

ENJEU ÉDUCUER AUX ÉCRANS, UN NOUVEAU DÉFI PARENTAL

Dès le plus jeune âge, les enfants manipulent tablettes et smartphones, tout en jetant un œil à la télé allumée. Les parents se trouvent confrontés à une nouvelle tâche, et de taille : structurer les usages des écrans.



© DONALD IAN SMITH/GETTY



« L

a technologie numérique fait partie intégrante de nos vies, et ce, de manière irréversible», notait en 2017 l'Unicef dans son rapport « Les enfants dans un monde numérique ». À en croire les chiffres, l'invasion ne fait aucun doute : selon le rapport « Enfants et écrans de 0 à 2 ans » (ministère de la Culture, 2019), les enfants de 2 ans sont 87 % à regarder la télévision et 62 % à jouer avec une tablette, un ordinateur ou un smartphone. L'enquête d'opinion « La parentalité à l'épreuve du numérique » (Médiamétrie, 2020) évalue aussi à 37 % la proportion d'enfants de moins de 14 ans passant plus d'une heure par jour à jouer sur console durant la semaine, et à 65 % la part des 11-14 ans possédant leur propre smartphone. Anne Cordier, professeure en sciences de l'information et de la communication et autrice du livre *Grandir connectés* (2015), se méfie pourtant de ces statistiques si médiatisées : « On a tendance à en tirer des conclusions hâtives pour conforter nos craintes d'une déliquescence sociale. » La chercheuse pointe notamment les limites d'interprétation des données quantitatives : « Savoir qu'un jeune passe quatre heures par jour devant un écran ne nous renseigne pas sur son activité réelle : les utilise-t-il pour communiquer avec ses amis ? Pour faire ses devoirs ? Pour s'informer ? » Au lieu de chiffres, A. Cordier constate depuis dix ans une réduction de la fracture

numérique entre enfants et parents. Elle note également un abandon progressif par les adolescents des blogs au profit des réseaux sociaux, tandis que les messages vocaux et vidéo ont progressivement supplanté les textos et tchats. Révélatrices du succès des écrans nomades tels que les smartphones, dont l'obtention fait à présent figure de rite d'entrée au collège, ces nouvelles pratiques marquent également une transformation des modèles éducatifs, observe le psychiatre Serge Tisseron, pionnier de l'étude de la culture numérique : « En 60 ans, nous sommes passés d'une culture des terrains vagues sans contrôle parental, à une culture de la chambre fermée, puis une culture de la chambre ouverte sur le monde grâce à Internet. Les écrans nomades ont inauguré la culture de la "génération escargot", qui emporte partout sa maison-smartphone avec elle. »

UNE GÉNÉRATION DE CRÉTINS DIGITAUX ?

Ces évolutions, inédites, inquiètent. Depuis dix ans, on ne compte plus les succès éditoriaux sur le thème du danger des écrans. La préoccupation des pouvoirs publics est non moins grande, comme en témoigne le rapport 2021 de la défenseure des droits sur la santé mentale des enfants qui rapporte

les risques de « développement cognitif altéré » et « cyberdépendance » cités par les professionnels de l'enfance auditionnés. Mais ces craintes sont-elles scientifiquement fondées ? Pas tout à fait, répond S. Tisseron : « Les professionnels de santé ont tendance à surestimer l'occurrence des troubles car ils ne côtoient que les enfants qui vont mal. » Plus encore, il n'existerait pour le moment aucune preuve scientifique de la nocivité intrinsèque des écrans sur le cerveau des enfants : « Seul le risque d'altération du sommeil, résultant de l'usage nocturne et de la lumière bleue des led qui perturbe les rythmes biologiques, est bien établi », affirme S. Tisseron, qui signale des répercussions secondaires sur la concentration, la sociabilité et l'alimentation. De même, la notion de cyberdépendance fait débat. À l'heure actuelle, seul le « gaming disorder » ou « trouble du jeu vidéo » a été ajouté en 2019 à la *Classification internationale des maladies (CIM-11)* de l'OMS. Néanmoins, les preuves scientifiques ont été jugées insuffisantes pour justifier son entrée dans le prestigieux *DSM-5*, le manuel diagnostique des troubles mentaux. Pas question pour autant de nier l'existence de comportements compulsifs, assure Séverine Erhel, maîtresse de conférences en psychologie cognitive qui préfère

“

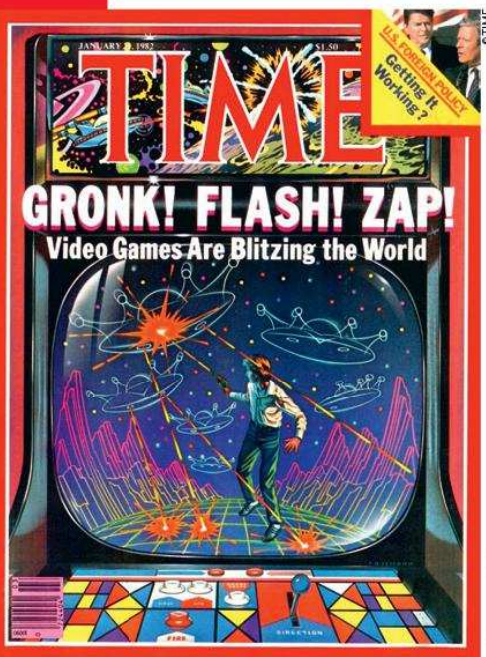
LES ÉCRANS, C'EST COMME LA VIE : IL Y A UNE PART DE RISQUE IRRÉDUCTIBLE À ACCEPTER.»

● ANNE CORDIER, PROFESSEURE EN SCIENCES DE L'INFORMATION ET DE LA COMMUNICATION

« Video games are blitzing the world » (« Les jeux vidéo déferlent sur le monde »), titrait en 1982 l'hebdomadaire américain *Time*. Depuis quarante ans, les paniques morales suscitées par les technologies numériques s'enchaînent au gré des faits divers qui les alimentent. Citons par exemple la tuerie de masse au lycée américain Columbine, perpétrée par un adolescent fan des jeux de tir *Doom* en 1999, qui déclencha la peur de créer une génération de meurtriers. Plus près de nous, en septembre 2021, c'est la crainte d'une addiction généralisée aux écrans qui s'est imposée après l'hospitalisation d'un adolescent espagnol passant 20 heures par jour sur le jeu en réseau *Fortnite*. Pourtant, ces paniques n'ont rien de nouveau. Dans son livre, *Atari Age. The emergence of video games in America* (2017), le chercheur américain Michael Newman propose une histoire culturelle et sociale des jeux vidéo, en examinant les représentations populaires successives. Il estime que les inquiétudes apparaissent chaque fois qu'une culture nouvelle se popularise chez les jeunes sans être préalablement connue des adultes. Ainsi, le rock'n'roll a été soupçonné en son temps d'être la « musique du diable », et les salles de cinéma de favoriser la délinquance. La chercheuse britannique en sciences cognitives Amy Orben ¹ avance également l'explication d'un décalage entre temps médiatique et temps universitaire : les données scientifiques de qualité arrivant presque toujours trop tard pour dégonfler la polémique médiatique. ● B.K.

¹ Amy Orben, « The Sisyphean cycle of technology panics », *Perspectives on Psychological Science*, vol. XV, n° 5, septembre 2020.

parler d'« usages problématiques des écrans », distinguables de la simple « passion » pour les jeux vidéo par leurs répercussions majeures sur la scolarité et les relations sociales. Souvent symptômes d'un mal-être plus général chez les jeunes, ces usages excessifs peuvent aussi être entre-



« Les jeux vidéo déferlent sur le monde », couverture du magazine américain *Time* (1982).

tenus par l'efficacité redoutable des *dark patterns*, ces interfaces truquées auxquelles recourt un nombre croissant de sites et applications : « Ces dark patterns sont conçus pour exploiter les failles de la psychologie humaine – telles que le syndrome FOMO (fear of missing out), la peur de rater quelque chose – en vue de manipuler l'internaute, de monopoliser son attention, ou de susciter des achats compulsifs », avertit la chercheuse.

UN NOUVEL HORIZON PÉDAGOGIQUE

Loin de n'alimenter que les peurs, les technologies numériques ont aussi ravivé les espoirs. Quel parent n'a jamais rêvé de voir son enfant aussi résolu à triompher des tables de multiplication que du « boss » final de son jeu vidéo préféré ? Les *serious games* ou « jeux vidéo sérieux », jouent ce jeu. Leur principe théorique est simple, explique S. Erhel : « Il s'agit de mettre au service des apprentissages la capa-

cité des jeux vidéo à générer du « flow », un état d'absorption et de concentration intense atteint lorsque notre activité est suffisamment stimulante et gratifiante. » En pratique, leur plus-value pédagogique – amélioration de la mémorisation, de la compréhension des connaissances déclaratives et des connaissances procédurales – requiert à la fois un contenu pédagogique de qualité mais aussi d'excellents ressorts ludiques – ou *gameplay* – indispensables à maintenir le *flow*. Peut-on en dire autant de l'ensemble des contenus numériques dits « éducatifs » ? Nicolas Poirel, professeur de psychologie du développement et auteur du livre *Votre enfant devant les écrans* (De Boeck, 2020), se montre mitigé : « Certaines applications sur tablettes ont certes montré un intérêt pour les apprentissages fondamentaux tels que le déchiffrement des sons ou l'acquisition des opérations mathématiques. Mais il n'est pas aisé d'identifier au premier coup d'œil les contenus pédagogique- »

ment efficaces. » Face à cet écueil, le chercheur recommande un accompagnement parental : « Cela peut paraître trivial mais partager une activité avec son enfant suffit à la rendre profitable. »

VERS UN MEILLEUR USAGE DES ÉCRANS

S'il serait donc bénéfique d'apprendre en jouant, la réciproque est-elle vraie ? Jouer aux jeux vidéo aiguïserait-il parallèlement les compétences cognitives ? Pour N. Poirel, la réponse est oui : « On a longtemps cru que les compétences acquises dans le jeu n'étaient pas transférables en dehors, à tort. » Le chercheur cite notamment l'influence positive des jeux d'actions sur les capacités visuo-attentionnelles, capables d'améliorer significativement les performances d'enfants dyslexiques. Néanmoins, il faudrait se garder de n'envisager qu'en termes de rentabilité scolaire la plus-value des technologies numériques, fait valoir A. Cordier : « Les activités sur écrans sont d'abord des moments de plaisir et de détente. Beaucoup d'ados introvertis, en difficulté scolaire ou mal à l'aise avec leur corps y trouvent des communautés bienveillantes, où ils peuvent échanger, se valoriser et se construire. » En 2019, la revue de littérature conduite par la chercheuse en psychologie Yemaya Halbrook avait d'ailleurs montré une association positive entre pratique du jeu vidéo et niveau de bien-être.

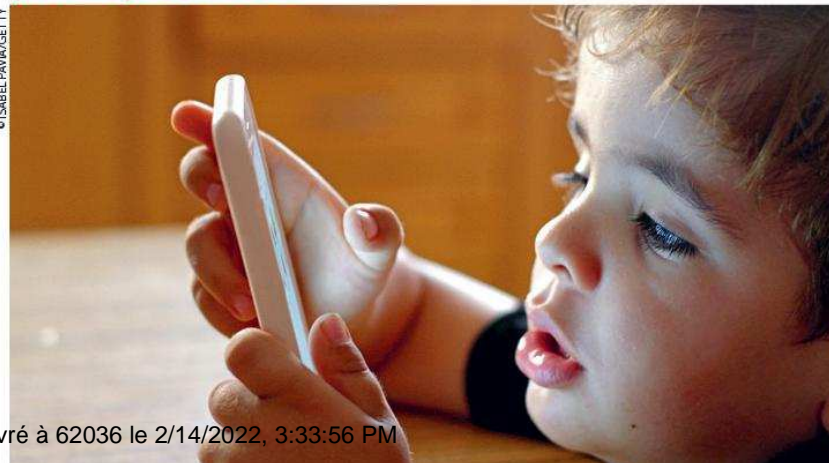
Quelle feuille de route éducative peut-on tirer de tout cela ? « Exploiter le positif, limiter le négatif », propose l'Unicef. Pour aider les parents dans cette mission, S. Tisseron a élaboré un ensemble de repères adaptés à chaque âge, le 3-6-9-12 (2013), hélas pas toujours bien compris : « Un des principaux messages est d'éviter de laisser un jeune enfant seul devant un écran, mais il a été caricaturé en "pas d'écran avant 3 ans". » Pourtant, ces activités ne sont pas délétères

tant qu'elles restent exceptionnelles, et même positives quand elles sont accompagnées. De même, N. Poirel déplore une application littérale des règles au détriment de leur compréhension : « Les parents ont tendance à se focaliser sur le contrôle du temps d'écran au lieu de s'assurer que les contenus numériques sont adaptés à l'âge de l'enfant, qu'ils sont suffisamment variés, et qu'ils viennent en complément – et non en remplacement – d'activités manuelles et d'interactions en face à face. » Parallèlement, les scientifiques s'accordent sur l'importance pour les adultes de montrer l'exemple d'un usage raisonné et raisonnable des écrans. En particulier : ne pas utiliser son smartphone à table, déconnecter ses réseaux sociaux lorsqu'on travaille, et ne pas publier en ligne sans précaution des photos de ses enfants. Outre la cohérence éducative, ces mesures permettraient de prévenir la « technoférence », la perturbation du lien parent-enfant par les technologies : « Les études ont montré que lorsque les parents utilisent leur smartphone, ils sont moins attentifs et moins réactifs aux sollicitations de leur enfant. Ce déficit communicationnel peut causer une

insécurité psychique voire des troubles de l'attachement », précise S. Tisseron. Enfin, il appartiendrait aux parents d'éduquer leurs enfants aux risques des écrans, en renonçant à l'idée qu'ils seraient d'emblée compétents, comme le supposait le mythe des digital natives : « Comme en matière de sécurité routière, il s'agit d'adapter les libertés au degré de maturité de l'enfant et de lui apprendre les bons réflexes », illustre A. Cordier. Pour S. Tisseron, cela suppose aussi d'ouvrir le plus tôt possible le dialogue sur les « quatre jungles d'Internet » : la jungle économique, avec ses enjeux de protection des données personnelles ; la jungle des réseaux sociaux avec ses risques de cyberharcèlement ; la jungle de la pornographie et ses risques d'exposition à des contenus inappropriés ; et la jungle de l'information avec le repérage des infos. Mais pas question néanmoins de rêver d'un risque zéro : « Il faut arrêter de culpabiliser les enfants et les parents à chaque expérience malheureuse. Les écrans, c'est comme la vie : il y a une part de risque irréductible à accepter » conclut A. Cordier.

● BÉATRICE KAMMERER
JOURNALISTE SPÉCIALISÉE EN ÉDUCATION

Le « trouble du jeu vidéo » a été ajouté en 2019 à la Classification internationale des maladies (CIM-11) de l'OMS.



© ISABEL PANINI/GETTY

