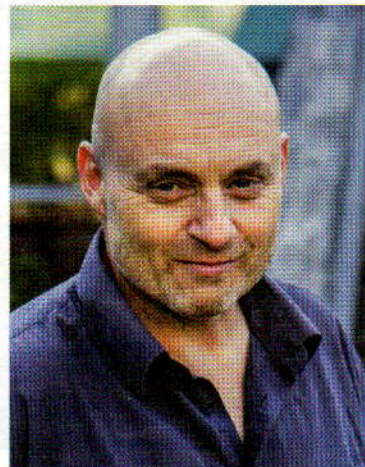


# “Bannir les écrans de la chambre”

Autre sujet à surveiller pour une bonne rentrée : l'usage des portables. Le directeur de recherche en neurosciences à l'Inserm et auteur de “la Fabrique du crétin digital” (Seuil, 2019) met en garde contre l'abus d'écrans.

PROPOS RECUEILLIS PAR HADRIEN BRACHET



## ENTRETIEN AVEC MICHEL DESMURGET

**Marianne :** Les parents doivent-ils profiter de la rentrée pour mettre au placard les écrans de leurs enfants ?

**Michel Desmurget :** On parle d'un produit dont l'effet négatif sur la réussite académique est aujourd'hui démontré par des dizaines d'études convergentes. Plus notre progéniture consomme de contenus audiovisuels, plus elle joue aux jeux vidéo, plus elle passe de temps sur les réseaux sociaux et plus ses performances scolaires chutent.

C'est vrai quel que soit l'âge de nos enfants, depuis la maternelle jusqu'à l'université. Dans ce contexte, les parents seraient en effet bien avisés de mettre les écrans récréatifs au placard et, à défaut, si cela leur semble impossible, de réduire autant que faire se peut les temps d'usage.

**À la rentrée, les parents se demandent souvent s'ils doivent acheter un téléphone portable à leurs enfants. Que doivent-ils savoir avant d'en mettre un entre leurs mains, surtout s'il s'agit d'un smartphone ?**

Le smartphone est à la fois un insondable gouffre temporel et une arme de distraction massive. Offrir un smartphone à son enfant, c'est l'exposer, entre autres choses, à un risque de diminution des performances scolaires, d'affaiblissement des capacités de concentration, d'altération du sommeil et d'accès aux contenus les plus problématiques,

notamment pornographiques et d'hyperviolence. Bien sûr, le smartphone n'est pas intrinsèquement délétère. Son impact dépend clairement des usages et des contenus. Le problème, c'est que les enfants et les adolescents utilisent moins l'outil pour son potentiel positif que pour ses capacités de divertissement les plus nocives. En pratique, l'usage de notre progéniture se concentre autour de trois grands pôles : audiovisuel (films, séries, clips, télé réalité, etc.), jeux vidéo et, à partir de l'adolescence, réseaux sociaux. L'impact négatif causal de chacun de ces pôles sur la réussite scolaire est solidement documenté. Ainsi, même si tout n'est pas à jeter, loin de là, le rapport bénéfice/risque du smartphone est, à ce jour, clairement négatif, tant chez l'enfant que chez l'adolescent.

forcer les tendances existantes. Pour remédier au problème, il n'y a pas de solution miracle. Plusieurs stratégies ont toutefois démontré leur efficacité. D'abord, il faut expliquer. Il est essentiel de faire comprendre à l'enfant ou à l'adolescent qu'il ne peut pas passer plusieurs heures par jour sur ses divers écrans récréatifs, parce que cela abîme le cerveau, détériore le sommeil, dégrade la concentration, affaiblit la réussite scolaire. Ensuite, il faut retarder l'âge de première exposition (idéalement après 6 ans) : plus les enfants sont exposés tôt, plus les impacts délétères sur le développement sont importants. Il faut également imposer des règles d'usage claires, en particulier fixer un temps maximum de consommation.

Après 6 ans, si les contenus sont adaptés et que le sommeil est préservé, il ne semble pas y avoir d'influence néfaste jusqu'à trente minutes quotidiennes, voire soixante si l'on fait une lecture optimiste de la littérature. Il faut aussi bannir les écrans de la chambre ; écarter les pratiques matinales (avant l'école) et tardives (une heure et demie avant d'aller dormir) ; éviter les consommations parallèles (en mangeant ou pendant les devoirs). Il est enfin souhaitable d'offrir des substituts à l'écran : lecture, arts, sports, échanges intrafamiliaux, etc. ■

à suivre sur  
**MARIANNE.net**  
Entretien à lire  
en intégralité.

**Peut-on remédier aux éventuelles mauvaises habitudes prises depuis le début de la crise sanitaire ?**

La crise sanitaire n'a fait que ren-

**“LE RAPPORT BÉNÉFICE/  
RISQUE DU SMARTPHONE  
EST, AUJOURD'HUI,  
CLAIREMENT NÉGATIF.”**