SABINE DUFLO

Lâcher les écrans pour se reconnecter

[Mise à jour 30 septembre : dans le contexte sanitaire actuel, la semaine de sensibilisation aux risques de l'écran, initialement prévue du 12 au 16 octobre 2020, est annulée. Toutes les rencontres et animations prévues sont reportées sine die]

Publié le 30 septembre 2020

La ville de Guipavas devait organiser une semaine de sensibilisation aux risques de l'écran, intitulée « Famille, écrans : parlons-en ». La psychologue clinicienne Sabine Duflo, spécialiste de la question, devait être l'invitée d'une soirée débat le 12 octobre.

Voilà près de dix ans que Sabine Duflo alerte sur la dangerosité de l'exposition des plus jeunes aux écrans. « *Et je ne compte pas changer de sujet* », prévient la psychologue clinicienne. « *Nous faisons face à un problème de la même l'ampleur que celui de l'alcool ou de la cigarette. C'est un enjeu de santé publique et politique, face à une industrie qui a conquis tous les marchés, du bébé jusqu'à la personne âgée.* » Autrice de *Il ne lâche pas ses écrans*, récemment sorti en poche chez Hachette Marabout (une réédition de son livre *Quand les écrans deviennent neurotoxiques*, agrémentée d'une préface), Sabine Duflo ne se pose pas complètement en « anti » outils numériques : « *Ils font partie de notre époque, je les utilise évidemment. Mais le problème se pose lorsqu'on les met entre les mains d'un enfant ou d'un adolescent car la maturation cérébrale couvre les 22 premières années de la vie. Et lorsqu'on est devant une tablette, un téléphone ou un ordinateur 4, 5 ou 6 heures par jour, on n'en ressort pas indemne.* »

Une semaine de sensibilisation

Au cours de cette semaine « Famille, écrans : parlons-en », les familles guipavasiennes étaient invitées à passer une semaine sans écran et à compléter un questionnaire en ligne. Au programme également : une balade familiale et champêtre dans la vallée du Cam avec Bretagne Vivante, le 14 octobre de 10h à midi. La psychologue clinicienne, récemment installée dans le Loiret après 20 ans d'exercice dans un centre médico-psychologique en Seine-Saint-Denis, devait quant à elle animer une soirée débat le 12 et des formations pour les professionnels de la petite enfance le 13.

Une addiction aux écrans

Membre du collectif CoSE (collectif surexposition écrans), Sabine Duflo démontre que les écrans ont trois impacts majeurs, qu'elle nomme l'effet triple A : « Un effet sur l'Attention, l'Attachement et l'Addiction. » Si le temps d'exposition est pointé du doigt, son contenu est tout aussi problématique : « Les vidéos sont souvent montées de façon très rapide, ce qui stimule de manière aberrante le système visuel. Cela sur-

stimule l'attention réflexe sans faire travailler l'attention volontaire qui permet, par exemple, de se concentrer en classe.» Et d'ajouter : « Les parents ne voient souvent pas ces mécanismes d'interférences dans leur relation avec leurs enfants car eux-mêmes, adultes, ont une addiction aux écrans.» La semaine sans écran des écoliers, du 12 au 16 octobre, aurait pu se transformer en défi familial, afin que chacun teste son niveau de dépendance aux outils technologiques.

Pauline Bourdet

Rencontre publiée dans Guipavas le mensuel n°50 - octobre 2020

La peinture au couteau, une technique affutée

À l'ombre d'Elvis

RETOUR À LA LISTE