

VOIR DE LA VIOLENCE ne rend pas forcément violent!

Plus anxieux, plus solitaires, plus violents, plus dépressifs? Que devenons-nous lorsque nous sommes confinés sous écrans? Comment ceux-ci nous impactent-ils? Explications.

Année covid oblige, 2020 a été marquée par une nette explosion du temps passé sur les réseaux sociaux. Sans surprise, la génération des milléniaux est la plus assidue mais aussi la plus solitaire. «Environ 30% d'entre eux affirment ne pas avoir de meilleur ami, 27% reconnaissent ne pas avoir d'amis proches et 20% confient ne pas avoir d'ami du tout», s'alarme Catherine L'Ecuyer, docteure en sciences de l'éducation et psychologie, et auteure du livre *Ces écrans qui absorbent nos enfants* (éd. Eyrolles). «Il faut expliquer à nos jeunes que se rencontrer virtuellement n'équivaut pas à croiser un regard.»

UN BESOIN D'EXPÉRIENCES SENSORIELLES

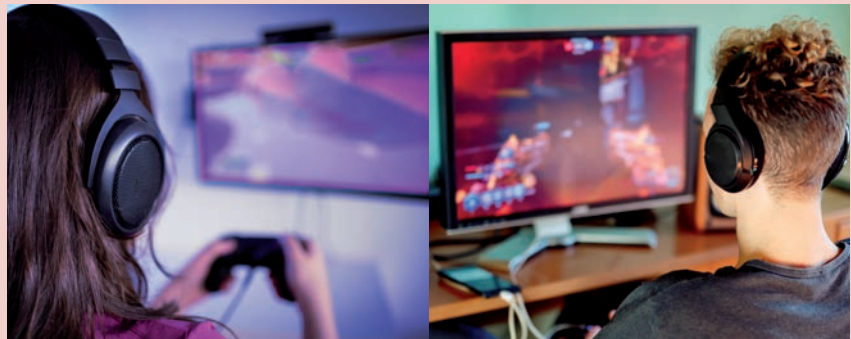
Pour Olivier Duris, psychologue clinicien, si les adolescents ont passé du temps sur les écrans notamment, c'était à la fois pour garder le lien avec l'extérieur et se détacher un peu de ceux qui étaient trop proches. «Beaucoup ont connu des angoisses liées au fait ne pas pouvoir bouger. On a observé une hausse des dépressions mais on ne peut pas faire le lien avec les écrans. Généralement, le jeune vient consulter pour un usage intensif des écrans. On observera s'il cache une autre problématique plus importante et si la pratique excessive des écrans est liée à une phobie scolaire, un deuil mal passé ou à une difficulté de cadre posée par le parent quant à leur utilisation.»

Pour Catherine L'Ecuyer, le danger potentiel des écrans sur la santé et le développement des enfants n'est plus à démontrer: diminution de l'attention,

augmentation de l'impulsivité, appauvrissement du vocabulaire, etc. «Ces expériences commencent à être retenues par la mémoire autobiographique et façonnent alors leur sentiment d'identité personnelle», précise la chercheuse. «L'effet déficitaire de la vidéo (Video Deficit Effect) est attestée par de nombreuses études dans le monde de la pédiatrie. Les jeunes enfants

images violentes, le psychologue tord le cou à l'idée reçue selon laquelle «jouer à un jeu violent rend violent. Les études actuelles ne font pas de lien direct entre violence et jeux vidéos violents.» Et de s'interroger sur la pertinence de certaines images laissées à portée des enfants.

Olivier Duris recommande aux enfants de moins de six ans de regarder l'écran avec un adulte, afin d'y mettre



ont besoin d'expériences sensorielles et interpersonnelles concrètes pour comprendre le monde et se comprendre eux-mêmes. La meilleure préparation pour le monde en ligne se fait hors ligne, dans le monde réel.»

OUVERTURE AU DIALOGUE

La technologie ne saurait être neutre en raison de «l'effet de déplacement». Un enfant devant écran n'entreprend pas d'autres activités contribuant à son bon développement. Olivier Duris avertit toutefois des raccourcis rapides. «Beaucoup de professionnels s'inquiètent du fait qu'un enfant réalise des jeux d'encastrement sur écrans et non dans la vraie vie. Rien d'irréversible: il manque simplement d'expérience pratique.» Quant aux

du sens et de raconter ce qu'il voit. En cas de contenu inapproprié l'adulte viendra nommer ce qui est juste ou non et en discutera avec l'enfant. Et de différencier ce qui relève d'un écran distrayant et d'un écran éducatif. «Si la scène est compliquée, n'hésitez pas à l'interrompre et à en parler. Intéressez-vous à ce qu'il regarde et posez-lui des questions. Grâce au dialogue, vous lui faites savoir que vous êtes une figure de confiance et qu'il peut toujours vous parler de ce qu'il a vu», insiste Olivier Duris. «Le rapport avec l'environnement extérieur est déterminant.»

Christelle BANKOLÉ, rédactrice