

ÉLÉMENTS DE RÉFLEXION AUTOUR
DE LA PROBLÉMATIQUE DES ÉCRANS

Utilisation d'un outil de prévention

ÉCOLE DE POITIERS

Mémoire d'orthophonie
2014

L'ENFANT FACE À LA TÉLÉVISION
une prévention primaire
à inventer en orthophonie

Expérimentation d'une plaquette
comme outil de sensibilisation
auprès des orthophonistes
et des familles



Sommaire

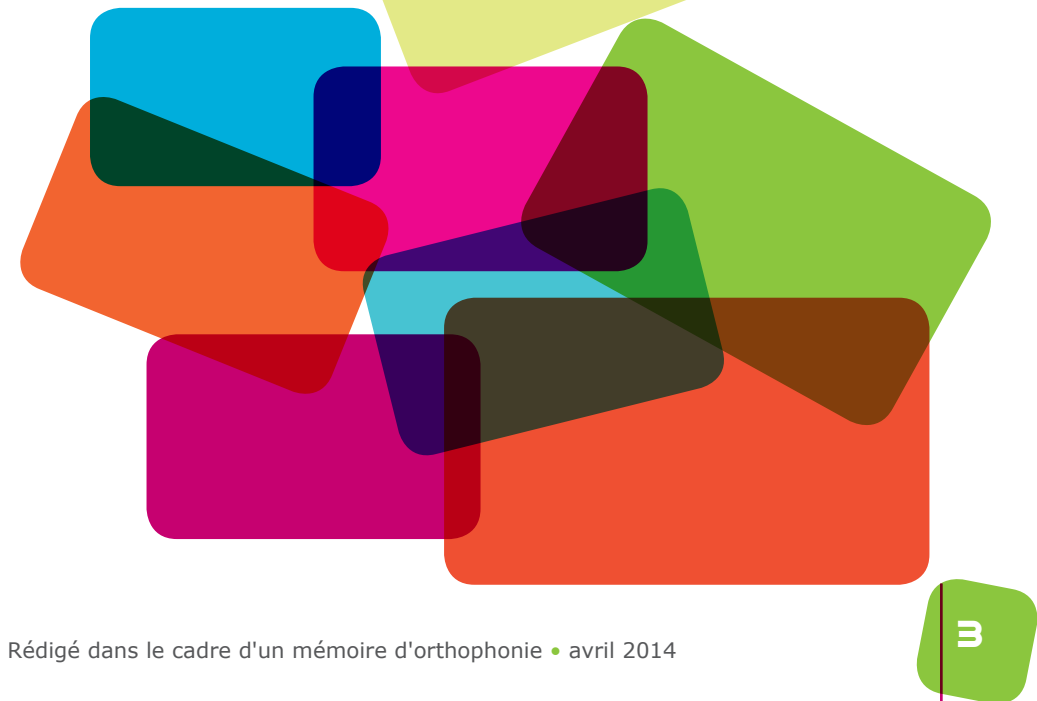
Problématique	3
Que faire ?	4
En quoi l'orthophoniste est-il concerné ?	4
Comment procéder ?	5
Avec quels patients ?	5
Quand aborder le sujet ?	6
Le bilan	
Le retour de bilan	
Séance d'accompagnement parental	
En séance	
Les occasions qui peuvent amener à introduire le sujet	9
Les moyens détournés	10
Quelles pistes proposer ?	10
Quel accompagnement - Quelles échéances ?	11
Quand et comment introduire la plaquette ?	12



Depuis son apparition dans les années 50, la télévision a petit à petit pris une place importante dans notre quotidien et dans nos foyers. Elle est devenue un élément incontournable et emblématique de notre siècle. Source tout d'abord de fascination, elle est aujourd'hui rentrée dans notre culture commune et s'invite dans nos vies au point parfois de faire "partie de la famille".

La télévision a été rejointe dernièrement par tout un ensemble d'autres écrans, ordinateurs, tablettes numériques, consoles de jeux, smartphones... Ainsi, chaque Français possède en moyenne plusieurs écrans. Le temps qui leur est consacré n'a cessé d'augmenter (3 h 46 par jour en moyenne pour la télévision), l'usage des uns s'ajoutant à celui des autres.

Ces constats concernant l'exposition aux écrans sont également valables pour les enfants, quel que soit leur âge. Or, les stimulations que les écrans proposent sont loin d'être adéquates aux besoins des enfants, tout comme ces derniers ne sont pas compatibles avec le sommeil des adolescents... Pourtant, ceux-ci en sont bien souvent de fervents consommateurs. Et nombre d'orthophonistes ont vu les salles d'attente de leur cabinet se remplir de consoles, tablettes et jeux en tout genre sur les téléphones portables, délaissant ainsi les petits jeux, les livres et les discussions avec les parents...



Que faire ?

Les écrans sont désormais incontournables, certes, mais on peut tout de même tenter d'en limiter la portée une fois que l'on a pris conscience des effets nocifs qu'ils sont susceptibles d'entraîner sur des êtres en développement.

Il est important de pouvoir fournir aux parents des **éléments de compréhension des effets de l'exposition aux écrans** et de réfléchir avec eux à un usage raisonné et approprié en fonction de l'âge de l'enfant (type d'écran, contenu, durée).

Et c'est là que nous pouvons, et devons, intervenir en tant qu'orthophoniste, acteur de prévention ayant à cœur de promouvoir le développement des interactions et du langage, et en tant que garant d'une certaine transmission autour des "outils" de communication.

En quoi l'orthophoniste est-il concerné ?

La télévision, et les écrans d'une manière générale, sont susceptibles de venir entraver le développement de l'enfant, d'autant plus si celui-ci y est exposé précocement et/ou de manière excessive. Pour grandir, l'enfant suit un cheminement qui lui est propre, cependant, il doit passer par des étapes successives qui lui permettent petit à petit de parvenir à une compréhension du monde qui l'entoure et d'y prendre part en tant que sujet actif.

Les écrans peuvent avoir des répercussions sur le développement de l'enfant, sur son langage, sur son mode d'appréhension du réel et sa compréhension du monde, sur son raisonnement, sur ses relations avec autrui mais aussi d'une manière plus générale sur sa santé, ce d'autant plus que l'enfant y est exposé précocement et/ou de manière excessive.

Autant de raisons qui légitiment la mise en place d'actions de prévention dans lesquelles, l'orthophoniste a un rôle important à jouer, en tant qu'interlocuteur privilégié avec les familles et les enfants qu'il reçoit, mais en tant que témoin au quotidien des effets induits par les écrans.

Comment procéder ?

Le but de cette présentation n'est en aucun cas de donner des directives quant à la manière d'introduire et de présenter le sujet auprès des familles. Elle doit aider chacun à **se sentir à l'aise et tout à fait légitime** afin de pouvoir aborder ce sujet de manière naturelle et ainsi soutenir les personnes concernées dans l'engagement d'une réflexion qui pourra mener à la modification des comportements.

Il n'y a pas de bonne ou de mauvaise manière de procéder, seulement un engagement à prendre dans le sujet, avec la conviction, que l'on peut et que l'on se doit de **proposer aux familles une information et un accompagnement**. En effet, la prévention par rapport aux écrans doit se penser sur le plus ou moins long terme. Il ne s'agit évidemment pas d'avoir un discours moralisateur ou culpabilisant, mais au contraire de pouvoir proposer une écoute bienveillante des expériences de chacun.

Il s'agit d'une démarche qui doit s'inventer avec chaque famille, au cas par cas, humblement et de manière réaliste et réalisable.

L'orthophoniste, de par ses compétences et ses connaissances spécifiques, va pouvoir aider les familles à faire émerger une réflexion grâce aux éléments de compréhension de la problématique qui auront pu être dégagés.

Avec quels patients ?

Cette prévention est susceptible de concerner **tous les patients reçus**, sans limite d'âge particulière. Les conséquences seront évidemment différentes tout comme les éléments qui pourront être mis en avant en termes de répercussions. La réflexion engagée autour des changements à apporter en sera elle aussi spécifique.

Ainsi, plus l'enfant sera grand, plus il sera intéressant d'**adapter son discours à son niveau de compréhension** afin de lui expliquer clairement pourquoi on aborde le sujet tous ensemble. Il faudra tenter d'**obtenir son adhésion**, et imaginer avec lui des alternatives qui puissent être satisfaisantes pour lui. Il sera également important de **valoriser l'enfant dans ses nouvelles conduites**. Expliquer ainsi l'origine des changements qui vont être mis en place contribuera à une meilleure acceptation de ceux-ci. On évitera alors que l'enfant prenne cela comme une punition, qu'il se demande ce qu'il a fait de mal...

Cependant, dans certains cas, les parents, démunis, ont du mal à réguler l'exposition de leur enfant aux écrans et ne savent plus comment agir. Il faudra alors parfois les inciter à se positionner de manière ferme en tant que garants de l'autorité. Cela permettra à l'enfant de se confronter à un cadre sécurisant et stable. Il sera plus facile pour les parents de tenir ces positions s'ils sont convaincus du bien fondé de leur démarche, conscients ainsi d'agir pour le bien de leur enfant. Le soutien de l'orthophoniste est alors primordial pour les parents. Sa parole peut venir renforcer la leur, ce qui contribue à agir positivement sur l'enfant.

Quand aborder le sujet ?

Le moment propice à l'abord du sujet peut être variable en fonction de chaque orthophoniste mais aussi en fonction des patients et des occasions qui se présentent.

Rappelons donc que la prévention autour du sujet des écrans, telle qu'elle se dessine aujourd'hui, ne s'inscrit pas dans une prévention de masse, indifférenciée. Il s'agit au contraire d'une démarche de qualité qui doit prendre en compte les particularités de chaque famille et qui de ce fait, demande de prendre le temps de discuter du sujet.



LE BILAN

Le moment du bilan peut être un moment propice à l'introduction d'un questionnaire quant à l'utilisation et l'exposition aux écrans. En effet, ce sujet peut être abordé de manière assez naturelle lorsque l'on interroge les parents sur le **rythme des journées** de la famille et plus particulièrement de l'enfant, ou quand l'on s'intéresse aux loisirs de celui-ci et à la manière dont il occupe ses **temps libres**.

Ces questions, faisant partie de l'anamnèse "classique" d'un bilan, peuvent donner l'occasion aux parents d'évoquer spontanément la place de la télévision et des autres écrans dans le quotidien du patient.

Si la présence des écrans n'est pas soulevée par les parents, un questionnaire plus direct peut également être proposé.

Dans tous les cas, l'orthophoniste peut alors saisir l'occasion pour **rebondir sur ce qui a pu être dit** s'il juge que cela est nécessaire, ou décider de garder les éléments présents à l'esprit afin d'en **rediscuter ultérieurement** au cours de la prise en charge, une fois établie une réelle relation de confiance.



LE RETOUR DE BILAN

La question des écrans peut être abordée lors d'une séance consacrée à l'explication avec les parents des résultats des épreuves utilisées et des observations que l'orthophoniste aura pu faire. Cela peut faire suite aux informations données par les parents lors du premier rendez-vous ou à ce que le professionnel aura pu remarquer au cours de son bilan.

Cette séance spécifique peut en effet être propice parfois à l'introduction de conseils, de comportements à privilégier etc. Les parents peuvent être à ce moment-là particulièrement à l'écoute de l'orthophoniste qu'ils consultent pour ses compétences professionnelles. De ce fait, un statut particulier lui est conféré et son discours prend alors une valeur différente. Il se peut que les parents soient plus ouverts à la discussion et que, du fait de leur démarche, ils soient dans une attitude de recherche de "solutions" afin de pouvoir soutenir leur enfant dans ses difficultés.

L'introduction des questions qui ont jalonné l'anamnèse permet de montrer aux parents que l'on prend l'enfant en compte dans sa globalité, en tant qu'individu évoluant dans un environnement qui lui est propre. C'est l'établissement de ces liens et ce sentiment de continuité et d'unité qui permettent une portée optimale de la rééducation, par l'implication que cela peut susciter chez tous les partenaires.

De plus, au moment du bilan et/ou du retour de bilan, il se peut que les deux parents soient présents. Ceci représente une opportunité intéressante de pouvoir évoquer le sujet des écrans en sensibilisant le couple parental. Les changements qui pourront être envisagés, que ce soit à ce moment-là ou ultérieurement au cours du suivi, ont alors plus de chance d'être compris et de ce fait portés par les deux parents. Or, ceci constitue un élément très important à prendre en compte.



SÉANCE D'ACCOMPAGNEMENT PARENTAL

Le sujet des écrans peut être abordé au moment d'une séance spécifique, dédiée à de l'accompagnement parental. En effet, certains orthophonistes consacrent de manière plus ou moins régulière des séances pour discuter avec les parents de l'évolution de l'enfant et de sa prise en charge. Ces moments peuvent également être l'occasion de répondre à des questions précises des parents ou à l'introduction de sujets que l'orthophoniste souhaite aborder avec eux-ci.

Consacrer une séance dans le cadre de la rééducation pour aborder le sujet des écrans permet à l'orthophoniste de disposer de temps. Cela offre la possibilité d'amener la question posément. Ainsi, il peut être plus facile d'entamer une réflexion en partenariat sans que les interlocuteurs ne se sentent jugés dans leur mode de fonctionnement par une parole décontextualisée et non explicitée.

En effet, il est important que l'orthophoniste puisse mettre en relation les difficultés de l'enfant avec son utilisation des écrans, si celle-ci paraît inadaptée. Cela

aidera les parents à faire des liens et ainsi à envisager différemment leur degré de tolérance par rapports à ces derniers. Les effets des écrans pourront alors prendre un caractère concret et plus facilement représentable pour les parents.

De plus, ces séances laissent l'opportunité d'entamer une réflexion autour d'activités que les parents peuvent mettre en place avec leur enfant ou qu'ils peuvent lui proposer. Ainsi, de manière naturelle et détournée, le temps d'exposition aux écrans peut s'en trouver réduit.

Le but n'est évidemment pas de chercher l'éradication des écrans, ni d'en diaboliser l'usage, mais bien de faire prendre conscience aux parents, et aussi à l'enfant, que celui-ci est à adapter à son âge et à son développement.

Les écrans devraient être introduits progressivement, leur temps d'utilisation limité, ce d'autant plus que l'enfant est jeune, et surtout, cela devrait se faire en relation avec l'adulte.

En effet, il est important de rappeler aux parents qu'il est préférable d'accompagner l'enfant dans sa découverte du monde des écrans, de pouvoir discuter avec lui de ce qu'il y a vu et de ce qu'il en a compris. Trop souvent les enfants sont laissés seuls face aux écrans et c'est cela qui peut être dommageable.

L'introduction de la question des écrans et de la recherche de petits changements à apporter peut s'envisager sur plusieurs entretiens, échelonnés dans le temps.

Le fait de mettre en place une sorte de suivi pourra soutenir les parents dans leur démarche et les encourager à poursuivre dans la voie du changement dans laquelle ils auront pu s'engager. De plus, cela permettra également de pouvoir introduire de petits objectifs réalistes, distillés au fur et à mesure et pensés tous ensemble, avec l'orthophoniste, les parents et l'enfant, plutôt que de donner des conseils "tout faits" pas forcément réalisables ni envisageables pour la famille au moment où elle les reçoit ; conseils d'autant mieux acceptés qu'ils auront pu être élaborés et émerger sous la forme d'une collaboration.

En effet, la famille aura besoin de temps pour cheminer et s'engager pleinement dans sa volonté de modifier certaines de ses habitudes. Il faudra parfois repenser les solutions envisagées, proposer d'autres alternatives.



EN SÉANCE

Dans la réalité de la pratique, il n'est pas toujours possible de prévoir des rendez-vous entiers pour discuter avec les parents. Cependant, cela n'empêche pas d'aborder certains sujets en début ou en fin de séance. Il est alors préférable de profiter d'une occasion où le parent est dans le bureau pour essayer d'introduire le questionnement autour des écrans.

Son discours doit alors être plus concis mais doit d'autant plus laisser place à la parole du parent. Il est important de prendre la mesure de l'importance des

écrans dans le fonctionnement de l'enfant et même de la famille en général. Cela évitera que l'orthophoniste se retrouve dans une situation trop contrastée de type "celui qui sait/celui qui ne sait pas".

Il se peut également que le sujet soit abordé spontanément par le parent, généralement dans la recherche d'une aide ou d'un soutien par rapport à des difficultés identifiées ou encore, dans la recherche de la confirmation qu'il "fait ce qu'il faut". Lorsque la question est ainsi introduite spontanément, il ne faut pas hésiter à prendre un temps avec les parents ou à consacrer tout ou partie de la séance du jour afin d'approfondir cela avec le parent et son enfant et de tenter de répondre aux questions et aux attentes de chacun.

Les occasions qui peuvent amener à introduire le sujet

Ainsi, en dehors des situations de bilan, le sujet des écrans trouve également toute sa légitimité et peut être abordé, comme nous venons de le voir, lors de diverses occasions. Il peut être introduit par un questionnement plus ou moins direct, par des observations que l'orthophoniste ou le parent auront pu faire : l'enfant semble fatigué, il a du mal à se concentrer, il ne fait pas toujours la distinction imaginaire/réalité etc. ou encore lorsque l'enfant lui-même fait des commentaires quant aux moments qu'il passe face aux écrans.

Il est alors parfois utile de montrer aux parents que leur enfant sait jouer seul, et qu'il n'a pas besoin d'être sans cesse "occupé" avec la télévision. L'ennui est aussi ce qui l'aide à développer son imagination et à découvrir ses ressources internes.

Avec les très jeunes (moins de 3 ans), il est vraiment important d'insister sur le caractère inapproprié du format audiovisuel pour le développement de l'enfant. De plus, les parents n'ont pas toujours conscience que la télévision, même allumée en arrière-plan, peut être nocive pour de si petits, interrompant le cours de leurs manipulations de manière inopinée et répétitive ce qui ne leur permet pas de mettre en relation les éléments tel qu'ils le devraient et perturbe leurs explorations.

On peut se saisir de chaque opportunité pour essayer de sensibiliser petits et grands aux avantages et aux inconvénients des écrans. Il est important de rappeler qu'il y a un temps pour tout et que les écrans ne doivent pas se substituer à l'ensemble des autres activités, essentielles au bon développement de l'enfant.

Les moyens détournés...

Il est également possible de favoriser l'intervention spontanée des parents en mettant en place quelques éléments qui peuvent retenir leur attention et les inciter à vous solliciter.

Ainsi, des affiches peuvent être placées dans la salle d'attente. Cela permettra également de sensibiliser un plus grand nombre de personnes. Rappelons cependant que la prévention autour des écrans ne peut se limiter à cela, au risque de ne pas toucher les personnes les plus concernées et avec le danger que certains se sentent stigmatisés ou culpabilisés, ce que nous cherchons précisément à éviter.

Cependant, ces affiches peuvent tout à fait constituer une première étape et permettre ainsi à ceux qui en prennent connaissance d'être, dans certains cas, plus vigilants, de s'interroger sur leur cas particulier. Elles peuvent alors faciliter l'abord du sujet pour l'orthophoniste qui peut les prendre comme prétexte à l'introduction de la problématique.

De plus, les affiches constituent un élément de repère constant qui pourra permettre de maintenir le sujet présent à l'esprit de certains.

La plaquette peut, elle aussi, être ainsi utilisée pour favoriser les échanges autour du sujet des écrans. Posée sur le bureau de l'orthophoniste, elle peut susciter de la curiosité et là encore faciliter l'engagement de la conversation en fournissant un prétexte.

À défaut d'affiches, un exemplaire de la plaquette peut également être accroché dans la salle d'attente.

Quelles pistes proposer ?

Ainsi, pour être réellement efficace, dans la plupart des cas, la prévention autour du sujet des écrans ne doit pas se limiter à des injonctions restrictives. Il s'agit en effet d'essayer de réfléchir avec les familles, parents et enfants, aux changements envisageables. Pour cela, il faut au préalable avoir une représentation assez précise du fonctionnement et des habitudes familiales.

Alors seulement, on pourra envisager d'introduire des variations qui soient acceptables pour tout un chacun. Ainsi, ce qui conviendra à une famille ne sera pas forcément ce qu'une autre décidera de mettre en place.

Il est parfois important de **rappeler l'importance des moments de partage, d'interaction**, qui peuvent trouver naissance dans des jeux, dans des discussions, dans des activités variées (cuisine, promenade, activités manuelles...). Plus ces moments seront nombreux, moins les écrans seront présents.

La télévision est parfois un moyen pour les parents d'occuper les enfants afin qu'eux-mêmes puissent faire certaines tâches ou tout simplement disposer d'un moment de repos. L'orthophoniste peut alors **proposer que l'enfant joue seul, lise, colorie...** pendant ce temps-là. Dans les cas où cela est possible, l'orthophoniste peut suggérer que parent(s) et enfant effectuent ensemble la tâche en question (cuisine, ménage, courses...).

La télévision occupe également parfois une place importante dans le fonctionnement familial, pouvant régir en partie les emplois du temps de chacun. Il arrive ainsi que l'heure du dîner soit calée sur le journal télévisé et que la famille mange avec la télévision allumée. Lorsque c'est le cas, dans la mesure du possible, l'orthophoniste pourra essayer d'amener les parents à privilégier les repas sans télévision, en rappelant que cela ne favorise pas les échanges et la communication et que le contenu des images n'est pas toujours approprié aux enfants. L'orthophoniste pourra insister sur **l'importance d'entretenir ces moments de convivialité**.

De même, lorsque l'orthophoniste ou les parents constatent que l'enfant est fatigué, qu'il a du mal à se concentrer, que les réveils le matin sont difficiles et que parallèlement les parents rapportent que l'enfant regarde la télévision (ou un autre écran) le soir avant d'aller se coucher, on pourra réfléchir avec les parents à des alternatives (limiter la télévision le soir, fixer un repère temporel stable et en accord avec les besoins correspondant à l'âge de l'enfant, proposer de lire une histoire, favoriser les activités calmes après le repas etc.).

>> **TOUT CECI NE CONSTITUE QUE QUELQUES PISTES DE RÉFLEXION NON EXHAUSTIVES.**

Quel accompagnement ? Quelles échéances ?

Il peut être intéressant de se fixer des **objectifs concrets**, d'envisager ensemble ce qui pourrait être mis en place et de prendre le temps d'en rediscuter. Selon les cas, il pourra alors être intéressant de prévoir une séance ou un temps important afin de laisser aux parents l'occasion de vraiment faire état de ce qu'ils ont pu essayer de mettre en place, de discuter avec eux des éventuelles difficultés auxquelles ils auront pu se confronter etc. Il s'agira ensuite de **poursuivre la réflexion** engagée en cherchant ensemble des alternatives aux problèmes rencontrés et en se donnant progressivement de **nouveaux objectifs**.

La plupart du temps, bien que les enfants, comme les adultes parfois, éprouvent quelques réticences concernant la diminution de l'exposition aux écrans, cela se traduit rapidement par une amélioration notable de certaines problématiques (fatigue de l'enfant, colères, caprices etc.) ce qui a pour résultat général l'apaisement des tensions familiales. Ainsi, ces petits efforts demandés à chacun sont rapidement valorisés par un mieux être observable et appréciable par tous.

C'est ainsi, par la mise en place d'un réel accompagnement que l'on pourra espérer voir s'opérer des changements et favoriser les découvertes mutuelles entre le parent et son enfant, les moments de complicité, de partage.

Quand et comment introduire la plaquette ?



Cette plaquette d'information à destination des parents a été conçue pour accompagner les orthophonistes dans leur démarche de prévention vis-à-vis de la problématique des écrans.

Celle-ci doit être envisagée comme un renfort à l'action de sensibilisation du public accueillie par l'orthophoniste. Chacun est évidemment très libre dans l'utilisation qu'il veut en faire. Notre but ici est de présenter quelques occasions qui peuvent s'y prêter afin de répondre au questionnement que certains pourraient avoir à cet égard.

Ainsi, la plaquette peut tout à fait être introduite pour venir appuyer et légitimer davantage la parole de l'orthophoniste. En effet, le discours porté par d'autres professionnels et scientifiques reconnus prend alors une valeur différente et peut être mis en perspective. Les parents pourront se sentir concernés mais également parfois, mieux compris ; ils ne sont pas seuls à rencontrer de telles difficultés, la prévention ne touche pas qu'eux en particulier.

Ce support peut être utilisé comme un prétexte à l'introduction du sujet et le discours de l'orthophoniste se construit autour des différents points qui y sont répertoriés. Ainsi, la plaquette peut constituer une sorte de **trame** qui structure la discussion avec les parents et leur fournit des exemples précis, auxquels ils n'au-

raient pas nécessairement pensé. De plus, le fait d'avoir un support écrit permet aux parents qui reçoivent ces informations de mieux prendre la mesure de la problématique qui devient d'emblée plus concrète.

L'orthophoniste pourra proposer aux parents d'emporter ce document, s'ils le souhaitent, afin de prendre le temps de le lire plus en détail chez eux, tout en offrant à ces derniers la possibilité d'en rediscuter ensemble ultérieurement. La plaquette ainsi utilisée peut être accueillie positivement par les parents ; ils en comprennent le sens et peuvent reprendre chez eux les éléments qui les concernent. La parole de l'orthophoniste trouve ainsi une continuité, un écho. La plaquette fait office "d'aide mémoire", qui vient rappeler les éléments évoqués et maintenir la problématique présente à l'esprit.

La plaquette peut également être utilisée en fin de discussion, tel que l'on vient de l'évoquer, comme rappel et synthèse des différents points abordés spontanément. L'orthophoniste peut privilégier une parole singulière, dans un échange informel et ne proposer le support qu'à la fin de l'entretien. En effet, les éléments présents dans la plaquette pourront tout à fait être repris librement par l'orthophoniste avant que celle-ci soit introduite comme élément supplémentaire venant soutenir la réflexion, voire comme réponse à certaines questions.

La plaquette peut également ne pas être donnée ou même présentée et servir simplement "d'aide-mémoire" à l'orthophoniste.

Voici quelques suggestions d'utilisation de la plaquette. Celle-ci peut s'avérer être un support très utile au cours du développement d'actions de prévention à l'égard de l'exposition aux écrans.

Il nous semble vraiment primordial de s'engager dans de telles pratiques afin de sensibiliser petits et grands aux dangers que ceux-ci peuvent représenter et afin surtout d'en permettre une utilisation raisonnée et adaptée à chaque âge, tant au niveau du type d'écrans, que du contenu ou encore de la durée d'exposition.

Libre cours maintenant à chacun et chacune de s'approprier cet outil de la manière qui lui conviendra le mieux.

À VOUS DE PRENDRE PART À CETTE PRÉVENTION DE MANIÈRE LÉGITIME ET SANS TABOU.

UNIVERSITÉ DE POITIERS

Faculté de médecine et pharmacie
École d'orthophonie
2013-2014

MÉMOIRE EN VUE DE L'OBTENTION
DU CERTIFICAT DE CAPACITÉ D'ORTHOPHONIE
Louise Cheval

Directeur du mémoire
Marie-Hélène Rossi-Daude, orthophoniste

Co-directeur du mémoire
Lydie Morel, orthophoniste

Autre membre du jury
Nadine Rabioux, médecin de PMI