

**Par Élisabeth BATON-HERVE**  
*Chercheuse indépendante*  
*Consultante Parents, enfants et médias*  
<https://elisabethbatonherve.com/>

## **Les conséquences d'une surexposition aux écrans Et d'une surstimulation audiovisuelle chez les enfants et les adolescents**

Cela fait de longues années que je m'intéresse à la question de la relation enfants-médias. C'est la télévision qui a, dans un premier temps, tout particulièrement retenu mon attention, notamment pour la manière dont elle considère l'audience des enfants à travers les émissions qu'elle leur destine. Mon intérêt et mes investigations se portent aujourd'hui sur toutes les formes d'écrans.

Je viens des sciences de l'information et de la communication. Je considère le processus communicationnel dans sa totalité. C'est-à-dire que je ne m'intéresse pas seulement à l'usage des médias et technologies numériques et à ses conséquences, mais au système économique qui portent ces technologies, aux rapports entre concepteurs et récepteurs, aux relations entre les protagonistes de la communication, au contexte de la réception et, au bout du compte, à la manière dont les enfants grandissent dans un monde numérisé.

Cela fait environ 25 ans que je parcours l'Hexagone pour informer et sensibiliser aux enjeux qui traversent inévitablement la question des rapports enfants-écrans. Mes interventions, conçues sur un mode interactif favorisent des échanges souvent très riches et me conduisent à adopter une posture d'écoute propice à la réflexion.

Nombreux sont les parents que j'y ai rencontrés. Mais les acteurs du monde de l'enfance et de l'adolescence se déplacent également en nombre pour des temps d'information ou même de formation. Ce sont leurs témoignages, leurs observations, leurs questionnements qui m'ont conduite à réaliser une enquête dans plusieurs départements en France.

Les professionnels avec lesquels j'ai pu échanger dans le cadre de cette enquête exercent dans divers secteurs géographiques (12 départements), en milieu rural ou urbain, en ville ou en périphérie, en région parisienne et en province. Ils sont orthophonistes ; techniciennes en intervention sociale et familiale, assistantes familiales, assistante sociale, animateurs, éducateurs spécialisés, éducatrice de jeunes enfants, médecin et infirmière de PMI, juge pour enfants... J'ai également pu

m'entretenir avec des gendarmes spécialisés en cybercriminalité et avec une enquêtrice d'une brigade des mineurs. Une cinquantaine de personnes au total.

Ce travail n'est pas totalement achevé, mais je peux ici en livrer quelques éléments. Je le rappelle, il s'agit là de constats liés à une surexposition aux écrans et/ou à un mésusage de ceux-ci.

- 1) Les propos des personnes auprès desquelles j'ai enquêté corroborent les études dont nous disposons, notamment sur la télévision et les tout-petits. Ils rejoignent également les observations des professeurs Pagani et Marcelli que nous venons d'entendre ;
- 2) Il y a une vraie préoccupation autour de l'exposition précoce des enfants aux écrans du fait de la multiplication des écrans portables et de la marchandisation de programmes et applications en direction des tout-petits et de leurs parents ;
- 3) Dans l'ensemble et pour tous les âges, l'excès d'écrans est un véritable problème de santé publique :
  - a. Comportements alimentaires déstructurés
  - b. Carence de sommeil
  - c. Fatigue
  - d. Conduites à risque notamment en ce qui concerne la sexualité chez les adolescents
  - e. Communication intrafamiliale perturbée
- 4) Inconscience individuelle et collective des conséquences préoccupantes d'une surexposition aux écrans ou d'un mésusage de ceux-ci sur le développement et le bien-être des enfants et des adolescents.

### **Des écrans omniprésents**

« Les écrans sont partout », reconnaissent ces professionnels. De plus en plus rares sont les occasions de pouvoir s'en passer. Leur miniaturisation, leur portabilité, leur facilité d'utilisation, leur attractivité, en font des outils de communication, d'information et de divertissement disponibles en tout temps et en tout lieu. Les écrans empiètent sur les activités courantes.

- À la maison, la télévision peut être allumée tôt le matin pour les dessins animés. Ces émissions empiètent alors non seulement sur ce moment privilégié qui conditionne un bon début de journée : la toilette, l'habillement,

le petit-déjeuner, mais également sur les échanges parents et enfants. En outre ils rendent ces derniers moins disponibles pour ses activités scolaires.

- La tablette est en passe de remplacer la télévision à l'heure du repas, et ce, dès le plus jeune âge.
- Pour les adolescents de nombreux écrans sont en libre-service dans leur chambre et sans accompagnement particulier.
- Lors d'une consultation, il n'est pas rare que le parent cède son smartphone à l'enfant pour qu'il se tienne tranquille.
- Ce sont également ces moments de transition, ces temps « entre-deux » comme l'a si bien dit une orthophoniste qui se voient colonisés par les écrans : la salle d'attente du praticien, les voyages (voiture- train), la rue, l'abribus, etc.

### **La petite enfance, une étape fondatrice perturbée par les écrans**

La première période de la vie est, nous le savons, fondamentale. Pour insister, nous devrions même dire qu'elle est fondatrice. Le défaut de soins adaptés, l'absence d'échanges avec l'environnement humain immédiat, sont d'un pronostic plutôt sombre pour l'avenir de l'enfant. Or, les écrans se présentent à eux dès leurs tout premiers mois, interférant de manière délétère avec les processus développementaux (psychoaffectifs, psychomoteurs, cognitifs...).

Selon une des orthophonistes consultées, exposer les bébés aux écrans revient à « shunter » l'étape sensorimotrice. Tout se passe alors comme si la génération d'adultes que nous sommes supprimait purement et simplement la possibilité au tout-petit de vivre ces expériences inaugurales par lesquelles son humanité prend corps et vie.

Je citerai volontiers la psychanalyste Sylviane Giampino qui dans un article sur la télévision et le tout-petit, écrit : « avec le bébé, la technologie audiovisuelle n'est pas quelque chose que l'on regarde ou dont on se sert, elle devient quelque chose qu'on incorpore, comme faisant partie de soi. »

Un exemple relaté par une psychologue intervenant en halte-garderie dans le sud-est de la France vient illustrer ce propos. Un enfant de 2 ans fréquentant ce lieu d'accueil est repéré pour son étrange démarche (sans problème moteur apparent). L'équipe de professionnelles en parle à la psychologue qui leur demande alors si cette façon de marcher les renvoie à quelque chose de particulier. L'une d'entre elles déclare que la démarche en question lui évoque au dessin animé *Dora l'exploratrice*. Dans un entretien avec les parents faisant suite à cette réunion d'équipe, la psychologue

apprend que cet enfant ne regardait pas les programmes de la télévision, mais un seul dessin animé, en boucle : *Dora l'exploratrice*. Selon cette psychologue : « Pour un enfant tout petit, jusqu'à 3-4 ans, c'est un non-sens [d'être mis devant un écran] en tout cas c'est une confusion, il est dedans, il n'est pas devant l'écran ».

Les neurosciences corroborent les connaissances dont nous disposons sur le développement affectif, moteur, et cognitif de l'enfant. La diversité des expériences vécues dans les toutes premières années, les relations directes avec l'entourage humain immédiat, les étayages apportés avec bienveillance par le parent présent à son enfant garantissent à celui-ci un développement suffisamment harmonieux. Il est clair que les écrans interfèrent négativement dans ce processus. Linda Pagani et son équipe de recherche l'ont bien démontré, l'exposition aux écrans des enfants en bas âge est susceptible de prédire les comportements à l'adolescence, en termes de choix de nourriture, de santé (surpoids-obésité), et de performances scolaires. Ce sont là des données que nous ne pouvons pas ignorer.

### **Entre 6 et 11 ans : des enfants fatigués et des apprentissages scolaires contrariés**

Que se passe-t-il chez les enfants un peu plus âgés ? Il est clair que si la petite enfance a été parasitée par les écrans, les enfants arrivent au cours préparatoire avec un sérieux handicap. Leur vocabulaire par exemple est moins riche. Si l'on admet qu'un élève commence normalement sa scolarité du primaire avec un bagage d'environ 1 500 mots, celui qui en possède seulement 500 sera immédiatement désavantagé. Il aura plus de difficultés à comprendre les consignes de l'enseignant et les intitulés des exercices, ce qui le conduira à une entrée en scolarité dans un vécu d'échec. Il en est de même pour ses capacités logico-mathématiques. Par les manipulations et expériences concrètes, les enfants acquièrent des compétences comme : catégoriser, dénombrer, diviser, etc. Nous l'avons vu, privé de ces expériences dans la petite enfance, l'élève sera hermétique à l'abstraction introduite dans les apprentissages scolaires parce qu'elle ne peut être mise en sens.

Là encore les observations des professionnels rencontrés corroborent les études connues et bien documentées sur le sujet. Je pense notamment aux travaux de Zimmerman et Christakis concernant l'exposition des tout-petits à la télévision par exemple. Retards de langage, difficultés d'attentions et de concentration sont identifiées chez les enfants fortement exposés aux écrans. Cela, avec un effet cumulatif au fil des années si rien n'est fait pour remédier à la source du problème.

Il est un autre fait qui m'a frappée dans cette catégorie d'âge, il s'agit de la grande fatigue des enfants relatée par les professionnels. On m'a signalé des cas d'enfants qui se lèvent tôt le matin pour regarder les dessins animés de la télévision. Ils n'ont

ensuite que le temps de s'habiller pour partir à l'école. Ces enfants commencent la journée le ventre vide, car ils n'ont pas pu prendre de petit-déjeuner et se trouvent en hypoglycémie en fin de matinée.

La fatigue peut également être la conséquence d'un usage des écrans en soirée. Ce moment singulier qui sépare la fin du dîner et le coucher est à préserver, car il prépare à l'endormissement et garantit la qualité du sommeil. Mais là encore, les écrans viennent parasiter ce temps intermédiaire de fin de journée par l'excitabilité qu'ils entretiennent quand celle-ci devrait retomber et par la lumière bleue qu'ils diffusent qui empêche la sécrétion de la mélatonine, l'hormone du sommeil.

Par ailleurs, entre 6 et 11 ans, l'enfant ne sait pas pleinement discerner le vrai du faux, le réel de la fiction, le virtuel de la réalité. Tout se passe comme si la notion même d'image (qui suppose une construction, un parti-pris, une source) n'était pas acquise et intégrée. La scène vue sur YouTube est traitée par l'enfant de la même manière que si elle était vue dans la rue.

Les enfants nourris d'écrans, dans un univers culturel pauvre, construisent leur pensée à travers ce que la télévision et internet leur proposent. Une orthophoniste cite le cas d'un enfant qui avait vu une scène de braquage sur Zapchoc via YouTube. Dans la rue il croise des motards cagoulés présentant une ressemblance avec les voleurs de l'émission. Selon lui ces personnes cagoulées, sur leur moto, rencontrées dans la rue étaient également des braqueurs. L'enfant de 8 ans n'était pas en mesure de différencier ce qui relevait de la représentation audiovisuelle d'un fait, et la réalité concrète de son environnement.

### **Chez les adolescents en besoin d'accompagnement**

L'adolescence ouvre sur de nouvelles formes d'autonomie. C'est une période délicate pour le jeune concerné et pour ses parents. Si la plupart des adolescents vont bien, il en est d'autres pour lesquels cette étape de vie peut s'avérer plus difficile ou tout au moins plus compliquée. Beaucoup de facteurs interviennent sur l'évolution du jeune, sur son équilibre psychique et psychoaffectif. À ce stade justement, les écrans vont parfois accentuer des vulnérabilités ou des fragilités existantes.

Les adolescents disposent tous d'un smartphone. « C'est obligatoire », me dit une éducatrice d'un programme Réussite éducative. Cet outil présente des applications qui vont permettre à l'adolescent de communiquer avec ses pairs, de partager des expériences, de s'informer, de se divertir. Cependant, l'aspect positif de ce dispositif numérique si sophistiqué comporte son envers. Rapidité, instantanéité, ubiquité et anonymat, sont susceptibles aussi de conforter le jeune usager dans un sentiment de

toute-puissance qui l'entraîne à poser des actes non imaginables dans une situation en présentiel.

À cela s'ajoute la poussée hormonale propre à cette période de la vie et la curiosité pour la sexualité. Les premières expériences sexuelles sont vécues dans les meilleures conditions lorsque l'adolescent bénéficie d'un environnement propice et d'un accompagnement bienveillant. Néanmoins, la démocratisation de l'internet a entraîné un accès facilité aux contenus pornographiques, et cela, à un âge de plus en plus précoce. Ce qui n'est pas sans incidences sur les comportements de certains jeunes. Une enquêtrice de la brigade des mineurs d'un département m'a cité le cas d'un adolescent de 17 ans, ayant mis sa sœur de 14 ans enceinte suite à au visionnement de vidéos pornographiques. L'idée de cet adolescent était de tester les positions préconisées dans la vidéo sur sa sœur avant de les essayer sur ses copines. Ce cas extrême n'est pas relaté à des fins de dramatisation. Néanmoins il nous fait signe, et de ce point de vue nous ne pouvons y rester indifférents. Face à des contenus où règnent les représentations d'actes déshumanisés, et pour certains d'entre eux d'une grande violence, l'adolescent suffisamment équilibré passe son chemin. Pour le jeune au profil psychologique plus fragile, l'exposition à de telles représentations vient accentuer ses vulnérabilités en faisant voler en éclats les quelques repères qu'il avait pu acquérir. L'enquêtrice précédemment citée observe qu'elle a affaire à plus de cas comme celui du jeune adolescent dont elle m'a parlé et que les conséquences des contenus problématiques rencontrés sur la toile s'observent de plus en plus tôt. Tout se passe comme si l'explosion de ces contenus à caractères pornographiques venait déstabiliser le jeune dans sa quête autour de la sexualité, empêcher la constitution de son équilibre psychique suffisamment solide ainsi que la formation de certaines inhibitions propices à des relations humaines et sociales suffisamment bonnes. Les enfants plus jeunes peuvent également être concernés, et pas seulement par une exposition à des représentations pornographiques, ils sont aussi victimes d'actes de pédophilie perpétrés par des adolescents.

Tout en reconnaissant que la plupart des adolescents vont bien, une éducatrice d'un programme réussite éducative spécialisée dans l'adolescence m'a confié sa préoccupation concernant leur santé autour de la sexualité. Selon cette éducatrice c'est par l'entrée santé et sexualité que l'on pourrait sensibiliser les adolescents à un usage raisonné des écrans.

Si le jeune enfant a besoin de grandir dans un cadre sécurisant, il en est de même pour l'adolescent. L'autonomie à laquelle il accède progressivement ne devrait pas entraîner un désinvestissement de l'adulte. Il semble d'ailleurs que les adolescents acceptent fort bien les cadres qu'on leur propose pour limiter l'usage de leur smartphone. Les adolescents dont les parents établissent un cadre dans l'usage des

écrans s'en sortent généralement mieux que ceux dont les parents laissent les écrans en libre-service.

## **Conclusion**

En guise de conclusion, je voudrais insister sur le fait que se préoccuper du bien-être et de la santé des enfants et des adolescents dans un monde numérisé est une obligation au sens développé par la philosophe Simone Weil, c'est-à-dire l'obligation de « satisfaire aux besoins terrestres de l'âme et du corps de chaque être humain autant qu'il est possible ». Les symptômes émergents observés par les professionnels chez les jeunes livrés à eux-mêmes autour des écrans sont à prendre au sérieux. Ils doivent nous interroger et nous mobiliser pour travailler à l'aménagement d'un environnement plus sécurisant. Or, cette préoccupation doit être partagée par la société adulte dans son ensemble. Il est trop facile de pointer du doigt la responsabilité parentale quand tout est fait par ailleurs pour la neutraliser.

Face aux problèmes posés par une surexposition aux écrans et à une surstimulation audiovisuelle la réponse sociétale s'oriente actuellement dans trois directions : l'accompagnement parental, l'établissement de catégories d'âges et le développement de l'éducation aux médias et à l'information. Si ces mesures sont nécessaires, elles se révèlent malheureusement très insuffisantes face aux enjeux économiques monumentaux associés au développement des écrans et de leurs dérivés. Ceux dont les intérêts dépendent de ces enjeux financiers ne s'embarrassent pas nécessairement d'éthique ou de déontologie. Toutes les stratégies sont bonnes pour capter l'attention du plus grand nombre tout au long de la vie. Je pense à cette nouvelle science forgée par les ingénieurs de la Silicon Valley : la captologie.

Les acteurs du monde marchand, les pouvoirs publics et politiques et la société civile devraient œuvrer de concert pour « prendre soin de la jeunesse et des générations » comme le dit si justement le philosophe B. Steigler à travers le titre d'un de ses ouvrages.

Pour cela il est impératif de multiplier les lieux de réflexion et de formation. Les professionnels de l'enfance sont parfois eux-mêmes démunis. Ils ne savent pas toujours comment accompagner les parents. Ils sont demandeurs de formation.

Nous devons par conséquent poursuivre l'information et la formation, sans verser dans la dramatisation. Et imaginer des formes d'actions innovantes afin de susciter une réflexion suffisamment profonde chez les usagers et des changements de comportements vis-à-vis des écrans. L'une d'entre elles a déjà fait ses preuves, il s'agit du Défi 10 jours sans écrans.

Pour terminer je voudrais vous faire part d'une expérience récente dans le cadre du réseau Réussite éducative et d'un partenariat avec une école maternelle d'un quartier périphérique de Rennes.

L'animateur à l'initiative de cette réalisation souhaitait sensibiliser les parents à la question des écrans chez les jeunes enfants. En réfléchissant ensemble à la démarche, nous avons pensé que, plutôt que d'aborder directement le rapport enfant-écrans, il fallait se reposer la question des besoins du jeune enfant. Différentes rencontres ont ainsi été mises en place :

- Une causerie autour des besoins du jeune enfant
- Une causerie sur les 0-6 ans et les écrans
- Une causerie sur le décodage des images à travers l'exemple de la publicité
- Un forum
- Une plaquette

Présentation rapide de la plaquette.

Le vous remercie de votre attention