



Ecrans, un désastre sanitaire. Il est encore temps d'agir **de Servane Mouton**

Le livre, comme tous les ouvrages de la collection « Tracts » des éditions Gallimard, est très court et synthétique (61 pages en tout) et d'un coût plus que modeste : 3.90 euros : il est donc à mettre entre toutes les mains, y compris celles des C.D.I (Centre de Documentation et d'Information) ! Il comporte une bibliographie. L'auteur est une neuro physiologiste qui a co-présidé le rapport commandé par Emmanuel Macron et publié le 30 avril 2024.¹

Elle précise **n'avoir aucun lien d'intérêt avec des firmes**, et l'on peut remarquer que cette précision fait écho à ce qu'avait décrit M. Desmurget dans *La fabrique du crétin digital*.² En effet, certaines assertions, venant de médecins, psychologues ayant voix dans les médias, peuvent être mises en doute étant donné les liens d'intérêt non indiqués par ces personnes. Il vaut donc mieux que des choses soient dites clairement.

Ce livre permet de lister **les effets nocifs des écrans**, beaucoup plus développés dans *La fabrique du crétin digital* (425 pages), mais de plus expose le coût global, pour la collectivité et pour l'environnement à l'échelle planétaire, du développement sans réflexion des technologies de l'information et de la communication, qui induit une utilisation exponentielle de smartphones et autres « prothèses électroniques » exigeant un écran. **Cela entraîne pour l'auteur la nécessité « d'une discussion citoyenne sur la place du numérique dans notre société » car on ne nous a jamais demandé notre avis quant au développement de ces techniques dans tous les aspects de notre vie.**

Le livre se compose des 5 parties suivantes :

Les effets sur la santé

Ils sont particulièrement préoccupants chez les enfants et les adolescents car « ce ne sont pas des adultes en miniature mais des êtres en devenir ». Il s'agit d'avertir car les parents ne sont ni maltraitants ni négligents, mais mal informés ou débordés et croient faire au mieux pour leurs enfants. **Ces outils numériques compromettent le développement neurologique, affectif et socio-relational des enfants.**

Ce sont des troubles visuels, des effets délétères de la sédentarité, des altérations du sommeil, ce qui retentit sur les apprentissages, des effets sur l'attention de tous et enfin cet usage excessif des écrans favorise la venue de certaines maladies.

Il existe en effet 2 types d'attention : l'une exogène, mise en jeu sans effort en réponse à des stimuli externes, qui est développée par ces outils (et c'est d'ailleurs le but recherché par ceux qui créent les sites)³, et l'autre endogène, appelée aussi « concentration » qui, pour se développer nécessite des efforts, de la constance pour les apprentissages. Solliciter

1 *Enfants et écrans À la recherche du temps perdu*,
https://documentation.insp.gouv.fr/insp/doc/VIEPUBLIQUE/031C0BF52F694ABD28D5E32AF139A19D/enfants-et-ecrans-a-la-recherche-du-temps-perdu?_lg=fr-FR

2 M. Desmurget, *La fabrique du crétin digital*, p. 67, éd. du Seuil, 2019

3 <https://www.laviemoderne.net/mirabilia/les-nouvelles-technologies-en-guerre-contre-nos-enfants>

excessivement l'attention exogène se fait au détriment du renforcement de l'attention endogène et a donc des impacts très négatifs sur les apprentissages scolaires entre autres.

Il en est de même pour le système de la récompense : il existe un système de la récompense à court terme et un à moyen terme. Les écrans sollicitent le premier et cela, au détriment du second. Cela empêchera les enfants et adolescents de s'impliquer dans des projets de durée variée dans quelque domaine que ce soit.

Ensuite, l'auteur met le doigt sur des commentaires faussement rassurants : par exemple « le temps d'exposition n'est pas le seul facteur à prendre en compte ».

Elle explique aussi que le « digital native, multitâches » n'existe pas comme l'expliquait aussi M. Desmurget (op. cit.) : on ne peut faire à la fois plusieurs choses en même temps, le cerveau passe d'une tâche à l'autre avec plus ou moins d'efficacité.

Les effets sur l'économie et l'environnement

Comme indiqué plus haut, les firmes, en quête de profits, font tout pour attirer et maintenir l'attention, donc pour nous laisser scotchés, rivés aux écrans : on peut parler d'économie de l'attention.

S. Mouton développe l'aspect « fausses amies » de l'environnement que sont les T.I.C.E (Techniques de l'Information et de la Communication pour l'Enseignement) : tout au long de leur « vie » les outils numériques sont sources de pollutions, de leur fabrication à leur « mort ». On ne parle pas assez des désastres humanitaires liés à l'accès aux ressources (par exemple les compagnies minières, ayant besoin d'eau pour purifier les minerais, entrent en compétition avec les populations locales pour l'accès à l'eau) et des guerres induites.

La régulation

Pour l'auteur, le principe de précaution devrait prévaloir quant aux effets nocifs des écrans sur le développement neurologique et la santé mentale. Il devrait donc y avoir un contrôle plus grand de ce qui est proposé aux enfants. Certes les industriels peuvent objecter que seules des corrélations ont été observées entre les effets nocifs et le temps d'écran, **mais si les études scientifiques qui démontreraient la causalité étaient moins longues et coûteuses, la preuve serait faite car dans l'histoire des corrélations, il n'y a eu que 4 cas recensés de « fumée sans feu » donc de corrélations qui ne se révèlent pas des causalités une fois ces études menées.**

L'éducation

Comme Philippe Bihoux dans *Le désastre de l'école numérique*⁴, l'auteur évoque la place du numérique dans l'enseignement, confrontée systématiquement à des remarques de **parents soumis à des injonctions contradictoires** : limiter le temps d'écran alors que l'institution, par l'intermédiaire des E.N.T (Espaces Numériques de Travail) entre autres, oblige à la consultation d'un écran.

La question de l'efficacité du numérique est envisagée et l'auteur explique que, si retombées positives il y a, elles sont modestes. **De plus des études récentes montrent que la mémorisation et la compréhension d'un texte sont meilleures sur papier que sur écran.**

Si S.Mouton ne nie pas qu'il faille éduquer à la maîtrise des outils numériques, elle précise que cela peut se faire de façon déconnectée et, par conséquent, utiliser en

⁴ <https://sauv.net/wordpress/a-lire-le-desastre-de-lecole-numerique-philippe-bihoux-et-karine-mauvilly-seuil-2016/>

classe ces outils doit se faire de manière très limitée : l'usage des tableaux interactifs devrait être discuté par exemple, le travail sur écran devant être exclu jusqu'à 8 ans. Celui-ci devrait de plus être réservé aux heures de cours encadrées par un enseignant, si bien que les devoirs à la maison devraient être faits sur papier et donnés sur papier, car les inégalités sociales se feront encore plus sentir dans le cas contraire.

Enfin, bien que la loi de 2018 relative à l'encadrement de l'utilisation des téléphones portables ait été promulguée, il faut bien constater que peu de lycées et de collèges se sont saisis du sujet, les intercourts et les récréations étant mises à profit par les élèves pour se ruer sur les téléphones.

Sortir de l'hypnose

Les outils numériques sont devenus indispensables pour beaucoup dans la vie professionnelle et privée : concentrant beaucoup de fonctionnalités différentes, ils sont une puissante source de distraction, ils induisent des effets rebonds non négligeables y compris sur la charge de travail. Ils induisent pour la collectivité des coûts globaux non discutés. Il serait grand temps, nous dit S. Mouton, de questionner l'omniprésence des smartphones dans notre vie quotidienne.

Quant aux parents, elle réitère les recommandations faites sur l'âge auquel confronter les enfants aux écrans, auquel offrir le premier smartphone et parle des initiatives de parents qui s'unissent dans un collège par exemple : ils s'engagent par une charte à ne pas offrir à leurs enfants un smartphone, évitant ainsi « la tyrannie de la majorité. »⁵

Nous sommes engagés, sans le vouloir tous, dans une voie techno-solutionniste dont les T.I.C sont un emblème, en ayant posé a priori qu'elles sont bénéfiques dans tous les domaines et ce n'est malheureusement pas l'avènement de l'I.A qui pour l'instant change la donne. L'impact de ces technologies est massif, global, il faudrait questionner nos besoins et modifier usages et habitudes. Ces technologies servent au profit financier, au détriment de notre santé, de notre humanité, de notre environnement.

Florence Costa-Chopineau

⁵ Dominique Pasquier, *Cultures lycéennes, la tyrannie de la majorité*, éd. Autrement, coll. Mutations, 2005

