

écho

MAGAZINE

BÉBÉS

L'impact des écrans





CÉDRIC REICHENBACH
Journaliste

Jungle numérique

«Hier, je suis allée chez la pédiatre avec mes enfants pour un vaccin. Afin de détourner leur attention pendant la piqûre, elle m'a proposé de leur diffuser un court dessin animé. Quand elle a cliqué sur YouTube, nous avons eu droit à une minute de publicité avant que le programme ne commence.»

En racontant cette anecdote, Nevena Dimitrova, mère de jumeaux d'un an et experte du développement de la communication chez l'enfant, ne vise pas sa pédiatre. Ni les écrans. A l'entendre, Smartphones et tablettes ne font pas problème tant qu'ils sont utilisés adéquatement (voir notre dossier pages 4 à 7). Non, si cette professeure en psychologie à la Haute école de travail social et de la santé de Lausanne en parle, c'est pour montrer l'ampleur du défi auquel notre société est confrontée depuis l'irruption du digital dans nos vies. En particulier avec les enfants.

Car les pédiatres, à l'instar des autres professionnels de la branche, n'ont pas été formés pour affronter les difficultés générées par l'omniprésence des écrans. Les parents et les grands-parents encore moins. Qui parmi vous est capable de paramétrer une application? D'installer un bloqueur de publicités? Eh oui, ça existe! Vous n'étiez pas au courant? «Nous sommes des parents, pas des informaticiens!», disait il y a peu une maman de deux garçons de 8 et 11 ans fatiguée de devoir «gérer en plus» cet aspect de l'éducation. Un sentiment partagé par beaucoup d'autres papas et mamans...

Qui parmi vous est capable de paramétrer une application?

A raison! La vingtaine d'experts romands qui analyse l'impact de l'exposition précoce des enfants aux écrans l'a dit à l'*Echo*: il est injuste et irresponsable de demander aux parents d'affronter seuls «la jungle commerciale qu'est le monde numérique des enfants». Des abrutissants dessins animés Télé-tubbies à Tik Tok, cette application chinoise qui confronte son milliard d'utilisateurs, âgés majoritairement de moins de quinze ans, à un océan de narcissisme, à l'hypersexualisation et à des utilisateurs malveillants.

Uber et Airbnb ont largement contribué à précariser l'emploi en abusant de l'optimisation fiscale au profit de la Silicon Valley avant que les Etats ne commencent à les mettre au pas. Combien de temps les enfants devront-ils attendre avant qu'une loi ne régule leur jungle numérique? Et, d'ici là, combien de dégâts irréversibles aura-t-elle causés? |

L'allaitement, moment «sacré» sans écran

Le Smartphone parasite les moments importants passés avec le nouveau-né. Connue depuis vingt ans pour son combat contre les dérives du Web – en particulier dans le domaine de la pédocriminalité –, la Fondation suisse Action Innocence et dix-sept experts tirent la sonnette d'alarme.

Maman s'installe, son enfant dans les bras. La tétée commence. Le regard du nouveau-né se fixe sur celui de sa mère. Le lien s'établit, «de sensorialité à sensorialité», disent les spécialistes. Cet «accordage», cet échange, crée une boucle, un cercle vertueux dans lequel s'ancre et se développe l'attachement du bébé pour sa maman. Jusqu'à ce que la vibration d'un téléphone portable détourne l'attention de cette dernière...

«Si on n'est pas là avec le bébé, commente la psychothérapeute Ayala Borghini, il peut s'endormir très vite sans avoir pris suffisamment à manger et redemander à être nourri beaucoup plus rapidement. On risque alors de se retrouver avec un nourrisson jamais satisfait, au rythme peu régulier, ce qui est un facteur d'épuisement pour l'enfant et les parents.»

Professeure à la Haute Ecole spécialisée de Suisse occidentale (HES-SO) de Genève, filière psychomotricité, Ayala



Borghini appartient à un groupe d'une vingtaine d'experts qui se réunit depuis trois ans autour d'une question devenue incontournable chez les professionnels de la petite enfance: l'impact des écrans chez les tout-petits (0-3 ans).

A l'origine de ce groupe de travail et du petit film dont est tirée la scène décrite au début de cet article: la fondation Action Innocence. Engagée depuis plus de vingt ans contre les dérives pédophiles sur Internet (encadré page 6), cette organisation romande s'attaque désormais aux conséquences de l'exposition précoce des enfants aux écrans.

Ci-dessous

La Genevoise Sabine Cerutti-Chabert, sage-femme formée en psychiatrie clinique et santé mentale. © Cédric Reichenbach

Cette évolution, loin d'être anodine, reflète des inquiétudes grandissantes sur le terrain. «Pédiatres, pédopsychiatres, psychomotriciens et éducateurs de la petite enfance constatent dans leur pratique quotidienne des comportements inquiétants chez les jeunes enfants: retards de langage, difficulté à entrer en contact avec les autres enfants, déficit

«Il ne faut pas voir le Smartphone comme un baby-sitter.»

d'attention, maladresse dans la motricité fine, manque d'intérêt pour les jeux habituels», écrit sur le site de l'association la fondatrice et présidente d'Action Innocence Valérie Wertheimer.

Il arrête de téter

Confrontée depuis quelques années aux questions entourant l'usage et l'impact des écrans, Sabine Cerutti-Chabert, sage-femme formée en psychiatrie clinique et santé mentale, cofondatrice de la Fondation pour la recherche en périnatalité (FReP) à Genève, a décidé de rejoindre le groupe de travail d'Action Innocence.

«A force de les écouter et de les voir avec leurs bébés, j'ai constaté que nombre de mamans observaient certains changements sans pouvoir les identifier. Ensemble nous avons par exemple découvert que plusieurs mères n'avaient pas pris conscience, pendant qu'elles répondaient à un SMS, que leur enfant avait cessé de téter.»

Tout en se gardant de les culpabiliser, la praticienne, habituée à visiter ses patientes à domicile pour le suivi pré- et post-natal, les aide à mettre des mots sur certains phénomènes: si le téléphone portable peut rendre service et permettre de se sentir moins isolée,



Il arrive souvent qu'un bébé cesse de téter sans que sa mère, occupée par son téléphone portable, ne s'en rende compte.

Pour la psychomotricienne Sandra Veuthey Merino, le développement passe par le mouvement – ce que la sur-exposition aux écrans entrave. © CeR



il a aussi une fâcheuse tendance à court-circuiter ou parasiter la relation avec le nouveau-né.

Mères trop sollicitées

«L'allaitement est un moment central qui demande beaucoup d'attention, insiste Sabine Cerutti-Chabert. Les sons, les signes lumineux et les images du Smartphone détournent l'attention de la maman et du bébé qui deviennent moins présents, moins actifs. On perd indubitablement quelque chose. J'essaie donc de transmettre l'idée suivante: il existe des moments, sacrés, comme l'allaitement, le change et le jeu, qui devraient se faire sans portable ou en le mettant sur mode avion.» Eteindre le téléphone, note la sage-

femme, a un effet libérateur pour certaines mères trop sollicitées par les visites et les demandes d'envoi de photographies. Et le mérite de limiter les messages contradictoires: «Les levées d'oxytocine chez la maman et le bébé amènent une sensation de bien-être et de calme que les stimuli engendrés par les notifications du Natel parasitent un peu trop souvent».

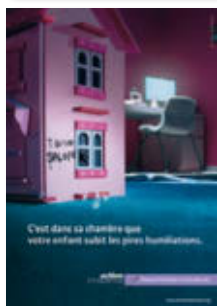
Pour se construire, les bébés ont besoin d'attention, d'unité et de cohérence. Bref, de faire une seule chose à la fois. «L'arrivée d'un enfant a le mérite de nous rappeler que nous aussi en avons besoin. On ne peut pas tout faire à la fois.» Sabine Cerutti-Chabert constate des améliorations lorsque les comportements évoluent: «Les écrans

ne sont certes pas la seule cause des difficultés rencontrées lors des tétées. Mais il arrive très souvent que des nourrissons qui avaient de la peine à téter y parviennent plus efficacement lorsque, durant le temps de l'allaitement, les mères se protègent du Smartphone et portent leur attention sur eux». Egalement membre du groupe d'experts, Sandra Veuthey Merino visite régulièrement des crèches dans le cadre de son travail pour le service de santé de l'enfance et de la jeunesse genevois. «Il vous est sûrement déjà arrivé de vous demander, en voyant une personne parler à voix haute seule dans la rue, si elle n'agissait pas de

Née avec Internet

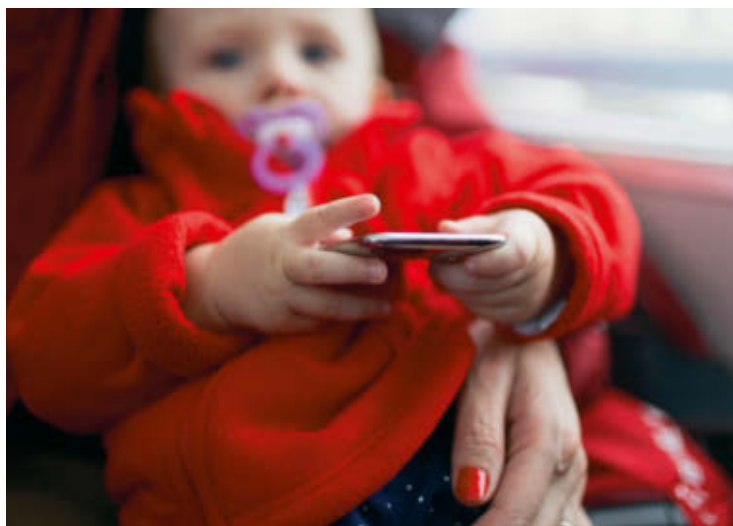


Action Innocence est née dans le sillage de la montée en puissance d'Internet. C'est en effet pour contrer les dérives de la Toile, en particulier dans le domaine de la pédocriminalité, que Valérie Wertheimer a décidé de créer, en 1999, cette fondation privée reconnue d'utilité publique par le Conseil d'Etat genevois. Un engagement lié à la découverte, lors d'un voyage en Thaïlande deux ans auparavant, de la possibilité donnée à des touristes de réserver des vacances en ligne pour assouvir leur désirs sexuels avec des enfants.



Problème de santé publique

«Dès le début, témoigne Tiziana Bellucci, directrice générale d'Action Innocence, la fondation a travaillé sur la prévention à l'intention des enfants pour les rendre conscients des risques liés à Internet.» Relativement mieux connus du public aujourd'hui, ceux-ci vont de la confrontation à des images choquantes et illégales à la diffusion d'informations personnelles en passant par les mauvaises rencontres, le sexting – l'envoi via le téléphone portable de messages, de photos ou de vidéos à caractère sexuel –, l'addiction au Web ou le cyberharcèlement. «Grandir avec les écrans», la dernière campagne d'Action Innocence, met en garde contre l'exposition précoce des enfants aux écrans, sujet qu'elle considère désormais comme un problème de santé publique. |



En médaillon

La doctorante Estelle Gillioz mène une étude avec 300 enfants. © CeR



manière un peu étrange... avant de découvrir qu'elle communiquait en réalité par téléphone via des oreillettes», commence la psychomotricienne en s'installant au Coffee Lab, à deux pas des bureaux de l'*Echo Magazine*. Oui, et alors? «Imaginez maintenant un nourrisson confronté à la même situation dans un couffin poussé par son papa. Contrairement aux adultes, le bébé ne possède pas la capacité de comprendre que l'homme qui le regarde et émet des sons ne s'adresse pas à lui. La gestuelle, les haussements de ton du papa... tout cela n'est pas destiné à l'enfant. C'est pourtant ce qu'il voit, entend, ressent.» Et subit.

Bouger est vital

Cette situation, si elle se répète, peut déstabiliser le nouveau-né. «Les prémices de l'interaction passent par la motricité et les échanges sensoriels (voix, tonus, regard, odeurs...), rappelle Sandra Veuthey Merino. Si celles-ci sont mises à mal, elles peuvent compliquer l'intégration sociale et le passage au langage qui intervient entre un et deux ans.»

Dans les crèches, où les enfants apprennent à gérer l'espace et les distances, la psychomotricienne observe des problèmes d'équilibre, de chocs contre les murs et des troubles de l'attention. Dus aux écrans? «L'origine est toujours multifactorielle, mais il est certain que la surexposition aux écrans contribue à limiter les mouvements, pourtant essentiels au développement», répond Sandra Veuthey Merino.

A gauche

Pionnière de la lutte contre la pédophilie sur Internet, Action Innocence s'attaque désormais à la surexposition aux écrans.

Ci-dessous en médaillon

La professeure en psychologie à Lausanne Nevena Dimitrova rêve de voir la jungle numérique régulée. © CeR

Pour répondre à l'absence de littérature scientifique sur l'impact des écrans sur les nourrissons, le groupe d'experts a lancé une recherche financée par Action Innocence. Doctorante à l'Université de Genève, Estelle Gillioz dirige depuis deux ans les travaux dont les résultats préliminaires seront connus l'an prochain. La chercheuse, épaulée par cinq étudiantes, visite les crèches romandes où elle compte rencontrer à terme 300 enfants.

«Ce que je peux dire, à ce stade, c'est qu'il n'est pas rare que nous rencontrions des parents admettant exposer leurs enfants de moins de trois ans à un écran durant deux à trois heures par jour.» La doctorante aiguille comme elle peut les parents qui la questionnent sur les bons usages: «C'est délicat, surtout pour ceux qui ont l'air très dépendants de leur portable. Je leur dis qu'ils ne doivent pas voir le Smartphone comme un baby-sitter. Et qu'un enfant ne devrait utiliser un téléphone qu'accompagné d'un adulte».

Quel accompagnement?

L'accompagnement: voilà le maître-mot pour Nevena Dimitrova, professeure en psychologie à la Haute école de travail social de Lausanne. «Il ne s'agit pas, à mon avis, de savoir si l'on est pour ou contre les écrans, mais plutôt de déterminer quel écran, pour quel âge, avec quel contenu et avec quel accompagnement», résume cette experte du développement de la communication chez l'enfant.

«Regarder dix minutes par jour avec son enfant un clip pédagogique stimulant autour duquel se créent des échanges importants n'est pas mauvais. A l'inverse, le laisser seul durant des heures devant les Télétubbies l'est. Tout comme il n'est pas judicieux de regarder le 19h30 avec un enfant...» Les études scientifiques, indique Nevena Dimitrova, démontrent que le développement de l'enfant n'est pas affecté tant

qu'il y a une interaction et la présence d'un parent ou d'un proche lors de l'utilisation d'un écran. Ce que permet par exemple l'appel vidéo: «Quand le papa sourit, son bébé le remarque et peut l'imiter; ils peuvent échanger, ce qui est à la base du développement».

Mais en pratique, les téléphones portables sont bien plus utilisés pour visionner les Télétubbies (sans super-

vision des parents) que pour lancer des appels vidéo... «C'est le nerf de la guerre, conclut Nevena Dimitrova. Il faut maintenant armer les parents et mener un grand travail de sensibilisation, comme on l'a fait avec la télévision. Pères et mères doivent savoir gérer les paramètres des applications pour enfants et surtout reconnaître les contenus de qualité sur les écrans.» |

Mauvais parents?



Rendre les parents attentifs aux problèmes liés aux écrans, les sensibiliser sans les culpabiliser: c'est le défi auquel les expertes interrogées dans cet article, proches du terrain et souvent mères elles-mêmes, sont confrontées. «Faire des nuances est crucial», insiste Nevena Dimitrova qui déplore des phrases comme: 'Si vous utilisez les écrans, vous êtes un mauvais parent'.

Je viens de passer des mois à la maison avec mes jumeaux: c'est très intense! Quand nous allons sur une place de jeux, je me permets de consulter brièvement mes e-mails et ça n'a rien de mauvais. C'est d'ailleurs comme ça que j'ai répondu à votre demande d'interview.»

La jungle numérique

Nombre de scientifiques, dont Nevena Dimitrova, constatent à travers des études que les écrans ne posent pas de problème particulier aux enfants lorsque leur utilisation respecte un cadre bien défini: l'accompagnement actif par un adulte pour les moins de trois ans par exemple, une durée limitée, un contenu adéquat et de qualité, etc. Problème: dans la grande majorité des cas, ces conditions ne sont pas réunies. Et les parents, souvent enfermés dans une posture «avec ou sans écran», connaissent mal les nuances.

Cela n'empêche pas les lobbys de la technologie et de l'industrie du dessin animé de reprendre les arguments scientifiques à leur compte pour augmenter les ventes. Et rejeter, par la même occasion, les problèmes causés par les écrans sur le dos des «mauvais» parents! «Les parents doivent savoir quelles activités numériques offrir à leurs enfants et à quel moment, mais aussi – et surtout – une législation doit responsabiliser l'industrie des écrans afin de réguler la jungle commerciale qu'est le monde numérique des enfants», résume Nevena Dimitrova. Aux politiques de se monter à la hauteur. |