

Comment parler de leur exposition aux écrans avec les ados ?

On commence ici →



ou là (ça revient au même) → <https://tinyurl.com/ecrans-ado>



**CONGRÈS
NATIONAL**
CNGE Collège Académique



Strasbourg
Palais de la musique et des congrès
20 • 21 • 22 NOVEMBRE 2024

Comment parler de leur exposition aux écrans avec les ados ?



C. Lépine, A. Berthou, MJ. Gallinari, F. Rougerie, J. Chambe

#CNGE2024

www.congrescngc.fr

Contexte

Sédentari



Tr
sy

Manque de temps

Pas d'outil adapté

Sentiment de ne pas être compétent

Ado peu réceptif

Contexte

*Comment vous sentez-vous lorsqu'il s'agit de dépister la surexposition aux écrans en consultation ?

! Veuillez sélectionner une réponse ci-dessous

- Très à l'aise
- Plutôt à l'aise
- Plutôt mal à l'aise
- Très mal à l'aise

*Comment vous sentez-vous en consultation avec les adolescents ?

! Veuillez sélectionner une réponse ci-dessous

- Très à l'aise
- Plutôt à l'aise
- Plutôt mal à l'aise
- Très mal à l'aise

Citer les 2 principaux problèmes posés par les consultations de dépistage de la surexposition aux écrans chez les adolescents.

Objectif

Pratiquer le dépistage de la surexposition aux écrans
auprès des adolescents en consultation de médecine générale

Activité n°1



Groupes de 4-5

Nommer un rapporteur

- Comment parlez-vous des écrans avec les adolescents en consultation ?
- Quels sont les freins que vous avez identifiés ?



Outil de repérage précoce

Revue de la littérature

« Existe-t-il des questionnaires de prévention concernant la surexposition aux écrans chez les enfants, validés au niveau international et utilisables en soins primaires ? »

NON

Ne s'applique aux soins primaires

Ne permet de s'adresser à tous les enfants quel que soit leur âge

Ne concerne un usage problématique tout écran confondu

Ne balaye les 4 thématiques principales à explorer : le contexte d'utilisation, la consommation, les connaissances et les conséquences.

Mais...

20 questionnaires
utilisés

334 questions
recueillies

Regroupement,
reformulation

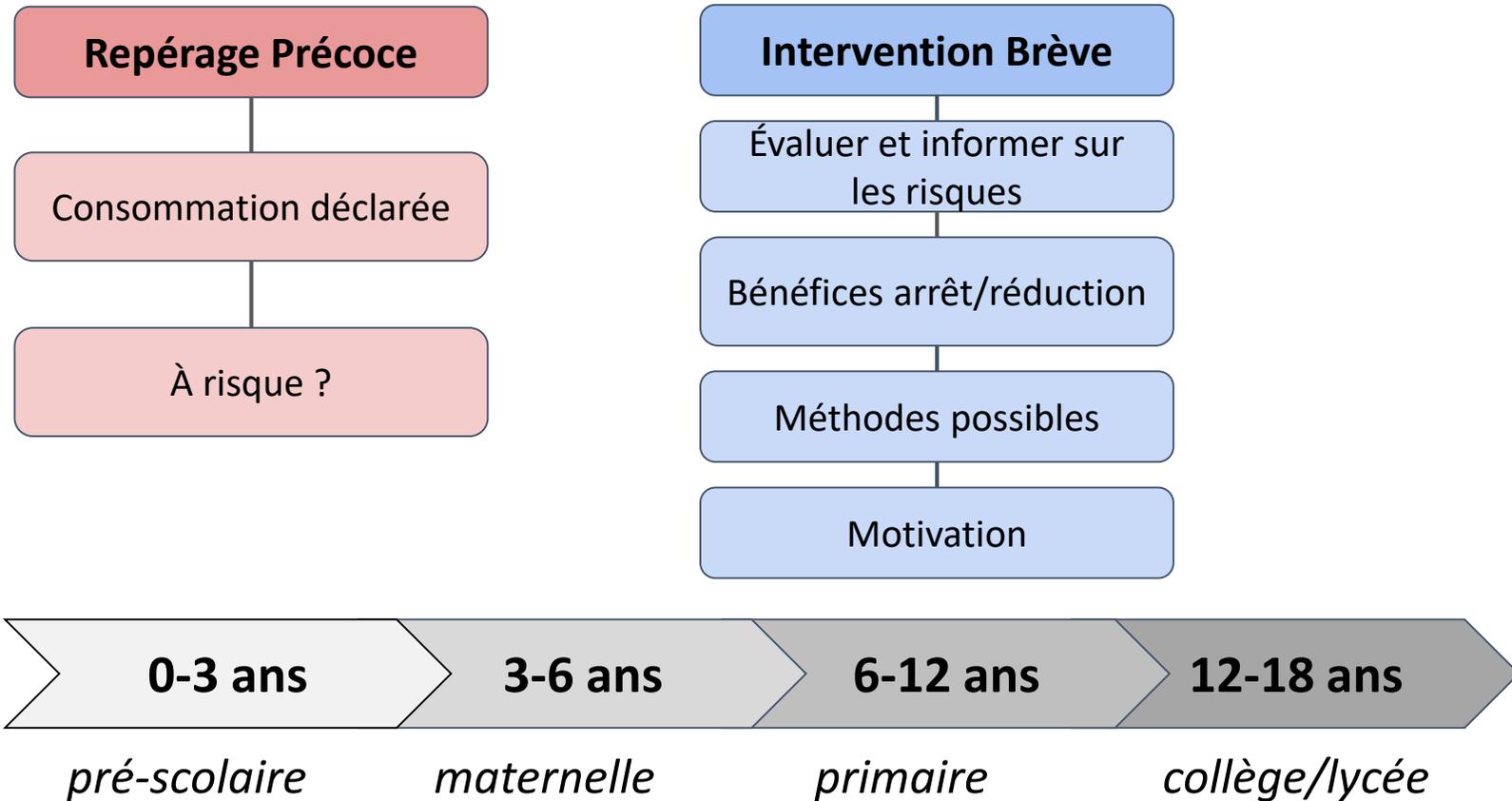
Liste de 65
questions

Outil de repérage précoce

“Comment élaborer un outil de prévention efficace concernant la surexposition aux écrans, utilisable en pratique courante de soins primaires avec les enfants de 0 à 18 ans ?”

Outil de repérage précoce

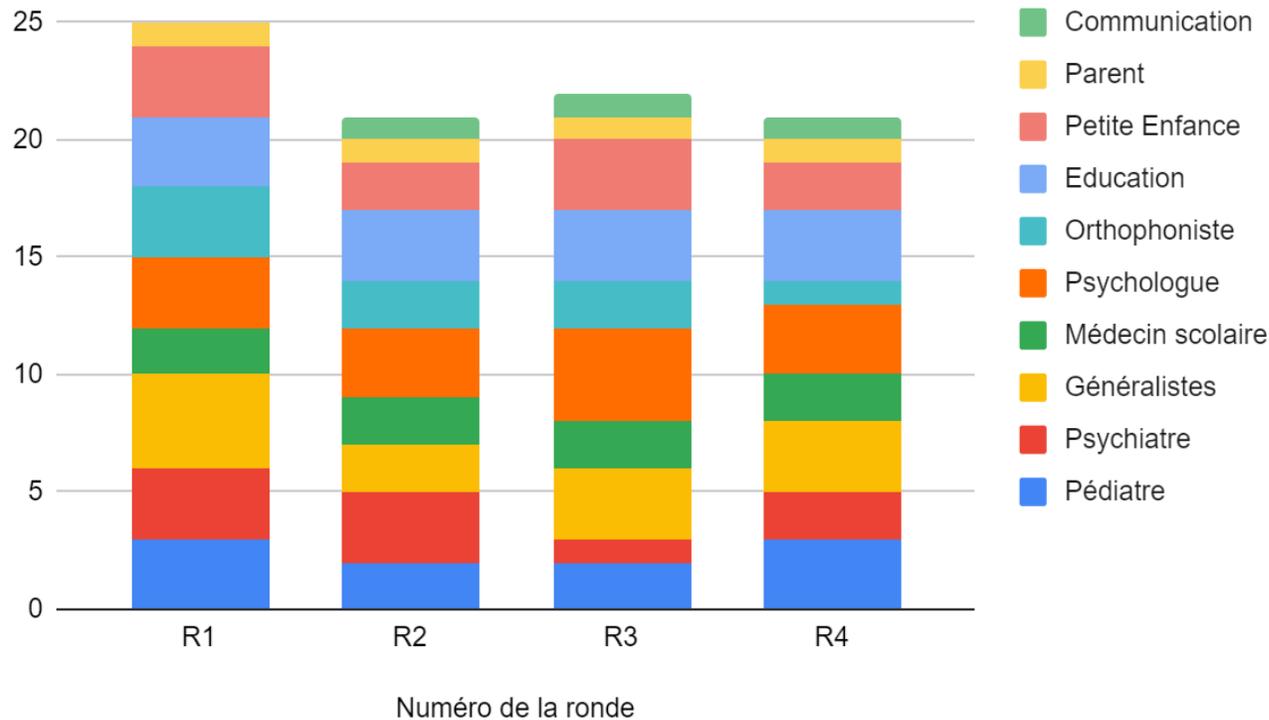
Prévention primaire VS Prévention secondaire



Outil de repérage précoce



Nombre de participants par ronde



79% de femmes,

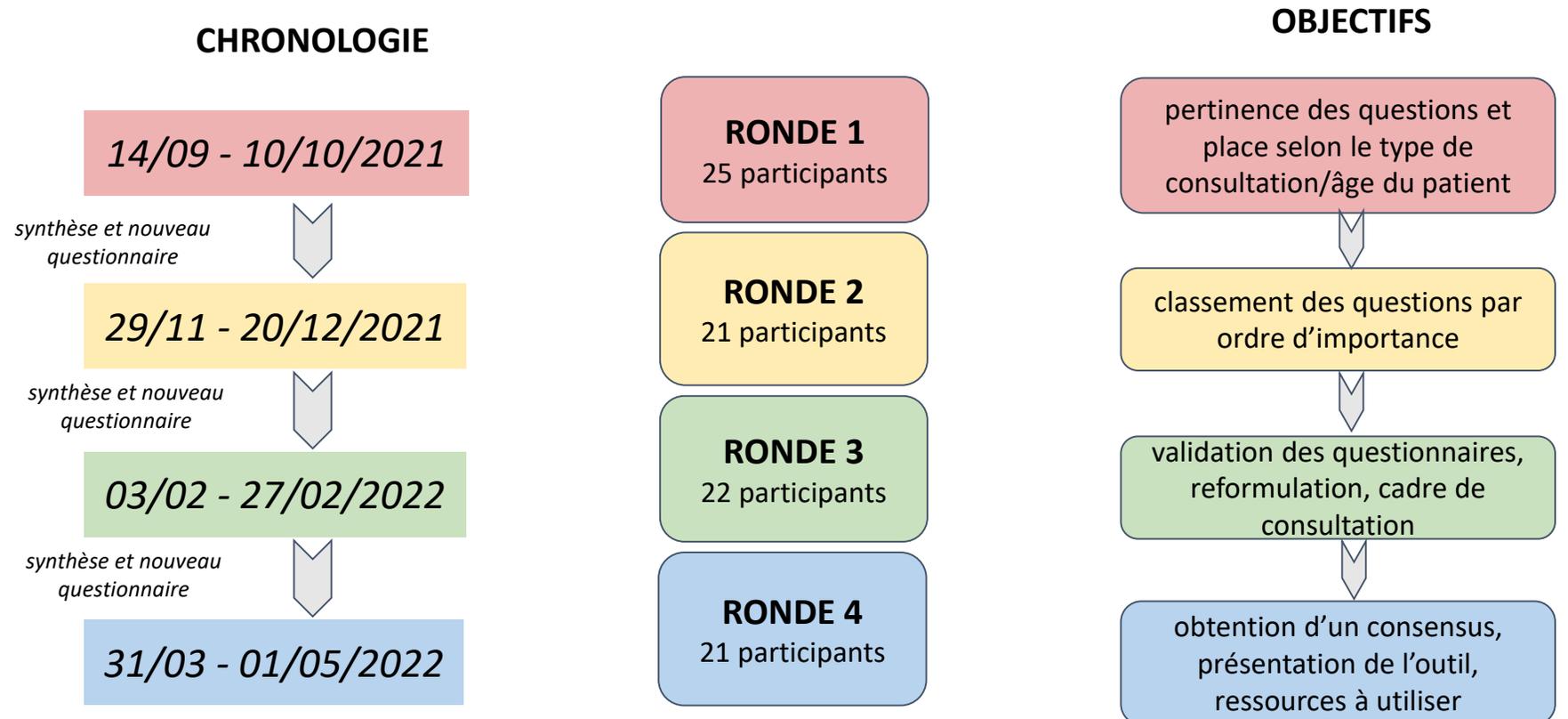
65% de parents

ayant en moyenne 2 enfants,

moyenne d'âge de 45 ans.

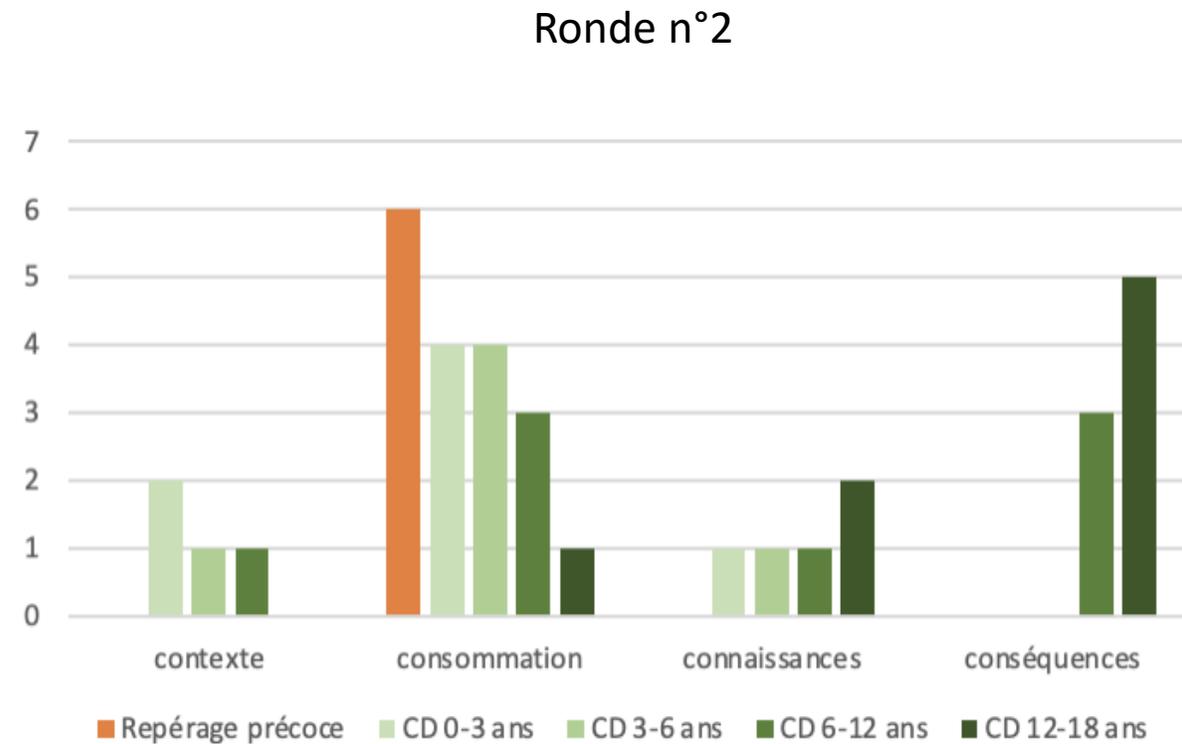
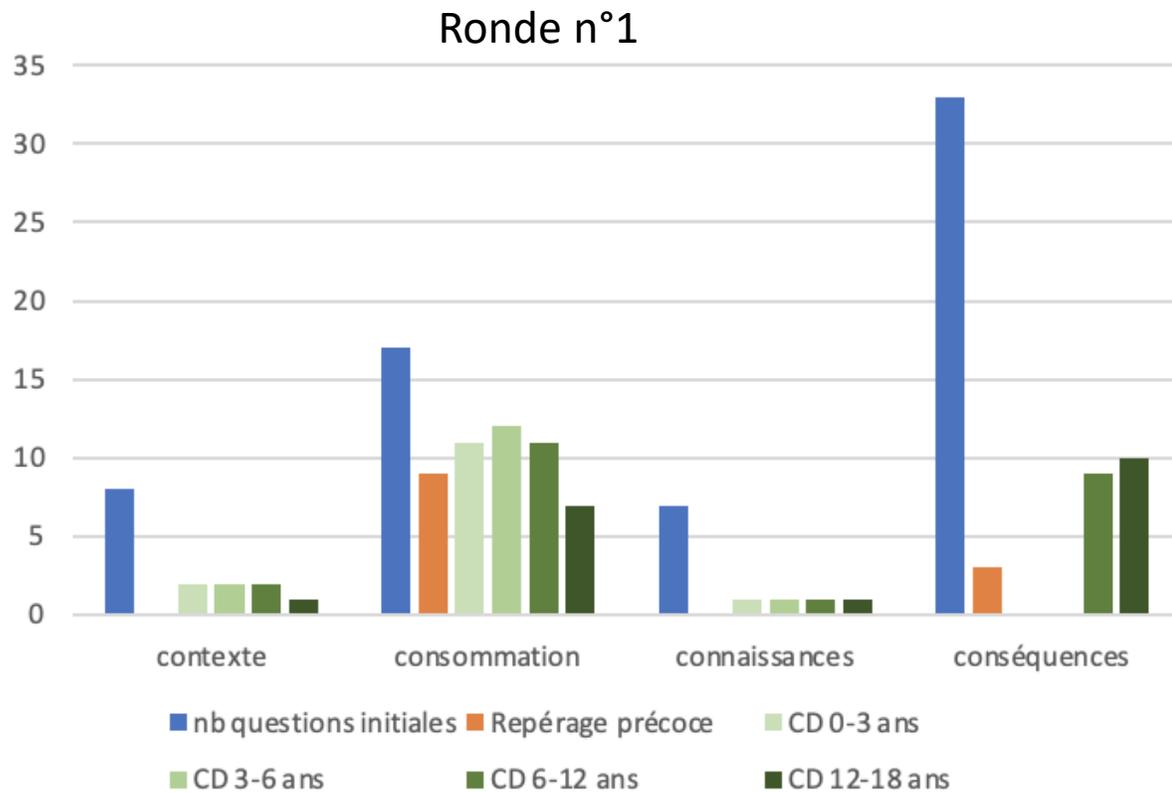
Outil de repérage précoce

Ronde Delphi



Outil de repérage précoce

Évolution de la sélection de questions



Outil de repérage précoce

Outil final

Questions de Repérage Précoce

1. Où ?

Votre enfant a-t-il de

2. Quand ?

Votre enfant regarde

- le matin ?
- pendant les repas
- dans les 2h avant

Pouvez-vous estimer
passe devant les éc

3. Comment ?

Votre famille s'est-elle dotée de règles relatives à l'utilisation des écrans ?

***Tout repérage d'un **signe d'alerte** parmi la liste suivante doit mener à la réalisation d'une Consultation Dédiee :

- **l'absence de régulation ou d'accompagnement des écrans ;**
- **les troubles du développement psychomoteur (trouble de l'attention et hyperactivité, trouble de la coordination, des apprentissages écrits et oraux...) ;**
- **les troubles du sommeil (sommolence, cauchemars...) ;**
- **l'apparition de difficultés scolaires ;**
- **les troubles anxieux ;**
- **l'agressivité ou la violence ;**
- **la fatigue visuelle, les céphalées ;**
- **l'isolement ;**
- **le surpoids, l'obésité.**

groupe autant la télévision, que le smartphone, les tablettes, les consoles de
dédiée (CD). Il sert de support de discussion. Il n'a pas vocation à être
prise comme bon lui semble.

ectifs réalisables, sans vouloir changer toutes les habitudes familiales ;
conseils et permet de proposer un suivi ;



Outil de repérage précoce

Questions de Consultation Dédiée

A destination des parents, accompagnés des enfants

1. 0-3 ans

- Votre enfant a-t-il un accès libre aux écrans ?
- Votre enfant regarde-t-il des écrans seul ?
- Confiez-vous votre téléphone à votre enfant ? Si oui, dans quelles situations ?
- Que regarde votre enfant ? Choisissez-vous ensemble ce qu'il regarde ?
- A la maison, la télévision est-elle souvent allumée, même lorsque personne ne la regarde ?
- Lorsque vous êtes avec votre enfant, utilisez vous un écran ?
- Selon vous, quelles peuvent être les conséquences positives ou négatives d'une exposition aux écrans à cet âge ?

2. 3-6 ans

- Votre enfant a-t-il un accès libre aux écrans ?
- Votre enfant regarde-t-il des écrans seul ?
- Confiez-vous votre téléphone à votre enfant ? Si oui, dans quelles situations ?
- Que regarde votre enfant ? Choisissez-vous ensemble ce qu'il regarde ?
- Discutez-vous avec votre enfant de ce qu'il regarde ?
- Selon vous, quelles peuvent être les conséquences positives ou négatives d'une exposition aux écrans à cet âge ?

Pour en savoir plus !

<https://www.decliecrans.com/>



Pour en savoir plus !

Questions de Consultation Dédiée

A destination des enfants

1. 6-12 ans

- As-tu ton propre écran ? (Préciser le type)
- Que regardes-tu et que fais-tu sur les écrans ?
- Discutes-tu du contenu regardé avec tes parents ?
- As-tu déjà vu des choses qui ne sont pas de ton âge ou qui t'ont choqué ? (Violence ? Pornographie ?)
- As-tu d'autres activités en dehors des écrans ? Lesquelles ?
- Y a-t-il des disputes à la maison à propos des écrans ?
- D'après toi, quelles peuvent être les conséquences positives ou négatives de l'utilisation des écrans ?
- Pourrais-tu te passer des écrans pendant une journée ? Serais-tu prêt à essayer ?

2. 12-18 ans

- Que regardes-tu et que fais-tu sur les écrans ?
- Discutes-tu du contenu regardé avec tes proches ?
- As-tu déjà vu des choses qui ne sont pas de ton âge ou qui t'ont choqué ? (Violence ? Pornographie ?)
- Quels sont tes activités ou centres d'intérêts en dehors des écrans ?
- Est-ce que tu penses que les écrans ont déjà eu un impact négatif sur tes résultats scolaires ou tes devoirs ?
- Y a-t-il des disputes à la maison à propos des écrans ?
- D'après toi, quelles peuvent être les conséquences positives ou négatives de l'utilisation des écrans ?
- Pourrais-tu te passer des écrans pendant une journée (hors travail scolaire) ? Serais-tu prêt à essayer ?

Autrices : Amandine CHEVRIAUX, Camille PINAUD et Cécile REGNIER



2

Outil de repérage précoce

Outils d'accompagnement selon l'âge

- www.pegi.info : jeux vidéos par âge, programme européen
- www.filmages.ch : films par âge, site agréé par les instances de Suisse
- www.filmspourenfants.net : films par âge, site développé par un éducateur spécialisé, grille d'évaluation disponible

Pour en savoir plus !

Sites internet d'informations sur les écrans

- www.surexpositionecrans.org : collectif surexposition écrans
- www.3-6-9-12.org/les-balises-3-6-9-12/
- www.sabineduflo.fr/ : les 4 pas
- www.mediapte.fr : actualités et formations, agrément ministériel
- chevaliersduweb.fr
- www.internetsanscrainte.fr : programme national européen
- www.pedagojeux.fr : collectif expert des jeux vidéos

Sites internet d'éducation à la santé

- reseau-morphee.fr/
- www.jouepenseparle.com : collectif d'orthophonistes
- naitreetgrandir.com/fr/
- yapaka.be

En partenariat avec



<https://www.declic-ecrans.com/>

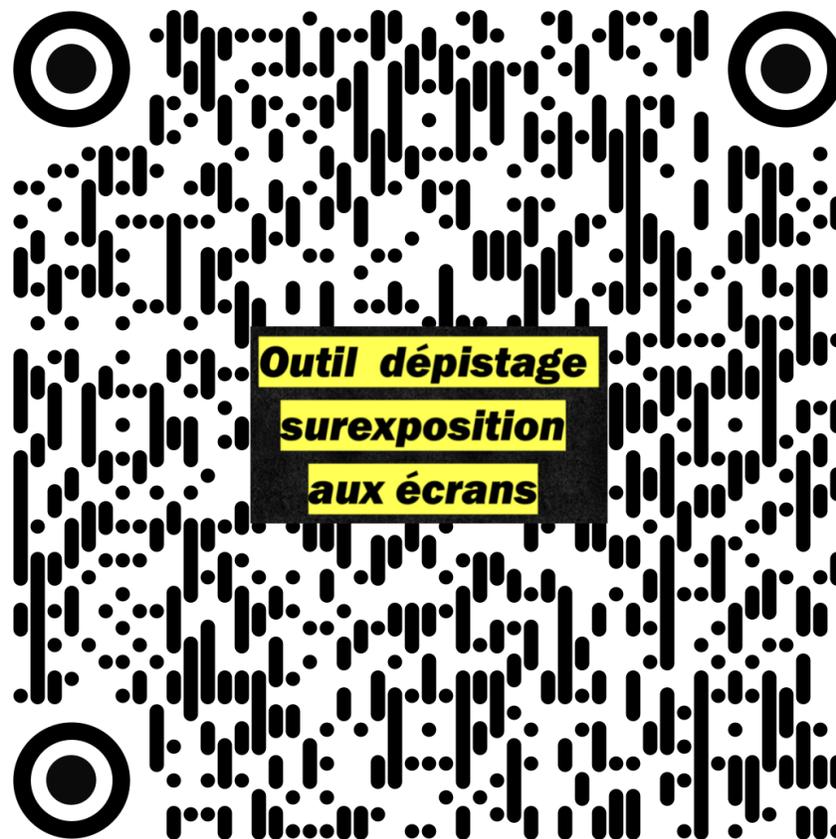
Pour toute la famille

- *Réduire les écrans*, Elisabeth Baton-Hervé, Editions Nathan, Collection 10 jours pour changer, 2021, 32 pages
- *Samsam regarde trop la télé*, Serge Bloch, Editions Bayard Jeunesse, Collection Ma vie de héros, 2021, 28 pages
- *Lili se fait piéger sur internet & Max est fou de jeux vidéos*, Dominique de Saint-Mars, Editions Calligram, 2016 & 1993, 48 pages & 41 pages
- *Les écrans, mode d'emploi pour une utilisation raisonnée en famille*, Sylvie Dieu-Osika, Editions Hatier, Collection 10 clés, 2018, 64 pages
- *Lâche ton téléphone, Programme de détox digitale*, Catherine Price, Editions Lgf, 2018, 176 pages

Pour approfondir

- *Doser les écrans en famille*, I. Frenay & B. Antoine, Editions First editions, 2019, 192 pages
- *L'enfant et les écrans*, Sylvie Bourcier, Editions Hôpital Sainte Justine, Collection Parents, 2011, 184 pages
- *La civilisation du poisson rouge*, Bruno Patino, Editions Grasset, 2019, 184 pages
- *Quand les écrans deviennent neurotoxiques, protégeons le cerveau de nos enfants*, Sabine Duflo, Editions Marabout, 2018, 288 pages
- *3-6-9-12 Apprivoiser les écrans et grandir*, Serge Tisseron, Editions Érès, 2017, 160 pages
- *La fabrique du crétin digital. Les dangers des écrans pour nos enfants*, Michel Desmurget, Editions Seuil, 2019, 432 pages

Outil de repérage précoce



<https://tinyurl.com/depistage-ecrans>

Outil de repérage précoce

Durée moyenne d'exposition
Par âge

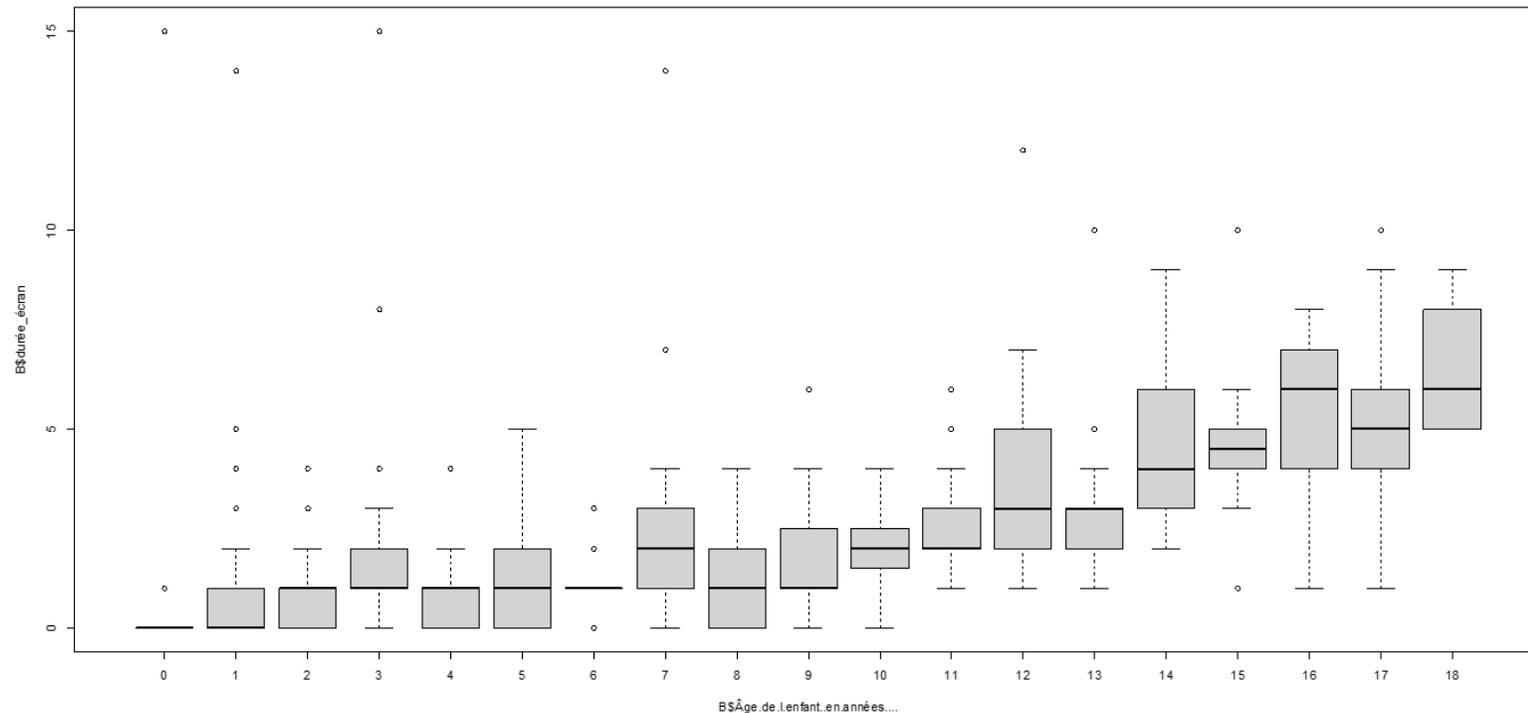
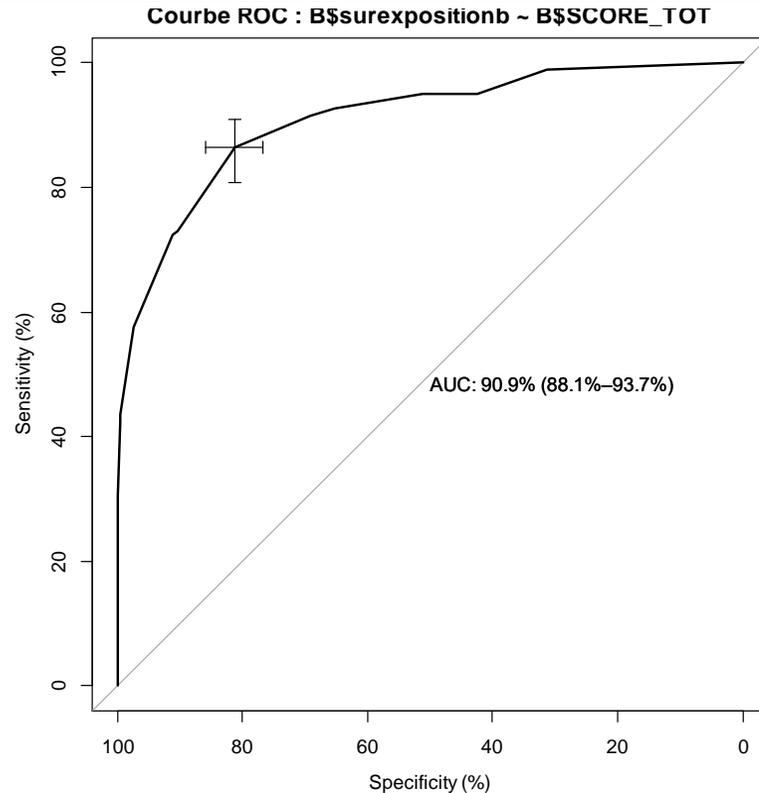


Figure : Durée moyenne déclarée d'exposition aux écrans par jour des enfants de 0 à 18 ans.

Outil de repérage précoce

- Analyse comparative des scores selon l'évaluation des médecins :
 - Évaluation de l'existence d'une surexposition :
 - 40,3% surexposés, moyenne d'âge de 8,2 ans,
 - 10,3% très surexposés
 - Estimation du caractère problématique de l'exposition :
 - 28,7% exposition problématique, moyenne d'âge de 8,5 ans,
 - 6,6% exposition avec dépendance,
 - 17,1% sans exposition, avec une moyenne d'âge de 2,3 ans.

Outil de repérage précoce

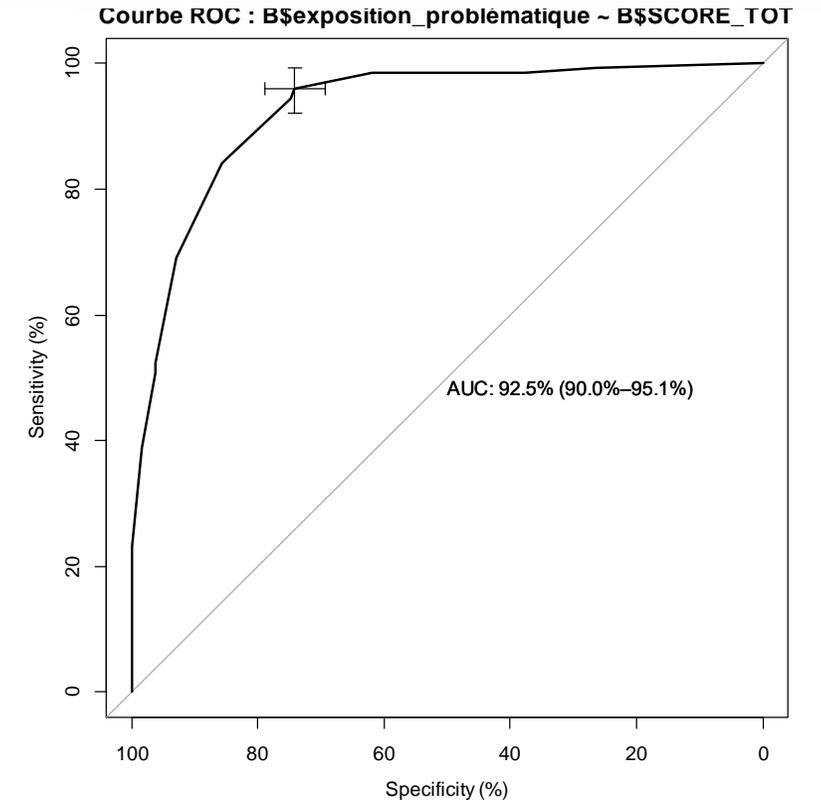


Seuil de surexposition

6/21 (sensibilité 86.4%, spécificité 81.3%).

L'aire sous la courbe est de 90.9% [88.1 ; 93.7], $p < 0.001$

#CNGE2024



Exposition problématique

6/21, (sensibilité 96%, spécificité 74.1%).

L'aire sous la courbe est de 92.5% [89.9 ; 95.1], $p < 0.001$.

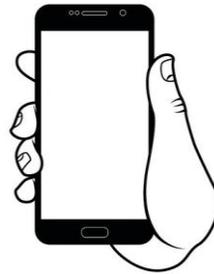
www.congrescngc.fr

Activité n°2



Mise en application de l'outil de repérage précoce

Changer les rôles !



Quels sont les principes de la consultation avec l'ado ?

Gestion du tiers en 3 temps
Confidentialité Mal-être Intimité Qui demande quoi
Place des parents Sans jugement Test BITS
Tu/vous Ouvrir le motif
Poser les bonnes questions

Quels sont les principes de la consultation avec l'ado ?



<https://tinyurl.com/ecrans-ado-ressources>

Quelles sont vos questions ?



Merci pour votre participation !

c.lepine@unistra.fr

juliette.chambe@unistra.fr



[https://tinyurl.com/
ecrans-ado-ressources](https://tinyurl.com/ecrans-ado-ressources)