

# Outils numériques à consommer avec modération

**SANTÉ** Il a été l'un des premiers à s'inquiéter de l'impact de la petite lucarne sur les plus jeunes, dénoncé les projets de télévision pour les tout-petits. Aujourd'hui, face à l'omniprésence des outils numériques, il tire à nouveau la sonnette d'alarme, sans pour autant jeter bébé avec l'eau du bain. Les écrans, comme tout le reste, ça s'apprend.

## Serge Tisseron

Par Lisa Alessandri  
lalessandri@corsematin.com

**De très nombreux enfants et ados ont des tablettes, des consoles, des téléphones... La bataille contre les écrans n'est-elle pas déjà perdue ?**

Certainement pas. Elle ne fait que commencer parce que de plus en plus de professionnels, de parents, se rendent compte que les écrans, disons les «outils numériques», sont une formidable innovation technologique mais que pour bien s'en servir, il ne faut pas y être confronté ni trop tôt, ni trop brutalement. Le problème est qu'ils ont été introduits sur le marché sans préparation, sans mode d'emploi, sans préconisations d'usage. Beaucoup de parents ont cédé aux invitations des fabricants et ont très vite, trop tôt, confié ces outils aux tout-petits. Or, on sait que, comme pour la nourriture, il faut respecter des paliers. On ne met pas de steak dans le biberon d'un bébé, on ne met pas un bébé devant un portable ou une tablette. Ce n'est pas une condamnation mais il faut y avoir été introduit progressivement et dans de bonnes proportions. C'est le but des balises 3-6-9-12...

**Vous avez justement créé ces balises 3-6-9-12. Que signifient-elles ?**

Avant trois ans, il vaut mieux éviter la télé. Mais ça ne veut pas forcément dire pas d'écran. S'il y en a un, c'est toujours accompagné, sur une période courte, et avec un seul but : avoir un échange avec l'enfant. Il ne faut jamais l'abandonner seul avec un outil numérique. Avant trois ans, les outils numériques n'apportent d'ailleurs rien au tout-petit. En revanche, si un parent est plus à son aise pour jouer avec lui avec une appli sur smartphone, plutôt qu'aux cubes ou au ballon, pourquoi pas ? Et pas plus de 10/15 minutes par jour. Après, on peut passer à 30 minutes en gardant toujours à l'esprit qu'il faut limiter le temps d'écran et aussi être soucieux d'introduire l'enfant au fait que les écrans, c'est à un certain moment, pas toute la journée, pas quand il veut. On

ne grignote pas en permanence, il y a des heures fixes. Alors la télé, la tablette, c'est de 17 h à 17 h 30 par exemple. Il faut fixer des tranches horaires, apprendre à l'enfant à attendre. Et fixer des portions. Comme pour la nourriture. Dernière chose : toujours ménager un temps avec l'enfant sur ce qu'il voit et fait avec les écrans. Le grand problème aujourd'hui chez les enfants est la construction de ce qu'on appelle la «capacité narrative», la possibilité de raconter. Quand on leur lisait des histoires, ils apprenaient à raconter. Quand ils sont devant la télé, ils ont du mal à raconter, tout défile très vite.

**Quelle différence entre un enfant qui joue sur une tablette et un enfant qui regarde un dessin animé ? Une pratique est-elle meilleure, pire ?**

Tout va dépendre du choix du programme. À la télé il y en a qui sont formidables mais Walt Disney, par exemple, n'est pas adapté aux plus petits, les films sont trop longs, tout y est trop rapide. Sur les tablettes, c'est pareil. Il y a de très bonnes applis, d'autres très, très répétitives. Il faut que l'enfant puisse mettre du sens sur ce qu'il fait et il ne pourra le faire que s'il est invité à en parler. Prenez l'exemple de *Petit ours brun*: je ne m'en lasse pas, c'est très court, l'histoire est très très simple, il en aura compris quelque chose, pourra en dire quelque chose. La tablette, parce qu'elle est interactive, serait par définition toujours mieux que la télévision ? Non. Une appli très répétitive, très stéréotypée, n'est pas mieux qu'un petit film de télévision. Le parent doit tester la chose, commencer avec l'enfant, voir si ce dernier peut donner du sens à ce qu'il fait. Et l'enfant doit pouvoir y revenir plusieurs fois pour se familiariser. Et toujours en parler, pendant le repas par exemple.

**Le fait qu'un enfant, un ado, soit en permanence devant des jeux, des applis, peut-il accentuer le risque qu'il devienne accro plus tard ?**

Non, il a même été démontré le contraire. C'est pourquoi un certain nombre de personnes, dont moi, contestons le terme d'addiction aux écrans. Il n'y a aucune re-



Photo: AFP

lation entre l'utilisation des écrans à l'enfance et l'utilisation des écrans à l'âge adulte. On a des enfants fous d'écrans à l'adolescence qui deviennent des adultes qui les utilisent très peu et inversement, des enfants tenus à l'écart des écrans par les parents et qui, dès qu'ils en touchent un peu plus tard, en font un usage complètement pathologique. Il ne faut pas raisonner comme cela. Le véritable problème est qu'un enfant sur une tablette ou devant une TV, n'interagit pas, ni avec ses jouets, ni avec un adulte. Interagir avec ses jouets, c'est utiliser ses deux mains et utiliser ses deux mains, c'est s'identifier tantôt à ce que l'on a dans la main gauche, tantôt à ce que l'on a dans la main droite, changer de points de vue. Interagir avec l'adulte, le grand frère ? On sait, grâce notamment aux travaux de Linda Pagani, que 0/3 ans est une période très privilégiée pour constituer le visage de l'autre en termes de relation et donc, il semblerait que les enfants qui ont une grosse consommation d'écrans ont de la difficulté à construire la capacité d'empathie, des difficultés à identifier la mimique d'autrui sur leurs visages.

**Quelles en sont les conséquences ?**

Linda Pagani a montré que les enfants qui avaient regardé la télé plus d'une heure par jour entre deux et trois ans, se repliaient sur eux-mêmes à l'âge de 13 ans. Quand on n'identifie pas les mimiques d'autrui, on n'est pas à l'aise dans la communication. Elle a également montré qu'ils accomplissaient souvent des agressions pro-actives, se sentaient attaqués par des gens qui ne les menaçaient pas du tout et attaquaient de façon préventive. Il peut y avoir des troubles cognitifs, des troubles relationnels également. Le gros problème est qu'en étant trop devant les écrans, l'enfant perd du temps pour des choses qui lui sont indispensables. Si un sportif passe du temps devant des jeux, ce ne sont pas les jeux qui vont lui faire perdre sa course mais le fait qu'il n'a pas fait ses entraînements. Vous laissez un enfant devant un mur blanc, il sera carencé, devant un écran c'est la même chose.

**Les parents doivent-ils servir d'exemple ?..**

Si vous dites à des parents d'éviter les enveloppes de biberons contenant des produits toxiques, pas de problème, ils suivent. Le problème avec les écrans, c'est que les parents sont eux mêmes très engagés. Chaque fois qu'un parent entre dans la chambre de son bébé en frottant son smartphone, le bébé ne regarde que le smartphone. Tous les obstétriciens le racontent, après l'accouchement, les mères ne regardent pas leur bébé mais leur portable. Et quand la famille arrive, c'est pareil. Il faut bien comprendre que les outils numériques n'exercent pas de fascination particulière sur les tout-petits. Si les parents rentraient dans la chambre avec deux ou trois

balles, l'enfant aurait très vite envie de jongler. Si le bébé voit toujours le parent avec son smartphone, il voudra faire comme lui. Si en plus le parent le lui donne, ou le laisse traîner sur la table...

**En tant que psy, quel regard portez-vous sur cette façon de regarder le monde au travers d'un écran ?**

Un regard complexe... On m'a raconté une histoire terrible, celle d'un homme qui agonisait dans la rue et qu'un certain nombre de personnes a filmé au lieu de lui venir en aide... Mais tous les gens qui sont sur leur smartphone ne font pas la même chose avec. Une étude réalisée par Médiamétrie en 2016 a montré que les Millennials, les 14-34 ans, vont plus souvent voir des expos, vont plus souvent au restaurant, au cinéma, et lisent autant que les autres. Statistiquement, la majorité d'entre eux utilise son téléphone portable pour accroître sa socialisation.

**Une étude pointait récemment la baisse de notre concentration en raison de l'usage abusif des réseaux sociaux. Pourquoi ?**

C'est totalement vrai. Les réseaux sont organisés comme les jeux vidéo, autour d'un système de récompense à très court terme. Vous faites quelque chose, tout de suite vous avez quelques amis qui disent « *Waoou, super, lol, etc* ». Et vous êtes très content. Les circuits de récompense et la concentration à très court terme, remplacent progressivement l'attention profonde sur le long terme. Tout le monde est dans l'éphémère, dans l'immédiat. Mais il ne faut pas désespérer, ça ne rend pas idiot pour autant, car il y a quelque chose qui compense. L'utilisation des outils numériques permet beaucoup plus de faire fonctionner l'intelli-

gence collaborative. Individuellement, nous devenons beaucoup moins capables de tâches profondes, nécessitant du temps, de la concentration, mais collectivement, nous en sommes plus capables. C'est pourquoi le progrès technologique n'a jamais été aussi rapide.

**Que représente ce besoin de récompense, ce besoin du like, chez l'adulte ?**

Le fait d'être insatisfait de sa vie concrète, quotidienne. Pourquoi ? Il y a plusieurs raisons. La compétition est devenue de plus en plus dure, de plus en plus de gens sont soumis à des pressions importantes, le risque de chômage. Dans le passé, les personnes qui travaillaient bien étaient assurées de garder leur travail, ce n'est plus le cas aujourd'hui. Elles ont de la peine à anticiper à long terme, sont à la recherche du très court terme. Et puis il y a le fait que beaucoup sont dans une grande insécurité affective. Il y a 20 millions de personnes seules en France, qui le soir chez elles, vont chercher des gratifications au travers des réseaux sociaux. La troisième chose concerne les ados. Ce sont eux qui ont l'impression d'avoir le moins de reconnaissance dans leur vie concrète, reconnaissance scolaire, familiale, et ce sont eux qui sont le plus engagés dans ces pratiques répétitives, cette soif de gratification illimitée et jamais satisfaite. Il y a toujours des gens plus gratifiés que moi et je serai toujours frustré. Mais il n'y a pas que des conduites pathologiques.

**Le ministre de l'Éducation veut interdire les portables dans les établissements scolaires. C'est plutôt une bonne décision ?**

C'est plus compliqué que ça. Il y a des établissements qui expérimentent des programmes qu'on appelle BYOD, *Bring your own device*, soit *Apportez votre propre matériel*, afin que les enfants travaillent avec leurs outils numériques. Je regrette que le ministre de l'Éducation nationale ait voulu imposer une mesure à l'ensemble des écoles. Il aurait été plus logique de dire « *Je suis contre mais je propose des débats* ». Certains inspecteurs d'académie pensent qu'il faut faire travailler les enfants avec leurs téléphones mobiles. C'est encore une fois l'outil le plus performant qu'ils aient sur eux ! L'argument « *Ils regardent de la pornographie dans la cour* » n'est pas valable. S'ils ne la regardent pas dans la cour, ils la regarderont à la sortie. Il faudrait laisser l'initiative aux établissements, décentraliser la France. Cette décision verticale, c'est l'ancien empire.

**On parle de plus en plus d'intelligence artificielle... Que faut-il comprendre dans ce terme, dans ces deux termes qui paraissent d'ailleurs paradoxaux ?**

Oui, c'est complètement paradoxal. Je suis d'ailleurs en train d'écrire un livre, *Petit traité de cyberpsychologie*, qui paraîtra en mai. L'intelligence artificielle crée une grosse ambiguïté. On a l'impression que les machines seraient intelligentes comme nous. Ce n'est pas du tout ça. Les outils dont nous disposons sont globalement pré-programmés, ce n'est pas une intelligence qui prendrait des initiatives. Sur Siri, toutes les réponses sont préfabriquées, il n'y a pas un petit génie à l'intérieur. Les réponses sont disponibles dans le serveur central d'Apple, votre téléphone ne fait qu'appeler le chercheur. On est plus dans le fantasme que



**bio express**

**8 mars 1948**  
naissance à Valences

**1975**  
réalise sa thèse de médecine sous la forme d'une bande-dessinée consacrée à l'histoire de la psychiatrie pour, dit-il, « montrer que les images sont une forme de symbolisation du monde à part entière à égalité avec le langage »

**De 1978 à 1997**  
praticien hospitalier

**De 1997 à 2000**  
lance et coordonne une étude sur les conséquences des images violentes sur les enfants de 11 à 13 ans

**18 octobre 2007**  
lance une pétition contre la télévision pour les enfants de moins de trois ans.

**2009**  
publie « Les dangers de la télé pour les bébés » qui sera réédité en mars

**2008**  
crée la règle « 3-6-9-12 » : pas d'écran avant trois ans, pas de console de jeu personnelle avant six ans, pas d'Internet accompagné avant neuf ans et pas d'Internet seul avant onze douze ans

dans la réalité. On va vous faire croire que votre véhicule autonome va vous rendre service, vous mener où vous voulez parce qu'il est intelligent. Mais il risque surtout de vous faire passer devant un magasin où il y a une réclame, une pub, parce que l'entreprise qui possède le véhicule autonome possède aussi ce magasin. Votre voiture sera asservie à son concepteur.

**Vous intervenez très régulièrement lors de rencontres-débats. Quelles sont les questions qui reviennent le plus souvent ?**

J'ai commencé à faire des conférences dans les années 2000 et la teneur des questions a beaucoup changé. Au début, elles portaient sur les ados, comme si les outils numériques ne concernaient qu'eux. Je disais alors que les petits, devant la télé, c'est un problème. Beaucoup de questions s'articulaient également autour de la violence des images. Mais c'est la même chose pour un petit, confronté à quelque chose qui le submerge. Il y a une évolution, beaucoup de questions tournent autour des bébés. La deuxième chose est que les parents connaissent mieux les jeux vidéo qu'il y a 15 ans, ils savent mieux accompagner leurs enfants. Mais ils sont ignorants des réseaux sociaux, des applis. Ils ne connaissent pas Instagram, Snapchat, qui sont extrêmement utilisés par les ados.

**Quels conseils donneriez-vous à des parents largués ?**

Discuter avec son enfant de ce qu'il voit et fait avec les écrans. Si vous avez un ado, demandez-lui de vous expliquer, il sera très content. Nous sommes dans une société qui va tellement vite, il faut que les adultes acceptent de s'informer auprès des jeunes. La grande erreur de beaucoup de parents est de penser que ce que font les ados est de la « culture ado » et que quand ils seront grands, ils feront comme eux, les parents. Pas du tout. Quand les ados seront grands, ils continueront à faire la même chose. La culture des jeunes aujourd'hui, c'est la culture de demain. <https://www.3-6-9-12.org>

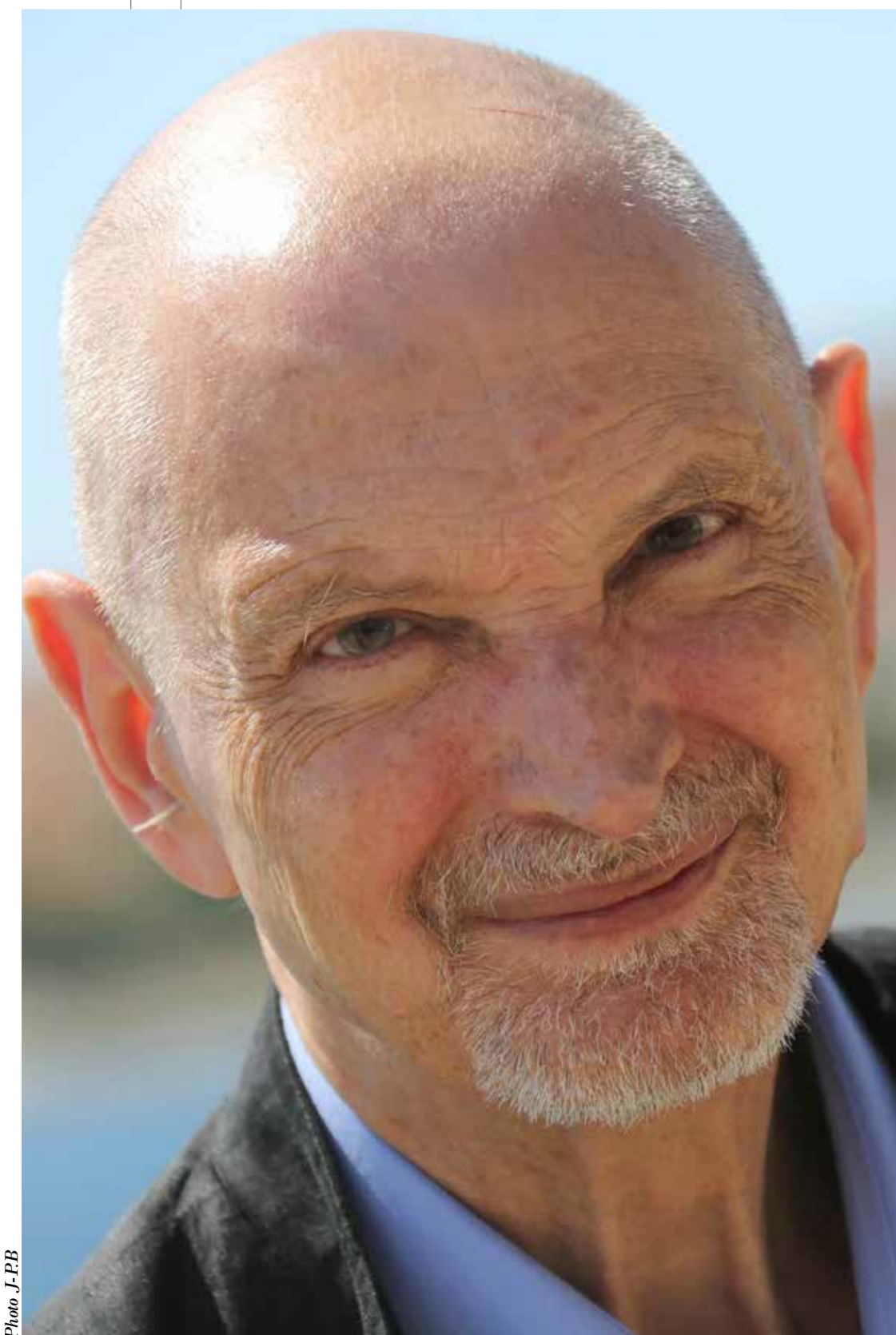


Photo: J.F.P.B.