

Miroir ! Ô grand miroir de la science, dis-moi la vérité.

À combien s'élève la facture que mes élèves devront payer
pour le temps énorme qu'ils consacrent aux écrans ?

Introduction

Que disent les études scientifiques sur les conséquences de l'augmentation du temps pendant lequel l'attention des enfants est captée par les écrans ? La question se pose avec une acuité particulière pour les personnes chargées d'enseigner les sciences et la technologie aux enfants et aux adolescents. Plusieurs parents déplorent cette hausse et s'inquiètent des stratégies utilisées pour capter l'attention de leur progéniture et en faire le commerce. Les enseignants et les professionnels de la santé s'inquiètent eux aussi des effets pervers de cette hausse chez leurs élèves ou leurs patients. Devant l'engouement contagieux pour les technologies de la communication, certains ont voulu fouiller la question. L'heure est venue de dépasser le ravissement numérique et de partager avec les jeunes les études critiques sur les effets secondaires des divertissements sur écrans. Le présent article fait suite à une présentation en atelier lors du dernier congrès de l'Association pour l'Enseignement de la Science et de la Technologie au Québec en octobre 2014. L'auteur tente ici de répondre au questionnement en titre en touchant quatre domaines du Programme de formation de l'école québécoise: santé et bien-être, communication et médias, environnement et consommation, vivre ensemble et citoyenneté.

Le pouvoir de séduction des écrans augmente

Les jeunes y consacrent la presque totalité de leur temps de loisirs. Jeunes en Forme Canada publie des données chaque année depuis près d'une décennie. En 2012, on avait déjà dépassé les 40 heures/semaine, tous écrans réunis.¹ Cet engouement n'est pas dû au hasard. Il résulte, en bonne partie, d'un marketing agressif et d'abondants investissements publicitaires ciblant les enfants. Aux États-Unis, ces investissements sont passés de 100 millions de dollars\$ en 1980 à 17 milliards de dollars\$ en 2007. Cette hausse donne une idée de l'appétit des investisseurs pour conquérir la jeunesse.² Comparée aux coupures en éducation, la hausse des budgets pour capter l'attention des enfants apparaît encore plus énorme. Pendant que le temps-écrans augmente, les résultats scolaires diminuent, les jeunes abandonnent l'école avant leur premier diplôme, ils prennent du poids, ils lisent moins, les vélos roulent plus rarement, les filles suivent des régimes miracles, leur estime de soi repose sur leur apparence, l'intimidation entre élèves perdure, la détresse sévit chez les adolescents, jusque sur les enfants de la 4^e année du primaire.³ Ces phénomènes, sans liens apparents, seraient-ils en fait reliés à la surexposition précoce aux écrans?

L'écran: mince frontière entre deux univers et deux systèmes de valeurs

Pourquoi la publicité cible-t-elle les enfants et les adolescents ? Parce que c'est le nombre d'enfants attirés devant l'écran qui détermine le flux de revenus publicitaires du diffuseur. Pour attirer les jeunes,

¹ Jeunes en Forme Canada, Bulletin de santé, L'Infobourg, 2012.

<http://www.infobourg.com/2012/06/04/jeunes-en-forme-canada-publie-son-bulletin-de-lactivite-physique-chez-les-jeunes-2012/>

² Campaign for a Commercial-Free Childhood, Marketing to Children Overview.

<http://www.commercialfreechildhood.org/resource/marketing-children-overview>

³ La détresse psychologique des enfants et adolescents montréalais: l'expression de différentes réalités. Direction de Santé publique de Montréal. Rapport paru en 2009. Données recueillies en 2005.

http://publications.santemontreal.qc.ca/uploads/tx_asssmpublications/978-2-89494-858-3.pdf

on a recours aux plus récentes découvertes en psychologie et en neurologie.^{4 5 6}

La télévision et le cinéma vantent aux adolescents les mérites et les prouesses de héros le plus souvent incapables de régler un différend autrement que par la violence. En 1998, l'Unesco publiait les résultats d'une étude mondiale sur les héros des enfants dans 123 pays du monde. Au premier rang, on retrouvait un robot nommé Terminator, suivi de près par un vétéran du Vietnam baptisé Rambo. Ces préférences ont été plus marquées dans les pays en guerre et les quartiers criminalisés.^{7 8}

Les héros proposés aux enfants durant les années 1980 s'appelaient Tortues Ninja, Power Rangers, GI Joe et Pokémon. Au cours des années 1990 et 2000, ils ont été rattrapés et dépassés par Spiderman, Robocop, Superman, Batman, X-man, les Vengeurs, Hulk, Jackie Chan et toute une panoplie de modèles toujours plus violents, parfois drôles, parfois brutaux. La solution idéale pour éviter les crimes: exterminer ceux qui les commettent.

Aux fillettes, on propose des héroïnes mignonnes et décoratives, parfois soumises ou rebelles, séduisantes et provocantes: Barbie a été dépassée par les Spice Girls, Britney Spears, Lady Gaga, Miley Cyrus, etc. On n'a pas besoin de regarder la chaîne de vidéoclips MTV⁹ bien longtemps pour constater comment on habille (ou déshabille) les héroïnes proposées aux pré-adolescentes et adolescentes, sans parler des comportements qu'elles utilisent pour attirer l'attention de leur entourage et accrocher des voyeurs. Ces modèles féminins avaient été stigmatisés dès 1987 par la regrettée Claire Bonenfant, ex-présidente du Conseil du Statut de la femme: "Quand les Barbie épousent les G.I. Joe, il ne faut pas se surprendre qu'on manque de place dans les maisons d'hébergement de femmes battues."¹⁰

Immobiliser les petits cerveaux devant l'écran

Dès le berceau, on habitue bébé à contempler des écrans avec un nouveau gadget en apparence futuriste mis sur le marché par Fisher Price, un fabricant de jouets réputés sécuritaires.¹¹ La chaise immobilise l'enfant devant un écran, alors que l'Association états-unienne des psychologues déconseille l'exposition

4 Le neuromarketing ou Les neurosciences à des fins de marketing et les jeunes, Éthique, Gouvernement du Québec, 2006.

http://www.ethique.gouv.qc.ca/fr/assets/documents/CEST-Jeunesse/CEST-J-2007-neuromarketing/Neuromarketing_synthese.pdf

5 La neurologie au service de la pub, La Presse, 19 août 2007.

<http://affaires.lapresse.ca/economie/200901/06/01-680640-la-neurologie-au-service-la-pub.php>

6 Les neurosciences au secours de la pub. Le Monde, 27 mars 2009.

http://www.lemonde.fr/societe/article/2009/03/27/les-neurosciences-au-secours-de-la-pub_1173500_3224.html

7 Une enquête de l'Unesco montre le lien entre la violence dans les médias et la perception de la réalité par les jeunes. Unesco-presse, 1998. <http://www.unesco.org/bpi/fr/unescopresse/98-32f.htm>

8 Germain Arsène Kadi, Université publique de Bouaké, Côte d'Ivoire. De la violence médiatique au mythe de l'invincibilité de l'enfant soldat.

http://experiencedelaguerreecritureimage.uqam.ca/textes/Kadi_De%20la%20violence%20m%C3%A9diatique%20au%20mythe%20de%20l%E2%80%99invincibilit%C3%A9%20de%20l%E2%80%99enfant%20soldat.pdf

9 MTV: musique, télévision et profits planétaires. Yves Eudes, Le Monde diplomatique, août 1995.

<http://www.monde-diplomatique.fr/1995/08/EUDES/6555>

10 Cessez le Feu, guide pédagogique sur les jouets militaires, Pacijou, éditions Fidès, 1987.

11 Le transat bébé avec ipad incorporé: la polémique. Tuxboard.

<http://www.tuxboard.com/le-transat-bebe-avec-ipad-incorpore/>

aux écrans jusqu'à l'âge de 2 ans.^{12 13} La chaise avec écran est mise en marché comme si l'exposition allait être sans danger. Des producteurs de cinéma avaient déjà poussé l'audace jusqu'à mettre sur le marché des vidéos prétendument éducatives, un argument fallacieux pour lequel Disney a dû rembourser des milliers de parents.¹⁴ L'accoutumance précoce aux écrans rapporte gros à court terme si l'on se fie aux ventes de Disney¹⁵ et va rapporter des fortunes au cours de l'enfance et de l'adolescence si l'on additionne les bénéfices des chaînes qui vont en tirer profit.

Les pratiques commerciales des industries médiatiques et publicitaires ont acquis la préséance sur la *protection des jeunes contre les matériels qui nuisent à leur bien-être*, tel que stipulé dans la Convention internationale des droits de l'enfant?¹⁶ Les décideurs publics démontrent peu d'empressement à protéger les enfants de la surexposition aux écrans et il faut les comprendre. Nous avons le privilège de vivre dans la seule juridiction nord-américaine où la publicité ciblant les moins de 13 ans est illégale depuis 1980. Les bénéfices de notre législation ont trouvé écho dans le NY Times mais pas dans la presse canadienne.¹⁷ Dans le reste du Canada et dans les États américains, les élus sont tenus en joue par des lobbyistes et les avocats des industries médiatiques qui invoquent la liberté d'expression pour imposer le silence aux gouvernements.

Réduire le temps-écrans de mes élèves, ça donnerait quoi ?

La hausse du temps-écrans affecte, on s'en doutait, le temps consacré aux conversations familiales. Des chercheurs du Michigan ont évalué qu'il était passé de 1h12/semaine en 1983 à 34 minutes/semaine en 1997.¹⁸ Cette diminution illustre à quel point la vie familiale est affectée. Dans plusieurs foyers où les écrans débarquent, on croit bien faire en les installant dans la chambre de l'enfant. En 2011, 70% des enfants âgés de 8 à 18 ans avaient la télé dans leur chambre.¹⁹

Combinée à la presque disparition de l'activité physique²⁰ et de la lecture, constatée et déplorée par les spécialistes de l'éducation physique et à la santé ainsi que par les professeurs de français des écoles secondaires, la hausse du temps-écrans n'augure rien de bon. Les dommages se propagent comme en font

12 Trop d'écrans, les risques pour les enfants. Laurence Folléa Anne Pichon, Magazine Psychologies, janvier 2013.

<http://www.psychologies.com/Culture/Medias/Articles-et-Dossiers/Trop-d-ecrans-l-alerte/Trop-d-ecrans-les-risques-pour-les-enfants>

13 Télé et bébés: Pas d'écrans avant 3 ans. Serge Tisseron, Côté Momes, janvier 2010.

<http://www.cote-momes.com/cote-parents/education-des-enfants/tele-et-bebes-pas-d-ecrans-avant-3-ans-c1612.html>

14 Disney accusé de tromperie, Le blog Bébé, octobre 2009.

<http://www.leblogbebe.com/2009/10/25/disney-accuse-de-tromperie/>

15 Report about Disney profits. Businessweek.com, May 2014.

<http://www.bloomberg.com/news/2014-05-06/disney-profit-rises-as-frozen-dvd-tops-home-video-chart.html>

16 Convention internationale des droits de l'enfant?

http://fr.wikipedia.org/wiki/Convention_relative_aux_droits_de_l'enfant

17 Ban On Advertizing to Kids Linked to Lower Obesity Rates, NY Times, July 2012.

http://parenting.blogs.nytimes.com/2012/07/13/ban-on-advertising-to-children-linked-to-lower-obesity-rates/?_r=0

18 Penciling in time to play, CS Monitor, November 1998.

<http://www.csmonitor.com/1998/1113/111398.us.us.1.html>

19 Television in kids' rooms: Really a bad idea, says study. LA Times, December 11, 2012.

<http://articles.latimes.com/2012/dec/11/news/la-heb-television-kids-obesity-20121211>

20 Jeunes en Forme Canada, Bulletin annuel 2012. L'école branchée, L'Infobourg, juin 2012.

<http://www.infobourg.com/2012/06/04/jeunes-en-forme-canada-publie-son-bulletin-de-lactivite-physique-chez-les-jeunes-2012/>

foi des milliers d'études ayant démontré qu'ils sont réels, nombreux, variés, profonds et, hélas, durables.^{21 22 23 24 25}

Le plus souvent, les dommages causés aux jeunes par les écrans nous sont présentés comme des phénomènes isolés.

Maîtriser ou être maîtrisé

Lorsqu'on prive les jeunes d'aujourd'hui d'un entraînement à la maîtrise des écrans, ces derniers deviennent rapidement leurs maîtres. D'où l'importance et l'urgence de fournir aux enfants et aux adolescents l'accès aux études scientifiques relatives aux coûts cachés de la surexposition aux écrans. Qui serait mieux placé que les membres de l'AESTQ pour mettre les jeunes en garde contre les effets collatéraux de la surexposition aux écrans?

À y regarder de plus près, les enfants modernes seraient des enfants-proies, ciblés tôt après leur naissance par les industries du divertissement numérique et du marketing, bien plus que des enfants-rois. Ils sont des cibles vulnérables pour les professionnels de la publicité, armés des dernières découvertes en neuromarketing pour tirer avantage des lacunes dues à leur inexpérience. Les mordus des écrans devraient savoir que l'illustre Steve Jobs et les geeks de Silicon Valley insistaient pour que leurs enfants fréquentent des écoles sans ordinateur.²⁶

On aurait pourtant pu prédire que les écrans, comme l'argent, sont de bien mauvais maîtres. Les constats qui précèdent sont à l'origine de l'initiative d'offrir aux écoles et aux familles des moments de déconnexion des écrans, préalables à la reconnexion à la réalité. La création à Québec du Défi 10 jours sans écrans a retenu l'attention de Carrefour-Éducation dès janvier 2003, avant même qu'une première école ne tente l'expérience.²⁷

La découverte des vertus de la déconnexion

Une décennie plus tard, une centaine d'écoles québécoises ont proposé à leurs élèves de fermer les écrans, ou à tout le moins de réduire leur temps-écrans. En 2008, une première école de France proposait le Défi

21 Les enfants et les médias, Pulsus, Paediatrics & Child Health, July-August 1999.
<http://www.ncbi.nlm.nih.gov/pmc/articles/PMC2827731/>

22 Jeffrey Johnson, PhD., Clinical Psychology in the Department of Psychiatry, Columbia University. "The evidence is suggesting that there's a whole syndrome of different outcomes related to television viewing, ranging from attention and learning problems to problems related to obesity, aggression, and sleep problems." Education.com, May 2014. http://www.education.com/magazine/article/TV_ADHD/

23 Impact des divertissements violents sur les enfants, Déclaration commune relative aux conséquences sur la santé publique, 26 juillet 2002. <http://data.edupax.org/precede/public/Assets/divers/campagne/Declaration%20commune%20Congres.htm>

24 Les impacts de la consommation médiatique sur les enfants et les adolescents, Soins Pédiatrie-Puériculture, numéro 253, mars-avril 2010. <http://www.edupax.org/images/stories/edupax/PDF/9Pedia-pueric253%20pp19-22.pdf>

25 Fédération des commissions scolaires du Québec, Argumentaire de la Campagne québécoise pour contrer la téléviolence, 2003. <http://data.edupax.org/precede/public/Assets/divers/campagne/Argumentaire%202005.htm>

26 Les effets pervers de la fascination des écrans, Le Monde, 22 octobre 2014.
http://www.lemonde.fr/sciences/article/2014/10/27/ecrans-les-effets-pervers-d-une-fascination_4513117_1650684.html

27 Le Défi de la Dizaine sans télé. Carrefour éducation, janvier 2003.
http://carrefour-education.qc.ca/billets/d%C3%A9fi_de_la_dizaine_sans_t%C3%A9l%C3%A9

à ses élèves. Au cours des 6 années suivantes, plus de 150 écoles²⁸ ont fait goûter la potion québécoise à des petits Gaulois dans 15 régions de France. La potion québécoise n'a pourtant rien de magique, contrairement à celle d'Astérix. Le Défi sans écrans a pris racine et se propage lentement en Amérique du Nord et en Europe. Un effort concerté de l'AESTQ et de la Fédération des éducateurs physiques enseignants du Québec (Féépeq) permettrait de donner du souffle à cette contagion, non pas pour bannir les écrans (NTIC) des écoles mais pour éviter que les élèves laissent envahir leur temps de loisir actif, leur vie et leur esprit par des outils à double tranchants.

Qu'ont découvert les familles et les quartiers où l'on s'est déconnecté? A-t-on sclérosé l'intelligence des enfants? Leur a-t-on promis des récompenses? Les a-t-on marginalisés, ont-ils été isolés de leurs amis? A-t-on diabolisé la télévision? A-t-on culpabilisé les parents? Des reportages diffusés par Le Soleil, AgoraVox, Le Monde, Le Figaro, Le Canard enchaîné, Le NouvelObs, Radio-Canada, Ouest-France, Sisyphe, La Croix, ReporTerre, Le Nouvelliste, Protégez-vous et le magazine WIXX pour faire bouger les pré-ados ont rapporté les bienfaits constatés dans les familles et les écoles où les jeunes se sont entraînés et entraînés pour se reconnecter à la réalité.²⁹

Les raisons qui ont motivé des enfants et des ados à se priver de leur activité de loisir sédentaire préférée ont aussi été examinées à la loupe.³⁰ Là où l'on a évalué les résultats, on a constaté que ces raisons sont nombreuses et variées. Elle vont de la curiosité des élèves d'évaluer leur propre degré dépendance jusqu'à leur désir de se rebrancher à la réalité, ensemble, de façon concertée et libre. Entre ces deux pôles, il y a le plaisir des loisirs en pleine nature et la reprise de contact social avec des personnes qui les entourent, y compris les membres de leur propre famille et leurs amis. Un constat fréquent: les écrans les rapprochent de ceux qui sont loin mais les éloignent de ceux qui sont proches. D'où l'impératif du dosage et de la maîtrise du robinet-écrans. Bref, les 3 bienfaits constatés par les jeunes du primaire et du secondaire sont: plus de sports et activités physiques non compétitives, plus de lecture, plus de conversations en famille et entre amis.

Les enfants face aux écrans: le point !³¹

Le 30 avril 2014, se tenait un 3e colloque destiné à étudier les conséquences de l'augmentation du temps-écrans, à débattre des moyens de le réduire avec des enfants et des adolescents, à partager les acquis en cette matière et à décrire les vertus de la déconnexion. Ce colloque était accueilli à Paris par l'école 40bis Manin, une école où les parents et le personnel proposent la Semaine sans écrans chaque année depuis 2009. La Mairie du 19e arrondissement avait mis la salle des fêtes à la disposition des 200 participants et des 20 conférenciers venus se pencher sur ce qui est devenu un enjeu majeur de santé publique des deux côtés de l'Atlantique.

La conférence d'ouverture avait été confiée au philosophe Bernard Stiegler, co-auteur de *Faut-il interdire les écrans aux enfants?*³² Il avait intitulé sa présentation "Le massacre des innocents". Selon lui, les écrans auxquels les jeunes consacrent la presque totalité de leur temps libre possèdent des pouvoirs à la fois toxiques et curatifs. L'exposition aux écrans, mi-poison mi-médicament, requiert donc

28 Institut Éco-Conseil, Strasbourg. Liste des écoles de France ayant participé au Défi sans écrans depuis 2008. <http://www.ecoconseil.org/decouvrir-nos-actions/sensibilisation-et-formation/le-defi-10-jours-sans-ecrans>

29 Défi 10 jours sans écrans: prêts à fermer le téléviseur? Magazine WIXX, avril 2014. <http://www.wixxmag.ca/articles/defi-10-jours-sans-ecrans-prets-a-fermer-le-televiseur-1>

30 13 raisons de réaliser le Défi sans écrans. WIXX magazine, mai 2014. <http://www.wixxmag.ca/articles/13-raisons-de-realiser-le-defi-sans-ecrans>

31 Les enfants face aux écrans: faisons le point. Colloque tenu à Paris le 30 avril 2014. <http://jacbro13.com/colloques/paris/c2-accueil.php>

32 Faut-il interdire les écrans aux enfants? Éditions Mordicus, novembre 2009. <http://www.amazon.fr/Faut-interdire-%C3%A9crans-aux-enfants/dp/2918414123>

obligatoirement des prescriptions thérapeutiques issues d'études approfondies et de larges débats publics. Pour le philosophe, la démission des décideurs équivaut à abandonner les enfants et leurs parents aux seuls intérêts du marché.³³ Cette complaisance entraînera des conséquences catastrophiques, d'où l'urgence d'adopter des politiques de prévention audacieuses et collectives. Au Québec, le temps-écrans moyen des jeunes dépasse 40 heures par semaine. Que se passe-t-il dans un cerveau exposé aux écrans 1200 heures/année? C'est beaucoup plus que le temps de fréquentation scolaire.

Les parents ont donc tout à fait raison de se questionner. Les contenus violents utilisés pour enchaîner leur progéniture à la télé ou aux jeux vidéo ont été les premiers à soulever des inquiétudes. Des études ont révélé qu'ils désensibilisent à la fois les enfants les plus doux et les plus agressifs, dans les quartiers riches et les quartiers pauvres, dans les écoles privées et publiques, en campagne et en ville.^{34 35 36 37 38 39}

Plusieurs enfants deviennent dépendants des écrans au point de ne plus pouvoir s'en débrancher ou de survivre péniblement au sevrage. Les études scientifiques sérieuses ont confirmé :

- que le temps-écrans freine le développement intellectuel et émotionnel,
- qu'il nuit à la concentration et à la réussite scolaire,
- que les dessins animés regardés le matin avant de partir à l'école sont particulièrement nocifs,
- que les repas devant la télé le sont aussi.

Les constats ci-dessus et plusieurs autres ont été abondamment documentés et répertoriés par le docteur en neurosciences Michel Desmurget dans *TV lobotomie, La vérité scientifiques sur les effets de la télévision*.⁴⁰ Le temps-écrans des jeunes constitue indéniablement un enjeu majeur de santé publique.⁴¹

Pour Bernard Stiegler, les écrans sont des amis peu recommandables pour nos enfants et requièrent une

33 Vidéo de la conférence Le massacre des innocents. 30 avril 2014, Paris 19.

<https://www.youtube.com/watch?v=nX8ZJP5AQcg&index=2&list=PLRqu-h5SEHd-A3NjkhHfj4wAd2cNxb7rB>

34 Study ties television viewing to aggression: Adults affected as well as children, Reported in the Washington Post, the Baltimore Sun, the LA Times, March 2002.

http://data.edupax.org/precede/public/Assets/divers/documentation/11_recherches/11_009_3_Articles_on_Influence_of_TV.pdf

35 Violent Video Game Effects on Aggression, Empathy, and Prosocial Behavior in Eastern and Western Countries: A Meta-Analytic Review. APA, Psychological Bulletin, 2010.

<http://public.psych.iastate.edu/caa/abstracts/2010-2014/10asisbsrs.pdf>

36 Screen Violence Tied to Boys' Aggression: Study. Dr. Dimitri Christakis, Seattle Children's Hospital Research Institute. Reuters, Novembre 2007.

<http://www.reuters.com/article/2007/11/05/us-violence-tv-idUSN0460670820071105>

37 Data from Kaiser Family Foundation. Reported in How TV affects your child, posted on Kids' Health.

http://kidshealth.org/parent/positive/family/tv_affects_child.html

38 Screen Violence and Real Violence: Understanding the Link. L. R. Huesmann, U of Michigan, September 2003.

<http://rcgd.isr.umich.edu/aggr/articles/public/2003.%20ScreenViol.pdf>

39 Violence on TV: What children learn? What parents can do? American Psychological Association, 1999.

http://www.cmu.edu/CSR/case_studies/tv_violence.html

40 TV lobotomie, La vérité scientifiques sur les effets de la télévision. Dr Michel Desmurget, Max Milo, 2011.

http://www.maxmilo.com/product_info.php?products_id=265

mobilisation massive de la société civile et des décideurs. "Nous sommes en guerre" ajoute-t-il avec force. L'enjeu de cette guerre? Le refus de laisser capter l'attention des enfants comme s'il s'agissait d'une simple marchandise et de laisser les élus en tolérer le commerce par complaisance ou négligence.

Mobilisation en faveur de la réduction du temps-écrans

En 2010, le Gouvernement des États-Unis mettait sur pied un comité interministériel avec le mandat de neutraliser la progression de la pandémie d'obésité. La Première Dame acceptait d'y jouer un rôle de premier plan en devenant porte-parole de *Lets Move*, un programme consacrant un volet important à la réduction du temps-écrans.⁴²

En août 2013, le Japon annonçait la mise sur pied de camps de désintoxication numériques pour adolescents.⁴³ Le gouvernement nippon estimait le nombre de jeunes Japonais atteints à un demi-million. La Chine et la Corée du Sud annonçaient qu'ils allaient faire de même. On aurait pu croire que les Asiatiques étaient plus vulnérables, mais quelques jours plus tard, on annonçait l'ouverture d'une clinique de désintoxication dans un centre hospitalier de la Pennsylvanie.⁴⁴

Dans le monde médical, on parle maintenant de nomophobie, une névrose qui affecte des milliers d'ados, anxieux à l'idée de dormir sans leur téléphone.⁴⁵

Pour une portion croissante de nos concitoyens, les nouvelles technologies sont faussement libératrices. La déconnexion de la réalité constatée surtout chez les jeunes oblige les décideurs à imaginer et proposer des mesures pour limiter les dégâts. Ces mesures intéresseront les personnes qui ont pour tâche d'enseigner les sciences et la technologie ainsi que celles qui enseignent l'éducation physique et à la santé.

Réduire le temps-écrans des jeunes: possible ou pas ?

Lorsqu'on propose de réduire le temps-écrans des enfants, la plupart des parents et des enseignants jugent l'objectif louable mais irréaliste. Leur intérêt renaît lorsqu'ils apprennent qu'on a mis au point des modes de reconnexion des enfants avec la réalité qui produisent des résultats formidables. La déconnexion des écrans atteint désormais des taux de participation qui dépassent 95%, comme en fait foi l'évaluation du projet à l'école Jacques-Rochelleau à St-Basile-le-Grand en 2007.⁴⁶ Au secondaire, le taux de participation des élèves a atteint 50% à l'école Louis-Jacques-Casault, à Montmagny, tel que rapporté dans le rapport remis aux ministères de la Sécurité publique en 2004.⁴⁷

41 Pour la prise en compte de l'environnement temps-écrans dans la promotion de saines habitudes de vie des enfants et adolescents. Jacques Brodeur, Bulletin de l'Association pour la Santé publique du Québec, octobre 2013. http://www.edupax.org/images/stories/edupax/PDF/70_ans.pdf

42 Let's move. Reduce screen-time and get active. <http://www.letsmove.gov/reduce-screen-time-and-get-active>

43 Le Japon en lutte contre l'addiction des jeunes à Internet. <http://www.topsante.com/medecine/addictions/ecrans/vivre-avec/le-japon-en-lutte-contre-laddiction-des-jeunes-a-internet-43503>

44 Aux États-Unis, on peut se désintoxiquer d'Internet en 10 jours. Métro News, septembre 2013. <http://www.metronews.fr/high-tech/aux-etats-unis-on-peut-se-desintoxiquer-d-internet-en-10-jours/rmie!GSbf8n2xXx94ndB3v51A/>

45 Nomophobie, le mal moderne. Le Soleil/La Presse, décembre 2012. <http://www.lapresse.ca/le-soleil/actualites/societe/201212/27/01-4607097-nomophobie-le-mal-moderne.php>

46 Bilan du Défi sans écrans dans une école primaire de la CS des Patriotes. <http://www.edupax.org/diaporamas/65-edupax/diaporama/261-sortir-de-l-%C3%A9cran.html>

On verra dans un prochain article quels moyens éducatifs ont rendu possible la réduction du temps-écrans avec des adolescents et quels bienfaits elle a produits.

Jacques Brodeur, Edupax, OSBL en prévention de la violence, éducation médiatique et promotion de saines habitudes de vie. Jbrodeur@edupax.org / <http://edupax.org>
Trois-Rivières, Québec, janvier 2015

47 Bilan détaillé remis aux Ministères de la Sécurité publique du Québec et du Canada, Association des comités de parents de la Capitale-Nationale et Chaudière-Appalaches en collaboration avec Edupax, 2004.
http://data.edupax.org/precede/public/Assets/divers/documentation/4_defi/defi_acp0312/bilan_2003/Le_rapport.htm