

Confinement et numérique : « Taire les risques que nous faisons prendre à nos enfants n'est pas tolérable »

TRIBUNE

Collectif le 06/06/2020 le Monde tribune

Le confinement dû à l'épidémie de Covid-19 a mis à mal les repères fondamentaux de l'enfant et de l'adolescent, avec des risques pour leur santé mentale et physique, alertent des médecins et psychologues du collectif CoSE dans une tribune au « Monde ».

Tribune. Le confinement décidé inopinément le 16 mars et, aujourd'hui, la mise en place d'un retour limité à l'école sont des éléments à risque pour le développement des enfants.

Cette période de crise a mis à mal les repères fondamentaux de l'enfant : les rythmes des enfants et des parents ont été bouleversés et le risque viral a fait passer toute autre considération au second plan. L'éducation des enfants s'est faite dans chaque foyer avec les moyens du bord, tant en matériel qu'en temps disponible.

Alors que nous recommandons, depuis longtemps, que la place et l'usage du numérique dans une famille relèvent d'un choix parental, c'est tout l'inverse qui s'est passé.

Cette entrée massive du numérique dans les familles s'est faite sans aucun message de prévention. Ne pas chercher à culpabiliser les parents est une bonne chose, mais taire les risques que nous sommes en train de faire prendre à nos enfants n'est pas non plus tolérable.

Nous avons retenu trois risques essentiels.

Premièrement, un risque pour les plus petits d'être exposés à des temps d'écran déraisonnables.

Baby-sitter idéale

Nous nous inquiétons, avant tout, pour les moins de trois ans pour qui, en pleine période de développement, chaque mois compte : ils sont nettement plus exposés qu'à l'habitude. C'est une constatation de terrain, plus fréquente dans les milieux défavorisés car trop peu informés et confinés dans de petits espaces, mais aussi dans certaines familles hyperconnectées.

C'est le cas, par exemple, pour ces tout-petits habituellement gardés à la crèche et dont les deux parents sont aujourd'hui en télétravail au domicile. C'est le cas de ces familles monoparentales ou, en plus de l'école pour le plus grand, il faut bien assurer les tâches ménagères et les trois repas de la journée. Or l'écran est la baby-sitter idéale : tout le temps accessible, peu onéreuse et capable de tenir l'enfant tranquille de longues heures...

Lire aussi [Confinement et écrans : « Etablir un emploi du temps avec les enfants est nécessaire »](#)

Un enfant de dix-huit mois passant quinze minutes en présence d'un adulte devant un dessin animé ne court évidemment pas un grand risque. Il en est de même pour un enfant en conversation par Skype avec un membre de sa famille.

Mais depuis ces derniers mois, certains petits enfants sont confinés plusieurs heures par jour sur YouTube Kids, ou l'équivalent : cela entraîne pour le moins des troubles de l'humeur et du sommeil. Pour d'autres, les effets vont s'avérer plus graves avec des difficultés de langage, des retards dans les apprentissages fondamentaux et parfois des troubles des interactions.

Retard de langage

Deux articles scientifiques récents d'une revue qui fait autorité (*JAMA Pediatrics*) sont venus illustrer nos inquiétudes de terrain.

Dans le premier article, une méta-analyse (le niveau le plus élevé de preuve pour un article scientifique) met en évidence une relation entre temps d'écran et retard de langage ([« Associations Between Screen Use and Child Language Skills : A Systematic Review and Meta-analysis »](#), S. Madigan, B. A. McArthur, C. Anhorn, R. Eirich, et D. A. Christakis, *JAMA Pediatrics*, mars 2020).

Lire aussi [« Devant un écran, il suffit de peu de temps pour épuiser l'attention d'un enfant »](#)

L'autre article relie statistiquement un temps d'exposition précoce aux écrans à douze mois à une augmentation des symptômes évocateurs d'autisme à dix-huit mois ([« Association of Early-Life Social and Digital Media Experiences With Development of Autism Spectrum Disorder-Like Symptoms »](#), K. F. Heffler, D. M. Sienko, K. Subedi, K. A. McCann, et D. S. Bennett, *JAMA Pediatrics*, avril 2020).

Deuxièmement, nous faisons prendre un risque pour les plus grands d'être exposés à des contenus inadaptés.

Certaines images, peu choquantes pour les adultes, peuvent l'être pour les enfants. Les chaînes d'information en continu sont source d'anxiété pour les enfants, d'autant que les parents sont eux-mêmes inquiets. Des sociétés savantes conseillent, par exemple, de limiter l'information sur l'épidémie à des expositions brèves ([« Recommandations et ressources Covid-19 »](#), « Fondation Fondamental », 23 mars 2020).

Contenus ultraviolents ou pornographiques

Avec le confinement et l'explosion du temps d'écrans des enfants comme des parents, le risque d'être exposé à un contenu non adapté a lui aussi augmenté : risque d'être exposé à des contenus trop rapides ou trop excitants, à des contenus ultraviolents ou pornographiques, à des programmes véhiculant des valeurs ne correspondant pas à celles des parents.

Article réservé à nos abonnés Lire aussi [« Troubles de l'attention, du sommeil, du langage... « La multiplication des écrans engendre une décérébration à grande échelle »](#)

Ce temps excessif avec un contenu inadapté est plus à risque d'entraîner des troubles psychologiques ou d'aggraver les troubles préexistants. Il se fait toujours aux dépens des besoins fondamentaux de l'enfant : jeux libres, échanges humains, activités physiques de plein air...

Troisièmement, il existe un risque pour les adolescents de mettre en péril leur sommeil.

Avant le confinement, les relations des parents avec leurs adolescents étaient parfois déjà critiques ; certaines ont basculé vers une situation pathologique avec troubles de l'humeur, voire violence et/ou dépression, d'autant qu'un besoin fondamental est également mis à mal : le sommeil. Ces dernières semaines, nombre d'adolescents se couchent de plus en plus tard, surfent sur le Net ou jouent en ligne toute la nuit, et perdent petit à petit le rythme social jour/nuit des autres membres de la famille.

Lire aussi [Et si se déconnecter vous aidait à mieux profiter des richesses d'Internet ?](#)

La prolongation du confinement à venir pour les collégiens et les lycéens risque d'aggraver ce « décalage de phase social » si fréquent à l'adolescence. Or, on sait que celui-ci peut conduire à des situations inquiétantes : perte de l'investissement scolaire, d'une part, mais aussi inactivité physique, perte d'attrait pour toutes autres activités, voire isolement social et dépression.

Revenir à des rythmes maîtrisés

Les enfants ne doivent pas, comme leurs grands-parents victimes directes du virus, devenir des victimes indirectes de cette pandémie. Les conséquences du confinement sur la santé mentale et physique des enfants et des adolescents sont palpables. Il faut organiser un retour à une vie normale le plus rapidement possible pour les enfants, d'autant que les dernières données disponibles suggèrent que le « risque social » est bien supérieur au « risque viral ».

Article réservé à nos abonnés Lire aussi [« La surexposition des jeunes enfants aux écrans est un enjeu majeur de santé publique »](#)

Il faut dès à présent aider les enfants, quel que soit leur âge, à reprendre un rythme adapté : horaires de lever et coucher réguliers ; reprendre une organisation « normale » (activité le jour, sommeil la nuit) ; maîtriser les temps et les contenus concernant l'activité écran en dehors de celle consacrée au travail scolaire et protéger les petits de moins de 3 ans en ouvrant plus rapidement les crèches et autres modes d'accueil de la petite enfance.

Prendre rapidement conscience de ces risques et mettre rapidement en place ces préconisations peut empêcher l'installation de ces dysfonctionnements ou les atténuer tant qu'ils sont encore réversibles.

Les signataires : Sylvie Dieu Osika, pédiatre ; Eric Osika, pédiatre ; Sabine Duflo, psychologue ; Marie-Claude Bossière, pédopsychiatre ; Anne-Lise Ducanda, médecin de PMI ; Bruno Harlé, pédopsychiatre ; Lise Barthélémy, pédopsychiatre ; Catherine Vidal, psychologue, sont tous membres du Collectif surexposition écrans ([CoSE](#)).

Collectif

Confinement et écrans : « Etablir un emploi du temps avec les enfants est nécessaire »

Le pédopsychiatre Patrice Huerre, qui a dirigé l'ouvrage « Faut-il avoir peur des écrans ? », a répondu aux questions des lecteurs du « Monde ».

Publié le 24 mars 2020 à 12h55 - Mis à jour le 24 mars 2020 à 13h13

L'usage des écrans explose en cette période de confinement, chez les enfants comme chez les adultes. Pour conseiller les parents, le pédopsychiatre **Patrice Huerre**, qui a dirigé

l'ouvrage *Faut-il avoir peur des écrans ?* (Eyrolles, 2013), a répondu, lundi 23 mars, dans un tchat, aux questions des lecteurs du *Monde*.



Il y a des supports pédagogiques ludiques qui permettent d'apprendre utilement en s'amusant. Ici un enfant faisant des exercices, à Montlouis-sur-Loire (Indre-et-Loire), le 21 mars. GUILLAUME SOUVANT / AFP

Abcd : Nous sommes parents d'un enfant de 2 ans qu'il est difficile d'occuper toute la journée en appartement. Il nous arrive de craquer pour quinze minutes de dessins animés (éducatifs adaptés et choisis par nous) de temps à autre. Est-ce que cet écart aura une incidence sur son développement ?

Il n'y a aucun problème si ces dessins animés sont adaptés à son âge, pour une durée limitée et si vous les commentez en présence de votre enfant. Il ne faut pas le laisser seul devant l'écran, afin de pouvoir en parler ensuite ensemble. Ce qui est plus problématique, c'est l'écran en solo à ces âges, l'écran baby-sitter. Mais vous en êtes manifestement loin !

Jeunecadrepeudynamique : Je travaille entre 9 heures et 19 heures derrière mon écran d'ordinateur. Puis mon passe-temps préféré pendant ce confinement reste les jeux vidéo de 20 heures à 23 heures. Sans compter le temps passé sur mon portable. J'avoue que je suis inquiet. Y a-t-il des risques sur ma santé à long terme ?

Votre inquiétude traduit bien que vous êtes conscient d'un excès. Vous pouvez décrocher progressivement un peu la journée et un peu le soir pour laisser place à d'autres activités... ou inactivités (écouter de la musique, préparer un plat, parler avec des amis, etc.).

MOPP : Nous avons un tout-petit à la maison (5 mois), depuis sa naissance nous sommes très vigilants avec les écrans (presque zéro exposition), mais cette dernière semaine, notre propre consommation a augmenté et (...) notre enfant est souvent exposé. (...) Quels sont les dangers d'une exposition aux écrans, même temporaire, pour un bébé ?

Le danger d'une exposition précoce aux écrans vient surtout du manque d'interactions affectives et sociales pour le tout-petit. Il faut donc lui parler, en le regardant et donc en lui faisant quitter des yeux son écran ! Il faut aussi réserver des moments d'échange avec lui, sans être soi-même occupé par l'écran. Enfin, quand vous êtes devant l'écran, tournez le bébé de façon qu'il ne le voie pas, il est attiré par ces images et lumières.

Makaplou : On est confinés avec notre fille de 2 ans, qui semble avoir du mal à comprendre la situation. Les parents des copains de la crèche proposent des appels vidéo entre les petits pour garder du lien. Habituellement, on a une tolérance zéro niveau écrans (jeux, dessins animés, etc.). Que conseillez-vous au sujet des appels vidéo avec la famille et les amis ?

Les temps programmés d'échanges avec les amis sont très utiles pour maintenir les liens sociaux. L'écran révèle alors ses intérêts et non ses risques. Et puis certaines applications, pour un temps réduit préétabli, sont très utiles et agréables. A condition, à ces âges, de s'en servir comme supports d'un échange ultérieur avec l'enfant.

Lire aussi [Coronavirus : le réseau Internet tient, malgré la demande pendant le confinement](#)

Ceciliae : Mon fils 12 ans ne veut absolument pas faire les devoirs demandés dans le cadre de la continuité pédagogique. J'ai mis les tablettes sous clés, et lui ai dit qu'il pourrait rejouer chaque jour s'il travaillait deux heures. Mais cela ne fonctionne pas. Que faire ?

Il s'agit d'une opposition classique aux demandes des parents ! Demandez-lui combien de temps il sait passer à s'ennuyer, car ce n'est pas si facile. Plus sérieusement, il y a des supports pédagogiques ludiques qui permettent d'apprendre utilement en s'amusant – alliance du plaisir et du sérieux. Et même si ce n'est pas exactement conforme au programme scolaire, cela permet de renouer avec des stimulations intellectuelles utiles. Et qu'il demande à ses copains ce qu'ils font comme apprentissages : la voix des copains compte parfois plus à cet âge que celle de ses parents, qui doivent continuer cependant à faire part de leurs exigences, dans l'intérêt de leur enfant.

Frip : Comment faire avec les adolescents qui ont besoin des écrans pour suivre leurs cours, pour être en lien avec leurs amis, se cultiver et se distraire ? Cela fait un paquet d'heures devant les écrans !

Etablir un emploi du temps ensemble (avec temps de loisirs, temps d'étude, temps d'activité physique, etc.) me semble nécessaire pour ne pas perdre les repères temporels et éviter que chaque jour tout cela se rediscute, avec le risque de conflits que ça occasionne.

AdosAccros : J'ai trois grands adolescents garçons à la maison, c'est déjà très compliqué en temps normal de limiter les écrans, mais alors là, je suis totalement débordée, devant gérer en plus mon propre télétravail. (...) Comment les convaincre qu'ils doivent absolument être vigilants et se limiter, même si c'est dur ?

Je crois vraiment à la nécessité d'établir avec eux, à froid, un emploi du temps qui deviendra la base contractuelle établie, la référence, évitant non pas toute réclamation mais le renvoi à ce qui est convenu préalablement. Cela permet de leur expliquer que cette limitation (relative sans doute) est basée sur leur intérêt et non sur le « plaisir sadique de parents maltraitants ».

Si cette base contractuelle est refusée ou contournée par les enfants, alors on peut mobiliser un tiers comme arbitre : un grand-parent, un oncle ou une tante, un parrain ou une marraine... Cela permet de sortir d'un débat à deux.

Lire aussi [Coronavirus : face au confinement, l'éducation nationale s'organise](#)

Téléprof : Je suis enseignant et pour le télétravail avec les élèves nous recommanderiez-vous de limiter au minimum les ressources audiovisuelles ? Sachant qu'ils passent probablement plus de temps que d'habitude devant des écrans en ce moment.

Si cette sombre période permettait de mieux apprécier ce que les écrans peuvent avoir comme vertus et comme inconvénients en cas d'usage abusif, ce serait avantageux. Tout est question d'équilibre entre l'usage au service des apprentissages (nombre d'outils ludiques sérieux existents), l'usage qui maintient les relations sociales et celui purement ludique. Et puis, comment dire à des enfants dont les parents télétravaillent que l'ordinateur est néfaste, alors qu'il permet à ces derniers de maintenir leur activité et leurs liens professionnels ?

Le Monde

« Devant un écran, il suffit de peu de temps pour épuiser l'attention d'un enfant »

Selon une étude publiée par Santé publique France, le fait d'exposer des enfants aux écrans le matin, avant l'école, augmente le risque qu'ils développent des troubles du langage.

Propos recueillis par [Julien Lemaigen](#) Publié le 15 janvier 2020 à 11h01 - Mis à jour le 15 janvier 2020 à 11h37

Pas de console avant l'école – et pas de YouTube, et pas de *Peppa Pig* non plus. C'est la recommandation qu'on pourrait déduire d'une étude sur le rapport des enfants aux écrans parue mardi 14 janvier dans le [Bulletin épidémiologique hebdomadaire](#) de l'organisme Santé publique France.

D'après les chercheurs, les enfants exposés aux écrans – qu'il s'agisse de télévision, console de jeux, tablette, smartphone ou ordinateur – le matin avant l'école auraient trois fois plus de

risque de développer des troubles du langage. Si, en plus, ils ne discutent que « *rarement, voire jamais* » de ce qu'ils ont vu sur ces écrans avec leurs parents, le risque serait multiplié par six.

Cette nouvelle étude, qui porte sur des enfants de 3 ans et demi à 6 ans et demi, pourrait raviver le débat entre ceux qui soutiennent qu'il faut éloigner les enfants des écrans – jusqu'à alerter, comme le neuroscientifique Michel Desmurget, sur la « [décérébration à grande échelle](#) » de la jeunesse – et ceux qui défendent l'idée que tout dépend de l'usage qui en est fait, et non du dispositif en tant que tel.

Manon Collet, médecin généraliste à Rennes et première autrice de l'étude, qui a constitué son sujet de thèse, a détaillé pour *Le Monde* le travail de son équipe.

La littérature scientifique n'est pas unanime quant aux effets de l'exposition aux écrans, vous l'écrivez vous-même dans votre étude. Pouvez-vous décrire vos résultats et votre méthode ?

Manon Collet : Nous avons mené une étude dite « observationnelle », sans intervention sur les enfants, à un instant T – différente d'une étude de cohorte dans laquelle on étudie une exposition tout au long de la vie. C'est un schéma cas-témoins : d'un côté, 167 cas d'enfants présentant des troubles, qui ont été diagnostiqués par des orthophonistes, de l'autre, 109 témoins indemnes, qui ont été recrutés auprès de médecins généralistes.

Ensuite, nous avons créé un questionnaire à destination des parents, permettant de recueillir des informations sur l'exposition aux écrans : à quel âge, quelle durée, à quel moment de la journée... Un calcul statistique nous a ensuite permis d'établir un lien entre l'exposition aux écrans le matin avant d'aller à l'école et le risque de développer des troubles primaires du langage.

Comme nous avons employé un autoquestionnaire à remplir par les parents, il peut y avoir des biais liés à la mémoire, ou à la peur du jugement social. Donc, d'un point de vue purement méthodologique, on ne peut pas affirmer de causalité ; cependant, le type d'étude cas-témoins met en évidence un réel lien statistique. Cela reste une étude véritable même si on n'a pas le plus haut niveau de preuve. Nous parlons de risque, et on utilise le conditionnel.

Lire aussi [Ecrans et capacités cognitives, une relation complexe](#)

Vos recherches évoquent des effets délétères dès vingt minutes d'exposition de l'enfant le matin. Pour des enfants de 3 ans et demi à 6 ans et demi, tels que ceux que vous avez étudiés, cela ne paraît pas si long...

Ce n'est pas beaucoup, mais c'est suffisant pour exciter l'enfant. Le sujet n'est pas tant la durée que le simple fait d'être exposé. Un écran mobilise l'attention réflexe, et non l'attention volontaire. L'attention réflexe, c'est ce qui fait sursauter quand on entend un klaxon dans la rue, ou la télévision qu'on a du mal à ne pas regarder dans un bar. L'adulte peut contrôler ce réflexe : si vous êtes coincé dans un embouteillage et que tout le monde klaxonne, vous n'allez pas sursauter à chaque fois.

Mais l'enfant ne le peut pas : devant l'écran, son réflexe d'attention est stimulé en permanence, et cette attention s'épuise. Il suffit de peu de temps. Après, c'est l'instituteur qui va dire que ces enfants ont du mal à se poser en classe, une attitude nécessaire à l'apprentissage.

Tout un chacun peut voir des enfants interagir verbalement avec ce qui se passe à l'écran ou finir par connaître par cœur des chansons de dessins animés... Ce ne sont pas des effets bénéfiques, du point de vue de l'apprentissage du langage ?

Les études américaines ont montré qu'avant 2 ans ou 2 ans et demi, il n'y a pas d'interaction avec l'écran, et l'exposition est clairement néfaste. Une expérience a été conduite avec un enfant et une personne parlant chinois : si la personne est physiquement présente avec l'enfant, celui-ci apprend quelques phonèmes du chinois ; mais si l'enfant est devant une vidéo de cette personne, disant exactement la même chose, cela ne fonctionne pas. Avant 2 ans, même pour les programmes éducatifs, il ne ressort rien de l'exposition aux écrans.

Dans une autre expérience, un enfant voit, à travers une vitre, une personne cacher un doudou dans la pièce adjacente. Si on lui demande ensuite d'aller le chercher, il le trouve. Mais si, au lieu de regarder par la vitre, il visionne une vidéo de cette personne cachant le doudou, cela ne marche pas : pour cet enfant, la télévision est juste un objet, il ne comprend pas que c'est réel. Avant 2 ans, toutes les études vont dans le même sens.

Le terme d'« écrans » est bien large : cela va de la console au téléphone en passant par la télévision, avec différents contenus, des niveaux de passivité différents... Ne faudrait-il pas les distinguer ?

Dans nos analyses, nous n'avons pas pu affiner par type d'écran. Ce serait très intéressant ! Mais remarquez qu'aujourd'hui on a tous les types de contenus possibles sur tous les types d'écrans. Aucun contenu n'a montré qu'il pouvait améliorer le langage. Mais certains contenus éducatifs et « calmes » ont montré qu'ils étaient moins nocifs que d'autres.

A défaut de s'en passer, que peuvent faire les parents pour améliorer le rapport de leur enfant à l'écran ?

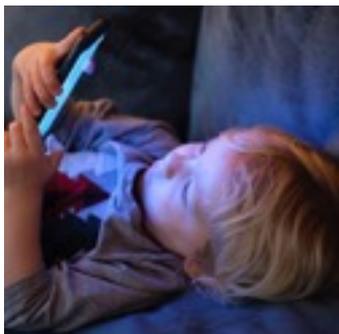
J'aurais du mal à dire qu'il y a un bon moment pour l'exposition, mais on sait qu'il y a des moments où il faut l'éviter. Ce sont les « quatre pas » de la psychologue Sabine Duflo : pas le matin, pas aux repas, pas dans la chambre, pas au moment du coucher. Le matin, l'excitation rend moins apte aux apprentissages ; aux repas, il y a le risque de favoriser l'obésité ; et au coucher, celui de provoquer des troubles du sommeil.

Julien Lemaigen

Troubles de l'attention, du sommeil, du langage... « La multiplication des écrans engendre une décérébration à grande échelle »

Pour le neuroscientifique Michel Desmurget, laisser les enfants et les adolescents face à des écrans relève de la maltraitance. Il alerte sur ce qu'il considère comme un problème majeur de santé publique.

Propos recueillis par [Pascale Santi](#) et [Stéphane Foucart](#) Publié le 21 octobre 2019 à 17h18 - Mis à jour le 23 octobre 2019 à 08h00



Un enfant regardant un smartphone. TETRA IMAGES /

PHOTONONSTOP

Michel Desmurget dirige, au CNRS, une équipe de recherche sur la plasticité cérébrale. Il vient de publier *La Fabrique du crétin digital. Les dangers des écrans pour nos enfants* (Seuil, 425 pages, 20 euros).

En se fondant sur la littérature scientifique disponible, le neuroscientifique y détaille les effets de l'omniprésence des outils numériques sur la cognition, le comportement et le bien-être des enfants.

Vous abordez dans votre livre les différents types d'écrans classiques, les jeux vidéo, etc. Qu'est-ce qui est le plus délétère pour l'enfant ?

C'est la convergence de tout cela. De nombreuses études mettent en évidence l'impact des écrans, quels qu'ils soient, sur des retards dans le développement du langage, sur le sommeil et l'attention. Le cerveau – surtout lorsqu'il est en construction – n'est pas fait pour subir ce bombardement sensoriel.

Quelles sont les données disponibles sur le temps d'écran ?

Le temps d'écran n'est pas seulement excessif, il est extravagant. Aux Etats-Unis, on est à près de trois heures par jour à 3 ans, quatre heures quarante entre 8 et 12 ans et six heures quarante entre 13 et 18 ans. En France, les enfants de 6 à 17 ans passaient en moyenne, en 2015, quatre heures et onze minutes par jour devant un écran, selon l'étude Esteban menée par Santé publique France. D'autres données diffèrent un peu, mais elles sont toutes dans des fourchettes équivalentes, et, dans tous les cas, dans des proportions très élevées. Seulement 6 % à 10 % des enfants ne sont pas touchés.

Est-ce si grave ?

Avant 6 ans, il est montré que les écrans ont un effet dès quinze minutes par jour. Dans les cinq à six premières années de la vie, chaque minute compte : c'est une période de développement absolument unique, d'apprentissage, de plasticité cérébrale qui ne se reproduira plus !

Au-delà de 6 ans, jusqu'à une demi-heure, voire une heure de consommation par jour, il n'y a pas d'effets mesurables pour peu que les contenus consultés soient adaptés et que cette activité ne touche pas le sommeil. Mais on est très au-delà. Ce qui se produit en ce moment est une expérience inédite de décérébration à grande échelle.

Pour les adolescents, le niveau moyen de consommation est-il problématique ?

On peut vraiment parler d'épidémie chez les adolescents ; c'est un problème majeur de santé publique. La littérature dans son ensemble indique notamment des effets délétères des écrans sur la concentration. Quels que soient le contenu, le support, le cerveau n'est pas conçu pour

de telles sollicitations exogènes. Un grand nombre de travaux montrent des risques accrus de dépression, d'anxiété, de suicide, liés au temps d'écran.

Enfin, les écrans contribuent aussi à la diffusion de contenus à risque sur la drogue, le tabac ou la sexualité. Pour les adolescents, cela prend entre 40 % à 50 % du temps de veille ; l'une des atteintes majeures porte sur le sommeil.

Selon les dernières statistiques, la majorité des adolescents sont en dette de sommeil – activité fondamentale. Pour une large part, cette dette est liée à l'usage numérique qui décale l'heure du coucher (il faut bien prendre quelque part le temps offert aux écrans) et retarde l'endormissement (la lumière émise par les écrans perturbe la sécrétion de mélatonine, l'hormone du sommeil).

Vous évoquez un lien entre l'utilisation des écrans et la chute des capacités cognitives, est-ce sérieux ?

Rappelons qu'il existe notamment un lien fort entre la richesse du langage et la performance intellectuelle. Robert Sternberg, professeur de psychologie cognitive à l'université de Yale, ne disait-il pas que « *le vocabulaire est probablement le meilleur indicateur singulier du niveau d'intelligence générale d'une personne* » ?

Les écrans interfèrent avec le développement de nos aptitudes verbales, même s'il existe d'autres causes, scolaires (baisse du nombre d'heures d'enseignement...) ou environnementales (perturbateurs endocriniens...). Par exemple, chez un enfant de 18 mois, chaque demi-heure supplémentaire passée avec un appareil mobile multiplie par 2,5 la probabilité d'observer des retards de langage. De même, plus le temps d'écran est important, moins les enfants sont exposés aux bienfaits de l'écrit, de la lecture.

Article réservé à nos abonnés Lire aussi [Exposition aux écrans : « Qui défend-on, les enfants ou l'industrie du numérique ? »](#)

Considérez-vous que la gravité de la situation est telle que l'Etat devrait intervenir ?

Le fait d'être informé serait un bon début. Mais d'autres prennent des mesures. A Taïwan, si vous exposez votre enfant de moins de 2 ans à un écran, vous avez une amende de 1 500 euros. Et entre 2 et 18 ans, si c'est plus d'une demi-heure consécutive, c'est la même amende. Je ne sais pas si c'est souhaitable et comment le mettre en place, mais c'est intéressant : les Taïwanais considèrent que c'est une maltraitance.

En France, l'Etat ne se préoccupe même pas du fait qu'un enfant ou un adolescent puisse avoir accès en un clic à des vidéos très trash, pornographiques ou hyperviolentes. Cela devrait changer.

Vous sentez-vous seul dans ce combat-là ?

Je me suis senti très seul en 2011, quand j'ai sorti mon livre sur la télévision [TV lobotomie. La vérité scientifique sur les effets de la télévision, *Max Milo, 2011*]. Je me sens de moins en moins seul en tant que scientifique, et parce que le problème commence à se voir.

Le discours « Il faut les utiliser de façon raisonnée » ou « Ne soyez pas trop alarmiste » commence à se heurter à l'épreuve du réel. Professionnels de l'enfance et enseignants sont en première ligne et constatent des troubles au niveau de l'attention, du langage, de l'apprentissage, etc.

Article réservé à nos abonnés **Lire aussi** [Pédiatres, psys ou enseignants, ils appellent à « éloigner les tablettes des enfants »](#)

Au collège et au lycée, et même plus tôt, les tablettes et les portails Web éducatifs se généralisent. Que faire lorsque les écrans envahissent le système scolaire ?

Quelques études montrent qu'un livre papier favorise la compréhension, même si le lecteur n'en a pas toujours conscience... Mais bon, si la tablette sert à consulter les notes, les devoirs, et le contenu des manuels, il n'y a pas de problème. De même, si les enfants apprennent à utiliser certains outils numériques – écrire du code, utiliser un traitement de texte... Il faut toutefois discuter de ce que cela remplace.

Le vrai problème est qu'on est en train de transférer au numérique une partie de la charge d'enseignement : faire apprendre les maths, le français, l'anglais, etc. Or, les études récentes montrent toutes que cela nuit à la qualité de l'apprentissage. Un enseignant qualifié, c'est toujours mieux qu'un écran. Les études PISA montrent même que, plus les gamins utilisent les logiciels d'apprentissage, plus leurs notes baissent, et ces effets ne sont pas marginaux.

Les études PISA et deux études académiques récentes soulignent que, si vous voulez faire exploser les inégalités sociales, le meilleur moyen est d'utiliser le numérique à l'école. On nous l'a toujours vendu comme un moyen de réduire les inégalités, mais, en réalité, cela les accroît massivement. Les enfants les plus aptes à utiliser de manière profitable ces outils sont ceux qui ont un support humain à la maison, c'est-à-dire les plus favorisés.

Article réservé à nos abonnés **Lire aussi** [Ecrans : appel des académies à une « vigilance raisonnée »](#)

Pourquoi l'Académie américaine de pédiatrie est-elle beaucoup plus sévère sur le sujet que ne l'a été l'Académie des sciences française ?

D'abord parce qu'elle a demandé à des spécialistes du sujet de plancher dessus, alors que ce sont des scientifiques non spécialistes – par exemple, un expert des allergènes du jaune d'œuf – qui ont mené ce travail pour l'Académie des sciences française, sans avoir lu la littérature, mais en auditionnant quelques personnalités. Pur argument d'autorité.

Par ailleurs, comme l'a suggéré *Le Monde* à l'époque, d'autres intérêts que la science et la santé publique ont pu jouer dans la rédaction et la publication de l'expertise de l'Académie.

Peut-on priver un enfant de téléphone portable de la sixième à la seconde sans provoquer une forme de marginalisation ou de désocialisation ?

C'est un excellent argument de pression des enfants sur leurs parents... Mais beaucoup d'études montrent que ces outils – notamment le smartphone et l'utilisation des réseaux sociaux – ont des effets négatifs sur le développement et la vie des enfants et des ados.

Je n'en connais aucune – mais peut-être seront-elles un jour publiées – montrant que l'absence de ces outils puisse avoir quelque effet négatif que ce soit.

Il y a sûrement des parents qui vous diront que leurs enfants ont été ostracisés, etc. Mais, à l'échelle de la population, il n'existe à l'heure actuelle aucune étude indiquant que le fait de priver un enfant de l'accès à ces instruments puisse avoir un effet négatif à court ou à long terme. Cependant, ce n'est pas parce que les écrans récréatifs ont des effets délétères qu'on doit rejeter le numérique dans son ensemble ! Personne n'est technophobe au point de réclamer le retour à la roue pascaline. Sans aller jusque-là, on peut aussi donner des téléphones à clapet aux enfants au lieu des smartphones.

Pédiatres, psys ou enseignants, ils appellent à « éloigner les tablettes des enfants »

TRIBUNE

Tribune. Un groupe de spécialistes de l'enfance alerte sur les effets provoqués par l'utilisation des tablettes chez les tout-petits.

Publié le 08 septembre 2015 à 19h37 - Mis à jour le 23 septembre 2015 à 10h58

En janvier 2013, l'Académie des sciences, dans son rapport «L'enfant et les écrans», exprimait un avis favorable concernant l'utilisation des tablettes par les jeunes enfants. Plus de soixante chercheurs avaient vivement réagi.



Malgré leurs protestations, force est de constater que cet objet dont les effets mériteraient d'être soigneusement étudiés se retrouve de plus en plus fréquemment dans les mains des bambins, que ce soit dans la sphère privée ou publique (crèche, école maternelle).

Des scientifiques apportent pourtant leur caution. «*Jouer sur une tablette, c'est bon pour les bébés*», affirme ainsi le professeur Olivier Houdé, chercheur en psychopédagogie.

Aujourd'hui, nous, psychologues, orthophonistes, psychiatres, pédiatres, enseignants, bibliothécaires, infirmières scolaires, chercheurs et parents, faisons le même constat que celui qui a été fait pour la télévision : la tablette cause de sérieux troubles chez l'enfant lorsqu'elle devient le principal outil de stimulation.

Nous observons que l'usage intensif de la tablette :

- 1 - augmente les troubles de l'attention ;
- 2 - retarde l'émergence du langage ;
- 3 - entrave la construction du principe de causalité et des premières notions de temps ;
- 4 - altère le développement de la motricité fine et globale ;
- 5 - nuit à une socialisation adaptée.

Ce constat, nous l'avons fait en comparant de nombreux enfants avec d'autres moins exposés, ou en étudiant des enfants dont la consommation a été réduite à la suite des limitations que nous prescrivons.

Des effets sur l'attention La tablette capte fortement l'attention involontaire : l'image, attrayante visuellement, rapidement changeante et accompagnée de sons, fascine l'enfant. Elle est une source d'excitation. La machine encourage constamment des pseudo-réussites, y compris dans les actions violentes. En captant l'attention de l'enfant, la tablette retarde l'émergence de compétences capitales telles qu'un langage riche, une sociabilité adaptée, une motricité harmonieuse. Elle vole le temps aux activités nécessaires à leur développement.

Des effets sur le langage De plus en plus d'enfants consultent pour des retards de langage. Et parmi eux, beaucoup ont l'écran comme principale source de stimulation. Cela procure une certaine tranquillité aux parents, mais c'est au détriment de l'interaction verbale, cruciale dans cette période de la vie et indispensable à l'acquisition du langage. Les programmes prétendument «interactifs» ne permettent pas l'échange propre à la communication humaine. Aucune machine ne permet de contact visuel ou de langage adressé à l'enfant. Or c'est l'attention qui lui est portée qui permettra à l'enfant de découvrir qu'il est quelqu'un. «J'ai appris à dire "Je" parce que l'on m'a dit "Tu"».

Des effets sur la constitution de la notion de temps et de causalité Par son action répétée sur des objets réels, l'enfant extrait des lois physiques essentielles à l'intégration du concept de causalité. Le ballon roule si je donne un coup de pied dedans. Cette expérimentation est impossible via l'écran et peut même être biaisée : le carré peut rouler, l'œuf tomber sans se casser... Par l'observation des objets réels, l'enfant découvre la notion de temporalité : les feuilles des arbres jaunissent en automne, le jouet jeté se casse et ne se répare pas, les hommes meurent. Le virtuel de l'écran entrave cette découverte essentielle. Enfin, la tablette, par l'illusion de satisfaction immédiate qu'elle procure, évince l'expérience psychique cruciale de la contrainte. L'immédiateté de la réponse fournie par la tablette nuit aux apprentissages nécessitant la planification, la stratégie, le détour, c'est-à-dire l'acceptation d'une frustration momentanée, d'un plaisir retardé.

Des effets sur la motricité fine et globale Face à une tablette en continu, le bébé ne peut développer sa motricité globale. D'une part, il reste assis sans pouvoir explorer son

environnement; d'autre part, face à toute surface plane, il a l'illusion d'être devant une tablette en tapotant dessus! Devant des objets «réels», il est souvent désespéré, limité et étonnamment maladroit.

Enfin, l'école signale de plus en plus de difficultés de graphisme Les cabinets de psychomotricité ne désempassent pas. Entre feutres et tablette, pas d'hésitation: l'enfant choisit ce qui scintille, brille et bouge! Or, les activités graphiques sur tablette ne sont pas substituables à l'entraînement papier-crayon. L'ajustement tonico-postural exigé par le maintien du crayon, le souci de ne pas déborder de la feuille, d'adapter la force du tracé... constituent autant de contraintes structurantes, inexistantes avec la tablette, qui rectifie d'elle-même les erreurs.

Nous faisons ces constats auprès de nos patients, de nos élèves, de nos propres enfants. Nous tirons ces conclusions de nos observations quotidiennes de terrain.

L'observation majeure est que la tablette, comme tout écran, crée un phénomène d'emprise de l'enfant par la captation de son attention. Il se trouve alors coupé de ses expériences sensorielles, essentielles pour appréhender le monde qui l'entoure, coupé de la relation langagière, cruciale pour apprendre à parler et à penser par soi-même, amputé de la nécessaire mise à distance entre soi et les objets, utile au développement de l'imaginaire, de la capacité à être seul et de la conscience de soi.

Des dangers des objets numériques, les créateurs tel Steve Jobs en avaient une très nette conscience. Le patron d'Apple reconnaissait imposer une limitation drastique pour ses propres enfants, et bien d'autres géants du numérique ont fait le choix d'écoles déconnectées pour leur progéniture.

Combien de temps faudra-t-il attendre pour que nous adoptions les mêmes recommandations de limitation pour tous les enfants ?