

Les dangers de la télé pour les bébés

Conception de la couverture et dessins :
Corinne Dreyfuss
Réalisation :
Anne Hébert

ISBN PDF : 978-2-7492-6056-3
GNI - (60)

© Éditions érès 2018 - Nouvelle édition actualisée (1^{re} édition 2009)
33, avenue Marcel-Dassault, 31500 Toulouse
www.editions-eres.com

Aux termes du Code de la propriété intellectuelle, toute reproduction ou représentation, intégrale ou partielle de la présente publication, faite par quelque procédé que ce soit (reprographie, microfilmage, scannérisation, numérisation...) sans le consentement de l'auteur ou de ses ayants droit ou ayants cause est illicite et constitue une contrefaçon sanctionnée par les articles L. 335-2 et suivants du Code de la propriété intellectuelle.

L'autorisation d'effectuer des reproductions par reprographie doit être obtenue auprès du Centre français d'exploitation du droit de copie (CFC), 20, rue des Grands-Augustins, 75006 Paris, tél.: 01 44 07 47 70 -

Fax : 01 46 34 67 19.

Serge Tisseron

Les dangers de la télé pour les bébés

Non au formatage des cerveaux

1001 BB - Du côté des parents

érès

Collection « 1001 BB » dirigée par Patrick Ben Soussan

Des bébés en mouvements, des bébés naissant à la pensée, des bébés bien portés, bien-portants, compétents, des bébés malades, des bébés handicapés, des bébés morts, remplacés, des bébés violents, agressés, exilés, des bébés observés, des bébés d'ici ou d'ailleurs, carencés ou éveillés culturellement, des bébés placés, abandonnés, adoptés ou avec d'autres bébés, des bébés et leurs parents, les parents de leurs parents, dans tous ces liens transgénérationnels qui se tissent, des bébés et leur fratrie, des bébés imaginaires aux bébés merveilleux...

Voici les mille et un bébés que nous vous invitons à retrouver dans les ouvrages de cette collection, tout entière consacrée au bébé, dans sa famille et ses différents lieux d'accueil et de soins. Une collection ouverte à toutes les disciplines et à tous les courants de pensée, constituée de petits livres – dans leur pagination, leur taille et leur prix – qui ont de grandes ambitions: celle en tout cas de proposer des textes d'auteurs, reconnus ou à découvrir, écrits dans un langage clair et partageable, qui nous diront, à leur façon, singulière, ce monde magique et déroutant de la petite enfance et leur rencontre, unique, avec les tout-petits.

Mille et un bébés pour une collection qui, nous l'espérons, vous donnera envie de penser, de rêver, de chercher, de comprendre, d'aimer.

Le catalogue de la collection, comportant un index des auteurs, des titres et des thèmes abordés, est disponible gratuitement chez l'éditeur:

Éditions éres, 33 avenue Marcel-Dassault, 31500 Toulouse,
tél. 05 61 75 15 76

e.mail : eres@editions-eres.com

www.editions-eres.com

Table des matières

Avant-propos à la nouvelle édition. Dix ans déjà	7
Trop colorés, trop mouvementés, trop excitants	11
La métaphore alimentaire	13
Alternance, accompagnement et autorégulation	15
 Introduction.....	 19
 Le mythe des « programmes adaptés »	 25
Une emprise en quatre épisodes	26
Des arguments contestables.....	31
 Le bébé, « dans » et devant les images	 43
La préhistoire de nos relations aux images.....	44
L'illusion de toute-puissance	48
La construction de l'image de soi et de l'autre	52
Imaginaire et fantasme	55
L'image dans le miroir	57
 Violence à la télé et violence de la télé.....	 61
De l'imitation motrice à la recherche des programmes adultes	62
Les quatre sources de la violence des images	67
La mère télévision, hyperstimulante et pathogène	70

La télé perturbe la construction de la représentation de soi.....	72
La télé retarde le langage.....	74
Apprendre à regarder autrement.....	77
L'enkystement des identifications précoces	81
Le pouvoir du présentateur	81
Des modèles sexués et conformistes.....	85
La télé méduse	88
Jouer avec ses scénarios intérieurs	91
L'enkystement des identifications	94
Pour une écologie de l'esprit	95
Conclusion	101
Postface à la nouvelle édition. Ce que nous disent les recherches les plus récentes	109
Les apports de la psychologie du développement.....	110
Les études quantitatives.....	115
En pratique.....	122
Annexe I	
Ma pétition du 18 octobre 2006	129
Annexe II	
Avis de la Direction générale de la santé.....	133
Annexe III	
Délibération du Conseil supérieur de l'audio- visuel.....	136
Bibliographie.....	143

Avant-propos à la nouvelle édition Dix ans déjà

Depuis vingt ans, plusieurs campagnes successives ont été lancées pour alerter sur les dangers des écrans chez les jeunes enfants. L'année 2001 a vu la création du Collectif interassociatif enfance et médias, le CIEM. Il regroupait plus de seize associations nationales (familiales, d'éducation populaire, de parents d'élèves, de syndicats d'enseignants, de recherche sur les médias et l'enfance...), dans le but d'interroger la vulnérabilité des mineurs face aux écrans. La seconde campagne est celle que j'ai initiée en 2006, en lançant sur le site belge yapaka.be une pétition contre les chaînes de télévision spécifiquement dédiées aux enfants de moins de 3 ans. Elle a abouti à une mobilisation restée sans équivalent dans un autre pays, et a donné

naissance au conseil « Pas de télé avant 3 ans », largement relayé par l'ensemble des médias. Le Conseil supérieur de l'audiovisuel (CSA) a alors rédigé des consignes claires destinées à prévenir les parents contre les dangers d'exposer un jeune enfant à la télévision¹. *Les dangers de la télé pour les bébés* est paru la même année aux éditions Yapaka, puis aux éditions érès, en France, en 2009. En 2008 encore, j'ai lancé la campagne des « Balises 3-6-9-12 » pour permettre aux parents de mieux appréhender à quel moment et de quelle façon il était souhaitable d'introduire les différents écrans dans la vie de leurs enfants. Enfin, en 2013, l'Académie des sciences a publié un avis intitulé « L'enfant et les écrans », précisant notamment : « Toutes les études montrent que les écrans non interactifs (télévision et DVD) devant lesquels le bébé est passif n'ont aucun effet positif, mais qu'ils peuvent au contraire avoir des effets négatifs : prise de poids, retard de langage, déficit de concentration et d'attention, risque d'adopter une attitude passive face au monde. Les parents doivent être informés de ces dangers. Les pédiatres et les médecins généralistes peuvent jouer un rôle d'alerte important auprès des familles. Ils ne doivent pas hésiter à interroger les parents sur la présence d'un poste de télévision dans la chambre de l'enfant et sur son temps de consommation d'écran. » Quant

1. Voir Annexes III.

au paragraphe consacré aux tablettes, il préconisait de limiter leur utilisation aux usages accompagnés, sur des périodes courtes, en complémentarité avec les jouets traditionnels.

L'essentiel y était donc dit, sans exagération ni emphase. Hélas, ces mises en garde répétées ne semblent guère avoir eu d'effet. Pire ! Elles n'ont pas empêché certains fabricants d'accompagner leurs produits de publicités mensongères sur leurs vertus éducatives, ni non plus des lanceurs d'alerte auto-proclamés d'orchestrer des campagnes manipulant des arguments fantaisistes. Sachons alors nous garder des extrêmes. Tout d'abord, les effets démontrés à long terme de la consommation télévisuelle précoce ne concernent que des durées supérieures à une heure par jour entre 2 et 3 ans, et supérieures à deux heures par jour entre 4 et 5 ans². Ensuite, ces effets portent sur les capacités d'attention

2. L.S. Pagani, C. Fitzpatrick, T.A. Barnett, E. Dubow, « Prospective associations between early childhood television exposure and academic, psychosocial, and physical well-being by middle childhood », *Archives of Pediatrics and Adolescent Medicine*, 2010. Contrairement aux affirmations erronées des signataires d'une pétition hostile à l'avis de l'Académie des sciences, ces conséquences sont mesurées pour chaque heure supplémentaire par jour au-delà de la moyenne (qui est de 8,82 heures par semaine à 29 mois, soit 1,26 heure par jour, et de 14,85 heures par semaine à 53 mois) et non pour chaque heure supplémentaire hebdomadaire dès la première heure. Voir aussi, <https://youtu.be/RFd1gXWmpU>

et de concentration, la possibilité de se percevoir soi-même comme agent actif du monde, la tendance à commettre des agressions, et enfin, l'isolement social, avec un risque accru de se laisser victimiser. C'est déjà beaucoup, n'y ajoutons pas l'autisme, ni « l'addiction aux écrans », que l'Académie de médecine en 2012, puis l'Académie des sciences en 2013 ont clairement écartée, tout comme le fameux DSM5, bible reconnue de la psychiatrie internationale.

Si la surconsommation des écrans dans la petite enfance est dangereuse, ce n'est pas parce qu'elle entraînerait une « addiction » qui nécessiterait un « sevrage », voire une « désintoxication », mais parce que plus les enfants passent de temps devant eux, moins ils en ont pour les activités interactives et les expériences sociales fondamentales. Le jeune enfant préfère toujours des activités partagées à un écran, le problème se pose quand il ne trouve personne ! Des compétences telles que le partage, l'appréciation et le respect des autres, qui sont des acquisitions enracinées dans la petite enfance au fil des échanges et des rencontres, s'en trouvent menacées. Proposons des activités interactives – jeux, coloriage, promenades, lecture... – à nos enfants et ils se détourneront spontanément des écrans !

Trop colorés, trop mouvementés, trop excitants

De la même façon que les barres chocolatées et les sodas font perdre à nos enfants le goût d'une alimentation équilibrée en leur faisant rechercher en toutes circonstances les aliments les plus sucrés, les programmes télévisuels leur font perdre peu à peu le goût des rythmes lents, des mondes nuancés et du plaisir d'être seul avec soi-même. Les écrans commerciaux, qui constituent la majeure partie de ceux que nous consommons, sont en effet exactement l'équivalent des produits alimentaires « trop gras, trop salés, trop sucrés ». Ils sont « trop colorés, trop mouvementés, trop excitants ». Avec le risque de détourner du même coup le jeune enfant d'apprentissages cognitifs, manuels et relationnels essentiels. Les conséquences sur le développement cognitif et les compétences sociales sont considérables. Chaque heure qu'il passe devant un écran lui est volée sur ces acquisitions légitimes, et les effets s'en font sentir bien au-delà des premières années.

Cela paraît limpide, et pourtant, tout montre que le nombre d'heures passées devant les écrans ne cesse d'augmenter. Alors, si les préconisations en faveur d'une réduction de nos consommations ne sont pas entendues, pourquoi continuer à en proposer ? Et pourquoi rééditer aujourd'hui cet ouvrage, vieux de près de dix ans ? Il y a trois raisons à cela. Toutes

relèvent de la stratégie du colibri, j'en conviens, mais tout peut changer si chaque lecteur de ce livre s'y met.

La première des raisons de continuer à parler de la dangerosité des écrans pour les bébés est que les arguments scientifiques que nous utilisons vont renforcer dans leurs convictions ceux qui le pressentaient, et leur donner des arguments pour convaincre leurs proches. Nous pouvons ainsi les aider à se transformer en ambassadeurs des bonnes pratiques ! Inutile, en effet, de demander à une nounou qui place les enfants dont elle a la charge quatre heures par jour devant un écran de « couper la télé ». En revanche, une autre nounou qui, elle, limite l'exposition à trois heures peut faire évoluer la première. Et ainsi de suite !

La deuxième raison est qu'il s'agit de ne pas abandonner le terrain à deux acteurs bien trop empressés de l'occuper : les fabricants de produits numériques, qui en louent sans vergogne les qualités sans jamais être capables d'en avancer la moindre preuve ; et les ayatollahs anti-écrans qui inventent des arguments fantaisistes, comme l'autisme et l'addiction, pour s'imposer dans les médias. Il serait catastrophique de ne laisser au grand public que la seule alternative entre le Charybde de la consommation aveugle sans recul critique, et le Scylla de théories hygiénistes et parfois complotistes, qui voient dans les écrans la cause de tous les problèmes.

Enfin, la dernière raison de nous engager dans ce combat est de développer des facteurs de protection, en mettant l'accent sur les bonnes pratiques familiales. Nous ne changerons en effet les comportements de nos enfants que si nous apprenons d'abord à changer les nôtres. Avec les écrans, nous sommes tous dans le même bain, et nos enfants apprendront bien mieux par l'exemple que nous leur donnerons que par les conseils que nous leur prodiguerons.

La métaphore alimentaire

Alors, comment dénoncer les dangers des écrans tout en évitant de basculer dans une croisade semblable à celles qui ont accompagné, en leur temps, le développement de la bande dessinée et du rock and roll, accusés de dévoyer la jeunesse, de la rendre débile (pour la BD) ou scoliotique (pour le rock and roll) ? Comment éviter que les écrans fassent justement « écran » à tant d'autres problèmes, et notamment à l'inégalité sociale et culturelle face à eux ? Il me semble que la métaphore alimentaire, que je développe depuis 2008, peut nous y aider. Et cela pour quatre raisons au moins.

Tout d'abord, chacun sait bien que tous les aliments sont bons, à condition de respecter les préconisations d'âge. Le bifteck, c'est bien pour un adulte, mais personne n'en mettrait dans le biberon de son nouveau-né !

Ensuite, la métaphore alimentaire permet de relativiser la question de la quantité et de mettre en avant celle de la qualité. Quelques-uns d'entre nous mangent trop, c'est certain, mais dans notre très grande majorité, nous mangeons d'abord mal. Et d'ailleurs, les conseils de diététique portent moins aujourd'hui sur les quantités ingérées que sur la nécessité d'une alimentation variée, correspondant à nos activités physiques et à notre profil personnel. Il en est exactement de même dans le domaine des écrans. Apprenons à consommer des produits de qualité, et à proposer à nos enfants des outils de création. Il n'en manque pas, dont beaucoup sont en accès libre sur Internet.

En troisième lieu, cette comparaison permet de mettre l'accent sur les pratiques familiales et conviviales partagées. Chacun sait bien qu'il est plus agréable de manger à plusieurs que seul. Même si chaque tranche d'âge et chaque sexe se voit aujourd'hui proposer ses propres programmes, il reste bien agréable d'en parler ensemble, et c'est aussi une façon de mieux connaître nos proches que de savoir ce qui les motive à choisir un écran plutôt qu'un autre.

Enfin, la métaphore alimentaire appliquée aux écrans permet de ritualiser les moments de consommation. De la même façon qu'il est déconseillé de manger toute la journée et qu'il est bien préférable de s'alimenter à des horaires fixés par avance, il est

bien plus souhaitable de consulter les écrans à des horaires réguliers que l'on s'est fixés pour cela.

Alternance, accompagnement et autorégulation

La façon dont les écrans précoces détournent les enfants d'âge préscolaire d'apprentissages cognitifs, manuels et relationnels essentiels, ne doit pourtant pas nous faire oublier qu'ils peuvent constituer aussi de formidables supports d'apprentissage. C'est pourquoi, s'il est essentiel d'apprendre à s'en passer, et notamment avant 3 ans, il est tout aussi essentiel d'apprendre à s'en servir. C'est l'objectif de la campagne d'affiches et de conférences dite des « Balises 3-6-9-12 »³ récompensée en 2013 par un Award décerné par le Family Online Safety Institute (FOSI). Son but est de contribuer à une indispensable éducation des parents à l'usage familial des écrans, pour « apprendre à s'en servir, et apprendre à s'en passer ».

Cette campagne est construite autour de trois principes : l'alternance, qui consiste à encourager la diversité des activités, avec et sans écrans, en

3. Elle a très vite été adoptée par le site belge Yapaka.be, qui en relaye l'ensemble des messages... sans toutefois en indiquer l'origine. Elle est portée par une association (Trois, Six, Neuf, Douze), par un site web (www.3-6-9-12.com) et par une campagne d'affiches et de flyers soutenue par les éditions éres (contact : a.bardou@editions-eres.com).

privilégiant la création sur la seule consommation ; l'accompagnement, qui implique notamment de parler avec l'enfant de ce qu'il fait et voit sur les écrans ; enfin, l'éducation à l'autorégulation, notamment en nommant les temps d'écran et en encourageant l'enfant à toujours associer ses consommations d'écrans à une durée.

Les professionnels de la petite enfance ont un rôle majeur à jouer dans cet effort de prévention. Ils ont la confiance des parents et ils peuvent être de puissants relais éducatifs. Il suffirait pour cela qu'ils demandent, lors de chaque entretien, si l'enfant a une télévision dans sa chambre et combien de temps il passe par jour à la regarder, puis qu'ils prennent quelques minutes pour expliquer aux parents les dangers d'une consommation télévisuelle précoce et les bienfaits d'une vie familiale dans laquelle on se parle et où on joue ensemble. Ils peuvent aussi, en lien avec les éducateurs, enseignants, parents et élus locaux, organiser des « semaines pour apprendre à voir autrement », parfois improprement appelées « semaines sans écran », qui valent d'abord par la possibilité de créer du lien social et de lutter contre la solitude des familles les plus démunies⁴. Pour les enfants plus grands, les « festivals de création numérique⁵ »

4. Pour plus d'informations, voir S. Tisseron, 3-6-9-12, *apprivoiser les écrans et grandir*, Toulouse, érès, 2013 ; et aussi www.3-6-9-12.com

5. *Ibid.*

permettent aussi de créer les conditions d'une utilisation créative et socialisante de ces technologies. N'oublions jamais que les troubles liés à une exposition trop massive et trop brutale aux écrans sont réversibles lorsque de nouvelles conditions éducatives sont mises en place. Et que nos enfants ont des capacités d'adaptation et d'évolution considérables !

Le texte qui suit est strictement celui de la première édition parue en France en 2009. Je n'ai en effet rien vu à changer aux réflexions qu'il développe, ni aux conseils qu'il donne. Mais avant que le lecteur ne le découvre, il n'est pas inutile de rappeler son importance historique. L'originalité de cet ouvrage, au moment où il a été publié, a été d'attirer l'attention sur une distinction qui, pour être devenue banale aujourd'hui, ne l'était pas du tout à ce moment-là. À part l'étude de D.A. Christakis et F.J. Zimmerman, d'ailleurs citée, pratiquement tous les travaux consacrés aux enfants et aux images portaient en effet sur les conséquences des contenus violents diffusés par le cinéma et la télévision. J'avais, entre 1997 et 2000, contribué à ce débat en dirigeant une étude (la seule commanditée en France) à la demande conjointe des ministères de la Culture, de la Famille et de l'Éducation nationale⁶, sur les conséquences des contenus violents sur les enfants âgés de 11 à 13 ans.

6. S. Tisseron, *Enfants sous influence, les écrans rendent-ils les jeunes violents ?*, Paris, Armand Colin, 2000.

Mais j'avais par ailleurs mis en place une activité à destination des classes maternelles, appelée le *Jeu des Trois Figures*⁷, qui me montrait que beaucoup de très jeunes enfants étaient gravement perturbés par les images qu'ils voyaient. Cette perturbation n'était pas de l'ordre de comportements violents qu'ils pouvaient être tentés d'imiter, comme les travaux publiés alors s'employaient à le montrer, mais de l'ordre d'angoisses et de confusions qui brouillaient leurs repères. Autrement dit, les écrans faisaient violence à leur vie psychique indépendamment des contenus qui y étaient diffusés. Je montrais, comme le lecteur le lira dans le chapitre intitulé « Violence à la télé et violence de la télé », que cette violence des écrans peut avoir quatre causes, et que la quatrième concerne justement ce qui est pointé comme le plus préoccupant aujourd'hui, à savoir la capacité des écrans à perturber la construction de la représentation de soi et de l'autre, et indirectement ce qu'on appelle aujourd'hui la capacité d'empathie.

Réjouissons-nous que cette façon de considérer aujourd'hui les relations des bébés aux écrans soient largement argumentés. Une postface fait opportunément le point sur les plus récents travaux dans ce domaine.

7. www:///3fig.org

Introduction

En 1949, lorsque les premiers postes de télévision ont été installés dans les familles américaines, beaucoup de parents se sont étonnés. Il suffisait donc d'installer un récepteur dans une maison pour qu'aussitôt, les enfants qui s'agitaient et hurlaient quelques instants auparavant s'assoient en demi-cercle et regardent l'écran en silence ! L'image était en noir et blanc, bondissante et hachurée, parfois totalement floue, et déjà l'enchantement opérait... Mais est-ce le mot d'enchantement qui convient, ou celui d'ensorcellement ? Car si un écran est ainsi capable de captiver l'attention des enfants par sa seule présence, combien plus préoccupant que la spécificité de ce médium est de soumettre l'enfant à un flux continu, bien différent du cinéma dont la séance est en durée limitée, et des jeux vidéo que leur usager est invité

à faire évoluer à sa guise¹. Et il concerne tout particulièrement les très jeunes enfants âgés de 0 à 3 ans, qui vont peu au cinéma et n'ont pas (encore?) de consoles adaptées à leurs performances, mais qui sont l'objet d'une sollicitude croissante de la part des fabricants de télévision.

Ainsi deux chaînes spécialement dédiées aux bébés ont-elles été lancées en France ces dernières années, Baby TV, puis Baby First. Toutes deux émettent du territoire anglais dans le cadre de la directive de Bruxelles «Télévision sans frontières», ce qui les fait échapper en partie à l'autorité du CSA (Conseil supérieur de l'audiovisuel). Leurs arguments sont d'autant plus séduisants qu'ils paraissent tenir compte des capacités des tout-petits. Ainsi peut-on lire sur la page « parents » du site de Baby First : « stimulation des apprentissages précoces et valeurs éducatives, pas de publicité, qualité et adaptation des émissions à la petite enfance ». Pourtant, en même temps, cette chaîne se présente comme une nounou à temps complet susceptible d'aider les bébés à se rendormir seuls s'ils se réveillent la nuit – c'est-à-dire sans obliger leurs parents à se lever !

Le 18 octobre 2008², soit deux jours après le lancement de Baby First, j'ai mis une pétition en ligne

1. Voir à ce sujet mon ouvrage, *Qui a peur des jeux vidéo?*, Paris, Albin Michel, 2008.

2. Sur le site *squiggle.be*. Puis, deux jours plus tard, afin de donner à ce texte une audience plus grande, j'ai proposé à

- 113 - Continuité des soins, continuité psychique
- 114 - Désirs de pères
- 115 - Quel temps psychique pour les bébés ?
- 116 - Entre laïcité et diversité, quelles perspectives éducatives pour les jeunes enfants ?
- 117 - « On “garde” des vaches, mais pas les enfants... »
- 118 - Lorsque des assistantes maternelles écrivent...
- 119 - L'enfance : un trouble à l'ordre public ?
- 120 - Bébé, dis-moi pourquoi tu pleures
- 121 - Accompagner la naissance pour l'adoption
- 122 - Mémento de psychologie du développement à l'usage des professionnels de l'accueil des bébés
- 123 - Livres enfants de la Maison verte. Sur les traces de Françoise Dolto
- 124 - Quand les livres relient
- 125 - Baby-Loup, histoire du combat
- 126 - Quelle PMI demain ?
- 127 - Mères et bébés sans-papiers
- 128 - De plus en plus de lieux d'accueil, de moins en moins de psychanalyse ?
- 129 - L'adoption, un roman familial
- 130 - L'art d'accueillir les bébés
- 131 - Comment le sens moral s'éveille à la crèche
- 132 - Y a-t-il encore une petite enfance ?
- 133 - Freud s'invite dans les lieux d'accueil parents-enfants
- 134 - Accueillir le nouveau-né, d'hier à aujourd'hui
- 135 - Bien-traitance, un trait d'union à conquérir
- 136 - Accueil de la petite enfance : comprendre pour agir
- 137 - La grossesse, une histoire hors normes
- 138 - Questions pour les mères
- 139 - Être parents aujourd'hui : un jeu d'enfants ?
- 140 - Journal d'une interruption sélective de grossesse
- 141 - Des femmes, des bébés... et des psys
- 142 - La revanche de l'amour maternel ?
- 143 - Les effets de la gravité sur le développement du bébé
- 144 - Le bébé dans sa famille
- 145 - La qualité du travail en équipe
- 146 - La couvade ou le père bouleversé
- 147 - Naître à la maison
- 148 - Petite enfance : où allons-nous ?
- 149 - Bébés d'ici, mères d'exil

Du même auteur

- Empathie et manipulations, les pièges de la compassion*, Albin Michel, 2017.
- Le jour où mon robot m'aimera, vers l'empathie artificielle*, Albin Michel, 2015.
- Manuel à l'usage des accrocs aux écrans, ou Comment garder à la fois mon ordi et mes parents*, Nathan, 2015.
- La main, l'œil, l'image*. Bry-sur-Marne, INA Éditions, coll. « Collège iconique », 2014.
- 3-6-9-12, apprivoiser les écrans et grandir*, érès, 2013.
- Les 100 mots du rêve*, Puf, coll. « Que sais-je ? », 2014 (en collaboration avec Jean-Pol Tassin).
- Un psy au cinéma*, Belin, coll. « Cerveau & Psycho », 2014.
- Fragments d'une psychanalyse empathique*, Albin Michel, 2013.
- Rêver, fantasmer, virtualiser : du virtuel psychique au virtuel numérique*, Dunod, 2012.
- Les secrets de famille*, Puf, coll. « Que sais-je ? », 2011.
- L'empathie, au cœur du jeu social*, Albin Michel, 2010.
- Qui a peur des jeux vidéo ?*, Albin Michel, 2008 (avec Isabelle Gravillon).
- Virtuel, mon amour ; penser, aimer, souffrir à l'ère des nouvelles technologies*, Albin Michel, 2008.
- La résilience*, Puf, coll. « Que sais-je ? », 2007.
- Vérités et mensonges de nos émotions*, Albin Michel, 2005.
- Petit manuel à l'usage des parents dont les enfants regardent trop la télévision*, Bayard, 2004.
- Comment Hitchcock m'a guéri*, Albin Michel, 2003.
- Les bienfaits des images*, Odile Jacob, 2002 (prix Stassart de l'Académie des sciences morales et politiques, 2003).
- L'intimité surexposée* (2001), Hachette littérature, 2002 (prix du livre de télévision, 2002).
- Enfants sous influence, les écrans rendent-ils les jeunes violents ?* (2000), 10/18, 2003.
- Petites mythologies d'aujourd'hui*, Aubier, 2000.
- Comment l'esprit vient aux objets*, Aubier, 1999.
- Du bon usage de la honte*, Ramsay, 1998.
- Y a-t-il un pilote dans l'image ?*, Aubier, 1998.
- Secrets de famille, mode d'emploi* (1996), Marabout, 1997.
- Le mystère de la chambre claire* (1996), Flammarion, 1999.
- Le bonheur dans l'image*, Les Empêcheurs de penser en rond, 1996.
- Psychanalyse de l'image, des premiers traits au virtuel*, Dunod, 1995.
- Tintin et le secret d'Hergé* (1993), Hors collection, 1997.
- La honte, psychanalyse d'un lien social*, Dunod, 1992.
- Tintin et les secrets de famille* (1990), Aubier, 1992.
- Hergé*, Seghers, 1987.
- Psychanalyse de la bande dessinée* (1987), Flammarion, 2000.
- Tintin chez le psychanalyste*, Aubier, 1985.