

Introduction

Quelques commentaires dans les médias :

« Le sujet digital — qui commande à une surface lui obéissant au doigt et à l'œil — jouit d'une satisfaction : celle de faire coïncider, immédiatement et sans faillir, le vouloir et le faire. »

« Les écrans, un objet transitionnel, un doudou numérique ? »

« On leur donne des smartphones et des tablettes puis, addicts, on leur donne de la ritaline... »

« Les jeux en ligne sont l'opium spirituel des adolescents. »

L'enfant numérique et la question des écrans

Nous vivons aujourd'hui dans une société où rien ou presque n'échappe à la technologie. Notre réalité et nos interactions sociales sont de plus en plus numériques¹. Il est pratiquement impossible d'éviter d'utiliser un smartphone, un iPad ou un ordinateur dans notre vie de tous les jours, que ce soit pour faciliter la communication ou pour effectuer certaines tâches personnelles ou professionnelles.

Face à cette situation, il convient de s'interroger sur ce que nous devons faire en tant qu'éducateurs, parents ou législateurs lorsque nous sommes confrontés à l'utilisation des écrans par les

1. Cohen, D. (2023). *Homo numericus. La « civilisation » qui vient*, Paris, Albin Michel.

plus jeunes. En effet, s'il est bien une évolution contemporaine, c'est l'interaction quotidienne de l'enfant avec le numérique et l'intelligence artificielle (utilisation d'ordinateurs et de tablettes, consoles de jeux, téléphones portables, etc.). Ces technologies font partie de l'environnement social, ce qui n'a jamais existé auparavant dans l'histoire de l'humanité. Il est commun d'observer que la plupart des enfants manipulent ces objets avec beaucoup plus de facilité que les adultes, cela même s'ils n'en connaissent pas toutes les implications... Ils sont nés avec le numérique ! L'enfance est une période critique au cours de laquelle le processus de découverte de soi se déroule donc de plus en plus dans un cadre numérique.

Que les parents ne respectent pas les recommandations en termes de temps d'écran en fonction de l'âge de l'enfant est un fait reconnu qui ne nécessite plus d'entreprendre des recherches. Toutefois, un début de prise de conscience se dessine à propos des risques, mais de nombreux parents se sentent démunis pour agir. Il s'agira de les accompagner pour savoir comment faire évoluer les pratiques numériques des enfants et leurs propres pratiques. Ceci est particulièrement vrai pour les foyers monoparentaux, où les écrans sont utilisés pour faire face aux débordements et aux surcharges mentales du parent isolé...

L'exposition aux écrans commence dès la naissance : les sages-femmes constatent la présence systématique des écrans dans les chambres des maternités après les accouchements. Dès le retour au domicile, les puéricultrices témoignent de la présence d'écrans allumés en fond sans que personne ne les regarde vraiment... et du fait que les parents consultent leur téléphone en même temps qu'ils s'occupent de leur enfant... Par la suite, les smartphones sont donnés dans les poussettes ou pendant les repas, et jusqu'aux trajets de vacances pour avoir la paix...

Ce problème est remonté jusqu'à la présidence de la République qui a ordonné, au début 2024, la réunion d'une commission scientifique sur les effets des écrans et les mesures à prendre pour limiter leur usage. On ne sait s'il faudra parler d'une conférence

de consensus, car, nous le verrons dans ce livre, de consensus il n'y en a pas entre les experts !

Deux auteurs, Michel Serres et Michel Desmurget, et deux ouvrages illustrent le débat entre idéalisation et condamnation excessives. Certains comme Michel Serres (1)* ont pu se réjouir de cette évolution en voyant, dans cette nouvelle génération « digitale », « numérique », « millénaire », etc., une nouvelle intelligence, une nouvelle forme pour appréhender le monde et s'y adapter... Ce sont les « petites poucettes », dont le pouce parcourt plus de 100 km chaque année. L'appétence pour la connaissance ne dépendrait plus des héritages culturels de papa et maman...

D'autres, tel Michel Desmurget, dénoncent *La Fabrique du cré-tin digital* (2). Le titre parle de lui-même. Selon cet auteur, les « experts » de la première école seraient soit naïfs, soit « vendus » au lobby du numérique comme certains chercheurs l'ont été par les lobbys de l'alcool, du tabac ou du médicament... L'utilisation des technologies numériques dans les apprentissages scolaires serait aussi une grave erreur pédagogique... Dans un autre domaine, divers auteurs relient l'augmentation contemporaine de la consommation d'écrans à la mélancolisation, aux états anxieux, dépressifs et suicidaires dans les populations enfantines et adolescentes... En résumé, pour les contempteurs de la siliconisation du monde, les écrans créent un *homo numericus* manipulé et malheureux... Entre idéalisation et condamnation excessives, quel est le juste milieu ?

Platon ironisait déjà sur les visions dépressives et stigmatisantes que chaque génération porte sur la suivante, en la considérant comme dégénérée ou, au moins, comme plus ceci ou moins cela que la sienne. C'est bien connu, tout était mieux avant... ou... rien de nouveau sous le soleil... À chaque époque, cette posture anthropologique se cristallise sur divers objets pour démontrer l'inculture et la passivité des jeunes. Ainsi, étaient mal vus le théâtre dans l'Antiquité, la lecture de romans au XIX^e siècle, qui aurait détourné les femmes de la vraie vie. Plus près de nous, ce

* Les chiffres entre parenthèses renvoient aux ouvrages cités en bibliographie (p. 185).

sont le flipper, les bandes dessinées, le rock, le rap... Et aujourd'hui, le « tout fout le camp » se focalise sur les écrans...

Par ailleurs, l'explosion contemporaine de l'exposition aux écrans doit être reliée pour les enfants comme pour les adultes à deux tendances sociétales majeures : le nomadisme (produit et accentué par les téléphones portables) et la communication globalisée des réseaux sociaux (produite et accentuée par l'Internet).

Plutôt qu'un phénomène sociétal totalement nouveau, l'exposition aux écrans pourrait être un prolongement avec une énorme amplification, et le metavers¹ va davantage accélérer cette sailance. Comme pour la vitesse des voitures, l'exposition aux images s'est accélérée au cours du XX^e siècle, on est passé de 7 à 30 images par seconde.

Les écrans annoncent aussi notre futur : ils sont les prémisses de l'hybridation technologique promise par l'intelligence artificielle, de « l'homme augmenté » (3), de même que le smartphone et/ou les oreillettes deviennent des appendices de notre cerveau comme les lunettes pour les myopes ! Ainsi, aux versions catastrophiques focalisées sur l'enfance du « crétin digital » viennent maintenant se superposer des Cassandre du numérique concernant aussi bien les adultes, donc chacun de nous², et évoquant une « humanité démantelée » !

Enfin, paradoxalement et contrairement au mythe du « digital native », l'utilisation et la prégnance des outils numériques dans le quotidien des enfants et des adolescents ne renforcent pas toujours leurs compétences numériques : la France obtient ainsi un score moyen de 499 en « littératie numérique³, juste un peu au-dessus de la moyenne internationale des pays participant à l'en-

1. Le mot vient de la contraction de deux termes anglais, *meta* et *universe*, donc « univers virtuel ».

2. Detombe, B. (2025). *L'Homme démantelé. Comment le numérique consume nos existences*, Perpignan, Artège.

3. Le concept de « littératie » est un anglicisme (*literacy*) qui désigne les compétences et les connaissances dans un domaine. La littératie numérique est la capacité d'un individu à utiliser les technologies numériques pour collecter et gérer, produire et échanger des informations.

quête, et seuls 40% des élèves atteignent le niveau moyen de compétences en littératie numérique (International Computer and Information Literacy Study) 2018 de l'IEA (Association Internationale pour l'Évaluation du rendement scolaire). Ce niveau moyen renvoie aux tâches élémentaires de collecte et de gestion de l'information sur ordinateur.

La « fin de la conversation » une rupture anthropologique ?

Dans l'un des films du cinéaste québécois Denys Arcand, une famille se promène en barque dans un paysage bucolique. Seul le père rame et regarde le paysage, la mère, le fils et la fille sont plongés dans leur smartphone. Le film s'intitule *L'Âge des ténèbres*. Tout un programme...

Les smartphones sont devenus des extensions de nos corps et de nos esprits, et « remplacent » ou « colonisent » les échanges verbaux avec nos proches, comme nous le verrons à propos des dialogues parents/enfants. Ils altèrent gravement la disponibilité et l'attention à l'autre. Lorsqu'une discussion se voit sans arrêt interrompue par les notifications du téléphone de votre interlocuteur, vous n'êtes alors plus écouté mais en quelque sorte mis « en pause »...

Certains restaurants voudraient « récompenser » le fait d'éteindre son téléphone afin de limiter les bruits parasites, mais en même temps, dans nombre d'établissements, on ne peut lire le menu qu'en ayant un téléphone pour déchiffrer le QR code. On voit l'ambivalence...

Réseaux sociaux ou asociaux ?

Les réseaux sociaux polarisent les échanges et débats numériques, et ils rendent impossible toute nuance : jugements accusatoires, dérision, racisme, etc., constituent une grande part des

échanges. Le monde des réseaux est binaire, vous ne pouvez qu'être pour ou contre... Situation d'autant plus dramatique lorsqu'on ne communique plus et qu'on ne s'informe plus que sur les réseaux sociaux, ce qui est souvent le cas des jeunes. La vaccination contre le Covid, puis les deux guerres en Ukraine et au Moyen-Orient, sont typiquement deux sujets où la communication sur les réseaux sociaux s'est prêtée le plus fortement à ces dérives. L'injonction à prendre position par des ignorants favorise la psychose paranoïaque comme modèle de société.

L'aspect le plus caricatural est sans doute illustré par les influenceurs dont les adolescents sont particulièrement friands et victimes : le monde de la marchandise vient contaminer les opinions et le débat public. Nous sommes ainsi dans la fonction phatique du langage : on parle pour garder le contact, mais sans rien dire de précis ou de concret.

La viralité de la communication sur les réseaux sociaux va de pair avec l'hyperindividualisme de nos sociétés occidentales : chacun a un point de vue, même en étant totalement incompetent. À l'individualisme vient se surajouter, comme pour la violence routière, l'influence de l'anonymat : vous pouvez calomnier et aggraver puisqu'on ne voit ni votre visage ni votre nom, et réciproquement...

Pour conclure sur le téléphone et les réseaux sociaux, après avoir évoqué leurs effets néfastes, le « juste milieu » supposerait de revenir sur la balance des coûts et des bénéfices pour les jeunes : les réseaux peuvent aussi rompre l'isolement, comme nous l'avons vu pour leur scolarité pendant la pandémie de Covid. Mais disparaître des réseaux, c'est pour certains disparaître du monde, de la communication, et donc disparaître de soi... D'où l'émergence de cette « servitude volontaire » dont parlait La Boétie, et la soumission à la surveillance évoquée par Foucault : ce n'est plus un gardien de prison ou un policier qui vous surveille... mais l'ensemble de vos contacts sur Facebook.

Les écrans produisent parfois un désengagement humain, un bouleversement très anxigène, mais cet effet est-il durable ?

Rappelons-nous l'expérience des confinements : les logiciels du distanciel se sont imposés pendant la pandémie, mais maintenant les apéros ne sont plus sur Facetime, ils sont à nouveau dans les bars ! Alors les écrans sont-ils un faux problème ? Le vrai problème, c'est que personne ne nous parle, même dans le train, et c'est pour cela qu'on est plongé dans l'écran. En somme, n'y aurait-il pas un problème de société plus global ?

L'évolution des opinions et des études scientifiques

Diverses périodes se sont succédé dans les travaux sur les effets des écrans sur les jeunes. Avant 2016, les études étaient axées sur la dépendance et la santé. Entre 2016-2020, elles se sont centrées sur les applications éducatives et le rôle des familles. Depuis 2020, un accent est mis sur les répercussions négatives sur la construction de l'identité, sur la santé, le bien-être et le comportement (4).

Dans les pays en voie de développement est apparue une production scientifique sur la technologie numérique dans le domaine de l'éducation. Le principe « un ordinateur portable par enfant » a été largement adopté dans la plupart des écoles européennes.

Cependant, de premières études avant 2016 établissent un lien entre l'utilisation des écrans et les questions relatives à la santé des enfants, avec un effet indirect sur leur processus d'apprentissage. Toutes s'inquiètent déjà des dangers liés à la surexposition aux écrans pendant l'enfance. On note ainsi des recherches qui mettent l'accent sur la mauvaise qualité du sommeil associée à la surconsommation d'écrans, et sur le lien entre un mode de vie sédentaire et l'utilisation d'appareils numériques associé à l'obésité infantile. Certains travaux font même état d'une dégradation générale de la santé mentale chez les enfants qui passent trop de temps devant des écrans. D'autres études traitent de l'effet de l'utilisation des smartphones, des tablettes et de diverses applica-

tions sur les processus d'apprentissage des enfants souffrant de troubles tels que l'autisme.

Ces travaux ont été poursuivis aux cours des années 2016-2020 : en ce qui concerne l'utilisation des écrans, la recherche s'est concentrée sur les conséquences de l'addiction aux smartphones à un stade plus avancé de l'enfance. Une fois que l'utilisation de ces appareils s'est banalisée à la maison et à l'école, le monde universitaire s'est intéressé à l'utilisation que les enfants faisaient de ces appareils à la fois à l'école et au domicile. Par ailleurs, la recherche sur le rôle que jouent les familles dans l'utilisation saine des écrans est passée, d'une analyse de leur supervision du temps passé sur les smartphones, à l'analyse de la manière dont les styles parentaux influencent l'utilisation des appareils numériques à la maison.

L'année 2020 a marqué le début d'une préoccupation claire pour l'étude des effets des écrans sur l'enfance dans le domaine émergent des neurosciences éducatives qui englobe une bonne partie de la littérature scientifique sur ce problème.

Parallèlement à l'évolution historique, une extension géographique prend place également : il convient de remarquer l'importance sans cesse croissante de travaux chinois, indiens, etc., au sein des bases de données bibliographiques. Ceci montre l'universalité du problème « enfants et écrans »...

Enfin, une préoccupation récente s'insère dans celle plus globale sur la protection de l'environnement et les risques écologiques produits par l'encombrement énergétique des serveurs. L'épuisement des ressources psychiques par le virtuel illimité et les forfaits rejoint l'épuisement des ressources terrestres. Ne serait-il pas souhaitable de rationner l'Internet ? 3 gigas par semaine au lieu de 70 actuellement pour protéger la planète, une sacrée décroissance ! Le problème est celui d'une consommation trop importante. Ne faudrait-il pas, comme pour le tabac ou l'alcool, la diminuer par une politique du prix ?... Ou bien par un remplacement. Ainsi, des activités que nous effectuons en ligne pourraient se faire dans la vie réelle : aller au cinéma plutôt que

rester sur des plates-formes, lire la presse papier et non pas en ligne, constituer sa bibliothèque et pas se contenter des fiches Wikipédia, etc.

Il existe un débat sur la question de savoir si l'on peut faire le bonheur des gens malgré eux... La ceinture de sécurité ou le radar sont deux exemples bien connus de la politique de sécurité routière. Il faudrait donc séparer le bon grain de l'ivraie, les externalités positives et négatives : ce qui relève d'un véritable danger, et ce qui relève d'un changement profond de civilisation (un autre rapport à soi, au réel, au virtuel) à propos duquel revenir complètement en arrière serait illusoire. Par exemple, le e-santé est positif pour le soin : dans le contexte de la désertification médicale, heureusement qu'il y a des téléconsultations pour les suivis des patients chroniques, ceci dit, c'est aussi par la destruction des services publics que l'on aboutit à l'e-santé... De même, les enfants reçoivent des QR codes à l'école pour faire leurs devoirs et les parents suivent mieux leur scolarité grâce au numérique... Mais le télétravail, s'il a des avantages, provoque aussi beaucoup d'isolement, dont on commence à mesurer les aspects négatifs. Il est aussi vrai qu'un enfant de Shangai peut aujourd'hui dans sa chambre visiter le château de Versailles grâce au métaverse...

Nous constatons ainsi qu'il s'est opéré une évolution importante des préoccupations liées à l'utilisation des écrans par les jeunes au fil du temps, et ceci souligne la nécessité de stratégies éducatives adaptées aux nouvelles réalités culturelles numériques. La technologie, à la fois outil éducatif et source de risque.

TABLE DES MATIÈRES

<i>Introduction</i>	7
<i>L'enfant numérique et la question des écrans, 7 ; La « fin de la conversation »... une rupture anthropologique ?, 11 ; Réseaux sociaux ou asociaux...?, 11 ; L'évolution des opinions et des études scientifiques, 13.</i>	
Chapitre I : OBSERVATIONS STATISTIQUES SUR LES USAGES ..	17
<i>Le niveau d'équipement, 17 ; La mesure du temps d'écran, 18 ; Les jeux vidéo, 21 ; Les jeux d'argent et de hasard, 27 ; L'usage du téléphone, 28 ; L'usage de la télévision, 29 ; Les réseaux sociaux, 31 ; L'interaction avec d'autres loisirs, 32.</i>	
Chapitre II : LES DÉTERMINANTS DE L'EXPOSITION AUX ÉCRANS	35
<i>L'usage des jeux vidéo, 37 ; L'addiction aux écrans et ses déterminants, 38 ; Les déterminants de la cybersexualité, 72.</i>	
Chapitre III : LES EFFETS DES ÉCRANS SUR LES JEUNES	75
<i>Les effets de la consommation globale d'écrans, 75 ; Les effets des jeux vidéo, 101 ; Les effets de la télévision, 126 ; Les effets du téléphone, 133 ; Les effets des réseaux sociaux, 135.</i>	

Chapitre IV : GUIDER OU MODÉRER L'UTILISATION

DES ÉCRANS	151
<i>Le numérique, l'apprentissage et la pédagogie, 151 ; L'éducation au numérique, 156 ; Les actions en milieu scolaire, 157 ; Les traitements de l'addiction aux écrans, 158 ; Les conseils sur la pertinence développementale, 162 ; Les améliorations des contenus des programmes TV, 164 ; Les actions sur les parents, 165.</i>	
<i>Conclusion</i>	169
ANNEXES	183
BIBLIOGRAPHIE	185
