

Actualité Société



La pédiatre Sylvie Dieu Osika, en consultation d'addictologie aux écrans, avec une mère et son enfant.

ARMELLE FAVRE

Désintox

Lutte contre l'addiction des enfants aux écrans

ENFANCE La pédiatre Sylvie Dieu Osika alerte sur la nocivité des écrans. Son cabinet d'addictologie ne désemplit pas

Dans le service de consultations pédiatriques de l'hôpital Jean-Verdier, à Bondy, au fond d'un long couloir, deux portes mauves se font face. L'une, « IDE écrans » (infirmier diplômé d'État), est flanquée d'un personnage de Pat' Patrouille ; tandis que Superman orne la seconde, qui indique le nom du docteur Dieu Osika, alias « docteur écran ». La pédiatre travaille en binôme avec Cécile, l'infirmière. Chaque lundi matin, de 10 h 30 à 11 h 30, elles reçoivent des enfants dépendants aux écrans et leurs parents. Ce matin, elles ont trois rendez-vous, pour trois bambins de moins de 4 ans. « Je reçois beaucoup de demandes, entame Cécile. Les parents m'appellent, je donne des conseils à distance, mais je suis obligée de les faire attendre deux mois pour un premier rendez-vous avec le docteur. »

Dans son bureau, la pédiatre ouvre un énorme classeur dans lequel s'accumulent les fiches de ses petits patients : « J'en suis à mon troisième depuis 2019, et encore, il y a eu la coupure du Covid... » lâche-t-elle dans un soupir. Le temps n'est pas extensible, la pédiatre tente de sevrer ces enfants en deux consul-

tations, « trois, grand maximum ». Elle rêve d'un service plus étoffé, avec un suivi psychologique notamment. En attendant, elle utilise un questionnaire reconnu et efficace. Il s'agit d'un test de dépistage des troubles du langage oral des enfants de 0 à 6 ans, utilisé pour repérer les troubles autistiques, qui s'intitule le « Qchat » et qui lui permet d'évaluer la situation. À chaque réponse, un nombre de points est attribué ; « au-dessus de 30, c'est qu'il y a un problème ».

La fiche qu'elle sort, justement, en compte 36, résultat d'une consultation de février. À la question : « À quel âge votre enfant a-t-il commencé à regarder les écrans ? », la case « 5 mois » est cochée. « Il regardait les écrans quatre heures par jour en moyenne et savait faire

lui montrais des vidéos pour qu'il mange, ça le calmait », raconte la mère qui confesse avoir beaucoup culpabilisé. Il y a six mois, le couple tombe sur un reportage présentant des enfants addicts aux écrans, et c'est le déclic. « On a retrouvé ce qu'on voyait chez notre fils » : une difficulté à interagir, un regard fuyant, un vocabulaire inexistant, si ce n'est celui des comptines écoutées sur YouTube, qu'il ingurgite et recrache : le fameux YouGlish. La pédiatre acquiesce : « Je vois apparaître une nouvelle séméiologie. C'est affolant. Normalement, avant 3 ans, l'enfant construit son langage. Là, on se retrouve face à des enfants qui répètent en boucle ce qu'ils ont entendu. »

« Je lui montrais des vidéos pour qu'il mange, ça le calmait »

marcher la télécommande dès ses 3 ans, indique le médecin en relisant ses notes. Les parents ne vivent pas dans la misère sociale : aucun problème de langage. Nous avons affaire à des personnes complètement insérées. » Les parents, justement, s'installent et reprennent le fil : « Amir a regardé les écrans jusqu'à ses 2 ans et demi. La télévision était allumée en permanence dans le salon. Je

Les parents évoquent ce reportage comme un choc. Inquiets, ils réagissent et commencent immédiatement le sevrage. Jusqu'à la première consultation. Aujourd'hui, le test annonce un résultat de treize points. Le petit garçon sourit, regarde ses parents : « Il fait des phrases, sujet-verbe-complément et a presque arrêté le flapping [battement de bras, NDLR] », sourit la mère. Si tout n'est pas encore parfait, car « les interactions à la crèche sont encore compliquées », le soulagement est réel. La pédiatre rappelle la nécessaire persévérance : « On ne rattrape pas deux ans passés devant les écrans en un claquement de doigts. »

Elle ne joue pas sur la culpabilisation des parents, mais prodigue ses conseils. Ils sont simples : éviter de rester chez soi, sortir dans les parcs et laisser jouer ses enfants avec d'autres, ne pas sortir son portable à la maison... « Désormais, on parle à table, on ne sort plus nos portables », abonde le père de famille. Dans la pièce, un grand poster fait office de rappel : « Ne cherchez pas votre bébé sur Insta, il est dans vos bras ! »

Comment le docteur Dieu Osika a eu l'idée de ces consultations ?

« J'ai bataillé, depuis 2017, glisse-t-elle. Après trente ans de métier, je remarquais de plus en plus d'enfants au comportement étrange. Ce qui les liait : l'omniprésence d'écrans dans leur vie. » Elle note que les médecins généralistes ne sont pas formés à cela et ne prodiguent pas de bons conseils aux parents... Or, « si l'on attend trop, les conséquences peuvent être dramatiques sur le développement de l'enfant ». Elle crée donc un collectif pour alerter dans les hôpitaux sur la dangerosité de l'accès aux écrans avant 3 ans. Elle est alors taxée de catastrophisme : « On me disait : tu exagères... À l'époque, j'étais allée jusqu'à l'Élysée. J'avais été écoutée par des experts... On trouvait des services d'addictologie à partir de 12 ans... Rien pour les plus jeunes, pourtant exposés. » Elle prône alors ce qu'elle répète aujourd'hui, et que les experts ont écrit au président de la République dans leur rapport « zéro écran ». Et d'ajouter dans un sourire : « Arrêter les écrans et être disponible n'est pas grand-chose, mais cela permettra aussi de faire faire des économies à la sécurité sociale... » ●

ARMELLE FAVRE

UN CONSENSUS TRÈS NET SUR LES EFFETS NÉGATIFS DES ÉCRANS

« À la recherche du temps perdu. » C'est le nom suggestif du rapport remis mardi dernier par les dix experts de la commission « écrans » à l'Élysée. Après trois mois de travail, des centaines d'auditions d'experts, de praticiens et d'environ 150 jeunes, la commission s'estime « bousculée » par « un consensus très net sur les effets négatifs des écrans » sur la santé physiologique, psychique et sur le développement neurologique de l'enfant. Pour « reprendre le contrôle des écrans », un enjeu « civilisationnel », elle a émis une série de 29 recommandations qui ne s'adressent pas aux seuls enfants, mais à l'ensemble de la société. Le rapport invoque la nécessité d'une stratégie concertée sur le plan politique, à l'échelle mondiale, européenne et nationale. La commission souligne en premier lieu la responsabilité de l'industrie numérique, qui développe des produits addictogènes (fil de déroulement infini, lancement automatique de vidéos, système de récompense aléatoire) et met en place des stratégies

de captation de l'attention pour « enfermer les enfants sur leurs écrans, les contrôler, les réengager, les monétiser ». Alarmée, la commission conclut : « Ce qui fait la richesse d'une nation, c'est sa jeunesse, et la nôtre n'est pas à vendre. » Certaines mesures sont très concrètes, comme l'organisation d'un usage progressif des écrans, avec des repères temporels : pas d'écran avant 3 ans (ils sont déconseillés avant 6 ans), pas de portable avant 11 ans, pas de smartphone avant 13 ans, ni de réseaux sociaux avant 15 ans. Ces limites d'âge ambitieuses permettent de donner un cadre de référence. La place du numérique à l'école – et les injonctions paradoxales qui en découlent – a révélé les divergences agitant la commission. Elle a néanmoins retenu la nécessité d'« engager un état des lieux précis » et de réaliser des « études d'impact systématiques » des ressources numériques avant de les généraliser. Sur X, Emmanuel Macron a indiqué donner un mois au gouvernement pour traduire ses recommandations en actions. ● ALIX AVRIL