

Actualité | Société | Santé

APPRENTISSAGE

Les écrans rendent-ils crétins ? "Non, c'est l'usage que l'on en fait"

Par **Victor Garcia**,

publié le 24/10/2019 à 09:30 , mis à jour à 13:52

L'usage des écrans par les enfants et les adolescents, s'il fait l'objet d'une "vigilance raisonnée" des parents, n'est pas problématique. afp.com/TANG CHHIN SOTHY

Séverine Erhel, maîtres de conférences en psychologie cognitive à Rennes 2 bat en brèche les discours alarmistes sur l'usage des écrans pour les enfants.

Les écrans sont-ils dangereux pour la santé ? Leur multiplication dans notre quotidien engendre-t-elle "une décérébration à grande échelle", comme l'affirme le neuroscientifique Michel Desmurget, directeur d'une équipe de recherche sur la plasticité cérébrale au CNRS, dans son ouvrage *La Fabrique du crétin digital, les dangers des écrans pour nos enfants* (ed. Seuil) ? Depuis des années, le 'danger des écrans' est un sujet qui passionne aussi bien le monde scientifique que les médias et le grand public quitte à, parfois, glisser vers un "catastrophisme" facile que regrette Séverine Erhel, maître de conférences en psychologie cognitive et ergonomie à l'Université

Rennes 2. Selon elle, la règle est simple : le problème ne vient pas de l'écran, mais de l'usage que l'on en fait. Entretien.

Les écrans sont-ils dangereux ?

Qu'est-ce qu'un écran ? Derrière ce mot 'écran', se cache de nombreuses interfaces et usages : il s'agit de votre télé, de votre smartphone, des réseaux sociaux, des jeux vidéo ou des logiciels éducatifs. Ce sujet est tellement vaste et balaie tellement de problématiques qu'il est difficile de répondre. Pour résumer, on peut dire que le problème n'est pas les écrans en eux-mêmes, ni le temps passé devant : ce sont les activités que l'on pratique devant ces derniers et, parfois, le manque d'accompagnement des parents.

On ne peut donc pas non plus dire qu'ils sont bénéfiques

Non. Certaines activités sont intéressantes, d'autres moins. Il existe des moments où l'usage d'un écran est adapté, d'autres où il ne l'est pas. Si un enfant consulte des contenus scientifiques sur Youtube ou si adolescent lit un article du sur L'Express.fr, si l'idée est de se cultiver, alors quel est le problème ? D'ailleurs, l'activité ne doit pas être nécessairement culturelle pour être intéressante. Si elle est ludique, comme un jeu vidéo, et si elle est pratiquée de manière raisonnée, elle n'est pas nécessairement mauvaise.

Qu'est-ce qu'un "usage raisonné" ?

Si vous vous attendez à ce que je donne un temps maximum, c'est raté. C'est plus compliqué. Un usage raisonné est celui qui n'a pas de conséquence négative sur la vie quotidienne. Pour les enfants, qui sont souvent incapables de s'auto-réguler, il est important d'opérer

un cadrage, en lui disant par exemple : nous allons regarder un dessin animé d'une heure ou deux ensemble, puis nous ferons autre chose : un puzzle, un dessin, un tour dehors.

LIRE AUSSI >> Les écrans, pas si nuisibles pour les enfants

L'un des rares points avec lesquels je suis d'accord avec l'ouvrage de Michel Desmurget, est qu'il ne faut jamais laisser un enfant tout seul devant un écran pendant des heures car il a besoin de diversifier ses activités pour développer son cerveau, mais aussi d'être accompagnés par les parents pour éviter, par exemple, qu'un algorithme sur Youtube sélectionne les contenus pour lui. Quand je vois que cette plateforme peut suggérer aux enfants de regarder des vidéos d'autres enfants déballant des jouets, c'est une véritable problématique : il s'agit de "mauvais" contenus qui n'apportent rien et d'une publicité déguisée.

Et pour les adultes ?

C'est un peu plus compliqué, il faut être capable d'analyser les conséquences sur le quotidien. Par exemple si votre usage des réseaux sociaux ou d'un jeu vidéo crée des conflits dans votre travail, avec vos amis ou votre compagne/compagnon, ou encore si vous culpabilisez, car vous estimez passer trop de temps dessus, alors il faut être capable de se raisonner, de décrocher. Si cet usage vous épanouit, il n'y a à mon sens aucun problème. Prenons le cas de joueurs intensifs, ceux qui jouent à des jeux vidéo plus de 20h par semaine. S'ils gèrent cet usage sans conséquences négatives sur leur vie, alors il n'y a aucun problème. Si cette activité provoque des disputes, les empêche de travailler, c'en est un.

Pourquoi cette crainte des écrans est-elle si répandue ?

En 1931, lorsque le flipper est sorti aux États-Unis, une panique morale s'est instaurée - le jeu était suspecté de favoriser la fainéantise - jusqu'à ce qu'il soit interdit. Si on remonte un peu moins loin, le jeu de rôle *Donjon et Dragon* a longtemps été accusé de rendre violent et de favoriser les suicides. Plus récemment, il y a évidemment la télévision et surtout les jeux vidéo qui, depuis la fusillade de Columbine aux États-Unis, en 1999 [les deux tueurs étaient joueurs, NDLR] sont souvent incriminés. Cette panique se prolonge avec Internet, les réseaux sociaux et donc les écrans. Il est pourtant nécessaire d'avoir un discours nuancé sur ce sujet, sous peine de se retrouver avec des personnes qui activent des paniques morales et qui, je pense, ne sont pas désintéressées.

C'est-à-dire ?

Certains vendent des livres, par exemple... C'est embêtant, parce que ces peurs nous empêchent de nous poser les bonnes questions sur les pratiques et usage du numérique et d'Internet. Pendant que nous nous affolons et se disant 'Oh mon dieu, on rend nos enfants crétins', nous ne nous intéressons pas suffisamment aux problématiques liées à l'économie de l'attention : ces techniques qui permettent de capter l'attention des utilisateurs numériques pour la monétiser. Il serait très intéressant de faire de la rétro-ingénierie dans ce domaine pour voir si les grandes entreprises d'Internet manipulent bien notre attention - comme d'ex-employés de Facebook ou Google l'affirment -, de savoir si nous sommes bien autodéterminés quand on consulte Internet ou si quelqu'un, ou quelque chose, nous pousse à aller regarder un contenu plutôt qu'un autre, et comment cela fonctionne.

LIRE AUSSI >> Enfants "décérébrés" : "Ce qui compte

surtout c'est ce qu'ils font derrière les écrans"

Les discours alarmistes nous détournent également d'un autre problème : celui de la transmission de la culture du numérique. Personnellement, je pense qu'il faut éduquer et former les enfants aux technologies plutôt que leur interdire : leur expliquer comment fonctionnent Internet et ses algorithmes, pourquoi il ne faut pas poster certains contenus, etc. Plus les parents adopteront cette pratique, plus ils seront enclins à agir contre les grandes entreprises, notamment sur la question de la collecte des données des plus jeunes.

Vous regrettez que Michel Desmurget reprenne des études souffrant de problèmes méthodologiques ou de mal comprendre les conclusions, lesquelles ?

Il évoque l'étude "Association Between Screen Time and Children's Performance on a Developmental Screening Test", qui mesure des scores de développement et les compare à l'usage de l'écran. Les données mettent en évidence le fait que l'usage de l'écran provoque une variation de 1,7% des fameux tests. Sauf que cela veut aussi dire que 98,3% des variations sont expliquées par autre chose ! Cette surinterprétation des effets soi-disant significatifs est problématique.



Quand il parle des logiciels éducatifs, il écrit que les travaux du Programme international pour le suivi des acquis des élèves (PISA) démontrent que "plus les enfants utilisent les logiciels d'apprentissage, plus leurs notes baissent". Sauf que l'enquête PISA décrit ce phénomène sans l'expliquer. Or corrélation n'est pas causalité : l'écran n'est pas forcément le problème, qui peut être lié à l'accès à la technologie ou au manque de compétences des enseignants, etc. Michel Desmurget ne cite pas non plus les projets de logiciels éducatifs qui obtiennent de bons résultats, comme l'outil TACIT [réalisé avec le soutien de l'université Rennes 2, NDLR], ou celui de l'EFRAN Actif, qui vise à améliorer l'apprentissage de la géométrie, sans compter toute la littérature scientifique qui permet de penser que certains apprentissages peuvent être optimisés grâce aux logiciels informatiques.

Il est important de comprendre ce qu'est la démarche scientifique : une étude ne valide ou ne réfute jamais totalement une hypothèse, elle se contente de tendre en faveur de cette hypothèse ou en défaveur. Les médias et le grand public pensent souvent qu'une nouvelle étude instaure une nouvelle vérité, mais ce n'est pas le cas. D'abord il existe des études plus ou moins bonnes, ensuite une vérité n'est jamais complètement figée. Il faut aussi être vigilant face aux "biais de publication" des revues scientifiques, qui ont tendance à publier plus facilement des études sensationnelles ou négatives, que des études sans résultat marquant.

Et qui sont ensuite reprises dans la presse...

Il y a un exemple récent qui illustre parfaitement cela, il s'agit d'une étude qui expliquait que l'utilisation du smartphone provoque de la corne au niveau de la nuque, parce que les gens ont la tête baissée. L'écho médiatique a été très important. Mais quand j'ai lu l'étude, ma

première réaction a été : 'qu'est-ce que c'est que ce délire ?!' Les chercheurs avaient, en réalité, observé des enfants souffrant de cette fameuse corne à l'arrière du crâne et qui, comme de nombreux enfants, utilisaient un portable [corrélation n'est pas causalité, NDLR]. Enfinement, l'article a été rétracté de la revue scientifique.

LIRE NOTRE DOSSIER COMPLET

L'enfant et les écrans: des liaisons parfois dangereuses

Enfants "décérébrés" : "Ce qui compte surtout c'est ce qu'ils font derrière les écrans"

Sylvain, 40 ans : "Je veux que ma fille grandisse sans écran"

L'agence de sécurité sanitaire alerte sur les dangers de la lumière bleue sur la santé

ZOOM : causalité et corrélation

Deux événements qui se déroulent en même temps - qui sont corrélés - ne sont pas forcément liés : le fait qu'ils se produisent en même temps ne prouve pas qu'il existe un lien de cause à effet. Si une corrélation s'observe, une causalité se démontre, notamment grâce à des comparaisons expérimentales, comme une étude scientifique étudiant plusieurs groupes exposés à un même facteur que l'on fait varier. Si on observe un changement entre les deux groupes, alors il est possible d'établir une causalité.

Recevez chaque semaine les articles L'Express les plus partagés sur les réseaux sociaux

Ok

1. La lutte contre le gaspillage étendue aux cantines privées et à l'agroalimentaire
2. Var : un second cas autochtone de virus Zika détecté en métropole
3. Pluies et inondations : l'alerte orange réduite à six départements du Sud
4. Décharges sauvages : la reprise des déchets de chantier triés bientôt "gratuite"

1.0K
partages

800
partages

766
partages

532
partages

WEB • MOBILE • TABLETTE



Découvrez l'offre 100% numérique

1 € le 1er mois puis 8 €/mois

Archives / 2019 2018 2017 2016 2015 2014 2013 2012 2011 2010 2009 2008 2007

LES SERVICES DE L'EXPRESS

- Tous nos dossiers
- Somme toutes
- Elections municipales 2020
- Classement des lycées 2019
- Les podcasts de L'Express
- L'Express Codes Promo
- Code promo La Redoute
- Code promo Cdiscount
- Code promo Asos

· [L'Express Guide d'Achat](#)

Les sites du réseau Groupe L'Express :

- [City-guide avec A Nous Paris](#)
- [Food avec Mycuisine.com](#)

© L'Express - [Mentions légales](#) · [Cookies](#) · [Données personnelles](#) · [Conditions générales d'utilisation](#)

- [Contacts](#) · [Service Client](#) · [Boutique](#) · [Régie Publicitaire](#)