



SERGE TISSERON

Psychiatre et psychanalyste
Directeur de recherches à l'Université Paris

ENTRETIEN

Serge Tisseron, pourriez-vous nous parler des risques liés à l'utilisation des écrans pour les enfants et les adolescents ?

Serge Tisseron : Les inquiétudes autour des écrans sont passées par plusieurs phases. Dans les années 1990, personne ne s'en inquiétait. Mes premières conférences sur le sujet réunissaient cinq personnes !

Ensuite, l'inquiétude est venue autour des adolescents avec les jeux vidéo qui se sont développés dans les années 2000. Il y avait beaucoup d'études sur les conséquences ; le propos était : « ces ados qui passent beaucoup de temps sur les jeux vidéos, ils ne pourront jamais travailler pour un patron. » Ce sont des inquiétudes qui font rire aujourd'hui quand on voit ce que sont devenus les Millenials ! Il y avait beaucoup d'alertes sur les contenus violents des jeux vidéo.

Il y a quelques années, on s'est aperçu que le temps passé par les très jeunes enfants devant les écrans augmentait de plus en plus et les empêchait de développer d'autres activités. Avant l'âge de 3 ans, il est primordial d'éloigner les enfants des écrans et de leur proposer des activités qui font appel au sensoriel, à l'expérience physique.

Depuis 2018, on s'aperçoit que même si le jeune enfant n'est pas mis devant les écrans, le fait que ses parents utilisent un smartphone tout en parlant avec lui produit des troubles du développement et de la socialisation chez l'enfant.

Quels seraient vos conseils pour adopter un usage raisonné et progressif des écrans par les enfants ?

S.T. : Pour faire face à cette surutilisation des écrans, nous nous appuyons (avec l'association 3-6-9-12) sur trois principes : alternance, accompagnement et apprentissage de l'autorégulation. Nous préconisons d'une part, « PAS d'écran : de 0 à 3 ans » et ensuite une introduction progressive, avec des règles en forme de métaphores alimentaires.

Comme on mange une « portion », on a le droit à une « portion » d'écran, ce qui signifie une durée (1h, 30 min, 15 min...). Les repas se font à heures fixes, sans grignoter entre ; pour les écrans, l'enfant doit disposer d'une tranche horaire d'utilisation.

Les enfants aiment aller au restaurant, où ils ont le choix du menu. Pour les écrans, il faut offrir ce choix aux enfants pour qu'ils aient une posture active, en leur donnant par exemple un assortiment de DVD.

«Mon ultime conseil serait de respecter autant que possible la règle des « 3 PAS » : PAS le matin, PAS au repas, PAS au coucher»

Un repas est un moment convivial, il est plus agréable passé ensemble et en discutant ; les écrans peuvent se partager et faire l'objet d'échanges sur les programmes, applications ou sites consultés.

Enfin, mon ultime conseil serait de respecter autant que possible la règle des « 3 PAS » : PAS le matin, PAS au repas, PAS au coucher, et d'encourager les activités de création, avec ou sans écran

(dessin, pâte à modeler, logiciels de traitement d'images, photographie numérique, stop-movie...).

Vous avez participé à de nombreuses études et projets sur l'utilisation des écrans, en quoi le projet pédagogique porté par PLAY international vous a-t-il intéressé ?

S.T. : Il prend le problème à sa source : l'implication du corps comme levier du changement de comportement. Si l'on veut changer les comportements, il faut impliquer le corps.

Pour changer d'habitude, il faut qu'il y ait un levier émotionnel, qu'on se sente impliqué émotionnellement. Vivre une expérience, l'éprouver physiquement, engage bien plus qu'un apprentissage uniquement théorique.





Quelle a été votre implication dans la co-création du kit pédagogique ?

S.T. : J'ai adhéré très vite à ce kit, car il est question des trois points : groupe, corps, jeu. Ensuite, dans notre association, j'ai cherché des personnes intéressées pour participer, proches de l'Education Nationale, pouvant être actives dans l'élaboration du projet et son expérimentation. Elles ont adapté des dispositifs de 3-6-9-12 aux jeux collectifs de PLAY.

«J'ai adhéré très vite à ce kit, car il est question des trois points : groupe, corps, jeu.»

J'ai servi d'intermédiaire et de superviseur à chaque moment important pour vérifier si cela fonctionnait bien. Le travail réalisé collectivement a été formidable.

En quoi pensez-vous que des activités sportives puissent aider à modérer ou apprivoiser l'usage des écrans par les enfants et les adolescents ?

S.T. : Les activités sportives sont essentielles et peuvent apprendre à modérer l'usage des écrans en se basant sur les principes de l'association 3-6-9-12 qui sont les suivants :

- apprendre à s'en servir ;
- apprendre à s'en passer ;
- apprendre à s'en servir pour apprendre à s'en passer (et réciproquement).

Si vous êtes capable de limiter votre consommation, vous devez être capable de choisir des programmes que vous avez vraiment envie de voir. Si vous limitez votre consommation à deux heures par jour, mais que vous regardez des vidéos qui s'enchaînent automatiquement sur YouTube, vous n'avez fait que la moitié du travail d'autorégulation.

L'autorégulation, c'est être capable de choisir son programme autant que de limiter son temps d'écran. Les deux sont inséparables. Toutes les campagnes de sensibilisation qui sont axées uniquement sur le temps d'écran induisent les utilisateurs en erreur, surtout les parents par rapport à leurs enfants.

Le sport permet de sortir de cela ? d'être actif ?

S.T. : Les enfants sont corporellement très engagés. Pour eux, tout passe par le corps. L'émotion est contenue chez l'adulte, alors qu'elle est à fleur de peau chez l'enfant. Il contrôle peu ses émotions, mais paradoxalement, il est aussi très souvent guidé par elles, du fait de ses faibles barrières. Donc, susciter des émotions dans une activité corporelle, c'est utiliser un puissant levier de changement, beaucoup plus efficace chez l'enfant que chez l'adulte.

Dans le kit de PLAY, on est à la frontière entre jeu théâtral et jeu sportif. L'émotion entraîne le mouvement du corps et le mouvement du corps entraîne l'émotion. C'est une façon d'inverser la logique : on dit à un enfant d'accomplir des actions de manière à ce qu'il en éprouve des émotions et que ces émotions soient ensuite un levier de changement.

«Susciter des émotions dans une activité corporelle, c'est utiliser un puissant levier de changement, beaucoup plus efficace chez l'enfant que chez l'adulte. »

«L'autorégulation, c'est être capable de choisir son programme autant que de limiter son temps d'écran. Les deux sont inséparables.»



Qu'y a-t-il d'intéressant dans ce kit pédagogique pour qu'il soit utilisé au sein de l'Education Nationale plutôt qu'ailleurs, selon vous ?

S.T. : Ce qui est bien dans le cadre de l'Education Nationale, c'est qu'il est utilisé auprès d'enfants qui appartiennent à la même classe. Donc, ils se connaissent, ils se retrouvent.

Dans une activité de groupe, tout le monde ne change pas, mais ceux qui commencent à changer permettent aux autres de changer. Donc, pour que cet effet d'entraînement fonctionne, il faut que les enfants se connaissent entre eux, qu'ils partagent des expériences ensemble et qu'ils puissent partager des récits d'expérience ensemble. Après l'activité, ils continuent à en parler.

« Dans une activité de groupe, tout le monde ne change pas, mais ceux qui commencent à changer permettent aux autres de changer. »

L'important ce n'est pas le cadre de l'Education Nationale, mais c'est que les enfants partagent du temps en commun sur une période longue. Dans le périscolaire, c'est moins efficace, car les périodes durent environ trois mois et les enfants sont souvent orientés en fonction de préoccupation qui leurs sont particulières (pro-blèmes de violence, goût pour la musique, le dessin, etc.).

L'Education Nationale offre le cadre parfait, parce qu'il y a un principe de mixité sociale relatif, même s'il n'est pas toujours autant respecté qu'on le voudrait. Les enfants ont du temps en commun et un partage d'expérience, en dehors de l'activité elle-même.

