

# Familles

## «Il faut introduire les écrans graduellement»

Emilien Ghidoni

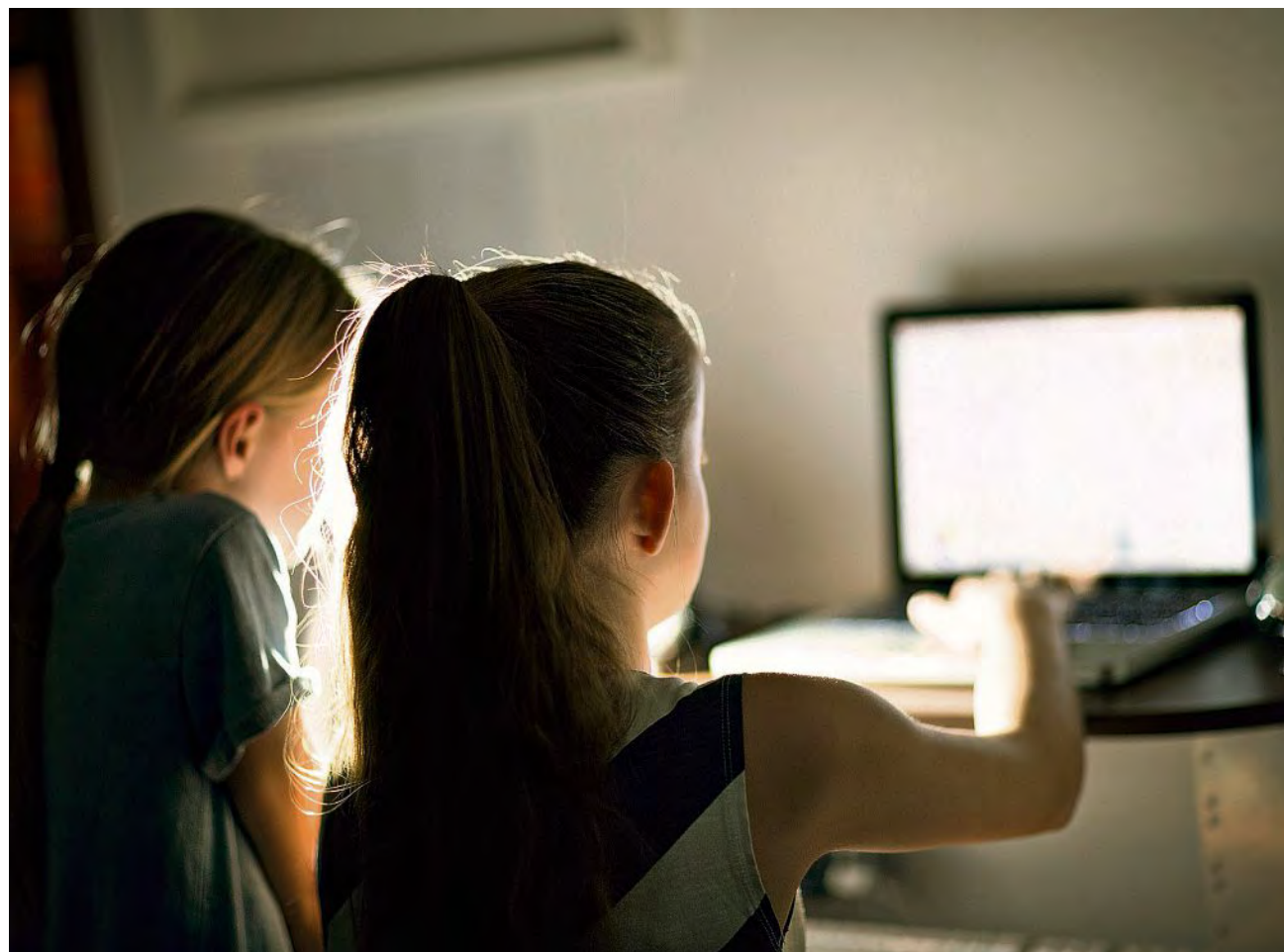
**C**omment protéger les enfants et adolescents des impacts néfastes des smartphones? La question anime depuis une vingtaine d'années le psychiatre français Serge Tisseron, spécialiste du rapport aux écrans et des problématiques qui en découlent. Ce mercredi 1<sup>er</sup> mars, il participera à une table ronde à l'Université de Genève, sur le thème «Exposition aux écrans: quel impact sur le neurodéveloppement?» Rencontre avec le plus connecté des psychiatres.

**Les jeunes adolescents passent en moyenne quatre heures et demie par jour devant un écran. Ce constat est-il inquiétant?**

Après une période où les experts ont eu tendance à diaboliser les écrans, le consensus actuel est différent. Le temps passé sur le smartphone est relativisé. Ce qui compte, c'est plutôt ce qu'on y fait, même si c'est difficile à évaluer. Le temps passé est toujours le moins mauvais critère d'un usage problématique, mais c'est un très mauvais critère. Beaucoup de travaux montrent aussi de fortes inégalités sociales entre les enfants qui ont été accompagnés dans la découverte des outils numériques et ceux qui ne l'ont pas été, souvent issus de milieux défavorisés.

**Quels risques font peser les écrans sur le développement des jeunes?**

Les premiers concernent les tout-petits. Beaucoup de parents utilisent leur smartphone pendant qu'ils interagissent avec leur bébé, ce qui divise leur attention. Leurs mimiques sont plus pauvres, leurs phrases plus courtes. Le bébé a de la peine à identifier les signaux, se sent délaissé, ce qui peut créer des troubles de l'attachement et du développement. Un second problème est le manque de sommeil. Les adultes en sont aussi victimes, mais c'est plus problématique pour les jeunes, qui ont besoin de plus de sommeil. Et puis il y a aussi les risques



Une étude d'Addiction Suisse révèle qu'en 2018, les jeunes âgés de 11 à 15 ans passaient en moyenne quatre heures et demie par jour devant les écrans. GETTY IMAGES

de manipulation en tous genres sur les réseaux.

**Ces problèmes sont-ils quantifiables?**

Ils sont démontrés, mais difficilement quantifiables parce qu'il y a beaucoup d'autres facteurs qui fragilisent les ados, comme le changement climatique et la guerre en Ukraine. En revanche, il a été montré que le smartphone leur permet de renforcer leurs amitiés. Mais ça ne veut pas dire qu'il ne faille pas travailler à réduire les usages problématiques. Des sociologues disent aussi que c'est parce qu'il n'existe pas d'infrastructures où les

jeunes peuvent se retrouver qu'ils interagissent à travers les écrans. C'est un problème de politique urbaine.

**Avant internet, les enfants regardaient la télévision. Les choses ont-elles vraiment changé?**

Ce qui a tout chamboulé, c'est le smartphone. On peut joindre et être joint à tout moment, on peut aussi raconter ses expériences à des centaines de personnes. Ce moyen de communication est devenu un outil de valorisation de soi. Sur Tiktok ou Instagram, on crée pour être remarqué. Le problème est que moins un en-

fant se sent valorisé dans sa vie quotidienne et plus il est tenté de chercher cette estime sur les réseaux sociaux. Cela pousse les plus fragiles dans une quête effrénée de reconnaissance qui n'est jamais satisfaite. Quelques conseils de l'époque de la télévision restent valables pour y remédier, comme prendre les repas partagés sans écrans ni outils numériques, demander aux enfants de ne pas emmener leur smartphone dans leur chambre la nuit, et valoriser nos jeunes!

**Faudrait-il interdire l'accès aux réseaux sociaux avant un certain âge?**

Ils sont déjà en principe interdits avant 13 ans. Le problème, c'est que nous n'avons pas les moyens de limiter l'accès aux réseaux sociaux sans organiser un contrôle de tous les usagers, ce qui est très problématique en démocratie. De plus, retarder le moment d'inscription sur Facebook ou Instagram, c'est aussi retarder l'éducation à ces réseaux sociaux.

**Comment recréer un rapport sain aux écrans?**

Il faut introduire les écrans de la bonne manière et au bon moment. Les repères 3-6-9-12 sont là pour nous y aider. Les éviter avant 3 ans car ils n'apportent rien à l'enfant. De 3 à 6 ans, une demi-heure à une heure par jour. À partir de 6 ans, encourager les pratiques de création, notamment en offrant un appareil photographique à l'enfant, et valoriser les écrans partagés. À 9 ans, expliquer le droit à l'intimité et le droit à l'image, et les pièges d'internet. Après 12 ans, partager ensemble notre compréhension des technologies. Et à tout âge, parler avec nos enfants de ce qu'ils voient et font sur les écrans, et leur montrer le bon exemple!

**Vu l'impact qu'ont les écrans sur nos vies, les nouvelles générations ont-elles encore quelque chose à voir avec les précédentes?**

Les désirs humains ne changent pas, seules les technologies changent. Jadis, on allait à l'église le dimanche pour se montrer, puis en disco le samedi soir, et aujourd'hui on va sur internet. Tant qu'on cherche les contacts sociaux, pas de problème. Mais dès qu'on bascule dans une course aux *like* et à la reconnaissance, il vaut mieux s'arrêter!

tdg.ch



Scannez le code QR pour découvrir et vous inscrire à «Familles», notre newsletter pour les Genevois.