



# L'addiction aux écrans,

## Santé mentale

Reprendre « le contrôle des écrans ». C'est ce que demande Emmanuel Macron. Le Dr Stéphanie Dupuch, cheffe du pôle de pédopsychiatrie à Daumezon (Fleury-les-Aubrais), et sa collègue psychologue, Sabine Duflo, lanceuse d'alerte sur le sujet et fondatrice du Collectif surexposition écrans (Cose), ont pour projet d'ouvrir un dispositif de soins spécifiques pour enfants de 0 à 16 ans souffrant d'addiction aux écrans.

Philippe Abline

philippe.abline@centrefrance.com

**L**e 16 janvier, lors de sa conférence de presse, Emmanuel Macron appelait à reprendre « le contrôle de nos écrans ». Et d'ajouter : « On a laissé beaucoup de familles sans mode d'emploi. » Des propos entendus par le Dr Stéphanie Dupuch, cheffe du pôle de pédopsychiatrie à l'établissement public de santé mentale Daumezon de Fleury-les-Aubrais, et sa collègue, Sabine Duflo, psychologue et thérapeute familiale. Toutes deux veulent ouvrir, dans le Loiret, un dispositif de soins spécifiques consacré à l'addiction aux écrans.

**Il n'y a pas une consultation avec un adolescent sans que ce problème ne soit évoqué**

Sabine Duflo travaille depuis quinze ans sur la prévention des usages du numérique chez l'enfant. Elle est la fondatrice du Collectif surexposition écrans (Cose), qui a lancé l'alerte sur les risques liés aux écrans pour le développement de l'enfant. Elle est également membre du groupe d'experts « jeune public » de l'Autorité de régulation de la communication audiovisuelle et numérique, l'Arcom. Quand on lui demande si l'addiction aux écrans est le nou-

veau mal du siècle, elle répond rapidement par l'affirmative. « Il faut agir vite ! », ajoute-t-elle.

« C'est un véritable enjeu de santé publique », approuve Stéphanie Dupuch. La pédopsychiatre constate qu'il n'y a pas une consultation avec un adolescent sans que ce problème ne soit évoqué. « En pédopsychiatrie (enfants de 0 à 16 ans), c'est notre quotidien. »

### Faire attention dès l'allaitement des enfants

Les troubles chez l'enfant peuvent commencer tôt. Si, en allaitant son enfant, la maman consulte son portable ou regarde la télé, le nourrisson ne capte pas son regard. Non seulement, la relation est affectée mais le bébé sera attiré par l'écran où il verra des lumières briller et des images s'animer.

Les parents ne s'en rendent pas toujours compte mais ils passent, en moyenne, cinq heures par jour sur leur téléphone, devant leur ordinateur et la télé, selon Sabine Duflo. Et il leur est difficile parfois de renoncer à l'effet magique du jeu vidéo ou du dessin animé lorsque leur enfant est agité. Les deux spécialistes de Daumezon les mettent cependant en garde sur l'effet addictif qui peut se dégager d'une mini-série. Et pensent que le sevrage doit concerner toute la famille pour être efficace.

À quel moment faut-il s'inquiéter d'une éventuelle addiction ? Sabine Duflo indique certains signes à prendre en compte. Pour un enfant d'âge maternel (jusqu'à 6 ans), il faut se poser des questions s'il n'accepte pas de rester seul ou s'il ne regarde pas l'adulte dans les yeux. Chez un adolescent, les symptômes sont le renfermement, l'envie de rester cloîtré



**CONSTAT.** Le Dr Stéphanie Dupuch, pédopsychiatre, observe qu'il n'y a pas une consultation avec un ado sans qu'il ne soit question d'écran. PHOTO PASCAL PROUST

dans sa chambre et le refus de sortir de la maison.

La pédopsychiatre et sa collègue insistent sur le fait que l'autorisation parentale ne suffit pas à sécuriser l'usage. Contourner cet obstacle est à la portée de n'importe quel collégien qui trouvera toujours un moyen

d'avoir accès à des contenus qui lui sont interdits. « Tous les appareils nomades sont dangereux. »

Les risques sont de différents ordres. Ce sont par exemple les difficultés à réfléchir, à élaborer, alors que, dans le monde numérique règne le culte de l'immé-

diateté. Pour les risques plus graves, les spécialistes observent dans leurs consultations que les filles peuvent plus fréquemment se faire piéger par les réseaux sociaux tandis que les garçons vont plus souvent développer des pathologies en pratiquant des jeux vidéo violents. ■

## Une unité de soins en projet à l'EPSM Daumezon

Le Dr Stéphanie Dupuch, cheffe du pôle de pédopsychiatrie à l'établissement public de santé mentale Georges-Daumezon, et sa collègue psychologue et thérapeute familiale, Sabine Duflo, travaillent depuis un an sur le projet de création d'une unité de soins spécifiques, liés à l'addiction aux écrans.

La simple prévention ne suffit pas, estiment ces spécialistes, qui considèrent qu'il faut mettre en place un sevrage pour toute la famille, des temps sanctuarisés sans écran, cette fameuse règle des quatre pas que Sabine Duflo a résumée en un dessin.



**SÉANCE.** Sabine Duflo travaille depuis longtemps sur ce sujet.

Toutes deux travaillent aussi sur ce que voit le jeune sur son téléphone. Et elles voudraient agir sur les psychotraumatismes dus au cyberharcèlement, à l'exposition à des images violentes, pornographiques ou encore aux troubles de l'apprentissage. Un tel dispositif n'existe pas en France.

Leur projet a été remis à l'Agence régionale de santé, qui a ouvert un poste pour le psychotraumatisme. Stéphanie Dupuch et Sabine Duflo veulent aussi pouvoir sensibiliser et former leurs collègues infirmiers et psychologues à ce problème d'addiction aux écrans. ■

### UN LIVRE

#### LES PRÉCONISATIONS

Sabine Duflo donne des préconisations simples et une méthode adaptée à chaque âge dans son livre *Il ne décroche pas des écrans ! Comment protéger nos enfants et adolescents*. La psychologue et thérapeute familiale à l'EPSM Daumezon, spécialiste reconnue sur ce sujet, s'appuie sur les nombreux cas auxquels elle a été confrontée pour ses recommandations. L'ouvrage, publié chez L'Échappée paraîtra le 1<sup>er</sup> mars. Prix : 14 euros.