



De g. à dr.:
Clara, Milio,
Samantha, Estelle,
Jenna et Imanie,
élèves de la classe
du Collège
Stockmar, à
Porrentruy,
le 23 mai.



Génération écrans, avons-nous perdu le contrôle?

NOTRE DOSSIER

● Les temps d'exposition explosent, on nous prédit le déclin de l'intelligence. Face aux écrans omniprésents, faut-il paniquer ou abandonner? Parole aux ados, plus critiques qu'on ne le croit.

**VIRGINIE LENK
ET CAROLINE ZUERCHER**
virginie.lenk@lematindimanche.ch
caroline.zuercher@lematindimanche.ch

PHOTOS: YVAIN GENEVAY

«Combien de temps je passe par jour sur mon écran? Peut-être cinq heures en semaine, le week-end, ça peut aller jusqu'à six-sept heures.» Autour de Ruben, hochements de tête. «Un peu moins», murmurent certains, mais dans l'ensemble,

on est plutôt d'accord avec cette estimation.

Nous sommes dans une classe de 11^e HarmoS, au Collège Stockmar, à Porrentruy (JU). La moyenne d'âge est de 14 ans et tous sauf un élève ont un téléphone portable, reçu en général pour leurs 12 ans. Et tous l'utilisent beaucoup. Le trio gagnant des applications préférées est sans surprise Snapchat, Instagram et TikTok. «Je regarde des vidéos de mode sur TikTok, explique Léane. Je suis certains créateurs que j'aime bien.» Samantha cite elle aussi le réseau chinois, réputé addictif: «Je scrolle, je passe à autre chose, je reviens. Je ne fais pas que ça», ajoute-t-elle, mais comme ses camarades, elle a du mal à définir clairement le temps qu'elle consacre à ces applis. Rares sont ceux qui ont un contrôle de temps d'écran sur leur appareil. Certains se l'imposent. «J'essaie de ne pas dépasser trois heures par jour, explique Ilir. Quand je suis trop longtemps dessus, je cache mon téléphone.»



→ Ces chiffres qui donnent le vertige n'ont pourtant rien d'exceptionnel. Les dernières statistiques au niveau international affichent des durées de sept à neuf heures par jour d'utilisation d'écran chez les 13-18 ans, smartphone en tête. Il s'est imposé chez eux comme le support de référence pour regarder des films ou des vidéos, communiquer entre eux via les réseaux sociaux, jouer en ligne, etc. Loin devant la télévision, les tablettes et les consoles de jeux. Les chiffres varient bien sûr en fonction des pays et du degré de développement du numérique (en Suisse, selon l'étude Jeunes, activités, médias de 2022, cette tranche d'âge passe en moyenne quatre heures par jour sur les smartphones).

Au point d'inquiéter les gouvernements, qui balancent entre censure pour les plus totalitaires - la Chine veut limiter l'usage des smartphones à une heure par jour pour les moins de 16 ans, deux pour les moins de 18 ans - et incitations pour les autres. En France, Emmanuel Macron parle de « reprendre le contrôle de nos écrans, qui trop souvent nous enferment là où ils devraient nous libérer ». La commission d'experts qui vient de lui remettre son rapport préconise de n'autoriser le téléphone portable qu'à partir de 11 ans, avec un téléphone sans internet jusqu'à 13 ans, et de n'ouvrir l'accès aux réseaux sociaux qu'à partir de 15 ans.

Des « crétins digitaux », vraiment?

En toile de fond, il y a cette question lancinante pour plus d'un parent: les écrans sont-ils en train de créer une génération d'abrutis? Des livres comme « La fabrique du crétin digital » ou « Faites-les lire! » de Michel Desmurget, chercheur français spécialisé en neurosciences cognitives, font un tabac. La hantise du déclin de l'intelligence de nos ados ne date pourtant pas d'hier, s'en prenant tour à tour au téléphone, à la télévision et aux jeux vidéo. Comme si la génération d'avant la nôtre redoutait toujours le basculement vers l'ignorance.

Alors que disent les études? Elles ne

sont pas unanimes, mais certaines révélaient un problème de concentration. Des chercheurs américains ont par exemple soumis à un test d'intelligence 500 étudiants divisés en trois groupes: le premier répondait au questionnaire sans téléphone, le deuxième l'avait à côté de lui éteint, le troisième l'avait gardé allumé. Le groupe dont le téléphone était éteint faisait moins bien que celui

qui n'en avait pas du tout. L'étude conclut que la simple présence de ces appareils réduit notre capacité cognitive disponible.

Outre l'attention, les écrans ont une certaine part de responsabilité dans des problèmes observés aujourd'hui. Ils aggravent la sédentarité, sont un facteur de la hausse de la myopie, du manque de sommeil, d'anxiété, de cyberharcèlement. Ils véhiculent sans filtres des contenus violents ou pornographiques. Surtout, la journée n'ayant que vingt-quatre heures, le temps qui leur est dévolu remplace souvent l'activité physique ou les sorties entre amis.

Experts mesurés

Les spécialistes semblent pourtant s'entendre sur un point: il faut tenir compte des usages des écrans et non pas seulement du temps passé devant eux. Parmi les jeunes que nous avons interrogés, certains nous ont dit s'informer via des médias en ligne comme Brut ou la chaîne Hugo Décrypte, des modules qui ramassent l'essentiel de l'information quotidienne en quelques minutes. Ce temps n'est pas le même que celui passé à scroller des vidéos de pandas.

« L'élément décisif n'est pas le temps passé face à un écran, explique Marina Delgrande Jordan, coresponsable du secteur recherche chez Addiction Suisse. Ce qui l'est, c'est le sentiment de perdre le contrôle. Un comportement est problématique quand une personne ne parvient pas à limiter son usage, malgré le fait qu'elle en ressent les conséquences négatives. » On estime qu'aujourd'hui en Suisse, 3% des joueurs de 14-15 ans ont un usage problématique



des jeux vidéo et 7% des 11-15 ans des réseaux sociaux.

La dépendance se mesure également dans le besoin de retourner souvent à son smartphone dans la journée. Dans une enquête portant sur 1480 adolescents aux États-Unis, presque la moitié (47,5%) ont dit consulter leur smartphone au moins toutes les quinze minutes, et plus d'un ado sur dix toutes les cinq minutes ou moins.

Addict ou pas addict?

Sur cette addiction, les élèves de Porrentruy ont un discours ambigu: ils disent ne pas être «addicts», tout en racontant pêle-mêle d'«avoir moins de temps pour les devoirs», de «passer leur vie sur TikTok», de ne pas pouvoir s'imaginer vivre une semaine sans leur téléphone. Si certains doivent le déposer dans la cuisine à l'heure du coucher, d'autres avouent dormir avec. «C'est à cause de la fonction réveil, explique Andi. Je le garde en mode avion au bord de mon lit. Je me couche vers 23 heures, mais ça m'arrive de l'utiliser encore jusqu'à minuit. Et parfois, pendant le week-end, jusqu'à 2 ou 3 heures du matin.» Les autres acquiescent. «On se parle entre nous.» L'addiction est parfois aussi vue à travers les autres: «Quand on sort entre potes et que les autres sont sur leur téléphone, ça me soûle», constate Milio.

Cette ambivalence du discours, Yara Barrense-Dias, responsable du Groupe de recherche sur la santé des ados à Unisanté, l'analyse: «On a tendance à utiliser le terme «addict» un peu à toutes les sauces, les jeunes le reprennent donc facilement. S'ils passent la soirée à scroller sur TikTok, ils auront cette impression, mais on n'est pas loin du terme médical d'addiction.» Si le temps autorapporté n'est pas toujours fiable, l'experte ajoute qu'il faut s'intéresser à la perception que les jeunes ont de leur propre utilisation. «Certains ne sont pas repérés par les échelles d'évaluation du risque. Dans un de nos tests, seuls 11% des ados risquaient de développer un comportement problématique, mais un tiers considéraient d'eux-mêmes

qu'ils l'étaient.»

Les jeunes sont souvent conscients que ces réseaux sociaux mettent tout en œuvre pour les piéger dans cette dépendance. Exemple, les fameuses «flammes», récompenses quotidiennes sur Snapchat lorsque l'utilisateur envoie une photo à un ami et en obtient une en retour. «Avant, je collectais les flammes, raconte Milio. J'avais mon propre record, avec 700 flammes. Et puis un jour j'ai arrêté, ça me prenait trop de temps et je n'avais plus envie.»

Parents fustigés

Et les parents? Tous largués? À entendre cette classe jurassienne, beaucoup ne savent pas ce que leurs enfants font sur les écrans, par manque d'intérêt, par

manque de temps ou parce qu'ils en sont exclus par leurs ados. Ces derniers compartimentent d'ailleurs les applications et vous regardent avec de grands yeux lorsque vous leur demandez s'ils utilisent WhatsApp. «WhatsApp, c'est pour les messages avec la famille», explique patiemment Jenna. Comprenez, pour les «vieux». Certains parents tentent malgré tout de rétablir le contact, par le biais de jeux en ligne, par exemple. «Parfois, on joue au Rummikub en famille», raconte Léane. Pourquoi alors ne pas sortir la boîte de jeu et se retrouver autour d'une table? «Ça prend trop de temps à installer en vrai...»

Les remontrances, elles, sont pourtant bien installées. Mais les ados, loin de culpabiliser, se montrent aujourd'hui très critiques envers leurs parents. «Ils nous reprochent d'être tout le temps sur nos téléphones mais ils font pareil», constate William. Parfois, chez nous, toute la famille est au salon et chacun est sur son écran. Ça m'énerve.» Clara enchaîne: «Quand on a fini de dîner, on est tous sur nos téléphones. Franchement, c'est bizarre comme situation.»

Temps d'écran des adultes en hausse

Les chiffres leur donnent raison: le



temps d'écran moyen des adultes est entre quatre et cinq heures par jour, en hausse constante. Difficile dans ce cas de faire la leçon ou de limiter le temps d'écran notamment chez les plus jeunes des fratries, comme l'explique la jeune fille. «Ma petite sœur de 7 ans a droit au téléphone une heure par jour. Mais souvent, elle ne veut pas arrêter, et sa mère n'est pas toujours très stricte. Ça crée des tensions.»

Fait rassurant, les adolescents que nous avons interrogés affichent malgré tout une certaine maturité face aux outils numériques. «La majorité d'entre eux reçoivent leur téléphone à 12 ans, en 9^e Harmos. C'est l'attrait de la nouveau-

té, ils doivent découvrir plein de choses et sont tout le temps dessus, explique la professeure, Emilie Duclay, elle-même formée à l'éducation numérique. C'est aussi une manière pour eux de se faire leur place dans le groupe.» Mais elle constate une évolution assez rapide dans les classes supérieures. «En 11^e, ils utilisent moins leur téléphone et vont davantage à l'essentiel. Au fur et à mesure, ils apprennent à gérer l'outil et le conflit avec les parents baisse souvent d'un cran. Ils ont un vrai recul en grandissant, comme le montre le regard critique qu'ils portent sur leurs parents.»

● Quand puis-je donner un portable à mon enfant?

Les recommandations en matière d'usage des écrans varient légèrement. Le dernier rapport français recommande de ne pas y exposer les enfants de moins de 3 ans. L'usage est également déconseillé pour les 3-6 ans. Si les parents le font, il faut s'assurer de la valeur éducative du contenu et accompagner l'enfant. Le téléphone portable, lui, ne devrait être autorisé qu'à partir de 11 ans, avec un appareil sans internet jusqu'à 13 ans. Quant aux réseaux sociaux, leur accès ne devrait être possible qu'à partir de 15 ans, et uniquement des réseaux sociaux éthiques.

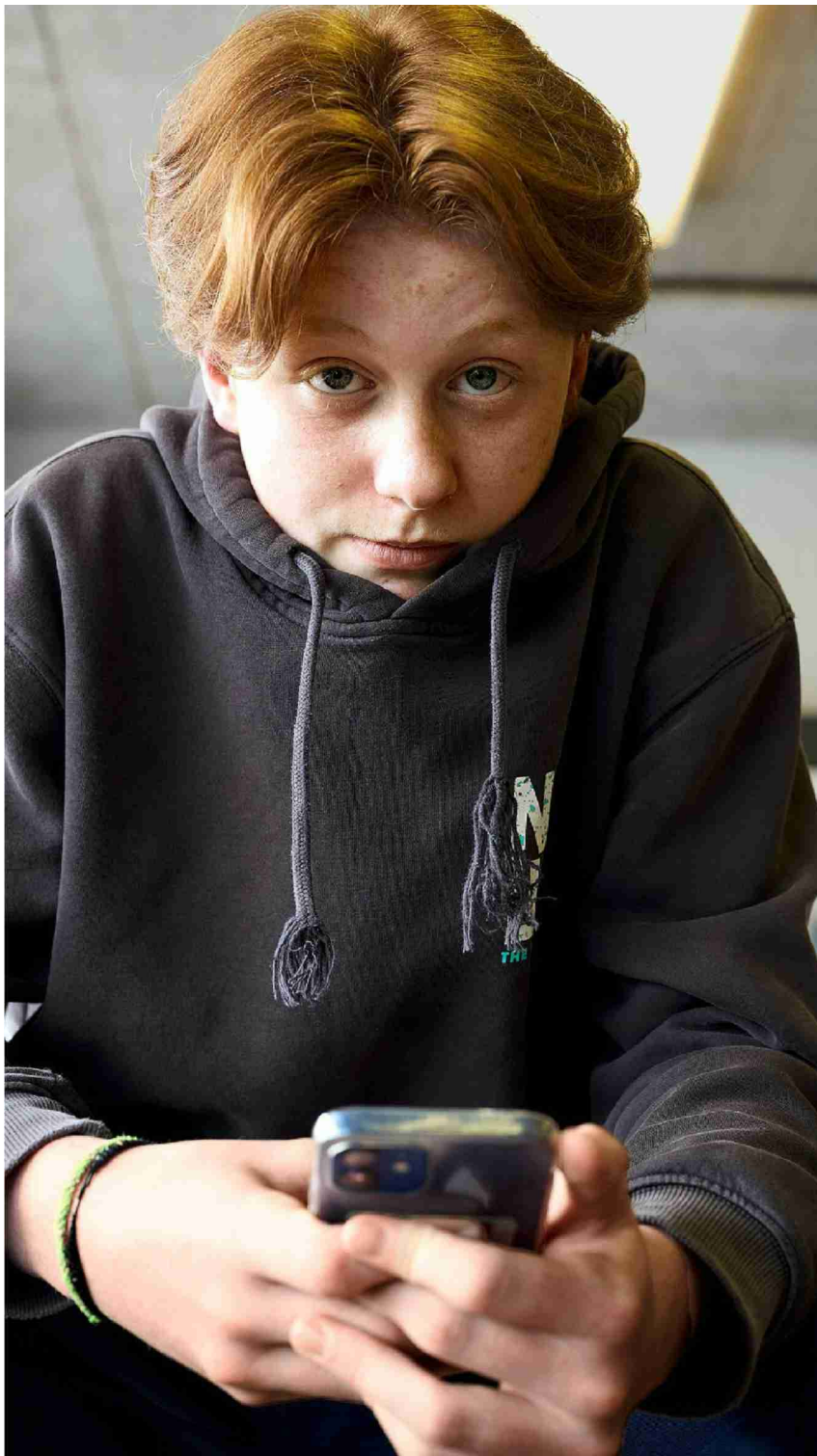
● Est-ce mal de regarder un écran devant mon fils de 3 ans?

Estelle Gillioz, doctorante en psychologie à l'Université de Genève, conseille aux parents de favoriser les temps d'échange avec les petits. Ils devraient éviter d'utiliser la TV, leur téléphone ou un autre écran durant des moments importants, comme le change, le repas ou le jeu. «Les petits enfants peuvent jouer seuls. Dans ces moments, les parents peuvent par exemple contrôler leurs mails.» Nevena Dimitrova, spécialiste de la thématique écrans digitaux et enfants à la Haute École de travail social et de la santé, à Lausanne, suggère de prévoir des tranches horaires où les adultes, quand ils sont en compagnie de leurs enfants, peuvent regarder les écrans. Par exemple, trente minutes le matin et trente autres l'après-midi. «Ces tranches peuvent correspondre aux siestes des petits enfants. Mais même avec les plus grands, les adultes donneront ainsi l'exemple, à savoir qu'on peut contrôler ces outils.»



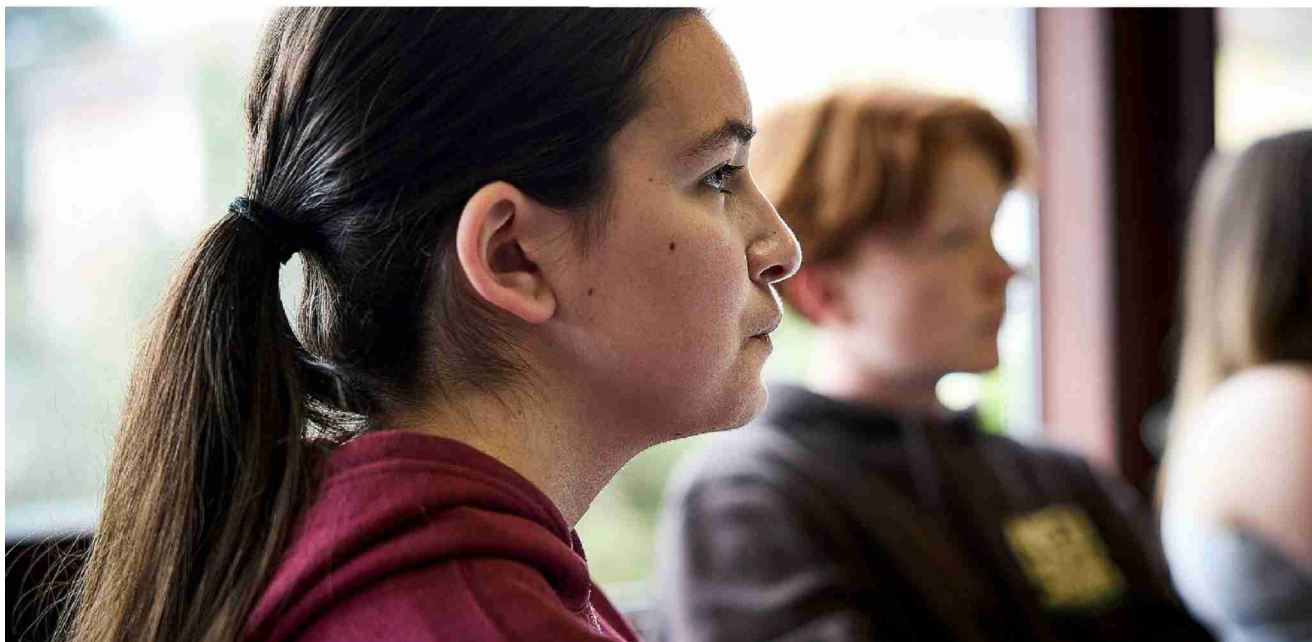
«J'essaie de ne pas dépasser trois heures par jour.»

Iir, collégien



● Mon fils m'exaspère, je lui confisque son téléphone?

À l'ère de l'éducation positive, «le tout-punitif ne fonctionne pas, surtout avec des ados», note Yara Barrense-Dias, responsable du groupe de recherche sur la santé des ados à Unisanté. D'autant plus que les réseaux sociaux sont accessibles sur d'autres appareils du foyer tels que la télévision ou l'ordinateur. Par ailleurs, confisquer le téléphone de votre enfant vous obligera à mettre en œuvre toute une série de stratégies pour pouvoir le rejoindre, étant vous aussi devenu dépendant de cet outil de communication. Menacer de le lui prendre est également plutôt contre-productif.







● Dois-je m'intéresser à ce que mon enfant fait sur son téléphone?

C'est la meilleure façon de réduire l'écart entre générations et d'instaurer un dialogue au lieu de diaboliser l'outil. Demandez à votre enfant ce qu'il regarde sur TikTok, ce qui lui plaît. «Les jeunes sont souvent très friands d'expliquer ce qu'ils font, résume Yara Barrense-Dias. Montrer à leurs parents comment installer, par exemple, des musiques ou des filtres sur des photos leur confère un statut d'expert. Ils se sentent valorisés.» Cela ouvre une porte vers des discussions sur certains contenus violents et pornographiques. «L'âge moyen du premier smartphone est tombé à 10 ans. Confronté à de telles images, l'enfant doit pouvoir oser en parler à un adulte. Instaurer la confiance est primordial.»

● Comment montrer le bon exemple?

Lorsque vous demandez à votre enfant de ne pas prendre son téléphone à table, de le mettre dans une boîte au coucher, faites-le également. Les adultes se défaussent souvent sur leur travail ou le besoin de répondre à un mail. Il n'empêche, dans les moments familiaux, essayez d'être un modèle. Proposez-leur des activités alternatives, des jeux, des balades, du sport. «Une étude menée lors du confinement, où le temps d'écran a explosé pour tout le monde, a montré que les enfants étaient très réceptifs à ces propositions», relate Yara Barrense-Dias, d'Unisanté.



Les mécanismes addictifs industriels à l'œuvre

«Nos enfants sont devenus la marchandise», dénoncent les experts français dans leur rapport publié en avril. Avant celle des parents ou des professionnels de l'éducation, ils insistent sur la responsabilité des industriels. Citée dans la presse, Servane Mouton, neurologue et coprésidente de cette commission, juge que «ce sont eux les premiers responsables. Ils jouent sur la captation de l'attention, ce qui conduit à des usages inappropriés et excessifs.» Marina Delgrande Jordan, coresponsable du secteur recherche chez Addiction Suisse, fait le même constat: «Des actions sont menées pour accompagner et soutenir les ados dans leurs usages numériques, et on insiste beaucoup sur le rôle des parents. Mais c'est avant tout le politique qui doit prendre des mesures pour limiter l'accès des jeunes à certains contenus.»

Les réseaux sociaux sont très doués pour nous faire croire qu'on risque de manquer une chose importante. L'Union européenne, qui s'est dotée d'un nouveau règlement pour lutter contre les outils illégaux en ligne, a ouvert une enquête contre

les réseaux sociaux Facebook et Instagram, soupçonnés notamment de développer des comportements addictifs chez les enfants. En avril, on a aussi assisté à une passe d'armes entre Bruxelles et TikTok, qui a développé un programme récompensant les utilisateurs pour le temps passé devant leur écran. TikTok a suspendu cette fonctionnalité. La compagnie chinoise est aussi dans le viseur des autorités américaines. Les spécialistes s'inquiètent surtout des jeux. Avant, on les achetait dans un magasin et on les utilisait de façon illimitée. Aujourd'hui, on les trouve gratuitement en ligne, mais le joueur est régulièrement invité à dépenser de l'argent. «Ce modèle, directement inspiré par les jeux d'argent, est plus rentable que l'ancien», souligne Camille Robert, cosecrétaire générale du Groupement romand d'études des addictions (GREA). D'ailleurs, l'industrie du jeu vidéo pèse autant, au niveau mondial, que celles du cinéma et de la musique réunies.»

L'industrie du jeu vidéo a, par exemple, développé les loot boxes, des boîtes à trésor numériques payantes au

contenu aléatoire, qui ajoutent un élément de hasard. «Ce mécanisme est par nature addictif», détaille Marina Delgrande Jordan. Un ado ne peut pas aller au casino, mais en Suisse comme dans beaucoup de pays européens, l'inclusion des loot boxes dans les jeux n'est pas réglementée, malgré les appels des milieux de la prévention.»

Selon le GREA, la Suisse figure «parmi les pays où l'offre de jeu est la plus dense au monde». Le sujet a été abordé à plusieurs reprises à Berne, notamment dans des interventions parlementaires. Dans une réponse à une interpellation de Sophie Michaud Gigon (Les Verts/VD), le Conseil fédéral précise en août 2022 que si les loot boxes sont qualifiées de jeux d'argent, elles ne doivent pas être offertes à des mineurs. Mais c'est aux autorités de surveillance qu'il appartient de le déterminer. «La question a aussi été soulevée dans le cadre de la loi fédérale sur la protection des mineurs dans les secteurs du film et du jeu vidéo. Le Conseil national proposait d'inclure les microtransactions, mais le Conseil des États a refusé», précise Camille Robert.





«La majorité reçoivent leur téléphone à 12 ans. C'est l'attrait de la nouveauté, ils doivent découvrir plein de choses et sont tout le temps dessus.»

Emilie Duclay,
professeure au
collège Stockmar,
Porrentruy (JU)

● Comment savoir si mon enfant est addict?

Les experts n'aiment pas utiliser les termes «addict» ou «dépendant». Ils préfèrent parler d'usage problématique, qui, selon Marina Delgrande Jordan, coresponsable du secteur recherche chez Addiction Suisse, peut évoluer vers une addiction dans le cas des jeux vidéo. Et plus que le temps passé face à un écran, il faut regarder l'utilisation qui en est faite. Prenons l'exemple d'un gamer qui est longtemps derrière un ordinateur, tout en ayant de nombreux amis, des contacts avec sa famille et d'autres activités: un tel cas n'est pas forcément problématique. «Ce qui peut alerter les parents, c'est quand les écrans empiètent sur des activités importantes du quotidien et les relations au sein de la famille», commente Marina Delgrande Jordan. On voit des jeunes qui ne veulent plus partager un repas en famille à certaines heures parce qu'ils sont occupés sur leur portable, qui ont tout à coup des mauvais résultats scolaires ou qui dorment de moins en moins. Cela dit, de tels symptômes signalent parfois d'autres difficultés, comme le harcèlement, des problèmes scolaires ou familiaux. «Si la situation ne s'améliore pas même après l'avoir thématisée avec le jeune, les parents inquiets peuvent s'adresser à un service spécialisé, qui pourra alors poser un diagnostic professionnel et apporter une aide appropriée.»



Les petits n'ont pas besoin d'écran, mais ils vivent avec

Dans leur rapport, les experts français chargés de plancher sur le sujet recommandent de ne pas exposer les enfants aux écrans avant 3 ans. Ils déconseillent en outre leur usage jusqu'à 6 ans. Ces chiffres peuvent légèrement varier d'une source à l'autre. Quoi qu'il en soit, Estelle Gillioz, doctorante à la Faculté de psychologie et des sciences de l'éducation de l'Université de Genève, comprend ces recommandations: «Un petit enfant a besoin de découvrir et d'appréhender le monde qui l'entoure avec ses cinq sens, et les écrans ne sont pas utiles pour cela. L'idée qu'il pourra apprendre des choses avec des applications est une fausse croyance lorsqu'il les utilise seul.»

Mais la psychologue s'empresse d'ajouter qu'il faut distinguer la théorie de la pratique. On estime qu'il y a en moyenne sept écrans dans un foyer composé de deux parents et un enfant. Dans ces conditions, vouloir préserver à tout prix ses bambins est presque impossible. En Suisse, la première exposition se ferait en moyenne à 9 mois.

Est-ce un problème? Dans son rapport, la commission française relève que des «signaux faibles» remontent depuis plusieurs années. Des pédiatres et des orthophonistes évoquent les difficultés d'enfants de moins de 3 ans qui, par ailleurs, sont ou ont été surexposés aux écrans (parfois plus de cinq ou six heures quotidiennes depuis leurs premiers mois). Les experts de l'Hexagone mentionnent aussi

des enseignants de petites classes préoccupés par «une impression de majoration des difficultés de concentration et la moindre richesse du vocabulaire de leurs élèves».

En Suisse, les spécialistes mettent en garde contre des conclusions trop rapides et l'alarmisme actuel. Nevena Dimitrova, spécialiste de la thématique écrans numériques et enfants à la Haute École de travail social et de la santé, à Lausanne, fait ainsi la différence entre les expositions qui respectent les recommandations en temps d'utilisation et les surexpositions.

Selon elle, une surutilisation peut influencer le développement de l'enfant, ou avoir des conséquences sur sa santé psychique ou physique. «On parle ici de petits enfants qui passent plus de quatre heures par jour face aux écrans, souligne la professeure associée. Or, nos études montrent que de telles situations sont extrêmement rares avant 5 ans. En effet, la grande majorité des enfants utilisent les écrans selon nos recommandations (pas plus d'une heure par jour à partir de 2 ans).»

De façon générale, les études scientifiques ne montreraient pas ou peu d'effets des écrans sur le développement du langage, lorsque les recommandations sont respectées. «En me fondant sur cette littérature, j'estime que les écrans ne sont pas à l'origine du mal-être actuel des petits enfants», insiste Nevena Dimitrova.

«Il est faux de voir les écrans comme le mal absolu, abonde Estelle Gillioz. On a souvent

tendance à associer deux informations en considérant qu'il y a un lien de cause à effet. Mais les choses sont plus compliquées. Ainsi, est-ce que les écrans causent l'inattention ou est-ce que les enfants inattentifs sont attirés par eux? On pourrait aussi imaginer qu'une troisième variable entre dans cette équation.»

Les deux chercheuses soulignent que l'écran est un outil. L'enjeu est ce qui en est fait et la qualité de l'accompagnement des parents. «Si un enfant a de bonnes interactions avec son entourage, passer un petit peu de temps face aux écrans ne posera pas de problème», relève Estelle Gillioz. Nevena Dimitrova donne un autre exemple: une visioconférence avec ses grands-parents permet de créer un lien, même si l'on passe par un écran.

N'oublions pas non plus que les plus petits n'agissent pas seuls! Si le portable «baby-sitter» n'est en aucun cas une bonne idée, la question est plus large. L'important est de savoir ce que font les parents. «Plus ils passent de temps face aux écrans, plus leurs enfants risquent de le faire en grandissant, avertit Nevena Dimitrova. L'imitation est en effet un puissant moteur d'apprentissage.»

Un nouveau concept a aussi été développé, celui de la technoférence. Il s'agit du fait que, quand les adultes sont sur leur écran en présence de leurs enfants, ils entreprennent moins d'échanges avec eux. Si les écrans peuvent péjorer la relation parent-enfant, Nevena Di-

mitrova relativise toutefois cette problématique: «Une étude que nous avons réalisée montre que l'interaction diminue de la même façon quand les parents sont soumis à d'autres distractions. L'écran en tant que tel n'aggrave donc pas le problème. Et qu'il soit distrait d'une manière ou d'une autre, l'important reste surtout que le parent soit dis-

ponible et impliqué dans l'interaction avec l'enfant.»

Estelle Gillioz relève toutefois que les nouvelles technologies nous accaparent davantage et qu'il est ensuite plus difficile d'en sortir pour réamorcer un échange de qualité. «Quand un garçon ou une fille joue, un parent se dira qu'il va juste regarder ses mails... Mais il ne se dira pas: «Je vais juste

lire une page de mon livre», relève-t-elle. Le problème est que, quand il est plongé sur son portable, un adulte a un visage impassible et sans émotion. «Un enfant a du mal à comprendre pourquoi l'expression de son père ou de sa mère change ainsi. Et cela peut impacter son développement socioémotionnel.»



Il est recommandé de ne pas exposer les enfants aux écrans avant 3 ans (image d'illustration).

Getty Images