

Interview du Dr Serge Tisseron

Pourquoi avoir accepté de vous impliquer dans la campagne sur le bon usage des écrans ?

Parce que les écrans sont devenus aujourd'hui un problème de santé publique, mais qu'ils sont en même temps un formidable support de divertissement, d'apprentissage et de socialisation. Tout y est question d'usage, comme pour la nourriture. Manger trop n'est pas bon pour la santé, mais mal se nourrir ne l'est pas moins ! Nous devons donc à la fois apprendre à réguler notre consommation d'écrans et apprendre à nous en servir, et cela à tout âge. « Apprendre à s'en servir pour apprendre à s'en passer », c'est justement le thème de la campagne des balises 3-6-9-12.

Quels sont les principaux risques liés à une exposition importante des enfants aux écrans dans les premières années de leur vie ?

Les premières alertes ont porté dans les années 1990 sur l'acquisition du langage, puis sur les capacités d'attention et de concentration. Depuis 1997, une étude longitudinale menée par Linda Pagani a montré que les enfants ayant passé plus d'une heure par jour devant la télévision, à l'âge de débiter la marche, sont à 10 ans globalement moins autonomes, moins persévérants et moins habiles socialement. En outre, à 13 ans, ils présentent un risque accru d'isolement social, de se laisser victimiser sans protester, et de comportements violents envers les autres élèves, et tous ces troubles s'aggravent proportionnellement au temps passé devant le petit écran entre 2 et 3 ans. Il ne s'agit toutefois pas d'une étude de causalité, mais de corrélations. Elle ne prouve donc pas de lien direct entre la consommation de télévision à 2 ans et les comportements à 13 ans. Mais elle est très importante parce qu'elle montre qu'une famille dans laquelle on ne met pas de limites à la consommation télévisuelle d'un jeune enfant est une famille dans laquelle les enfants présentent des risques accrus de développer des retards cognitifs et des troubles relationnels. Plus un jeune enfant passe de temps seul devant un écran, et moins il en a pour les expériences interactives et relationnelles indispensables à sa construction mentale. Et plus il a tendance à se constituer en spectateur du monde, et pas en acteur du monde.



Une consommation d'écrans modérée peut-elle avoir des effets bénéfiques sur le développement des enfants ?

Oui, mais à condition qu'elle s'accompagne de conditions éducatives favorables ! Dans les balises 3-6-9-12, nous mettons en avant trois principes : l'alternance des activités, avec ou sans écrans, mais aussi l'accompagnement et l'apprentissage de l'autorégulation. Il en découle quatre principes éducatifs : une consommation modérée d'écrans, bien entendu, mais aussi choisir avec l'enfant des programmes de qualité, parler avec lui de ce qu'il voit et fait avec les écrans afin d'encourager ses capacités narratives, et enfin favoriser les pratiques de création, puisque les technologies numériques en mettent maintenant à la disposition des enfants de tous âges.

D'ailleurs, de façon générale, nous devons tous apprendre à regarder les écrans en parlant de ce que nous y voyons et de ce que nous en comprenons. Pour donner à nos enfant le goût de l'échange vivant. C'est à ce moment-là que la consommation d'écran participe aux apprentissages et à la socialisation de l'enfant.