

Médias & Actions citoyennes | Karin Dubois

Quand les écrans sabotent l'apprentissage et impactent le développement des enfants Le nouveau fléau des familles





: lien consultable dans l'Internet

Introduction

Smartphone, console de jeux, télévision, ordinateur, tablette, etc. Aujourd'hui, quel que soit son milieu social, l'enfant grandit dans un environnement médiatique et numérique. Et ce milieu n'est pas sans conséquences sur le développement des enfants, des ados et le bien-être des familles. D'autant plus que ces outils ont évolué depuis une dizaine d'années ; leur format est plus attractif et il est donc plus difficile de contrôler leur interruption. Hormis la télévision, ils sont tous portables et donc utilisables à tout moment et pendant un temps indéterminé. La prolifération de programmes destinés aux enfants abonde d'arguments éducatifs. Et la multiplication d'écrans fait que nous ne regardons plus un seul écran en famille. Aujourd'hui, les membres les consomment de manière isolée. Du coup, le contrôle parental est devenu bien plus difficile.

À présent, la consommation d'écrans par les enfants et les ados est donc un thème devenu récurrent au sein de nos ateliers en éducation permanente. Face à l'ampleur du phénomène, il nous a semblé utile de rassembler les témoignages des mamans et des grand-mères avec qui nous avons échangé, de faire entendre leur voix, leurs préoccupations et leur désarroi.

Il y a beaucoup à dire sur ce thème. D'ailleurs le nombre d'études scientifiques sur le sujet a explosé depuis quelques années. Nous nous concentrerons ici sur l'impact des écrans sur l'apprentissage des enfants sous diverses formes ; l'apprentissage scolaire, mais aussi des codes sociaux et familiaux. Et nous aborderons quelques effets sur leur santé physique et psychique.

Nous ne parlerons donc pas ici du rapport entre les adolescents et les écrans qui mériterait une publication à part entière puisqu'en grandissant, les outils de communication se multiplient et confrontent nos plus grands à de nouvelles problématiques générées par Internet et les réseaux sociaux.

Nous n'aborderons pas l'utilisation des écrans par les adultes. Et nous n'approcherons que partiellement les phénomènes d'addiction qui ont été traités par Marine Streel dans son analyse intitulée *Surexposition aux écrans : une nouvelle addiction juvénile*¹.

¹ M. STREEL, *Surexposition aux écrans : une nouvelle addiction juvénile*, Bruxelles : CPCP, Analyse n°352, 2018, [en ligne :] <https://www.cpcp.be/wp-content/uploads/2018/11/addiction-ecrans.pdf>, consulté le 23 avril 2020.

Concentrons-nous sur les enfants puisque de toute façon c'est à ce stade que tout se joue, puisque le temps qu'ils passent devant un écran aura de toute manière un impact sur leur vie d'adolescent.

Pourquoi ont-ils un écran en main ? Quels dégâts constate-t-on sur leur comportement ? Quels conseils peut-on dégager ? Quels sont les outils à notre disposition ? Quels sont ceux à développer ? Ce sont autant de questions que nous tentons d'aborder dans cette publication.

I. Des parents face à un nouveau problème de santé publique

Les dégâts provoqués par une utilisation excessive des écrans sont tels que des pédiatres parlent d'un véritable problème de santé publique.

Michel Desmurget, docteur en neurosciences et directeur de recherche à l'Inserm (Institut national de la Santé et de la Recherche médicale) évoque même « L'effet Flynn – la croissance du niveau intellectuel de la population – s'est inversé à la fin des années nonante. Les écrans ne sont pas les seuls responsables. Les perturbateurs endocriniens et la baisse de l'activité physique y contribuent aussi. Mais leur rôle est incontestable. Des études longitudinales ont permis de constater une différence de QI entre des enfants qui regardaient beaucoup les écrans et ceux qui les utilisaient moins. La corrélation entre les écrans et les atteintes cognitives est la même que pour le plomb, par exemple. On n'en parle pas beaucoup parce que les intérêts économiques sont colossaux ! L'industrie du tabac a mis quarante ans avant de reconnaître que la cigarette était cancérigène. Nous sommes face aux mêmes techniques de désinformation et à un scandale sanitaire de même ampleur. Si n'importe quelle maladie avait les mêmes effets que les écrans sur nos enfants, on mobiliserait une armée de chercheurs. » ²

² P. PINTO GOMES, Écran : Nous sommes face à un scandale sanitaire, La Croix, le 24 septembre 2019, [en ligne :] <https://www.la-croix.com/Famille/Loisirs/Ecrans-Nous-sommes-face-scandale-sanitaire-lampleur-celui-tabac-2019-09-24-1201049689?fbclid=IwAR0sGcC-UFS97scwaSNN-s8u03ZII1WOMVKv0kro5YjkYYN7bdzaUgY1IPLM>, consulté le 23 avril 2020.

Doit-on pour autant rejeter en bloc l'ensemble des écrans ? Les femmes qui se sont exprimées dans nos ateliers n'y voient-elles que des désagréments ? Pas vraiment !

A. Les effets bénéfiques des écrans

De l'avis général dans nos groupes, la télévision aurait pour avantage de favoriser des moments conviviaux en famille quand on regarde un film ou une émission tous ensemble. Mais cette tendance disparaît au fur et à mesure que l'enfant grandit : « les jeunes ne regardent plus la télé sauf pour regarder les séries sur Netflix ».

Pour les mamans, les écrans permettent une ouverture culturelle et sont un complément éducatif, avec des émissions animalières ou scientifiques comme *C'est pas sorcier*, des sites internet proposant des exercices pédagogiques (réaliser des calculs, écrire des mots, apprendre une langue, faire des exercices de révision en grammaire, etc...) et de la documentation utile pour l'école, d'autres proposant des idées de bricolage, parfois sous forme de tutoriels. L'expression et la créativité des enfants se trouvent parfois renforcées et l'on voit fleurir sur le Web quelques vidéos bien sympathiques en mode stop motion.

Les écrans maintiennent aussi les liens familiaux entre les enfants et les grands-parents qui vivent parfois dans un autre pays. Et l'on attribue au jeu l'avantage de développer une certaine adresse et d'apprendre la persévérance aux enfants.

Toujours pour les enfants mais un peu plus grands, Internet et les réseaux sociaux en particulier ouvrent la possibilité de retrouver des amis (ou de garder le contact en période de confinement) et de se rencontrer autour de certains centres d'intérêt.

Chez les ados, l'outil numérique favoriserait une pensée plus rapide, fluide et multitâche.³

³ I. LASSALLE, « Bien utilisés et régulés, les écrans peuvent être bénéfiques pour les enfants », *France Culture*, 28 janvier 2013, [en ligne :] <https://www.franceculture.fr/sciences/bien-utilises-et-regules-les-ecrans-peuvent-etre-benefiques-pour-les-enfants>, consulté le 29 avril 2020.

Et enfin, selon le Haut Conseil de la Santé publique (en France) les écrans auraient des effets positifs dans des situations précises : « Chez des enfants présentant ou non des troubles (ou des retards) du développement cognitif, l'utilisation encadrée du numérique a eu des effets positifs sur l'apprentissage (...) de même, des effets positifs ont été observés chez des enfants présentant un trouble autistique. »⁴

À part cela ? L'on a beau chercher, la littérature favorable à l'utilisation d'écrans par les enfants est on ne peut plus faible. Ce qui démontre aussi à quel point leur utilisation peut s'avérer problématique. Et l'on comprend d'autant moins la propension de nos politiques à vouloir les introduire dans la vie éducative des élèves. Nous y reviendrons.

B. Les ravages insoupçonnés de la nounou virtuelle

La consommation d'écrans commence très tôt dans la vie d'un enfant. Son attention est attirée par les couleurs, la musique et les mouvements provoqués par l'écran de la télévision que l'on allume dans le séjour ou par la tablette utilisée par un aîné. Sa curiosité est titillée par le smartphone que l'on utilise régulièrement. Il imite les gestes de ses parents. Et parfois on le place intentionnellement devant un écran pour l'occuper le temps pour nous de faire autre chose. L'écran devient alors la « nounou virtuelle », celle qui nous permet de souffler, d'être au calme. Et l'on s'émerveille de l'intérêt que nos enfants lui portent.

Et face à la déferlante d'écrans que l'on dit adaptés aux jeunes enfants (plus solides, plus colorés) et que l'on vend dans les magasins à grand renfort de paroles rassurantes sur le potentiel éducatif de ces objets attrayants, comment résister ? On admire leur capacité à manipuler cette technologie et on s'extasie de cette intelligence précoce.

Et sur les emballages de ces smartphones conçus pour les enfants, l'on ne trouvera aucune recommandation sur le temps d'utilisation ni sur les effets négatifs qu'ils peuvent provoquer chez nos bambins qui sont juste devenus des clients prématurés de ces technologies. Au mieux, on peut lire sur la no-

⁴ « Enfants devant les écrans : quels risques et quels bénéfices ? », Futura Santé, 30 janvier 2020, [en ligne :] <https://www.futura-sciences.com/sante/actualites/enfant-enfants-devant-ecrans-risques-benefices-79388>, consulté le 29 avril 2020.

tice d'utilisation⁵ que « Le produit ne convient pas aux enfants de moins de 36 mois », qu'il faut « éviter de jouer si vous êtes fatigué ou si vous manquez de sommeil », que « Certaines personnes sont susceptibles de faire des crises d'épilepsie », et qu'une option permet aux parents de limiter le temps d'utilisation. Ha, quand même ! Mais à combien de minutes ou d'heures par jour ? Aucune idée.

Pour avoir davantage d'informations, la toute fin de notice, si vous arrivez jusque-là, vous invite à consulter une page web sur laquelle l'on peut lire que :

« - L'utilisation de ces écrans interactifs doit toujours se faire en présence d'un adulte pour guider l'enfant dans ses jeux et découvertes.

- Cette utilisation doit être occasionnelle et limitée dans le temps
- Cette utilisation ne doit en aucun cas se substituer aux jeux traditionnels
- Les experts recommandent d'éviter les écrans à certains moments de la journée :
 - ▶ Pas d'écrans le matin avant l'école
 - ▶ Pas d'écrans au moment des repas
 - ▶ Pas d'écrans installés dans la chambre des enfants
 - ▶ Pas d'écrans avant de dormir »⁶

C'est ce qui s'appelle du service minimum. La marque se donne bonne conscience tout en restant extrêmement vague sur le temps d'utilisation et surtout muette sur les conséquences que peut avoir un tel écran sur la santé et le bien-être de nos enfants. La responsabilité incombe aux parents et l'on ne compte pas leur faciliter la tâche. Alors, certains succombent ; après tout, c'est un outil éducatif, alors pourquoi limiterait-on le temps d'apprentissage ? Où est le problème ? De plus nous vivons dans un monde où presque tout repose sur les technologies, alors, autant faire en sorte que l'enfant apprenne à les utiliser le plus tôt possible. D'autres parents, eux, pressentent que les écrans peuvent être problématiques mais ne sauraient expliquer pourquoi. Et c'est souvent à leur demande que nous travaillons sur ce sujet et enquêtons sur cette nounou virtuelle qui ne nous rend pas autant de services que l'on pourrait l'imaginer.

⁵ Kidicom Advance, manuel d'utilisation, Vtech, 15 janvier 2020, [en ligne :] https://media.vtech-jouets.com/media/manuels/manuel-kidicom-advance-online_2.pdf, consulté le 16 avril 2020.

⁶ Guide du bon usage des écrans, Vtech, [en ligne :] https://www.vtech-jouets.com/conseils_echans_enfants, consulté le 16 avril 2020.

II. Pourquoi les enfants ont-ils un écran en main ?

La Fédération Wallonie-Bruxelles est très claire sur le sujet : « pas d'écran avant trois ans »⁷ et a mené une campagne intitulée « écrans en veille, enfants en éveil » auprès des professionnels de la petite enfance pour attirer l'attention des parents sur les dangers des écrans. Il semble cependant que cette campagne n'ait pas eu tous les effets escomptés auprès du public.

Ainsi, dans nos ateliers en éducation permanente, des mamans et des grand-mères nous ont fait part de leurs expériences et nous ont montré à quel point l'utilisation d'écrans par les enfants est un phénomène précoce : « je suis sur un écran du matin au soir. Mon fils qui a 15 mois fait des vidéos avec mon GSM et regarde des comptines ; il sait très bien comment déverrouiller mon GSM ». Sa voisine enchaîne : « le mien il se met devant la télé et passe son doigt sur l'écran pour avoir une autre image ».

Selon elles, c'est donc pour imiter les parents que les enfants s'intéressent aux écrans. L'une d'elles conçoit tout de même qu'ils ne comprennent peut-être pas tout de ce qu'ils regardent.

Une autre dit encore se sentir coincée par de mauvaises habitudes ; elle utilise la tablette pour distraire son enfant de quatre ans pendant qu'il mange. Son cas n'est pas unique.

Selon une étude Nutribébé⁸ menée en France, 30 % des enfants de moins de trois ans et 15 % des enfants de moins d'un an prennent leur repas devant un écran (télévision, ordinateur, console, tablette, téléphone portable avec écrans, Smartphone). Et sont devant un écran tous les jours :

- 11 % des enfants de 15 jours à 3 mois
- 54 % des enfants de 12-23 mois
- 75 % des enfants de 30-35 mois.

Ce genre de témoignage est assez récurrent. Celles qui s'insurgent le plus souvent sont les grand-mères qui n'ont pas grandi avec ce type de techno-

⁷ Campagne Ecrans : avant 3 ans, Yapaka, [en ligne :] <https://www.yapaka.be/page/campagne-ecrans-avant-3-ans>, consulté le 16 avril 2020.

⁸ V. IVASSENKO, *La surexposition des enfants de 0 à 6 ans aux écrans*, synthèse documentaire, Ireps Auvergne-Rhône-Alpes, Clermont-Ferrand : mars 2018, 44 p., p.4, [en ligne :] http://ireps-ara.org/actualite/action_dl.asp?action=999&idz=6e41405f845155bb5e311d41af217bca, consulté le 21 avril 2020.

logie : « ma petite-fille ne mange que si elle a le téléphone et la tablette de sa mère. Mais pas chez moi ! »

Une autre maman met sa fille de deux ans tous les soirs devant un Disney pendant 1h30 pour qu'elle soit calme avant de dormir. Mais ce calme tant recherché n'est pas un objectif facile à atteindre : « Moi je lui donne un écran pour qu'il soit sage mais après il me fait des crises quand je l'enlève ».

L'effet « nounou virtuelle » est aussi bien présent et n'est pas propre à un milieu social. Une dame avec un bagage scolaire élevé explique avoir mis, à plusieurs reprises, son enfant devant la chaîne Baby TV persuadée que cela ne pouvait nuire puisque les programmes paraissent être adaptés aux enfants en bas âge. Elle profitait alors de ces instants pour préparer le repas ou faire le ménage. C'est au bout de quelques semaines qu'elle s'est inquiétée des retards de langages chez son enfant.

Pour les enfants un peu plus grands, les mamans invoquent la situation familiale : « certains ont un GSM très tôt mais parfois il y a des circonstances atténuantes, quand les parents sont séparés par exemple ». Le GSM permet alors de garder le contact avec son enfant quand il est chez l'autre parent. Enfin, dans chaque groupe, des femmes ont fait référence au traumatisme provoqué par l'affaire Dutroux. Ce sentiment d'insécurité prégnant a un double effet. D'une part il inciterait les parents à donner un GSM à leurs enfants pour être régulièrement rassurés dès qu'ils sont à l'extérieur du foyer. D'autre part il limite fortement l'accès au monde extérieur : « on ne laisse plus sortir les enfants. On a peur qu'il leur arrive quelque chose dehors. Alors ils passent leur temps sur un écran ». Mais elles sont parfaitement conscientes que « le risque existe aussi sur Internet ! ». Ainsi notre angoisse de parent participerait à un excès d'ennui menant les enfants directement vers les écrans.

III. Quels dégâts constate-t-on sur leur comportement, leur capacité d'apprentissage et leur forme physique ?

Parler des effets des écrans sur les enfants n'a rien d'évident puisque des études exposent parfois un manque de consensus qui, selon Serge Tisseron, (psychiatre à l'origine des règles « 3-6-9-12 » et membre de l'Académie des Technologies qui regroupe plus de physiciens, d'ingénieurs et d'industriels que de médecins), serait dû à un manque d'études menées de la naissance à l'âge adulte. Il invoque aussi « le manque de données précises et quantifiées sur la consommation réelle des enfants et, enfin, l'accompagnement parental qui peut limiter ou, au contraire, aggraver les effets des écrans sur les enfants »⁹.

Si nous pouvons le rejoindre sur l'accompagnement parental, nous avons quelques doutes sur le manque de données. « Le site PubMed, qui recense toutes les études en biologie et en médecine dans les revues scientifiques, ne dénombre pas moins de 1 459 résultats avec les mots-clés "temps d'écran" et "enfant" »¹⁰.

Il est vrai que divers facteurs doivent être pris en compte comme l'environnement de l'enfant, ses compétences, la famille et son niveau d'éducation, le temps d'exposition aux écrans et le contenu des programmes. Sur ce dernier point, nous rejoignons volontiers Pete Etchells, de l'université de Bath Spa (Royaume-Uni) pour qui « le type d'activité devant les écrans serait un facteur bien plus déterminant que la durée. Jouer à des jeux éducatifs ou des jeux interactifs ne sollicite pas le cerveau de la même façon que regarder passivement un dessin animé ». Et les chercheurs de l'abondante littérature scientifique que nous avons consultée ne disent généralement pas le contraire en précisant aussi à quel point l'accompagnement parental est fondamental pour éviter une utilisation passive de l'écran.

⁹ P. PINTO GOMES, « Effets des écrans sur les enfants : pourquoi il n'y a pas de consensus », *La Croix*, 20 décembre 2019, [en ligne :] <https://www.la-croix.com/Famille/Enfants/Effets-ecrans-enfants-pourquoi-pas-consensus-2019-12-20-1201067757>, consulté le 23 avril 2020.

¹⁰ C. DELUZARCHE, « Les écrans détruisent-ils le cerveau de nos enfants ? », *Futura Santé*, novembre 2019, [en ligne :] <https://www.futura-sciences.com/sante/actualites/enfant-ecrans-detruisent-ils-cerveau-nos-enfants-44207>, consulté le 23 avril 2020.

Ceci dit, qu'il y ait ou non débat scientifique sur les effets des écrans comme sur bien d'autres problématiques d'ailleurs, les faits partagés par les femmes rencontrées dans nos groupes sont bien réels. Elles constatent de manière très claire les effets de ces technologies sur le comportement de leurs enfants et souffrent de l'isolement dans lequel ils s'enferment souvent, des crises et des disputes à répétition, du délitement des liens familiaux et sociaux, de la perte du pouvoir parental, des regards hagards, des retards de langage, des problèmes de sommeil. Les difficultés qu'elles évoquent sont tangibles et c'est sur base de leurs témoignages que nous avons mené nos recherches.

Nous nous contentons donc ici d'exposer les résultats les plus communément admis par le milieu scientifique, qui font consensus et qui ont clairement une résonance par rapport aux vécus partagés dans nos groupes en éducation permanente.

A. Troubles du comportement

1. Manque d'empathie et carence dans le contrôle de ses émotions

L'effet le plus visible dans nos groupes est fort probablement la perte de relations avec l'autre qui débouche sur un manque d'empathie et de contrôle de ses émotions.

C'est ce qu'explique très bien le neuropsychiatre français Boris Cyrulnik : « Si les enfants ont l'air sages face à un écran, c'est parce qu'ils sont médués, hypnotisés. Mais cette fascination implique une perte des relations. Non seulement ils n'apprennent rien, mais cela entraîne une altération de l'empathie et des troubles du développement. Un smartphone ou un écran n'établit pas d'interaction. Mon écran d'ordinateur ne m'a jamais souri. Or, un enfant ou un bébé a besoin de sentir l'autre. Il a besoin d'apprendre à décoder ces gestes, ces mimiques, pour se synchroniser avec l'autre. S'il y a trop d'écran, il n'apprend pas les interactions, il a un trouble de l'empathie donc il est soumis à ses pulsions. Comme on le voit aujourd'hui chez beaucoup d'adolescents, garçons et filles, qui ne contrôlent pas leurs émotions et qui passent à l'acte ou bien contre eux-mêmes ou bien contre les autres. »¹¹

¹¹ A. LECLERCQ, « Boris Cyrulnik est formel : Pas d'écran du tout avant trois ans », PositivR, 2 juin 2018, [en ligne] <https://positivr.fr/boris-cyruilnik-ecrans-enfants>, consulté le 20 avril 2020.

2. Risque d'être victime d'intimidation.

Une étude québécoise révèle aussi une corrélation entre les habitudes d'écran et le risque d'être victime d'intimidation. « La raison ? Le manque d'expérience sociale des jeunes qui passent trop de temps devant leurs écrans. Si on n'a pas eu toutes les expériences sociales nécessaires lorsqu'on était jeune, c'est possible qu'au gré du temps, on soit moins adéquat sur le plan social. Et les jeunes détectent facilement ceux qui sont moins adéquats sur le plan social »¹².

Dans un article de l'Université de Montréal, Mme Pagani, professeure à l'École de psychoéducation et chercheuse au Centre de recherche du CHU Sainte-Justine de l'Université de Montréal explique que « les aptitudes sociales comme le partage, la valorisation et le respect qu'on inspire à autrui sont ancrées dans la petite enfance. « En bas âge, le nombre d'heures d'éveil dans une journée est limité. Par conséquent, plus l'enfant passe du temps devant un écran, moins il a de temps pour le jeu créatif, les activités interactives et d'autres expériences sociocognitives fondatrices. Une vie quotidienne active à l'âge préscolaire permet d'affiner des aptitudes sociales fondamentales qui seront utiles par la suite et qui finiront par jouer un rôle clé dans la réussite personnelle et économique »¹³.

Ceci dit, la victimisation et l'agression seraient les deux faces d'un même défaut dans la construction de l'empathie. En regardant un écran l'enfant est passif et ne perçoit pas de lien entre une cause et un effet. Ce qu'il apprend plus facilement s'il fait tomber une pile de cubes en bois sur une partie de son corps ou le pied d'un parent. Les carences dans l'apprentissage des aptitudes sociales conduisent l'enfant à l'isolement social, à des comportements antisociaux voire violents.

¹² A. LABELLE, « Doit-on craindre les écrans ? », Radio Canada, 9 février 2020, [en ligne :] <https://ici.radio-canada.ca/nouvelle/1511738/exposition-ecrans-lumiere-bleue-jeunes-enfants>, consulté le 21 avril 2020.

¹³ « La consommation de télévision permet de prédire un dysfonctionnement social au moment de l'adolescence », Université de Montréal, 13 septembre 2016, [en ligne :] <https://nouvelles.umontreal.ca/article/2016/09/13/liens-etablis-entre-television-petite-enfance-et-dysfonctionnement-social-a-l-adolescenc>, consulté le 21 avril 2020.

3. Isolement et intérêt excessif pour les écrans

Mais les dégâts ne s'arrêtent pas là. Une maman nous a exposé : « quand mon fils est devant un écran, il ne m'entend pas. Ça me fait penser à de l'autisme ». Pour le docteur Anne-Lise Ducanda il ne s'agit pas d'autre chose : « c'est l'enfant qui est dans sa bulle, c'est l'enfant qui ne répond pas à son prénom, qui ne me regarde pas quand je lui parle »¹⁴. Elle a utilisé le terme d'autisme virtuel pendant un moment mais ce terme étant controversé, elle l'a volontiers troqué contre celui d'EPEE, « Exposition précoce et excessive aux écrans ». Ce qui est indéniable c'est que « des médecins et des psychologues de terrain constatent des troubles du comportement et du développement chez des enfants passant plusieurs heures par jour devant des écrans avant trois ans »¹⁵. Ces troubles sont surexcitation, insomnie, changement d'humeur, addiction aux écrans, fuite du regard, retards de langage et intérêt exclusif pour les écrans. Et ces désagréments sont clairement identifiés sur le terrain.

Une maman nous explique sa détresse et son impossibilité à gérer le rapport de son enfant à l'écran : « il refusait de manger. Nous sommes tombés dans le marchandage – si tu ne veux pas manger tu n'auras pas de téléphone ! – comme ça je m'assurais qu'il mangeait. Mais cela s'est aggravé, la nuit il ne voulait pas dormir. Il m'a dit qu'il ne dormirait pas tant qu'il n'aurait pas vu les Pijamasques. Là je me suis rendue compte que c'était une addiction. J'ai interdit les tablettes et les jeux et il a pleuré pendant des semaines, c'était dur ».

D'autres mamans relèvent la baisse du niveau d'attention et de concentration de leurs enfants ainsi qu'un mauvais sommeil et de la désobéissance : « il ne m'écoute plus ». Elles signalent des comportements violents et des humeurs changeantes et agressives dès qu'on leur enlève un écran. « J'ai l'impression que l'écran a plus d'autorité que moi ! Ce qu'il veut c'est l'écran. Il ne veut pas me satisfaire. Il veut être suffisamment sage pour avoir un écran ! ».

« J'ai du mal à faire décrocher mon enfant d'un écran. Ça le met de mauvaise humeur. Quand il est devant la PlayStation, il n'est plus mon fils. Il devient méchant alors que normalement il est gentil. J'ai peur sur le plan psychologique.

¹⁴ P. MOREIRA, A. FLAUX, *l'addiction aux écrans, héroïne numérique*, Paris, France 2, Envoyé Spécial, janvier 2018, [en ligne :] <https://www.youtube.com/watch?v=DyK4vxbAmwQ>, consulté le 15 avril 2020.

¹⁵ O. MONOD, « L'«autisme virtuel», lié aux écrans, existe-t-il ? », *Libération*, Paris, 18 janvier 2019, [en ligne :] https://www.liberation.fr/checknews/2019/01/18/l-autisme-virtuel-lie-aux-ecrans-existe-t-il_1684701, consulté le 20 avril 2020.

Un jour je l'ai filmé et je lui ai montré. Il a été surpris. Et j'ai constaté moins de disputes après la période de désintoxication ».

4. Altération des échanges familiaux et sociaux

Les témoignages des mamans sont percutants quand elles abordent l'aspect social et familial de la problématique des écrans : « Parfois ils n'osent plus parler », « ils ne regardent plus dans les yeux », « Mes enfants ne grandissent plus ensemble. J'ai deux fils qui ne jouent pas l'un avec l'autre, qui ne se parlent pas », « c'est fini les loisirs en famille, même se faire un cinéma ensemble, ça ne marche plus ».

Une autre nous raconte avoir cuisiné toute la matinée le jour de la fête des mères pour rassembler sa famille à table mais au moment de servir le repas, ils ont tous rempli leur assiette et sont partis, chacun de son côté pour se poster devant leurs écrans respectifs. Elle a mangé seule.

Michel Desmurget, directeur de recherche à l'Inserm et auteur de *La Fabrique du crétin digital*, confirme que les résultats des études scientifiques vont tout à fait dans ce sens : « les écrans altèrent les échanges intrafamiliaux en quantité et en qualité ainsi que le volume et la qualité des échanges verbaux précoces. Plus un enfant passe de temps devant un écran, moins il a d'interactions avec son entourage »¹⁶.

Enfin, en évitant de regarder son entourage dans les yeux, les codes sociaux ne sont plus décodés. Difficile dès lors de vivre en société.

5. Une augmentation de l'anxiété

Entre deux et six ans, l'enfant apprend à alterner le réel et le virtuel ; il fait semblant et en joue. C'est ce qu'on appelle la construction de la pensée symbolique. Cette période est importante car il s'agit de prendre garde que l'enfant n'aille « se réfugier de façon excessive dans le monde virtuel des écrans »¹⁷ pour éviter de se confronter au monde réel qui devient une source d'anxiété.

¹⁶ P. PINTO GOMES, « Écrans : Nous sommes face à un scandale sanitaire », op. cit.

¹⁷ JF. BACH, O. HOUDE, P. LENA, S. TISSERON, *L'enfant et les écrans*, un avis de l'Académie des sciences, France : Institut de France, Académie des sciences, 17 janvier 2013, 123 p. [en ligne :] <https://www.enssib.fr/bibliotheque-numerique/documents/60271-l-enfant-et-les-ecrans.pdf>, consulté le 24 avril 2020.

Le Public Health England, le département en charge des questions de santé publique au sein du ministère de la Santé du Royaume-Uni, a étudié les habitudes de 42 000 enfants britanniques âgés de 8 à 15 ans. Dans son rapport, il montre « qu'au-delà de quatre heures quotidiennes passées devant des écrans (télévisions, consoles, ordinateur et téléphone portable), le niveau d'anxiété, de stress, et même de dépression augmenterait chez les plus jeunes. Les enfants grands consommateurs de télévision auraient notamment une moins bonne estime d'eux-mêmes et seraient moins nombreux à se déclarer heureux que leurs semblables non téléphages »¹⁸.

6. Un manque de sommeil

Pour que l'enfant apprenne, il faut réunir plusieurs conditions favorables dont une attention soutenue, un bon sommeil, une motivation et un environnement sans stress. On le sait, des nuits trop courtes ou des sommeils non réparateurs entraînent des déficits de mémoire puisque c'est la nuit qu'elle se consolide.

Or, deux éléments viennent perturber les rythmes de sommeil. Tout d'abord, la lumière bleue des écrans qui retarde la sécrétion de mélatonine (l'hormone du sommeil). Ce qui est d'autant plus vrai avec les smartphones qui sont regardés de bien plus près qu'une télévision. Ce phénomène peut s'accompagner de troubles de l'humeur voire de la dépression.

Ensuite, le contenu des programmes ; quand ils suscitent une excitation provoquée par des écrans interactifs ou des scènes de suspense, de conflits ou encore de dramatisation, les sécrétions hormonales du stress auxquelles les enfants sont particulièrement sensibles augmentent et entravent l'endormissement et le repos.

¹⁸ M-N. DELABY, « La surexposition aux écrans sape le moral des enfants », *Le Figaro*, 6 septembre 2013, [en ligne :] <https://sante.lefigaro.fr/actualite/2013/09/06/21209-surexposition-ecrans-sape-moral-enfants>, consulté le 24 avril 2020.

B. Troubles de l'apprentissage

Au-delà des troubles du comportement, nous constatons aussi des répercussions sur le plan scolaire surtout quand l'enfant se gave d'écran avant de prendre le chemin de l'école.

« Mes enfants ? Ils se réveillent et se branchent directement sur Nickelodeon ». Une autre maman explique : « Quand mon enfant regarde un écran le matin, il devient un légume. Je n'obtiens plus rien de lui. C'est énervant ! »

Et cela n'est pas étonnant. Une étude de l'université de Virginie¹⁹, aux États-Unis, a testé 60 enfants de quatre ans. Et a conclu que neuf minutes seulement de visionnage d'un dessin animé télévisé au rythme rapide ont des effets négatifs immédiats sur la fonction exécutive des enfants de quatre ans. Cela joue sur l'attention, la mémoire de travail, le contrôle inhibiteur et la résolution de problèmes. Un Bob l'éponge le matin suffit donc à perturber les capacités d'apprentissage de nos enfants. Ils restent dans leur bulle et ne sont pas disponibles pour s'éveiller.

1. Des troubles du langage

Ces résultats sont confirmés par une étude française qui a observé que « l'exposition aux écrans le matin avant d'aller à l'école favorise les troubles du langage. Cela peut s'expliquer par le fait que cela épuise l'attention de l'enfant, qui se retrouve moins apte aux apprentissages pour le reste de la journée ». ²⁰

Dans une émission de France Inter, nous faisons la connaissance de Mme Job-Pigeard, orthophoniste qui constate de « nombreux retards de langage » mais

¹⁹ A. S. LILLARD ET J. PETERSON, « The Immediate Impact of Different Types of Television on Young Children's Executive Function », Department of Psychology, University of Virginia, Charlottesville, Virginia, 31 mai 2011, [en ligne :] <https://pediatrics.aappublications.org/content/pediatrics/early/2011/09/08/peds.2010-1919.full.pdf>, consulté le 20 avril 2020.

²⁰ « L'exposition aux écrans le matin avant l'école augmente le risque de troubles du langage chez l'enfant », France Inter, 14 janvier 2020, [en ligne :] https://www.franceinter.fr/l-exposition-aux-ecrans-le-matin-avant-l-ecole-augmente-le-risque-de-troubles-du-langage-chez-l-enfant?fbclid=IwAR1oEqIQYDS-HPZnlqV0AX0-3uBAvZW_nhymy1biQutc4Gi6Ar8H-5wbXgA, consulté le 23 avril 2020.

aussi des « troubles de l'interaction et de la communication ». Une de ses consœurs explique : « J'ai des enfants de deux ans qui ne disent pas un mot, sauf "maman" et "Disney" ou "maman" et "Roi Lion" »²¹

Toutes les recherches s'accordent donc sur une corrélation entre une surexposition précoce aux écrans et des retards de langage chez les enfants jusqu'à 24-30 mois. C'est indéniable, les enfants apprennent moins de mots à la télévision qu'en famille ; 13 500 mots sont entendus par l'enfant de quatre ans en famille tandis que la télévision ne le confronte qu'à 10 000 mots²².

À partir de 24-30 mois, les effets dépendent des programmes et des contextes d'exposition. En effet, ils seront atténués si les parents interagissent avec les enfants qui développent leurs compétences d'expression. Mais si ces parents regardent aussi un écran, ils ne consacrent pas ce temps à communiquer avec l'enfant et ne lui adressent pas de mots.

2. Des troubles de l'attention

C'est en jouant dans une atmosphère calme que l'enfant apprend à se concentrer. Cette attention lui permet de résoudre des problèmes sans l'intervention d'un adulte et d'apprendre à gérer des émotions négatives. Un écran entrave ces périodes d'attention et capte sa concentration pendant des heures. Il réduit le temps pendant lequel l'enfant doit pouvoir se focaliser sur un jeu d'apprentissage.

Ce phénomène ne s'améliore pas en grandissant. En utilisant des jeux d'actions sur écran, l'enfant accroît son attention visuelle rapide mais le changement permanent de tâche – l'effet zapping – est accentué. Il devient difficile pour un enfant de rester concentré sur une idée, une envie. Il zappe en permanence. Il n'a pas le temps d'être satisfait par une action ou un objet qu'il veut déjà autre chose. Son intérêt diminue et la situation scolaire n'y échappe pas. L'enfant qui a été exposé de manière prématurée aux écrans devient un enfant moins persévérant, moins autonome et socialement moins habile.

²¹ G. HALLOT, « Les écrans sont-ils nocifs pour les enfants ? », France Inter, 08 janvier 2020, [en ligne :] <https://www.franceinter.fr/emissions/le-zoom-de-la-redaction/le-zoom-de-la-redaction-08-janvier-2020?fbclid=IwAR0h5qZVDY9MZiVjXsU2w4F-qEvYsxULDcp35vjcofp0UNz-p5EhCq6qD9U>.

²² M. DESMURGET, « TV lobotomie, la vérité scientifique sur les effets de la télévision », Paris : Max Milo, 2011, 318 p., p. 131, [en ligne :] <https://www.fichier-pdf.fr/2014/01/11/tv-lobotomie-michel-desmurget/tv-lobotomie-michel-desmurget.pdf>, consulté le 21 avril 2020.

3. Des performances scolaires amoindries

Nous avons déjà mentionné plus haut l'étude de l'université de Virginie²³, concernant les effets d'un visionnage de dessin animé au rythme rapide sur la fonction exécutive des enfants. Mais une étude québécoise réalisée par Linda Pagani va plus loin et mesure les effets à long terme. Ainsi, plus de 2 000 enfants ont été testés de l'enfance à l'adolescence. Cette étude constate « une association entre la surexposition à un écran durant la petite enfance et la survenue de certains problèmes à l'adolescence, tels qu'une mauvaise condition physique (indice de masse corporelle élevé et manque d'exercice) ; une moins bonne motricité (globale et fine), et de mauvaises habitudes alimentaires (trop de sucre) »²⁴ mais ce n'est pas tout : « Il y a aussi des risques académiques clairs, surtout pour les mathématiques ».

Depuis les années 80 déjà, des chercheurs démontrent le lien entre la consommation d'écrans durant l'enfance (5-11 ans) et un plus faible niveau de diplôme à l'âge adulte : « chaque heure de télévision consommée quotidiennement à l'école primaire augmentait de 43 % le risque de voir l'enfant sortir du système scolaire sans diplôme ».²⁵ Le contenu des programmes regardés jouent évidemment un rôle. Plus il est inapproprié, plus le risque d'échecs scolaire est élevé.

Récemment encore, Michel Desmurget atteste que toutes les recherches « aboutissent aux mêmes résultats : au-delà de six ans, dès une heure par jour – et même une demi-heure si on en fait une lecture stricte – les résultats scolaires baissent. S'il n'y avait que des corrélations sèches, on pourrait douter. Mais on comprend très bien les mécanismes à l'œuvre. Dans une des études, on a demandé à des enfants d'apprendre une liste de mots. Certains ont ensuite joué à un jeu vidéo d'action pendant une heure. D'autres n'ont rien

²³ A. S. LILLARD ET J. PETERSON, op. cit.

²⁴ A. LABELLE, « Doit-on craindre les écrans ? », Radio Canada, 9 février 2020, [en ligne :] <https://ici.radio-canada.ca/nouvelle/1511738/exposition-ecrans-lumiere-bleue-jeunes-enfants>.

²⁵ B. HARLE, M. DESMERGET, *Effets de l'exposition chronique aux écrans sur le développement cognitif de l'enfant*, Bron, France : Pédiatrie au quotidien, Archive de pédiatrie 19, 18 mai 2012, [en ligne :] [https://www.psychanalyse.com/pdf/ENFANCE%20-%20EFFETS%20DE%20L%20EXPOSITION%20CHRONIQUE%20AUX%20ECRANS%20SUR%20LEUR%20DEVELOPPEMENT%20COGNITIF%20\(5%20Pages%20-%2020225%20Ko\).pdf](https://www.psychanalyse.com/pdf/ENFANCE%20-%20EFFETS%20DE%20L%20EXPOSITION%20CHRONIQUE%20AUX%20ECRANS%20SUR%20LEUR%20DEVELOPPEMENT%20COGNITIF%20(5%20Pages%20-%2020225%20Ko).pdf), consulté le 21 avril 2020.

fait de particulier. Le lendemain, on a vérifié le vocabulaire retenu. Ceux qui n'avaient pas utilisé d'écrans avaient oublié 20 % des mots. Ceux qui avaient joué au jeu vidéo en avaient oublié quasiment la moitié »²⁶.

4. Une altération des capacités d'invention, de création, d'humour et d'imagination.

Commençons par vous présenter le « Test du bonhomme »²⁷ de Winterstein et Jungwirth, deux chercheurs allemands qui ont abondamment étudié l'influence de la télévision sur le développement cognitif des enfants. Il parle de lui-même.

Moins de 60 minutes de télé par jour



Plus de 180 minutes de télé par jour



Serge Tisseron nous explique en outre que : « Beaucoup d'enfants s'ennuient aussitôt qu'on éteint la télévision ou qu'on leur retire leur console. Ils n'ont pas appris à jouer parce qu'on ne leur en a pas laissé le temps. Or les apprentissages fondamentaux se font principalement dans la petite enfance en jouant et en interagissant avec le monde. Et jouer demande des efforts. Il y faut de la persistance, de l'autorégulation... exactement comme pour les efforts intellectuels. Si l'enfant est naturellement porté au jeu, cette capacité a besoin, comme beaucoup d'autres, d'être exploitée au bon moment pour se mettre en place correctement. Il y a un temps pour apprendre à jouer de la même façon qu'il y en a un pour apprendre à marcher et un autre pour apprendre à parler.

²⁶ P. PINTO GOMES, « Écrans : Nous sommes face à un scandale sanitaire », op. cit.

²⁷ L'enfant et la télé ; le test du bonhomme, Mieux apprendre, 10 mai 2018,[en ligne :] <https://www.mieux-apprendre.com/blog/2018/05/10/enfant-et-la-tele-le-test-du-bonhomme>, consulté le 24 avril 2020.

La privation de jeu spontané liée à la surconsommation télévisuelle entraîne chez beaucoup d'enfants une difficulté à « savoir faire semblant » qui altère leurs capacités d'invention, de création, d'humour et d'imagination. Ils sont menacés de s'enfermer dans des modèles de comportement univoque, et de n'utiliser en toutes circonstances que le même registre relationnel, en se constituant par exemple toujours en victime ou en agresseur. »²⁸

C. Des conséquences physiques

1. Une moins bonne condition physique et des risques d'obésité.

Le temps d'écran est corrélé à une moins bonne condition physique et à de mauvaises habitudes alimentaires. Plusieurs raisons peuvent expliquer ce phénomène : tout d'abord il nous paraît évident que plus l'enfant passe de temps devant un écran et moins il en consacre à une activité physique. Mais ce n'est pas tout. Il a aussi été démontré que « Devant la télévision, les enfants ont tendance à consommer davantage de produits transformés riches en sucres et graisses, à boire davantage de soda et à consommer moins de fruits et légumes. Certains chercheurs ont montré que manger devant la télévision diminue la perception de la sensation de satiété et tend à faire augmenter les rations alimentaires ». ²⁹

N'oublions pas non plus le rôle de la publicité dans le choix alimentaire des enfants. Il ne s'agit pas uniquement des spots télévisuels mais aussi de l'advergaming, ces jeux vidéo produits par des marques qui font apparaître leur logo lors de moments clés : des victoires, associant la marque au sentiment de plaisir ou l'obligation de cliquer sur le logo pour pouvoir avancer dans le jeu. Les produits les plus fréquemment promus dans les advergames sont les bonbons, les céréales et la restauration rapide.

Enfin le temps de sommeil trop court est aussi un élément favorisant l'obésité, par les modifications métaboliques et hormonales qu'il engendre. À cela s'ajoute parfois chez l'enfant un besoin de compenser sa fatigue en grignotant des produits énergétiques.

²⁸ S. TISSERON, « Télévision : dangers et remèdes », *Kairos*, septembre 2016, [en ligne :] <https://www.kairospresse.be/article/television-dangers-et-remedes>, consulté le 22 avril 2020.

²⁹ V. IVASSENKO, *La surexposition des enfants de 0 à 6 ans aux écrans*, op. cit. p.26.

2. Des risques de troubles de la vision

On vient de le voir plus haut, la lumière bleue des écrans est problématique puisqu'elle perturbe le sommeil. Mais elle a aussi des effets néfastes sur la rétine des enfants. Elle provoque de la fatigue visuelle, des picotements et des maux de tête. Malheureusement les troubles de la vision ne s'arrêtent pas là. Nous sommes aujourd'hui confrontés à deux phénomènes : le syndrome de l'œil sec et une vague de myopie grandissante.

Ce syndrome de l'œil sec³⁰ qui ne touchait autrefois que des personnes de 50 ans apparaît chez les enfants car devant un écran, l'on cligne des yeux deux fois moins souvent. Ce qui crée à terme des infections.

Quant aux risques de myopie, nous les expliquons par un usage intensif d'écrans qui déforme le cristallin mais aussi par une mauvaise posture ; quand il a le nez sur un écran, l'enfant force sur sa vue de près et la myopie augmente. Ce phénomène est d'autant plus important chez les citadins qui ne sortent pas assez de chez eux et donc ne profitent pas de la lumière naturelle qui est nécessaire au bon développement de l'œil et qui n'exercent pas leur vision de loin.

Enfin, l'Anses (Agence nationale de sécurité sanitaire de l'alimentation, de l'environnement et du travail en France) déconseille l'exposition aux technologies « 3D » aux enfants de moins de six ans car leur système visuel est immature. Elle préconise aussi un usage modéré pour les moins de treize ans. Car la fatigue visuelle provoquée peut « se traduire par des douleurs péri-oculaires, la sensation d'œil sec, des troubles de la vision (vision double, sensibilité réduite aux contrastes spatiaux, diminution de l'acuité visuelle et de la rapidité de perception), des troubles extra-oculaires (maux de tête, douleurs au cou, maux de dos et aux épaules, baisses de performances dans les activités mentales, pertes de concentration). »³¹

³⁰ N. MACDONALD-DUPUIS, « Le syndrome de l'œil sec en hausse chez les jeunes Canadiens », *Radio-Canada*, 16 août 2018, [en ligne :] <https://ici.radio-canada.ca/nouvelle/1118045/syndrome-oeil-hausse-jeunes-ecran>, consulté le 30 avril 2020.

³¹ « Technologies 3D et vision : usage déconseillé aux enfants de moins de 6 ans, modéré pour les moins de 13 ans », Agence Nationale de Sécurité Sanitaire, novembre 2014, [en ligne :] <https://www.anses.fr/fr/content/technologies-3d-et-vision-usage-d%C3%A9conseil%C3%A9-aux-enfants-de-moins-de-6-ans-mod%C3%A9-pour-les>, consulté le 22 avril 2020.

D. Qu'en est-il du rétrécissement du cortex préfrontal ?

Le cortex préfrontal est cette zone du cerveau qui gère les fonctions exécutives, c'est-à-dire celles qui permettent à l'enfant de contrôler sa pensée et ses actions pour atteindre un but précis. Les fonctions exécutives sont la mémoire de travail, la flexibilité mentale, l'inhibition et la planification, l'anticipation, l'organisation, la résolution de problèmes, le raisonnement logique, le contrôle cognitif, la pensée abstraite, l'apprentissage de règles, l'attention sélective, l'initiative, etc.

Le cortex préfrontal est donc essentiel pour ce qui est du langage, de la mémoire et des fonctions cognitives ou sociales, et son développement se poursuit jusqu'à la fin de l'adolescence.

Or, des expériences d'imagerie cérébrale ont démontré que le cortex frontal rétrécit quand on passe trop de temps devant les écrans. Pour le Dr Kardaras, interrogé par « Envoyé spécial », « Une personne qui a un cortex frontal rétréci et moins de matière grise devient plus impulsive, plus sujette aux addictions, plus agressive. Elle ne prend pas de bonnes décisions. Ses capacités aux enchaînements logiques sont altérées. »³²

Une étude de grande ampleur a donc démarré aux États-Unis dans 21 centres de recherche sur le cerveau de 11 000 enfants, suivis pendant plusieurs années. L'objectif est de voir si la consommation intense de jeux vidéo et le temps passé sur internet ont une influence sur leur développement. « L'étude montre déjà que les enfants qui passent deux heures ou plus par jour devant un écran obtiennent de moins bons résultats aux tests de mémoire et de langage ». ³³ Cette étude montre aussi un amincissement prématuré du cortex, considéré comme un processus de vieillissement. Mais pour l'instant, cela n'a pas l'air d'inquiéter ces scientifiques « il n'est pas certain que ce processus soit néfaste. Nous ne savons pas si c'est causé par le temps passé devant les écrans. Nous ne savons pas encore si c'est une mauvaise chose. »

³² « Addiction numérique : comment les écrans endommagent les cerveaux », France Info, « Envoyé spécial », 19 janvier 2018, [en ligne :] https://www.franceinfo.fr/sante/drogue-addictions/video-addiction-numerique-comment-les-ecrians-endommagent-le-cerveau_2566513.html, consulté le 22 avril 2020.

³³ C. DELUZARCHE, « Les écrans détruisent-ils le cerveau de nos enfants ? », op. cit.

IV. La nounou virtuelle tient-elle ses promesses ? Les outils dits éducatifs le sont-ils vraiment ?

Pour les enfants de 18 à 24 mois, la fonction d'imitation est fondamentale pour se développer. Et à cet âge, il est très compliqué pour eux de transférer une information d'un écran vers la réalité et donc de répéter un mot ou d'imiter un geste. L'enfant a besoin de l'interaction des parents pour donner du sens à ce mot ou à ce geste et ainsi l'apprendre. Les vidéos pédagogiques pour les enfants de cet âge n'auraient aucun effet positif en termes d'apprentissage mais restent cependant surestimés par les parents.

Pour les enfants de deux à six ans, les programmes télé et vidéos adaptés à leur âge peuvent avoir des effets bénéfiques sur les compétences linguistiques, cognitives (lire, écrire et compter) et sociales des enfants pour autant que les adultes servent là encore de médiateur³⁴.

Valérie Ivassenko (infirmière et chargée de projet pour l'Instance régionale d'éducation et de promotion de la santé) qui a synthétisé bon nombre d'études sur le sujet prévient : « de nombreux produits présentés comme "éducatifs" ne le sont pas effectivement. L'Académie Américaine de Pédiatrie rappelle également que les compétences principales pour la réussite scolaire, à savoir la persévérance dans les tâches poursuivies, la régulation émotionnelle, la maîtrise de l'impulsivité, la pensée créative sont développées prioritairement dans les situations informelles et sociales (non digitales) de jeu et dans les interactions parents-enfants »³⁵

Quand il manipule un écran, l'enfant utilise davantage la mémoire artificielle. Il retient plus les liens que le contenu et néglige l'intelligence littéraire qui retient l'information en profondeur grâce au cortex préfrontal.

Prenons garde, enfin, concernant le jeu sur écran qui a été reconnu comme addiction par l'Organisation Mondiale de la Santé. Il va totalement à l'encontre du jeu traditionnel qui permet à l'enfant d'acquérir les connaissances les plus importantes telles les habiletés intellectuelles, sociales, motrices, langagières et affectives.

³⁴ MARES M.-L., PAN Z., « Effects of Sesame Street: A meta-analysis of children's learning in 15 countries » In *Journal of Applied Developmental Psychology*, 2013. In V. IVASSENKO, *La surexposition des enfants de 0 à 6 ans aux écrans*, op. cit. p.10.

³⁵ V. IVASSENKO, *La surexposition des enfants de 0 à 6 ans aux écrans*, op. cit.

V. Quels conseils peut-on dégager ? Quelle ligne de conduite se donner en tant que parent ?

Il faut d'abord être conscient que TOUS les écrans sont des outils addictogènes. L'un n'est pas plus inoffensif qu'un autre.

- Éliminons tous ces écrans de la vie de l'enfant avant ses trois ans.

Pour éviter toute tentation et conflit éventuel avec l'enfant, faisons en sorte de les éliminer de leur champs de vision : éteignons la télé quand l'enfant est dans la pièce et éliminons les smartphones de l'environnement de l'enfant.

Ceci implique évidemment une régulation de nos propres habitudes. Cela exige un travail sur soi. C'est une question d'exemple à donner mais aussi une question d'interaction avec l'enfant. Donner le bon exemple est fondamental. L'emploi des écrans par un parent détermine les futures habitudes des enfants qui peuvent devenir sources de conflit.

Mais cela va même au-delà de l'image que l'on montre aux enfants qui apprennent par l'imitation. Le temps qu'un parent passe devant un écran est du temps qu'il ne passe pas à interagir avec son enfant, c'est du temps d'apprentissage et d'échange perdu. Des opportunités ratées de développer des compétences et habiletés sociales qui auront un impact majeur lors de son enfance et de son adolescence. De cette manière le parent peut s'octroyer un droit à la déconnection.

Remplaçons les écrans par des jeux, des livres. Deux mamans nous expliquaient qu'elles lisaient des histoires à leurs enfants en utilisant leur smartphone. Le souci est que les enfants étaient attirés par ces écrans. Le bon sens les a alors décidées à investir dans des livres, et depuis, l'endormissement de l'enfant est devenu un moment plus apaisant. On ne peut, de plus,

que rappeler les bienfaits de la lecture : « Un quart d'heure, c'est peu, mais si vous le passiez à lire une histoire à votre enfant, même lentement, c'est plus de 750 000 à 800 000 mots qu'aurait entendu votre enfant à la fin de l'année. »³⁶

Ces livres et ces jeux que l'on laisse à la portée de l'enfant lui permettront d'utiliser ses cinq sens, de devenir acteur de l'univers et non pas un simple spectateur.

Évitons aussi la surstimulation des enfants. Dans un de nos groupes, une maman s'inquiétait du peu de temps qu'elle pouvait consacrer à jouer avec son enfant : « quand on vit seule ou quand les parents travaillent tous les deux, comment faire ? On n'a pas la disponibilité de jouer avec les enfants ! ». La discussion qui s'ensuivit nous a fait comprendre que nous étions avec de jeunes mamans qui étaient persuadées d'avoir l'obligation d'occuper constamment leurs enfants. Quand nous leur avons suggéré de laisser les enfants s'ennuyer, elles se sont montrées fort surprises. Cette révélation a changé leur vie. Deux semaines plus tard elles nous expliquaient avoir banni les écrans et laissé les enfants s'ennuyer. Le climat familial s'en est trouvé apaisé.

L'ennui permet à l'enfant de développer sa créativité et le cerveau en a besoin pour se développer.

Si les enfants sont agités, évitons de leur donner un média pour les calmer. Ils doivent apprendre la frustration et à réguler eux-mêmes leurs émotions. C'est primordial pour leur construction.

- À partir de ses trois ans

Le parent peut introduire les écrans familiaux mais pas individuels : l'écran doit être un outil convivial.

- À partir de ses six ans

Si l'enfant est initié aux jeux vidéo (adaptés à son âge), le mieux est de privilégier les jeux faisant appel à plusieurs joueurs.

³⁶ « Écrans : écartez les enfants », *France Inter*, 25 septembre 2019, [en ligne :] <https://www.franceinter.fr/parentalite/ecrans-ecartez-les-enfants?fbclid=IwAR241UGeysAidmliiXD9wZ-b5wbTQXPLi8kA6zrMApwtKf12MkDiauSFcTI>, consulté le 23 avril 2020.

Et surtout, établir un mode d'emploi en famille ; fixer des horaires (pas plus d'une heure par jour selon l'Organisation mondiale de la santé) ainsi que des créneaux : pas avant ou après telle heure. En tout cas, pas avant d'aller à l'école ni pendant les repas et pas une heure avant de dormir.

- À partir de ses neuf ans

On peut aussi établir des conditions préalables ; devoirs faits, chambre rangée car « la vie est faite d'efforts aussi ! ». Avec l'introduction des GSM et d'Internet dans leur vie, de nouvelles règles et de nouveaux conseils s'imposent sur le droit à l'image, le respect de soi et des autres, la désinformation, le harcèlement, la pornographie...

Et quel que soit leur âge, évitons les écrans dans leur chambre.

Votre enfant est déjà accro ? C'est le moment de passer au sevrage et de se préparer aux pleurs pendant 15 jours. Bon courage !

VI. Comment en parler à son enfant ?

- Je ne suis pas contre les écrans mais contre un usage trop long.
- Je tiens à ta santé et à celle de ton cerveau.
- Ce n'est pas maintenant que tu vas ressentir tous les dommages que les écrans créent dans ton cerveau mais d'ici trois à cinq ans.
- Je sais que d'autres enfants ont un GSM, jouent à la console, etc. mais c'est sans doute que leurs parents ne savent pas quels dégâts cela peut causer chez leur enfant.
- Même si tu ne sais pas quel métier tu veux faire. Un jour tu le sauras et il faut mettre toutes les chances de ton côté. Tu auras besoin de toutes tes capacités d'attention pendant l'apprentissage.
- Un jour, tu risques de te dire que tu as perdu trop de temps devant les écrans et que tu as raté une bonne partie de ta vie. La vie, ce n'est pas les écrans ! C'est rencontrer des gens, vivre des expériences.

Si vous avez d'autres idées, n'hésitez pas à nous en faire part et nous rééditerons cette publication en conséquence !

VII. Quels sont les outils à la disposition des parents ?

Il existe quelques clips intéressants à visionner :

- Pour informer les parents

- Un clip de France TV destiné aux parents : *Les écrans, un danger pour la santé ?* :

<https://education.francetv.fr/matiere/actualite/premiere/video/les-ecrans-un-danger-pour-la-sante>

- À regarder avec les enfants

- *Quatre pas pour mieux grandir*, à destination des enfants de huit ans :

<http://www.alertecran.org/2016/11/21/4-pas-la-video/>

- Un clip réalisé par des étudiants en orthophonie sur les risques et précautions à prendre :

<https://www.youtube.com/watch?v=e-nXCHwzqTE>

- *Quand les écrans sont une drogue*, une expérience intéressante pendant laquelle la déco et les membres de la famille sont échangés sans que les enfants s'en rendent compte.

<https://www.youtube.com/watch?v=ADpS6oK5zH4>

- *Enfants : trop de temps devant les écrans*, une vidéo de la Mutualité Française Occitanie :

<https://www.youtube.com/watch?v=KS3hmX7nx0U>

- *Vinz et Lou sur internet* :

<https://www.youtube.com/watch?v=NtzqrsUHKe0>

- *1 jour, 1 question Pourquoi passe-t-on de plus en plus de temps sur les écrans ?*, des conseils à regarder avec les enfants.

<https://www.youtube.com/watch?v=JXyBwzw9nWw>



Mais cela reste des clips qui nécessitent donc l'intervention d'un écran !

Il existe aussi quelques brochures informatives à destination des parents comme celle qui vous est proposée par Yapaka : *Écrans en veille – Enfants en éveil* :

https://www.yapaka.be/sites/yapaka.be/files/page/depliant_ecran_en_veille_enfants_en_eveil.pdf



Une autre sur la règle 3-6-9-12 :

<https://www.3-6-9-12.org/wp-content/uploads/2018/06/flyer-apprivoiser-les-ecrans-2018-2-hr.pdf>

Nous ne sommes pas exhaustifs sur ce sujet.

Discuter entre parents sur le rapport des enfants aux écrans est en tout cas très porteur. À l'issue de nos ateliers en éducation permanente, des mamans ont immédiatement décidé de protéger leurs jeunes enfants en les éloignant des GSM et des tablettes (en cachant ceux-ci au-dessus des armoires). La prise de conscience est immédiate. Car il n'y a évidemment aucune mauvaise intention de leur part à l'égard de leurs enfants. C'est juste une question d'informations qui n'arrivent pas dans tous les foyers. Et c'est tout l'intérêt des formations et de l'éducation permanente.

VIII. Quels sont les outils à développer ?

Dans un des ateliers, un groupe de mamans très réactives a décidé : « Il nous faudrait une BD. L'enfant apprend mieux avec des dessins ». Elles ont exprimé le besoin d'un support en papier pour en parler avec leurs enfants, un livre illustré ou une bande-dessinée qu'elles pourraient laisser à la disposition de l'enfant pour qu'il puisse l'utiliser à sa guise.

Elles ont aussi exprimé le besoin de ne pas être seules à en parler à leurs enfants : « en tant que maman, on n'a pas toujours la crédibilité nécessaire ». Un livre pour enfants viendrait remplir ce rôle. Et comme le groupe n'a pas trouvé le livre dont elles ont besoin, elles ont pris l'initiative d'écrire à quelques ministres de la Fédération Wallonie-Bruxelles et de la Région wallonne pour

les informer de leurs préoccupations et de ce besoin d'outil mais à l'heure actuelle, leur courrier est resté sans réponse.

IX. Écrans à l'école, un paradoxe de nos politiques ?

Comme le disait une maman dans un groupe de Ghlin, « on n'est pas aidées non plus. À l'école, certains donnent cours avec des tablettes ! ». Et l'on connaît effectivement la propension des enfants à soulever les paradoxes des adultes : « si les écoles utilisent des écrans, c'est qu'ils ne sont pas si mauvais que ça ! ».

L'introduction des TIC (technologies de l'information et de la communication) dans les écoles ne facilite pas la tâche des parents. Pour les tenants de l'école numérique l'objectif consisterait à combattre la *fracture numérique cognitive*. Pourquoi s'élever contre une si belle ambition ? Mais cela veut dire quoi au juste ? On sait qu'aujourd'hui notre belle jeunesse dispose en majeure partie d'écrans et d'accès à Internet. Seulement voilà, les partisans de l'introduction des écrans dans les écoles veulent aller plus loin. Pour cela, ils ont ressorti l'argument massue de l'emploi et du développement : « notre région consomme assez bien les TIC. Toutefois, une analyse plus fine tend à montrer que la capacité des entreprises, des organismes publics et des personnes à exploiter les TIC comme véritable levier de développement est encore trop peu développée »³⁷.

On peut entendre ce genre d'argument et personne, en effet, ne souhaite que les jeunes adultes soient en décalage avec l'usage des technologies dans le monde du travail tout comme personne ne souhaite qu'ils soient de simples consommateurs d'écrans alors qu'ils pourraient en faire un usage plus créatif.

Cependant il serait bon de calmer les ardeurs des adeptes des écrans à l'école. Tout comme à la maison, l'usage des écrans à l'école doit être cadré.

³⁷ Développer les compétences numériques en Wallonie, Propositions pour « L'école numérique de demain », Un nouveau plan TIC au service de l'éducation, Conclusions du groupe de réflexion mis en place dans le cadre de la Task Force Région wallonne - Communauté française - Communauté germanophone du projet Cyberclasse en vue de la poursuite de l'implantation des TIC et de leurs usages dans les écoles situées en Wallonie, avril 2011, p.4. [en ligne :] http://www.ecolenumerique.be/qa/wp-content/uploads/2011/07/Rapport2011_Task-Force_EcoleNum%C3%A9rique.pdf, consulté le 30 avril 2020.

Nous sommes plutôt favorables à l'introduction des écrans et surtout de l'éducation aux médias à l'école secondaire afin d'aider les jeunes à chercher et décoder les informations car comme le dit si bien Christophe Buts-traen, médiateur scolaire et auteur du livre *Internet, mes parents, mes profs et moi* : « Vouloir équiper les écoles sans aiguiller les élèves, c'est comme si on offrait des voitures de courses aux gosses, sans que ces derniers aient leur permis. Est-ce qu'il est encore indispensable de mettre des Bescherelle dans les écoles ? Aujourd'hui, on trouve une définition en quatre secondes sur son smartphone. Je suis favorable au numérique s'il permet une certaine facilité. »³⁸

Par contre, avec tout ce que l'on sait aujourd'hui sur les effets des écrans sur les enfants, on ne peut qu'inviter chacun à être extrêmement prudent quant à l'introduction des écrans dans les écoles primaires et même maternelles. Et quand on lit le rapport de la Task Force sur l'implantation des TIC dans les écoles wallonnes, il y a de quoi s'inquiéter : « Plus tard, dans le cadre de leurs activités professionnelles, on souhaitera qu'ils (les jeunes) soient également capables de produire des documents de tous types, de s'adapter aux nouveaux logiciels qu'ils rencontreront, d'imaginer de nouvelles utilisations des TIC au profit de leur entreprise... En un mot, on s'attend à ce qu'ils disposent de compétences numériques bien établies et exploitables avec créativité. Les TIC constituent donc un sujet d'étude à part entière qui mérite une place explicite dans le cursus scolaire. L'éducation au numérique devrait donc être organisée à chacun des niveaux du parcours scolaire. Ainsi, dès l'école primaire, voire maternelle, il serait judicieux d'apprendre aux élèves à chercher et utiliser efficacement les ressources disponibles sur le net »³⁹.

Il y a matière à se questionner. Quel est le rôle de l'école primaire ? Faire des enfants des êtres épanouis aptes à s'engager dans un cursus plus pointu qu'est l'école secondaire ou en faire, déjà, des futurs employés et ouvriers formatés pour le monde de l'emploi ?

Ne peut-on vraiment pas réserver l'introduction des écrans dans le secondaire ? Est-ce que le développement des entreprises belges mérite que l'on mette en danger le développement des enfants ? Avec ce que l'on sait maintenant sur les effets nuisibles des écrans, la vraie question à poser aux

³⁸ Y-M VILAIN LEPAGE, « Débat : le numérique, un péril pour l'école... Vraiment ? », *Le Ligueur*, 28 novembre 2018, [en ligne :] <https://www.laligue.be/leligueur/articles/debat-le-numerique-un-peril-pour-l-ecole-vraiment>, consulté le 30 avril 2020.

³⁹ « Développer les compétences numériques en Wallonie », *op. cit.* p. 8.

défenseurs du numérique dans les écoles maternelles et primaires serait : est-ce que les entreprises belges ont besoin d'employés et d'ouvriers moins intelligents, inadaptés socialement, anxieux, moins habiles et manquant de persévérance ?

Et puis, quand on sait ce que coûte ces technologies et la vitesse à laquelle elles ont besoin d'être renouvelées, on se demande où sont les priorités de l'enseignement fondamental.

Enfin, peut-on sérieusement introduire les écrans dans les écoles et mener en même temps une campagne de prévention 3-6-9-12 ? Est-ce que c'est encore aux parents à assumer ce genre de contradiction ?

Conclusions

La majeure partie des femmes qui se sont exprimées sur la problématique des écrans regrettent de voir les jeunes et les adultes le nez vissé sur un écran, que ce soit à la maison, dans les rues ou les transports en commun : « c'est un des pires fléaux que nous connaissons aujourd'hui. Ça a coupé les relations. On ne se parle plus et on ne saura pas revenir en arrière ».

Il est vrai qu'on ne reviendra pas en arrière mais il nous est possible de limiter les dégâts d'une surexposition des écrans sur le développement de nos enfants. Le tout est, comme l'exprime Olivier Houdé de l'Académie des sciences, « de prendre conscience de la révolution de cette culture numérique et des bouleversements qu'elle induit sur le fonctionnement de notre cerveau. L'intelligence numérique pourrait être plus fluide, plus rapide et multitâche que la culture littéraire classique, plus lente mais plus profonde. Mais ces deux cultures ne sont pas incompatibles, et si nos enfants apprennent à jongler avec les deux, à les combiner, ils feront des merveilles dont les générations précédentes seraient incapables ». ⁴⁰

Loin de nous l'idée de rejeter en bloc les écrans sauf si l'enfant a moins de trois ans. Le vœu est davantage d'avertir chacun des conséquences possibles de ces médias sur le développement des enfants et d'insuffler de la modération dans leur usage. Personne ne dit cependant que c'est commode. Les mamans le disent elles-mêmes : « avant on n'avait pas tout ça et on était bien ! ». Et c'est vrai.

⁴⁰ C. DELUZARCHE, « Les écrans détruisent-ils le cerveau de nos enfants ? », op. cit.

C'était quand même plus simple d'être parent dans les années 70 ou 80 quand il n'y avait qu'un seul écran qui ne diffusait, de surcroît, que de manière limitée des programmes pour enfants. Les diffusions d'émissions s'arrêtaient même la nuit. À partir d'une certaine heure vous ne pouviez voir que la mire. Mais on le sait, rien ne sert d'être nostalgique. Cela ne fait pas avancer les choses. Et l'être humain peut s'adapter surtout s'il est de ces générations X et Y que l'on dit nées avec un clavier dans les mains.

On ne va cependant pas nier que nos capacités d'adaptation prennent parfois du temps à émerger face aux avancées spectaculaires de la technologie et surtout à toute la place qu'elles occupent dans notre environnement. C'est ce qui explique qu'aujourd'hui, les parents subissent une nouvelle tension. Ils auraient beau bannir les écrans chez eux, dès que leur enfant sortira de la maison, il sera confronté et attiré par la multitude d'écrans qui titilleront sa curiosité et lui feront envie. Il reviendra vers eux avec cette nouvelle pression et demandera un écran tous les jours, plusieurs fois par jour, fera des scènes jusqu'à ce qu'ils craquent. Il voudra juste le plaisir que cela paraît donner aux autres. Et si tout le monde en a, c'est que c'est vraiment bien !

Bien sûr, un enfant n'est pas l'autre et le contexte de vie diffère d'une famille à l'autre. Abstenons-nous, dans tous les cas, de porter des jugements.

Mais ne nous voilons pas la face non plus. Tout est fait pour pousser chacun à la consommation d'un écran.

Que nous soyons adultes. « Quoi ? Vous voulez ouvrir un compte en banque ? Prendre une assurance ? Ne faites pas la file, téléchargez une application, cela va vous faciliter la vie ». Tentez de résister et vous verrez dans le regard de votre interlocuteur l'image la plus ringarde de vous. Il faut pouvoir résister.

Ou que nous soyons enfant. « Eh bien moi j'ai la PS4 et le dernier smartphone. J'ai même une tablette à la maison et regarde la télé quand je veux. Et toi ? Rien ? Ho, la loose ! ». Quand on est enfant, ça fait mal. L'aider à assumer cette situation, c'est énergivore et chronophage. Et rien n'est fait pour aider les parents car dans la balance, le business pèse bien plus que les considérations éducatives. En 2018, rien que le marché des smartphones représentait 522 milliards de dollars ⁴¹. En 2019 celui des jeux vidéo générait 135 mil-

⁴¹ « Smartphones : un marché mondial de 522 milliards de dollars toujours en croissance », Neomag, 22 février 2019, [en ligne :] <http://www.neomag.fr/actualite/i-8572/smartphones-un-marche-mondial-de-522-milliards-de-dollars-toujours-en-croissance.html>, consulté le 28 avril 2020.

liards d'euros⁴² (152 milliards de dollars). À cela ajoutons celui des tablettes, des jeux sur écrans dits éducatifs, des jeux sur Internet, etc.

Alors oui, face à cette déferlante, la littérature déborde de conseils préconisant aux parents de communiquer avec les enfants ou encore d'appliquer la règle des 3-6-9-12. Mais la tâche est ardue, toutes les familles ne sont pas conscientes des effets sur les enfants (alors comment en parler de manière efficace ?) et la règle des 3-6-9-12 se révèle bien difficile à mettre en place dans une famille dont la fratrie présente des âges bien distincts. La jalousie crée les conflits.

Les parents ont besoin d'informations et de soutien, d'outils informatifs adaptés pour en parler avec leurs enfants. Mais ils ont aussi besoin d'un environnement qui envoie des signaux clairs. Pourquoi introduire des écrans à l'école primaire ? Pourquoi permettre l'existence de chaînes de télévision visant les enfants de moins de trois ans ? Cela n'a pas de sens. La RTBF s'est vu interdire la diffusion de programmes spécifiquement conçus pour les enfants de moins de trois ans. À quand donc l'interdiction d'une chaîne comme Baby TV ?

Tout comme nous devrions réguler de manière drastique le marché des écrans vantant leurs vertus pédagogiques. Si celles-ci ne sont pas confirmées, nous souhaitons que les sociétés commerciales n'aient tout simplement pas le droit de les vendre.

Et sur chaque emballage d'écran, il serait grand temps d'afficher de manière visible une nouvelle signalétique sur les effets nuisibles qu'ils ont sur le développement des enfants.

Il nous semble que ce problème de santé publique qui nous paraît sous-estimé mérite que l'on mobilise nos femmes et nos hommes politiques.

**

Karin Dubois est diplômée en Sciences Politiques, en Sciences du Travail et en Communication. Elle est animatrice en éducation permanente et responsable de la thématique « consommation durable » au CPCP.

⁴² T. ESTIMBRE, « Jeux vidéo : le marché mondial devrait générer plus de 135 milliards d'euros en 2019 », 20 juin 2019, [en ligne :] <https://labo.fnac.com/actualite/jeux-video-marche-mondial-devrait-generer-135-milliards-euros-2019/>.

Pour aller plus loin...

- Des livres et des vidéos proposées par Yapaka :
<https://www.yapaka.be/campagne/pas-de-tele-pour-les-moins-de-3-ans>.

Une lecture plus pointue

- BACH JF., HOUDE O., LENA P., TISSERON S., *L'enfant et les écrans*, un avis de l'Académie des sciences, France : Institut de France, Académie des sciences, 17 janvier 2013, 123 p. [en ligne :] <https://www.enssib.fr/bibliotheque-numerique/documents/60271-l-enfant-et-les-ecrans.pdf>.

DUBOIS Karin, *Quand les écrans sabotent l'apprentissage et impactent le développement des enfants. Le nouveau fléau des familles*, Bruxelles : CPCP, Analyse n° 410, 2020, [en ligne :] <http://www.cpcp.be/publications/ecrans-developpement-enfants>.

DÉSIREUX D'EN SAVOIR PLUS !

Animation, conférence, table ronde... n'hésitez pas à nous contacter,
Nous sommes à votre service pour organiser des activités sur cette thématique.

www.cpcp.be



Avec le soutien du Ministère de la Fédération Wallonie-Bruxelles

Difficile aujourd'hui de vivre sans les écrans mais leur démultiplication a rendu le contrôle parental plus complexe et énergivore. Sur le terrain, on voit à quel point les mamans sont désemparées.

D'autant plus que leur utilisation n'est pas sans conséquence sur le développement des enfants. Certains effets sont perceptibles dans l'instant, d'autres ne le sont qu'à plus long terme. Distanciation des relations familiales, difficultés à contrôler ses émotions, manque d'empathie, insomnie, fuite du regard, isolement, retards de langage, troubles de l'attention, intérêt exclusif pour les écrans, capacités scolaires amoindries, anxiété, altération des capacités d'invention, myopie, prise de poids, etc. Il est temps de ne plus se laisser séduire par cette « nounou virtuelle » que l'on nous vend régulièrement avec son package d'aptitudes pédagogiques alors qu'elles sont pratiquement nulles.

Pas évident d'être un parent protecteur quand nous ne recevons pas l'information adéquate et quand tous les signaux extérieurs (marketing, télévision et même école) nous convainquent de la praticité et de l'innocence voire de la bienveillance des écrans.

Centre Permanent pour la Citoyenneté et la Participation

Rue des Deux Églises, 45 – 1000 Bruxelles

02 238 01 00 | info@cpcp.be

www.cpcp.be | www.facebook.com/CPCPasbl

Toutes nos publications sont disponibles en téléchargement libre :
www.cpcp.be/publications/