

LECTURES

QUAND L'ÉCRAN « FAIT ÉCRAN » À LA RELATION PARENT-ENFANT

Olivier Duris

TEMPS D'ARRÊT

Écrans et smartphones appartiennent à notre quotidien occupant un espace rythmé par nos usages professionnels, administratifs, éducatifs, personnels, familiaux, amicaux... De ce paysage technologique captivant émerge un phénomène nouveau : la « technoférence ». Ce sont ces multiples interférences provenant du monde numérique, ces notifications, ces bip et vibrations qui surgissent et interrompent nos interactions avec les autres, nos conversations, nos fils de pensée, notre présence.

Pour grandir, l'enfant a besoin de l'attention soutenue de son parent ou de l'adulte qui s'en occupe et d'interactions ajustées qui prennent en compte ce qu'il vit. Il a besoin d'exister dans une continuité relationnelle préservée des intrusions technologiques. Ce livre questionne l'impact de ces interférences dans les liens parent-enfant, en interroge les traces sur le développement des plus jeunes. Des repères, âge par âge, au fil du développement de l'enfant, outillent le professionnel pour penser avec le parent la place à réserver aux écrans dans l'environnement familial.

Olivier Duris est psychologue clinicien diplômé de l'UFR d'Études Psychanalytiques de l'Université Paris Diderot, docteur en Psychopathologie et Psychanalyse. Il est l'auteur de nombreux articles sur le numérique et sur les relations des enfants et des ados avec les écrans dont *Pratiques excessives et pathologiques des jeux vidéo – Peut-on parler d'addiction ? Revue l'Observatoire*, vol. 110, pp. 60-65, *Le Smartphone dans la relation parent/enfant/adolescent : Qui regardons-nous ?* In Galli, D. et Renucci, F., Pharmaphone : La voix des adolescents. De Boeck supérieur, 2020

yapaka.be

Coordination de la prévention
de la maltraitance
Secrétariat général

Fédération Wallonie-Bruxelles
de Belgique

Bd Léopold II, 44 – 1080 Bruxelles
yapaka@yapaka.be



FÉDÉRATION
WALLONIE-BRUXELLES

Quand l'écran «fait écran» à la relation parent-enfant

Olivier Duris

Temps d'Arrêt/Lectures

Une collection de textes courts destinés aux professionnels en lien direct avec les familles. Une invitation à marquer une pause dans la course du quotidien, à partager des lectures en équipe, à prolonger la réflexion par d'autres textes. – 8 parutions par an.

Directrice de collection : Claire-Anne Sevrin assistée de Diane Huppert ainsi que de Meggy Allo, Laurane Beudelot, Philippe Dufromont, Audrey Heine et Habiba Mekrom.

Le programme yapaka

Fruit de la collaboration entre plusieurs administrations de la Communauté française de Belgique (Administration générale de l'Enseignement, Administration générale de l'Aide à la Jeunesse, Administration générale des Maisons de Justice, Administration générale du Sport, Administration générale de la Culture et ONE), la collection « Temps d'Arrêt / Lectures » est un élément du programme de prévention de la maltraitance yapaka.be

Comité de projets : Alexandra Adriaenssens, Mathieu Blairon, Nicole Bruhwyler, Louise Cordemans, Olivier Courtin, Jean-Marie Delcommune, Anne-Marie Dieu, Marleine Dupuis, Ingrid Godeau, Françoise Guillaume, Françoise Hoornaert, Farah Merzguoui, Géraldine Poncelet, Nathalie Van Cauwenberghe, Françoise Verheyen.

Comité directeur : Frédéric Delcor, Freddy Cabaraux, Quentin David, Valérie Devis, Annie Devos, Alain Laitat, Laurent Monniez, Raphaël Noiset.

Une initiative de la Fédération Wallonie-Bruxelles de Belgique.

Éditeur responsable : Frédéric Delcor – Fédération Wallonie-Bruxelles de Belgique – 44, boulevard Léopold II – 1080 Bruxelles.
Octobre 2022

Sommaire

L'exposition des tout-petits aux écrans.	7
Le développement psycho-affectif du nourrisson face aux écrans non interactifs	7
Le bébé et les écrans interactifs	10
L'écran interactif et le rapport au monde du bébé.	13
Le bébé et l'imitation	13
L'écran interactif et le développement du langage	16
L'exploration du monde par la sensorialité et la relation intersubjective	18
La « technoférence parentale ».	21
Quelques études et quelques chiffres.	22
L'importance des interactions parent-enfant	26
Le parent et son smartphone	31
Monsieur D. et sa famille.	31
Madame B. et ses enfants.	34
Le smartphone dans la relation parent/adolescent.	36
Qui regardons-nous ?	39
Une campagne pour un usage raisonné des écrans :	
l'association 3-6-9-12+	43
Avant 3 ans : jouons, parlons, arrêtons la télé	44
De 3 à 6 ans : limitons les écrans, partageons-les, parlons en famille.	45
De 6 à 9 ans : créons avec les écrans, expliquons-lui Internet.	46
De 9 à 12 ans : apprenons-lui à se protéger et à protéger ses échanges.	46
Après 12 ans : restons disponibles	47
Conclusion	51
Bibliographie.	53

De nombreux discours alarmistes sont aujourd'hui véhiculés dans les médias à propos de l'exposition des enfants et particulièrement des bébés aux écrans digitaux dits « nomades », soit les écrans que l'on peut emporter partout avec soi (en particulier les smartphones et les tablettes tactiles). Cependant, lorsqu'on se penche sur ces articles de presse ou ces discours de professionnels, on se rend vite compte qu'ils relatent majoritairement des chiffres basés sur l'exposition globale aux écrans, sans distinction effectuée entre écrans interactifs et écrans non interactifs. Pourtant, les effets connus que présentent les études actuelles sur la surexposition des enfants aux écrans concernent majoritairement l'exposition à la télévision.

Il est clair aujourd'hui que nous ne pouvons pas passer outre la distinction entre écrans interactifs et écrans non interactifs. Les premiers, dont les plus connus restent le smartphone et la tablette, permettent à l'utilisateur d'occuper une position active en modifiant l'expérience qu'il aura du monde numérique qui lui est offert par le toucher ou le balayage. À l'inverse, les écrans non interactifs, comme la télévision, bloquent l'utilisateur dans un usage passif, ne pouvant qu'être spectateur de ce que l'écran lui donne à voir. Bien évidemment, l'utilisation de ces écrans est également à prendre en compte : regarder passivement des vidéos sur une tablette ou un smartphone revient à avoir un usage

non interactif d'un écran interactif. C'est donc bien plus la manière dont on se servira de l'écran qui importe, plutôt que l'écran en lui-même.

Il n'en demeure pas moins que les écrans nomades sont des outils technologiques qui ont pris une place importante dans les foyers, que ce soit dans les domaines de l'éducation, de la culture, des relations sociales, ou dans tout ce qui concerne la vie en société. Beaucoup de parents et de professionnels de l'éducation et de la santé s'interrogent quant aux impacts de ces écrans sur le développement du tout-petit, et se retrouvent bloqués entre des discours extrêmes divergents, à tel point qu'ils ne savent plus qui croire. Entre les soi-disant « experts » qui comparent la pratique des écrans à la prise de drogues dures ou qui parlent du risque de devenir autiste en regardant la télévision (reflétant une cruelle méconnaissance des champs de l'addiction et des troubles du spectre autistique -TSA), et ceux qui, à l'extrême inverse, considèrent que les enfants n'ont pas besoin d'éducation au numérique puisqu'ils sont nés en même temps que lui (discours qui est aussi problématique que ceux précédemment cités), il paraît normal de se sentir perdu et anxieux. Cet écrit a ainsi pour but de faire un état des lieux de la question de l'enfant et du tout-petit face aux écrans nomades, en nous basant essentiellement sur ce que reflètent les études actuelles, mais également sur des récits que nous rapportent régulièrement nos patients en consultation.

L'exposition des tout-petits aux écrans

Le développement psycho-affectif du nourrisson face aux écrans non interactifs

Tout d'abord, il nous semble essentiel de nous intéresser à la question de l'exposition aux écrans non interactifs, étant donné que ceux-ci restent encore aujourd'hui les plus regardés par les enfants¹. En effet, les résultats de la cohorte ELFE², qui rapporte le suivi sur vingt ans de 18.000 enfants nés en France en 2011, montrent que 10 % d'entre eux étaient quotidiennement exposés aux smartphones, et 20 % de manière occasionnelle, tandis que deux tiers d'entre eux regardaient encore la télévision tous les jours. Ces chiffres sont également confirmés par des études plus récentes³ sur des cohortes plus jeunes⁴.

Cela fait plusieurs années maintenant que les études ont pu établir une corrélation entre une surexposition à la télévision avant 2 ans et diverses formes de retards psychomoteurs⁵. Parmi les plus connues, nous pouvons rapporter le ralentissement

-
1. M.-N. Clément, « Les 0-6 ans et les écrans digitaux nomades. Évaluation de l'exposition et de ses effets à travers la littérature internationale », *Neuropsychiatrie de l'enfant et de l'adolescent*, vol. 68, Issue 4, juin 2020, p. 190-195.
 2. <https://www.elfe-france.fr/>.
 3. P. Fastrez, M. Mathen, Th. De Smedt, « Les enfants et les écrans Usages des enfants de 0 à 6 ans, représentations et attitudes de leurs parents et des professionnels de la petite enfance », étude de l'ONE et du CESEM, 2015
 4. T. Poulain *et al.*, « Reciprocal associations between electronic media use and behavioral difficulties in preschoolers », *International Journal of Environmental Research and Public Health*, 15(4), 2018, p. 814.
 5. S. Tisseron, « Les impacts des écrans sur les enfants et les moyens de les en protéger », *Revue francophone d'orthoptie*, 12(4), 2019, p. 176-179.

de l'acquisition du langage⁶, l'altération des capacités d'attention et de concentration si le bébé se trouve dans une pièce où la télévision est allumée, et ce, même s'il ne la regarde pas⁷, ainsi qu'une diminution des capacités d'autonomie et d'habiletés sociales⁸. Ces différentes influences négatives persisteraient d'ailleurs au-delà de l'âge de 10 ans, et contribueraient à la réduction de l'intérêt en classe et des habiletés en mathématiques, mais aussi au risque d'être plus tard constitué en victime ou en bouc émissaire par les autres jeunes⁹. D'ailleurs, le rapport aux mimiques et aux capacités empathiques serait lui aussi impacté, ce qui pourrait provoquer des comportements d'isolement lorsque l'enfant souffre de ne pas comprendre les mimiques de ses pairs, ou des quiproquos conduisant à des situations de conflits¹⁰.

C'est d'ailleurs pour ces raisons, entre autres, que l'Académie américaine de pédiatrie recommande, depuis 1999, de ne pas exposer les enfants de moins de 2 ans aux écrans non interactifs. Cette recommandation n'a pas changé depuis plus de vingt ans, et les études ultérieures ont pu appuyer ce discours.

À la suite de tous ces différents résultats est apparue la fameuse « théorie de la substitution », selon laquelle plus les enfants passeraient du

-
6. F. J. Zimmerman et D. A. Christakis, « Children's television viewing and cognitive outcomes: A longitudinal analysis of national data », *Archives of Pediatrics & Adolescent Medicine*, 159(7), 2005, p. 619.
 7. M. E. Schmidt et al., « The effects of background television on the toy play behavior of very young children », *Child Development*, 79(4), 2008, p. 1137-1151.
 8. L. S. Pagani, F. Lévesque-Seck et C. Fitzpatrick, « Prospective associations between television viewing at toddlerhood and later self-reported social impairment at middle school in a Canadian longitudinal cohort born in 1997/1998 », *Psychological Medicine*, 46(16), 2016, p. 3329-3337.
 9. L. S. Pagani et al., « Prospective associations between early childhood television exposure and academic, psychosocial, and physical well-being by middle childhood », *Archives of Pediatrics & Adolescent Medicine*, 164(5), 2010.
 10. S. Tisseron, *3-6-9-12 : apprivoiser les écrans et grandir* (Nouvelle édition revue et augmentée), Toulouse, Érès, 2017.

temps devant la télévision, moins ils en auraient pour des jeux créatifs, pour des activités interactives impliquant leur motricité et leurs cinq sens, et pour d'autres expériences cognitives sociales fondamentales. Cette théorie de la substitution est aujourd'hui très répandue et partagée dans de nombreux discours médiatiques et/ou professionnels. Cependant, différents chercheurs commencent à la remettre en cause, notamment car les études précédemment citées sur les impacts des écrans ne relèvent que de liens de corrélations, et non de causalités. De plus, un grand nombre d'enfants très jeunes sont quotidiennement exposés aux écrans, mais peuvent tout de même bénéficier d'activités variées et stimulantes avec leurs parents, tandis que d'autres tout-petits jamais exposés aux écrans peuvent s'avérer très peu stimulés et accompagnés.

D'ailleurs, les études actuelles tendent à montrer que l'effet isolé des écrans sur le développement de l'enfant diminue si l'on prend également en compte le manque d'accès aux jouets, aux loisirs et aux équipements extérieurs, mais aussi le manque d'adultes physiquement et psychiquement disponibles dans la relation¹¹. Or ces éléments se trouvent corrélés avec des situations socio-économiques défavorisées. Les études actuelles montrent que la surexposition aux écrans se retrouve majoritairement dans les milieux les plus défavorisés sur le plan socio-économique¹². Il convient donc de s'interroger sur la place que l'écran occupe dans ces effets néfastes sur le développement que nous venons de relever : est-ce l'écran en lui-même qui poserait problème, ou le manque de liens, d'interactions et de jeux ? Le problème n'apparaîtrait-il

11. S. W. McDonald, H. L. Kehler et S. C. Tough, « Risk factors for delayed social-emotional development and behavior problems at age two: Results from the All Our Babies/Families (AOB/F) cohort », *Health Science Reports*, 1(10), e82, 2018.

12. H. K. Kabali *et al.*, « Exposure and use of mobile media devices by young children », *Pediatrics*, 136(6), 2015, p. 1044-1050.

pas lorsque l'écran vient lui-même *faire écran* à la relation ? Ce constat peut être d'ailleurs appuyé par le fait que la probabilité d'utiliser des outils technologiques augmente lorsque l'enfant montre *au préalable* des difficultés relationnelles avec ses pairs, notamment une moindre intégration sociale ou une pauvreté dans les contacts. Dans ce cas, la pratique des écrans ne viendrait que renforcer une problématique déjà présente.

Le bébé et les écrans interactifs

Il nous est aujourd'hui impossible de faire l'impasse sur le fait que les écrans interactifs font partie intégrante de la vie d'un grand nombre de familles. L'usage quotidien de ces outils par les adultes et adolescents ne peut donc pas être sans effet sur la pratique que les bébés développent eux-mêmes. Ainsi, une étude menée dans un *babylab* français (laboratoire enfant) sur un échantillon de 450 bébés a pu montrer que 58 % des 5-24 mois ont déjà utilisé un écran interactif¹³. La consommation des outils numériques par les tout-petits est en constante augmentation : il suffit de comparer ces résultats à ceux d'une étude similaire, menée aux États-Unis deux ans auparavant¹⁴, qui n'en avait alors relevé que 33 %, soit presque deux fois moins. Ces chiffres nous montrent que la position prudente qui consisterait à recommander de tenir les bébés éloignés des écrans numériques est peu réaliste. L'environnement technologique omniprésent dans les foyers d'aujourd'hui, et la difficulté qu'ont les parents eux-mêmes d'éviter l'utilisation des divers outils numériques devant leurs jeunes enfants, nous conduisent à nous rendre à l'évidence : ces supports font désormais pleinement

13. A. Cristia et A. Seidl, « Parental reports on touch screen use in early childhood », *PLOS ONE*, 10(6), e0128338, 2015.

14. V. Rideout, « Zero to eight: children's media use in America », <https://www.common sense media.org/research/zero-to-eight-childrens-media-use-in-america-2013>, 2013.

partie du quotidien d'un grand nombre de bébés¹⁵, qui y sont exposés dès le plus jeune âge¹⁶.

Malheureusement, l'étude de l'impact des écrans nomades sur les jeunes enfants reste très difficile à effectuer, à l'heure actuelle, du fait que le temps d'exposition aux écrans relevé est très souvent un temps global. Il existe en effet très peu de données sur le type d'usage des écrans (interactifs ou non interactifs), ni sur le type de contenus face auxquels l'enfant est exposé, ni sur la qualité de l'accompagnement parental. D'ailleurs, certaines études montrent même que le caractère interactif de l'écran nomade, associé à un accompagnement soutenu de l'adulte, pourrait avoir des conséquences positives sur les apprentissages et sur le transfert d'apprentissages. Ainsi, les enfants apprendraient mieux des médias lorsque leurs parents sont activement engagés avec eux dans l'activité, à condition que le support qui leur est offert soit bel et bien interactif¹⁷. La même chose peut être observée dans le cadre de la lecture, pour laquelle les études montrent que, même si l'intérêt du support papier reste nettement supérieur pour les plus jeunes, cette supériorité s'estompe à partir de l'âge de 4 ans si un support interactif est proposé (tablette ou smartphone), ce dernier stimulant tout autant la compréhension de l'histoire qu'un livre papier¹⁸. En outre, l'objet livre engage à cet âge un champ de manipulation fondamental (tenir le livre dans le bon sens, tourner les pages, acquérir une représentation de la chronologie ...).

15. P. Fastrez, M. Mathen, Th. De Smedt, « Les enfants et les écrans Usages des enfants de 0 à 6 ans, représentations et attitudes de leurs parents et des professionnels de la petite enfance », étude de l'ONE et du CESEM, 2015

16. C. Ahearne *et al.*, « Touch-screen technology usage in toddlers », *Archives of Disease in Childhood*, 101(2), 2016, p. 181-183.

17. A. R. Lauricella, T. A. Pempek, R. Barr et S. L. Calvert, « Contingent computer interactions for young children's object retrieval success », *Journal of Applied Developmental Psychology*, 31(5), 2010, p. 362-369.

18. J. Parish-Morris *et al.*, « Once upon a time: Parent-child dialogue and storybook reading in the electronic era: Preschool reading in the electronic era », *Mind, Brain, and Education*, 7(3), 2013, p. 200-211.

L'utilisation des interfaces tactiles chez le tout-petit pourrait également avoir un effet positif sur le développement des capacités de motricité fine du bébé. Une étude récente¹⁹ n'a ainsi relevé aucune conséquence négative de l'usage des tablettes sur les différentes étapes de développement des tout-petits. Au contraire, il est même souligné que les enfants qui utilisent le plus tôt les écrans interactifs développent plus rapidement des habiletés de motricité fine avec des objets réels. Précisons que cette association positive concerne les enfants dont les activités sur la tablette ou le smartphone impliquent un usage accompagné par l'adulte et un contrôle de l'écran (par le toucher ou le balayage p. ex.), et non un usage passif comme regarder des vidéos ou des images²⁰.

Par ailleurs, la variable du temps passé devant l'écran reste à ce stade déterminante. Aussi limiter le temps d'usage de l'écran pour privilégier les activités physiques et socio-émotionnelles indispensables soutient l'enfant dans son développement et son rapport au corps et à l'espace, au temps, etc. Nous y reviendrons.

19. R. Bedford *et al.*, « Toddlers' fine motor milestone achievement is associated with early touchscreen scrolling », *Frontiers in Psychology*, 7, 2016.

20. M.-N. Clément et O. Duris, « Le bébé et la tablette numérique : intérêts et dangers », *Spirale*, n° 83(3), 2017, p. 62-71.

L'écran interactif et le rapport au monde du bébé

Le bébé et l'imitation

Nous savons à quel point les bébés s'avèrent être de formidables imitateurs. Dans la période qui précède l'acquisition du langage, le jeune enfant utilise une forme d'imitation « immédiate ou synchrone »²¹ pour communiquer avec ses pairs. Cette forme d'imitation transitoire, visible entre 18 mois et 4 ans, correspond alors à la nécessité d'une similitude pour mettre en place une interaction. L'imitation est donc une condition d'accès à la conscience de soi et d'autrui. Ainsi, tout au long de son développement, l'enfant exploite différentes ressources pour entrer en relation avec l'autre, et notamment les capacités d'exécution contrôlée de l'action et les capacités de discrimination sociale²².

Nous pouvons considérer l'imitation chez le bébé comme un mécanisme permettant d'extraire les ressemblances et par lequel le nourrisson pourra établir des équivalences entre la perception visuelle et l'agir, entre ce qu'il fait et ce qu'il voit faire²³. Jacqueline Nadel explique ainsi que l'imitation se joue dès la naissance, se limitant à cette période aux mouvements faciaux. Le nouveau-né sera donc capable, dès le début de la vie, de reproduire

21. J. Nadel, *Imitation et communication entre jeunes enfants*, 1986 (1re éd.), Paris, PUF.

22. J. Nadel et C. Potier, chapitre IV « Imiter et être imité dans le développement de l'intentionnalité », in J. Nadel (éd.), *Imiter pour découvrir l'humain : psychologie, neurobiologie, robotique et philosophie de l'esprit*, Paris, PUF, 2002, p. 83-104.

23. A. Meltzoff et A. Gopnik, « The role of imitation in understanding persons and developing a theory of mind », in S. Baron-Cohen, H. Flusberg et D. Cohen (éd.), *Understanding other Minds*, Oxford, Oxford University Press, 1993, p. 335-366.

différents mouvements, tels que l'ouverture de la bouche et la protrusion de la langue²⁴, le clignement des yeux²⁵ ou les expressions faciales primaires²⁶. Cela s'explique par la capacité innée qu'a le bébé à produire des réponses motrices à la suite de la perception d'un mouvement chez l'autre²⁷, et au fait que le bébé aurait une reconnaissance innée de ce qui est « comme lui », soit les visages humains²⁸.

C'est à partir de 6 à 9 semaines qu'apparaîtront les imitations des mouvements de la tête, des mains et des bras pendant les interactions en face à face²⁹. Durant cette période, les imitations des expressions faciales pourront alors se diversifier et acquérir une signification dans le contexte social, comme, par exemple, via les sourires. C'est à ce moment que les imitations de protrusion de la langue et de clignement des yeux (mouvements non sociaux) s'inhiberont peu à peu, laissant la place au développement de l'imitation d'autres mouvements sociaux, comme les postures corporelles, ainsi que son utilisation dans des situations sociales d'interaction en tant que réponses à divers stimuli sociaux que le bébé pourra détecter grâce à ses capacités perceptives sociales.

Après 6 mois, les capacités imitatives du bébé augmentent rapidement, et ce dernier peut alors

24. A. Meltzoff et M. Moore, « Newborn infants imitate adult facial gestures », *Child Development*, 54, 1983, p. 702-709.

25. G. Kugiumutzakis, « Genesis and development of early infant mimesis to facial and vocal models », in J. Nadel et G. Butterworth (éd.), *Imitation in Infancy*, Cambridge, ma, Cambridge University Press, 1999, p. 36-59.

26. T. Field, R. Woodson, R. Greenberg et D. Cohen, « Discrimination and imitation of facial expression by neonates », *Science*, 218(4568), 1982, p. 179-181.

27. M. Jeannerod, *The Cognitive Neuroscience of Action*, New York, Blackwell, 1997.

28. C. Umiltà, F. Simion et E. Valenza, « Newborn's preference for faces », *European Psychologist*, 1, 1996, p. 200-205.

29. J. Nadel et al., « Do children with autism have expectancies about the social behaviour of unfamiliar people? A pilot study using the still face paradigm », *Autism*, 4(2), 2000, p. 133-145.

montrer non seulement des imitations de mouvements, mais également des imitations d'actions. Petit à petit, et jusqu'aux 2 ans du bébé, se constituera alors un répertoire d'actions encodables en termes de représentations et la mise en jeu de différents processus contrôlés par ses fonctions exécutives.

Plus tard, le bébé pourra également acquérir la possibilité de se représenter l'acte original et d'en faire une exécution concrète, faisant ainsi des ajustements comportementaux constants. Il lui faudra également pouvoir se représenter en tant qu'entité objective perçue de l'extérieur et ressentie de l'intérieur.

Ainsi, nous pouvons comprendre en quoi le bébé pourra trouver un intérêt envers l'usage des écrans interactifs, et en quoi celui-ci pourra contribuer au développement de ses interactions sociales. En effet, voir ses parents constamment interagir avec des écrans tactiles va pousser le bébé à s'essayer lui-même à l'usage de ces outils. De plus, certaines applications vont précisément solliciter l'enfant du côté de ses capacités d'imitation. C'est notamment le cas de toutes celles qui s'appuient sur des expressions émotionnelles : le tout-petit va être amené à reproduire les mimiques vues sur l'écran, ou encore les modulations verbales. Encore une fois, c'est dans la relation avec les parents qu'un intérêt pourra être trouvé ici, puisque c'est à travers un jeu à deux entre parent et enfant, médiatisé par l'écran, que les capacités d'imitation pourront être stimulées et encouragées.

L'écran interactif et le développement du langage

Fernald et Simon³⁰ ont effectué une recherche avec des bébés âgés d'un à trois jours, à qui ils faisaient entendre la voix de leur mère. Ils constatèrent que les nourrissons avaient une appétence orale exacerbée pour la prosodie de la voix de leurs parents, qui se caractérise par une grammaire, une ponctuation et une mélodie particulière. Cette recherche a permis de découvrir qu'un nourrisson n'ayant pas encore fait l'expérience de la satisfaction alimentaire (et donc avant la première montée de lait) devenait extrêmement attentif et se mettait à sucer avec une forte intensité une tétine non nutritive lorsqu'il entendait une forme prosodique particulière de la voix maternelle s'adressant à lui. L'étude montre également que, si la mère enregistre sa voix sans être en face de son bébé, les pics prosodiques de sa voix seront différents, et le bébé y montrera moins d'intérêt lorsqu'on lui fera écouter l'enregistrement. De plus, si la mère s'adresse à un autre adulte, l'appétence du bébé s'éteindra totalement, les pics prosodiques de la voix maternelle étant à ce moment encore plus faibles. Fernald et Simon expliquent alors que ces pics prosodiques n'apparaissent dans la voix qu'au moment où le sujet qui parle ressent une grande surprise et une grande joie : plus précisément, l'émotion de surprise provoquera un pic d'énergie élevé dans la voix du parent d'un bébé, tandis que celle de joie produira un pic très bas³¹. La prosodie de la voix du parent (alors appelée *mamanais*, ou *parentais*, du fait que les deux parents peuvent le produire

30. A. Fernald et T. Simon, « Expanded intonation contours in mother's speech to newborns », *Developmental Psychology*, 20(1), 1984, p. 104-113.

31. N. Reissland, J. Shepherd et L. Cowie, « The melody of surprise: maternal surprise vocalizations during play with her infant », *Infant and Child Development*, vol. 11, n° 3, 2002, p. 271-278.

de la même manière) est ainsi composée de cette succession de pics élevés et bas³².

Le *mamanais* semble avoir, selon les études, une dimension d'universalité, étant observé dans diverses langues, et même dans la langue des signes (exagération et ralentissement de certains gestes lorsque le parent s'adresse en langue des signes à son bébé)³³. Cette prosodie est adoptée spontanément et inconsciemment par les membres de la famille (parents, grands-parents, enfants aînés) et s'exprimera par des pics et courbes caractéristiques de la voix, une tonalité moyenne plus aiguë, un ralentissement du tempo, des répétitions prosodiques et de plus longues pauses. Sa qualité est corrélée avec le taux d'ocytocine, hormone de l'attachement dont la sécrétion augmente chez les parents pendant les premiers mois de vie du bébé³⁴.

Dès la naissance, le bébé est ainsi passionné par le *mamanais*, cette prosodie marquée par la joie et la surprise que le parent ressent à la vue de son nourrisson, et dans l'interaction avec lui. Le bébé discrimine d'ailleurs la voix de la mère dès la naissance, avant même la première tétée³⁵, donnant ainsi une place essentielle à cette voix comme premier objet de la pulsion orale : la construction de l'appareil psychique ne se fait donc pas, en premier lieu, par la satisfaction du besoin alimentaire, mais bien par l'échange prosodique, auquel l'enfant réagira en réponse avec ses propres capacités.

32. V. Rey, « La portée du langage », Temps d'Arrêt, vol 110, Yapaka, 2019

33. C. Saint-Georges, « La synchronie et le *mamanais* dans les films familiaux peuvent-ils nous éclairer sur la dynamique interactive précoce des bébés futurs autistes avec leurs parents ? », Cahiers de PréAut, 10(1), 2013, p. 79.

34. I. Gordon et coll., « Oxytocin and the development of parenting in humans », Biol. Psychiatry, vol. 68, n° 4, 2010, p. 377-382.

35. B. Boysson Bardies (de), Comment la parole vient aux enfants : de la naissance jusqu'à deux ans, Paris, Odile Jacob, 1996.

Toutes ces études nous font bien comprendre en quoi l'âge du premier usage des écrans tactiles n'éveille aucunement le développement du langage. En effet, même si des contenus langagiers sont véhiculés, la simple exposition à un écran « froid » ne suffit pas à stimuler l'acquisition du langage verbal chez le bébé. Les applications ludo-éducatives élaborées à cet effet ne présentent donc pas véritablement d'intérêt, en tout cas si l'enfant les utilise seul. Il en va bien sûr autrement si le support numérique est pris dans un contexte relationnel avec un adulte qui commente, s'extasie, applaudit les performances de l'enfant : la boucle interactive rétablit alors les conditions conformes aux besoins du tout-petit. Dès que l'adulte s'implique activement dans l'usage de l'outil aux côtés de l'enfant, le média devient secondaire : l'important devient ce qui se joue *autour* de l'écran et non plus *sur* l'écran.

L'exploration du monde par la sensorialité et la relation intersubjective

Le bébé découvre le monde par son corps et ses sens. Il se déplace partout dans l'espace, touche à tout ce qui passe près de lui et porte les objets à sa bouche. Plus ses capacités motrices et de préhension se développeront, et plus il pourra explorer le monde qui l'entoure. C'est ce que Jean Piaget a nommé le stade sensori-moteur, qui s'étend de la naissance aux 2 ans du bébé.

Lorsque le tout-petit se retrouve face à un écran interactif, il va donc le toucher, le balayer, etc. Bref, il va spontanément « essayer pour voir ». Or l'attitude qui consiste à *faire* d'abord pour *découvrir* ensuite est celle qui préside aux premières expériences et aux premières traces de l'enfant, avant qu'il ne subordonne son geste au désir de l'intentionnalité. Il va donc frotter son doigt à la surface de l'écran et

découvrir, stupéfait, la trace du mouvement qu'il a accompli. Ses actions pourront ainsi faire apparaître des couleurs, des formes, des sons harmonieux, ou tout autre élément numérique pensé par les développeurs de l'application. Dans ce cas, si l'enfant est accompagné par l'adulte dans sa découverte, et que l'adulte y prend également un certain plaisir, alors la boucle interactive engagée encouragera l'enfant à développer sa démarche exploratoire. Encore une fois, tout se joue dans l'interaction parent-enfant.

Ainsi, le développement et la complexification des capacités d'imitation, de communication et de production langagière sont favorisés par la relation intersubjective et les partages émotionnels entre l'adulte et l'enfant. Pour cette raison, l'exposition passive à un écran froid et non interactif, tel que la télévision, n'est pas adaptée au développement du bébé. Les écrans nomades, lorsqu'ils sont utilisés de manière médiatisée, interactive et donc active, engageant, quant à eux, le toucher, le corps et la sensorialité, apparaissent de ce fait plus adaptés à l'univers du tout-petit. Ce qui fait comprendre en quoi aucun élément, à ce jour, ne permet de conclure à un effet néfaste de l'usage précoce de ces outils technologiques, à partir du moment où cet usage se fait de manière interactive et adaptée.

Toutefois, il est bien évidemment essentiel de rappeler que le soutien et la médiation d'un adulte demeurent indispensables dans cette situation. Sans l'instauration d'une boucle interactive avec l'adulte, l'intérêt des technologies numériques interactives retombe très vite. Par ailleurs, il importe de limiter le temps d'usage de la tablette afin de ne pas détourner l'enfant d'autres activités physiques et socio-émotionnelles indispensables à son développement (rapport au corps et à l'espace, rapport au temps, etc.).

Nous comprenons donc en quoi la place que les écrans occupent *en eux-mêmes* dans les effets négatifs liés à une surexposition aux écrans reste à relativiser : il est bien plus important de questionner la place des interactions familiales, des relations entre parent et enfant, ainsi que la communication, plutôt que de simplement se focaliser sur le rapport à l'écran. Finalement, tout est une question de partage, d'échanges et d'interactions. Dans ce contexte, l'écran interactif peut avoir un côté intéressant, tant qu'il reste un outil de médiation dans la relation entre le parent et son enfant.

La « technoférence parentale »

L'autre jour, une collègue me rapportait cette histoire : elle est assise dans le métro, en face d'une mère et son enfant. Ce dernier est installé dans sa poussette, le visage tourné vers sa mère qui, elle, semble absorbée par son téléphone portable. Le bébé hurle à pleins poumons. Essayant de le calmer, la mère range alors son téléphone et le regarde, lui souriant et lui demandant ce qui n'allait pas. Aussitôt, les cris s'arrêtent, et elle joue quelques minutes à faire des grimaces avec son fils. Une fois les choses calmées, elle reprend son téléphone dans sa poche et replonge son regard dans son écran. Alors l'enfant repart dans un concert de cris et de pleurs.

Nous sommes nombreux parmi les cliniciens à observer la place importante qu'occupe le téléphone portable dans la vie des parents, lorsque ceux-ci viennent consulter avec leurs jeunes enfants : téléphone dans la salle d'attente, ou parfois donné au bébé ou à l'enfant pour l'occuper, appels ou SMS envoyés pendant la séance, etc. Demander à certains parents de couper leur téléphone pendant la consultation peut parfois être un moment essentiel de la thérapie, permettant au thérapeute de montrer l'intérêt du jeu entre l'enfant et son parent, sans que ce dernier ne se retrouve distrait par une conversation téléphonique envahissante.

Ainsi, il nous semble important d'appuyer un constat que nous avons pu relever depuis plusieurs années : si de nombreuses études et campagnes de prévention se sont attardées sur les dangers de la consommation des écrans par les tout-petits, assez

peu portent sur l'appauvrissement des interactions entre parents et enfants du fait d'un usage des écrans (et majoritairement des écrans nomades) par les parents. Ce phénomène porte pourtant un nom, la « technoférence parentale », et semble tout aussi important, si ce n'est même plus, que l'exposition directe du nourrisson aux écrans numériques.

Quelques études et quelques chiffres

On doit le terme de « technoférence parentale » à Brandon T. McDaniel, un chercheur en psychologie qui a montré que les interruptions régulières des échanges de contact et de regard du fait d'un intérêt porté vers un outil technologique (plus particulièrement le téléphone portable) pouvaient nuire aux relations de couple et aux relations parent-enfant. Ces interruptions relationnelles sont alors associées à une altération de l'attention et de la réactivité que les parents auront vis-à-vis de leurs enfants, étant donné que leur attention et leur engagement seraient, dans les temps de « technoférence », plus importants à l'égard du téléphone mobile que de leur nourrisson³⁶. Ainsi, de nombreuses préoccupations peuvent être soulevées, notamment sur le bien-être émotionnel et le développement psychoaffectif des enfants.

Plus précisément, les premiers chercheurs à avoir opérationnalisé le niveau d'utilisation du smartphone par les parents au cours d'une interaction parent/enfant ont fait le constat que, dans une situation de repas, les mères distraites par un appareil mobile communiquaient moins avec leurs enfants (que ce soit verbalement ou non verbalement), et ces derniers recevaient moins d'encouragements

36. J. Radesky *et al.*, « Maternal mobile device use during a structured parent-child interaction task », *Academic Pediatrics*, 15(2), 2015, p. 238-244.

de la part de l'adulte pour goûter de nouveaux aliments. D'ailleurs, ce constat peut être appuyé par un sondage effectué par Common Sense Media³⁷ qui rapporte que, sur 900 familles ayant des enfants âgés de 2 à 17 ans, 51 % des parents déclarent que l'utilisation du téléphone à l'heure du dîner permettait de se sentir déconnecté de la famille. D'autres études ultérieures ont ensuite appuyé sur le fait que des parents absorbés par leur téléphone portable montrent une capacité plus limitée à s'occuper de leurs enfants³⁸.

Il est pourtant connu aujourd'hui que la petite enfance est une période de développement social, émotionnel et cognitif pendant laquelle la présence des parents est essentielle pour accompagner le nourrisson dans sa découverte de l'environnement (physique et social). Ainsi, une interaction insuffisante entre parents et enfants peut entraîner de nombreuses difficultés dans le développement psychique. Malgré cela, la présence de l'écran nomade dans la vie du parent devient de plus en plus importante. Par exemple, une étude américaine de 2012 a révélé à ce sujet que 35 % des parents reconnaissent utiliser fréquemment leur smartphone pendant les temps de jeu en commun³⁹.

D'ailleurs, un des lieux dans lesquels la relation parent-enfant peut être facilement évaluée est le terrain de jeux. En effet, ce genre d'endroits favorise

37. <https://www.commonensemedia.org/research/social-media-social-life-teens-reveal-their-experiences-2018>.

38. A. Hiniker et al., *Texting while Parenting: How Adults Use Mobile Phones while Caring for Children at the Playground. Proceedings of the 33rd Annual ACM Conference on Human Factors in Computing Systems*, 2015, p. 727-736.

C. Moser, S. Y. Schoenebeck et K. Reinecke, *Technology at the Table: Attitudes about Mobile Phone Use at Mealtimes. Proceedings of the 2016 CHI Conference on Human Factors in Computing Systems*, 2016, p. 1881-1892.

39. M.-N. Clément, « Les 0-6 ans et les écrans digitaux nomades. Évaluation de l'exposition et de ses effets à travers la littérature internationale », *Neuropsychiatrie de l'enfant et de l'adolescent, op. cit.*, p. 190-195.

les rencontres avec des pairs et peut accompagner le petit d'homme dans son acquisition d'habilités sociales importantes, comme la prise de parole, la patience, la retenue, etc.⁴⁰. Les parents sont, dans ces espaces, les principaux agents de socialisation de l'enfant, l'accompagnant par le dialogue et le jeu, tout en l'aidant à interpréter les réalités sociales et à s'intégrer dans un lieu public⁴¹. Toutefois, plusieurs études ont pu montrer que très nombreux sont les parents qui accompagnent leurs enfants dans des activités récréatives en plein air, tout en s'amusant sur leur téléphone mobile, pour éviter de s'ennuyer ou d'avoir l'impression de faire usage d'un temps « non productif »⁴². Plus précisément, 79 % des adultes utiliseraient leur téléphone mobile pendant qu'ils surveillent les enfants qu'ils ont en charge, allant d'une seule utilisation à un tiers du temps.

Dans cette dernière étude, une classification de l'engagement parental en trois paliers a été proposée par les auteurs : un engagement fort, un engagement divisé et un faible engagement. Ces trois paliers sont associés à l'attention du parent envers les comportements et émotions de son enfant, sa capacité à ne pas se laisser distraire par ses pairs, la communication (sur un plan verbal ou non verbal) et les temps de jeux partagés. À ce sujet, les chercheurs ont pu montrer que les parents ayant un faible niveau d'engagement dans la relation parent-enfant utilisaient leur smartphone de manière constante, tandis que ceux qui présentaient un fort engagement ne l'utilisaient que très peu, voire pas du tout, ou alors dans un contexte interactionnel et communicatif (pour prendre des

40. A. Sluckin, *Growing Up in The Playground*, Taylor & Francis, 2018.

41. D. Lemish, N. Elias et D. Floegel, (2019). « "Look at me!" Parental use of mobile phones at the playground », *Mobile Media & Communication*, 2019, 205015791984691.

42. E. Mangan, J. E. Leavy et J. Jancey, « Mobile device use when caring for children 0-5 years: A naturalistic playground study », *Health Promotion Journal of Australia*, 29(3), 2018, p. 337-343.

photos ou des vidéos p. ex.). L'utilisation accrue du téléphone portable par les parents, sur de longues périodes de temps, serait donc corrélée à une attention très faible envers leurs enfants et une disponibilité réduite pour les soutenir émotionnellement et les valoriser dans leurs découvertes du monde et leurs différentes expérimentations.

Une observation du même genre a également pu être effectuée dans différents lieux de restauration rapide, dans lesquels certains parents pouvaient aller jusqu'à utiliser leur téléphone portable durant la totalité du repas⁴³, alors même qu'il est connu aujourd'hui que les interactions parent-enfant durant les repas améliorent la communication familiale, et favorisent la mise en place d'un lien affectif permettant d'éviter certains risques pour la santé du jeune, tels que l'obésité⁴⁴ ou les comportements à risque⁴⁵. Certains de ces comportements à risque peuvent d'ailleurs être interprétés comme des moyens trouvés par les enfants pour attirer l'attention de leurs parents.

Enfin, de récentes études ont pu montrer qu'un parent utilisant un téléphone mobile près de son bébé pourra provoquer les mêmes réactions chez celui-ci que s'il était en situation expérimentale de « *still face* »⁴⁶, soit l'absence totale d'émotion sur le visage du parent responsable d'une grande détresse chez son nourrisson. En effet, lorsqu'il est concentré sur son écran de téléphone, le parent

43. S. J. Radesky *et al.*, « Patterns of mobile devices use by caregivers and children during meals in fast food restaurants », *Pediatrics*, 133(4), e843–e849, 2014.

44. A. J. Hammons et B. H. Fiese, « Is frequency of shared family meals related to the nutritional health of children and adolescents? », *Pediatrics*, 127(6), e1565–e1574, 2011.

45. M. R. Skeer et E. L. Ballard, « Are family meals as good for youth as we think they are? A review of the literature on family meals as they pertain to adolescent risk prevention », *Journal of Youth and Adolescence*, 42(7), 2013, p. 943–963.

46. S. Myruski *et al.*, « Digital disruption? Maternal mobile device use is related to infant social-emotional functioning », *Developmental Science*, 21(4), e12610, 2018.

est physiquement présent, mais reste distrait, et ne peut pas apporter une régulation suffisante des émotions du nourrisson, ce qui peut provoquer chez ce dernier une réaction de détresse et de confusion. De plus, les résultats de ces études suggèrent que l'utilisation fréquente et habituelle des smartphones par les parents devant leur nourrisson peut réduire la « réparation » réussie des interactions après une trop longue interruption.

L'importance des interactions parent-enfant

Ainsi, nombreuses sont les études qui montrent qu'une trop forte utilisation du téléphone portable par des parents peut augmenter la distraction parentale, et réduire grandement les interactions entre parent et enfant. Cette interaction est pourtant essentielle pour le développement de l'enfant⁴⁷, et particulièrement celle mise en place par l'échange de regards⁴⁸. Nous pouvons donc comprendre en quoi l'écran de téléphone portable peut bel et bien « faire écran » à la relation entre un adulte et son tout-petit.

D'ailleurs, un sondage réalisé en France en 2017⁴⁹ a montré que 50 % des parents se laissaient distraire par leur smartphone dans les moments d'échange avec leurs enfants. Un autre sondage⁵⁰ indique,

47. K. R. Ginsburg, « The importance of play in promoting healthy child development and maintaining strong parent-child bonds », *Pediatrics*, 119(1), 2007, p. 182-191.

48. D. W. Winnicott, *Jeu et réalité : l'espace potentiel*, Paris, Gallimard, 1983.

T. J. Schofield *et al.*, « Patterns of gaze between parents and children in European American and Mexican American families », *Journal of Nonverbal Behavior*, 32(3), 2008, p. 171-186.

49. Tech observatory, Observatoire des pratiques mobiles, CSA Research, sondage réalisé entre le 20 et le 30 juillet 2017 sur un échantillon de 201 Français âgés de 12 à 14 ans.

50. Sondage réalisé par AVG Technologies auprès de 6.117 parents et enfants (https://www.leral.net/Quand-le-smartphone-seme-la-zizanie-a-la-maison-Fais-ce-que-je-dis-pas-ce-que-je-fais_a191441.html).

quant à lui, que 36 % des parents consultent leur téléphone portable pendant les temps de repas en famille, et 28 % pendant les temps de jeux partagés. Ces sondages étant tirés de questionnaires autodéclaratifs, il ne serait d'ailleurs pas étonnant que le chiffre réel soit bien plus impressionnant. Plusieurs parents se retrouvent ainsi plus captés par leur smartphone que par leurs enfants. Il n'est donc pas étonnant de voir qu'une étude menée en 2013 révélait que 45 % des jeunes âgés de 8 à 13 ans trouvaient que leurs parents passaient trop de temps sur leurs téléphones, et que 27 % d'entre eux rêvaient même de leur confisquer ! Il est vrai que bon nombre d'adolescents ne se permettent pas de faire ce genre de remarques à leurs parents, espérant que ceci puisse leur permettre de passer plus de temps sur leurs outils technologiques en limitant au plus tous les éventuels commentaires parentaux. Mais auraient-ils le même avis avant leurs 2 ans ?

Nous savons aujourd'hui que les bébés sont directement captés par les mouvements colorés⁵¹, ce qui explique d'ailleurs pourquoi les écrans peuvent paraître si attrayants. Par cette capacité, le tout-petit va ainsi diriger son regard vers ce qui lui paraîtra le plus brillant, le plus mobile et le plus coloré dans le visage de l'autre : ses yeux. Mais si les yeux de son parent ne sont pas accessibles, et si les échanges tant attendus et espérés se trouvent trop peu présents, alors le risque qu'il dirige son attention vers l'écran s'intensifiera, puisqu'il cherchera alors un refuge inconscient contre son sentiment d'abandon parental.

De plus, si l'adulte est lui-même accaparé par l'écran, le bébé le sera également. Cela s'explique tout d'abord par ses capacités d'imitation,

51. S. Tisseron, « Les impacts des écrans sur les enfants et les moyens de les en protéger », *Revue francophone d'orthoptie*, 12(4), 2019, p. 176-179.

précédemment décrites, mais également par ses capacités d'attention conjointe qui le poussent, dès ses 9 mois, à diriger son regard et son désir vers ce qui semble attirer son parent. De ce fait, si le parent regarde sans cesse l'écran, le nourrisson fera de même.

Une assistante maternelle me racontait un jour qu'elle s'occupait quotidiennement d'un bébé pour qui les temps de repas ne pouvaient pas se passer sans écran. En effet, lorsqu'elle commençait à le nourrir, l'enfant hurlait si la télévision n'était pas allumée. Elle apprit alors que la maman nourrissait son bébé au biberon tout en regardant, en même temps, la télévision. Or il est bien connu que l'arrivée de lait dans la bouche n'est pas le seul élément important du temps de nourrissage : il doit être accompagné de regards, de sourires, de paroles, de tout ce que Winnicott a nommé les capacités de *holding* et de *handling*⁵², soit les soins et manipulations du bébé effectués par les parents dans une boucle interactionnelle communicante. Ce bébé n'ayant pas pu trouver tout ce dont il avait besoin dans le regard de sa mère, pendant le nourrissage, avait donc trouvé refuge dans cet écran de télévision qui attirait tant le regard de celle qui le portait.

De ce fait, si un enfant grandit dans un milieu où les écrans sont omniprésents, et dans lequel il est habitué à ne trouver que trop rarement un visage adulte avec lequel interagir, il est peu étonnant qu'il se mette à préférer se tourner vers un écran. Mais si l'adulte est bel et bien présent et inclus dans une interaction mêlant des échanges de voix et de regards, de joie et de surprise, alors le bébé préférera toujours interagir avec lui plutôt qu'avec un écran froid. C'est d'ailleurs pour ces raisons que les

52. J. Lehmann, « Holding et Handling », in J. Lehmann, *La clinique analytique de Winnicott : de la position dépressive aux états-limites*, Toulouse, Érès, 2007, p. 170-206.

campagnes de prévention sur la place des écrans dans la petite enfance sont majoritairement centrées sur les échanges entre parents et enfants, bien plus que sur l'exposition aux écrans en elle-même.

Le parent et son smartphone

Monsieur D. et sa famille

« Je viens vous voir car je suis toujours accroché à mon téléphone portable, je ne peux rien faire d'autre sur mon temps libre. Il a une vraie emprise sur moi. » C'est ainsi que Monsieur D. s'est présenté à moi lors de sa première séance de psychothérapie.

Ayant fait une demande de suivi sur les conseils de sa femme, Monsieur D. m'explique en effet que sa vie de famille est impactée par le temps qu'il passe sur son smartphone en dehors des temps de travail. Je le questionne alors sur son rythme de vie. Il me raconte qu'il travaille dans une banque, et que l'essentiel de son activité se déroule en télétravail. Il passe donc un temps important chez lui, derrière son écran d'ordinateur. Son travail l'occupe beaucoup dans la journée, et il ne lui reste que peu de temps à côté pour profiter de son petit garçon de 2 ans et demi. « Pourtant, j'adore mon petit garçon, et j'aimerais beaucoup que nous passions plus de temps ensemble. Mais ma femme n'aime pas que je reste seul avec lui, elle n'a pas confiance en moi et pense que je m'en occuperais mal. »

J'interroge alors Monsieur D. sur sa relation de couple. Celui-ci m'explique que, depuis la naissance de leur enfant, son couple bat de l'aile : plus de moments en amoureux, plus de relations sexuelles, des tensions constantes qui se finissent régulièrement en disputes, etc. « De ce fait, quand j'ai fini de travailler, je me change les idées en allant sur mon téléphone portable. »

Monsieur D. passe en effet une partie importante de son temps libre à jouer aux jeux vidéo sur son smartphone, mais également à placer différents investissements financiers en cryptomonnaies. Il a ainsi installé plusieurs applications lui permettant de suivre le cours des différentes monnaies virtuelles, et reçoit constamment de nouvelles notifications lui indiquant les moments où il serait intéressant pour lui de faire des achats/reventes à la minute. Ces notifications arrivent à n'importe quelle heure de la journée, que ce soit sur les moments de travail ou sur ses temps libres. De ce fait, Monsieur D. ne peut jamais se séparer de son téléphone : « Il est toujours près de moi, je me dois d'être réactif dès qu'une notification arrive. »

Au fil des séances, Monsieur D. me parle de sa vie sociale. Il sort voir des amis au moins une fois par semaine, et apprécie grandement ces moments de coupure. Il part aussi régulièrement chez ses parents ou ses beaux-parents, accompagné de sa femme et de son fils, mais ces moments lui semblent moins « épanouissants », car sources régulières de tensions dans son couple. Je lui demande alors si son téléphone portable est toujours près de lui dans ces moments-là. « Avec la famille, oui. Avec mes amis, en revanche, je ne fais jamais attention à lui. Parfois, je le laisse chez moi, sinon il reste au fond de ma poche et je ne le consulte pas. »

Nous retrouvons ici ce que bon nombre de personnes ont pu vivre lors du premier confinement de mars 2020, lorsque la pandémie de Covid-19 nous a tous touchés par surprise. Il n'est en effet pas étonnant de voir dans les chiffres de Santé publique France que le temps passé devant les écrans a considérablement augmenté pour 60 %

des Français⁵³. Plusieurs éléments peuvent expliquer cette consommation accrue.

Tout d'abord, l'augmentation du télétravail a provoqué une hausse importante de la consommation des écrans à domicile : les parents travaillant sur leurs ordinateurs ou leurs téléphones, et les enfants et adolescents suivant également leurs cours à distance.

Ensuite, les écrans ont pu aider à garder le contact avec les proches, que ce soit à travers des appels réguliers, des parties de jeux vidéo en réseaux, des « apéros virtuels », etc.

Mais les écrans ont également servi à « couper » la relation avec les personnes confinées avec nous. En effet, nombreux sont les adolescents qui ont fait part de leur grande difficulté à être confinés avec leurs parents et leurs frères et sœurs, et nombreux sont également les parents qui ont partagé la fatigue qu'ils ressentaient à passer l'intégralité de leur temps avec leurs jeunes enfants. Si nous prenons en exemple un parent seul, confiné avec son ou ses enfants, sans autre adulte avec qui échanger, nous pouvons comprendre en quoi l'écran pouvait lui servir à s'évader un peu de la relation trop rapprochée avec son enfant, afin de retrouver un temps pour soi, ou d'entretenir un lien avec d'autres adultes. Dans ce contexte, les écrans peuvent donc servir de refuge pour se couper d'une relation trop envahissante ou trop angoissante.

Bien évidemment, cette liste n'est pas exhaustive, et plusieurs autres raisons peuvent justifier l'augmentation du temps passé devant les écrans à partir du confinement. Cependant, nous pouvons ici comprendre un peu mieux la problématique de

53. <https://www.santepubliquefrance.fr/presse/2020/confinement-un-impact-certain-sur-l-activite-physique-le-temps-passe-assis-et-le-temps-passe-devant-un-ecran>.

Monsieur D. Je me permets alors cette question : « Ne pensez-vous pas que ce temps que vous passez devant votre téléphone relève plus d'une difficulté à interagir avec votre femme, ou à jouer avec votre enfant devant elle, plutôt qu'à une relation d'emprise que ce simple objet technologique aurait sur vous ? » À ce moment, le visage de Monsieur D. s'éclaire. Ce rapport si problématique qu'il entretenait avec son téléphone portable prenait désormais un tout autre sens : plutôt que de chercher à corriger sa volonté d'aller sur son smartphone, il lui fallait peut-être aller chercher ce qui le poussait à trouver refuge derrière cet écran.

Après cette séance, Monsieur D. ne m'a presque plus parlé de son rapport au téléphone. L'essentiel de ses séances était majoritairement tourné sur son rapport à sa femme, à sa famille, à son travail, à son enfant et à ses difficultés pour faire entendre son désir de passer des temps privilégiés avec lui. Le temps qu'il occupe derrière son écran s'est d'ailleurs très vite réduit, au fil de la psychothérapie. Monsieur D. a en effet réussi à s'entendre et à se faire entendre, et son refuge technologique ne lui était plus tellement utile. Petit à petit, les relations avec sa femme se sont améliorées, et il réussit à passer de plus en plus de temps de qualité avec son fils.

Madame B. et ses enfants

Madame B., que je reçois en psychothérapie depuis plusieurs années maintenant, m'a également questionné sur son rapport au téléphone portable. Madame B. est une femme de 42 ans, divorcée et mère de deux enfants handicapés. Son rapport avec ses enfants est parfois compliqué, notamment lorsque les troubles comportementaux de ceux-ci sont exacerbés. Le père est assez peu présent dans

la vie de ses enfants, et Madame B. doit s'occuper seule de toutes les formalités administratives ainsi que de tous les achats et accompagnements du quotidien. « J'adore mes enfants, mais, parfois, j'ai l'impression de ne plus avoir un seul temps pour moi. Je n'ai pas la télévision chez moi, mais j'utilise souvent mon smartphone. Dessus, je lis des livres, des bandes dessinées, je regarde des vidéos, peu importe ce que je fais, tant que je me sens isolée dedans. »

C'est ainsi que Madame B. a commencé à aborder avec moi l'une des difficultés qui la culpabilisaient grandement, à savoir l'incapacité qu'elle avait à passer du temps de jeu avec ses deux fils. S'occupant constamment des sorties, des accompagnements dans les écoles ou vers les professionnels de soin, mais aussi des tâches ménagères et autres obligations parentales, le tout avec ses enfants, elle ressentait parfois le besoin de se retrouver seule. Son refuge se trouvait alors être son smartphone, unique outil qu'elle avait trouvé pour couper un peu de sa relation avec ses deux petits. Et le seul moment de la journée qu'elle avait trouvé pour en profiter était leur temps de jeux.

Cependant, Madame B. culpabilisait. C'est en larmes qu'elle m'expliquait qu'elle savait à quel point il était important qu'elle s'amuse avec ses enfants, et à quel point elle s'en voulait de ne pas leur proposer des temps de jeux partagés. Lorsque ceux-ci jouaient et l'appelaient pour les rejoindre, elle ne pouvait réussir à maintenir son attention plus de cinq minutes, avant de se réfugier à nouveau dans son téléphone portable.

Même si les phénomènes de technoférence parentale sont associés à des troubles comportementaux externalisés chez les enfants, l'inverse est également vrai : les troubles comportementaux chez

l'enfant peuvent être un facteur prédictif d'une plus grande technoférence parentale, conduisant vers le risque de l'installation d'un cercle vicieux dans lequel le parent, stressé par les troubles du jeune, cherche dans son téléphone une échappatoire⁵⁴. Malheureusement, la technoférence parentale qui s'installera alors pourra accroître les troubles comportementaux de l'enfant, en générant un fort sentiment de frustration et un besoin de reconnaissance inassouvi.

Chez Madame B., les troubles comportementaux de ses enfants ajoutés au peu de temps libre qu'elle pouvait avoir dans ses journées la poussaient à trouver refuge dans son téléphone portable. Il a donc fallu l'accompagner vers le fait de trouver du soutien humain, parmi sa famille et ses amis, pour ne pas la laisser seule dans cette relation parent/enfants trop envahissante pour elle, tout en lui redonnant goût au jeu partagé avec ses enfants, lui faisant découvrir une autre relation que celle consistant en la réalisation des obligations quotidiennes. Une fois qu'elle a pu retrouver le goût des temps d'interactions ludiques avec ses enfants, Madame B. fut bien moins accrochée à son téléphone portable, et le réservait plutôt à ses moments de repos solitaire, une fois ses petits couchés.

Le smartphone dans la relation parent/adolescent

À l'inverse de ce que nous avons décrit précédemment, nous pouvons voir que la place qu'occupe le téléphone portable dans la relation parent/adolescent est bien différente. En effet, l'adolescence est une période du développement caractérisée par

54. B. T. McDaniel et J. S. Radesky, « Technoférence: Parent distraction with technology and associations with child behavior problems », *Child Development*, 89(1), 2018, p. 100-109.

la recherche d'une plus grande autonomie et d'une plus grande indépendance par le jeune, notamment dans ses prises de décision et dans ses relations sociales et affectives. Ce temps de développement est parfois difficile à supporter par les parents, qui rapportent même parfois « ne pas reconnaître leur petit », ce dernier s'isolant plus souvent dans sa chambre, participant moins aux activités familiales, etc. L'adolescent utilise d'ailleurs majoritairement les outils numériques (réseaux sociaux, smartphones, jeux vidéo en réseaux) pour se connecter avec ses amis, tout en se « déconnectant » de ses parents⁵⁵. Cette déconnexion (ou évasion) de la relation ne peut cependant avoir lieu qu'à partir du moment où le sujet est suffisamment immergé⁵⁶ dans les univers proposés par son écran pour se couper de son environnement extérieur : le regard est détourné, et la réalité du sujet immergé se réduit pendant un temps à la réalité de l'univers dans lequel il est immergé, afin de profiter pleinement de son expérience (ici) numérique.

Notre pratique clinique nous a ainsi montré que, lorsqu'un sujet (adolescent ou adulte) dispose d'un smartphone près de lui, il vérifie très souvent s'il n'a pas reçu d'éventuels messages, et se sent anxieux lorsqu'il en est séparé⁵⁷. Mais l'objet-téléphone en lui-même est-il vraiment la cause de cet intérêt et de cette anxiété ? Ne serait-ce pas plutôt le lien à l'autre qui est ici à prendre en compte ? Un adolescent que je recevais en psychothérapie me disait un jour : « Je me fiche que mes parents me donnent un téléphone vieux d'il y a 7 ou 8 ans, tout ce que je

55. I. Sharaievska et M. Stodolska, « Family satisfaction and social networking leisure », *Leisure Studies*, 36(2), 2017, p. 231-243.

56. D. Arsenault et M. Picard, *Le jeu vidéo entre dépendance et plaisir immersif : les trois formes d'immersion vidéoludique*, Homo ludens. Le jeu vidéo : un phénomène social massivement pratiqué, Congrès de l'ACFAS, 2008.

57. O. Duris, « Le Smartphone dans la relation parent/enfant/adolescent : qui regardons-nous ? », in D. Galli et F. Renucci, *Pharmaphone : la voix des adolescents*, De Boeck supérieur, 2020, p. 79-88.

veux, c'est pouvoir parler avec mes amis, et aller sur les réseaux pour savoir ce qu'il se passe au lycée quand je n'y suis pas. » C'est ainsi le contenu (les applications installées et le lien possible avec les autres), et non le contenant (l'objet-téléphone), qui est à questionner.

Pour la majorité des parents d'adolescents que nous avons rencontrés, dans le cadre de notre pratique clinique, nous avons pu constater que les smartphones servaient majoritairement aux parents à garder le contact avec leurs adolescents (par le biais des applications de messagerie comme *WhatsApp*, *Snapchat* ou via les messageries SMS), mais également à augmenter la « surveillance parentale », notamment en contrôlant leurs activités en ligne, voire même en installant une application permettant de géolocaliser le jeune à n'importe quel moment de la journée⁵⁸ ! À ce sujet, il convient de rappeler qu'un niveau trop élevé de surveillance parentale peut empêcher les adolescents de satisfaire certains désirs d'autonomie et entraîner certaines conséquences négatives sur les relations parent/adolescent, augmentant l'hostilité du jeune envers ses parents⁵⁹ et réduisant les occasions de dialogue familial⁶⁰. L'extrême inverse n'est bien évidemment pas préférable, nous en conviendrons. L'objectif étant de trouver un juste milieu au niveau de la surveillance parentale, et de ne pas se servir des outils technologiques pour « tout savoir » sur la vie de son jeune : cela risquerait d'ailleurs d'entraîner un plus

58. À ce sujet, un père me dit d'ailleurs un jour : « À la base, je voulais installer ce *tracker* dans le téléphone de ma femme, car je pense qu'elle me trompe. Mais j'ai déjà voulu commencer sur le téléphone de mon ado pour vérifier si tout fonctionnait bien. » Nous pouvons, ici, comprendre en quoi la géolocalisation du téléphone d'un membre de la famille peut conduire à de bien nombreuses dérives... !

59. J.-H. Kwon, C.-S. Chung et J. Lee, « The effects of escape from self and interpersonal relationship on the pathological use of internet games », *Community Mental Health Journal*, 47(1), 2011, p. 113-121.

60. M. Kerr, H. Stattin et W. J. Burk, « A reinterpretation of parental monitoring in longitudinal perspective », *Journal of Research on Adolescence*, 20(1), 2010, p. 39-64.

grand désir pour l'adolescent de se séparer de sa famille, en utilisant dans la majeure partie des cas les différents médias sociaux.

Qui regardons-nous ?

Nous pouvons ainsi faire le constat que les téléphones portables offrent à leurs utilisateurs la possibilité de maîtriser la distance avec l'autre. De ce fait, là où les adolescents chercheront plutôt à utiliser leurs smartphones pour se déconnecter de leurs parents et se connecter à leurs amis, les parents les utiliseront assez différemment, et avec une pratique dépendant principalement de l'âge de leurs enfants⁶¹ : le portable permettra de se déconnecter intentionnellement d'une relation trop proche, trop anxiogène ou trop culpabilisante avec les plus jeunes enfants, dans le but de se connecter avec d'autres adultes ou de fuir la relation, tandis qu'ils serviront à garder le contact à distance avec un adolescent trop éloigné physiquement. Ces éléments sont d'ailleurs très importants à prendre en compte par tout éducateur ou thérapeute qui recevra des adolescents et leurs familles, afin d'évaluer les capacités d'autonomie des adolescents et les angoisses de séparation propres à chacun.

Le smartphone est à considérer aujourd'hui comme une source de divertissement et un moyen de sociabilité⁶². Par sa capacité à être constamment « connecté », il nous permet de toujours nous sentir accessibles aux autres. C'est ce constat que l'on peut retrouver dans le fameux FoMO (*Fear of Missing Out*), que l'on peut traduire par « peur

61. L. Palen et A. Hughes, « When home base is not a place: Parents' use of mobile telephones », *Personal and Ubiquitous Computing*, 11(5), 2007, p. 339-348.

62. G. J. O'Keefe et B. K. Sulanowski, « More than just talk: Uses, gratifications, and the telephone », *Journalism and Mass Communications Quarterly*, 72, 1995, p. 922-933.

de manquer quelque chose », anxiété ressentie lorsqu'un sujet craint constamment de ne plus avoir de connexion internet, risquant de manquer une nouvelle importante qui pourrait apparaître, et avec laquelle il pourrait alors interagir⁶³. Néanmoins, nous pouvons également faire le constat que cette angoisse de la déconnexion n'est pas seulement due à la peur de manquer quelque chose en ligne, mais également de ne pas être joignable par les autres.

Un parent qui présente des difficultés à interagir avec son tout-petit, dans une relation qui peut lui paraître trop envahissante, pourra ainsi facilement se détacher de ce « trop-plein » de relation en se dirigeant vers l'écran, lui permettant d'entrer en contact avec d'autres, éloignés de lui, mais facilement accessibles à distance. À l'inverse, un parent présentant des difficultés à interagir avec son adolescent, dans une relation lui paraissant trop distante, pourra passer par le biais des écrans pour maintenir un contact avec lui. Dans ces deux situations, nous pouvons faire le constat que ce n'est pas l'objet-téléphone *en lui-même* qui intéressera l'utilisateur, mais bien le lien à l'autre (manquant), toujours rendu possible par la connexion constante offerte par le téléphone. Si nous regardons notre téléphone si souvent dans la journée, ce n'est pas pour l'objet en lui-même, mais bien pour vérifier si nous avons une notification, si quelqu'un nous a écrit, si quelqu'un a pensé à nous. Notre désir se tourne ainsi vers celui qui nous manque, et vers ceux qui peuvent, à tout moment, nous désirer.

Il est ainsi nécessaire de penser le téléphone portable comme un objet permettant de jouer sur la distance avec l'autre : nous rapprochant de ceux

63. A. K. Przybylski, K. Murayama, C. R. DeHaan et V. Gladwell, « Motivational, emotional, and behavioral correlates of fear of missing out », *Computers in Human Behavior*, 29(4), 2013, p. 1841-1848.

qui peuvent être considérés comme trop éloignés, et mettant de la distance, pendant un temps, avec ceux qui peuvent nous paraître parfois trop proches. Cet usage n'est bien évidemment pas celui que nous recommandons. En effet, dans le cadre d'une relation parent/enfant/adolescent, il reste essentiel que les écrans (qu'ils soient interactifs ou non, d'ailleurs) puissent être utilisés comme des supports d'échanges et de dialogues mutuels, car c'est par cet usage qu'ils pourront améliorer les relations entre parents et enfants, et offrir des moments d'interaction familiale riches, et surtout partagés.

Une campagne pour un usage raisonné des écrans : l'association 3-6-9-12+

Toute la question des outils numériques et de leur utilisation par les enfants, adolescents et adultes est un problème de santé publique qui ne pourra se résoudre par la seule dénonciation de leurs dangers. En tant que membre de l'association 3-6-9-12+⁶⁴, créée en 2008 par Serge Tisseron, il me semble en effet essentiel de participer à l'encouragement au plaisir de la créativité et de la relation, que ce soit avec ou sans écran.

L'association 3-6-9-12+ s'est fixé pour objectif de s'atteler à la question de la place des écrans dans les familles et dans la société. Son but est d'apprendre à tous à mieux comprendre les intérêts et risques liés à l'usage des écrans, et d'accompagner les plus jeunes et les adultes vers une découverte des écrans et vers une autre manière de penser les choses : « apprendre progressivement à s'en servir, pour mieux savoir s'en passer ».

Trois conseils devraient guider les parents soucieux d'un bon environnement éducatif : l'alternance, l'accompagnement et l'autorégulation. Le premier, l'alternance, consiste à encourager la diversité des activités, avec et sans écran, tout en privilégiant les pratiques créatives et interactives avec les outils numériques. Le second implique de parler et d'échanger avec le jeune à propos de ce qu'il voit et fait sur les écrans, permettant ainsi à l'écran de devenir un outil de médiation dans la relation parent/enfant, et de ne plus « faire écran »

64. www.3-6-9-12.org/.

à la relation. Enfin, l'éducation à l'autorégulation se construit sur le long terme, le parent nommant les temps d'écran et encourageant le jeune à toujours associer la pratique des écrans à une durée, afin qu'il puisse lui-même parvenir à cette autorégulation une fois l'adolescence atteinte. Si certains traits de l'adolescence dont la passion, la transgression, le débordement... peuvent faire obstacle à limiter les temps d'écrans, l'autorégulation accompagnée dès la petite enfance est un terreau qui y participera peu à peu.

Enfin, il nous paraît essentiel de partager aux parents des conseils positifs, ne cherchant pas à mettre en place d'injonctions culpabilisantes visant à limiter les pratiques, mais bien à insister pour remettre la communication et les interactions au centre de toute relation. Pour ce faire, la campagne des balises 3-6-9-12+ propose différents conseils pour toutes les tranches d'âges, de l'enfance à la fin de l'adolescence.

Avant 3 ans : jouons, parlons, arrêtons la télé

À cet âge, l'enfant construit sa personnalité et son cerveau. Plus il passe de temps devant les écrans et moins il en a pour les jeux créatifs, les activités interactives et d'autres expériences cognitives sociales fondamentales. Des compétences telles que le partage, l'appréciation et le respect des autres, qui sont des acquisitions enracinées dans la petite enfance, s'en trouvent menacées.

L'enfant doit acquérir à cet âge les quatre bases de sa socialisation future : le langage, les compétences motrices, les capacités d'attention et de concentration, et la reconnaissance des mimiques. Le développement de ces compétences n'est pas

aidé par les écrans, et ne peut se faire que dans une relation vivante et interactive avec un adulte ou un autre enfant.

Ne laissons alors jamais un enfant devant un écran, ou dans une pièce où un écran est allumé. Mais cela n'empêche pas de jouer de temps en temps avec lui en utilisant une application numérique amusante, tant que cela reste sur une période évidemment courte, en complémentarité avec les jeux traditionnels, et toujours en usage accompagné et interactif.

De 3 à 6 ans : limitons les écrans, partageons-les, parlons en famille

À cet âge, l'enfant renforce ses acquisitions et commence son apprentissage de l'autorégulation. Les limites imposées au temps d'écran doivent en faire partie. Les temps restent bien évidemment relatifs en fonction de chaque vie de famille, des contenus proposés, et tant que l'activité est bien encadrée et accompagnée. Le temps d'écran doit être un temps de partage avec un parent.

Jamais d'écran dans la chambre, les écrans doivent être dans une pièce commune. Évitions aussi de les utiliser le soir (les LED perturbent les rythmes de sommeil), à table ou pour calmer l'enfant. L'utilisation des écrans pour récompenser l'enfant est également fortement déconseillée.

Le slogan « Pas de console personnelle avant 6 ans », lancé en 2008 dans le cadre de la campagne « 3-6-9-12 », signifie ne pas offrir avant 6 ans d'outil numérique personnel à l'enfant, car cela rend quasiment impossible sa régulation. Les outils numériques doivent être familiaux. Il est également important de fixer une tranche horaire quotidienne à l'enfant afin de l'habituer à associer les écrans à une durée.

Enfin, n'oublions pas d'encourager les activités physiques et de création manuelle, comme le pliage, le découpage, le collage, la cuisine, le bricolage, etc. Le plus important reste évidemment que le parent puisse partager des temps d'écran avec son enfant, et parle avec lui de ce qu'il voit et fait avec eux.

De 6 à 9 ans : créons avec les écrans, expliquons-lui Internet

De 6 à 9 ans, c'est l'apprentissage des règles du jeu social. C'est aussi l'âge à partir duquel l'enfant peut découvrir les outils de création numérique : photographie numérique, applications d'apprentissage de programmation comme Scratch Junior, logiciels de montages photo ou vidéo, etc. Invitons l'enfant à créer avec les écrans. Commençons aussi à parler avec lui de l'âge où il aura son premier téléphone mobile, et abordons avec lui des questions comme le droit à l'inimitié et le droit à l'image. Enfin, fixons des règles familiales qui interdisent notamment les mobiles pendant les repas pris en commun et dans les chambres la nuit. Cette interdiction pendant les repas doit d'ailleurs autant concerner les enfants que leurs parents. Enfin, achetons à chacun un réveil pour éviter de s'en servir comme excuse pour la présence du téléphone dans la chambre.

De 9 à 12 ans : apprenons-lui à se protéger et à protéger ses échanges

Les enfants qui passent beaucoup de temps devant les écrans présentent une baisse des capacités d'attention et de concentration. Leur cerveau s'habitue à suivre ou enchaîner des mouvements ou des actions plutôt que de se mobiliser volontairement sur une tâche.

Encourageons le préadolescent à gérer son temps d'écran distrayant, en l'invitant à utiliser un « carnet du temps d'écran ». Parlons aussi avec lui de ce qu'il voit et fait avec les écrans. Expliquons-lui également les trois règles d'Internet : tout ce qu'on y met peut tomber dans le domaine public, tout ce qu'on y met y restera éternellement, et il ne faut pas forcément croire tout ce que l'on y trouve.

Par précaution, retardons le plus longtemps possible le moment d'acheter un téléphone mobile à notre enfant, préférons un appareil aux fonctions et au forfait limité, et installons une application qui limite le temps qu'il peut passer dessus.

Après 12 ans : restons disponibles

L'adolescent cherche ses repères de plus en plus en dehors de sa famille, mais il a encore besoin de l'attention affectueuse de ses parents, même s'il fait tout pour leur faire croire le contraire !

Plusieurs études indiquent que l'utilisation des réseaux sociaux par les adolescents est plutôt bénéfique⁶⁵. En effet, celle-ci augmenterait le sentiment d'être en lien avec les pairs, réduirait la sensation d'isolement et favoriserait les amitiés existantes⁶⁶. Son usage pathologique correspondrait à une fuite face à une situation réelle vécue comme insurmontable⁶⁷. Dans ces situations, une réduction contrainte du temps d'écran a peu de chances de réussir. L'important est bel et bien de comprendre le problème sous-jacent qui provoquerait cette fuite.

65. Brochure publiée en décembre 2017 par l'UNICEF, intitulée « Les enfants dans un monde numérique », p. 116.

66. E. Teppers, K. A. Luyckx, T. Klimstra et L. Goossens, « Loneliness and Facebook motives in adolescence: A longitudinal inquiry into directionality of effect », *Journal of Adolescence*, 37(5), 2014, p. 691-699.

67. M. D. Griffiths et al., « Working towards an international consensus on criteria for assessing internet gaming disorder: A critical commentary on Petry et al. (2014) », *Addiction*, 111(1), 2016, p. 167-175.

Les profils sur les réseaux sociaux doivent cependant être paramétrés en mode privé, et les liens noués à travers les écrans (à commencer par les réseaux sociaux et les jeux vidéo) sont bénéfiques s'ils sont maintenus et renforcés par des liens dans la réalité, notamment avec les camarades d'école.

Il faut bien faire attention à empêcher l'utilisation du téléphone mobile la nuit dans la chambre : la réduction du temps de sommeil a des conséquences problématiques sur la mémoire, l'humeur, les capacités d'attention et de concentration, l'alimentation et, bien entendu, les performances scolaires.

Cadrons le temps sur les jeux vidéo : l'accroissement des capacités de décision et d'action rapide se fait aux dépens des compétences dédiées à la prise de recul et au contrôle des impulsions. Ainsi, incitons les adolescents à utiliser leurs appareils technologiques de manière ciblée, pour des activités précises, et non par ennui, et à ne pas manger devant les écrans.

Il semble également essentiel de rappeler aux parents à quel point ils doivent faire passer la communication avec leurs enfants avant l'utilisation de leur propre téléphone mobile. Les règles de bon usage des écrans (et en particulier de la télévision et du smartphone) ne sont efficaces que si les parents donnent le bon exemple. Incitons-les alors à utiliser leurs propres appareils technologiques de manière ciblée, pour des activités précises, et non par ennui, et à partager leurs expériences avec leurs jeunes. Finalement, tout se joue dans l'interaction et dans l'échange.

Enfin, il paraît clair que, pour profiter des écrans sans y passer trop de temps, il faut tout d'abord que nous nous demandions si c'est le plaisir que nous trouvons dans leur usage qui nous retient, ou bien

le désir d'échapper à quelque chose ou d'oublier certains problèmes. Si l'écran est utilisé en tant que refuge, alors nous risquons de ne pas parvenir à nous en séparer, ce qui impactera forcément les relations familiales et sociales.

Conclusion

Il y a quelques semaines, j'étais installé au restaurant avec une amie. Pendant que nous discutions, mon regard se perdait un peu dans la salle, et s'arrêta sur une famille installée près de nous. Les deux parents mangeaient tranquillement ce qui se trouvait dans leurs assiettes pendant que leurs deux adolescents étaient chacun de leur côté de la table, les yeux rivés sur leurs téléphones portables, pianotant sur leurs écrans pour participer à ce qui ressemblait fortement, de loin, à des conversations en simultané. La première idée qui me vint alors en tête fut : « Eh bien, ce sera compliqué pour eux de communiquer en famille, ensemble, avec une configuration pareille ! » Je repartis alors dans ma discussion avec mon amie, et ne fis plus attention à eux. Une vingtaine de minutes plus tard, ma curiosité me poussa à les regarder à nouveau. Les téléphones portables étaient tous rangés, mais chacun fixait son plat, en silence. Personne ne se parlait, ou ne s'échangeait un seul regard. Ce silence dura longtemps, très longtemps, trop longtemps. Je revoyais ces scènes de repas dans les vieux films, dans lesquels chacun était à table uniquement pour manger, où seul le bruit des couverts se faisait entendre, et où prendre la parole était un risque que peu de membres de la famille osaient prendre. À ce moment, je me trouvais alors à penser : « Finalement, c'était bien quand ils écrivaient des messages depuis leurs téléphones. Au moins, ils étaient en lien avec quelqu'un. »

Les campagnes de prévention sur l'exposition des enfants (et des parents) aux écrans relèvent aujourd'hui du champ de la santé publique. Il est essentiel que les professionnels puissent évoquer

avec les parents la place qu'occupent les écrans dans la famille, que ce soit du point de vue physique (dans quelle pièce) et organisationnel (combien de temps par jour, sur quels créneaux horaires). Enfin, la place qu'occupent les écrans dans les échanges et interactions doit être le plus questionnée : l'écran fait-il écran à la relation, ou est-il un support de partage et de communication ? Comme nous avons pu le voir, l'exposition des parents aux écrans est tout aussi problématique que celle des enfants, si ce n'est même plus. Les enfants ont besoin du regard de leurs parents pour évoluer et pour se développer, et il est essentiel de ne pas laisser un écran s'interposer entre eux. Si jamais l'écran est utilisé comme refuge pour fuir une relation compliquée, source d'angoisses ou de difficultés, alors il est essentiel de travailler sur les difficultés relationnelles qui poussent à s'enfermer dans l'écran, afin d'accompagner la personne vers un détachement de l'outil technologique et vers une reconstitution de la relation parent/enfant, essentielle pour tous. Car, dans ce cas, même sans écran, il n'y aurait tout de même pas de relation ! Chacun a un rôle à jouer dans cette histoire, et il ne faut pas se focaliser sur l'écran qui, en lui-même, ne peut être pensé que comme l'arbre qui cacherait la forêt (psychopathologique).

Finalement, quand on parle des écrans, on s'intéresse bien plus aux regards, aux partages et aux interactions. C'est bien cela qui intéresse tout professionnel de l'éducation ou clinicien. Reste à questionner quelle place l'écran vient occuper là-dedans, et comment montrer à quel point l'important restera toujours la question du lien entre parent et enfant.

Bibliographie

- Ahearne C., Dilworth S., Rollings R., Livingstone V., Murray D., « Touch-screen technology usage in toddlers », *Archives of Disease in Childhood*, 101(2), 2016, p. 181183.
- Arsenault D., Picard M., *Le jeu vidéo entre dépendance et plaisir immersif : les trois formes d'immersion vidéoludique*, Homo Ludens. Le jeu vidéo : un phénomène social massivement pratiqué, Congrès de l'ACFAS, 2008.
- Bedford R., Saez de Urabain I. R., Cheung C. H. M., Karmiloff-Smith A., Smith T. J. (2016), « Toddlers' fine motor milestone achievement is associated with early touchscreen scrolling », *Frontiers in Psychology*, 7.
- Boysson-Bardies B. (de), *Comment la parole vient aux enfants : de la naissance jusqu'à deux ans*, Odile Jacob, 1996.
- Clément M.-N., « Les 0-6 ans et les écrans digitaux nomades. Évaluation de l'exposition et de ses effets à travers la littérature internationale », *Neuropsychiatrie de l'enfance et de l'adolescence*, 68(4), 2020, p. 190195.
- Clément M.-N., Duris O., « Le bébé et la tablette numérique : intérêts et dangers », *Spirale*, 83(3), 2017, p. 6271.
- Collard Y., Huys S., Vanneste B., Orban de Xivry A-C., Guffens B., « #Génération2020 : les usages des écrans chez les moins de 20 ans », Média animation, 2020
- Cristia A., Seidl A., « Parental reports on touch screen use in early childhood », *PLOS ONE*, 10(6), e0128338, 2015.
- Duris O., « Le Smartphone dans la relation parent/enfant/adolescent : qui regardons-nous ? », in *Pharmaphone : la voix des adolescents*, De Boeck supérieur, 2020, p. 7788.
- Fastrez P., Mathen M., De Smedt Th., « Les enfants et les écrans Usages des enfants de 0 à 6 ans, représentations et attitudes de leurs parents et des professionnels de la petite enfance », étude de l'ONE et du CESEM,
- Fernald A., Simon T., « Expanded intonation contours in mothers' speech to newborns », *Developmental Psychology*, 20(1), 1984, p. 104113.
- Field T., Woodson R., Greenberg R., Cohen D., « Discrimination and imitation of facial expression by neonates », *Science*, 218(4568), 1982, p. 179181.
- Ginsburg K. R., the Committee on Communications, the Committee on Psychosocial Aspects of Child and Family Health, « The importance of play in promoting healthy child development and maintaining strong parent-child bonds », *Pediatrics*, 119(1), 2007, p. 182191.
- Gordon I., Zagoory-Sharon O., Leckman J. F., Feldman R., « Oxytocin and the development of parenting in humans », *Biological Psychiatry*, 68(4), 2010, p. 377382.

- Griffiths M. D., Rooij A. J., Kardefelt-Winther D., Starcevic V., Király O., Pallesen S., Müller K., Dreier M., Carras M., Prause N., King D. L., Aboujaoude E., Kuss D. J., Pontes H. M., Lopez Fernandez O., Nagygyorgy K., Achab S., Billieux J., Quandt T., ... Demetrovics Z., « Working towards an international consensus on criteria for assessing internet gaming disorder: A critical commentary on Petry *et al.* (2014) », *Addiction*, 111(1), 2014, p. 167175.
- Hammons A. J., Fiese B. H., « Is frequency of shared family meals related to the nutritional health of children and adolescents? », *Pediatrics*, 127(6), e1565e1574, 2011.
- Hiniker A., Sobel K., Suh H., Sung Y.-C., Lee C. P., Kientz J. A., « Texting while parenting: How adults use mobile phones while caring for children at the playground », *Proceedings of the 33rd Annual ACM Conference on Human Factors in Computing Systems*, 2015, p. 727736.
- Jeanerrod M., *The Cognitive Neuroscience of Action*, Blackwell, 1996.
- Kabali H. K., Irigoyen M. M., Nunez-Davis R., Budacki J. G., Mohanty S. H., Leister K. P., Bonner R. L., « Exposure and use of mobile media devices by young children », *Pediatrics*, 136(6), 2015, p. 10441050.
- Kerr M., Stattin H., Burk W. J., « A reinterpretation of parental monitoring in longitudinal perspective », *Journal of Research on Adolescence*, 20(1), 2010, p. 3964.
- Kugiumutzakis G., « Genesis and development of early infant mimesis to facial and vocal models », in *Imitation in Infancy*, Cambridge University Press, 1999, p. 36-59.
- Kwon J.-H., Chung C.-S., Lee J., « The effects of escape from self and interpersonal relationship on the pathological use of internet games », *Community Mental Health Journal*, 47(1), 2011, p. 113121.
- Lauricella A. R., Pempek T. A., Barr R., Calvert S. L., « Contingent computer interactions for young children's object retrieval success », *Journal of Applied Developmental Psychology*, 31(5), 2010, p. 362369.
- Lehmann J.-P., « Holding et Handling », in *La clinique analytique de Winnicott*, Érès, Cairn.info, 2007, p. 170206.
- Lemish D., Elias N., Floegel D., « "Look at me!" Parental use of mobile phones at the playground », *Mobile Media & Communication*, 2019, 205015791984691.
- Mangan E., Leavy J. E., Jancey J., « Mobile device use when caring for children 0-5 years: A naturalistic playground study », *Health Promotion Journal of Australia*, 29(3), 2018, p. 337343.
- McDaniel B. T., Radesky J. S., « Technoference: Parent distraction with technology and associations with child behavior problems », *Child Development*, 89(1), 2018, p. 100109.
- McDonald S. W., Kehler H. L., Tough S. C., « Risk factors for delayed social-emotional development and behavior problems at age two: Results from the All Our Babies/Families (AOB/F) cohort »,

Health Science Reports, 1(10), e82, 2018.

- Meltzoff A., Gopnik A., « The role of imitation in understanding persons and developing a theory of mind », in *Understanding other Minds*, Oxford University Press, 1993, p. 335366.
- Meltzoff A. N., Moore M. K., « Newborn infants imitate adult facial gestures », *Child Development*, 54(3), 1983, p. 702.
- Minotte P., « Coopérer autour des écrans », *Temps d'Arrêt*, 96, Yapaka, 2017
- Moser C., Schoenebeck S. Y., Reinecke K., « Technology at the Table: Attitudes about mobile phone use at mealtimes », *Proceedings of the 2016 CHI Conference on Human Factors in Computing Systems*, 2016, p. 18811892.
- Myruski S., Gulyayeva O., Birk S., Pérez-Edgar K., Buss K. A., Dennis-Tiway T. A., « Digital disruption? Maternal mobile device use is related to infant social-emotional functioning », *Developmental Science*, 21(4), e12610, 2018.
- Nadel J., *Imitation et communication entre jeunes enfants*, 1re éd., PUF, 1986.
- Nadel J., Croué S., Mattlinger M.-J., Canet P., Hudelot C., Lécuyer C., Martini M., « Do children with autism have expectancies about the social behaviour of unfamiliar people? A pilot study using the still face paradigm », *Autism*, 4(2), 2000, p. 133145.
- Nadel J., Potier C., Chapitre IV « Imiter et être imité dans le développement de l'intentionnalité », in J. Nadel, J. Decety, *Imiter pour découvrir l'humain*, PUF, 2002, p. 83.
- O'Keefe G. J., Sulanowski B. K., « More than just talk: Uses, gratifications, and the telephone », *Journalism & Mass Communication Quarterly*, 72(4), 1995, p. 922933.
- Pagani L. S., Fitzpatrick C., Barnett T. A., Dubow E., « Prospective associations between early childhood television exposure and academic, psychosocial, and physical well-being by middle childhood », *Archives of Pediatrics & Adolescent Medicine*, 164(5), 2010.
- Pagani L. S., Lévesque-Seck F., Fitzpatrick C., « Prospective associations between televiewing at toddlerhood and later self-reported social impairment at middle school in a Canadian longitudinal cohort born in 1997/1998 », *Psychological Medicine*, 46(16), 2016, p. 33293337.
- Palen L., Hughes A., « When home base is not a place: Parents' use of mobile telephones », *Personal and Ubiquitous Computing*, 11(5), 2007, p. 339348.
- Parish-Morris J., Mahajan N., Hirsh-Pasek K., Golinkoff R. M., Collins M. F., « Once upon a time: Parent-child dialogue and storybook reading in the electronic era: Preschool reading in the electronic era », *Mind, Brain, and Education*, 7(3), 2013, p. 200211.
- Poulain T., Vogel M., Neef M., Abicht F., Hilbert A., Genuneit J., Körner A., Kiess W., « Reciprocal associations between electronic media use and behavioral difficulties in preschoolers », *International Journal of Environmental Research and Public Health*, 15(4), 2018, p. 814.

- Przybylski, A. K., Murayama K., DeHaan C. R., Gladwell V., « Motivational, emotional, and behavioral correlates of fear of missing out », *Computers in Human Behavior*, 29(4), 2013, p. 18411848.
- Radesky J., Miller A. L., Rosenblum K. L., Appugliese D., Kaciroti N., Lumeng J. C., « Maternal mobile device use during a structured parent-child interaction task », *Academic Pediatrics*, 15(2), 2015, p. 238244.
- Radesky J. S., Kistin C. J., Zuckerman B., Nitzberg K., Gross J., Kaplan-Sanoff M., Augustyn M., Silverstein M., « Patterns of mobile device use by caregivers and children during meals in fast food restaurants », *Pediatrics*, 133(4), e843e849, 2014.
- Reissland N., Shepherd J., Cowie L., « The melody of surprise: Maternal surprise vocalizations during play with her infant », *Infant and Child Development*, 11(3), 2002, p. 271278.
- Rey V., « La portée du langage », *Temps d'Arrêt*, 110, Yapaka, 2019
- Saint-Georges C., « La synchronie et le *mamanais* dans les films familiaux peuvent-ils nous éclairer sur la dynamique interactive précoce des bébés futurs autistes avec leurs parents ? », *Cahiers de PréAut*, 10(1), 2013, p. 79.
- Schmidt M. E., Pempek T. A., Kirkorian H. L., Lund A. F., Anderson D. R., « The effects of background television on the toy play behavior of very young children », *Child Development*, 79(4), 2008, p. 11371151.
- Sharaievska I., Stodolska M., « Family satisfaction and social networking leisure », *Leisure Studies*, 36(2), 2017, p. 231243.
- Skeer M. R., Ballard E. L., « Are family meals as good for youth as we think they are? A review of the literature on family meals as they pertain to adolescent risk prevention », *Journal of Youth and Adolescence*, 42(7), 2013, p. 943963.
- Teppers E., Luyckx K. A., Klimstra T., Goossens L., « Loneliness and Facebook motives in adolescence: A longitudinal inquiry into directionality of effect », *Journal of Adolescence*, 37(5), 2014, p. 691699.
- Tisseron S. « Le danger de la télé pour les bébés », *Temps d'Arrêt*, 18, Yapaka, 2008
- Tisseron S., 3-6-9-12 : *Approvoiser les écrans et grandir* (Nouvelle édition revue et augmentée), Érès, 2017.
- Tisseron S., « Les impacts des écrans sur les enfants et les moyens de les en protéger », *Revue francophone d'orthoptie*, 12(4), 2019, p. 176179.
- Umiltà C., Simion F., Valenza E., « Newborn's preference for faces », *European Psychologist*, 1(3), 1996, p. 200205.
- Watillon A., « La nécessité de parler aux bébés », *Temps d'Arrêt*, 81, Yapaka, 2015
- Winnicott D. W., *Jeu et réalité : l'espace potentiel*, Gallimard, 1983.
- Zimmerman F. J., Christakis D. A., « Children's television viewing and cognitive outcomes: A longitudinal analysis of national data », *Archives of Pediatrics & Adolescent Medicine*, 159(7), 2005, p. 619.

Pour approfondir le sujet



-  Les écrans et le bébé, un environnement à penser ensemble parents et professionnels, avec Ayala Borghini
 - L'écran entre la mère et l'enfant, avec Pascale Gustin
 - L'utilité de partager un temps d'écran avec les adolescents, avec Olivier Duris
 - Usages et mésusages des écrans : la valeur d'exemple des adultes, avec Olivier Duris
 - Une règle de vie avec les écrans : le dialogue en famille, avec Serge Tisseron
 - Prévenir le cyberharcèlement par la parole, le dialogue et la relation, avec Angélique Gozlan
 - ...
-  Les dangers de la télé pour les bébés, Serge Tisseron
 - Grandir avec les écrans "La règle 3-6-9-12", Serge Tisseron
 - Coopérer autour des écrans, Pascal Minotte
 - ...
-  La télévision dans les maternités : quand bébé regarde maman qui regarde la télé
 - Domesticquer les écrans au rythme de l'enfant
 - ...

sur yapaka.be

Une campagne de Yapaka «**Ne laissons pas les écrans faire écran**»

RESSOURCES À DESTINATION DU GRAND PUBLIC :

→ **4 spots** montrant chacun une situation de vie quotidienne dans laquelle un adulte est absorbé par son téléphone en présence de son enfant et passe à côté d'un chouette moment avec lui. Cette série de spots invitent chacun à s'interroger sur son utilisation des écrans en présence de l'enfant.



En télé
et en ligne

→ **4 affiches** « 3-6-9-12 » qui proposent des repères clairs d'usage des écrans en fonction du développement de l'enfant.



Disponibles
sur
demande

RESSOURCES À DESTINATION DES PROFESSIONNELS :

→ De courtes **vidéos interview d'experts** qui répondent à des questions telle « Pourquoi privilégier d'utiliser son téléphone lorsque les enfants ne sont pas présents ? »...

→ Des **pages théoriques**, accessibles à tout adulte et éducateur, reprenant de manière détaillée les avantages, risques, repères d'utilisation en fonction du développement de l'enfant.

→ Un **Powerpoint** qui peut servir de base pour une sensibilisation des parents sur la thématique des écrans.

→ Un **dépliant illustré** « Ne laissons pas les écrans faire écran » qui reprend de manière synthétique l'argumentaire de la campagne. Ce texte peut être téléchargé et imprimé pour mise à disposition dans une salle d'attente...

Les repères d'utilisation des écrans au rythme de l'enfant :



AVANT 3 ANS, PAS D'ÉCRAN

La meilleure émission, celle qu'il crée avec son entourage

Avant 3 ans, l'enfant a d'abord besoin de construire ses repères. Pour comprendre le monde physique, il joue, touche, manipule, observe chaque objet. Et il a surtout besoin qu'on s'adresse à lui, qu'on lui parle, qu'on lui raconte. Il est essentiel pour son développement que d'autres le regardent, s'adressent vraiment à lui, avec des émotions et des affects adaptés à son âge.

Dès tout petit, le bébé se développe et grandit porté par nos interactions.



AVANT 6 ANS, PAS DE JEUX VIDÉO

La meilleure partie, celle qu'on joue ensemble

Avant 6 ans, l'enfant a besoin de découvrir toutes ses possibilités : il est prioritaire qu'il ait des activités engageant ses dix doigts, pour développer son habileté motrice, et surtout son cerveau. Il est essentiel également qu'il ait des interactions sociales, des échanges qui l'aident à comprendre qui il est et comment être acteur du monde qui l'entoure.

A cet âge, accompagner l'enfant dans sa découverte des jeux vidéo, notamment est primordial. S'intéresser à ce qu'il y fait, ce qu'il aime lui permet de savoir que l'adulte est disponible, présent si il y fait de mauvaises expériences.



AVANT 9 ANS, PAS D'INTERNET SEUL
La meilleure découverte, celle qu'on partage de la réalité

Avant 9 ans, l'enfant continue à mettre en place les différentes formes de son intelligence. Il a besoin de sortir, d'explorer son environnement...

Internet risque de brouiller les repères qu'il est en train de se construire. Pour éviter les pièges du web, l'enfant doit notamment assimiler la distinction entre espaces intime et public.

Il est essentiel de parler avec lui de ce qui s'y passe, de ce qu'il fait sur les écrans, ses intérêts, d'accompagner son exploration d'internet mais aussi des jeux vidéo, films...



AVANT 12 ANS, PAS DE RÉSEAUX SOCIAUX
La meilleure connexion, celle qu'il a avec ses copains

Avant 12 ans, l'enfant a besoin d'explorer la complexité des relations et du monde réel. Il a besoin d'éprouver les relations sociales, de tester ses comportements et les réactions qu'ils suscitent, sans la distance créée par les écrans.

Il est important de garder des moments de jeux en famille et entre amis dans la même pièce, de continuer à établir des règles claires sur le temps d'écrans et de les utiliser dans les espaces communs. Il est primordial de continuer à parler de ce que chacun peut y faire ou non, de ce que l'on y vit d'agréable ou de désagréable, de ce qui s'y passe, de ce qu'on y voit...

A tout âge, autorisez-vous à fixer des limites de temps, de lieu, de contenu.

Temps d'Arrêt / Lectures

Dernier parus

104. Jeunes et radicalisations.

David Le Breton

105. Le harcèlement virtuel.

Angélique Gozlan

106. Le deuil prénatal. Marie-José

Soubieux, Jessica Shulz

107. Prévenir la négligence.

Claire Meersseman

108. A l'adolescence, s'engager pour exister. Marie Rose Moro

109. Le secret professionnel, fondement de la relation d'aide et d'écoute. Claire Meersseman,

André Donnet, Françoise Dubois, Cécile Guilbau

110. La portée du langage.

Véronique Rey, Christina Romain, Sonia DeMartino, Jean-Louis Deveze

111. Être porté pour grandir.

Pierre Delion

112. Le travail social animé par la «volonté artistique». David Puaud

113. Quand la violence se joue au féminin. Véronique Le Goaziou

114. Résister à l'algocratie - Rester humain dans nos métiers et dans nos vies. Vincent Magos

115. Mères et bébés en errance migratoire. Christine Davoudian

116. Faire famille au temps du confinement et en sortir...

Daniel Coum

117. Challenges numériques sur les réseaux sociaux. Marion Haza, Thomas Rohmer

118. La découverte sensorielle et émotionnelle du bébé.

Ayala Borghini

119. Rire... et grandir.

David Le Breton

120. Adolescence en temps de Covid-19 entre crise-passions et crispations. Aurore Mairy

121. Ensauvagement du monde, violence des jeunes.

Danièle Epstein

122. Accueillir la vie en temps de pandémie. Pascale Gustin

123. L'entrée dans le langage.

Jean-Claude Quentel

124. Naître et grandir.

acques Gélis

125. La parentalité désorientée Mal du XXI^e siècle ?

Ludovic Gadeau

126. Puissance de l'imaginaire à l'adolescence. Ivan Darrault-Harris

127. Quand la parole déconfiné, Pascal Kayaert

128. Covid-19 : l'impact sur la santé mentale des jeunes.

Sophie Maes

129. Le monde de l'enfance après un an de crise sanitaire.

Pierre Delion

130. Comme une tombe. Le silence de l'inceste.

Anne-Françoise Dahin

131. Maltraitance institutionnelle en temps de crise.

Emmanuel de Becker

132. L'adolescence à l'ère du virtuel. Xanthie Vlachopoulou

133. Accompagner le parent porteur de handicap. Drina Candilis-Huisman

134. Penser l'incestuel, la confusion des places.

Dominique Klopfert

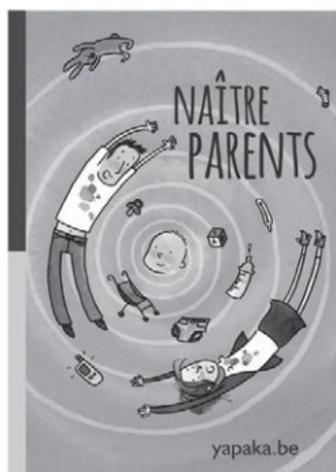
* Ouvrage épuisé.

Découvrez toute la collection Temps d'Arrêt et retrouvez nos auteurs sur yapaka.be pour des entretiens vidéo, conférences en ligne...

Les livres de yapaka

En Belgique uniquement

disponibles gratuitement au 0800/20 000 ou infos@cfwb.be



POUR LES PARENTS D'ENFANTS DE 0 À 2 ANS

yapaka.be



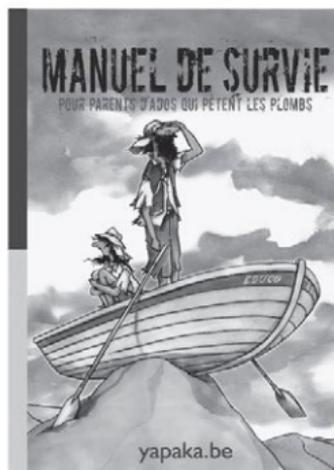
POUR LES PARENTS D'ENFANTS

yapaka.be



POUR LES PARENTS D'ENFANTS

yapaka.be



POUR LES PARENTS D'ADOS

yapaka.be



POUR LES ENFANTS



POUR LES ADOS DE 12 À 15 ANS

Dessiné - FRÉDÉRIC THOMAS
Texte - JEAN-LOUIS FANCHÉ