



Union Francophone des Associations de Parents de l'Enseignement Catholique

☒ Avenue des Combattants, 24 - 1340 Ottignies ☎ 010.42.00.50 📠 010.42.00.59

☒ Siège social : rue Belliard, 23A - 1040 Bruxelles

Compte BE11 2100 6782 2048 - www.ufapec.be - ✉ info@ufapec.be

**L'enfant et les écrans.
Trop... C'est peut-être trop**

France Baie
Analyse UFAPEC décembre 2013 N°29.13

Introduction

La télévision sert parfois de nounou à nos enfants quand nous sommes fatigués de notre trop longue journée. Les iPhone, iPad, iTunes deviennent de plus en plus relookés et prisés par les ados et deviennent leurs doudous préférés. L'argent de poche est soigneusement économisé afin de se procurer le dernier nouveau-né. Facebook, Twitter deviennent presque une religion ! Prions pour que le réseau ne « bug » pas... Le son de la télévision, restée allumée, anime nos repas. A chacun sa chambre, à chacun sa TV. A chacun sa chambre, à chacun son ordinateur. A chacun sa chambre, à chacun sa tablette. Le troisième parent cathodique fait de son nez ! On lui obéit au doigt et à l'œil ! Les programmes « imbéciles » du style MTV tournent en boucle... Et quand ce n'est pas « Violetta », « Les Experts » ou « Top Chef », c'est la « Wii », « FIFA » ou « CALL of DUTY » ! A quoi bon s'énerver, il faut capituler ! Ils sont tranquilles devant l'écran, ne les dérangeons pas ! On mange en face de nos enfants, ils devraient normalement nous regarder, interagir... C'est étrange, ils sont obstinément braqués sur leurs écrans. Dites, vous m'écoutez ? Qu'avez-vous fait de votre journée ?

Les écrans ont envahi nos vies mais quelles en sont les conséquences pour nos enfants ? *La pratique des écrans est-elle un facteur d'appauvrissement ou au contraire d'enrichissement cognitif, psychique, culturel ?*¹ Notre analyse se basera principalement sur les arguments de deux chercheurs dont les regards sont différents : Michel Desmurget, docteur en neurosciences et chercheur à l'Inserm, Institut national de la santé et de la recherche médicale en France et Serge Tisseron, psychiatre et psychanalyste, directeur de recherches de l'université à Paris Ouest Nanterre.

Nous sommes devenus des Homo numericus !

La télévision : une invention qui reste au goût du jour ! *Les adolescents n'abandonnent pas la TV pour de nouveaux médias : en fait, ils regardent plus la TV que jamais, une augmentation en croissance de 6% sur les dernières années aux Etats-Unis... Il faut vraiment être désespérément aveugle, candide et ignorant pour claironner que les jeunes ont déserté la télévision. Celle-ci reste au cœur de leurs vies et le moins que l'on puisse dire, c'est que la tendance ne dessine aucune inflexion*². *Contrairement aux idées reçues, et comme le montrent les statistiques de l'Eurodata TV Worldwide, le temps de visionnage de la télévision ne cesse d'augmenter dans le monde, pas du tout entravée par la montée des autres technologies*³.

C'est pourtant depuis les années 30 qu'elle nous accompagne, nous distrait, nous informe et envahit nos soirées. Nous ne nous en lassons pas ! *En mars 1925, à la Royal Institution de Londres, l'Écossais John Logie Baird (1888-1946) fait la première démonstration publique d'un système de télévision permettant la transmission à distance d'images animées d'une définition de 30 lignes*⁴.

¹ Martine Fournier, « Générations numériques. Des enfants mutants ? », in Magazine Sciences humaines n°252S Octobre/novembre 2013, p. 26.

² Desmurget M., « TV Lobotomie –La vérité scientifique sur les effets de la télévision », Editions J'ai lu, 2013, p. 56.

³ <http://www.scilogs.fr/l-actu-sur-le-divan/le-clip-du-csa-qui-met-en-garde-contre-les-ecrans/> - Scilogs : L'actualité analysée par les neurosciences et la psychologie

⁴ <http://www.universalis.fr/encyclopedie/naissance-de-la-television/> - lien vérifié le 12 novembre 2013

Aux alentours des années '60, ce sont les ordinateurs aussi gros que des réfrigérateurs qui voient le jour. A cette époque, il n'y avait pas encore d'écran ni de clavier. L'ordinateur devait être codé en langage informatique par un programmeur. Pour que ces ordinateurs entrent dans notre vie quotidienne, il a fallu doter ceux-ci de claviers, d'écrans, de programmes ergonomiques et intuitifs. *Ce sont les machines qui se sont adaptées à notre système de perception, notre langage et nos envies plutôt que l'inverse*⁵. Dans les années '80, les ordinateurs sont entrés dans nos maisons et en quelques années, ils se sont miniaturisés. Ils sont devenus portables et se sont interconnectés. Le réseau Internet a commencé à tisser sa toile telle une araignée. *Puis les téléphones sont devenus portables à leur tour (ce n'était qu'hier, à la fin des années 1990 !). Ils se sont munis de petits écrans et se sont reliés à Internet. Désormais, ce sont les tablettes numériques qui débarquent. Voilà comment nous avons plongé dans le monde du numérique, comment nous sommes tous devenus des Homo numericus entourés d'écrans et de claviers*⁶.

*Notre laisse audiovisuelle s'allonge sans fin pour nous suivre partout : aux toilettes, dans le bus, dans le train, au restaurant, au stade, au travail, à l'église, à l'école ou la fac*⁷. Nos enfants ont aussi cette faculté extraordinaire de pouvoir manipuler plusieurs écrans à la fois : regarder la télévision, surfer sur l'ordi, téléphoner, écouter de la musique, envoyer un texto,... Les écrans sont partout et paraissent nécessaires pour effectuer la moindre de nos tâches. Aujourd'hui, il reste à savoir si cet **envahissement global** est un bien, un mal ou à tout le moins normal ?

Les écrans appauvrissent-ils nos enfants ?

Selon Michel Desmurget, la consommation massive de télévision, et de manière plus globale d'écrans, nuit gravement à la santé, à la cognition et à la sociabilité.

Lors d'une conférence organisée le 5 novembre 2013 à Louvain-la-Neuve par Benoît Galand, professeur à la Faculté de psychologie et des sciences de l'éducation (UCL) et par l'asbl Univers santé, Michel Desmurget a exprimé ses craintes quant aux influences négatives **d'une consommation massive d'écrans**.

*Les recherches scientifiques les plus récentes ont largement confirmé les répercussions de la consommation cathodique sur l'obésité, le développement des troubles attentionnels, l'éclosion de comportements agressifs, l'émergence de valeurs sociales consuméristes et l'apparition de conduites sanitaires à risques (tabac, alcool, sexualité non protégée, drogues, etc.). Comme le résume Andreas Kappos au terme d'une large revue de la littérature*⁸ : « Il ne subsiste aucun doute que la télévision et les autres médias électroniques influencent négativement le bien-être mental et physique des enfants ». *Notons qu'au rang des derniers préjudices identifiés se trouve l'autisme. La télévision pourrait représenter l'un des facteurs de déclenchement de cette pathologie chez les enfants prédisposés*⁹, affirme de manière radicale et assez alarmiste le scientifique Desmurget dans son livre intitulé « TV

⁵ Dortier J.-F., « Sommes-nous devenus des mutants ? », in Magazine Sciences humaines n°252S Octobre/novembre 2013, p 4.

⁶ Dortier J.-F., idem.

⁷ Desmurget M., « TV Lobotomie –La vérité scientifique sur les effets de la télévision », Editions J'ai lu, 2013, p 57

⁸ Kappos A.D., « The impact of electronic media on mental and somatic children's health », Int.J.Hyg.Environ.Health, n°210, 2007, p.555 et passim.

⁹ Waldman M. et al., « Does television causes autism ? », Johnson School Research Paper Series N°1-7, Cornell University, décembre 2006, accès 26 septembre 2010 – <http://forum.johnson.cornell.edu/faculty/waldman/> AUTISM-WALDMAN-NICHOLSON-ADILOV.pdf – lien vérifié le 13 novembre 2013

lobotomie »¹⁰ où il a recensé un nombre incalculable d'effets négatifs provoqués par la télévision et les écrans. *Depuis 15 ans, il ne s'est pas passé une semaine sans que j'extraie au moins un ou deux papiers relatifs aux effets délétères de la télévision et des écrans, affirme encore le chercheur lors de la conférence.*

Les écrans jouent un mauvais tour au sommeil !

Pour le chercheur, la pire des choses est d'avoir une télévision ou un écran dans sa chambre : *« Un ado qui regardait la télé 2 heures par jour, se retrouvera, par exemple, à 3h30 dès lors qu'un récepteur sera placé dans sa chambre. Une telle amplification n'est pas inoffensive ; elle entraîne une diminution de l'activité physique, une dégradation des habitudes alimentaires, une réduction du temps passé à lire, une altération du sommeil, un affaissement des performances scolaires et un assèchement des interactions intra-familiales »*¹¹.

Le sommeil est, dit le chercheur, la colonne vertébrale de l'enfant. Sans une bonne dose de sommeil, l'enfant ou l'adolescent ne pourra exécuter les tâches scolaires qui lui incombent. Or, selon lui, on ne soupçonne pas assez en tant que parents le temps que nos enfants passent sur les écrans. Il donne pour exemple, les nombreux SMS parfois envoyés à notre insu en pleine nuit et qui dégradent le sommeil de nos enfants. Ce constat alarmant rejoint un article écrit dans le journal « Le Monde »¹² : *« Un adolescent de 15 ans dort ainsi 1 h 31 de moins qu'un jeune de 11 ans, une baisse qui selon l'Inpes¹³ n'est pas due à des facteurs biologiques mais à des facteurs environnementaux ou sociaux : elle est liée aux horaires de cours, mais surtout à l'accès à Internet, aux jeux vidéo ou au téléphone portable le soir »*.

Il déplore aussi le fait de mettre son enfant devant la télévision avant de partir à l'école : *« Pour le préparer dans son attention et son écoute, ce n'est vraiment pas bon ! »*. Pour le chercheur et pour tous les autres chercheurs qui partagent son avis, les écrans altèrent en profondeur plusieurs piliers de la réussite académique (diligence, intelligence, lecture, attention, imagination et langage). *« Deux heures par jour d'exposition à des programmes « tous publics » entre 15 et 48 mois aboutissent à multiplier par 3 le risque d'occurrence¹⁴ de retards du développement langagier »*¹⁵.

Pour Desmurget, c'est sûr, les écrans sont des voleurs de temps. *Si vous vivez 81 ans, comme vous êtes statistiquement en droit de l'espérer, vous aurez cédé, au terme du chemin, 11 ans de votre vie à la télévision (hors vidéos et autres DVD). 11 années complètes, soit plus de 4000 jours et autant de nuits passés à scruter la mire telle une flasque limace¹⁶*. Les écrans causent aussi, selon lui, l'isolement social, la paresse intellectuelle et ne mettent pas les enfants dans de bonnes conditions pour faire leurs devoirs scolaires. Il a d'ailleurs lui-même évacué les écrans et la télévision de sa vie privée et en est, dit-il, très satisfait.

¹⁰ Desmurget M., « TV Lobotomie – La vérité scientifique sur les effets de la télévision », Editions J'ai lu, 2013.

¹¹ Desmurget M., op. cit, p. 53.

¹² http://www.lemonde.fr/vous/article/2012/11/28/les-francais-en-deficit-de-sommeil_1796860_3238.html - Les français en déficit de sommeil – lien vérifié le 3 décembre 2013

¹³ <http://www.inpes.sante.fr/70000/dp/08/dp080310.pdf> lien vérifié le 3 décembre 2013

¹⁴ Synonyme: occasion, coïncidence - <http://www.synonymo.fr/syno/occurrence> lien vérifié le 3 décembre 2013

¹⁵ Chonchaiya W. et al, « Television viewing associates with delayed language development », Acta Paediatr., n°97, 2008, pp.977 et passim;

¹⁶ Desmurget M., op. cit, p.40

Les écrans enrichissent-ils nos enfants ?

D'autres chercheurs tels que Serge Tisseron sont plus nuancés au sujet des écrans et de leurs conséquences. Pour ce dernier, il ne faut pas rejeter les écrans en bloc. Pour lui, c'est l'introduction de la culture des écrans **trop précoce et/ou exclusive** qui produit des effets délétères. « *Il n'est pas réaliste de penser que nous puissions tenir nos enfants à l'écart de tous les écrans susceptibles de les bouleverser. Mais nous pouvons leur apprendre à naviguer parmi eux de façon à gérer le mieux possible leur impact* »¹⁷.

Dans son livre intitulé «Grandir avec les écrans – La règle 3-6-9-12 », Serge Tisseron donne aux parents et professionnels des âges, des étapes clefs et des conseils pour introduire tel ou tel média dans la maison et dans la vie de son enfant ou adolescent (console de jeux, portable, tablette...). Il donne une estimation des heures et un cadre à fixer en fonction de l'âge de chacun. « *L'homme a inventé l'écriture, puis le livre et l'imprimerie pour prendre en relais et augmenter certaines de ses possibilités mentales et psychiques, mais il a aussi inventé les écrans et la culture numérique pour prendre en relais et augmenter d'autres possibilités que la culture du livre laisse de côté. Autant dire que ce ne sont pas les écrans qui sont un problème mais leur mauvaise utilisation* »¹⁸

Serge Tisseron est pourtant critique par rapport aux écrans non interactifs, par rapport à la télévision et aux DVD qui soi-disant prétendent enrichir précocement le langage des bébés. Il vaut mieux, dit-il, que les très jeunes enfants interagissent spontanément avec leur environnement réel grâce à leurs 5 sens et qu'ils se familiarisent avec l'espace en 3 dimensions et avec des repères temporels réels. Selon lui, les enfants de moins de 3 ans ne gagnent rien à la fréquentation des écrans. Il accuse aussi les stratégies commerciales qui inventent n'importe quoi pour vendre des écrans aux jeunes enfants: « *Malheureusement, la stratégie commerciale qui incite les parents à mettre très vite leur bébé devant une tablette tactile pour favoriser sa réussite ultérieure rappelle beaucoup celle qui a été utilisée par les fabricants de télévision pour les bébés, avant que plusieurs études ne dénoncent le caractère mensonger de cet argument*»¹⁹.

Entre 3 et 6 ans, il précise qu'il faut limiter les écrans même si certains écrans interactifs mettent à contribution deux types complémentaires d'intelligence : intuitive et hypothético-déductive. Il faut, selon lui, que les parents soutiennent la sélection et la qualité des programmes TV et fassent respecter les âges indiqués pour les programmes. Il préfère les jeux vidéo qui se jouent à plusieurs à ceux qu'on joue seul. Il précise au sujet de la télévision que 80 % des programmes regardés par les enfants de 3 à 12 ans ne leur sont pas spécifiquement destinés, car les enfants sont souvent seuls devant l'écran. Or, certaines images peuvent engendrer une très forte charge émotionnelle et peuvent ne pas être comprises...

Serge Tisseron est sur la même longueur d'onde que Michel Desmurget pour affirmer que la télévision et l'ordinateur (en tout cas jusqu'à un certain âge – car les étudiants l'utilisent de plus en plus) dans la chambre sont totalement déconseillés.

¹⁷ Tisseron S., « Grandir avec les écrans- La règle 3-6-9-12 », YAPAKA.be, p. 54 - <http://www.yapaka.be/sites/yapaka.be/files/publication/ta-64-ecrans-tisseron-web.pdf> -lien vérifié le 13 novembre 2013

¹⁸ Tisseron S., « Grandir avec les écrans- La règle 3-6-9-12 », YAPAKA.be, p. 54 <http://www.yapaka.be/sites/yapaka.be/files/publication/ta-64-ecrans-tisseron-web.pdf> - lien vérifié le 13 novembre 2013

¹⁹ Tisseron S., op. cit., p. 20

Entre 6 et 9 ans, il conseille aux parents d'établir des règles claires sur les temps d'écrans, de paramétrer la console de jeux du salon. A partir de 8 ans, il propose un usage accompagné d'Internet sur l'ordinateur familial.

Entre 9 et 12 ans, il propose aux parents de déterminer avec l'enfant l'âge à partir duquel il aura un téléphone mobile et de rappeler les trois règles de base²⁰ concernant Internet :

1. *Tout ce que l'on y met peut être rendu public*
2. *Tout ce que l'on y met y reste éternellement*
3. *Tout ce que l'on y trouve est sujet à caution*

Après 12 ans (c'est souvent à ce moment-là que l'enfant « surfe » seul sur la toile), il conseille alors aux parents d'éviter une connexion nocturne illimitée depuis sa chambre, de discuter avec son adolescent du téléchargement, du plagiat, de la pornographie et du harcèlement et de refuser d'être son « ami » sur Facebook.

Malgré ses conseils et ses mises en garde, Serge Tisseron n'est pas contre l'utilisation d'écrans, bien au contraire ! « *Nous voyons que la culture des écrans n'est pas une sous-culture inférieure à celle du livre, mais une culture différente, avec ses points forts et ses faiblesses* ». ²¹ Il ajoute « *Du côté des écrans interactifs, c'est la spatialisation des données et leur visualisation qui en constitue un point fort, avec ses conséquences en terme d'attention et de concentration, tandis que le danger est celui d'une **immersion sans recul*** ».

Pour lui, les outils numériques peuvent aussi devenir des leviers pour motiver les enfants : « *les enfants apprennent de plus en plus tôt à jouer avec plusieurs identités, ils s'engagent en parallèle dans la résolution collective des tâches et la valorisation de leurs expériences les plus personnelles, ils créent leurs propres images, ils valorisent les apprentissages intuitifs parallèlement à l'intelligence hypothético-déductive, ils établissent une relation de plus en plus intime avec les machines, ils développent le goût pour le changement des tâches...* » L'éducation aux médias en famille et à l'école semble donc être son cheval de bataille !

Conclusion

*Bien sûr, comme ce fut le cas pour toutes les grandes innovations techniques, les avis se partagent entre optimistes et pessimistes, technophobes et technophiles...*²². Les éclairages de Michel Desmurget et de Serge Tisseron nous donnent à penser qu'il faut avoir du recul, ne pas se lancer tête baissée dans l'utilisation des écrans, connaître leurs dangers et leurs avantages et surtout veiller à ce que l'usage qu'en font nos enfants ne soit pas trop massif ou inapproprié.

*Ne pas se laisser capturer par les écrans, repose donc sur une prise de conscience assortie d'un choix personnel. Les écrans sont un outil de travail et un objet de divertissement, et ils deviennent un problème lorsque le cerveau se laisse happer dans une spirale de consommation. Un phénomène que nous connaissons tous, quand nous n'arrivons pas à éteindre la télé et zappons en permanence plutôt que de revenir au monde réel*²³.

²⁰ Tisseron S., op.cit., p. 39.

²¹ Tisseron S., op.cit, p. 18.

²² Fournier M., « Générations numériques. Des enfants mutants ? », in Magazine Sciences humaines n°252S Octobre/novembre 2013, p. 26.

²³ <http://www.scilogs.fr/l-actu-sur-le-divan/le-clip-du-csa-qui-met-en-garde-contre-les-ecrans/> -

Scilogs : L'actualité analysée par les neurosciences et la psychologie

De nombreuses associations telles que Média Animation²⁴ (partenaire de l'UFAPEC) prône **une éducation aux médias** et organise des animations dans les écoles. L'UFAPEC soutient ces initiatives et invite les parents et les enseignants à **s'intéresser, s'informer et se former au sujet des nouvelles technologies afin de dialoguer avec les enfants sur le sujet en toute confiance**. *Il convient plus que jamais de ne pas abdiquer son rôle d'éducateur, et d'encadrer les usages des écrans par des pratiques appropriées à chaque âge*²⁵. L'UFAPEC représente également les parents au CSEM (Conseil Supérieur de l'Education aux Médias) qui affirme que la vocation de l'éducation aux médias n'est pas de dramatiser « *A la posture contre les médias, elle préfère celle de l'apprentissage* »²⁶. C'est dans ce sens que l'UFAPEC entend travailler.

L'UFAPEC appelle toutefois à la vigilance. *Rappelons que le CSA*²⁷, *Conseil Supérieur de l'Audiovisuel, a émis lui aussi plusieurs avis pour mettre en garde les plus jeunes contre l'utilisation intempestive des écrans, qu'il s'agisse de télévision, de tablettes, d'ordinateur, de smartphones ou de consoles de jeux vidéo*²⁸. Aujourd'hui, plus que jamais, nous sommes baigné et entouré d'écrans... C'est une réalité et nous devons faire avec ! L'UFAPEC encourage les parents à faire découvrir à leurs enfants également d'autres divertissements et pourquoi pas à s'ennuyer ! Autre chose que les écrans ? C'est possible !

Comme l'écrivit Miguel de Unamuno²⁹ cité par Michel Desmurget, « *l'ennui est le fondement de la vie, c'est l'ennui qui a inventé tous les jeux et les distractions, les romans et l'amour* »^{30,31}.

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.

²⁴ <http://www.media-animation.be/> - site vérifié le 3 décembre 2013.

²⁵ Fournier M., « Générations numériques. Des enfants mutants ?, in Magazine Sciences humaines n°252S Octobre/novembre 2013, p. 27.

²⁶ CSEM, « L'éducation aux médias en 10 questions ». Fédération Wallonie-Bruxelles, p7 – http://www.csem.cfwb.be/fileadmin/sites/cem/upload/cem_super_editor/cem_editor/publications/2011-09-26-brochure_10_questions.pdf

²⁷ <http://www.csa.be/> - site vérifié le 3 décembre 2013.

²⁸ <http://www.scilogs.fr/l-actu-sur-le-divan/le-clip-du-csa-qui-met-en-garde-contre-les-ecrians/> - Scilogs : L'actualité analysée par les neurosciences et la psychologie

²⁹ <http://evene.lefigaro.fr/celebre/biographie/miguel-de-unamuno-446.php>.

³⁰ <http://evene.lefigaro.fr/citations/mot.php?mot=ennui&p=2> –lien vérifié le 3 décembre 2013.

³¹ De Unamuno M., *Mist : A tragicomic Novel*, University of Illinois Press, 2000, p.49.

Annexes :

Pour parvenir à cet objectif d'éducation aux médias, l'UFAPEC a rédigé deux études et de nombreuses analyses, créé une brochure en collaboration avec Média Animation et organisé de nombreuses conférences dans les écoles sur le sujet :

36.11/ Etude : Les enfants du Net et leurs parents. Une recherche-action sur Internet en famille

<http://www.ufapec.be/nos-analyses/3611-enfants-du-net-etude/>

- Brochure « Internet à la maison en 10 questions » <http://www.internetalamaison.be/>

30.11/ Usage des médias : une question d'éducation à l'école et en famille

<http://www.ufapec.be/nos-analyses/3011-education-medias/>

23.11/ Etre «ami» avec ses élèves sur les réseaux sociaux

<http://www.ufapec.be/nos-analyses/2311-amis-reseaux-sociaux/>

25.10/ Eduquer aux risques du cyber-harcèlement

<http://www.ufapec.be/nos-analyses/2510-cyberharcèlement/>

16.10/ Etude : Les enfants scotchés aux outils de notre modernité (GSM & Internet) : un besoin d'identité et de sociabilité.

<http://www.ufapec.be/nos-analyses/1610-gsm-internet/>

10.10/ L'image est-elle dangereuse ?

<http://www.ufapec.be/nos-analyses/1010-image-dangereuse/>

11.09/ Comment la révolution numérique transforme-t-elle les métiers d'élève et d'enseignant ?

<http://www.ufapec.be/nos-analyses/1109-comment-la-revolution-numerique-transforme-t-elle-les-metiers-d-eleve-et-d-enseignant/>

06.09/ Images télévisées et violences de notre société

<http://www.ufapec.be/nos-analyses/0609-images-televisees-et-violences-de-notre-societe/>

31.08/ Comprendre les fractures numériques du 1er et du 2d degrés

<http://www.ufapec.be/nos-analyses/comprendre-les-fractures-numeriques-du-1er-et-du-2sd-degres/>

21.08/ L'école aide-t-elle à réduire la fracture numérique ?

<http://www.ufapec.be/nos-analyses/2108-ecole-et-fracture-numerique/>