

Contrer les effets pervers des écrans sur les enfants

ADDICTION L'impact des écrans sur les enfants préoccupe de plus en plus les spécialistes, toujours plus nombreux à prôner un usage cadré de ces nouvelles technologies.

Le dernier cri d'alarme en date vient de Michel Desmurget et son livre «La fabrique du crétin digital», paru en septembre 2019. Ce neuroscientifique du Centre national de la recherche scientifique (CNRS) y dénonce les conséquences lourdes des écrans sur le développement intellectuel, émotionnel et physique des enfants. Il dresse un portrait sombre de la génération née avec le numérique, en se basant sur de multiples études françaises et américaines. Il avance que les écrans, consommés à haute dose dès le plus jeune âge, provoquent entre autres des troubles de l'apprentissage, du langage, de l'attention ou de l'obésité. Bien que ce constat puisse paraître alarmant, et qu'il soit souvent plus nuancé chez d'autres, peu de spécialistes le contestent.

Fort pouvoir addictif

L'aspect addictif du monde digital est une des inquiétudes principales mise en avant par le professeur Yasser Khazaal, médecin-chef au service des addictions du CHUV. Les techniques d'addiction utilisées poussent à la surutilisation des écrans et empirent les autres aspects négatifs. «Il ne faut pas oublier, précise le spécialiste, que les produits digitaux sont des produits commerciaux, faits pour capter l'attention.» L'industrie numérique utilise les mêmes techniques que celles utilisées par les casinos pour rendre captifs les utilisateurs.

Des règles pour limiter l'usage

Les voix appelant à une limitation des usages sont nombreuses. Serge Tisseron, psychiatre français, fait partie des pionniers à avoir proposé des repères quant à l'utilisation des écrans chez les enfants. C'est la fameuse règle de 3-6-9-12: pas d'écran avant 3 ans, pas de console de jeu avant 6 ans, pas d'internet seul avant 9 ans et internet avec prudence à 12 ans. Bien que les limites d'âge prônées puissent varier, le discours fondamental est le même, comme le confirme Yasser Khazaal: l'importance de la discussion avec son enfant, la limitation du temps d'utilisation et la diversité des sources d'éveil et d'apprentissage. De son côté, Michel Desmurget a établi sept règles à suivre. Nous avons demandé à Yasser Khazaal de les commenter.

1. Mieux comprendre le fonctionnement des outils

Yasser Khazaal plaide pour une meilleure conscientisation des parents afin qu'ils deviennent des «consommateurs éclairés». «Ils doivent comprendre non seulement le fonctionnement de ces outils, mais également leur processus de fabrication et l'économie qu'il y a derrière, explique-t-il. Le jeune enfant a du mal à avoir un usage éclairé.» Les parents doivent donc lui transmettre ces notions afin de lui faire prendre conscience des enjeux cachés: qui fabrique ces outils et dans quel but.

2. Pas ou très peu d'écrans jusqu'à 6 ans

Dans son ouvrage, Michel Desmurget souligne que de multiples études prouvent que, jusqu'à l'âge de 6 ans, les effets négatifs des écrans apparaissent à partir de 15 minutes d'utilisation quotidienne. Il prône donc l'abstinence totale des écrans pour les jeunes

enfants. D'autres experts, comme Serge Tisseron, mettent une limite d'âge moins restrictive (3 ans), mais tous se rejoignent sur le fait qu'une surexposition est dangereuse. Ce sont pendant les premières années que le développement neurologique est le plus important. Les dégâts occasionnés pendant cette période de la vie sont quasiment irréparables selon l'expert du CNRS. La génération des «millénials» (né dans les années 2000) est la première génération à avoir un QI plus bas que les précédentes. Selon lui c'est, entre autres, dû aux écrans.

«Il ne faut pas tomber dans le piège de la nounou numérique, insiste Yasser Khazaal. L'enfant a besoin d'interaction, ce que ne lui offrent pas les écrans». Dans cet esprit, la ville de Genève a mis en place une campagne de sensibilisation dans les crèches sur l'utilisation des écrans chez les tout petits.

3. Pas plus de 30 minutes d'écran par jour

Cette durée concerne les usages récréatifs et non les éventuels travaux scolaires effectués sur internet. Elle peut être progressive: 30 minutes jusqu'à 12 ans puis 60 minutes après. Cette durée est indicative et peut être regroupée sur la semaine. Par exemple, ce n'est pas problématique de regarder un film de deux heures le week-end quand on n'utilise pas d'écrans le reste de la semaine.

Les enfants utilisent souvent l'argument de l'intégration sociale pour plaider l'obtention d'un smartphone, mais aucune étude ne confirme cela. Si toutefois on décide d'offrir un smartphone à notre enfant, on peut y ajouter des applications de limitation du temps d'utilisation. Celles-ci sont de plus en plus nombreuses. Et la plupart des marques proposent aujourd'hui ces services directement dans les paramètres du téléphone.

4. Pas d'écran dans la chambre

Il faut créer des espaces dédiés aux écrans et définir des lieux où ils n'ont rien à y faire comme la chambre. Car il est beaucoup plus difficile de contrôler la consommation des enfants s'ils sont isolés. Cela amplifiera les conflits liés aux heures de sommeil. On peut, par exemple, définir une zone de la maison pour l'utilisation du smartphone ou de la tablette. Ritualiser l'utilisation du smartphone ou de la télévision, si possible en faisant une expérience partagée par la famille, permet de faciliter le dialogue autour de l'expérience de l'enfant en ligne.

5. Un contenu adapté

«Il est important de s'intéresser à ce que les enfants font et voient sur internet, rappelle Yasser Kahzaal. Ils doivent pouvoir se sentir libre d'en parler et de se confier si quelque chose les dérange.» Il ne faut pas les laisser seuls face à l'image et toujours vérifier que le contenu convienne à leur âge. Les classifications PEGI, des jeux vidéo par exemple, ne sont pas là pour rien. Mais attention: beaucoup de contenu échappe à ces classifications.

En règle générale, les experts s'accordent pour dire qu'un enfant ne devrait pas accéder à internet avant 9 ans et ne pas pouvoir surfer seul avant 12 ans. Un clic malencontreux, qui amène sur des images inadaptées (violence, sexe, etc.), est très vite arrivé.

6. Pas d'écrans le matin avant l'école ni avant de dormir

L'influence de ceux-ci sur l'attention réduit les capacités d'apprentissage. «Les contenus excitants, notamment, décrit Michel Desmurget, épuisent durablement les capacités

intellectuelles de l'enfant.» Les performances scolaires en sont directement impactées. Le matin il faut privilégier la parole voire même l'ennui, qui fera travailler son imagination.

Le soir les contenus «excitants» ont aussi une incidence sur la capacité d'endormissement. De son côté, la lumière bleue émise par les écrans perturbe le taux de mélatonine, l'hormone du sommeil. Elle influence non seulement l'heure de sommeil, mais également la qualité de celui-ci. Pour bien dormir il vaut mieux éviter les écrans une heure et demie avant de se coucher.

7. Ne faire qu'une seule chose à la fois

Dans son livre, Michel Desmurget avance que «plus le cerveau en développement est soumis au multitasking, plus il devient perméable à la distraction. En outre, plus il fait de choses à la fois, moins il est performant, moins bien il apprend et moins bien il mémorise». Selon lui la «génération numérique» qui saurait mieux gérer plusieurs tâches en même temps est un mythe. Aussi, il est important de laisser les écrans de côté pendant les repas ou les devoirs. «Et les parents ne doivent pas oublier qu'ils servent d'exemple» ajoute Yasser Kahzaal. On veillera ainsi à ne pas consulter son smartphone à table et lorsqu'on discute ou qu'on joue avec ses enfants.

Sandra Miura