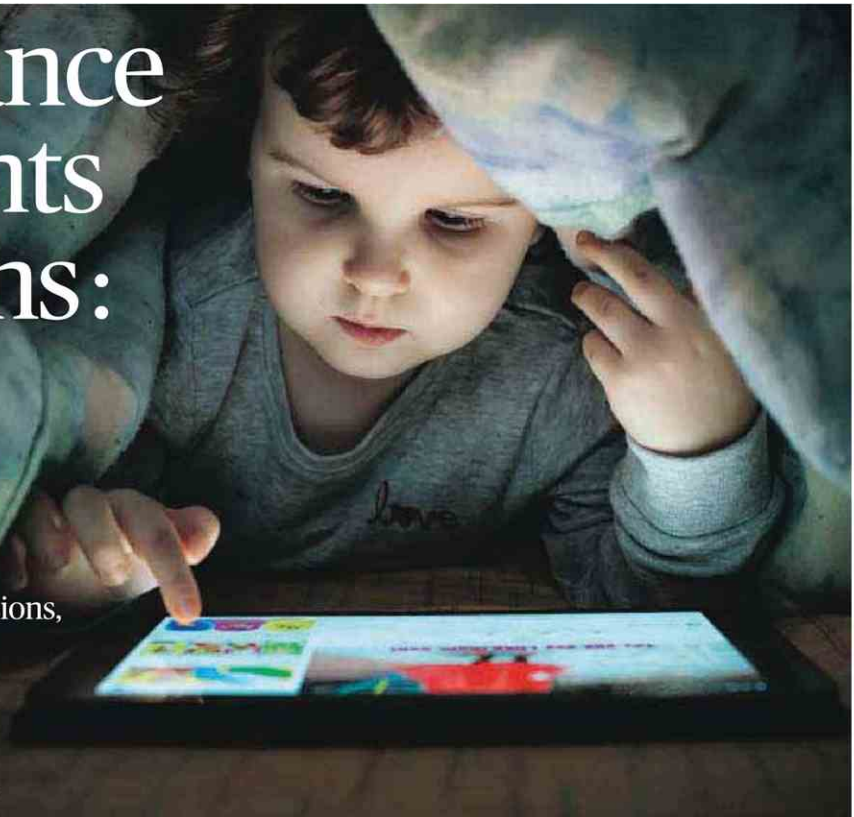


Dépendance des enfants aux écrans : le signal d'alarme

Difficultés de concentration,
apprentissage à l'arrêt, dépressions,
pensées suicidaires, services
de psychiatrie débordés...

Après un an de confinement
et d'enseignement à distance,
le bilan est inquiétant. PAGES 12 ET 13



DEVAN GEORGIEV - STOCK.ADOBE.COM





SOCIÉTÉ

Enfants, adolescents : quand les écrans les intoxiquent

Études, jeux, séries, réseaux : contraints depuis plus d'un an à un tête à tête avec leurs machines, les jeunes développent des comportements alarmants.

AGNÈS LECLAIR @AgnèsLeclair

FAMILLE Yvan* a 15 ans et il ne sort plus de chez lui. Depuis le début de la pandémie, ce collégien passe 15 heures par jour devant son ordinateur. Branché en réseau sur *World of Warcraft*, il s'endort vers 6 heures du matin pour se réveiller l'après-midi.

Au début, il racontait à ses parents « gérer ses cours en ligne », mais il a décroché de sa scolarité. Au premier confinement, ces derniers « ont perdu le contrôle des usages de leur fils, pris dans un état de sidération anxieuse », raconte la pédopsychiatre Catherine Lacour Gonay, responsable médicale du centre d'évaluation et de soins pour adolescents (Cesa), en Seine-et-Marne. De permanence un soir de printemps, elle a vu cette famille en crise débarquer au grand hôpital de l'est francilien (GHEF). « Yvan était devenu extrêmement agressif dès que ses parents essayaient de limiter l'usage de l'ordinateur. Il avait bousculé violemment sa mère. La tension à la maison, en période de télétravail, était devenue intenable », rapporte-t-elle. Le collégien est resté une semaine hospitalisé en pédiatrie pour une observation, avec un sevrage des écrans.

Jeux vidéo, réseaux sociaux, vidéos YouTube, séries à gogo... La surconsommation d'écrans chez les plus jeunes n'est pas un phénomène nouveau. Mais, depuis un an, « on assiste à une flambée de l'addiction aux écrans » chez des enfants hospitalisés « pour des troubles anxieux, du comportement, des troubles du sommeil ou alimentaires », explique la pédopsychiatre, également membre du conseil d'administration de la Société française de psychiatrie de l'enfant et de l'adolescent (SFPEADA). Aujourd'hui, elle

constate une difficulté à gérer leur usage chez « 90 % des adolescents » reçus au centre d'évaluation et de soins pour adolescents en Seine-et-Marne.

Cette surconsommation d'écrans est-elle venue cicatrifier des troubles anxieux ou les a-t-elle provoqués ? « Les écrans ne sont pas la cause de la détresse psychique mais ils y participent », souligne le Pr Philippe Duverger, chef du service de psychiatrie de l'enfant et de l'adolescent du CHU d'Angers, qui a fait face à une augmentation de 122 % des hospitalisations d'adolescents ces derniers mois. « Les constats de terrain ne sont pas bons. Les professionnels de l'enfance indiquent que les jeunes sont plus fatigués, plus nerveux et que leur consommation d'écrans a explosé, pointe Thomas Rohmer, fondateur de l'Observatoire de la parentalité et de l'éducation numérique (Open). Mais le lien de causalité n'est pas établi. C'est difficile de la faire part des choses entre une surexposition aux écrans et une qualité de vie familiale dégradée en raison de la crise sanitaire. »

Des parents débordés

Comme une loupe grossissante, les services de psychiatrie pédiatrique sont confrontés aux situations les plus graves. Des enfants amenés à l'hôpital par des parents à bout, débordés, en perte de repères éducatifs. Ainsi ce garçon de 9 ans, sur sa tablette jour et nuit, qui a poussé sa mère dans les escaliers. Ou encore cet adolescent qui urinait dans des bouteilles car il ne voulait pas quitter l'écran de sa chambre pour aller aux toilettes. Mais au-delà même de ces cas extrêmes, le numérique a pris une place accrue dans la vie de l'écrasante majorité des enfants et adolescents durant la pandémie. Avant la crise sanitaire,

les recommandations de bonnes pratiques pas plus de deux heures par jour – étaient déjà transgressées par 93 % d'entre eux. En moyenne, ils passaient le double de temps sur des outils numériques, soit quatre heures par jour. Le confinement a amplifié ce phénomène. 62 % des enfants et 68,9 % des adolescents admettent avoir augmenté leur temps d'écran durant le confinement, relève la dernière enquête de l'Observatoire national de l'activité physique et de la sédentarité (Onaps), dévoilée fin janvier. Une activité chronophage et statique qui suscite des inquiétudes sur le manque d'activité physique chez les plus jeunes. L'enquête indique également qu'une majorité des parents (51 %) font un lien entre leur obligation de télétravailler et le temps accru de leurs enfants sur ordinateur, tablette ou smartphone.

« Nous avons créé des moyens de travail et de communication pour lesquels nous ne sommes pas physiologiquement faits. Avec le télétravail et l'école à la maison, le temps d'écrans pour le travail a augmenté de manière compréhensible. Il aurait fallu diminuer en parallèle le temps d'écran lié aux loisirs. Or, ils se sont plutôt additionnés », commente le chercheur David Thivel, membre du conseil scientifique de l'Onaps. Sa crainte est de voir cette consommation perdurer et ces comportements s'installer dans le temps. « Le plus dur, cela va être de faire demi-tour, de rompre avec ces mauvaises habitudes », souligne-t-il. La directrice générale de l'Unicef, Henrietta Fore, tire elle aussi la sonnette d'alarme. « La forte hausse du temps passé par les enfants et les jeunes devant les écrans suscite de plus en plus d'inquiétudes », a-t-elle déclaré à l'occasion de la Journée pour un internet plus sûr.

L'école à la maison pose la ques-



tion de « la connexion imposée » aux plus jeunes et de « sa régulation », pointe Catherine Lacour-Gonay. « Les parents peinent à avoir un véritable contrôle de ce temps d'écran dédié aux cours. Sous prétexte d'usage scolaire, il y a eu des dérives. D'autant qu'eux-mêmes étaient très actifs sur les écrans. Il y a une perte des rythmes familiaux du côté des adultes comme du côté des enfants. »

Distribution de tablettes à des collégiens, cours en visio, devoirs à envoyer par mail... « Les parents n'ont pas toujours été consultés et ne sont pas tous contents de voir leurs enfants équipés par l'école. Certains estiment que leurs enfants se servent plus de ces tablettes pour jouer que pour travailler et s'inquiètent d'avoir perdu le contrôle », avertit Marie-Alix Leroy, à l'origine du groupe Facebook « Parents unis contre les smartphones avant 15 ans ». Au premier confinement, elle s'est étonnée de ne voir quasiment aucun nouveau parent adhérer à son groupe. « Aujourd'hui, nous avons cinq à dix nouvelles demandes par jour. Après une période de sidération et d'adaptation, les parents se sont rendu compte que les écrans prenaient trop de place et qu'ils s'étaient additionnés », juge Marie-Alix Leroy.

Ariane, cadre parisienne en télétravail depuis un an, regrette ainsi que son fils de 13 ans ait pu enchaîner jusqu'à six « visio » par jour durant son année de 5^e. « À cet âge, cela fatigue et entraîne des problèmes de concentration, note-t-elle. De plus, il avait tendance à naviguer sur l'ordinateur pour faire autre chose quand il s'emuyait pendant le cours. Et c'était trop compliqué de le surveiller alors que j'étais moi-même connectée toute la journée ! »

Inscription à des groupes WhatsApp ou téléchargement de TikTok pour rester en contact avec ses

amis, devoirs sur ordinateurs, jeux vidéo et films tous les soirs en période de couvre-feu... « Quand les enfants y ont goûté, il est difficile de revenir en arrière. Aujourd'hui, c'est devenu un acquis pour certains enfants. Les parents sont obligés de faire la police pour qu'ils reprennent des bonnes habitudes, mais c'est compliqué », déplore Marie-Alix Leroy.

S'il juge essentiel de poser des limites et d'être clair sur les interdits, le Pr Philippe Duverger rappelle également que parler aux enfants uniquement de ce qu'ils ne peuvent pas faire entraîne des crises. « Il est tout aussi important de leur dire ce que l'on autorise et de leur proposer des activités, conseille-t-il. Il faut miser sur la reprise des activités partagées pour permettre à tout le monde de débrancher des écrans, les parents comme les enfants. » ■

* Le prénom a été modifié





**L'addiction des enfants
aux écrans peut
générer des troubles
de l'anxiété, du sommeil,
voire de l'alimentation.**

PATRICK/STOCK.ADOBE

