

La Lettre du CÉAS

DOSSIER



Les écrans...

« Permettre la rencontre entre des membres adhérents, des administrateurs, des “usagers-clients” et des salariés dont la confrontation enrichit la réflexion et la qualité des actions mises en œuvre » (projet associatif).



CÉAS de la Mayenne

Centre d'étude et d'action sociale
29 rue de la Rouillère, 53000 Laval
Tél. 02 43 66 94 34
Mél. ceas53@orange.fr
Site Internet : www.ceas53.org
Facebook : @ceasmayenne

SOMMAIRE

Des enquêtes... Des propositions...

5

- ✓ *La fabrique du crétin digital*, de Michel Desmurget (Seuil, 2019)
Comment aller vers un usage conscient des écrans ?
- ✓ De jeunes enfants exposés très tôt aux écrans
Un impact démontré sur l'acquisition du langage
- ✓ « *L'enfant, l'adolescent, la famille et les écrans* »
Trois Académies appellent à « une vigilance raisonnée »
- ✓ Des propositions de loi pour freiner à l'école l'exposition des enfants aux écrans

Des livres pour parler des écrans aux enfants

14

- ✓ Et si les jeunes osaient nous montrer... à voir autrement !
Un « premier roman » (dès 9 ans) consacré aux écrans
- ✓ Des écrans séparent... les Inséparables
Quand Aminata devient accro à la console
- ✓ Une séance chez le psychiatre pour 15,90 euros
Docteur Feel Good, de David Gourion et Muzo (2019)
- ✓ Le contenu peut répondre à des questionnements de jeunes
Guide de survie pour accros aux écrans, de Serge Tisseron (Nathan, 2015)
- ✓ *Conseils en éducation aux médias et à l'information*
La famille Tout-Écran (CLEMI – Réseau Canopé, 2019)
- ✓ Trois albums jeunesse pour expliquer les écrans aux enfants



La Lettre du CÉAS

Directeur de publication : René Lemarchant.
Mensuel. Abonnement (11/12 n^{os}) : 20 € / Prix au numéro : 3 €.
Impression : CÉAS de la Mayenne.
Tirage : 100 exemplaires.
Diffusion payée : 140 exemplaires (version papier ou numérique).
N° CPPAP : 1223G84044 / N° ISSN : 1626-1143.

Rédacteurs

Virginie Amirbacasse, Évelyne Darmanin, Claude Guioullier.

Comité de relecture

Rédacteurs + Catherine Chancerel, Nathalie Houdayer, Jacqueline Lardeux, René Lemarchant, Christophe Mézange.



Au temps de notre enfance, on parlait du cartable électronique et on nous promettait qu'un jour nous n'irions plus à l'école parce que ce serait l'école qui viendrait à la maison. Au temps de la Covid-19, on a mis en place la continuité pédagogique à grand renfort d'ordinateurs connectés et de haut débit. Et nous avons découvert que derrière le confinement nous manquaient surtout le contact humain réel et le présentiel, malgré l'hyper-connectivité de nos sociétés et nos amis si nombreux sur nos réseaux sociaux.

Régulièrement les sonnettes d'alarme sont tirées pour évoquer ces jeunes, qui bientôt ne le seront plus mais seront remplacés par d'autres. On répète qu'ils ne maîtrisent pas l'orthographe, la grammaire et la syntaxe quand ce n'est pas la graphie simple de l'écriture. On regrette qu'ils ne comprennent pas le sens des textes qui ont fait toute notre culture et nos références. Et on s'inquiète qu'ils ne sachent plus se concentrer sur la durée, éparpillés qu'ils sont par tant de sollicitations.

D'autres compétences sont bien sûr venues s'ajouter, remplacer, modifier celles qui faisaient l'excellence de ceux qui maîtrisaient toutes ces portes vers un passé compris et un avenir à inventer. Et surtout d'autres outils ont envahi l'univers personnel et professionnel de chacun.

Parmi eux, les écrans sont en bonne place – de plus en plus mobiles, légers et attractifs. Certes, ils sont des supports supplémentaires à l'information, à la connaissance... À la bêtise quelquefois. Les écrans ne sont ni plus ni moins que d'autres supports avec lesquels les gens diffusent le meilleur comme le pire. Mais pour le lecteur, c'est tout un univers qui se met en place et qui change radicalement les pratiques. Tout est accessible, certes, mais tout peut-il être encore compris ? Les

connaissances sont démultipliées mais pour quelle part de mémoire, d'imagination, de mise en contexte, de vérification, de construction de références, d'associations pertinentes ?

Plus encore, taper sur un clavier n'a rien de commun avec l'écriture manuscrite, mais surtout ne mobilise pas les mêmes compétences nécessaires au développement du jeune enfant. Lire sur un écran ne mobilise pas les mêmes stratégies que la lecture sur papier parce que le scintillement, la mobilité de l'œil et du texte n'auront rien de commun avec les pratiques qui font que le corps apprend aussi en faisant. Nous avons eu la copie, la photocopie, le feutre fluo... Désormais, ils ont les photos, les envois instantanés et le « like »...

Apprendre, voilà bien ce qui est convoité et dans le même temps dénaturé. Apprendre, c'est cette merveilleuse ambiguïté qui nous met dans le cercle vertueux de la réciprocité. On apprend quand on donne et quand on reçoit. On apprend quand on questionne et quand on répond. On apprend surtout quand on cherche ensemble. C'est la mesure incompressible, l'unité première du partage d'une connaissance aussi futile soit-elle. Quand apprendre ne se fait plus avec l'autre, mais au contact de la machine qui peut nous fournir l'accès à

tous les savoirs en nous donnant l'illusion qu'ils seront accessibles à jamais, se perd alors le sens même du mot « apprendre ».

Avoir dans sa mémoire personnelle – sans l'artifice de la mémoire numérique – des sons, des images, des odeurs, des informations, c'est se donner la chance de s'inventer encore et toujours, librement et par la seule force de ses capacités mnésiques, intellectuelles et affectives. C'est devenir autonome et gagner une forme de liberté dans la recherche qui va au-delà des mots clés, des algorithmes ; c'est s'autoriser le dialogue à l'autre nécessaire et indispensable au vivre ensemble.

Au fond, il est peut-être temps de relire ce passage d'une chanson composée par Michel Berger en 1984 pour France Gall...

Débranche !

*Le monde tient à un fil
Moi je tiens à mon rêve*

*Rester maître du temps
Et des ordinateurs
Retrouvons-nous d'un coup au temps d'Adam et Ève
Coupe les machines à rêves
Écoute parler mon cœur
Si tu veux m'entendre dire
Ce que mes yeux veulent te dire
Je t'en prie, n'attends pas la fin de la nuit*

*Débranche
Coupe la lumière et coupe le son
Débranche tout
Revenons à nous
Débranche tout*

Et demain qu'en sera-t-il de l'acceptation de la solitude et du silence si les écrans de fumée n'alimentent plus les raisonnements de l'immédiateté et de la mise en perspective ? Qu'en sera-t-il de notre environnement, de notre santé et de notre capacité à penser encore l'avenir d'une société devenue mondiale et donc planétaire...

Pour aller
plus LOIN...



Dossier Bonnes idées et pratiques prometteuses (BIPP), mai 2020

http://ireps-ara.org/actualite/action_dl.asp?action=999&idz=82bb079068f8280b4f755d8d876316fb

L'Instance régionale d'éducation et de promotion santé (Ireps) Auvergne-Rhône-Alpes a créé un outil interactif de 113 pages qui répertorie l'ensemble des actions mises en œuvre dans la région sur la thématique des écrans. Ce recueil renvoie aux initiatives des différents acteurs impliqués dans la sensibilisation à l'impact des écrans sur la santé des 12-25 ans. Il constitue une base de réflexion et une source d'inspiration pour toute personne désireuse de mettre en place des projets autour de cette thématique dans une démarche de prévention.

On y trouve de « *bonnes idées et pratiques prometteuses* » (BIPP), des entretiens et d'autres informations en lien avec l'intervention en promotion de la santé sur les écrans auprès des jeunes. Ces pratiques ont été choisies par un comité régional réunissant des chercheurs ainsi que des professionnels de terrain. Sous la forme de fiches (fiche de capitalisation et fiche d'identité), chaque action estimée particulièrement porteuse est présentée et associée à d'autres dispositifs complémentaires (structures et coordonnées mentionnées).

Dossier L'essentiel sur... les usages problématiques d'écrans, Mission interministérielle de lutte contre les drogues et les conduites addictives (Mildeca), juin 2020

https://www.drogues.gouv.fr/sites/drogues.gouv.fr/files/atoms/files/lessentiel-usages_problematiques_echans_def.pdf

Ce document de quatre pages vise à apporter des précisions quant à l'usage problématique des écrans (chiffres-clés, recommandations gouvernementales, cadre de régulation des jeux d'argent et de hasard en ligne, idées reçues...). L'accent est mis sur les notions de captation de l'attention et de circuit de récompense, deux mécanismes en jeu dans le processus d'addiction, ainsi que sur le caractère délétère d'un usage excessif des écrans concernant les apprentissages des enfants et des adolescents, notamment dans leur développement cérébral. Plusieurs initiatives et ressources, soutenues par les pouvoirs publics, sont mentionnées afin d'aiguiller le grand public dans une utilisation la plus saine possible des écrans.

La fabrique du crétin digital, de Michel Desmurget (Seuil, 2019) **Comment aller vers un usage conscient des écrans ?**

Dans *La fabrique du crétin digital – Les dangers des écrans pour nos enfants*, publié aux éditions du Seuil en septembre 2019 (432 pages, 20 euros), le neuroscientifique Michel Desmurget ⁽¹⁾ apporte une contribution édifiante à un sujet de santé publique majeur. Il apparaît crucial, selon l'auteur, de se pencher avec une grande rigueur sur la question des écrans : leur utilisation, leur multiplication et leurs effets sur le développement des enfants et adolescents. En s'appuyant sur de nombreuses références scientifiques, Michel Desmurget propose une lecture très documentée et avec des recommandations éclairées.

Le titre de l'ouvrage donne le ton de cette recherche approfondie menée par le chercheur en neurosciences ; il est temps de prendre la mesure du phénomène. Le sujet est brûlant mais les médias l'aborderaient souvent d'une manière approximative. Michel Desmurget explique que la question des écrans fait l'objet d'un traitement inconsidéré. D'un côté, l'« *enthousiasme général* ». De l'autre, une forme de tiédeur qui vise à ne pas tomber dans l'« *alarmisme* ».

Or, la situation est préoccupante, selon différents professionnels qui sont en lien avec les enfants et les adolescents, et au regard des études qui sont présentées dans ce livre. L'auteur dénonce, non pas pour culpabiliser qui que ce soit ou pour incriminer les écrans, mais pour identifier les différents éléments à prendre en considération et, ainsi, favoriser une meilleure compréhension des problèmes qui se posent actuellement.

Michel Desmurget commence par rappeler ce qui est parfois formulé à l'égard des « *digital natives* » nés à l'ère du numérique, à savoir qu'ils seraient plus rapides, plus réactifs et plus performants. Ce discours est contrebalancé par les propos de l'auteur qui se réfère à « *la réalité des études scientifiques* ». Plus encore qu'une question de bon sens, il s'agit de prêter attention aux écueils susceptibles d'obscurcir une réalité déjà complexe puisqu'inédite dans l'histoire de l'humanité. Pour ce faire, l'auteur préconise la rigueur et la fiabilité d'une démarche scientifique non conditionnée par une quelconque forme d'opinion ou de croyance : « *Le bon sens ne vous permettra pas de découvrir que la pratique d'un jeu vidéo d'action après les devoirs scolaires altère le processus de mémorisation, au même titre que l'exposition répétée aux radiofréquences émises par les téléphones portables* ».

Il importe d'éclairer les usagers à partir d'une expertise et non d'un martèlement lobbyiste qui met l'accent sur « *l'accroissement du profit* », à l'image d'un modèle de société qui donne la priorité à la dimension économique. Michel Desmurget met en garde sur la nécessité de con-



server un regard critique afin de ne pas se fourvoyer dans une conception illusoire et mercantile : « *J'en ai assez de voir l'intérêt des enfants constamment piétiné par la cupidité économique* ».

L'auteur revient sur la part belle qui est faite au numérique : « *Pour nos enfants, l'avènement du numérique est une bénédiction quasi divine. Le doute n'est plus permis qu'aux esprits malades et pernicieux* ».

Pourtant, force est de constater que la remise en question s'avère judicieuse : il s'agit d'un enjeu de santé publique. Michel Desmurget en appelle à la capacité de discernement. Seul un véritable recul peut permettre de s'extraire des « *discours folkloriques* » basés unique-

(1) – Michel Desmurget interviendra le 17 septembre à Mayenne (voir page 20).

ment sur des idées reçues. La question est ainsi posée : « *Les écrans, qu'offrent-ils vraiment ? Et que veulent-ils à nos enfants ?* »

L'exposition aux écrans et ses conséquences

L'auteur dépeint les effets bénéfiques de l'ère du numérique, sans s'y attarder puisque, selon lui, nous avons déjà beaucoup d'informations à ce sujet. Ce qui nous est moins souvent exposé, ce sont les éléments concrets sur les effets délétères de l'omniprésence des écrans (téléviseur, smartphone, tablette, console de jeux, etc.).

L'impact de ce « *bombardement sensoriel* » est indéniable sur le cerveau, surtout lors des premières années de la vie d'un être humain. En effet, cette construction constitue une période unique de développement : la plasticité cérébrale est à son plein potentiel et organise les circuits neuronaux.

Les conséquences de l'exposition aux écrans chez les enfants se traduisent sur trois plans : le physique (le corps), l'émotionnel et le cognitif. Comme l'explique le neuroscientifique, « *une immersion prématurée vous détournera fatalement d'apprentissages essentiels qui, en raison du verrouillage progressif des "fenêtres" de développement cérébral, deviendront de plus en plus difficiles à effectuer* ».

À partir de cette observation, il est possible d'appréhender les désordres qui peuvent survenir : agressivité, dépression, obésité, troubles du langage, de l'attention, de la concentration, du sommeil... Mais aussi repli sur soi, difficultés scolaires, exposition à des contenus violents et/ou à caractère pornographique pouvant entraîner des comportements déviants.

L'auteur pointe les « *infirmités méthodologiques* » qui posent une difficulté dans les études menées à propos des écrans : « *L'approche la plus courante repose sur des méthodes d'interviews ou de sondages. Or, celles-ci sont loin d'être parfaites* ».

En effet, les personnes interrogées peuvent avoir une tendance à sous-estimer leur consommation personnelle et celle de leurs enfants. De plus, certaines variables ne

sont pas prises en compte. L'auteur précise qu'il s'est appuyé sur les travaux les plus aboutis dont il a pu prendre connaissance : « *Les travaux présentés ici, à titre de référence, sont parmi les plus minutieusement conduits* ».

Ces recherches livrent une information très claire à propos des conséquences sur le développement psychomoteur et relationnel de l'enfant, des différents facteurs d'influence, des facteurs aggravants...

Au demeurant, le lecteur apprend que « *près de 35 % des préadolescents consomment moins de deux heures d'écrans par jour, dont 19 % sont à moins d'une heure et 6 % à zéro. On retrouve d'ailleurs ce chiffre de 6 % à l'adolescence, ce qui suggère qu'il existe un petit groupe d'enfants, issus probablement de milieux sociaux favorisés, que leurs parents maintiennent scrupuleusement à l'écart de toute exposition numérique récréative* ».

Un juste milieu à trouver

Il y a beaucoup d'inconnues dans ce qui se trame actuellement, d'où les précautions à prendre. Le chercheur le formule explicitement : « *Jamais, sans doute, dans l'histoire de l'humanité une telle expérience de décérébration n'avait été conduite à aussi grande échelle* ».

Comme le rappelle l'auteur, il ne s'agit pas de nier les contributions favorables des écrans : « *Aucun critique n'est assez idiot pour rejeter "Le" numérique dans son ensemble* ». Il est plutôt question ici « *d'apprécier l'impact de cette explosion digitale sur nos enfants et adolescents* » afin de préserver, le plus possible, les plus jeunes mais aussi les adultes.

Le neuroscientifique invite chacun à sortir du fantasme, que celui-ci concerne l'apologie du numérique ou la condamnation de ce dernier, pour se concentrer sur les faits, sur le fonctionnement du corps humain et les interactions avec son environnement.

Selon lui, il ne suffit pas de nous contenter du « *bon sens* » car nous ne pouvons pas tout deviner et encore moins anticiper sur ce que nous ignorons. D'où l'intérêt d'être conscient du questionnement nécessaire, de ce qui se joue actuellement sur ce plan, et de s'informer pour agir au mieux.

Enfin, l'auteur propose plusieurs recommandations et préconise sept règles essentielles. Parmi ces conseils, il pointe l'intérêt de « *retarder aussi longtemps qu'il est possible [l']équipement personnel en outils mobiles divers* » auprès des enfants et adolescents. Il apparaît fondamental de ne pas sous-estimer les répercussions de cette « *agression silencieuse* » qui s'invite dans les foyers, les écoles, les lieux publics...

Ce livre offre des pistes de réflexion pour toute personne désireuse d'avoir des clés de compréhension conscientes, précises et argumentées.





De jeunes enfants exposés très tôt aux écrans Un impact démontré sur l'acquisition du langage

Un article du *Bulletin épidémiologique hebdomadaire (BEH)* n° 1 du 14 janvier 2020 attire l'attention ⁽¹⁾. Il porte sur les effets de l'exposition aux écrans chez des enfants ayant de 3 ans et demi à 6 ans et demi. Et, surtout, l'étude n'est pas réalisée très loin de la Mayenne : en Ille-et-Vilaine ! Plus précisément, les auteurs, de l'université de Rennes ou de Santé publique France – Bretagne, ont cherché à vérifier s'il y a un lien entre l'exposition aux écrans et une apparition de troubles primaires du langage.

L'un des intérêts de cette étude est qu'elle inclut l'exposition aux différents types d'écrans, omniprésents dans notre vie quotidienne (téléviseur, ordinateur, tablette, smartphone, console de jeux...).

D'autres études, essentiellement internationales, ne tiennent compte que de l'exposition à la télévision. Il s'agit ainsi d'interroger, dans une approche plus globale, un phénomène de société aujourd'hui bien installé dans les foyers.

Par ailleurs, l'étude a concerné 167 enfants diagnostiqués avec des troubles primaires du langage, ainsi que 109 enfants témoins n'ayant pas de tels troubles.

Les parents avaient à répondre à un questionnaire « créé pour collecter des informations sur l'enfant, sa famille, le suivi orthophonique et médical et l'accès aux écrans ».

Les écrans peuvent isoler l'enfant

En France, les troubles primaires du langage touchent 4 à 6 % des enfants. Il convient alors d'appréhender les facteurs de risque pouvant entraîner l'altération de certaines capacités d'apprentissage. Quel rôle joue l'exposition aux écrans dans l'apparition de ces troubles ? Est-ce une question de durée d'exposition ? De certains écrans en particulier ?

L'article met en évidence l'importance des interactions avec autrui et, plus largement, avec le monde extérieur dans la construction d'un être humain. Ces échanges contribuent au développement psychomoteur des enfants et particulièrement au déploiement du langage. A contrario, un usage immodéré des écrans peut isoler l'enfant et amoindrir la proximité émotionnelle et relationnelle nécessaire avec ses proches.

(1) – Manon Collet, Bertrand Gagnière, Chloé Rousseau, Anthony Chapron, Laure Fiquet et Chrystèle Certain, « L'exposition aux écrans chez les jeunes enfants est-elle à l'origine de l'apparition de troubles primaires du langage ? Une étude cas-témoins en Ille-et-Vilaine ». *Bulletin épidémiologique hebdomadaire* n° 1 du 14 janvier 2020, pages 2 à 9.



L'accompagnement parental s'avère déterminant dans cette démarche visant à favoriser l'implication des enfants dans les activités qui leur sont proposées. On peut distinguer l'« *attention primaire réflexe* », qui relève d'une réaction automatique face à un téléviseur, par exemple, et l'« *attention volontaire* », qui sollicite directement les enfants pour les stimuler, les mettre en mouvement, les pousser à accomplir les tâches nécessaires. La première est génératrice d'excitabilité et de fatigabilité.

Les enfants exposés aux écrans le matin avant l'école présentent un risque trois fois plus élevé de développer des troubles primaires du langage. De plus, les enfants qui discutent rarement avec leurs parents, voire jamais du contenu de ce qu'ils visionnent, présentent un risque six fois plus élevé de développer des troubles primaires du langage.

La spécificité de cette étude repose notamment sur ce premier paramètre non exploré jusqu'alors et qui traduit « *le fait que l'exposition aux écrans dès le matin épuise l'attention de l'enfant qui se retrouve moins apte aux apprentissages pour le reste de la journée* ». Le second facteur de risque apporte aussi un éclairage précis car il induit le caractère primordial de la communication dans l'acquisition des capacités liées au langage. De fait, « *ne pas discuter du contenu des écrans peut augmenter le risque d'être exposé à un contenu inapproprié pour leur âge* ».

Aussi s'agit-il de ne pas se focaliser sur le côté délétère de l'utilisation des écrans, d'une façon catégorique et accablante, mais d'identifier quelles sont les déclinaisons de cette utilisation qui peuvent nuire au développement de l'enfant.

Des études à poursuivre et à approfondir

Cette analyse permet d'interroger l'impact de l'effet cumulatif des facteurs de risque. Plusieurs variables ont été prises en compte comme l'accès aux différentes formes d'écrans, la durée de l'exposition à chaque fois, le moment de la journée durant lequel cette exposition a lieu...

Des nuances sont à apporter même si l'influence de différents paramètres, comme le rang dans la fratrie ou encore la catégorie socioprofessionnelle des parents, est étayée par les statistiques.

D'une part, ces recherches montrent que la précocité ou la durée de l'exposition ne sont pas forcément des facteurs significatifs, comme beaucoup d'études américaines l'ont montré, dans l'apparition des troubles du langage. Cela s'explique notamment par le contexte spécifique et la particularité culturelle propre à chaque pays.

D'autre part, les auteurs reconnaissent que « *collecter les données par un questionnaire parental pouvait également biaiser les réponses par sa nature déclarative. En effet cette méthode était sensible au biais de mémorisation et à la peur du jugement social concernant l'exposition face aux écrans* ».

Plusieurs études semblent nécessaires pour croiser les données et proposer une lecture la plus ajustée possible d'un phénomène relativement récent qui pose de nouvelles questions et dont l'enjeu de santé publique est majeur. À court terme, « *les professionnels de santé de la petite enfance ont un rôle à jouer dans la prévention en informant les parents sur les risques encourus* ».

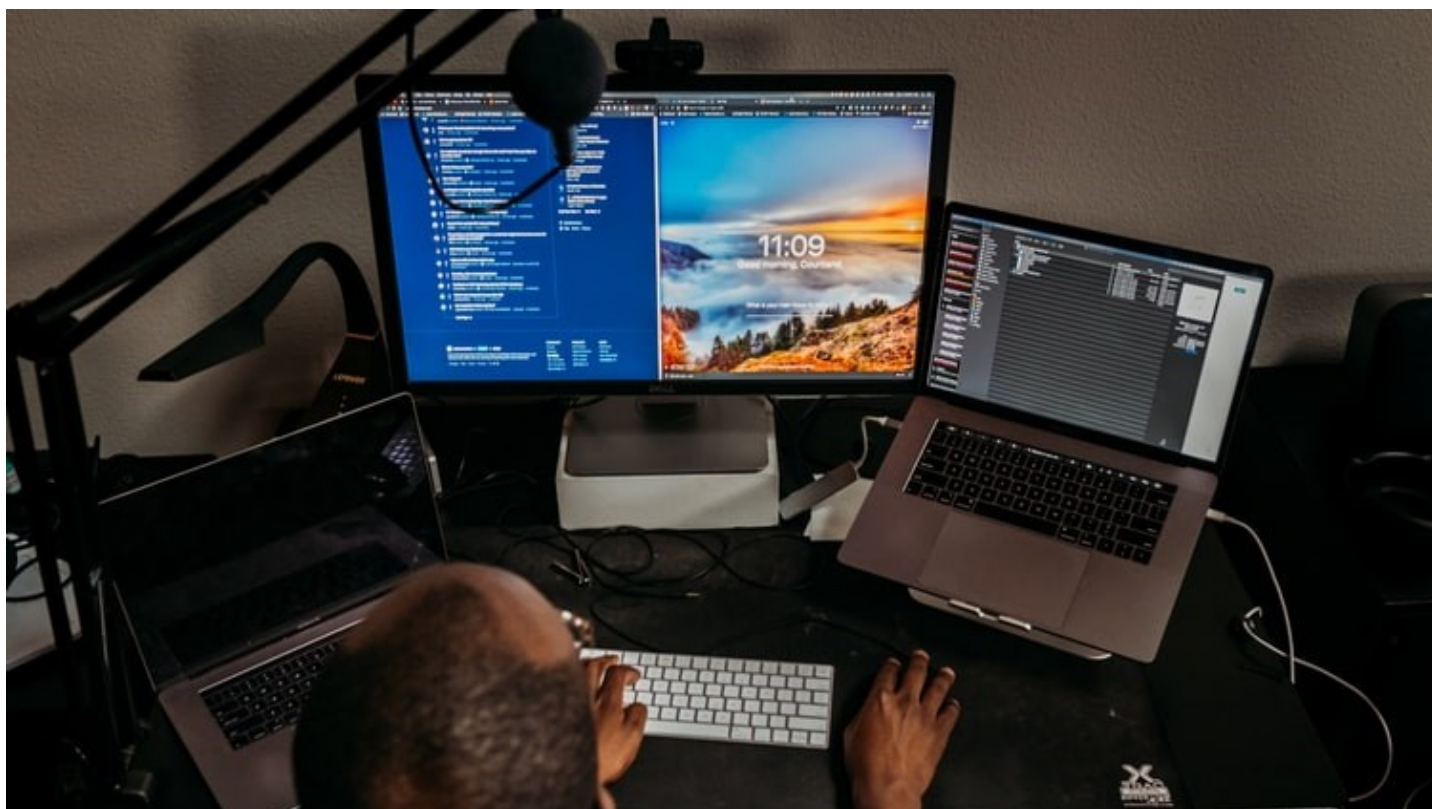
À savoir...

Le téléphone au volant peut coûter cher !

Le code de la route interdit le téléphone au volant d'une voiture ou d'un 2-roues, que ce soit pour un portable tenu en main, pour un appel vocal ou pour un SMS. Dès lors que le téléphone est dans la main, une verbalisation est possible. L'usage est également interdit à l'arrêt à un feu rouge. Le téléphone au volant est une infraction sanctionnée d'un PV avec une amende forfaitaire de 135 euros ⁽¹⁾ et un retrait de trois points sur le permis. Depuis le 1^{er} juillet 2015, les oreillettes, écouteurs et casques sont aussi interdits.

Et depuis le 22 mai 2020, un retrait de permis est possible en cas d'une autre infraction au code de la route constatée simultanément par les forces de l'ordre, en plus du téléphone au volant (par exemple, oubli du clignotant lors d'un changement de direction, non-respect du « cédez le passage », non-respect de la priorité au passage pour piétons...). Une rétention du permis immédiate est possible, suivie d'une suspension temporaire de permis pouvant aller jusqu'à six mois, voire un an en cas d'accident de la route, alcoolémie positive ou usage de stupéfiants.

(1) – Amende minorée de 90 euros ; majorée de 375 euros.



« *L'enfant, l'adolescent, la famille et les écrans* »

Trois Académies appellent à « *une vigilance raisonnée* »

Les recommandations académiques (Académie des sciences, Académie nationale de médecine, Académie des technologies), en date du 9 avril 2019, dressent un constat qui vise à affiner des pistes de réflexion qui sont déjà avérées et à en susciter de nouvelles. Sous forme d'appel, le contenu de ce document met l'accent sur la nécessité d'accompagner « *une utilisation raisonnable et raisonnée* » des écrans.

À partir du champ d'investigation ouvert par le rapport « *L'enfant et les écrans* » de l'Académie des sciences, publié en janvier 2013, le texte approfondit la question de l'impact des écrans chez les enfants et les adolescents.

Parmi les préoccupations mises en avant, il en est une qui retient particulièrement l'attention : « *Une des principales questions qui se posent est de savoir si l'utilisation excessive des écrans peut engendrer une véritable addiction comportementale* ».

Ce questionnement amène les trois Académies à définir ce qu'est une addiction. Pour Aviel Goodman, psychiatre nord-américain, il y a « addiction » quand « *un comportement susceptible de donner du plaisir et de soulager des affects pénibles donne lieu à deux symptômes clés : l'échec répété de contrôler ce comportement ("perte de contrôle") et la poursuite de ce comportement malgré ses conséquences négatives* ».

Dès lors, la surexposition aux écrans peut-elle être considérée comme une addiction ? Les recommandations académiques vont dans le sens de la prudence quant à l'utilisation de ce terme d'addiction.

En outre, « *le degré de dépendance aux différents types d'écrans et, notamment, aux jeux vidéo, est très variable d'un enfant à l'autre* ». Il est difficile de repérer la frontière entre, d'une part, « *intérêt acceptable, dépendance préoccupante dans la mesure où elle affecte la vie de l'enfant* » et, d'autre part, « *dépendance majeure qui pose de véritables problèmes médicaux* ».

Dans tous les cas, il convient d'agir en amont : « *Il ne suffit pas de s'interroger sur l'objet d'addiction et le comment du processus pathologique, il faut également tenter de comprendre le pourquoi des évolutions dont l'écran, la drogue, etc., ne sont que des révélateurs et causes possibles d'aggravation* ».

Justice sociale et santé publique

Le texte fait également référence à l'« *indispensable autorégulation* » : une capacité d'apprentissage qui s'acquiert progressivement dès les premières années de la vie. Celle-ci joue un rôle clé quant à la possibilité de reculer pour favoriser la pondération.

Au vu de ce rapport destiné à mieux accompagner l'usage des objets numériques dans le contexte de leur multiplication, il est important, en fonction de l'environnement de chaque enfant, de bien comprendre les différents mécanismes physiologiques et psychiques à l'œuvre (les effets multifactoriels, la diversité des usages, les différents types d'écrans, le développement psychomoteur et relationnel de l'enfant...).

Pour ce faire, il est essentiel de ne pas verser dans la culpabilisation, mais plutôt de veiller à une certaine responsabilisation individuelle et collective. Les parents, les enseignants, les professionnels de la santé, les travailleurs sociaux et les pouvoirs publics sont invités à croiser leurs regards afin de favoriser une meilleure « *compréhension des relations hommes-machines* » et de permettre la construction d'une base éthique, saine et pragmatique.

Le texte pointe plusieurs facteurs de risque et met l'accent sur différentes variables qui permettent de faire des corrélations en lien avec « *la révolution numérique* ». Ainsi, il est question de la fréquence d'utilisation, des contenus qui sont visionnés, des réseaux sociaux, des jeux vidéo, des contextes culturels et familiaux...

L'usage des écrans renvoie à un « *problème de justice sociale autant que de santé publique* ». En effet, l'environnement socio-économique des familles a une in-

fluence sur les modes et les possibilités d'utilisation des écrans chez les enfants et les adolescents : « *Les jeunes issus de milieux socio-économiques défavorisés bénéficient de moins de curiosité et de moins d'accompagnement de leurs parents, et leur utilisation des outils numériques s'en ressent* ». Ce constat démontre qu'il y a beaucoup à faire pour identifier clairement les tenants et aboutissants du problème.

De plus, les « *pratiques parentales* », ainsi que les pratiques pédagogiques évoluent avec les changements sociétaux et, encore une fois, les recommandations académiques encouragent à une réflexion collective sur la place des écrans : « *Nous appelons les pouvoirs publics à mettre en place des formations, permanente et continue, pour tous les intervenants auprès de la jeunesse* ».

Le document fait souvent référence aux différents besoins de l'enfant, qui peuvent sembler évidents mais qu'il est judicieux de garder à l'esprit : « *Pour se développer, l'enfant a besoin d'interactions riches et variées qui impliquent tous ses sens (motricité, apprentissage du langage et de la communication, capacité à identifier la signification des mimiques et les intégrer comme supports d'une communication émotionnelle réussie, le développement de ses capacités d'attention et de concentration...)* ».

D'où la nécessité, pour un enfant, d'être dans le contact direct le plus souvent possible et de bénéficier d'une stimulation sensorielle adaptée à ses besoins, son âge et son développement.

L'attitude de l'adulte face aux écrans conditionne également le comportement de l'enfant : « *L'imitation par l'enfant amplifie les gestes de l'adulte* ». Il s'agit donc de trouver un juste équilibre entre le « *contrôle de l'usage*



(téléphones portables par exemple) et ses bénéfiques » – ce qui est loin d'être simple.

L'impact sur la santé des enfants et des adolescents

La sur-utilisation des écrans concerne les adultes autant que les enfants et adolescents. Cependant, ce qui interpelle et demande une vigilance accrue renvoie aux enfants, en particulier, puisqu'ils sont en plein développement et qu'ils ne peuvent se fixer des limites par eux-mêmes : « *Si le même risque existe pour l'adulte, la différence est que l'adulte est déjà construit, alors que l'enfant est en construction et que l'on n'a pas pour lui de recul sur les effets à long terme de ces nouvelles pratiques* ».

Parmi les conséquences médicales qui peuvent déjà être mises en évidence, il y en a deux « *qui touchent les enfants de tous âges, de même que les adultes : les troubles du sommeil et les effets pathologiques de la lumière sur la rétine* ».

La désynchronisation du sommeil entraîne une fatigue et une somnolence diurne notoires, « *unaniment remarquées dans les établissements scolaires* », mais aussi une cascade d'autres symptômes tels que des troubles de l'humeur, voire des troubles neurocognitifs. Ces derniers peuvent, notamment, « *affecter les résultats scolaires et la vie sociale* ».

Les adolescents sont également exposés à des conséquences préoccupantes liées à l'omniprésence du numérique. Les réseaux sociaux, s'ils ont leur volet bénéfique quand l'usage en est modéré, deviennent plus problématiques quand ils s'invitent trop souvent dans la vie des adolescents.

Le harcèlement, par exemple, ou encore « *la course au like* », peuvent avoir des effets désastreux. Le danger pour eux est de s'isoler et de se couper d'autres ressources qui nourrissent leur vie intérieure et leur quotidien. En effet, « *l'exposition aux écrans retire du temps disponible pour d'autres activités* ».

Du bon usage des écrans

Les recommandations académiques précisent que certains praticiens ont développé le concept d'« *EPEE* » : exposition précoce et excessive aux écrans. Plus les écrans sont nombreux, plus l'exposition est prolongée et plus le risque de surexposition est grand.

Il est ici préconisé quelques règles, comme par exemple : « *Avant 3 ans, pas d'écrans seuls* ». Il est fortement conseillé de porter une « *attention toute particulière sur*



l'utilisation des écrans le soir avant le coucher » et d'« *éviter d'acheter aux plus jeunes des objets numériques personnels (comme une tablette) dont il s'avère bien difficile ensuite de réguler l'usage* ».

Un des autres axes qui favorisent une « *utilisation raisonnée et raisonnable* » concerne le dialogue entre les enfants et les adultes qui les entourent. Les plus jeunes ont besoin des indications et du cadre qui incombent aux personnes référentes dont ils dépendent.

La modération est le maître mot et elle requiert une mobilisation active. Le texte s'adresse également aux industriels : « *En attendant que des bases factuelles plus solides soient établies, nous invitons les industriels et les fabricants d'objets numériques à rappeler aux parents l'importance de la modération* ».

La complexité de cet enjeu de santé publique suscite bien des questions. Et les recommandations académiques appellent à un approfondissement, toujours plus nuancé et éclairé, des multiples paramètres qui entrent en ligne de compte : « *Nous appelons les chercheurs à faire avancer la connaissance sur les interactions complexes entre les processus cognitifs, affectifs et comportementaux, et l'ensemble des facteurs liés à la nature d'un média et aux différences individuelles* ».

L'humilité et la détermination sont de mise. Des incertitudes demeurent et il serait illusoire de ne pas le reconnaître. Il reste essentiel de veiller à enrichir cette réflexion collective. Il en va de la santé des plus jeunes, citoyens de demain...

Pour aller plus LOIN...

Recommandations académiques

<https://www.gynger.fr/ecrans-appel-des-academies-a-la-vigilance-sans-panique/>



Des propositions de loi pour freiner à l'école l'exposition des enfants aux écrans

Un projet de loi émane du gouvernement et une proposition de loi d'un ou plusieurs parlementaires. Le nombre de textes que présente un député ou un sénateur est parfois perçu comme un indicateur pertinent pour évaluer son activité. La presse locale relaie de telles initiatives qui, bien souvent, ont pour seul but de se rappeler aux bons souvenirs de l'électorat... ou de satisfaire un groupe de pression. C'est alors l'occasion de sensibiliser à une cause généralement noble. Seulement, la plus grande partie des textes tombera aux oubliettes – surtout s'ils ne sont pas portés par la majorité et ne peuvent bénéficier d'une « fenêtre » dans l'ordre du jour ; et s'ils sont portés par un seul parlementaire, et non tout un groupe...

Députée du Vaucluse, membre de la Ligue du Sud, parti d'extrême droite en Provence-Alpes-Côte d'Azur, Marie-France Lorho tente ainsi sa chance : le 28 avril 2020, elle a déposé une proposition de loi visant à freiner l'exposition des enfants aux écrans à l'école. À l'appui de son argumentation, elle cite diverses études, mais *La Fabrique du crétin digital* de Michel Desmurget (cf. pages 5 et 6) est manifestement le livre de chevet de la députée. S'attaquant au code de l'éducation, sa proposition de loi vise à « *annihiler toute exposition aux écrans au sein des établissements scolaires* » :

« **L'article 1^{er}** vise à dispenser les écoles élémentaires et les collèges, publics et privés sous contrat, de la formation aux niveaux de maîtrise des compétences numé-

riques qui encourage l'exposition des mineurs aux écrans alors même que cette compétence n'est pas essentielle.

L'article 2 vise à freiner l'expansion de l'instruction par voie numérique pour favoriser le recours à l'instruction par l'intermédiaire de manuels scolaires et d'ouvrages littéraires.

L'article 3 dispose que la formation à l'utilisation responsable des outils et des ressources numériques ne peut pas être dispensée dans les écoles primaires, eu égard aux effets désastreux que l'exposition des enfants aux écrans pourrait engendrer. »

Le Sénat est plus favorable à la prévention

Si l'on remonte un peu plus dans le temps, mais cette fois-ci au Sénat, on trouve la proposition de loi de Catherine Morin-Desailly, sénatrice de la Seine-Maritime, membre du groupe Union centriste.

Le texte, enregistré le 5 septembre 2018 et déposé avec quelque 90 autres parlementaires – dont Élisabeth Doineau, sénatrice de la Mayenne – vise à « *lutter contre l'exposition précoce des enfants aux écrans* ».

Pour les auteurs, la surexposition aux écrans constitue indéniablement une réalité. Or, si la surexposition est « *contre-indiquée pour tous les enfants, elle est particulièrement néfaste pour les enfants de moins de trois ans car elle peut nuire gravement à leur développement* ».

L'exposé des motifs souligne qu'avant 3 ans, « *l'enfant se construit en agissant sur le monde : les écrans l'enferment dans un statut de spectateur à un moment où il doit apprendre à devenir acteur du monde qui l'entoure. En outre, ils le privent de l'interaction avec les adultes alors qu'elle est indispensable dans la construction de l'enfant. (...) Pour développer ses capacités, il doit utiliser activement ses cinq sens en s'appuyant notamment sur la relation avec un adulte qui répond à ses sollicitations. Il a également besoin de se percevoir comme pouvant transformer le monde, ce qu'il fait par exemple quand il manipule des objets autour de lui* ».

Dès lors, s'appuyant sur les conclusions de nombreux spécialistes de la petite enfance, Catherine Morin-Desailly et ses collègues soutiennent que l'augmentation très forte du nombre d'enfants n'ayant pas encore acquis le langage et présentant des difficultés de communication en raison d'une exposition précoce aux écrans, laisse craindre « *l'apparition d'un véritable problème de santé publique* ».

Le texte adopté au Sénat le 20 novembre 2018 ajoute un chapitre au code de la santé publique. Intitulé « *Prévention de l'exposition précoce des enfants aux écrans* », il dispose que les unités de conditionnement des outils et jeux numériques comportant un écran devront contenir un message avertissant des dangers des écrans pour le développement des enfants de moins de 3 ans. En outre, les messages publicitaires en faveur des équipements ci-dessus auront un message avertissant des dangers des écrans pour le développement des enfants de moins de 3 ans. Enfin, des actions d'information et d'éducation institutionnelles sur l'utilisation des écrans devront être assurées régulièrement en liaison avec le Conseil supérieur de l'audiovisuel.

Le texte adopté au Sénat est transmis le jour même à l'Assemblée nationale. Il est renvoyé à la Commission des affaires culturelles et de l'éducation. Depuis, aucune suite ne semble y avoir été donnée. Bref, beaucoup d'énergie dépensée pour ne produire aucun effet, sinon des débats au Sénat – certes archivés.

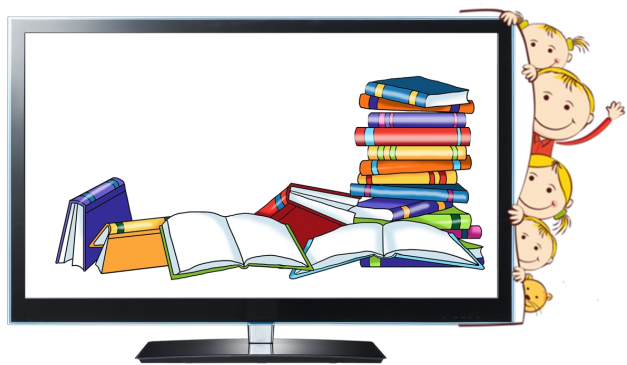
À vos AGENDAS

Press'tiv@l Info 2020 à Château-Gontier-sur-Mayenne Le rapport des jeunes aux écrans avec Arnaud Roiné

Le **mardi 17 novembre, à 20 h**, à la Médiathèque du Pays de Château-Gontier, avenue Carnot, à Château-Gontier-sur-Mayenne, dans le cadre d'une part de la résidence de journaliste portée par Mayenne Culture et le Press'tiv@l Info du Pays de Château-Gontier, d'autre part des actions « *parentalité* » du Centre social de la communauté de communes, le photographe Arnaud Roiné sera l'invité d'une conférence sur **la façon dont les adolescents consomment l'information**. Leur relation à l'écran sera au cœur de cette rencontre. La psychologue Sophie Allet questionnera le photojournaliste sur le positionnement qu'ont les ados par rapport à l'information. Des interrogations qui interpellent nombre de parents : « *Comment y accèdent-ils ?* »... « *Comment la traitent-ils ?* »... « *Comment les guider ?* »

Entrée gratuite sur réservation près de la Médiathèque :
02 43 09 50 53.





Des livres pour parler des écrans aux enfants

Et si les jeunes osaient nous montrer... à voir autrement !
Un « *premier roman* » (dès 9 ans) consacré aux écrans

Un Québécois, Jacques Brodeur, a imaginé en 2003 un « Défi de la Dizaine sans télé ni jeu vidéo »... Et cette expérience a inspiré Sophie Rigal-Goulard, auteure d'un roman pour la jeunesse : *Dix jours sans écrans*, illustré par Frédérique Vayssières ⁽¹⁾.

On aurait aimé que l'initiative émane des jeunes élèves, mais non ! C'est la maîtresse, Mme Guégan, qui lance cette idée bizarre : « dix jours sans écrans »... Louis commente l'histoire dans le premier chapitre, puis Paloma prend le relais, et ainsi alternativement. Regards croisés...

La proposition de la maîtresse donne lieu à un référendum : pour ou contre ? Finalement, il y a vingt « oui » (dont celui de Paloma) et quatre « non » (dont celui de Louis). Le projet est adopté. D'autres classes suivent au sein de l'école...

Dix jours sans écrans, cela veut dire pas de télé, pas de console, d'ordinateur, de tablette ou de téléphone... La maîtresse est vite amenée à préciser les objectifs : il ne s'agit pas de stigmatiser ceux qui n'arriveraient pas à se passer d'écrans, mais au contraire il s'agit de « prouver que l'on peut faire des choses très intéressantes, sans écran devant les yeux ».



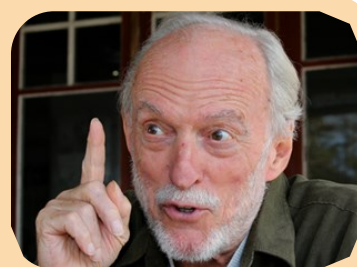
2003 : le « Défi de la dizaine » au Québec

Le Québécois Jacques Brodeur a d'abord enseigné l'éducation physique durant plus de trente ans. Dès 1986, il développe des actions de sensibilisation en faveur de la paix. Depuis 2001, il œuvre comme consultant, formateur et conférencier, principalement en milieu scolaire et pour divers organismes soucieux de promouvoir de saines habitudes de vie chez les jeunes et de les « protéger contre les matériels audio-visuels qui nuisent à leur bien-être », tel que stipulé dans la Convention internationale des droits de l'enfant. À partir de 2002, pour les écoles, il anime le programme de mobilisation communautaire « Edupax » pour prévenir la violence et aiguïser le sens critique des jeunes face aux écrans.

En avril 2003, il a créé le « Défi de la Dizaine sans télé ni jeu vidéo » en collaboration avec une association de comités de parents. Le « Défi » a été repris dans une centaine d'écoles du Québec et de l'Ontario.

En 2008, le « Défi 10 jours sans écrans pour voir autrement » est lancé dans une école de Strasbourg. Le « Défi » est ensuite organisé dans quelques autres écoles, villes et communes de France et d'Europe. En mai-juin 2009, Jacques Brodeur effectue une tournée dans huit villes de France pour faire la promotion du « Défi sans écrans » – notamment à Angers.

Source : www.edupax.org/



Jacques Brodeur a lancé le « Défi de la Dizaine »

(1) – Paris : éditions Rageot, février 2020 (153 pages, 6,70 euros).

Le défi sera relevé mais comme l'explique l'auteure, il y a des conditions à réunir : d'une part, les familles sont à associer au projet ; d'autre part, il faut proposer des activités pour les temps qui sont libérés par le fait de ne plus accéder aux écrans. Ainsi, des ateliers sont mis en place et c'est fantastique quand ils impliquent des parents et surtout, des élèves.

C'est l'occasion de découvrir des talents insoupçonnés. Tels ceux de Gordon – le copain de Louis – qui maîtrise la langue des signes. Des élèves se retrouvent valorisés, mais toutes ces initiatives sont aussi l'occasion pour des élèves de se rencontrer, d'échanger, de faire des activités ensemble, de s'apprécier...

C'est comme cela que Paloma et Gordon, que tout opposait, vont finir par sympathiser – un couple improbable au début de l'histoire –, et pareillement pour Anouk

(Mme Dicoquiparle) et Louis (qui faisait lui aussi partie des « ADDA » : les « Anti Défi Débile Anonymes »).

Dix jours sans écrans, mais pas un de plus ! Pas question ici de vivre hors du temps et de rejeter les technologies modernes. Pour Anouk et Louis, les écrans permettent aussi d'accéder à de l'information utile : saviez-vous qu'un enfant de 8 ans passe 850 heures à l'école et 1 200 heures devant son écran dans une année ? Ou encore que « *les adultes regardent en moyenne la télévision plus de trois heures par jour. Donc, si quelqu'un meurt à 80 ans, il passe seize ans de sa vie devant un écran !* »

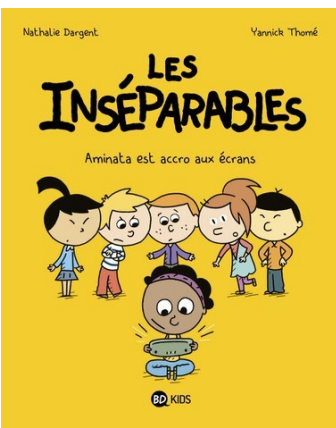
Les discours savants, moralisateurs ou autoritaires et normatifs risquent de ne pas fonctionner dans les opérations de sensibilisation des enfants et des jeunes sur les dangers des écrans... Offrir et faire lire *Dix jours sans écrans* peut générer un déclic...

Des écrans séparent... les Inséparables Quand Aminata devient accro à la console

Dans la collection « Les Inséparables » (tome 5), Nathalie Dargent (texte) et Yannick Thomé (illustrations) consacrent un album aux enfants exposés aux risques d'isolement avec un usage abusif, addictif, des consoles de jeux – voire aux risques d'éclatement des familles quand grands et petits se réfugient derrière des écrans ⁽¹⁾.

Aminata est l'héroïne de l'album. Son frère Doudou est parti en classe découverte. Il ne pouvait pas emmener avec lui sa console de jeux et Aminata se l'approprie pour jouer à *Zombie zarbi*. L'enjeu : tuer des zombies pour gagner des vies...

Aminata fait des envieux parmi les Inséparables, mais elle les invite à venir chez elle le mercredi suivant pour leur montrer le jeu... et son avatar, son sabre et ses boomerangs empoisonnés. Ce jour-là, alors qu'il fait si beau dehors, Aminata ne lève pas le nez, tellement occupée qu'elle est à tuer le maximum de zombies.



Ses camarades finissent par trouver le temps long, par s'ennuyer, par s'en aller... « *Déjà* », s'étonne Aminata ?

Le dîner est électrique. Le jeune Demba joue avec son téléphone et se fait gronder. Mais la chaise du papa est vide :

il est à l'ordinateur ! D'où des échanges que l'on devine orageux avec la maman. Dès qu'il est l'heure de dormir, non sans avoir joué à *Zombie zarbi*, voilà qu'Aminata voit des monstres partout dans sa chambre et qu'elle est obligée de se réfugier dans le lit de ses parents. Mais rien n'arrête les monstres qui n'ont pas disparu pour autant.

Comme par hasard, à l'école, rien ne va plus. Aminata a « *du mal à se concentrer* ». En d'autres termes, elle dort en classe. Eh oui, les jeux vidéo développent beaucoup de qualités, mais « *il faut limiter le temps passé sur écran* ». C'est le papa qui parle comme ça, mais sans grande légitimité dans le domaine... Alors qu'il ne s'est pas rendu compte qu'Aminata est accro, lui-même est quelque peu dépendant.

La prise de conscience survient avec le retour de Doudou : la famille a un problème. « *Nous sommes accros aux écrans* »... « *Trop, c'est trop* », ajoute le papa qui, alors, annonce que les règles vont changer...

Mais comment rester connectés sans être esclaves de ses écrans ? Voilà la question ! Comment développer un usage plus collectif pour éviter de s'isoler des autres ? Fort heureusement, les Inséparables vont offrir des solutions toute simples.

À la fin de l'album, un jeu d'autoévaluation permet de se situer par rapport aux écrans. Est-on accro, adorateur, envieux, curieux, pas intéressé, effrayé ?

(1) – *Les Inséparables – Aminata est accro aux écrans* (tome 5). Toulouse : éditions Milan / BD Kids, mai 2019 (45 pages, 7,95 euros).

Une séance chez le psychiatre pour 15,90 euros

Docteur Feel Good, de David Gourion et Muzo (2019)

Le médecin psychiatre David Gourion et le dessinateur Muzo réussissent un tour de force : en 129 pages, dans un même lieu et avec seulement deux principaux personnages, tenir en haleine le lecteur avec la première consultation d'un grand ado chez un psychiatre ⁽¹⁾. C'est plein d'humour, c'est plein de bon sens et d'humanité. Pas de divan, et même un Docteur Feel Good plutôt bavard ; pas de bourrage avec des médicaments, mais un tas d'informations justes et de conseils utiles.

Tous vont vouloir connaître l'adresse où consulter ce Docteur Feel Good, mais ce n'est pas possible : c'est un « psy de papier » et à la fin de l'album, il rentre dans son livre, mais non sans avoir évoqué, comme personnes ou lieux ressources, pour éventuellement orienter vers un vrai psychiatre : la psychologue scolaire, la Maison des adolescents, les centres médico-psycho-pédagogiques, sans oublier, bien sûr, son médecin généraliste...

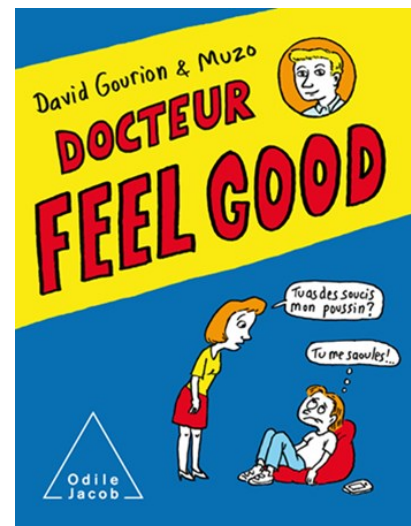
Le Docteur Feel Good est vraiment génial. Il obtient les informations dont il a besoin en faisant mine de rien. Jamais il n'est donneur de leçons et il ne fait jamais le moindre reproche. Il sait tout simplement susciter la sympathie. Déjà, il ne vit pas dans sa bulle : il connaît Guizmo ⁽²⁾ et il regarde les séries sur Netflix, telle la dernière saison de *Black Mirror* ⁽³⁾. C'est vrai : « C'est pas parce qu'on est psy qu'on passe son temps à réfléchir le front couvert de toiles d'araignée »...

Il n'empêche : le problème, avec les séries, mais aussi les jeux vidéo, « c'est que quand ça commence, on ne sait pas quand ça va s'arrêter »... Et c'est parti ! Le Docteur Feel Good a su revenir subrepticement à l'objet de la consultation. Et d'expliquer très simplement le pouvoir magnétique des écrans.

Il donne même quelques clés sur le neuromarketing, cette science « qui étudie la façon dont on peut influencer les émotions et les comportements des gens, par exemple, comment les couleurs peuvent pousser à acheter »...

Le Docteur Feel Good reconnaît que les écrans constituent « un moyen de communication et d'accès à la connaissance extraordinaire »... Mais il y a bien un problème : « Nous en devenons prisonniers parce que nous ne pouvons plus nous passer d'eux ».

Les ados passeraient quatre heures par jour en moyenne sur les écrans – soit 1 500 heures par an. Et



Voilà un album que la Sécurité sociale devrait rembourser à 100 %. Et il aurait toute sa place dans les salles d'attente des professionnels de santé, dans les bibliothèques scolaires...

d'évoquer tout ce que l'on aurait pu faire de tout ce temps !

Prescription gratuite pour une désintoxication

Prescription très sérieuse du Docteur Feel Good : une « petite cure de Digital Detox ». 1/ Supprimer les notifications de toutes les applis. 2/ Se forcer à ne pas répondre dans la seconde, mais seulement deux ou trois fois dans la journée. 3/ Éviter toute utilisation trop tard le soir et recourir au mode avion ⁽⁴⁾ la nuit pour ne pas être dérangé. 4/ Demander à ses parents de mettre dans l'entrée une boîte dans laquelle tous les membres de la famille devront déposer leur smartphone pendant les moments de convivialité (en mode avion)...

Le Docteur Feel Good enchaîne en expliquant la responsabilité de notre cerveau dans cette affaire. C'est qu'il est « une machine à plaisir » qui a besoin de sa dose de dopamine ⁽⁵⁾ comme d'autres ont besoin de

(1) – David Gourion et Muzo, *Docteur Feel Good*. Paris : éditions Odile Jacob, septembre 2019 (129 pages, 15,90 euros).

(2) – Rappeur et auteur-interprète français.

(3) – Série télévisée britannique créée en 2011. « Sous un angle noir et souvent satirique, la série envisage un futur proche, voire immédiat. Elle interroge les conséquences inattendues que pourraient avoir les nouvelles technologies, et comment ces dernières influent sur la nature humaine de ses utilisateurs et inversement. » (Wikipédia)

(4) – Le mode avion est apparu avec les smartphones et il a été nommé ainsi car il permet de désactiver toutes les connexions sans éteindre son mobile... Et c'est ce que l'on nous demande quand on prend l'avion ! Cela a diverses utilités : ne pas être dérangé ; économiser la batterie de l'appareil ; accélérer son chargement.

(5) – La dopamine est un neurotransmetteur qui permet la communication au sein du système nerveux. C'est l'une des molécules qui influent directement sur le comportement.



1 500 heures par an devant les écrans ? C'est ce qui permettrait de lire 250 bouquins, ou de faire au minimum trente minutes de sport par jour, ou encore d'apprendre à parler couramment deux langues...

leurs croquettes (les chats !)... Ainsi, on découvre qu'il y a deux façons de donner sa dopamine au cerveau, mais on retiendra surtout qu'on peut parvenir à le dresser, à le commander, et puis aussi à apprendre à voir grand, à avoir de l'ambition !

Tout y passe sans jamais lasser

Chemin faisant, le Docteur Feel Good en vient à expliquer l'impact des addictions sur la concentration de dopamine dans le cerveau. Des écrans au cannabis, il n'y a qu'une bulle ! Et de même, du cannabis à ses effets psychotomimétiques, c'est-à-dire ses conséquences en tous points identiques à une psychose comme la schizophrénie – « *et le risque augmente d'autant plus que l'on consomme jeune et beaucoup* », ou s'il y a des antécédents familiaux (facteur génétique).

Si le cannabis est dangereux pour le cerveau des jeunes, ne faudrait-il pas l'interdire ? Même si « *les avis sont partagés* », le Docteur Feel Good a bien une petite idée sur la question...

Des prophéties auto-réalisatrices à la technique du palais mental, le Docteur Feel Good continue de prodiguer des conseils à notre grand ado venu le consulter pour

faire plaisir à sa mère ! C'est maintenant l'occasion d'évoquer les relations familiales et de donner quelques clés pour comprendre l'attitude des parents, naturellement « attachés » et qui ont constamment à se positionner entre la sécurité de leurs enfants et la prise d'autonomie de ceux-ci.

Dépression, trouble bipolaire, bienfaits du sport, de l'alimentation et du sommeil, dangers de l'alcool, harcèlement, troubles du comportement alimentaire... Tout y passe mais sans jamais lasser.

Les enchaînements se font très naturellement. Le Docteur Feel Good réussit à parler de tout avec profondeur, sans jamais laisser sans analyse, sans proposition.

Et il peut encore donner un ultime conseil avant de refermer son livre : « *Souviens-toi qu'il n'y a pas de honte à se faire aider. Bien au contraire ! La dépression, les troubles anxieux, les addictions, l'anorexie, toutes ces sources de souffrance psychique, ça se soigne d'autant plus vite et mieux quand c'est pris en charge tôt, dès le début des symptômes. Donc n'attends pas ! Après, quand ça s'installe et que ça dure, cela devient plus compliqué et plus difficile* »...

Le contenu peut répondre à des questionnements de jeunes *Guide de survie pour accros aux écrans*, de S. Tisseron (Nathan, 2015)

L'auteur, Serge Tisseron, psychiatre et psychanalyste, est très connu du grand public car souvent invité sur les plateaux de télévision. Aux éditions Nathan, en 2015, il a publié un *Guide de survie pour accros aux écrans... ou comment garder ton ordi ET tes parents* (95 pages, 10,90 euros). La présentation est très dynamique. Les illustrations de Jacques Azam sont attractives.

La quatrième de couverture explique la construction de l'ouvrage. Elle s'appuie sur quinze situations, telles « *Mes parents ne veulent pas que j'aie un ordi dans ma chambre* », puis « *Quand je commence, je ne peux plus m'arrêter* », ou « *Mes parents passent leur vie sur leur smartphone, alors pourquoi pas moi ?* », etc.

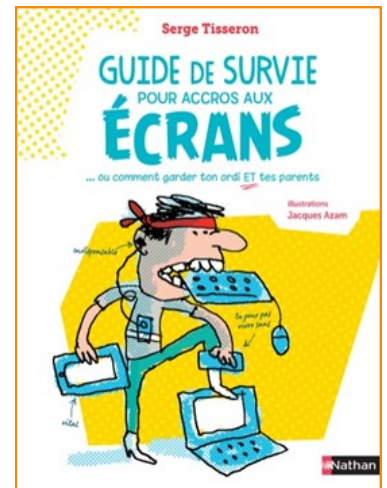
Pour chaque situation, six pages avec, invariablement, un quiz censé être « *rigolo* », des explications pour comprendre pour quelle raison on est accro, enfin un plan d'action « *pour apprendre à gérer ses parents et ses écrans au quotidien* ».

Le quiz offre trois réponses possibles à trois questions différentes pour déterminer un profil parmi les trois proposés. C'est tout de même de la psychologie un peu rapide. Est-ce pour susciter l'envie de tourner la page pour aller à la suivante ?

Les deux pages intitulées « Explication » sont sur des registres différents selon les situations traitées. Ce peut être des analyses, des informations, voire des conseils

ou mises en garde. Le plan d'action propose de « *petits conseils pour aller plus loin* » – quatre ou cinq, plus un encadré « *À ne pas louper* ». Le livre se termine avec le plan d'action de la quinzième situation. Pas de synthèse globale, pas de conclusion.

Ceux qui ont régulé leur usage des écrans pourront lire l'album pour conforter leurs convictions. Ceux qui n'ont pas régulé leur usage, ont-ils envie de changer au point de lire une centaine de pages – à moins qu'ils ne choisissent de partir du sommaire et d'opter pour une situation spécifique ?



Conseils en éducation aux médias et à l'information *La famille Tout-Écran* (CLEMI – Réseau Canopé, 2019)

La deuxième édition du guide pratique *La famille Tout-Écran* (94 pages, gratuit) permet d'apporter des éclairages simples et concrets en matière d'éducation aux médias et à l'information. Le Centre de liaison de l'enseignement et des médias d'information (CLEMI) et le Réseau Canopé s'associent pour répondre à un besoin de compréhension présent autant chez les familles que chez les acteurs éducatifs et associatifs.

Les chercheurs et autres professionnels qui interviennent dans ce guide proposent des « *conseils pratiques pour un usage raisonné des écrans* ». Le tout avec une simplicité et une pédagogie qui font mouche. Il est possible d'appivoiser « *la Toile* » et d'en saisir les principales modalités, la vigilance à adopter, les écueils à éviter. Voici un outil sur lequel les familles peuvent s'appuyer pour engager la discussion et faire le point quant à leur utilisation numérique. Un certain nombre d'articles et d'études sont cités « *pour aller plus loin* ». Dans la même ligne, il y a aussi les « *coups de pouce du CLEMI* » avec des références-clés, des numéros de téléphone utiles...

Agencé en cinq parties (« Apprendre à vos enfants à s'informer », « Conseiller vos enfants sur l'usage des réseaux sociaux », « Maîtriser le temps dédié aux écrans en famille », « Protéger vos enfants des images violentes », « S'engager et s'impliquer en tant que parents »), le texte s'accompagne d'un visuel qui illustre bien les thématiques abordées. Ainsi, les recommandations mises en évidence sont accessibles aux plus jeunes. Par exemple, on comprend l'importance de « *vérifier l'information en famille* ». Internet foisonne de données mais rien ne remplace la conversation avec les adultes et la possibilité de développer l'esprit critique pour ne pas s'enfermer dans des « *bulles idéolo-*



giques ». Cette même parole est essentielle dans les cas de cyber-harcèlement.

Les lecteurs peuvent s'identifier à la famille Tout-Écran et à son questionnement. Plusieurs situations quotidiennes, en lien avec les objets connectés, sont suivies de propositions (amenées sous la forme d'un quiz, d'une charte de confiance avec dix règles

d'or, d'un rappel des lois...). La déconstruction de certaines idées reçues permet de relever des éléments plus proches de la réalité et de souligner la part de responsabilité de chacun. Ainsi, relayer une information sur les réseaux sociaux relève de la responsabilité personnelle.

Si l'on republie une information que l'on n'a pas produite soi-même, on en est autant responsable que la personne qui en a créé le contenu. C'est un rappel important dans cet univers de « likes » et d'anonymisation où tout peut aller très vite !

Comme les auteurs le précisent, ce guide pratique s'adresse à toute personne « désireuse de trouver des réponses aux questions que pose le monde numérique ». La première édition du document a été si bien accueillie qu'elle a été adaptée en une série télévisée et diffusée sur les antennes de France Télévisions en 2018. Une saison 2 a vu le jour en janvier 2020. Il est possible d'avoir plus de renseignements à ce sujet en allant sur les sites du CLEMI et de la Caisse nationale d'allocations familiales.

Guide téléchargeable :
<https://www.cleml.fr/fr/guide-famille-v2.html>

Trois albums jeunesse pour expliquer les écrans aux enfants

Dans cette autre sélection de trois albums jeunesse, il s'agit toujours d'interroger le rapport des enfants, mais aussi des plus grands, au monde numérique. Il n'est pas aisé de s'y retrouver tant les paradoxes s'inscrivent dans la vie de tous les jours. Comment trouver un juste équilibre pour une utilisation régulée et raisonnée des écrans ? Les auteurs qui traitent de ce sujet nous présentent chacun leur angle de vue, nous proposent une grille de lecture attentive, des pistes pour pouvoir dialoguer avec les enfants. Et c'est bien là le cœur de toute cette réflexion individuelle et collective : il est essentiel d'entretenir un dialogue vivant et lucide avec les enfants.

Je suis accro aux écrans !, de Muzo (Actes Sud junior bd, 2017)

Dans la série *Les petits tracas de Théo et Léa*, Muzo aborde la question des écrans au sein de cet album destiné au jeune public (40 pages, 6,90 euros). Nous rencontrons un petit garçon qui s'appelle Théo et qui est en proie à une véritable bataille intérieure. Dans sa tête, c'est comme s'il y avait un diable et un petit ange. L'image est ainsi choisie pour évoquer la petite voix intérieure qui lui susurre de mauvaises idées (« *Tablette ! Tablette !* ») et celle qui, au contraire, lui souffle de bonnes idées comme celle d'aller jouer dehors avec ses copains.

C'est dur pour Théo de résister à l'appel de sa console surtout que, pour lui, cela ne dure jamais assez longtemps... Pourtant sa maman est très claire sur l'utilisation des écrans à la maison : « *On a dit une heure par jour. Pas plus !* » Quant à Léa, la sœur jumelle de Théo, il n'est pas si difficile pour elle de savourer un bon goûter à table plutôt que devant la télévision.

Le petit garçon a bien du mal à se décoller des objets connectés qui l'entourent et le tentent chaque jour. Il va jusqu'à subtiliser le téléphone portable de son papa avant de se retirer dans un endroit tranquille, à l'abri des regards : les toilettes ! C'est bien là le problème. En s'isolant dans le monde virtuel, Théo ne goûte plus aux joies simples de la vie réelle. Il se prive de jouer dehors avec ses copains, par exemple.

Mais il se pourrait bien que la voix de la sagesse l'emporte... Quand Théo se décide enfin à aller chercher son ballon, la partie de football devient sa priorité. N'en déplaise au diable !

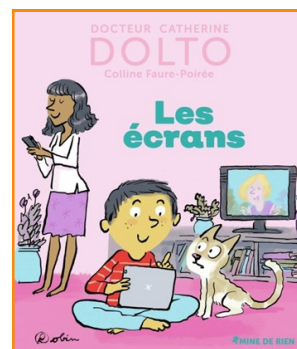


Les écrans, de C. Dolto et C. Faure-Poirée (Gallimard Jeunesse, 2019)

Dans cet album de la collection « Mine de rien », illustré par Robin (28 pages, 6,50 euros), Catherine Dolto et Colline Faure-Poirée donnent un espace aux mots qui apaisent et qui structurent l'esprit des plus jeunes. La parole des enfants nous vient à travers ce livre qui pointe différents aspects relatifs à l'omniprésence des écrans dans le quotidien. Il y a les côtés plaisants du monde virtuel, comme lorsqu'il est possible de contacter un membre de sa famille qui habite très loin et dont on peut voir le visage grâce à un téléphone portable. Et puis il y a les dangers que peuvent induire les écrans comme « *les images qui ne sont pas faites pour les enfants* » et qui peuvent leur faire beaucoup de mal jusqu'à provoquer des cauchemars.

C'est un livre qui s'adresse, avec finesse, aux enfants pour leur expliquer des choses un peu compliquées à comprendre mais tellement nécessaires à leur protection et à leur développement. Cet album met aussi en évi-

dence l'importance de l'élaboration d'un cadre et de règles à mettre en pratique, à commencer par l'exemplarité des adultes : « *C'est triste quand on est avec une grande personne et qu'elle est tout le temps occupée avec son téléphone* ».



Le curseur est placé sur les besoins de bouger, de « *jouer avec les vrais copains* », de rire avec les autres ou encore de « *dessiner et peindre avec de vrais pinceaux, de vraies couleurs et faire de la 3D avec de la pâte à modeler* ».

Il y a ce que les écrans permettent et il y a tout le reste ! Cette présence physique, affective, humaine, qu'aucun objet connecté ne saurait remplacer...

Les écrans, d'Audrey Guiller et Marie Mignot (Milan, 2017)



Dans cet album illustré par Marie Mignot (35 pages, 8,90 euros), Audrey Guiller offre un regard pragmatique sur la question des écrans. Les interrogations fusent dès l'ouverture de ce livre qui présente chaque thématique sous la forme de

question/réponse, à commencer par : « *C'est quoi un écran ?* » Les illustrations colorées et expressives mettent en avant la réalité des écrans dans la vie des enfants.

Les plus jeunes peuvent se familiariser avec le vocabulaire propre aux écrans. C'est un livre qui met des mots simples sur le monde numérique, favorisant ainsi une meilleure compréhension de l'utilité mais aussi des limites de ce dernier. Il s'agit de nommer les choses pour donner des repères et permettre aux enfants de s'appro-

prier les outils connectés ainsi que l'univers de l'image sous toutes ses formes.

Il s'agit également d'expliquer aux enfants les effets de ces sollicitations sur leur organisme, comme la façon dont le cerveau s'active lorsqu'il est « *bombardé d'une très grande quantité visuelle* ». Des explications en lien avec la santé, le fonctionnement du corps, aux explications techniques (« *D'où viennent les images qu'on voit sur les écrans ?* ») et historiques, on retrouve ici un ensemble d'informations qui permettent de découvrir ce processus évolutif et de satisfaire la curiosité des plus jeunes.

C'est l'occasion de se retrouver en famille autour de ce beau support pour un échange constructif. Une manière de mieux comprendre ce qui se joue derrière les écrans, de prendre du recul pour s'y adapter plus sainement et sereinement.

Agenda...

Le jeudi 17 septembre, à Mayenne
« **Grandir à l'ombre des écrans** », avec Michel Desmurget

Le **jeudi 17 septembre**, à 20 h, à la salle polyvalente de Mayenne, l'association *Les Possibles*, avec le soutien du Contrat local de santé de Mayenne communauté, organise une conférence avec **Michel Desmurget, chercheur en neurosciences cognitives**, autour des risques liés à l'utilisation des écrans. Rappelons que son livre *La fabrique du crétin digital* (cf. notre article pages 5 et 6) est « *celui d'un homme en colère. La conclusion est sans appel : attention écrans, poisons lents !* »
Accès gratuit sans réservation. Masque obligatoire.

