

« Nous faisons vivre aux enfants de 2 à 11 ans une expérience de déconnexion numérique »

Entretien avec Pascaline Lherm,
chargée de mission Santé,
direction du développement social urbain,
et Marie Decroix,
médecin coordinatrice,
service de santé scolaire,
ville de Bordeaux.

La Santé en action : Pourquoi Bordeaux a-t-elle lancé une démarche d'éducation à l'usage des écrans ?

Marie Decroix : La réflexion a débuté en 2018 à partir d'un constat de terrain partagé par les professionnels de santé scolaire et de la petite enfance. Lors des consultations, les questions liées aux écrans revenaient de plus en plus souvent : troubles du sommeil, difficultés d'attention ou inquiétudes parentales face aux usages numériques.

Pascaline Lherm : Dans le cadre des Ateliers Santé-Ville, plusieurs partenaires – services de protection maternelle et infantile (PMI), Éducation nationale, services municipaux et acteurs associatifs – ont analysé la situation dans trois groupes de travail constitués selon l'âge des enfants. Cette dynamique partenariale a permis de construire le projet Bien grandir avec les écrans¹.

S. A. : Que propose ce dispositif ?

P. L. : Ce dispositif repose sur l'accompagnement des professionnels en contact avec les familles (médecins libéraux, sages-femmes, assistantes maternelles, travailleurs sociaux, personnels des maternités, associations, crèches, etc.) pour qu'ils puissent les accompagner dans leur gestion des écrans. Ces derniers ont exprimé le besoin de disposer d'outils pédagogiques pouvant être utilisés comme support d'échange et de médiation, avec photos, pictographie, code couleur pour atteindre les publics éloignés de la prévention et avec des messages clairs et scientifiquement validés.

M. D. : Le second axe concerne la sensibilisation directe des parents et des enfants sous différentes formes : expositions, cafés des parents, interventions dans les écoles ou les structures d'accueil. On leur propose des repères simples et accessibles, permettant un usage régulé des écrans.

P. L. : Le troisième volet consiste à faire vivre aux enfants de 2 à 11 ans une expérience de déconnexion numérique et à promouvoir des activités alternatives, en particulier la pratique physique et sportive – nous travaillons beaucoup sur la lutte contre la sédentarité –, mais aussi l'éveil à la culture. De vrais moyens sont mobilisés pour offrir une programmation culturelle et sportive afin que les participants puissent s'y engager durablement. Nous accompagnons en outre le défi 10 Jours sans écrans organisé avec les écoles, qui invite les enfants et leur famille à réduire au maximum les écrans de loisirs et à expérimenter d'autres activités gratuites et accessibles (sport, lecture, jeux, sorties culturelles).

M. D. : Ce défi permet d'ouvrir la discussion sur les usages au sein des familles et il génère une vraie prise de conscience sur les bénéfices que procure un changement d'habitude, sans supprimer totalement les écrans.

S. A. : Quels sont les publics visés ?

M. D. : Nous nous adressons à toutes les familles bordelaises, avec une attention particulière pour celles des quartiers prioritaires et pour les publics éloignés des actions de prévention. Les outils, visuels, ont été pensés pour être compréhensibles par tous et sont parfois traduits afin de lever les barrières linguistiques ou culturelles. La municipalité mobilise des moyens humains importants, des services politique de la ville, santé, petite enfance, éducation, culture, sport, etc. Les financements proviennent de la ville, l'agence régionale de santé Nouvelle-Aquitaine, la caisse d'allocation familiale et l'État. Dès le deuxième contrat local de santé de la ville (2019-2024), la question de l'usage des écrans a été intégrée comme une priorité, notamment dans le champ de la prévention et des conduites addictives. Le sujet s'est imposé comme un enjeu transversal concernant la santé, l'éducation et le bien-être familial. Ce travail partenarial est essentiel pour atteindre les familles dans leurs lieux de vie quotidiens.

S. A. : Quel bilan tirez-vous ?

P. L. : Plusieurs bilans ont été menés. En 2022, une enquête par questionnaire auprès de 750 enfants a montré des résultats

L'ESSENTIEL

► Depuis 2018, la mairie de Bordeaux s'est engagée dans une démarche de prévention inédite : Bien grandir avec les écrans. Le dispositif soutient plusieurs actions : formation des professionnels intervenant auprès des familles et sensibilisation des parents et des enfants, en particulier dans les quartiers prioritaires. Des moyens sont mobilisés pour proposer des activités autres que les loisirs numériques.

positifs : 40 % ont mieux dormi ; 85 % ont passé plus de temps à jouer et à discuter avec leur famille ; 86 % ont réduit leur temps d'écran. En 2024, 90 % des parents interrogés (une cinquantaine sous forme d'entretien en sortie d'école) ont reconnu des impacts positifs du défi 10 Jours sans écrans, notamment sur la qualité des relations familiales. Le livret 0-2 ans Zéro écran répond à un réel besoin de terrain. Il a été testé par une soixantaine de professionnels avec des familles et présenté dans deux groupes de discussion de parents en difficulté ou ne maîtrisant pas la langue française. Il est plébiscité tant sur le fond que sur la forme par 90 % des professionnels. Et il a permis à 70 % des parents de prendre conscience de l'impact des écrans sur leur tout-petit.

M. D. : Lorsque les adultes reprennent confiance dans leur capacité à encadrer les usages numériques, les bénéfices pour l'enfant sont durables. ■

Propos recueillis par Anne-Lise Favier, journaliste.

1. En ligne : <https://www.bordeaux.fr/bien-grandir-avec-les-ecrans>



Cet article est sous licence internationale Creative Commons Attribution 4.0. qui autorise sans restrictions l'utilisation, la diffusion, et la reproduction sur quelque support que ce soit, sous réserve de citation correcte de la publication originale.