



Les enfants et les écrans : représentations des parents

Attitudes of parents towards children's exposure to screens

Thomas Pipard¹, Elise Bénédini^{1,2}

exercer 2016;128:253-9.

tpipard@live.fr

Introduction. Digital media are experiencing significant development. Children are exposed to screens at an early age. Guidelines exist to support them in their discovery of the digital world.

Aim. The main goal of this work was to explore the perceptions of parents towards their children's exposure to screens.

Method. Qualitative study based on a grounded theory. Semi-structured interviews of children under 7 years old parents were conducted. A thematic analysis was conducted, using NVivo9®.

Results. 18 interviews were conducted. Screens were regarded as learning resources. Time spent in front of a screen provided relaxing periods and helped to fight loneliness. The screen, an open window on the world, was like a family member and a babysitter. The meeting with the children was unavoidable. There was a parent's denial of their difficulties and guilt related to fear of losing the love of their child. Screens were sometimes addictive. The parent was a model for the child and had to accompany his discovery of the multimedia world.

Conclusion. Parents are the initiator of the meeting with screens. The GP should provide them with a sketch of rules to avoid the potential risks of screens for children.

1. Département universitaire de médecine générale, UFR Lyon

2. Collège lyonnais des généralistes enseignants

Introduction

Les supports numériques connaissent un important développement. Les appareils de multimédia ont envahi le quotidien. En 2009, la quasi-totalité des foyers français (98,5 %) était équipée d'au moins un poste de télévision et près de la moitié des foyers en possédait deux ou plus¹. Les enfants sont exposés dès leur plus jeune âge aux écrans. L'écran est défini comme un appareil sur lequel sont affichés les caractères, les illustrations ou les données sur un matériel électronique. Il s'agit dans cette étude de la télévision, de l'ordinateur, des consoles de jeu et des téléphones portables. Des études ont montré que la simple exposition passive à la télévision altérerait irréversiblement la synaptogenèse du jeune enfant, avec un effet néfaste sur le développement cérébral et l'appareil psychique^{2,3}. Une exposition précoce aux écrans serait responsable d'un risque de surpoids dans les années suivantes et réduirait les capacités d'attention et de concentration^{3,4}. Les enfants regardent la télévision plus longtemps et plus fréquemment que les adultes. En 2012, les jeunes Français de 4 à 14 ans ont passé en moyenne 2 heures 15 minutes par jour devant le petit écran⁵. En février 2013, l'Académie des sciences a préconisé de ne pas regarder les écrans plus

de deux heures par jour⁶. L'hypothèse de cette étude était que les recommandations sur le sujet ne sont pas connues des parents. Ces derniers ont des freins pour limiter le temps d'écrans de leurs enfants. L'objectif principal était d'établir un aperçu des représentations des parents et de leur expérience sur les pratiques et risques auxquels sont soumis leurs enfants face aux écrans.

Méthode

Il s'agissait d'une étude qualitative par théorisation ancrée conduite entre juillet 2013 et février 2014. Les données ont été recueillies par entretiens semi-dirigés à partir d'un guide d'entretien (annexe 1, disponible sur www.exercer.fr). L'échantillon a été constitué selon la technique d'échantillonnage raisonné. Les critères d'inclusion étaient : avoir au moins un enfant de moins de 7 ans et accepter de participer à l'étude. L'âge a été fixé pour s'affranchir de l'influence scolaire sur l'éducation parentale. Le recrutement a été réalisé sur un mode indirect auprès de parents de l'entourage du chercheur : professionnels lors de stage en médecine ambulatoire, voisinage, bouche-à-oreille ou famille. Les critères de variation de l'échantillon raisonné étaient : l'âge, le milieu de vie urbain, rural ou semi-rural et les

Mots-clés

Télévision

Enfant

Parents

Key words

Television

Child

Parents

Liens d'intérêts : les auteurs déclarent n'avoir aucun conflit d'intérêts concernant le contenu de cet article.



différentes catégories socioprofessionnelles ainsi que la composition et la place dans la fratrie. Les entretiens ont été réalisés au domicile des parents, dans un établissement scolaire ou, pour certains, dans un cabinet médical. Les entretiens enregistrés ont été analysés au fur et à mesure du recueil. La première étape consistait en une analyse verticale des données selon la méthode d'analyse de contenu thématique⁷⁻⁹. Elle reposait sur une lecture répétitive de chaque entretien où l'enquêteur relevait les verbatims et les classait par thèmes. L'analyse et la classification ont été conduites à l'aide du logiciel QSR Nvivo 9[®]. Le tableau de recueil a permis une analyse des données aidant ainsi le chercheur à repérer les occurrences des thèmes tout au long du processus. Un deuxième chercheur a réalisé de manière indépendante une analyse thématique des résultats pour renforcer la crédibilité des résultats par triangulation⁷⁻⁹.

Tous les participants à l'étude ont signé un consentement éclairé ; une déclaration à la CNIL a été effectuée sous le numéro 1880989.

Résultats

Dix-huit parents, âgés de 23 à 44 ans, ont été interrogés (tableau 1). Un seul enfant avait des parents séparés ; il n'y avait pas de parent isolé.

L'enfant devant les écrans

Une source d'apprentissage

Pour les parents, les écrans permettaient d'« apprendre à écrire, apprendre à compter », d'ouvrir « l'esprit sur tout un tas de choses ». L'éveil aux langues étrangères et principalement à l'anglais a été cité : « les dessins animés ça peut leur apprendre quelques phrases en anglais ». Les dessins animés amélioraient le vocabulaire de l'enfant : « ça l'aide aussi à s'exprimer ». Les écrans apportaient « une part d'informations, de culture » et donnaient « accès à des documentaires historiques, à des animaux ». Les jeux permettaient de développer certains « automatismes » ainsi qu'une « maniabilité » pour « synchroniser des mouvements ».

N°	Genre	Âge		Catégorie socioprofessionnelle		Mode de vie	Enfant		Position dans la fratrie	Temps d'entretien (minutes)
		père	mère	père	mère		sexe	âge		
1	F	26	23	employé	employée	rural	F	1,5	1 sur 1	25,12
2	F	42	40	employé	sans activité	rural	F	3,5	2 sur 2	32,46
3	M	31	31	employé	artisan	rural	M	3	2 sur 2	37,26
4	F	27	29	employé	artisan	rural	M	2,5	1 sur 1	32,34
5	F	36	34	cadre	cadre	urbain	F	3	1 sur 2	50,38
6	F	42	40	employé	cadre	rural	F	6	2 sur 2	29,5
7	F	36	43	cadre	cadre	urbain	M	5	2 sur 2	46,46
8	F	33	36	artisan	intermédiaire	urbain	M	3,5	1 sur 1	42,23
9	M	32	35	employé	employée	rural	F	5,5	1 sur 2	36,4
10	F	33	28	cadre	sans activité	urbain	F	4	2 sur 2	49,07
11	M	38	38	employé	employée	rural	M	6	2 sur 2	47,28
12	M	36	35	cadre	artisan	urbain	F	4	1 sur 1	34,14
13	F	35	33	intermédiaire	sans activité	urbain	F	6	1 sur 2	29,59
14	F	35	24	artisan	sans activité	urbain	M	6	1 sur 2	25,57
15	M	34	35	artisan	employée	urbain	F	5	2 sur 3	31,03
16	F	44	40	cadre	ouvrier	urbain	M	6	2 sur 2	19,4
17	F	42	37	sans activité	sans activité	urbain	M	5	3 sur 3	33,4
18	M	43	42	cadre	artisan	urbain	F	4,5	3 sur 3	37,4

Tableau 1. Caractéristiques des personnes interrogées



Des effets sur le psychisme

Les écrans donnaient « *du plaisir ou des émotions* », une « *satisfaction* » et une stimulation, « *ça les aide à développer leur imaginaire* », l'« *enfant est émerveillé de voir tout ça* ».

Les moments passés devant l'écran étaient « *toujours des moments de détente* ». Ils pouvaient être « *un moyen d'apaiser une situation à un moment donné* ». Regarder la télévision le matin « *avant l'école* » permettait « *qu'ils se reposent un petit peu* ». L'enfant pouvait bénéficier d'« *un bout de répit* » car « *ça ne demande pas de réflexion* ».

Une lutte contre la solitude

Les écrans lui permettaient « *de s'évader un petit peu* », de « *lier contact* » et de « *voyager* ». Ils étaient une « *compagnie* », « *une présence* ». Ils participaient à « *rompre l'ennui* », « *ça remplace les amis, ça remplace la fratrie, ça remplace les relations sociales* ». La télévision rassemblait les membres du foyer : « *une part de partage* » ; « *tous sous la même couverture, dans les bras des uns et des autres* ». C'était « *un rituel* », « *le vendredi soir on regarde un film en famille, ça permet qu'on reste un peu tous ensemble* ».

Attitude de l'enfant

Une attention particulière a été portée sur les mots utilisés par les parents pour parler de l'attitude de l'enfant devant l'écran. Quatre grands aspects ont été dégagés :

- un comportement actif : face aux écrans, « *l'enfant réagit* », il « *capte* » et il « *regarde* » ;
- un simple stockage : « *il emmagasine* », « *il va avaler tout ce qu'il y a devant la télé* » ;
- une passivité et une sujétion : « *c'est quelque chose qui les attire* », complètement « *happé* », « *captivé* ». Il était le réceptacle d'un contenu : « *il en prend plein le cerveau* », « *il était bien imprégné* ».

Cette passivité poussée à l'extrême a positionné l'enfant en victime :

- « *devant une télé, il va pas bouger et il va rester bloqué* », « *ils arrivent plus à se déconnecter* » ;
- l'enfant était « *hypnotisé* » et se comportait comme un « *zombie* » donnant l'impression d'être « *lobotomisé* » par les écrans. L'emprise des écrans était parfois si forte qu'elle transportait son spectateur ailleurs : « *il est dans sa bulle* », « *il n'y a rien qui se passe autour* ». L'enfant n'était plus qu'écran : « *pris dans la télé* ».

Les effets sur la santé

Des effets sur la santé physique de l'enfant ont été rapportés avec « *un risque d'obésité* » : « *elle bouge moins* ». Il existait une dangerosité sensorielle : « *ça doit jouer sur la vision* » et « *sur l'audition* ». Certains parents

s'interrogeaient sur le risque lié aux ondes : « *les ondes à tire-larigot ça a sûrement un impact sur notre santé* ». Les parents ont parlé de leur peur concernant « *la santé mentale* » qui était mise en péril par « *les effets psychologiques* ». Cela risquait d'en faire des « *abusés* » : « *au niveau de son imagination ou de sa manière de penser ça va le limiter* » et « *tous les matins, lavez votre cerveau avec la télévision* ».

Les parents ont constaté des modifications du comportement de leurs enfants dans les activités de la vie quotidienne : « *ça donne faim* », des troubles du « *sommeil* » à cause du « *stress* ». Cela avait un retentissement sur la motivation, l'attention et la « *concentration* » : « *ça empêche de se concentrer* ». Certains parlaient même d'« *agitation* » et d'« *excitation* » ou d'« *hyperactivité* ».

Une mauvaise utilisation des écrans déconnectait « *un peu du monde réel* » et coupait « *le relationnel* ». Chacun avait besoin de son écran : il était devant « *la télé avec le casque sur les oreilles, pour regarder des dessins animés pendant que maman peut regarder autre chose* ». Des enfants réunis devant le même écran « *se coupe(nt) assez facilement des autres* ». L'enfant risquait « *d'oublier ce qui se passe à l'extérieur* » et d'« *être renfermé sur lui* ». Une mère avait peur « *qu'il ait pas d'amis, qu'il pense qu'à sa tablette* ».

Les écrans dans le foyer

Un être à part entière

Les écrans étaient personnifiés : « *un membre de la famille* » avec lequel l'enfant avait une « *interactivité* » par une sorte de mimétisme : « *elle imite* » car « *ça bouge* » et « *ça parle* ». « *Le côté tactile* » donnait une consistance physique car ils avaient la possibilité de « *toucher directement un objet qui est derrière l'écran* ». Ils pouvaient « *s'identifier à tous les dessins animés* » et « *ça leur renvoie une part* » d'eux-mêmes.

Une baby-sitter

La télévision était « *un formidable moyen de garde* » des enfants. Elle rassurait les parents lorsqu'ils n'étaient « *pas là pour le surveiller* » : « *on est tranquille* ». C'était « *une simplicité* », « *une facilité* ». C'était « *un moyen de se débarrasser de son enfant, de ne pas être encombré à un instant t* » : « *ça repose !* ».

Une histoire de vie

Sur l'ordinateur, l'enfant pouvait « *revivre les moments importants de sa vie en diaporama* » et « *entretenir ce qu'elle a vécu* ». Certains parents pensaient que leurs enfants considéraient les écrans comme un doudou, un objet transitionnel lors du coucher : « *il ne pouvait pas s'endormir sans avoir sa tablette* », « *il s'endort avec la télé* ».



Une fenêtre sur le monde

L'écran a été assimilé à une fenêtre sur le monde extérieur qui « *fait rentrer chez soi des choses* » ; il permettait de « *s'évader* ». Pour les parents, les dessins animés apportaient une « *distraktion* ». Ils avaient conscience qu'il y avait « *tout et n'importe quoi sur un écran* » pouvant exposer l'enfant à de mauvaises rencontres : « *il y a le chat, y'a tout donc ça fait peur. Rencontrer... quelqu'un de mal intentionné* ». Un couple rêvait d'« *enfermer* » leurs filles dans leur « *bulle* » afin de préserver les enfants de « *la noirceur du monde* » et de « *la réalité* » : les « *horreurs dans les infos* », « *la violence* » et la « *mort* ».

L'omniprésence des écrans

La rencontre avec les écrans était inévitable. Les écrans avaient pris « *une place importante puisqu'on l'utilise régulièrement* », ils faisaient « *vraiment partie intégrante* » du foyer et du quotidien. Ils étaient « *de partout* » : « *il y en a toujours un qui traîne sur la table ou qui est accroché sur le mur* » et « *on en est submergé* ». Le milieu scolaire était envahi par les écrans : « *dans certaines écoles maintenant ils vont passer à des tablettes tactiles* » et « *tout le monde en a une donc ils trouvent que c'est pas normal qu'ils en aient pas* ».

Une fatalité

Les parents exprimaient une certaine fatalité. Les écrans s'étaient invités : « *c'est venu dans la maison comme un jour est arrivé le courant, le frigo [...] c'est des biens de consommation qui sont là* ». Ils se multipliaient : « *les jeux sur tablette qui pullulent* » et leur accès devenait hors de contrôle : « *on va pas lui fermer les yeux* ». Les enfants « *subissent* » : « *elle est obligée du coup* ». Les écrans étaient devenus intemporels : « *depuis qu'il est né, y'a toujours eu une console à la maison* », « *l'avenir fait qu'on passera tout écran* ».

Être parent

Un déni des difficultés

Les parents interrogés ne se sentaient pas responsables des problématiques ou du mésusage des écrans. Ils se référaient aux autres parents : « *c'est les parents qui les ont mis devant la télé* » et « *leurs parents passent du temps devant, il n'y a pas de doute !* ». L'usage du pronom « *ceux* » illustrait cette prise de distance : « *il y a ceux qui n'ont jamais réfléchi et ceux qui savent qu'il ne faut pas trop regarder la télé* ». Le terme écran était remplacé par le mot « *ça* » ou bien « *ils* ». Ce choix des pronoms a suggéré une culpabilité des parents, un malaise vis-à-vis des écrans et des effets potentiels sur leurs enfants. Ils refusaient de nommer « *les choses* » ou « *des trucs comme ça* ».

La peur de dire non

L'incompréhension et la culpabilité étaient évoquées pour justifier la difficulté de « *dire non* » : « *on a vraiment du mal à dire non* », « *je n'ai pas le cœur* » et « *comme la culpabilité de lui dire non* ». Tout refus pouvait devenir une source de « *conflit* » entre les parents et l'enfant : « *faut vraiment un bon quart d'heure de cris pour qu'il arrête* », « *une crise comme si je l'avais giflé* ».

Les craintes parentales

Les parents appréhendaient leur incapacité à répondre aux questionnements de leurs enfants concernant les sujets inconnus auxquels ils étaient exposés : « *il va poser des questions, je peux pas répondre* ». Le risque pour l'enfant était « *de ne pas décrypter* ».

Les parents comparaient les écrans à une drogue avec un risque d'« *addiction* ». Le phénomène de *craving* était sous-jacent : « *ils réfléchissent pas à autre chose* », « *c'est l'overdose* ».

Un conditionnement parental

Le conditionnement parental était apparu comme une réponse possible à cette dépendance : « *ils reproduisent le schéma des parents* ». Dès son plus jeune âge, l'enfant découvrait les écrans avec l'aide de ses parents : « *c'est toi qui les met depuis le plus jeune âge devant la télé* ». Afin de faciliter cette rencontre, les parents et la société s'étaient adaptés : « *une tablette numérique pour enfant* », « *résistante aux chocs* » et « *plus facile pour eux au niveau de la manipulation* ».

La présence parentale était ressentie nécessaire « *pour expliquer, pour être sûr qu'elle comprenne* » : « *À part le contrôle des parents, je ne vois pas comment on peut filtrer ça* ». L'enfant ne trouvait sa place dans le monde numérique qu'encadré par ses parents : « *l'écran c'est une partie de l'éducation* » et « *il faut limiter, encadrer* ».

Discussion

Les représentations des parents concernant les écrans sont riches et variées : les écrans facilitent l'apprentissage et la détente ; l'attitude de l'enfant face aux écrans est ambivalente. Les effets sur la santé sont en accord avec les données de la science. L'effet sur le comportement est mis en avant. La rencontre des enfants avec les écrans est inévitable et est vécue comme une fatalité et peut être source de conflits. Un parallèle est fait entre les écrans et les conduites addictives. Le parent reste le premier modèle de l'enfant et participe à son conditionnement vis-à-vis des écrans.



Les recommandations concernant les enfants et les écrans n'étaient connues que par une minorité de parents. Ceux qui les avaient déjà vues ou entendues n'arrivaient pas tout le temps à les appliquer. La règle 3-6-9-12 (pas d'écran avant 3 ans, pas de console personnelle avant 6 ans, pas d'accès à Internet avant 9 ans et pas de réseaux sociaux avant 12 ans) n'a été citée que par un des parents.

Validité de l'étude

Les critères de scientificité de l'étude ont été vérifiés à l'aide de la grille COREQ (*COnsolidated criteria for REporting Qualitative research*)¹⁰.

Le manque d'expérience de l'investigateur a pu influencer la réponse des participants en diminuant l'efficacité des questions de relance. Un guide d'entretien détaillé avec des questions de relances multiples a été une aide pour l'investigateur.

La diversité des critères de milieu de vie, de fratrie et de catégories socioprofessionnelles a été respectée autant que possible. Cependant, l'absence de recrutement de parent isolé n'a pas permis de décrire en détail l'importance des écrans dans une famille monoparentale, où il est possible que l'écran a une plus grande place en venant se substituer au parent absent. Le parent séparé a pu représenter ainsi les familles recomposées où la place des écrans est différente selon le moment de garde des enfants et selon les différentes règles éducatives. Les parents pouvaient s'affranchir en partie des considérations liées au statut social et à l'image qu'ils souhaitaient donner d'eux-mêmes. Les parents savaient que l'entretien portait sur les médias et les enfants, mais pas sur les écrans. Les entretiens ont tous été réalisés en tête à tête avec les parents dans un lieu calme, sans éléments perturbateurs. La durée moyenne de 35 minutes et 50 secondes correspondait à une durée habituelle pour ce type d'étude. Les participants n'ont pas pu exprimer de retour ou de corrections sur leur entretien afin de s'affranchir du risque d'auto-censure.

Les deux analyses réalisées de manière indépendante par les chercheurs ont permis de réduire la perte d'information et de vérifier la cohérence et le sens des idées exprimées en limitant les risques de mauvaise interprétation.

Analyse des résultats confrontés à la littérature

L'écran et les enfants

Le « SAT Reasoning Test » est un test standardisé de compétence langagière utilisé pour l'admission des étudiants américains aux universités. Entre 1965 et 1980, les résultats obtenus à ce test se sont effondrés¹¹.

La courbe de cet effondrement reproduisait, à une période d'incubation près, celle de la pénétration de la télévision sur le territoire américain.

Contrairement à ce que certains parents ont pu évoquer, les écrans favorisent la pauvreté du langage. Entre 3 et 5 ans, l'enfant se trouve dans une phase d'instabilité où il doit maintenir un contrôle sur ses émotions et sur son comportement. L'exposition aux écrans augmente le risque de développer un déficit attentionnel, une hyperactivité et une baisse des capacités d'apprentissage^{12,13}. Ces effets liés au contenu visionné ne pouvaient néanmoins pas totalement être imputés à l'écran en lui-même.

Concernant l'obésité, une étude sur 2 761 enfants américains a mis en évidence une relation entre la consommation télévisuelle et un risque de surpoids chez l'enfant de moins de 5 ans. Pour chaque heure de plus passée devant la télévision, le risque de surpoids augmentait. Ceux qui avaient la télévision dans leur chambre étaient plus menacés. Ils représentaient 40 % des enfants testés⁴.

En France, en 2008 à Strasbourg, « La semaine sans écrans » avait pour objectif d'inviter les enfants à choisir les programmes qu'ils avaient vraiment envie de voir tout en les invitant à découvrir d'autres activités. Il est apparu que la réduction du temps d'écrans entraînait une diminution de la violence verbale et physique ainsi qu'une baisse de l'obésité¹⁴.

L'écran dans le foyer

Dans une étude qualitative espagnole¹⁵, 20 parents d'enfants de 5 à 8 ans ont été interrogés. Selon les parents, les effets positifs des écrans étaient la possibilité de les utiliser pour le divertissement ou comme baby-sitter.

Parmi toutes les raisons pour lesquelles les enfants regardent la télévision, l'ennui est la cause principale¹⁶. Cela se retrouve ici par l'utilisation du verbatim : « ça remplit » comme s'il fallait remplir le vide. Lorsqu'à l'occasion d'une enquête il a été demandé aux jeunes de 8 à 16 ans de dire leur accord ou leur désaccord avec des opinions concernant la télévision, les formules qui ont recueilli le plus fort pourcentage d'accord étaient : « Un bon passe-temps quand on s'ennuie » (87 %) et « une activité permettant surtout de se distraire » (83 %)¹⁷. Plusieurs indicateurs ont permis de déterminer la place de l'écran dans le foyer : savoir si le téléviseur était allumé en permanence, si les heures de repas ou de coucher étaient modifiées en fonction d'une émission ou encore savoir si l'écran s'était substitué à d'autres activités¹⁸. Si au moins un de ces indicateurs est retrouvé, c'est qu'un intrus s'était invité dans la famille. L'écran est devenu un parent et le cercle familial remis en cause. Ces quelques questions peuvent trouver leur place dans un interrogatoire en consultation de médecine générale.

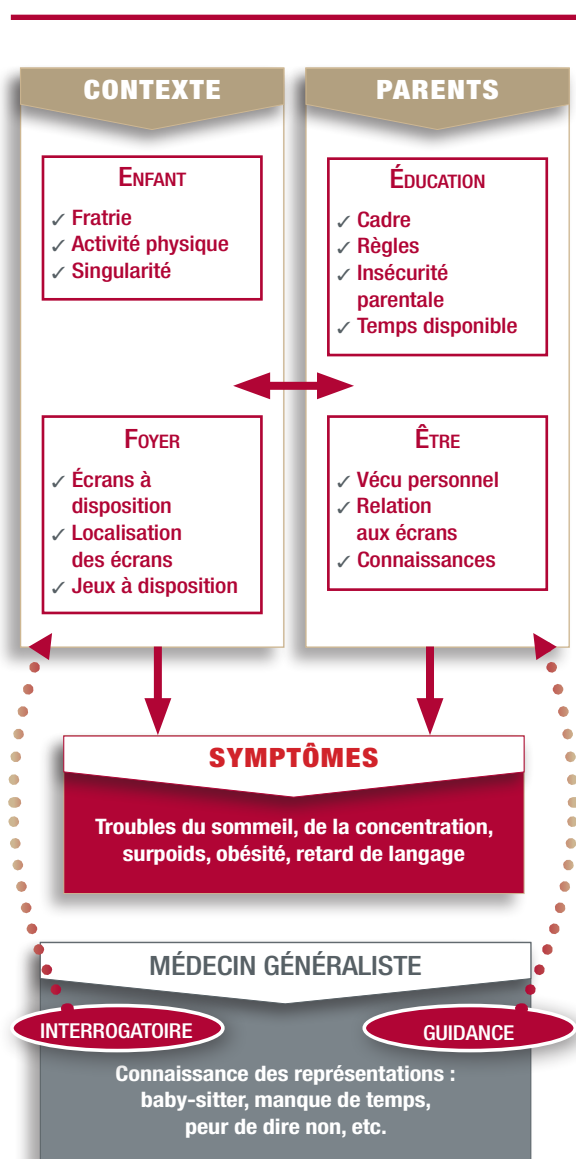


Figure 1. Modélisation du contexte parents-enfants-écrans

Rôle parental – peur de dire non

Le parent est un éducateur : il doit clairement proclamer son droit à l'injustice et ne pas le dissimuler¹⁹. Il doit savoir au fond de lui qu'il a essayé de faire au mieux. Les revendications de son enfant ne doivent pas ébranler sa sécurité et sa légitimité d'adulte. Les parents ont besoin d'être rassurés dans leur rôle¹⁹.

Les enfants connaissent les zones de fragilité de l'adulte. À un moment ou à un autre, même les parents les plus aimants sont responsables d'une souffrance constructive chez leur enfant. La peur des parents de perdre l'amour de leur enfant en le privant de télévision est légitime.

Le parent est aussi une autorité : une autorité de compétences, un expert de la vie²⁰. Il lui est difficile d'être sûr de son autorité et de se sentir légitime ; un conflit peut naître au sein de la famille. Le parent prend ce conflit comme une situation personnelle : les parents de l'étude reconnaissent leur rôle de modèle et la possible influence de leurs comportements sur la relation entre leur enfant et les écrans. Un enfant qui voit sa mère passer du temps devant la télévision va être intrigué et va manifester un intérêt pour l'écran. Il en est de même dans les familles qui ne regardent que très peu la télévision ou qui attendent que leurs enfants soient couchés pour la regarder. Les habitudes parentales conditionnent ainsi les habitudes familiales et doivent être explorées en cas de signes de dépendances infantiles aux écrans.

Conduite à tenir en médecine générale

Devant des symptômes tels que le surpoids, le retard de langage ou des troubles de la concentration ou du sommeil chez l'enfant, il apparaît important de s'interroger sur la place des écrans dans la famille. Le médecin devra faire un inventaire des écrans à disposition ainsi que de la durée et des lieux d'utilisation. Pour informer les parents, le médecin peut s'appuyer sur la règle « 3-6-9-12 » afin de donner les principales consignes aux parents sur un support papier : pas d'écran avant 3 ans, pas de console personnelle avant 6 ans, pas d'accès à Internet avant 9 ans et pas de réseaux sociaux avant 12 ans⁶. Des repères simples tels que l'absence d'écran dans la chambre ou de télévision lors des temps de repas sont explicites pour les parents.

En cas de situation complexe, il est opportun d'interroger le parent sur sa propre utilisation des écrans et leur finalité, tout en lui rappelant avec tact son rôle de modèle. Le médecin généraliste est à l'interface entre les parents et les enfants dans un rôle de « guidance », après avoir mené un interrogatoire minutieux et tenu compte de la place des écrans au sein du foyer. Il est essentiel de relever pour l'enfant les représentations qu'il se fait des écrans à disposition et pour les parents d'exprimer leur crainte et leur relation aux écrans. Le recueil des symptômes fréquents peut être l'occasion d'amorcer la discussion (figure 1).

Conclusion

Cette approche qualitative a permis de mieux comprendre les comportements des parents et des enfants par rapport aux écrans. Il apparaît important de leur rappeler les règles d'utilisation des écrans en fonction de l'âge pour ne pas oublier les risques potentiels. Des recommandations simples données lors de la consultation en médecine générale permettraient de modifier les comportements des parents et des enfants par rapport aux écrans.



Résumé

Introduction. Les supports numériques connaissent un important développement. Les enfants sont exposés aux écrans dès le plus jeune âge. Des recommandations existent afin de les accompagner dans leur découverte du monde numérique.

Objectif. Explorer les représentations des parents sur l'exposition de leurs enfants aux écrans.

Méthode. Étude qualitative par théorisation ancrée. Des entretiens semi-dirigés de parents d'enfants de moins de 7 ans en âge préscolaire. Une analyse thématique a été effectuée à l'aide du logiciel NVivo 9®.

Résultats. 18 entretiens ont été réalisés. Les écrans étaient une source d'apprentissage. Le temps passé devant les écrans était un moment de détente et une lutte contre la solitude. L'écran, véritable fenêtre sur le monde, était un membre de la famille et une baby-sitter. Leur rencontre avec les enfants était inévitable. Il existait un déni des parents sur leurs difficultés et une culpabilité liée à la peur de perdre l'amour de leur enfant. Les écrans étaient une addiction. Le parent était un modèle pour l'enfant et se devait de l'accompagner dans sa découverte du monde multimédia.

Conclusion. Le parent est l'initiateur de la rencontre avec les écrans. Le médecin généraliste peut avoir un rôle d'interface entre les enfants et les parents. Il paraissait important de leur rappeler les règles d'utilisation des écrans en fonction de l'âge pour ne pas oublier les risques potentiels et tenir compte des craintes des parents.

Références

- Conseil supérieur de l'audiovisuel. Chiffres clés de l'audiovisuel. Paris : CSA, 2013. Disponible sur : http://www.csa.fr/content/download/33430/432161/file/Chiffres_cles_de_laudiovisuel-2013-S1.pdf [consulté le 15 juillet 2016].
- Christakis DA, Zimmerman FJ. Young children and media: limitations of current knowledge and future directions for research. *Am Behav Sci* 2009;52:1177-85.
- Schmidt ME, Pempek TA, Kirkorian HL, Lund AF, Anderson DR. The effects of background television on the toy play behaviour of very young children. *Child Dev* 2008;79:1137-51.
- Dennison BA, Erb TA, Jenkins PL. Television viewing and television in bedroom associated with overweight risk among low-income preschool children. *Pediatrics* 2002;109:1028-35.
- Bevan N. Les enfants de l'écran. Audience 2008. Disponible sur : <http://www.audiencelemag.com/index.php?article=22&rub=1> [consulté le 18 juin 2016].
- Bach JF, Houdé O, Léna P, Tisseron S. L'enfant et les écrans, un avis de l'Académie des sciences. Paris : le Pommier, 2007.
- Glaser BG, Strauss AA. La découverte de la théorie ancrée. Stratégies pour la recherche qualitative. Paris : Armand Colin, 2010.
- Côte L, Turgeon J. Comment lire de façon critique les articles de recherche qualitative en médecine. *Pédagogie médicale* 2002;2:81-90.
- Giacomini MK, Cook D. Users' guides to the medical literature: XXIII. Qualitative research in health care A. Are the results of the study valid? Evidence-Based Medicine Working Group. *JAMA* 2000;284:357-62.
- Tong A, Sainsbury P, Craig J. Consolidated criteria for reporting qualitative research (COREQ): a 32-item checklist for interviews and focus groups. *Int J Qual Health Care* 2007;19:349-57.
- Winn M. The Plug-in-Drug. London : Penguin, 2002.
- Schmidt M. Media and attention, cognition and school achievement. *Future Child* 2008;18:63-85.
- Schmidt ME, Anderson DR. The impact of television on cognitive development and educational achievement in children and television: fifty years of research. Mahwah : Lawrence Erlbaum Associates, 2006.
- Brodeur J. Les ingrédients pour faire du défi sans écrans un programme pleinement éducatif. Disponible sur : http://www.academia.edu/3189124/Les_ingredients_pour_faire_du_Defi_sans_echans_un_programme_pleinement_educatif_diaporama [consulté le 8 septembre 2015].
- Rodriguez del Rio B, Hilmers A. Hispanic Parents of Overweight and Obese Children and their Outcome Expectations for Children's Television Viewing: A Qualitative Study. *J Nutr Educ Behav* 2013;45:718-22.
- D'Amato M. Les enfants captifs de la télé : un remède à l'ennui ? La lettre de l'enfance et de l'adolescence 2005;60:63-8.
- Chalvon M, Corset P, Souchon M. L'enfant devant la télévision des années 1990. Paris : Casterman, 1991.
- Bourcier S. L'enfant et les écrans. Montréal : CHU Sainte-Justine, 2010.
- Dolto F. Les étapes majeures de l'enfance. Paris : Gallimard, 1994.
- Filliozat I. Il n'y a pas de parent parfait. Paris : Hachette, 2008.