

# Michel Desmurget

*La Fabrique du crétin digital* | SEUIL

Sous-titré « Les dangers des écrans pour nos enfants », le livre de Michel Desmurget a fait l'effet d'un pavé dans la mare digitale. Docteur en neurosciences et directeur de recherche à l'Inserm, il alerte sur la profusion d'écrans qui est loin d'améliorer les aptitudes de nos enfants. Depuis sa sortie, le livre fait le bonheur des radios et télévisions, figure sur les listes de prix littéraires catégorie Essais et caracole dans les classements des meilleures ventes. Interview exclusive.

## Qu'espérez-vous de cette mise en garde contre les dangers des écrans ?

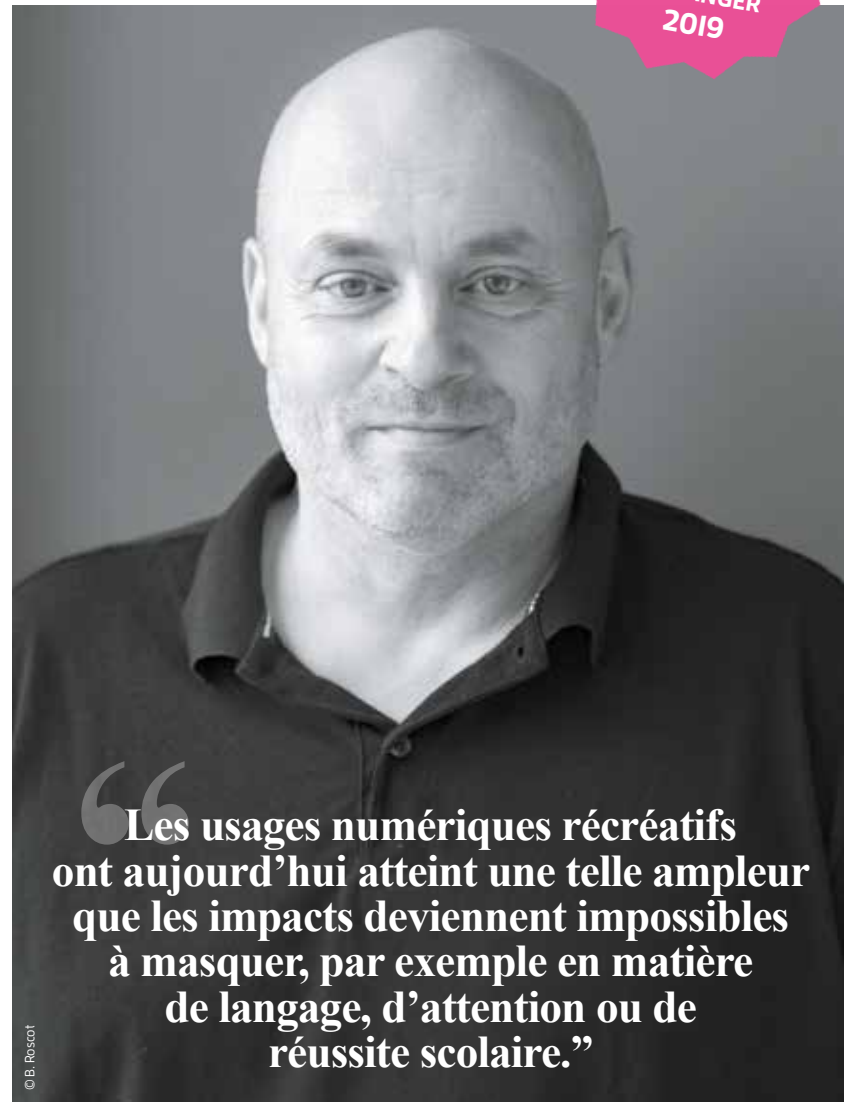
En écrivant *La Fabrique du crétin digital*, j'espérais une prise de conscience. En effet, lorsque j'ai entamé ce projet, le discours dominant était encore celui du *digital native*, cet enfant supposément mutant, geek invétéré, génie de la bidouille informatique, capable de faire plein de choses à la fois et de traiter sans efforts les gigantesques flux d'information du cyber espace. Malheureusement, si je puis dire, le réel a été plus rapide que moi. Les usages numériques récréatifs ont aujourd'hui atteint une telle ampleur que les impacts deviennent impossibles à masquer, par exemple en matière de langage, d'attention ou de réussite scolaire. Cela a, je crois, changé le statut du livre : d'outil de mise en garde visant une prise de conscience sociétale, il est devenu une sorte de cadre explicatif permettant aux parents et professionnels de l'enfance (orthophonistes, enseignants, etc.) de mieux comprendre la causalité des mécanismes engagés. Autrement dit, je crois que si ce livre est utile c'est parce qu'il montre aux gens que leur ressenti n'est en rien délirant. Contrairement à ce qu'on leur dit encore trop souvent, ils ne sont pas aigris, alarmistes, ou réactionnaires ; il y a vraiment un problème profond avec l'usage que les jeunes générations font des écrans.

## Un point de non-retour a-t-il été atteint ou peut-on encore intervenir et minimiser les conséquences ?

J'espère bien que non ! J'espère bien qu'une prise de conscience collective est en train

« Pareille orgie ne peut pas laisser indemne la construction cérébrale à travers, en particulier, le temps volé à d'autres activités bien plus nourrissantes comme la lecture, le sommeil ou les interactions humaines. »

de s'opérer. Pour minimiser les conséquences, il faut minimiser les usages. Quand la consommation récréative moyenne frise les 3 heures à deux ans, les 4 h 45 à huit ans et 6 h 45 à l'adolescence on n'est plus dans l'excès, on est dans la déraison pure. Comment peut-on penser une seconde que pareille orgie peut laisser indemne la construction cérébrale à travers, en particulier, le temps volé à d'autres activités bien plus nourrissantes comme la lecture, le sommeil ou les interactions humaines (notamment intrafamiliales) ? Les enfants ne devraient pas être des vaches à lait consuméristes. Ils ne sont pas des acteurs économiques standards. Ils sont, écrivait Neil Postman, le message vivant que nous envoyons à un futur que nous ne pourrions voir. Peut-être serait-il temps que nous en prenions collectivement conscience.



« Les usages numériques récréatifs ont aujourd'hui atteint une telle ampleur que les impacts deviennent impossibles à masquer, par exemple en matière de langage, d'attention ou de réussite scolaire. »

## Peut-on faire « bon usage » des écrans ?

Personne ne veut la suppression des écrans ou du numérique. Évidemment qu'il y a un bon usage des écrans. Je les utilise pour mon travail, ma fille a appris assez tôt les principes de la programmation, la maîtrise d'un traitement de texte et l'usage d'un moteur de recherche (même si cette capacité à trouver et digérer les vastes flux de données disponibles sur le Net n'est en rien générale et dépend largement des connaissances préalables). Cela étant, ces possibles usages positifs ne doivent pas masquer la réalité des pratiques effectives. Autrement dit, il ne s'agit pas de se demander ce que les jeunes générations pourraient faire du numérique, mais de se pencher sur ce qu'elles en font effectivement. La réponse est alors assez simple : les usages les plus débilissants emportent la part du lion. Le dispendieux programme « *one laptop per child* » (un ordinateur par enfant) le montre clairement. Des ordinateurs ont été offerts à des enfants défavorisés dans divers pays. Dans la plupart des cas cela s'est traduit par une baisse de l'engagement et des résultats scolaires. Les ordinateurs étaient alors utilisés non pour leur potentiel éducatif le plus louable, mais pour leur pouvoir divertissant le plus délétère.

## Quels sont les conseils que vous pouvez donner à des parents ?

Ici plus qu'ailleurs, mieux vaut prévenir que guérir. Plus les enfants sont exposés tôt plus ils ont de chances de devenir ensuite des consommateurs importants. Par ailleurs, les risques en matière de langage, d'attention, de motricité fine, d'obésité sont avérés, même lorsque la consommation reste inférieure à 30 minutes par jour. Le plus sage est donc de limiter au maximum l'exposition des 6 ans et moins, l'idéal se situant à zéro (ce qui ne veut pas dire, évidemment, qu'on ne peut pas de temps en temps regarder un dessin animé avec son enfant). À défaut, le moins possible reste le mieux. Au-delà de 6 ans, si l'on prend comme référence les études relatives à la réussite scolaire, il ne semble pas y avoir d'effet négatif jusqu'à 30 minutes quotidiennes (sous réserve que le sommeil soit préservé et que les contenus soient adaptés). Si l'on fait une lecture « optimiste » des données, on peut monter à une heure. J'invite ceux qui trouveraient cela modeste à penser en termes cumulés. Sur la période 6-18 ans cela représente l'équivalent de 5 années scolaires, soit la totalité du temps passé par l'enfant à l'école primaire. Pas vraiment une paille.

## LES 7 RÈGLES ESSENTIELLES

selon Michel Desmurget

Ces règles sont « à adapter aux caractéristiques de ses enfants et au contexte familial »

### Avant 6 ans : pas d'écrans.

Pour bien grandir, le jeune enfant a besoin qu'on lui parle, qu'on lui lise des histoires, qu'on lui offre des livres. Il a besoin de s'ennuyer, de jouer, de faire des puzzles, de courir, chanter...

### Après 6 ans :

- Pas plus de 30 minutes à une heure par jour : à dose modeste, les écrans ne nuisent pas.

- Pas dans la chambre, la chambre doit rester un sanctuaire.
- Pas de contenus inadaptés : les contenus à caractères violents, sexuels, tabagiques, alcooliques, etc..., ont un effet profond sur la façon dont les enfants perçoivent le monde.
- Pas le matin avant l'école.
- Pas le soir avant de dormir : les écrans le soir affectent fortement la durée et la qualité du sommeil.
- Une chose à la fois : les écrans doivent être utilisés seuls, un à la fois. Ils doivent rester hors de portée pendant les repas, les devoirs et les discussions familiales.