

Nouvelles perspectives en sciences sociales



Enfants difficiles, la faute aux écrans ? Les bienfaits du sevrage électronique, Victoria Dunckley, Montréal, Écosociété, 2020, 416 p.

Alexa Johnson

Volume 17, Number 1, November 2021

URI: <https://id.erudit.org/iderudit/1086026ar>

DOI: <https://doi.org/10.7202/1086026ar>

[See table of contents](#)

Publisher(s)

Prise de parole

ISSN

1712-8307 (print)

1918-7475 (digital)

[Explore this journal](#)

Cite this review

Johnson, A. (2021). Review of [*Enfants difficiles, la faute aux écrans ? Les bienfaits du sevrage électronique*, Victoria Dunckley, Montréal, Écosociété, 2020, 416 p.] *Nouvelles perspectives en sciences sociales*, 17(1), 261–264.
<https://doi.org/10.7202/1086026ar>

Tous droits réservés © Prise de parole, 2021

This document is protected by copyright law. Use of the services of Érudit (including reproduction) is subject to its terms and conditions, which can be viewed online.

<https://apropos.erudit.org/en/users/policy-on-use/>

érudit

This article is disseminated and preserved by Érudit.

Érudit is a non-profit inter-university consortium of the Université de Montréal, Université Laval, and the Université du Québec à Montréal. Its mission is to promote and disseminate research.

<https://www.erudit.org/en/>

Enfants difficiles, la faute aux écrans ? Les bienfaits du sevrage électronique

Victoria Dunckley, Montréal, Écosociété, 2020, 416 p.

PAR ALEXA JOHNSON

Université Sainte-Anne, Pointe-de-l'Église,
Nouvelle-Écosse, Canada

Ce texte a pour but de présenter une évaluation de l'œuvre *Enfants difficiles, la faute aux écrans ? Les bienfaits du sevrage électronique* rédigée par la D^{re} Victoria Dunckley, une psychiatre intégrative ayant douze ans d'expérience dans le traitement des enfants, des adolescents et des adultes.

Dunckley a rédigé cet ouvrage avec l'objectif de donner envie aux parents d'entreprendre un sevrage électronique pour leurs enfants (p. 28). Inquiète des effets négatifs de l'exposition aux écrans (p. 24) Dunckley veut partager, avec un grand public, ses expériences cliniques (pour des raisons de la confidentialité, elle modifie certains détails et fusionne des témoignages de ses clients, sans les exagérer (p. 49)) et celle de ses collègues, tout en tenant compte des études en psychologie, en neuroscience et en santé sur le sujet (p. 76). L'œuvre comprend une préface, une introduction, douze chapitres dans trois sections et des annexes qui abordent l'avant, le pendant et l'après du sevrage électronique. Tout au long du texte, Dunckley présente des recherches, la méthode suggérée du sevrage, et fait valoir des avantages de ce traitement, toujours dans le but de sensibiliser les parents aux dangers des écrans et de leur permettre d'expérimenter un jeûne. Selon elle « les parents [informés] peuvent plus facilement établir un lien entre l'usage d'écrans et les problèmes comportementaux et émotionnels de leur enfant, exercer un meilleur contrôle sur la situation et même souvent désamorcer les problèmes à temps » (p. 25).

La préface, rédigé par Linda Pagani, Ph. D., professeure titulaire en psychoéducation à l'Université de Montréal, et l'introduction par Dunckley mettent en évidence l'omniprésence des écrans dans notre quotidien et les problèmes sociétaux qui y sont associés¹. Dunckley décrit la montée des troubles majeurs chez les enfants au cours de la dernière décennie² et se demande si l'hyperstimulation exercée au quotidien par des écrans n'est pas liée à ces problèmes. Elle associe l'omniprésence des écrans à un nouveau «trouble disruptif avec dysrégulation émotionnelle» (p. 22).

La première partie du livre, intitulée «Attention, danger!», regroupe quatre chapitres et décrit le phénomène du syndrome de l'écran électronique (SEE). Ce terme «désigne une constellation de symptômes associés à l'usage d'écrans et se traduit par le maintien d'un état d'alerte [...] et un dérèglement de l'humeur» (p. 26). Dans cette section, Dunckley présente les effets du syndrome, les facteurs de risque, le danger de mal-diagnostiquer le SEE et les bienfaits d'un sevrage des écrans à court, moyen, et long terme.

Dans les sections «Passer à l'action» et «Après la réinitialisation», qui regroupent cinq et huit chapitres respectivement, Dunckley élabore en détail les étapes pour planifier, exécuter et surveiller un jeûne électronique. Elle offre ainsi des consignes pour organiser un programme de sevrage efficace qui comprend des conseils pour bien cibler les objectifs à atteindre afin de renverser les effets néfastes du SEE. Elle décrit les erreurs communes de diagnostics, les craintes les plus communes des parents (p. 27), et le rôle du suivi après le sevrage. Elle répond à des questions comme : quand

¹ Les enfants de deux à six ans passent de deux à quatre heures par jour sur les écrans (Dunckley, 2020 : 19) alors que les pédiatres nous suggèrent de limiter le temps à une heure maximum (p. 14).

² « En seulement une décennie, de 1994 à 2003, le nombre de diagnostics de trouble bipolaire pédiatrique s'est multiplié par quarante [...] De 2002 à 2005, les prescriptions de médicaments pour le TDAH ont augmenté de 40 %. Les troubles de santé mentale sont devenus le principal « handicap » chez les enfants : aux États-Unis, ils justifiaient la moitié des réclamations d'assurance effectuées à ce titre en 2012, alors que cette proportion se situait aux alentours de 5 à 6 % vingt ans auparavant » (Dunckley, 2020 : 19).

est-il nécessaire de continuer le programme et comment réinsérer les écrans dans la vie des enfants après le sevrage (p. 76)? Elle suggère même des plans d'action et des règles de base pour la maison, pour l'école et pour la communauté.

Dans le premier et le troisième chapitres, Dunckley confronte convenablement les études contradictoires qui réfutent les mauvais effets des médias (p. 74). D'abord, elle répond aux interrogations sur les avantages des jeux vidéo pour l'apprentissage en expliquant comment l'exposition interactive est plus dérangementue que l'exposition passive (p. 38). Elle souligne que plus les médias demandent un engagement, plus ils occasionnent un stress sur l'enfant et plus ils annulent tout avantage potentiel lié à l'apprentissage (p. 39). Toujours dans ces chapitres, Dunckley reconnaît la difficulté à diagnostiquer le SEE en raison de symptômes et de dérèglements psychologiques qui « imitent ou exacerbent divers troubles psychiatriques, neurologiques et comportementaux » (p. 77). L'influence bidirectionnelle entre l'usage des écrans et certains dysfonctionnements pose problème (p. 96). Enfin, Dunckley utilise un barème objectif et mesurable pour juger le succès de ses résultats :

Après avoir prescrit un jeûne électronique à plus de 500 enfants, adolescents et jeunes adultes, et observé les changements survenus par la suite, je peux affirmer que chez les enfants ayant reçu un diagnostic lié à la santé mentale, environ 80 % voient leur état s'améliorer de façon marquée (par la réduction d'au moins 50 % de leurs symptômes), et ce, quels que soient leurs symptômes psychiatriques et leur diagnostic (p. 28).

En général, Dunckley répond bien aux besoins de ses lecteurs. Elle discute amplement des réticences possibles des parents face aux différentes étapes du programme, détache des points saillants à la fin de chaque chapitre, et relève dans l'Annexe C « Dix questions fréquemment posées par les parents ». Il importe de signaler que Dunckley n'utilise pas un ton accusateur. Par exemple, dans la section sur *l'écran-nounou*, où l'auteure recourt à l'usage de la technologie pour « garder » les enfants, elle évite de blâmer les parents qui recourent à cette pratique, ciblant

plutôt le manque de soutien familiale comme la source de l'habitude. Cela fait aussi en sorte qu'elle offre des solutions qui reconnaissent la réalité des parents (p. 250).

Or, si nous évaluons positivement ce livre de manière générale, il faut noter tout de même que sa longueur, son langage scientifique et la spécialisation de certains renseignements pourraient poser problème pour les parents, qui sont ledit « public ciblé » du livre. L'ensemble de l'œuvre, 357 pages, sans compter les annexes, recouvre beaucoup d'informations sur les mécanismes psychologiques, les troubles neurologiques spécifiques et les effets des champs électromagnétiques sur la santé. Ces informations ne sont pas essentielles à l'expérience du jeûne. Nous sommes donc obligés de nous demander si l'auteure répond vraiment à son objectif qui est d'encourager les parents à effectuer un sevrage électronique? *Enfants difficiles, la faute aux écrans? Les bienfaits du sevrage électronique* entend encourager les parents à entreprendre un jeûne électronique. Or, bien que la recherche et la méthodologie du sevrage soient concrètes et avantageuses, et le programme suffisamment expliqué, on peut se demander si la présentation et le contenu de l'œuvre répondent à cette fin.