



Du bon usage des écrans chez les enfants et les adolescents

Dans le cadre de la semaine de la santé mentale, l'Unafam (union nationale des amis et familles de malades mentaux) avait invité Serge Tisseron, connu pour ses recherches sur les rapports de l'homme aux nouvelles technologies

Ce psychiatre et docteur en psychologie, membre de l'Académie des technologies, chercheur associé à l'université Paris VII est particulièrement connu pour ses recherches sur les rapports de l'homme aux nouvelles technologies. Dans la salle polyvalente de Lupino, il était amené à présenter une conférence fort intéressante sur la "diététique des écrans". Dès le début de sa prestation, le psychiatre avançait que les enfants étaient plongés trop tôt face aux écrans et que cela entraîne un problème de santé mentale.

Devant une assistance très réceptive, il justifiait sa proposition : *"Pour se développer sainement, le petit doit découvrir son environnement immédiat via les cinq sens. Cette exploration de l'espace constitue la base essentielle de la constitution de l'enfant dans son rapport au monde. Ainsi il est amené à bouger, saisir, toucher des éléments qui lui sont inconnus et fait ainsi son apprentissage de son proche environnement. Là où les écrans posent problème c'est qu'avec eux, les enfants bougent moins et n'appréhendent plus de façon aussi formelle l'existence du réel."*

Après cette entrée en matière,

le docteur repartait sur l'importance de la régularité des rythmes dans le développement de l'enfant pour créer des repères temporels et de préciser que les écrans étaient des perturbateurs de cette régularité. *"Tous les spécialistes de la chronobiologie le disent : le week-end venu, les enfants se couchent plus tard du fait des écrans, ils se réveillent ainsi plus tard et leur cycle de sommeil est perturbé. Ce décalage se prolonge et ils arrivent en début de semaine fatigués et ne tirent profit de l'école qu'à partir du mercredi."*

L'addiction aux écrans n'existe pas

Pour éviter que les nouvelles technologies soient trop néfastes au développement des enfants, Serge Tisseron préconise l'apprentissage de l'autorégulation qui se fabrique dans la relation parents-enfants dès le plus jeune âge. Pour imager son propos, il fait un parallèle avec l'alimentation trop grasse, trop salée, trop sucrée. Puis il aborde l'adolescence, période plus problématique, quand l'enfant commence à éprouver l'éventail des émotions adultes sans pouvoir toutes les contrôler. Entraînant par-



Dès le début de sa prestation, le psychiatre avançait que les enfants étaient plongés trop tôt face aux écrans et que cela entraîne un problème de santé mentale.

/ DOCUMENT C.M.

fois de la souffrance. L'orateur image alors son propos par des exemples évocateurs. Et revient sur l'importance de la stabilité à cette période du développement de l'enfant pour enchaîner sur les conséquences des déménagements et l'utilisation des réseaux sociaux : *"En se connectant, il cherche ses copains d'avant au risque de se désocialiser."*

C'est à ce moment que la "salle" intervient pour questionner l'orateur sur plusieurs points. Le premier porte sur l'usage des tablettes à l'école et le second sur l'addiction aux écrans. Avec sérénité, le médecin répond aux attentes et développe ses réponses avec beaucoup de finesse. Il rassure tout le monde en proposant des modes d'utilisation de la tablette en classe qui favorisent le travail collaboratif et précise que l'académie de médecine et des sciences ne parle pas d'addiction aux écrans.

Il termine son intervention en évoquant l'infobésité (la surcharge d'informations reçues) et la perte d'empathie au cours du temps. Pour lui, l'avenir appartient à ceux qui sauront faire des allers-retours entre vie réelle et virtuelle.

Michel MAESTRACCI