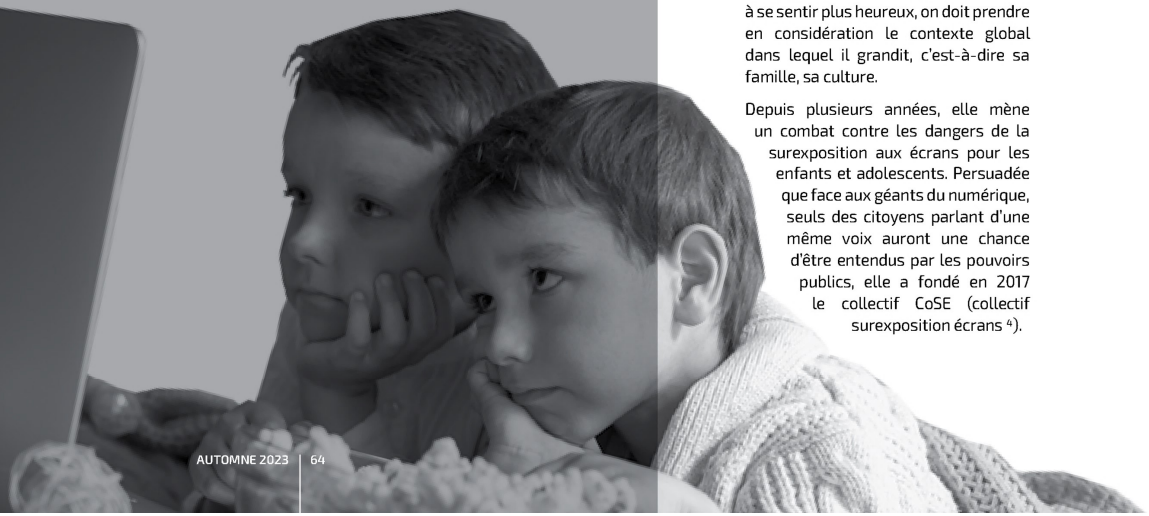
Idée forte

« Une génération entière d'enfants est sacrifiée ! »



Psychologue clinicienne française, thérapeute familiale et autrice[1 2 3], créatrice d'une méthode pour protéger le cerveau des jeunes face à la toxicité des écrans, Sabine Duflo travaille dans la fonction publique hospitalière au service des enfants, des adolescents et de leur famille.

Dans cette interview, elle évoque les conséquences négatives sur les enfants et les adolescents de la « *dictature du numérique* », entre autres des aberrations comportementales, la violence physique et psychique, le harcèlement et les injonctions au suicide que cela peut engendrer. Elle esquisse aussi quelques solutions, dont sa méthode des 4 pas, tout en redoutant que l'arrivée de l'intelligence artificielle n'aggrave la situation.

Sa formation en philosophie tout autant que celle de thérapeute familiale systémique ont convaincu Sabine Duflo que pour comprendre un jeune et l'aider à se sentir plus heureux, on doit prendre en considération le contexte global dans lequel il grandit, c'est-à-dire sa famille, sa culture.

Depuis plusieurs années, elle mène un combat contre les dangers de la surexposition aux écrans pour les enfants et adolescents. Persuadée que face aux géants du numérique, seuls des citoyens parlant d'une même voix auront une chance d'être entendus par les pouvoirs publics, elle a fondé en 2017 le collectif CoSE (collectif surexposition écrans [4]).

ZEBRE : Qu'est-ce qui vous a amenée à vous spécialiser dans la protection des jeunes ?

Sabine Duflo : À l'adolescence, j'ai connu une période d'anorexie. Je voyais une psychologue, mais cela ne m'aidait pas. Un jour elle a demandé à rencontrer mes parents et j'ai senti que quelque chose bougeait. J'ai compris que si mes parents étaient impliqués, ils seraient capables de me soutenir. Très tôt, j'ai voulu devenir à mon tour psychologue, aider les enfants en prenant en compte l'environnement dans lequel ils grandissent. Un enfant ou un adolescent est toujours le résultat d'une interaction avec son environnement. Mais il n'a pas les mêmes ressources que l'adulte pour influer sur son environnement quand celui-ci est maltraitant. Par conséquent, il est nécessaire que des instances externes surveillent et contrôlent les environnements (famille, école, clubs sportifs, etc.) dans lesquels évolue l'enfant jusqu'à sa majorité.

Z : Vous menez depuis plusieurs années un combat contre la surexposition des enfants et des adolescents aux écrans. Quels sont les principaux dangers que vous avez identifiés ?

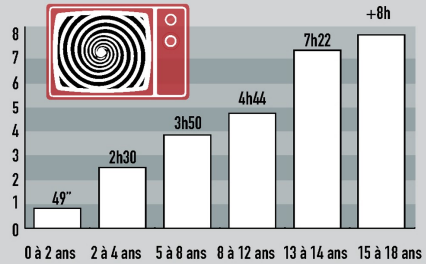
S. D. : La source de mon savoir, c'est le terrain. Je travaille à partir de ce que les familles et les enfants me racontent de leur vécu, de ce que les enseignants me relatent du comportement de l'enfant ou de l'adolescent. Et ce que j'observe est concordant avec ce que disent les études.

Depuis une quinzaine d'années, les enfants passent la majorité de leur temps devant un écran, que ce soit la télévision, la console de jeux, l'ordinateur ou le portable, et non plus avec leurs parents, leurs frères et sœurs, leurs copines et leurs copains. Rendez-vous compte : près de 5 heures par jour pour les 8-12 ans et plus de [7] pour les 13 à 14 ans. N'importe quelle activité menée à ce rythme-là serait jugée néfaste pour l'enfant même s'il s'agissait de lecture ou de pratique du piano.

Tous les champs du développement de l'enfant et de l'adolescent sont impactés par ce visionnage continu. Outre les effets négatifs sur la santé – troubles du sommeil, anxiété, migraines, maux de ventre… –, je me suis rendu compte, cas et études à l'appui, que l'exposition précoce prolongée aux écrans peut créer des troubles très proches de ceux observés dans l'autisme.

Z : Il n'y a pas que le temps consacré aux écrans qui est problématique. Le contenu l'est tout autant, n'est-ce pas ?

S. D. : En effet, et les deux sont d'ailleurs liés : ceux qui regardent le plus les écrans sont aussi ceux qui vont se retrouver plus fréquemment sur des contenus problématiques. Sur le Net, dans la majorité des cas, les enfants passent leurs journées sur des contenus distractifs ne nécessitant aucun effort intellectuel. Ils naviguent sans protection aucune puisqu'ils ont accès à n'importe quel contenu, n'importe quand, n'importe comment. Les plateformes, les réseaux sociaux, les séries et les clips réussissent à capter l'attention des jeunes en attisant deux pulsions primaires : la peur et l'excitation sexuelle.



Le temps d'exposition des enfants aux écrans a explosé ces dix dernières années. Voici les chiffres américains de 2020 issus du site Common Sense Media. Ces chiffres sont concordants avec ceux de l'étude française IPSOS de 2022.

Par exemple, les jeux vidéo FPS (First Person Shooter), avec une signalétique PEGI 16 ou PEGI 18 ont sur les enfants et les adolescents un effet d'entraînement psychique et physique à la violence, ils produisent une perte de l'empathie et modifient de façon artificielle mais durable leur comportement en les rendant irritables et intolérants à la frustration. Les séries, les films ou les shorts vidéo quand ils regorgent d'actions violentes présentées de façon « *ludique* » ont le même effet sur un public jeune.

Faut-il s'étonner si le harcèlement, que ce soit une action répétitive de lynchage par les mots ou des coups, n'a jamais eu autant d'ampleur qu'aujourd'hui ? En France, les chiffres révèlent que 800 000 à un million d'élèves seraient victimes de harcèlement, soit entre 6 à 10 % d'entre eux [5]. De même, les statistiques montrent que les idées suicidaires et les tentatives de suicide ont également explosé.

Z : Afin de gérer efficacement le temps d'écran des enfants et de lutter contre leur usage excessif, vous avez développé une méthode originale. Pourriez-vous en dire plus ?

S. D. : Il y a plus de dix ans d'ici, j'ai eu la chance de rencontrer Michel Desmurget, docteur en neurosciences cognitives et directeur de recherche à l'Inserm, auteur d'un ouvrage intitulé *TV lobotomie : la vérité scientifique sur les effets de la télévision*. Il m'a donné accès à des études, la plupart en langue anglaise et peu diffusées mais qui démontraient l'impact négatif des écrans. J'ai senti que j'étais sur la bonne voie et je me suis mise à systématiquement questionner mes jeunes patients sur le temps qu'ils passaient devant la télévision et ce qu'ils regardaient.

Aux familles que je recevais, j'ai commencé à donner des recommandations de limitation de temps en m'inspirant de celles fournies par l'Académie américaine de pédiatrie depuis le début des années 2000. Je les ai simplifiées et c'est ainsi que sont nés mes fameux « *quatre pas pour mieux grandir* » qui ont