

Interview du Dr William Lowenstein



Pourquoi avoir accepté de vous impliquer dans la campagne sur le bon usage des écrans ?

M'associer à cette campagne est une évidence pour moi. En tant qu'addictologue, je suis en effet confronté à un nombre croissant de consultations à l'initiative des parents qui s'inquiètent des usages excessifs ou à problème des écrans. Nous sommes face à un problème comportemental et sociétal. Les écrans ont entraîné un bouleversement sociologique au cours des dernières années, une immense révolution qui a marqué l'humanité, comme jadis l'électricité, l'imprimerie, la voiture ou l'avion. Ils ont bouleversé notre quotidien et le lien social, et ce phénomène s'est accentué depuis l'apparition des smartphones. Il est donc essentiel d'aborder ce sujet de société et de santé publique, tout en veillant à être le plus précis possible et à éviter toute forme de manichéisme. Dans les écrans, tout n'est pas bon ni mal. S'il existe des usages problématiques, les écrans sont une source de progrès pour l'humanité. Il ne faut pas l'oublier. Etre rétrograde et les combattre est vain. Pour autant, si le monde d'aujourd'hui se résume à de l'immédiateté, à ne plus jamais regarder les étoiles ou sentir le vent et avoir la tête baissée en permanence, il est légitime de s'inquiéter. **Le plus gênant avec les smartphones est d'être face à une génération qui baisse la tête. Les rares fois où elle la lève la tête, c'est pour faire un selfie.** Nous sommes face à un enjeu de société qui pourrait se résumer ainsi : « comment relever la tête tous ensemble ? ». Comment ne pas oublier le monde réel, ce monde qui existe autour des écrans ?



Quels conseils donneriez-vous aux parents confrontés à un usage excessif des écrans par leurs adolescents ?

Le premier conseil est de **ne pas entrer en conflit** avec ses enfants. Ensuite, il faut fixer des règles de vie communes pour lesquelles **les adultes doivent montrer l'exemple**. Parmi ces règles, deux me paraissent essentielles :

- **protéger les moments de partage**, les temps communs : il faut donc éviter les écrans lors des réunions de famille et notamment lors des repas ;

- « **sanctuariser** » **les chambres** pour préserver le sommeil de chacun et se protéger des ondes.

Par ailleurs, les parents doivent veiller à proposer à leurs enfants des activités ne passant pas par les écrans. Il peut être également utile pour eux d'établir un contrat avec leurs enfants à condition que celui-ci ne soit pas trop rigide, qu'il ait fait l'objet d'une négociation et ne repose pas uniquement sur des interdictions. Un contrat trop rigide risquerait en effet d'être une source de conflit.

Enfin, si une psychopathologie est sous-jacente à l'usage excessif des écrans, il est indispensable de la traiter en tant que telle.



A quel moment devient-il nécessaire de consulter ?

Il devient nécessaire de consulter lorsque l'on se trouve face à différents **signes d'alerte** comme des troubles du sommeil, des troubles de l'humeur, un décrochage scolaire, un isolement, une incapacité à se passer de son téléphone et *in fine*, une forme de sclérose. En tant que médecin, nous devons nous interroger sur la souffrance du patient et le rôle joué par les écrans dans cette souffrance.