

DU BON USAGE
DES ÉCRANS

Entretien avec
Serge Tisseron,
psychanalyste,
psychiatre, docteur
en psychologie
habilité à diriger
des recherches,
et membre de
l'Académie
des technologies.
Auteur d'une
vingtaine
d'ouvrages, dont
"3-6-9-12+ -
Apprivoiser les
écrans et grandir",
éd. Erès.

SERGE
TISSERON

ALEXANDRE MARCHI

« La meilleure manière de lutter contre les mauvais usages des écrans, c'est de faire du lien. »

- 13,7 % des parents suivent la recommandation "aucun écran à 2 ans".
- À 2 ans, un enfant passe en moyenne 56 minutes par jour devant un écran. 1 h 20 à 3 ans et demi, 1 h 34 à 5 ans et demi.
- Seuls 2,1 % des enfants de 5 ans et demi n'ont accès à aucun écran.

Source : Santé Publique France - étude longitudinale française depuis l'enfance (Elfe)

P

our un entretien sur le numérique, il nous semblait tout indiqué de retrouver notre invité sur son terrain de prédilection... derrière un écran ! Ponctuel, souriant et concentré, Serge Tisseron, psychiatre, nous livre son regard sur l'évolution des usages numériques chez les enfants. Quels changements depuis 2013, date de la première publication de son ouvrage "3-6-9-12+ Apprivoiser les écrans et grandir", - aujourd'hui réactualisé et augmenté -, qui prônait alors plusieurs recommandations pour les parents perdus face à l'utilisation des écrans par leurs enfants ? L'expert 3.0 nous dit tout !

PARENTS : Depuis la première publication de votre livre 3-6-9-12, il y a dix ans, quelles sont les nouvelles appréhensions des parents face aux écrans ?

Serge Tisseron : Je constate toujours plus d'inquiétudes de leur part avec l'impression d'être soumis à des injonctions contradictoires. Par exemple avec les écrans préconisés à l'école comme éducol, mais redoutés à la maison... Je note aussi une augmentation du sentiment de culpabilité des parents qui craignent de ne pas bien gérer l'utilisation des écrans avec leurs enfants, compte tenu des préconisations alarmistes de

certains intervenants médiatiques qui, dans leur discours et ouvrages, opposent parfois livres et écrans, en accordant toutes les vertus aux premiers et en diabolisant les seconds.

Justement, opposer livre et écran, est-ce que ça a du sens ?

S. T. : L'être humain a inventé l'écriture comme un moyen de se raconter, de communiquer, de valoriser son expérience et d'en faire profiter les autres... Eh bien, les écrans offrent aussi des images pour échanger, se souvenir, valoriser son expérience ! Il est donc inutile de vouloir les opposer : écrans et livres présentent tous deux des avantages. Le numérique active la mémoire associative, c'est-à-dire la possibilité de faire des liens, de faire face à l'imprévisible et d'apprendre les attitudes collaboratives. Et l'écriture/lecture invite à se raconter, engage la mémoire et l'identité narrative qui permet de se structurer et de trouver sa place dans le temps. C'est comme avoir deux jambes : on marche mieux avec les deux qu'avec une seule !

Les écrans ont du sens lorsqu'ils sont utilisés dans une perspective socialisante, c'est bien ça ?

S. T. : Tout à fait. À l'association 3-6-9-12, nous disons que la meilleure manière de lutter contre les usages

SERGE TISSERON



problématiques des écrans, c'est d'encourager les bons usages, qui sont à la fois socialisants et créatifs. Dans un rapport publié en 2017, l'Unicef a d'ailleurs souligné l'utilisation "boucle d'or" des outils numériques par les adolescents. Pour rappel, Boucle d'or est un conte pour enfants qui raconte comment une petite fille fait toujours le choix le plus adapté à ses besoins. L'étude en question montre que les ados font plutôt un bon usage des écrans, notamment pour renforcer leurs amitiés existantes et lutter contre la solitude. Dans le cas des enfants qui vivent en ville et qui n'ont souvent pas d'espace physique pour se retrouver à l'extérieur, c'est très important !

On entend pourtant de plus en plus de parents dire "mon enfant est addict aux écrans"...

S. T. : "Addict" si vous voulez, mais ce n'est pas considéré par les instances internationales comme une addiction. L'Organisation Mondiale de la Santé n'utilise ce mot que dans le cas d'un usage problématique des jeux vidéo. Et encore, il faut qu'il y ait plus d'une année de désocialisation et de déscolarisation complète pour utiliser ce terme. On parle d'ailleurs "d'addiction comportementale" : il n'y a pas de syndrome de sevrage physiologique ni de risque de rechute. Attention, ça ne veut pas dire qu'il n'y a jamais de problèmes graves avec les smartphones et autres tablettes, mais c'est toujours en lien



• **Pour devenir parent ambassadeur**
 • **3-6-9-12 rendez-vous sur :**
 • **www.3-6-9-12.org**

avec des problèmes psychologiques sous-jacents. Quand il existe un usage problématique des écrans, ce sont ces problèmes qu'il faut prendre en compte.

Pourtant, quand ils sont devant les écrans, ils ont l'air tellement absorbés... On ne peut même pas leur parler !

S. T. : Mais nous aussi ! Si vous observez votre conjoint.e devant une série, c'est la même chose, et c'est bien normal : les écrans présentent des images très colorées, très mouvementées, très attractives... Il se passe plein de choses quand nous sommes devant, c'est fascinant pour les petits et les grands.

Le modèle économique du web aussi a changé en dix ans...

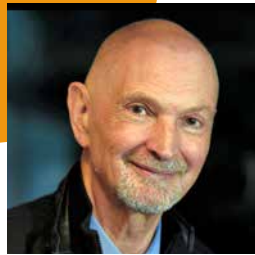
S. T. : Les algorithmes sont beaucoup plus puissants ! Je pense notamment aux jeux vidéo qui imposent aux joueurs de rester connectés toujours plus longtemps, de dépenser toujours plus d'argent et de livrer toujours plus de données personnelles aux fabricants. Il y a 10 ans, on parlait de l'économie de l'attention (N.D.L.R. la capacité d'une entreprise à capter notre attention), mais aujourd'hui on parle de "science de la capture des données" et de "technologies persuasives". Elles exploitent les biais cognitifs des joueurs pour les manipuler. Il faut les connaître pour s'en protéger !

Face à ces risques, comment expliquer que les campagnes de prévention ne fonctionnent pas ? Est-ce que les balises du 3-6-9-12 ne seraient pas trop nombreuses, trop généralistes et pas adaptées aux spécificités de chaque foyer ?

S. T. : En tant qu'association, nous avons des petits moyens, et nos documents sont faits pour nourrir des débats en famille. Nous n'avons pas vocation à lancer de grandes campagnes nationales. C'est à l'État de s'emparer de cette question pour relayer massivement des conseils adaptés à chaque problématique parentale : parents solos, grand-parent, fratrie, etc. De plus, je constate qu'il y a des messages de prévention sur les publicités de produits trop gras, trop salés et trop sucrés, mais toujours rien sur les écrans. Nous avions obtenu une proposition de loi du Sénat il y a quelques années pour que tous les produits numériques mentionnent "Ne convient pas à un enfant de moins de 3 ans", mais le gouvernement ne l'a pas retenue. C'est la même chose pour les films destinés aux enfants : il n'y a aucune indication d'âge alors que ce qui convient à 11 ans ne convient pas forcément à 8, et aucun pictogramme qui informerait sur les contenus qui pourraient être choquants, violents, orduriers... Enfin, les politiques de la ville ne répondent pas suffisamment aux enjeux de la jeunesse : il n'y a pas assez d'espaces de jeux extérieurs dans les grandes villes. Il faudrait ouvrir les cours de récréation des écoles et les gymnases le week-end afin que les jeunes aient la possibilité de jouer ensemble plutôt que rester enfermés chacun chez soi isolé derrière son écran ! ●●●

"LES ADOS FONT PLUTÔT UN BON USAGE DES ÉCRANS."

SERGE TISSERON



On entend également peu parler de la technoférence, à savoir utiliser son téléphone quand on s'occupe de son enfant...

S. T. : Évidemment, c'est compliqué de sensibiliser les parents à leur rapport aux écrans sans qu'ils aient le sentiment d'être pointés du doigt ou culpabilisés. Pour autant, les études montrent que la technoférence a un impact sur le développement des petits. Quand les parents sont devant leur smartphone, leurs mimiques sont plus pauvres, leurs intonations moins marquées, ils communiquent avec leur enfant en faisant des phrases plus courtes. Cela peut occasionner chez lui des retards de langage, de communication sociale, des troubles de l'attachement, voire favoriser des accidents dans les parcs de jeux puisque l'enfant est moins surveillé. Je conseille vraiment aux parents de bannir leurs smartphones pendant les moments de partage avec leurs enfants, notamment au cours des repas. Les enfants ont besoin de notre attention pour bien grandir !

L'école a-t-elle un rôle à jouer ? Comment favoriser la discussion entre l'école et les parents d'élèves autour des écrans ?

S. T. : Les enseignants n'ont malheureusement aucune formation sur le sujet. C'est pourquoi j'encourage les parents qui le souhaitent à devenir des personnes-ressources pour les autres parents, ou si vous préférez, des ambassadeurs sur la question

"C'EST COMPLIQUÉ DE SENSIBILISER LES PARENTS À LEUR RAPPORT AUX ÉCRANS SANS QU'ILS AIENT LE SENTIMENT D'ÊTRE POINTÉS DU DOIGT"

du numérique. Ceux qui le souhaitent peuvent venir se former au sein de notre association 3-6-9-12 pour ensuite partager leurs connaissances avec l'école et les parents d'élèves. Je conseille aussi de mettre en place quelque chose de simple : proposer au directeur d'établissement d'accrocher un panneau d'affichage visible à l'entrée de l'école où les parents pourront poser des questions à propos des écrans et obtenir des réponses des autres parents. Ça permet de partager, d'ouvrir le sujet pour ne pas rester seul. Car les écrans sont très puissants, alors il faut que nous mutualisons nos connaissances, y compris entre parents et enfants, pour mieux les gérer.

Comment la recherche a-t-elle évolué sur la question des écrans ces dernières années ?

S. T. : Dans les années 2000, elle portait surtout sur le langage et la concentration. Par exemple, la chercheuse Linda Pagani montrait que les enfants qui avaient passé plus d'heures devant la télé à 2 ans présentaient à 9 et 13 ans plus de difficultés relationnelles et avaient de moins bons résultats scolaires que ceux qui l'avaient moins regardée. Mais on se rend compte aujourd'hui que ces études ne démontraient pas de causalité, mais pointaient des corrélations. Aujourd'hui, les chercheurs mettent en avant le fait que chaque enfant grandit dans un milieu social particulier et que le problème n'est pas tellement les écrans, mais le mode de vie général. Les parents qui abandonnent leur enfant devant des écrans ne l'accompagnent en général dans aucune circonstance de la vie quotidienne : ni le travail scolaire, ni la

nourriture, ni les relations avec les camarades... Les écrans sont un élément parmi d'autres et il faut toujours contextualiser leur usage.

Plus spécifiquement, est-ce que l'exposition aux écrans impacte le QI de nos enfants ?

S. T. : Nous avons aujourd'hui des informations très sérieuses pour répondre à cette question. Une étude de Sheri Madigan sur les 0-6 ans a chiffré la perte de QI d'un enfant pour chaque heure de plus passée devant l'écran. Une fois sorti le facteur d'origine sociale et pour chaque heure quotidienne en plus passée devant l'écran, on compte une perte de QI de 0,5 à 0,7 points, sachant que le QI moyen est à 100. Cela ne devient préoccupant que pour les enfants qui regardent les écrans sur une durée supérieure à 5 ou 6 heures par jour – soit deux points et demi de QI en moins – ce qui est heureusement une exception.

Finalement, ce n'est pas tant la durée d'exposition qui compte que l'accompagnement, c'est ça ?

"AVANT 6 ANS, IL EST IMPORTANT DE FIXER UNE DURÉE INFÉRIEURE À 1 H, MAIS AUSSI UNE TRANCHE HORAIRES."



Pour une éducation et une utilisation raisonnée des écrans en famille, un programme développé par Serge Tisseron. "3-6-9-12+ Apprivoiser les écrans et grandir", éd. Erès.

S. T. : Les deux importent, mais aussi l'alternance des activités avec ou sans écrans et l'apprentissage de l'autorégulation. Ce sont depuis 2008 les trois principes qui guident les balises 3-6-9-12. En pratique, il faut choisir ensemble des programmes de qualité, regarder avec l'enfant si on peut, et toujours parler avec lui de ce qu'il a regardé. Mais il faut aussi lui proposer des alternatives : jeux en extérieurs, jeux créatifs, jeux collectifs... Enfin, avant 6 ans, il est important, non seulement de fixer une durée inférieure à 1 h, mais aussi une tranche horaire, la même chaque jour : ça apprend à l'enfant à attendre. Et puis je conseille aux parents qui mettent leur enfant devant la télé pour souffler un peu, de rattraper ce temps d'exposition par un temps égal d'activité avec lui : une discussion, un jeu, une sortie...

Concernant les ados, comment les réseaux sociaux ont-ils modifié leur rapport à l'intimité ?

S. T. : Ce qui a profondément changé, c'est qu'un ado qui ne trouve pas de soutien dans son entourage proche pour parler de ses problèmes intimes peut le faire sur internet... La Commission européenne reconnaît d'ailleurs que l'éducation par les pairs, via les outils numériques notamment, est un moyen efficace pour accroître la santé mentale et sexuelle des adolescents. En revanche, le risque

avec les réseaux sociaux – et je pense ici particulièrement à TikTok – c'est que les algorithmes aggravent certaines tendances, par exemple un ado qui tombe sur une vidéo un peu dépressive ne recevra que ce genre de contenus par la suite... Ça peut devenir dangereux et aggraver son problème sans qu'il ne s'en rende compte !

Est-ce que l'Intelligence Artificielle et les robots ne vont pas devenir dangereux pour ces ados qui cherchent à se confier ?

S. T. : L'IA nous fait basculer dans ce que j'appelle "une économie de la confiance". On aura bientôt des chatbots qui comprendront nos émotions et qui simuleront les états affectifs et les intonations humaines au point de nous faire croire qu'ils seraient "empathiques". On sera tenté de raconter notre vie, non plus sur les réseaux sociaux où l'on risque parfois d'être harcelé, mais auprès d'une IA qui nous écoutera en se faisant passer pour un interlocuteur bienveillant et attentif, et qui captera encore plus nos données personnelles. Le risque de manipulation sera considérable ! Il est important d'éduquer nos enfants à l'esprit critique et à l'idée qu'il n'y a de réalité vraie et authentique que là où ils se trouvent dans le monde, et que les écrans sont toujours des constructions. Il ne faut jamais les prendre comme un reflet de la réalité, mais comme un point de vue à comparer avec d'autres.

Pour lutter, il faut donc les emmener au musée ?

S. T. : Oui, tout à fait ! Les plus belles toiles du monde sont certes très intéressantes, mais ce ne sont que des points de vue de peintres, ce n'est pas la réalité. Avec l'éducation au numérique, l'éducation artistique et culturelle est indispensable pour nous préparer aux technologies qui arrivent. ● NELLY DEFUSQUE

QU'EST-CE QUI RÉUNIT 11,8 MILLIONS DE FRANÇAIS ?



L'ENVIE DE S'ENGAGER DANS DES PROJETS CONCRETS PRÈS DE CHEZ EUX, EN DEVENANT SOCIÉTAIRES ENGAGÉS DU CRÉDIT AGRICOLE.



Document à caractère publicitaire. Source : CA Titres Janvier 2024. 05/2024 – Édité par Crédit Agricole S.A., agréé en tant qu'établissement de crédit – Siège social : 12, place des États-Unis, 92127 Montrouge Cedex – Capital social : 9 077 707 050 € – 784 608 416 RCS Nanterre. Crédit photo : Yann Stofer. BEC