

DELFB2 – session 14

Les écrans : un danger pour les enfants

Extrait de *Reportage France* du 19/02/2020

Lucie Bouteloup : Tablette, ordinateur, smartphone ou télévision : l'omniprésence des écrans dans les familles multiplie les tentations pour les enfants. Et pour les parents, c'est parfois dur de lutter.

Une mère de famille : C'est vrai que des fois, c'est une solution de facilité pour nous, parents. On arrive, il y a le rush de la journée, on fait à manger, la cuisine, les devoirs. Eh ben voilà, on donne un petit portable 5 minutes, une tablette, on a la paix. Et ce qui est très difficile aussi, c'est qu'effectivement, quand on a plusieurs enfants à la maison, si jamais on dit à la grande : « bon allez, je te laisse dix minutes. Tu as le droit de faire un petit jeu sur le smartphone », tout le monde arrive et, du coup ça multiplie le temps d'exposition de chaque gamin.

Lucie Bouteloup : La surexposition aux écrans : c'est précisément ce qui préoccupe la psychologue, clinicienne, Sabine Duflo. Elle met en garde contre les effets dévastateurs sur les plus petits.

Sabine Duflo : Les écrans surstimulent l'attention réflexe parce que ça bouge de partout et quand elle est surstimulée, l'attention volontaire - qu'on appelle aussi concentration, qui est le socle, la base de tous les apprentissages – ne peut pas se développer. Donc : retard de langage, retard d'attention et troubles du sommeil parce que ces écrans diffusent principalement une lumière bleue, stoppent la sécrétion de la mélatonine qui est indispensable pour que la sensation d'endormissement arrive, de fatigue si vous voulez.

Lucie Bouteloup : Autre point noir : l'addiction aux jeux vidéos. Un trouble qui vient d'être reconnu officiellement comme maladie par l'Organisation mondiale de la santé et dont souffrent de plus en plus les enfants que la psychologue reçoit dans son cabinet.

Sabine Duflo : Que l'enfant soit petit ou plus grand, il peut très facilement tomber dans cette addiction. Ça, c'est vraiment une constatation de terrain. Et ça crée quoi ? Ben, ça crée un appauvrissement de la pensée, tout simplement.

Lucie Bouteloup : Un point de vue que réfute le psychiatre Serge Tisseron qui lançait en avril dernier avec les Académies des sciences de médecine et des technologies un appel à une « vigilance raisonnée ».

Serge Tisseron : Ce qui définit l'addiction, c'est la perte du contrôle des impulsions et le contrôle des impulsions n'est acquis qu'aux alentours de 18-25 ans. Donc, on ne peut pas utiliser le même mot pour désigner un adulte et un enfant qui ne l'a pas encore acquis. Donc, une « vigilance raisonnée », ça veut dire faire valoir un principe de préoccupation et ne pas se précipiter sur la dernière étude alarmiste qui – encore une fois, très souvent – est invalidée quelques années plus tard.