Comment tout un quartier a tenté de lâcher les écrans

Smartphones, tablettes, ordinateur, télévision : notre utilisation des écrans a explosé et inquiète médecins, profs et élus. À Marseille, des familles se sont lancées dans un "Défi déconnexion"

Connaissez-vous le syndrome du pupitre migrateur? Enseignant en CP, à l'école Sinoncelli (14e), à Marseille, Arnaud Julien l'a découvert en 2020, au retour du premier confinement: *"Toute la journée, mes élèves tressautaient des genoux au point de soulever leurs bureaux. En fin de journée, ils avaient traversé la classe…"*

Des enfants si nerveux qu'ils étaient alors, littéralement, *"incapables de se poser"*, de tenir en place: à l'école Canet Jean-Jaurès, dont elle est la directrice, Christelle Cabane a vu, elle aussi, s'aggraver ces problèmes de concentration "*relevant désormais parfois du trouble. Ce sont des élèves qui toutes les 15 à 20 secondes, perdent leur attention. Leur regard fuit, ils ne sont plus là, il faut les rattraper.*" Une difficulté qui se traduit aussi par *"un manque de travail à la maison, d'autonomie"* dans l'application des consignes.

728 h par an, le temps d'écran moyen des 3-10 ans.

À cette collection de symptômes inquiétants, les enseignants de ce quartier pauvre de Marseille ont trouvé une explication: *"l'explosion"* de la consommation d'écran dans les familles. *"Durant le confinement, certains y ont passé 8, 10 h par jour. Ils ne sont littéralement pas sortis de chez eux pendant des mois. Des habitudes sont restées."* La sédentarité a, à son tour, eu un impact très significatif sur leur courbe de poids. *"Les parents sont conscients de tout cela mais ils sont démunis pour y faire face"*, reprend Christelle Cabane. *"Dès que je pose mon téléphone, il disparaît et quand je le retrouve il n'a plus de batterie!"*, confirme Aldja, maman de quatre enfants de 18, 13, 10 et 7 ans. *"Mon mari, c'est pareil, il ne peut pas se réveiller ou s'endormir sans la télé"*…

En France, les 3-10 ans passent en moyenne près de 2 h par jour sur les écrans. Anecdotique? Faisons les comptes. C'est *"728 h par an"*, recalcule la députée LREM Caroline Janvier *(lire par ailleurs)*. Et puisqu'il en faut "*63 pour regarder l'intégralité de Game of Thrones*", c'est comme si les enfants avaient regardé l'intégralité de la saga… onze fois!

L'impact de cette boulimie mobilise des chercheurs, des médecins dans le monde entier. Car on le sait désormais, un usage passif, non-interactif, perturbe l'acquisition du langage, l'attention, le sommeil, les capacités sociales. Un fléau d'autant plus préoccupant qu'il peut s'installer tôt, avant même l'entrée à l'école. *"Dans les consultations de PMI,* relève Pascale Balian, en charge de la communication de l'Union des centres sociaux des Bouches-du-Rhône, *on voit des bébés regarder des dessins animés dans leur poussette, sur le portable de maman."*

Pas question de stigmatiser pour autant: *"Qui n'a jamais utilisé l'écran comme une nounou?"* recadre Arnaud Julien, à l'école Sinoncelli. Il a raison: du lointain et cossu Roucas-Blanc au ghetto des Rosiers, dont viennent beaucoup de ses élèves, tous les parents savent que les enfants peuvent se changer en terribles Yéti de canapé lorsqu'il s'agit de leur reprendre la télécommande ou la console des mains… Cette *"problématique majeure"* de société, les acteurs socio-éducatifs de Saint-Gabriel ont décidé de l'aborder d'une façon inédite. Avec le soutien de l'association "Lève les yeux" *(lire ci-dessous)*, ils ont invité, durant la dernière semaine de janvier, les enfants de seize classes - de la primaire à la 6e- du territoire à… déconnecter.

Au centre social, les lycéens mettent en scène les conflits créés dans leur famille ou à l'école. Par les écrans. / PHOTO NICOLAS VALLAURI

Les enseignants ont proposé à leurs élèves d'utiliser au moins une partie de leur temps de loisirs à de nouvelles activités. Lire, dessiner, cuisiner ou même simplement jouer, grâce à une donation de la fondation Autonomia et de la Stratégie nationale de prévention de la lutte contre la pauvreté. Car dans la plupart des familles, *"on n'avait même pas un jeu de cartes"*. Chez Aldja, on a ainsi découvert avec autant de surprise que de bonheur le *"plaisir"* de jouer tous ensemble après le dîner. *"On ne l'avait jamais fait."* Chez Soraya, le temps d'écran de Fathya, 7 ans, a été ramené à 1h par jour. *"D'habitude c'est 2, 3h"*, a réalisé sa mère.

En classe, les enfants ont tenu le journal de bord de cette expérience. Ils en témoignent: *"Jouer avec maman, c'est quand même mieux"* que Gulli ou TikTok, où certains ont fait leurs premiers pas avant le CP. *"On ne rêve pas, le 100 % sans écran est illusoire, même pour nous*!", sourit Christelle Cabane. *"On les invite juste à réduire leur consommation."* Vendredi, la scène du théâtre Toursky les rassemblera pour une remise de prix. Les ados et jeunes adultes du quartier joueront les saynètes travaillées avec le comédien Kamel Boudjellal sur les conflits posés par le smartphone. *"On se sert du principe du théâtre forum,* explique-t-il. *C'est un théâtre interactif, sur des problématiques du quotidien, où le public peut se manifester."* Explosif, drôle, édifiant, le spectacle témoigne de leur violent attachement au doudou-portable. "*C'est ma vie"*, dit l'un. *"Je m'endors avec"*, glisse l'autre. *"Je tombe dedans"*, constate Nisriya, 22 ans, animatrice. L'écran est un trou noir, un avaleur de temps, de volonté: *"TiKTok, tu sais quand tu y rentres, tu ne sais jamais quand tu vas en sortir"*, confirme Bilal, 17 ans, lycéen. Mais dans ce quartier excentré, les dérivatifs sont rares pour des familles rencontrant de multiples difficultés économiques, culturelles…

"L'attente est forte. Toutes les activités que nous proposons font le plein", observe Kemal Stadi, coordonnateur au centre social Saint-Gabriel. À commencer par les parties géantes de *Loup garou*: ce jeu de société fait un carton même chez les grands ados. *"C'est interminable"*, se marre celui qui est aussi devenu "Promeneur du Net". Porté par la Caisse nationale des allocations familiales, ce projet consiste à déployer des sentinelles sur les réseaux sociaux chéris des ados (Tik Tok, Snapchat, Instagram…) afin d'y repérer des situations inquiétantes (harcèlement, rupture familiale, etc.). Car 80 % des 11-17 ans sont sur le Net quotidiennement, et 48 % se connectent aux réseaux sociaux plusieurs fois par jour. *"Diaboliser ne sert à rien. Mais pour atteindre les jeunes, il faut être là où ils sont"*, professe Kemal.

"Mon portable, je tombe dedans."
NISRIYA, 22 ANS, ANIMATRICE

Delphine TANGUY
dtanguy@laprovence.com

Pour 23 % des 15-17 ans, le temps

LE TÉMOIGNAGE D'YVES MARRY ASSOCIATION "LÈVE ET LES YEUX", AUTEUR DE "LA GUERRE DE L'ATTENTION, COMMENT NE PAS LA PERDRE"

Derrière notre addiction, "l'économie de la captation de l'attention"

"C'est une guerre qui nous fait passer l'essentiel de notre temps devant un écran. Une guerre dont nous sommes à la fois les victimes et les agents quand nous réagissons sur Twitter, quand nous notons un chauffeur sur Uber, quand nous swipons sur Tinder…" Une guerre qui fait *"de nombreux dommages, en premier lieu chez les plus jeunes (…) sans compter la mise en danger du lien social et du débat démocratique, et l'accélération de la catastrophe écologique"*. Une guerre que se livrent *"les plus grandes entreprises pour capter notre temps de cerveau"*.

Cette guerre, c'est celle de l'attention. Elle est au cœur du livre paru le 21 janvier (éd. L'Échappée) coécrit par Yves Marry et Florent Souillot. Ensemble, ils ont aussi créé, à Paris, l'association "Lève les yeux". Désormais installé à Marseille, Yves Marry, qui dans une autre vie fut collaborateur parlementaire de Vincent Peillon au Parlement européen, explique comment ce combat pour la déconnexion s'est imposé à lui.

"Entre 2014 et 2018, je vivais en Birmanie, un pays où j'ai vu de façon violente tout un pays se faire happer d'un coup par le numérique, avec l'arrivée des smartphones à grande échelle. Je veux dire, beaucoup plus rapidement que cela s'est fait chez nous", précise-t-il. Il voit, à vitesse supersonique, les interactions entre les gens disparaître au profit d'une plongée fascinée vers les petits écrans que les pays développés avaient depuis des années opérée. *"À mon retour en France, j'ai réfléchi à ce manque d'une parole critique structurée sur le sujet, je me suis mis à proposer des soirées débats sans smartphones, j'ai pensé à labelliser des lieux de déconnexion…"*

Mais ces premières actions, il en convient, semblent dérisoires face à un modèle économique dont le *"temps humain de cerveau disponible"* vaut désormais plus de l'or. Sur sa page de présentation, son association cite Aldous Huxley qui nous mettait en garde dès 1932 dans *Le Meilleur des Mondes* contre *"l'amour de la servitude"* et *"les risques d'un système politique dans lequel le divertissement permet l'asservissement"*.

Yves Marry rappelle que *"les concepteurs embauchent des neuropsychiatres pour les aider à façonner des mécanismes cognitifs d'addiction"*, raconté notamment par Tristan Harris, ancien employé de Google, au sein du Center for Humane Technology. Likes de Facebook, "flammes" de Snapchat, trois petits points bleus de Whatsapp… Plus de *"40 stratégies de la captation de l'attention"* sont à l'œuvre pour nous garder connectés.

Cofondateurs de "Lève les yeux", Yves Marry et Florent Souillot viennent de publier "La Guerre de l'attention, comment ne pas la perdre". Un manuel de survie en milieu numérique… / PHOTO DR

Dans ces *"shoots répétés de dopamine"*, nous perdons non seulement notre temps, notre empathie, notre sens du collectif, mais *"mettons aussi en danger nos démocraties, nos ressources naturelles… et nos libertés"*. *"Cela vaut pour toutes les conditions, tous les environnements, tous les modes de vie et tous les âges. Pourrons-nous, demain, prendre le train ou tout simplement payer sans smartphone?"*, s'interrogent les fondateurs de "Lève les yeux".

Peut-on encore agir face à ce tsunami? Comme l'association l'a fait avec les habitants de Saint-Gabriel, à Marseille, elle propose des ateliers dans les écoles, les centres sociaux - les enfants, les ados, sont les premiers exposés, *"c'est une urgence sanitaire"*-, mais aussi les entreprises afin de *"faire réfléchir chacun aux petites stratégies et solutions que nous pouvons développer"* pour déjouer l'injonction à rester connecté. *"C'est une tâche immense, à la mesure de notre dépendance, mais il en va de notre liberté, à éprouver la tête haute et les yeux levés."*

D.Ta.

LE COMMENTAIRE

"Une révolution

Psychiatre, docteur en psychologie, membre de l'Académie des technologies, Serge Tisseron est un inlassable lanceur d'alerte sur les effets nocifs d'une surexposition aux écrans. Il a publié de nombreux ouvrages sur le sujet dont, dernièrement, "L'Emprise insidieuse des machines parlantes, plus jamais seul (Les Liens qui Libèrent)".

Vous avez été l'un des premiers en France à alerter sur le risque de l'exposition aux écrans. Qu'est ce qui a changé depuis ces premiers messages d'alarme dans le paysage numérique?

Lorsque j'ai commencé à alerter, en 1996, avec mon ouvrage *Y a-t-il un pilote dans l'image?*, les inquiétudes concernaient une génération biberonnée à la télé. Puis il y a eu la génération des "millennials", nés entre 1980 et 1995, qui ont grandi avec les jeux vidéo. Mais les enfants nés depuis 1995, qu'on appelle "la génération connectée", grandit avec un smartphone dans la main. Cela pose des problèmes nouveaux liés notamment au zapping permanent. Il en résulte souvent des difficultés d'attention et de concentration, et une réduction de la durée et de la qualité du sommeil, avec des conséquences sur les résultats scolaires, l'humeur et l'alimentation.

En même temps, le modèle économique des fournisseurs d'accès a changé. Les plateformes numériques détournent à leur profit nos capacités mentales. Elles ont même créé une nou-

d'écran quotidien dépasse désormais sept heures. Les conséquences de cette surexposition sur leur sommeil sont désormais prouvées. /PHOTO ANTOINE TOMASELLI

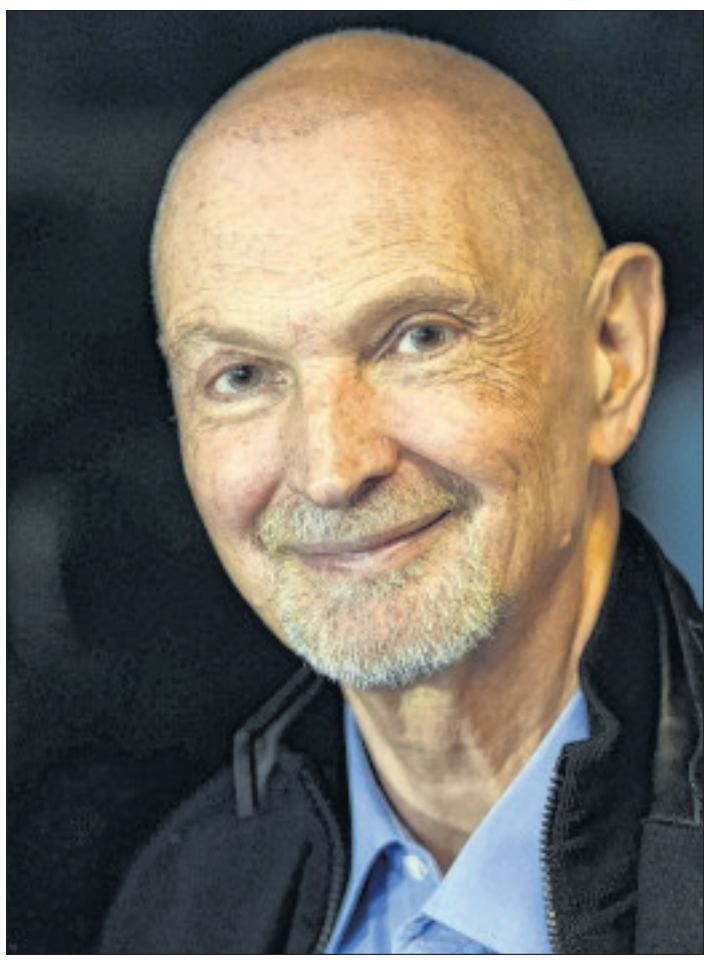
DE SERGE TISSERON PSYCHIATRE, SPÉCIALISTE DES QUESTIONS LIÉES À L'EXPOSITION PRÉCOCE AUX ÉCRANS

anthropologique dont il est essentiel de prendre la mesure"

velle science, la captologie, pour mieux s'emparer des données des utilisateurs, qui sont ensuite revendues très cher.

Vous dites que l'État ne tient toujours pas le rôle qui devrait être le sien en matière de prévention.
Il appartient en effet à l'État de créer les leviers juridiques permettant de protéger les utilisateurs. Nous devrions avoir le droit de savoir comment nos données prélevées en permanence sont utilisées. Il faudrait également contraindre les plateformes à favoriser les technologies qui permettent l'attention partagée et la construction collaborative des savoirs. Mais surtout, il faudrait obliger les plateformes à mieux réguler leurs contenus. L'adoption du "Digital Services Act" par le Parlement européen est une étape importante sur cette voie : il oblige les grandes plateformes à plus de transparence sur leurs algorithmes. Un rapport du Conseil national du numérique fait aussi des propositions dans ce sens.

Plutôt que de prohiber les écrans, vous avez développé l'idée d'un apprentissage. Pouvez-vous, pour nos lecteurs, rappeler ce que contient votre règle des 3-6-9-12 ?
Oui, les écrans sont une excellente chose, à condition de savoir s'en passer… et s'en servir ! L'objectif des balises 3-6-9-12 + (le + - pour éviter de croire qu'elles s'arrêtent à 12 ans) est d'aider les parents à y parvenir avec leurs enfants. Elles s'appuient depuis 2008 sur trois principes : accompagnement par l'adulte, alternance entre activités et apprentissage des capacités d'auto-régulation. Les travaux des neurosciences ont confirmé l'importance de ce dernier point.
Il en résulte depuis 2008 également quatre recommandations valables à tout âge, applicables avec plusieurs enfants à partir du moment où il existe plusieurs pièces et plusieurs outils numériques : limiter les temps d'écran, encourager les activités de création dès le plus jeune âge (avec ou sans outil numérique), choisir des programmes adaptés, parler avec les enfants de ce qu'ils voient et font avec les écrans. Enfin, il existe des conseils plus particuliers à chaque âge, qu'on trouve sur le site : https://www.3-6-9-12.org



Véritable lanceur d'alerte en France sur les dangers d'une exposition excessive aux écrans, le psychiatre Serge Tisseron plaide pour des usages conscients. /PHOTO DR

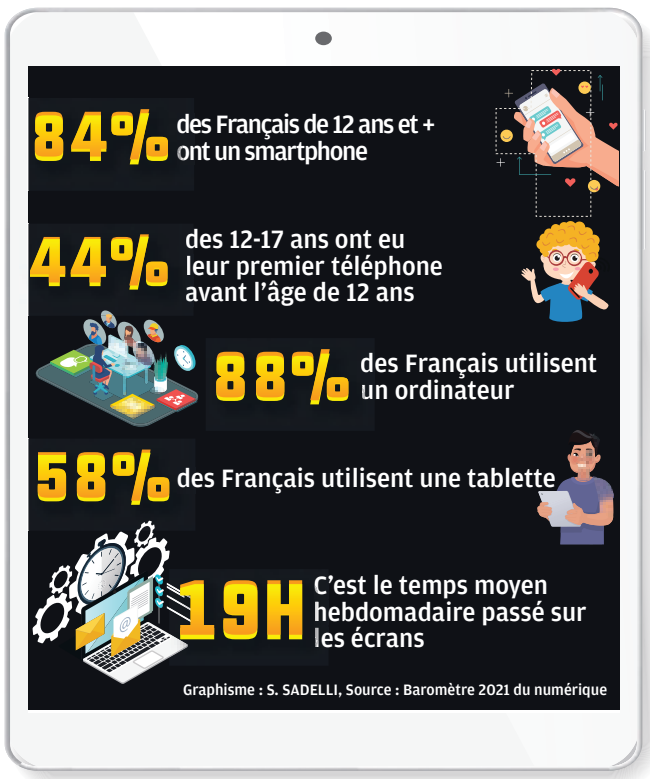
> "Les écrans sont une excellente chose, à condition de savoir s'en passer… et de savoir s'en servir."

> "La perception de soi, la construction de l'identité, les attentes vis à vis d'autrui sont bouleversées."

Pensez-vous, en tant que psychiatre, que cette consommation des écrans va, à la longue, transformer l'être humain, sa capacité à comprendre et à interagir avec le monde et les autres ?
Bien sûr. Les technologies numériques organisent de nouvelles façons de communiquer et d'être ensemble. Ces bouleversements affectent la perception de soi et la construction de l'identité, les attentes vis-à-vis d'autrui, le rapport aux images et les formes de l'apprentissage. L'ensemble de ces changements représente une véritable révolution anthropologique dont il est essentiel de prendre la mesure. Des moyens de le faire évoluer favorablement existent. Certains relèvent des collectivités publiques, d'autres des institutions éducatives et d'autres encore de la famille.

Propos recueillis par D.Ta.

http://sergetisseron.com.



L'ANALYSE DE CAROLINE JANVIER DÉPUTÉE

"La prévention doit être inscrite dans une loi "

La parlementaire invite jusqu'à vendredi les Français à participer à l'écriture de son projet de loi sur les écrans. /PH. ASSEMBLEE NATIONALE

Une course contre la montre. Alors que les parlementaires suspendront leurs séances le 28 février prochain, la députée LREM Caroline Janvier va tenter, soutenue par une centaine d'élus - mais aussi des personnalités comme le philosophe Gaspard Koenig, candidat lui-même à la présidentielle, ou bien le chanteur d'Indochine, Nicolas Sirkis - de pousser sa loi pour *"une véritable politique de prévention"* face à ce qu'elle appelle *"l'aliénation numérique"*. Jusqu'à vendredi, elle propose aux citoyens de contribuer à son écriture en postant leurs suggestions sur une plateforme numérique.

Comment avez-vous commencé à vous intéresser à la surexposition aux écrans ?
Pour une raison très simple : je suis la mère de trois enfants, aujourd'hui âgés de 11, 9 et 6 ans. Lorsqu'ils étaient plus petits et que je cherchais pour eux un mode de garde, j'ai constaté que les assistantes maternelles manquaient souvent d'informations sur ce sujet. Qu'un nourrisson de quelques mois passe toute la journée face à une télé allumée en continu ne leur posait pas de problème ! En échangeant avec des professionnels de la petite enfance, en consultant les travaux de Serge Tisseron *(lire aussi par ailleurs)*, je me suis rendue compte que nous manquions d'une véritable politique de santé publique en la matière, basée sur un consensus de constats et de recommandations.

Quelle pourrait être cette politique ?
D'abord, il faut absolument former tous les professionnels de la petite enfance et de l'éducation sur cette question. Nous devons également sensibiliser les jeunes parents, lors de leurs rendez-vous aux consultations de PMI ou de pédiatres, de médecins. Nous devrions aussi apposer sur tous les modes d'emploi de smartphones, tablettes, jeux vidéo, etc., des messages d'alerte (comme il y en a sur les cigarettes, l'alcool, les produits gras et/ou sucrés).

Mais cela suffira-t-il quand on voit la place qu'ont pris les outils numériques dans nos vies à tous. Un gouvernement ne devrait-il pas aussi faire pression sur les géants du secteur pour les contraindre à réguler leurs produits ?
Je suis très sensible à toute cette idée de la captation de l'attention, du circuit de la récompense, aux technologies qui sont mises en place par ces opérateurs pour nous retenir rivés à nos écrans. J'ai échangé à ce propos avec Youtube, en leur disant qu'ils ont tout intérêt à montrer leur mobilisation sur ce sujet auprès des pouvoirs publics…

Vous parlez de "mal du siècle" pour cette exposition aux écrans…
Je pense effectivement que nous ne sommes qu'au début de cette prise de conscience. Or, si on ne prend pas davantage le sujet au sérieux, si l'on n'est pas convaincu que c'est une problématique majeure de notre temps, quelles seront les conséquences sur les générations qui viennent ? Les troubles du langage puis de l'apprentissage, la sédentarité, la malbouffe associée, les difficultés de sommeil, tout ce que peut provoquer une surexposition peut atteindre des choses essentielles de notre vie. Le sujet devrait être au cœur des préoccupations de la campagne présidentielle et bien sûr, du programme d'En Marche…

Propos recueillis par Delphine TANGUY

Pour contribuer à l'écriture du texte de loi : https://purpoz.com/