→ **Rencontre avec Serge Tisseron,**
Psychiatre, docteur en psychologie

Les écrans : des bonbons pour notre esprit ?

Comme les sucreries emballent nos papilles, les écrans excitent nos cerveaux. D'où la nécessité de bien sélectionner les outils numériques que l'on met à disposition des jeunes enfants… de même que les aliments qu'on leur propose. C'est ce que nous explique Serge Tisseron, psychiatre et docteur en psychologie, dans cet entretien démontrant bien que la question des écrans, loin d'être seulement individuelle ou familiale, est avant tout sociétale.

Les enfants sont de plus en plus exposés à la technologie. Avez-vous des craintes concernant leur développement ?

Je n'ai pas d'inquiétude pour les enfants en contact régulier avec les nouvelles technologies numériques, mais j'en ai pour ceux qui y sont confrontés de plus en plus tôt et de plus en plus massivement. Nous vivons à l'ère de la pollution numérique : nous sommes tous, petits et grands, mis en présence d'écrans que nous ne contrôlons pas, dans les lieux publics, dans certains espaces privés où ils fonctionnent en permanence. Ces écrans nous saturent de stimulations que nous n'avons pas forcément choisies. Le problème n'est donc pas tant lié au fait que nous utilisons de plus en plus les outils numériques, mais à la présence d'écrans dans des lieux toujours plus nombreux et au fait qu'ils nous sont imposés et nous détournent de nous-mêmes comme des centres d'intérêt auxquels nous nous consacrerions spontanément.

Il existe pourtant un droit à la déconnexion.

Les personnes qui demandent un droit à la déconnexion ne souhaitent pas forcément moins d'outils numériques, mais ne veulent plus qu'on leur impose de les utiliser à certains moments. Tout un mouvement est en train de se développer pour réduire les écrans dans les espaces publics, les salles d'attente, les abris-bus ou les couloirs du métro par exemple. Ces écrans posent de véritables problèmes. Conçus pour un public adulte, ils produisent et envoient des images d'une violence terrible d'autant plus qu'il s'agit d'images animées. J'ai souvenir de deux écrans vus ces dernières années. L'un était pour lancer le jeu vidéo Tomb Raider®, où l'on voyait l'héroïne le visage plein d'ecchymoses, à moitié morte. L'autre, c'était l'image de la poupée avec des larmes de sang qui se transforme en petit monstre. Même si l'on passe vite, cela s'imprime dans le cerveau.



Il faut cesser de raisonner en termes uniquement quantitatifs, et apprendre à le faire aussi en termes qualitatifs : le problème de la pollution numérique, ce n'est pas d'avoir affaire à des outils numériques un grand nombre d'heures de la journée, mais de ne pas le choisir et, de surcroît, de ne pas pouvoir sélectionner les programmes diffusés, qui sont souvent abrutissants. On peut rapprocher cela de la pollution alimentaire où le problème n'est pas que l'on mange trop, mais que l'on mange mal : de nombreux produits proposés à la consommation sont trop gras, trop salés ou trop sucrés comme maints produits numériques sont trop colorés, trop mouvementés, trop sexy, trop violents. Il faut

apprendre à mieux manger ainsi qu'à mieux utiliser les écrans.

Quelle est l'influence des écrans sur les jeunes enfants au quotidien ?
Certaines capacités mentales, qui étaient jusque-là à la marge dans la culture du livre, se retrouvent considérablement stimulées, notamment l'attention ponctuelle et éphémère. Sans oublier l'importance donnée aux images en mouvement et à l'expression théâtrale. Avant, pour avoir envie de faire du théâtre, il fallait aller voir des spectacles ; maintenant cette vocation peut naître en regardant des vidéos sur Internet. Les conséquences ne sont donc pas forcément toujours négatives. Des capacités nouvelles sont développées, le problème c'est que certaines compétences traditionnelles sont un peu moins stimulées. Il faut parvenir à trouver un équilibre. Je dis toujours que l'avenir appartient aux enfants qui sauront penser à la fois en mots et en images, aux enfants qui seront capables d'alterner attention profonde sur la longue durée et attention rapide et éphémère sur de très courts laps de temps. Le défi aujourd'hui est d'utiliser ces nouvelles capacités qui sont stimulées chez les enfants par les écrans, en les mettant au service des apprentissages. Il est, par exemple, possible de leur proposer des Mooc (*Massive Open Online Courses*, ou cours en ligne ouverts et massifs, ndlr) de trois minutes, qui sont faits pour utiliser ces nouvelles formes de concentration rapide. Mais il faut aussi leur donner les moyens de développer des formes de concentration sur le long terme avec la lecture de livres, de la première page à la dernière. Ces capacités sont complémentaires.

Pouvez-vous nous en dire plus concernant les effets des écrans sur la concentration et l'imagination des enfants ?
Bon nombre d'activités sur écran sollicitent une pensée très éphémère, très rapide, mais quand l'enfant grandit, il peut découvrir aussi des jeux numériques qui sollicitent une attention profonde et une réflexion.



Il suffit de bien les choisir. Quant à l'imagination, elle n'est pas appauvrie par les écrans, mais par le fait d'avoir affaire à un modèle unique, une seule référence, de ne voir le monde qu'à travers un seul prisme. Lorsque les livres d'images sont apparus, beaucoup de psychanalystes ont dit qu'ils allaient appauvrir l'imagination de l'enfant, qu'il ne fallait pas leur montrer ces images, mais leur raconter des histoires. Aujourd'hui, nous savons que si un enfant lit une version du *Petit Chaperon rouge* illustrée par un Japonais puis par un Australien cela va stimuler son imagination tout simplement parce qu'il sera confronté à deux modèles très différents. C'est la même chose avec les écrans. L'enfant doit être éduqué dans la multiplicité des points de vue. Cela développe à la fois son imagination et sa liberté.

Lumière bleue, flashes lumineux, influence sur le système nerveux des enfants... tout cela est largement évoqué dans la presse. Quelle est votre position ?
C'est un problème énorme. La lumière bleue perturbe les rythmes de sommeil. On ne sait d'ailleurs pas très bien si les personnes qui regardent beaucoup les écrans ont des troubles de l'attention et de la concentration à cause des écrans ou parce qu'elles dorment moins. Autrement dit, la perturbation de l'attention et de la concentration est-elle un effet principal ou une conséquence du manque de sommeil ? Quoi qu'il en soit, cette lumière bleue n'est pas qu'un problème d'écrans : on retrouve des diodes électroluminescentes (Led) partout, notamment pour les éclairages nocturnes (lampes de chevet, plafonniers...), parce qu'elles ne coutent pas cher et consomment peu. Il semblerait pourtant qu'elles soient extrêmement perturbantes pour la santé. Des ophtalmologues avancent que dans quelques années, il risque d'y avoir pour les Led un plan équivalent au désamiantage.

Les écrans font-ils partie de notre vie au point que nous ne puissions les éloigner des enfants ?
Beaucoup de parents sont, effectivement, eux-mêmes victimes des écrans, qui agissent comme une potion d'oubli. Les écrans associent des images en mouvement et la parole. Or, les images en mouvement captivent notre regard, et la parole captive notre oreille et notre désir de communiquer avec d'autres êtres humains. Quand les écrans sont apparus dans les années 1950 aux États-Unis, ils étaient pixellisés, tout petits et de très mauvaise qualité, mais les sociologues avaient déjà remarqué qu'il suffisait d'en allumer un dans une maison où des enfants jouaient bruyamment pour qu'aussitôt ils se rassemblent devant lui et se calment. Les écrans ont donc un pouvoir de fascination indépendamment des contenus. Beaucoup d'adultes ne parviennent pas à se passer de cette compagnie. Il y a des maisons aux États-Unis où lorsque l'on met la clef



ooo

OOO dans la serrure, la télé s'allume, et lorsque l'on sort, elle s'éteint automatiquement. La télévision est censée fonctionner en permanence. L'écran se substitue en quelque sorte à une présence humaine. La radio a aussi joué ce rôle, mais ce n'était pas tout à fait la même chose car il « manquait » l'image. La radio offre une certaine intimité, nous ne sommes pas téléportés dans un autre monde, nous restons dans notre environnement et écoutons une émission comme nous écoutons quelqu'un qui serait près de nous. Avec la télé, au contraire, nous sommes projetés, en immersion dans d'autres mondes.

Vous parliez de potion d'oubli ?

Les écrans sont une formidable potion d'oubli en ce sens qu'ils nous transportent dans un ailleurs, car ils associent l'image et le son. Nous, êtres humains, sommes des créatures de vision et d'audition, deux sens extrêmement développés, deux sens principaux de compréhension et de maîtrise du monde. Nous nous développons principalement avec ce que nous voyons, écoutons et entendons. La structure des écrans, couplant image et son, répond à cela. Et plus encore avec les programmes que je compare à du Nutella® pour le cerveau : trop colorés, trop mouvementés et trop excitants, ceux-ci captivent tellement les parents qu'ils en oublient d'en éloigner leurs enfants. D'ailleurs, les petits qui regardent le plus la télévision sont ceux dont les parents sont téléphages. Comme je le disais au début, le problème n'est pas tant de demander aux parents d'éloigner leurs enfants des écrans, que de les inviter à être attentifs à l'usage qu'ils en font eux-mêmes.

Que peuvent faire les adultes pour que les enfants aient un usage raisonné de ces écrans ?

Vous avez raison, le rôle des parents ne consiste pas seulement à protéger et guider leur enfant, mais aussi à *lui* apprendre à s'auto-guider et à s'auto-protéger, y compris devant les écrans. Car s'il est essentiel





d'apprendre à se passer des écrans, il est tout aussi essentiel d'apprendre à s'en servir. Trois principes sont utiles. Je les ai développés dans la campagne dite des « balises 3-6-9-12 » (pour 3 ans, 6 ans, 9 ans et 12 ans) que j'ai lancée en 2008 sur le thème : « Apprendre à s'en servir, apprendre à s'en passer »[1]. Le premier est l'*alternance* qui consiste à encourager la diversité des activités en privilégiant la création sur la seule consommation ; le second est l'*accompagnement*, qui implique notamment de parler avec l'enfant de ce qu'il fait et voit sur les écrans ; et enfin le troisième est l'*éducation à l'autorégulation*, qui est la clé de l'autonomie, notamment en nommant les temps d'écran et en encourageant l'enfant à toujours associer ses consommations à une durée.

Peut-on considérer la technologie comme un atout, un outil pédagogique et d'accompagnement ?

Beaucoup d'activités sont possibles avec le numérique du moment qu'elles sont accompagnées. L'important est que les adultes jouent avec les enfants à des choses qui les amusent eux-mêmes. Vous n'allez pas jouer aux cubes si vous n'aimez pas cela : l'enfant va vous voir vous ennuyer et aura l'impression que vous vous ennuyez parce qu'il est ennuyeux. Le tout-petit a toujours tendance à rapporter à lui-même ce qu'il observe chez l'adulte. Si vous jouez avec l'enfant à quelque chose qui vous amuse, il se dit que vous êtes content de jouer avec lui et se voit comme un bon compagnon. L'enfant se narcissise et se socialise. Un certain nombre d'adultes n'ont pas de plaisir à jouer aux jeux traditionnels, mais aiment le faire avec les outils numériques. Cela peut devenir un moment partagé avec l'enfant qui lui permettra, lorsqu'il rejouera seul, de créer la possibilité d'être avec cette personne via le souvenir qu'il gardera de ce moment d'échange privilégié. Mais il faut aussi continuer à utiliser des jeux traditionnels, sinon l'enfant risque de ne réclamer que les outils numériques pour avoir, ou espérer avoir, son parent avec lui. Or, ces outils numériques ne permettent pas tout : ils ne mettent pas en jeu toutes les formes de sensorialité, ni la mobilité corporelle. Il faut être conscient du fait que l'enfant utilise le numérique avec son parent comme le pécheur son appât : « Si j'amène le portable il va accepter de jouer, mais si j'amène les poupées ou les cubes il ne voudra pas ». Autrement dit, souvent, les enfants ne recherchent pas le téléphone mobile de leurs parents parce qu'ils sont passionnés par cet objet, mais parce qu'ils veulent à la fois imiter leur parent et se sentir avec lui en pensée, même s'ils jouent seuls.

Les écrans sont souvent utilisés pour calmer les enfants…

C'est une très mauvaise utilisation. C'est comme si vous donniez un gâteau à un tout-petit pour qu'il se taise ! Vous pouvez être sûrs qu'il va rapidement comprendre que caprices équivaut à tablette ou téléphone. Et au lieu d'être calmé par l'écran, ce sera probablement le contraire qui se passera : il fera plus de caprices pour avoir plus souvent la tablette. Ce qu'il faut, c'est apprendre à l'enfant à attendre. Et pour cela, lui proposer d'autres activités qui sont moins absorbantes et lui laissent plus de liberté intérieure. Par exemple, un enfant tout seul qui écoute de la musique reste beaucoup plus centré sur lui-même qu'un enfant seul face à un écran, qui va se décentrer de lui-même. Nous pouvons jouer en étant en rythme avec des comptines, alors que devant un écran nous ne jouons pas, nous sommes totalement captivés, absorbés.

Nous sommes en train de vivre un changement de culture…

Tout à fait, nous sommes déjà passés d'une culture centrée sur l'oralité à une culture centrée sur l'écriture. Nous passons dorénavant à une culture centrée sur le multimédia. Encore une fois, ce n'est pas l'écran qui est le problème, mais l'utilisation que l'on en fait. Il nous faut apprendre à demander aux écrans tout ce qu'ils peuvent offrir, mais cesser d'en attendre ce qu'ils ne peuvent pas donner. Le propre de l'écran, c'est de créer une situation d'immersion. Un livre peut, certes, créer une telle situation, nous pouvons rater notre station de métro à cause d'un roman trop passionnant, mais c'est une situation exceptionnelle, alors que tout écran, même si le contenu est de très mauvaise qualité, est capable de susciter une immersion. C'est le risque principal des écrans : y perdre la notion du temps. Et finir par oublier tout le reste.

Propos recueillis par Alexandre Fauvellière, Éducateur de jeunes enfants

1 - www.3-6-9-12.org

3-6-9-12, des écrans adaptés à chaque âge

Serge Tisseron a proposé, à partir de 2008, la règle des 3-6-9-12, ces quatre chiffres désignant les étapes essentielles de la vie des enfants : 3 ans, l'admission en maternelle ; 6 ans, l'entrée en CP ; 9 ans, l'accès à la maîtrise de la lecture et l'écriture ; 11-12 ans, le passage au collège. Pour chacune de ces tranches d'âge, l'utilisation des écrans doit être adaptée.
Ainsi, avant 3 ans, l'enfant a essentiellement besoin d'interagir avec son environnement en utilisant ses cinq sens pour construire ses repères spatio-temporels. Jouer seul avec une tablette ou regarder la télévision n'a donc aucun intérêt pour lui et, pis encore, peut nuire à son développement. Entre 3 et 6 ans, rien de tel que jouer avec ses dix doigts et prendre le temps d'imaginer ! Les écrans ne sont donc pas conseillés bien qu'ils puissent être utilisés avec un adulte. De 6 à 9 ans, l'enfant découvre les règles du jeu social, ce qui peut être fait avec tout type de jeux, même avec les jeux vidéo. À partir de 9 ans, Internet va réellement s'imposer. Aux adultes d'en expliquer le fonctionnement aux jeunes tout en leur fixant des limites. Enfin, dès 12 ans, l'adolescent doit être capable de surfer en toute autonomie en ayant intégré les limites posées par ses parents.