

# CES PARENTS QUI BATAILLENT POUR DÉSINTOXIQUER LEURS ENFANTS DES ÉCRANS

Des parents d'enfants atteints de troubles ont décidé de bannir tablettes et smartphones après le cri d'alerte d'un médecin sur la surexposition des plus jeunes aux écrans. Ils racontent une expérience qui a « métamorphosé » leurs tout-petits. Cette métho

---

Le Figaro · 14 Oct 2017 · Agnès Leclair [aleclair@lefigaro.fr](mailto:aleclair@lefigaro.fr)

---

Une «détox» numérique pour les tout-petits? À l'heure où le précepte «pas d'écrans avant 3 ans» semble avoir été balayé par la vague des smartphones et des tablettes, l'idée n'est peut-être pas si saugrenue qu'il y paraît. Elle est en tout cas défendue par un médecin de terrain, AnneLise Ducanda, dont l'alerte sur la multiplication des troubles chez les enfants surexposés aux écrans a rencontré un formidable écho (lire nos éditions du 17 mai 2017). Depuis la diffusion de son signal d'alarme sur YouTube en mars dernier, ce médecin de la protection maternelle et infantile (PMI) reçoit quasiment quotidiennement des messages de parents inquiets du comportement de leur bambin. La moitié d'entre eux ont tenté l'expérience de la déconnexion totale. « Je conseille à ceux dont les enfants sont plus de quatre heures par jour devant des écrans de supprimer ces outils pendant un mois - ou tout du moins de les limiter au maximum - pour voir les résultats, précise-t-elle. Bien entendu, il ne s'agit pas de priver de télé des petits qui la regardent une demi-heure par jour ! »



« C'était le 18 mars 2017. » Juliette, cadre parisienne de 35 ans, garde en mémoire la date exacte du jour où elle a banni les outils numériques de la vie de son fils. À l'époque, Marc, âgé de 2 ans, ne comptait pas plus de deux mots à son vocabulaire : «papa» et «maman ». «J'avais l'impression qu'il me comprenait à peine. Il était isolé. Il y avait peu d'échanges entre nous », se souvient Juliette. Son fils, un blondinet à la chevelure d'angelot, a en revanche très vite appris à naviguer sur la tablette familiale. «À 18 mois, il savait s'en servir tout seul. La seule chose qu'il n'arrivait pas à faire, c'était le

code. Dans les transports, notre premier réflexe, c'était la tablette. Au moment du coucher, il la prenait tout seul pour aller s'endormir», se rappellet-elle. Il faut dire qu'à la naissance de son bébé, Juliette, très affectée par le décès de son père, n'avait pas la tête à pouponner. « Dans ce contexte, la solution de facilité, c'était d'occuper Marc avec des vidéos. Très tôt, je lui ai téléchargé des applications sur la géométrie, le dessin, l'anglais. Tout ce que je pensais intéressant pour lui. Puis, très vite, il a découvert YouTube.» En comptant les heures où la télévision était allumée dans le salon, Juliette estime que son fils passait quatre à cinq heures par jour devant des écrans.

« Des pas de géant »

C'est ensuite un parcours du combattant qui commence. Centre médico-psychologique (CMP), pédiopsychiatre... Tout le monde s'accorde à dire que son fils ne va pas bien mais la question de l'usage des écrans n'est pas soulevée. La piste de troubles autistiques est évoquée, sans qu'un diagnostic soit posé. Quand Juliette tombe sur la vidéo du Dr Ducanda, c'est un choc. Elle décroche un rendez-vous avec le médecin et décide dans la foulée de faire la chasse aux écrans. Du jour au lendemain, les tablettes sont remisées. Les téléphones portables, rangés. La jeune maman va même jusqu'à dissimuler la télévision sous un grand tissu. « Au début, Marc était complètement perdu. Il me poursuivait dans la maison avec les télécommandes », se souvient Juliette. « Je n'ai même pas suivi la présidentielle. C'est à peine si je savais qui était élu le soir des résultats, plaisante-t-elle aujourd'hui. Mais en quelques semaines, Marc a fait des pas de géant.» Pour combler le vide laissé par ce «black-out», elle achète des livres d'enfants et se met à raconter des histoires à son fils. Une nouvelle passion. « À aucun moment nous n'avons eu d'alertes sur l'usage de ces nouveaux supports par les enfants alors qu'ils sont terriblement addictifs», regrette Juliette. En septembre, Marc a fait sa rentrée en maternelle. Sans encombre. «Il est toujours un peu à l'écart mais il répond aux consignes, participe aux travaux de groupe et fait de petites phrases. Quel changement par rapport au petit garçon silencieux et toujours dans son coin d'il y a quelques mois ! », s'émerveille sa maman. Enfin, le diagnostic d'autisme a été écarté.

« Autisme », c'est le mot qui fâche dans le discours du Dr Anne-Lise Ducanda. En effet, ce médecin décrit des symptômes « qui ressemblent à ceux de l'autisme » chez les tout-petits biberonnés aux écrans : troubles du langage, évitement du regard, stéréotypies (comportements répétitifs comme les battements de bras)... Une comparaison qui n'a pas manqué de faire bondir les spécialistes, soucieux d'éviter tout amalgame sur les causes de ce handicap sujet de tant de controverses. Pour préciser sa pensée, le médecin de PMI utilise aujourd'hui le terme d'« autisme virtuel » pour décrire ces troubles similaires à ceux de l'autisme mais qui disparaîtraient avec l'arrêt des écrans. Une expression empruntée à un psychologue roumain, Marius Zamfir. « Presque tous les jours, je reçois des témoignages de parents qui reconnaissent leur enfant dans les troubles que je décris. Ceux qui décident d'enlever les écrans témoignent d'évolutions importantes voire spectaculaires. Notamment chez des enfants qui avaient été diagnostiqués autistes par un CRA (Centre de ressources autisme), avance-t-elle. Il faut se rendre compte qu'aujourd'hui des parents racontent que leur petit de 3 ans se lève la nuit pour chercher un smartphone et se connecter à YouTube ! »

Un sevrage difficile

Pour Delya, une petite fille de 2 ans et demi, élevée depuis sa naissance avec une télévision branchée sur les dessins animés et des comptines sur tablette, le sevrage a eu des résultats impressionnants. «À 2 ans, elle ne disait aucun mot, elle ne pointait pas du doigt. Elle jouait à ouvrir et refermer sa main avec le regard vide et la bouche ouverte. Delya a aussi marché très tard. Pour elle, descendre

le toboggan, c'était comme faire du saut à l'élastique», raconte son père, Samir, agent dans une entreprise de transport. Test auditif, encéphalogramme... Aucun dysfonctionnement n'est décelé chez la petite fille. À l'hôpital, un psychiatre mentionne la possibilité de l'autisme. « Un soir, nous avons vu le petit film du Dr Ducanda et nous nous sommes mis à pleurer, confie Samir. Nous avons immédiatement débranché la télévision et fait disparaître la tablette. Nous nous sommes aussi débarrassés de tous nos jouets sonores.» Les jours suivants, le couple débourse 500 euros dans une grande enseigne de jouets. « Nous nous sentions très coupables. Nous avons acheté des jeux en bois, des puzzles, une tonne de petits livres d'images et même un toboggan», décrit Samir. Une nouvelle organisation qui ne s'est pas faite sans heurts. «Pendant une dizaine de jours, Delya a fait des crises comme un toxico en manque, poursuit-il. Elle donnait des coups de pied, elle griffait, elle cherchait à allumer le bouton de la télé. Elle pleurait sans raison. Mais au bout d'une dizaine de minutes, elle s'intéressait à ses nouveaux jeux et c'était magique.» Selon Samir, en deux semaines, sa fille a commencé à apprivoiser le toboggan et les piles de cubes. En parallèle, ses comportements stéréotypés commençaient à s'estomper et le langage à apparaître. Après quatre mois d'arrêt total, les dessins animés ont refait leur apparition dans la maison. Mais seulement à raison d'une demi-heure par jour. Pour Delya, «la partie est presque gagnée », estime son papa.

Cette méthode radicale de « sevrage » n'est cependant pas du goût de tous les spécialistes de la petite enfance et des écrans. « Je comprends que l'on soit excédé par l'inertie des structures publiques à renouveler des campagnes de prévention. Mais ceux qui plaident pour la déconnexion totale des écrans laissent penser qu'il s'agit d'un produit toxique. Or ce n'est pas le cas si le visionnage est encadré, accompagné par les parents. Le DSM-5 (Manuel diagnostique et statistique des troubles mentaux de l'Association américaine de psychiatrie) n'a pas retenu la notion d'addiction aux écrans. Quand on les retire, il n'y a pas de syndrome de sevrage, pas de rechute, rappelle Serge Tisseron (\*), psychiatre spécialiste des écrans et membre de l'Open (Observatoire de la parentalité et de l'éducation numérique). Quand un enfant est laissé cinq ou six heures par jour devant une tablette, ce n'est pas lui qui est malade. Ce sont ses parents. C'est eux qu'il faudrait éduquer pour leur apprendre à s'occuper autrement de leur enfant. Mécaniquement, l'usage de l'outil numérique diminuera. » Et de conseiller d'aider les parents à changer leur propre rapport aux écrans et à apprendre à jouer avec leur enfant plutôt que de lui «arracher» les outils numériques des mains. «Nous ne préconisons pas à tous les parents d'arrêter complètement des écrans. Mais quand leur enfant présente des troubles importants, ils sont généralement très motivés, nuance Carole Vanhoutte, orthophoniste et membre du nouveau Collectif Surexposition Écrans (Cose), créé avec Anne-Lise Ducanda. Dans son cabinet de la région parisienne, elle voit défiler des ribambelles de marmots scotchés au smartphone de maman et souffrant d'un retard de langage. «Il faut tout d'abord déterminer avec les parents les moments où ils peuvent réduire la tablette ou la télévision. Généralement, ils ont peur des colères et des pleurs de leur enfant. Mais, une fois le premier pas franchi, ils trouvent des activités de substitution comme le vélo, les comptines ou le dessin. Et beaucoup décident par eux-mêmes de couper tous les écrans », observe l'orthophoniste.

Le constat du Collectif Surexposition Écrans sur le manque de «mode d'emploi» pour aider les parents à faire face à la déferlante technologique a aussi attiré l'attention d'un nombre croissant de mairies, de PMI, de services de réussite éducative dans les villes ou encore des crèches qui sollicitent quotidiennement des interventions. Il participera aussi au Train de la petite enfance et de la parentalité, qui s'arrêtera dans 14 villes en novembre pour sensibiliser les Français au développement de l'enfant.

Le collectif souhaite enfin porter son message au niveau national. Déjà entendu par le CSA, il vient de prendre attache avec les ministères de l'Éducation nationale et de la Santé. Retrouvez l'émission « Passe ton bac d'abord » sur le thème «Faut-il interdire le portable au collège?» sur [lefigaro. fr](http://lefigaro.fr) (\*) « 3-6-9-12, apprivoiser les écrans et grandir » de Serge Tisseron, éditions Erès.

Sans la tablette, Marc était complètement perdu. Il me poursuivait dans la maison télécommandes» avec les JULIETTE, MÈRE DE FAMILLE