

« Les écrans et moi » et « Les écrans à la maison » sont des outils développés par un collectif de professionnels réunis sous l'égide de la Coordination Nationale des Réseaux de Prévention et de Prise en charge de l'Obésité Pédiatrique et de l'Association pour la Prise en charge et la prévention de l'Obésité Pédiatrique. Ces outils peuvent être utilisés et reproduits librement par des professionnels de santé formés au préalable à l'Éducation thérapeutique du Patient.

L'outil « Les écrans et moi » est un questionnaire auto-administré, support d'un entretien « Les écrans à la maison », qui permet d'explorer la relation qu'entretient le jeune et sa famille avec les écrans. Dans une approche d'éducation thérapeutique du patient, cet outil vient à la suite d'un diagnostic éducatif identifiant une utilisation d'écrans excessive et a pour objectif de faire élaborer des changements de comportement potentiels du jeune avec le soutien de sa famille.

Repères pour proposer ce questionnaire :

Peu de raisons pour proposer ce questionnaire

1) L'enfant regarde peu les écrans quotidiennement, il peut arrêter son activité sur écran facilement (seul ou à la demande d'un tiers), il ne réclame pas à être systématiquement devant un écran et peut proposer et pratiquer d'autres types d'activités. Le jeune et sa famille identifient des règles internes de fonctionnement, les écrans ne posent pas de problèmes. La discussion est facile autour de ce questionnement.

Possibilité d'utiliser ce questionnaire

2) L'enfant a des difficultés pour arrêter l'utilisation d'un écran mais il y arrive lorsque le cadre familial est adapté et que cela a du sens pour lui. Il vous semble exister un cadre familial autour de l'utilisation de l'écran qui n'est pas toujours clair pour l'enfant. Le jeune cherche à en faire davantage.

Utilisation recommandée du questionnaire

3) La famille essaie de réglementer l'utilisation de l'écran, mais le jeune contourne les règles, joue ou regarde toujours un peu plus. L'enfant utilise son écran lors de moments familiaux et de ce fait prend moins part à la vie familiale ou interagit moins avec ses pairs. Sur des propositions d'activités de loisirs, l'enfant préfère par exemple jouer à la console ou regarder l'écran.

4) Peu ou pas de règles dans le cadre proche de l'enfant. Jeune qui peut utiliser plusieurs écrans en même temps et/ou souvent (dans sa chambre dans la journée ou la nuit, sur des périodes prolongées sur ses moments de déplacement ou de loisirs,...). Patient qui peut avoir des réactions intenses chaque fois qu'il lui est demandé d'arrêter ou de faire une pause. Enfant qui est à la recherche permanente d'un écran.

Passation

Cet outil s'adresse à des jeunes de 8 à 18 ans. Après avoir demandé au jeune de compléter le questionnaire « Les écrans et moi » (10 à 15 min), un entretien « Les écrans à la maison » (30 - 45 min) est effectué avec le jeune, accompagné de ses parents ou tuteurs légaux.

1^{ère} partie : entretien centré sur le jeune

L'enjeu est d'identifier les modalités d'utilisation des écrans et les raisons pour lesquelles il éprouve le besoin de rester devant les écrans : plaisir ressenti, se détresser, moment d'apaisement, sentiment de compétence, communiquer, réponse à l'ennui... Concernant l'utilisation de multiples écrans en même temps (tablette devant la TV par exemple), il est important de noter que le nombre d'occurrences peut être entrecoupé de temps « sans écran » mais qui restent des temps passifs tout de même. Il est également nécessaire d'identifier si la consommation excessive d'écran est associée à des souffrances psychiques sous-jacentes (isolement ou reconstruction sociale). Dans ce cas, l'appui d'un psychologue peut être nécessaire dans le processus de prise en charge. Dans le cas contraire, le temps d'écran important est plutôt lié à un mode de vie acquis et le changement de comportement viendra, quoi qu'il en soit, bousculer un équilibre familial établi. L'écran vient principalement pour répondre à l'ennui ou au sentiment d'appartenance à un réseau, mais qui n'est pas exclusif.

Après avoir exploré le sens que peut revêtir pour le jeune l'utilisation de tel ou tel écran, il sera important de reprendre et compléter les batteries pour préciser la fréquence et mieux estimer les durées. Sans préjugés, il sera utile d'aborder avec le jeune sa perception concernant sa propre consommation :

« Globalement, que penses-tu de ta consommation d'écran cumulée sur une journée ? »

Il est important que le jeune verbalise en quoi sa consommation d'écran peut éventuellement lui poser problème afin d'entrevoir l'idée d'un changement de comportement.

Repères :

Isolement : usage de l'écran qui révèle une forme d'évitement et non de plaisir - utilisation exclusivement seul (hors réseau), en mode « campagne » par exemple dans les jeux vidéo où ils auraient la possibilité d'être en réseau. Cela empiète généralement sur l'hygiène de vie (sommeil, repas, scolarité, hygiène).

Reconstruction sociale : très compétent dans un jeu vidéo, se valorise à travers de hauts scores, décrit les qualités de son Avatar, se sent indissociable de son équipe (Teams/Gilde).

2^{ème} partie : entretien avec le(s) parent(s) en interaction avec le jeune

L'enjeu est en premier lieu d'identifier le regard que porte l'entourage sur les modalités d'utilisation des écrans (temps passé, évolution des règles, contenus) pour le jeune et pour les autres membres de sa famille. Le parent est également amené à se questionner sur sa propre utilisation des écrans. Puis dans un second temps, faire identifier les éléments de l'environnement qui favorisent l'utilisation des multiples écrans, les moments où les écrans posent le plus de problème, en vue de faire élaborer le jeune et sa famille sur des pistes de changements qu'ils seraient susceptibles de mettre en place.

Attention :

Certaines questions peuvent renvoyer au parent une forme « d'impuissance » dans le domaine éducatif. Il conviendra donc d'être très attentif à ne pas le mettre à mal devant son enfant.

3^{ème} partie : synthèse de l'entretien

La fin de l'entretien pourra être l'occasion de transmettre des fiches de prévention adaptées en fonction de l'âge :

- RéPPOP-BFC [Vos enfants, les écrans et vous ?](#)
- UNAF [Enfants et écrans : reprenez la main !](#)
- S. Tisseron [Apprivoiser les écrans et grandir](#)
- S. Duflo [4 pas pour mieux avancer](#)
- Yapaka.be [Maitrisons les écrans](#)

1^{ère} partie - Entretien avec l'ENFANT

1- En vous appuyant sur les éléments préalablement renseignés par le jeune dans le tableau, il peut être intéressant d'approfondir le sens que peut revêtir pour lui l'utilisation des écrans (essentiellement pour le type d'écran qu'il utilise le plus).

Exemple : se détresser, se sentir compétent, communiquer, réponse à l'ennui, unique moment d'apaisement...

Quelques exemples de questions :

- « Qu'est-ce qui est agréable pour toi dans ce moment ? »
- « Qu'est-ce que tu aimes le plus lorsque tu joues à ce jeu vidéo ? »
- « Qu'est-ce que ce réseau social t'apporte ? »

2- Pour aider le jeune à analyser sa fréquence d'utilisation et le temps passé devant les écrans, vous pouvez l'assister pour compléter les batteries - jour école/ week-end.

« La zone de telle à telle heure correspond à un moment où tu as regardé la TV ? » « C'est bien cela ? » « Tu utilisais ton téléphone en même temps ? » « Peux-tu m'en dire un peu plus ? » « Globalement que penses-tu de ta consommation d'écran cumulée sur une journée ? »

2^{ème} partie - Entretien avec les PARENTS et l'ENFANT

3- Que pensez-vous de la consommation d'écrans de votre enfant ?

Y-a-t-il des règles ? temps d'utilisation ? utilisation de multiples écrans en même temps ? usage du portable la nuit ? à table ? Wifi allumé tout le temps ? la télévision est-elle allumée en permanence ?

4- Que pensez-vous des contenus visionnés par votre enfant ?

Adaptés à l'âge ? qui choisit le contenu ? si enfant seul à la maison, avez-vous connaissance de ce qu'il fait ? Échange autour de la connaissance des logos CSA/PEGI, des dangers liés à l'utilisation d'internet sans notion de jugement

5- Comment sont utilisés les écrans par les autres membres de la famille ?

Utilisation des parents eux-mêmes? Consommation de la fratrie ? Utilisation des amis ? Selon vous, qu'est ce qui influence la façon dont votre enfant utilise les écrans ?

PARENTS

Questions de synthèse

ENFANT

6- Comment vivez-vous la consommation d'écran de votre enfant ?

6'- Quelles conséquences ces écrans ont sur ta vie ?

Existe-t-il des conflits à la maison autour des écrans ?

7- Comment pourriez-vous aider votre enfant à mieux gérer ses temps d'écran ?

7'- Quelles solutions pourrais-tu envisager pour améliorer la situation ?

Nom :

Prénom :

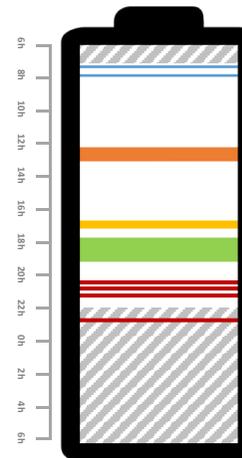
« LES ECRANS ET MOI »

DOCUMENT A REMPLIR PAR LE JEUNE

	Smartphone tablette	Télévision	Ordinateur	Console	
Indique le nombre d'écrans présents à la maison ?					
Quels types d'écran tu utilises régulièrement ?	○	○	○	○	
Que fais-tu sur les écrans que tu utilises régulièrement ?					
Quels jeux vidéo sur tablette ?					
sur console de jeux ?					
Quels réseaux sociaux ?					
Quels programmes TV ?					
Où les utilises-tu ?	dans le salon	○	○	○	○
	dans la chambre	○	○	○	○
	dans la rue	○	○	○	○
	à table	○	○	○	○
	à l'école	○	○	○	○
Avec qui ?	dans les transports	○	○	○	○
	seul(e)	○	○	○	○
	en famille	○	○	○	○
	avec des amis	○	○	○	○
	en réseau avec des amis	○	○	○	○
en réseau avec d'autres personnes	○	○	○	○	
Entoure le chiffre représentant l'importance que tu accordes à chaque type d'écran	↑ 5 4 3 2 1 0	↑ 5 4 3 2 1 0	↑ 5 4 3 2 1 0	↑ 5 4 3 2 1 0	
0 = tu peux t'en passer sans problème 5 = c'est indispensable dans ta vie					

L'utilisation des écrans vide ta batterie !

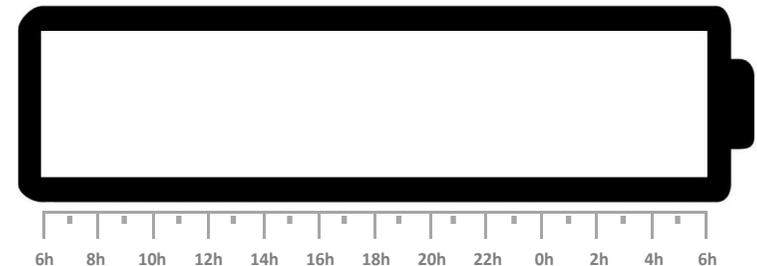
Fais des traits verticaux chaque fois que tu as utilisé un écran dans la journée : Smartphone, tablette, télévision, ordinateur, console de jeux... traits plus ou moins épais en fonction du temps passé devant les écrans



Exemple, lundi dernier j'ai ...

- ◆ consulté 2x mon fil d'actualité le matin
- ◆ regardé des vidéos sur mon smartphone avec mes copains pendant la pause de midi
- ◆ joué quelques minutes sur la tablette en rentrant du collège
- ◆ regardé la TV jusqu'au repas du soir
- ◆ échangé par SMS avec mes amis dans la soirée Un peu tard je crois
- ◆ dormi de 22h à 7h

Un jour d'école en semaine



Un jour de week-end

