

LES ÉCRANS : APPRENDRE À S'EN PASSER, APPRENDRE À S'EN SERVIR

Comment accompagner les enfants et les adolescents dans leur pratique quotidienne et parfois compulsive des écrans ? Comment les prémunir face aux risques de manipulation et d'endoctrinement ? Avec sa pertinence habituelle, Serge Tisseron nous livre une fine analyse, assortie de précieux conseils éducatifs.

SERGE TISSERON



A

près avoir été une source d'espoirs inouïs, dont on a attendu aussi bien des prouesses éducatives que la construction d'un nouvel ordre démocratique, voire économique, les écrans sont aujourd'hui partout pointés du doigt : dispersion de notre attention, manipulation de nos esprits par les grands fournisseurs de services qui nous imposent des œillères à coups d'algorithmes – les fameux Gafa : Google, Apple, Facebook, Amazon –, pillage de nos données personnelles – il a rapporté 50 milliards de dollars à Google en 2011 –, dispersion et dévoiement du débat démocratique en affrontements haineux, etc.

Faut-il pour autant regarder Internet et les technologies numériques avec suspicion et tenter de nous en tenir à distance en nous fixant pour objectif de les utiliser moins ? Pour certains, ceux qu'on appelle les « infobèses » parce qu'ils sont des gros consommateurs de produits numériques assimilés à des « gâteaux pour le cerveau », c'est en effet urgent. Mais en même temps, l'évolution sociale rendra la maîtrise des outils numériques de plus en

plus indispensable dans nos vies, que ce soit pour réserver des billets de train ou d'avion, contacter rapidement nos amis sans les déranger, participer à des débats publics ou encore satisfaire aux demandes multiples de nos employeurs. Bien sûr, nous pouvons accuser les commerçants et les industriels de nous les vendre en nous promettant plus qu'ils ne peuvent donner, et les fournisseurs de contenus qui nous encouragent à en consommer toujours plus, mais ces propos ne changent guère la situation. Mieux vaut apprendre à utiliser les outils numériques pour tout ce qu'ils peuvent nous donner, ne pas leur demander ce qu'ils ne peuvent pas nous donner, et nous protéger de leurs dangers, que leurs fabricants ne dénoncent pas suffisamment. Faisons cela d'abord pour nous, car nous sommes nombreux à en avoir une pratique problématique, plus guidée par les fournisseurs d'accès que par nos véritables intérêts, et apprenons à nos enfants à le faire. C'est d'autant plus urgent que la tentation de radicalisation d'une partie de la jeunesse montre la difficulté qu'ont beaucoup de jeunes aujourd'hui à trouver leur chemin dans les mondes numériques, et leur fragilité face aux endoctrinements de toutes origines. Submergés par des informations dont ils n'ont pas appris à interroger l'origine ni la pertinence, et qu'ils ne savent gérer qu'en les relayant, ils sont mal armés pour résister aux séductions de discours totalitaires qui prétendent répondre à la fois à leurs angoisses et à leurs attentes. Bien entendu, les écrans ne sont pas seuls responsables de ces situations, mais ils en portent une part. C'est pourquoi il est urgent de développer précocement des antidotes à leurs dangers, dans les familles et à l'école, mais aussi d'encourager la capacité d'empathie de nos enfants, parce qu'elle est le socle du « bien vivre ensemble ». Enfin, il est essentiel de favoriser chez les jeunes la construction de narrations personnelles avec les outils dont ils disposent, à commencer par leur téléphone mobile. Seul l'engagement de chacun dans la construction d'un « récit de soi » partagé peut les protéger contre les séductions des « prêts-à-porter narratifs » que les sectes leur proposent aujourd'hui à travers les écrans.

I. DÉVELOPPER DES ANTIDOTES AUX ÉCRANS : LES BALISES 3-6-9-12

Dans les images et les mondes numériques, personne ne peut compter sur un autre pilote que soi-même¹. Et il n'existe pas d'autre moyen pour faire de nos enfants les pilotes de leur propre navigation que d'introduire les écrans auprès d'eux au bon moment et de la bonne façon, en les accompagnant le mieux possible dans cette rencontre. En élémentaire et au collège, cela passe par le fait d'expliquer le droit à l'image et à l'intimité, les logiques d'Internet (tout ce que l'on y met peut

tomber dans le domaine public et y rester éternellement, et il ne faut pas croire tout ce qu'on y trouve), ses modèles économiques (rien n'y est « gratuit »), les diverses façons dont le cerveau fonctionne avec et sans écran², et d'expliquer enfin qu'Internet suscite inévitablement chez ceux qui l'utilisent des formes de communication biaisées et dangereuses. Mais cet effort doit commencer bien plus tôt. C'est pour guider les parents et les pédagogues sur ce chemin que j'ai proposé en 2008 quelques repères sous la forme de quatre chiffres correspondant à quatre âges charnières : 3, 6, 9 et 12 ans. À l'origine, ces repères signifiaient : éviter les écrans passifs (et notamment la télévision) avant 3 ans, ne pas offrir de console de jeu personnelle à l'enfant avant 6 ans, réserver Internet après 9 ans et les réseaux sociaux après 12 ans. Aujourd'hui, l'essentiel tient en quatre conseils : limiter le temps d'écran à tout âge, choisir les programmes avec l'enfant, parler avec lui de ce qu'il voit et fait avec les écrans, et enfin encourager les activités de création. Voyons rapidement à quoi cela correspond en pratique.

1. Limiter le temps d'écran

Cela se justifie d'abord par le fait qu'il existe tant de choses à découvrir en dehors des écrans ! Mais en plus, les écrans encouragent une posture passive face au monde et mettent à mal les capacités d'attention et de concentration. En effet, ils habituent le jeune enfant à se laisser envahir par les émotions sans qu'il ait besoin de les maîtriser pour organiser une réponse motrice. Le jeune enfant confronté massivement aux écrans développe des habitudes – on ne parle plus d'addiction – qui l'attachent à la fois à ceux-ci et aux manières de penser qui y sont privilégiées, c'est-à-dire dénuées de toute logique narrative explicite. Il peut aussi développer une forme d'attention intense et éphémère qui s'oppose à l'attention soutenue dans la durée indispensable aux apprentissages scolaires.

2. Choisir les programmes avec l'enfant

Cela permet à l'enfant d'apprendre à lire les programmes, à choisir ce qui l'intéresse... et à attendre. Autrement dit, cela l'aide à intérioriser des repères temporels. De façon générale, il est structurant pour l'enfant de lui indiquer toujours le temps d'écran dont il dispose. Par exemple, lui dire : « Tu vas regarder ce programme pendant une demi-heure, puis nous ferons ceci ou cela. » Et quand il grandit, on peut lui dire par exemple : « Tu as droit à une demi-heure d'écran, est-ce que tu préfères regarder maintenant ou plus tard ? » Bien entendu, le jeune enfant ne comprendra sans doute pas cette référence aux heures et aux minutes, mais une mère dit à son enfant ce qu'elle lui fait manger sans se soucier du fait qu'il n'en comprend pas exactement la signification, et c'est tant

mieux ! Le langage n'est pas fait pour désigner à l'enfant ce qu'il connaît, mais pour l'introduire à ce qu'il ne connaît pas. Or, le temps est le grand absent des écrans, et cela à tout âge. C'est pourquoi il est aussi important de le désigner quand nous nous plaçons devant un écran. Cela nous aide à nous autoréguler. Et cela nous sera ensuite utile à tout âge, et encore plus facile si, avant de nous mettre devant un écran, nous nous fixons toujours une durée.

3. Parler avec l'enfant de ce qu'il voit et fait avec les écrans

Dès que l'enfant sait parler, il a envie de raconter ce qu'il a vu sur les écrans, comme il a envie de raconter ce qui lui est arrivé, et encore plus du fait du pouvoir qu'ont les écrans de mobiliser des émotions et des sensations fortes. Aidé par l'adulte, il apprend alors à construire le récit de ce qu'il a vu, avec un avant, un pendant et un après. C'est la construction et l'intériorisation de ces repères temporels (encore eux !) qui lui permettront plus tard de se constituer en narrateur de sa propre vie. Une fois que l'enfant a appris la distinction entre l'avant, le pendant et l'après, l'adulte peut l'aider à introduire les conjonctions « mais », « donc », « car », etc. Beaucoup d'enfants aujourd'hui n'entendent plus raconter des histoires qu'à l'école, et c'est mieux que rien, mais ils n'ont personne pour les écouter raconter leurs propres histoires, et peuvent être fâchés avec les livres. Les inviter à parler de leurs expériences d'écran, notamment à l'école, est une autre façon de les introduire à la culture narrative. D'autant plus que ces expériences, le plus souvent dénuées de tout sens pour eux, commencent à en prendre à partir du moment où ils en parlent.

« Inviter les jeunes à parler de leurs expériences d'écran, notamment à l'école, est une autre façon de les introduire à la culture narrative. »

4. Encourager les activités de création

Il y a beaucoup de façons d'être créatif : le dessin, le modelage, le bricolage, le jardinage, la cuisine... Mais beaucoup de parents ignorent que les outils numériques sont aussi des outils de création. Cela peut commencer avec un appareil photographique offert à l'enfant dès ses 5 ou 6 ans. Dès l'âge de 8 ans, Scratch, en accès libre sur Internet, permet une initiation à la programmation. Enfin, encourager les captures d'écrans dans les jeux vidéo, la fabrication de films avec le téléphone mobile ou à l'intérieur des espaces numériques, constituent autant de manières de valoriser les écrans créatifs et de s'opposer indirectement aux pratiques répétitives, stéréotypées et désocialisantes qui menacent toujours l'enfant et l'adolescent.

II. DÉVELOPPER LA CAPACITÉ D'EMPATHIE DÈS LA MATERNELLE

L'empathie pour autrui est une capacité complexe qui se construit en plusieurs étapes. La première est l'*empathie affective*, qui permet d'identifier les émotions d'autrui sans se confondre avec lui. Il s'agit d'un système intuitif au fonctionnement rapide et automatique qui apparaît dès la première année de la vie. Elle permet par exemple de se dire : « Je vois que tu es triste alors que je ne le suis pas. » La deuxième étape consiste dans l'apparition de l'*empathie cognitive*, aux alentours de 4 ans et demi, encore appelée « théorie de l'esprit ». Il ne s'agit plus de ressentir les émotions d'autrui, comme dans le stade précédent, mais d'appréhender ses croyances et ses désirs, puis d'imaginer ses intentions et d'anticiper ses comportements. Cette posture nécessite d'intégrer un grand nombre d'informations. Elle permet par exemple de se dire : « Je vois que tu es triste et je comprends pourquoi. » Enfin, la troisième étape de l'empathie pour autrui consiste dans la capacité d'adopter intentionnellement le point de vue de l'autre, à la fois dans sa composante émotionnelle et sa composante cognitive. Elle est nommée « *empathie mature* » en psychologie du développement, « changement de perspective émotionnelle » en neurosciences et « compassion » par les moines bouddhistes. Il s'agit d'un processus intentionnel qui nécessite un effort conscient. Elle permet de se dire par exemple : « Je vois que tu es triste, je comprends pourquoi, et à ta place je le serais aussi. » Elle n'est pas encore le sens moral, mais elle en est la condition.

1. Apprendre à se mettre émotionnellement à la place de l'autre

Les écrans ne favorisent guère l'empathie complète, c'est le moins qu'on puisse dire. Un grand nombre de programmes de fiction mettent en scène l'ultra-violence, et les actualités mettent plus souvent l'accent sur les combats que sur les secours dont bénéficient les victimes. En plus, quand les médias nous font éprouver des émotions d'empathie, ils nous donnent rarement les moyens de les comprendre. Autrement dit, quand les médias ne dissuadent pas l'empathie, ils n'en encouragent qu'une forme tronquée, réduite à sa dimension affective, sans composante cognitive, et sans possibilité d'agir sur le monde. À force de nous présenter toutes les souffrances du monde sans nous donner les moyens d'agir sur elles, la télévision émousse notre empathie complète et aboutit à une forme de retrait émotionnel, tandis que les échanges sur Internet dégénèrent souvent en affrontements sectaires.

Mais il existe des moyens de développer l'empathie, d'autant plus qu'elle est très sensible à l'environnement éducatif, notamment entre 8 et 12 ans. L'adolescent que

son éducation n'a pas préparé à penser la multiplicité des points de vue risque plus tard d'être tenté par les offres politiques ou religieuses radicales, que ce soit dans la vie quotidienne ou sur Internet. Autrement dit, lorsque sa radicalisation survient, ces offres n'en sont pas la cause. Elles ne font que donner une apparence de justification collective à une radicalité déjà bien installée. Autant dire que l'éducation au changement de point de vue devrait être une priorité républicaine. Afin que nos enfants soient non seulement capables d'identifier les émotions de leurs semblables (empathie affective), de comprendre leur point de vue (empathie cognitive), mais aussi d'accepter leurs différences en mettant en jeu une empathie mature.

2. Développer le goût de la controverse et du débat

Encourager les débats et les controverses dès l'école élémentaire permet d'encourager le changement de perspective émotionnelle. Cela oblige en effet l'enfant à prendre en compte le point de vue de l'autre. Il peut défendre son point de vue, mais aussi celui de son groupe, avec l'obligation de revenir éventuellement vers son groupe pour enrichir son point de vue. Le débat n'est pas alors un débat de personnes, mais un débat de groupe contre groupe, éventuellement porté par un débattre plus compétent, ou plus désireux que les autres d'en découdre avec un autre débattre.

3. S'appuyer sur le corps dans le jeu théâtral

Les travaux actuels sur l'empathie confirment la place du corps comme support de relation et, plus encore, de symbolisation psychique : c'est parce que nous avons des gestes, des attitudes et des mimiques que nous pouvons ressentir des émotions, et parce que nous les ressentons que nous pouvons penser. C'est pourquoi il est essentiel de développer l'empathie en nous appuyant sur le corps, et les changements de place matérialisés dans des jeux de théâtre. C'est pour en tenir compte, et travailler sur toutes les composantes de l'empathie, que j'ai créé en 2007 le *Jeu des trois figures (J3F)*, ainsi nommé en référence aux trois personnages de l'agresseur, de la victime et du tiers, que celui-ci soit simple témoin, sauveteur ou redresseur de tort³.

III. UTILISER LES OUTILS NUMÉRIQUES AU SERVICE D'UNE NARRATION DE SOI

Après les conseils éducatifs autour des écrans et l'encouragement de la capacité d'empathie, c'est la troisième priorité que me semble nécessiter la culture des écrans. À une époque où les grands récits collectifs sont particulièrement défail-

lants en Occident, il est plus important que jamais d'inviter les adolescents qui peinent à trouver leur place à opérer ce recul grâce à une prise de parole, quel qu'en soit l'outil. Le travail d'individuation est en effet essentiel à tout moment chez l'être humain, mais il est plus encore à l'adolescence. À cet âge, l'entrée dans le bien est une rupture, tout comme l'entrée dans le mal, et il dépend souvent de peu de choses que le basculement se fasse d'un côté ou de l'autre. C'est pourquoi il est essentiel de favoriser à cet âge la prise de parole au service de la construction d'un récit de soi qui trouve sa place dans les valeurs de notre culture. Le succès de Daesh vient en grande partie de sa capacité à proposer aux adoles-

« Le succès de Daesh vient en grande partie de sa capacité à proposer aux adolescents qui ne parviennent pas à construire leur propre récit de vie une "narration prêt-à-porter", d'autant plus séduisante qu'elle repose sur des oppositions binaires. »

cents qui ne parviennent pas à construire leur propre récit de vie une « narration prêt-à-porter », d'autant plus séduisante qu'elle repose sur des oppositions binaires. Et cela marche d'autant mieux que, pour beaucoup d'entre eux, construire son propre récit est devenu une tâche quasiment impossible. Car il faut pour cela avoir construit la capacité narrative, autrement dit celle de raconter et de se raconter.

Pendant des siècles, c'est ce à quoi ont contribué les mythologies sociales et familiales. Mais le temps n'est plus où les enfants grandissaient auprès de grands-parents ou de parents qui leur lisaient des histoires et les invitaient à en raconter eux-mêmes. « Scotchés » très tôt devant des programmes de dessins animés au rythme frénétique et aux enjeux narratifs quasiment nuls, la plupart d'entre eux n'apprennent jamais à développer leurs capacités narratives. Comment s'étonner, alors, qu'ils rencontrent plus tard, en classe élémentaire et au collège, voire même à l'université, une difficulté extrême à organiser leur pensée dans un cadre narratif cohérent ? Le leur apprendre est évidemment indispensable. Et les inviter pour cela à partir des images qu'ils voient constitue un excellent moyen, en famille comme à l'école. Leur proposer de parler de ce qu'ils voient sur les écrans,

puis plus tard de ce qu'ils y font, est une façon de les réintroduire à une culture narrative qui ne peut plus aujourd'hui, chez beaucoup d'entre eux, s'appuyer sur le livre. Avec les adolescents, un autre moyen est de leur proposer de fabriquer de petits films avec leur téléphone mobile. Ils sont alors invités à y raconter leurs joies, tristesse, questionnements et parcours de vie d'une manière qui

leur permet peu à peu de prendre du recul par rapport à leur immédiateté et de poser les bases d'éléments narratifs personnels. C'est à la fois une manière de commencer à s'approprier sa propre existence, et d'en prendre à témoin les autres adolescents, voire des adultes, avant de placer ce récit de soi dans ce récit plus large. Un tel programme bénéficie actuellement d'un financement de la préfecture de Paris dans le cadre de la lutte contre la radicalisation⁴. Son titre, « C'est à moi que tu parles ?! », évoque évidemment la célèbre phrase du film culte *Taxi Driver*. Dans ce travail de réalisation de tranches de vécus par les adolescents, la reconnaissance des parcours de vie différents de chacun est d'emblée posée comme une source d'enrichissement mutuel et s'avère être un support très efficace de construction de relations interpersonnelles.

Ce ne sont pas les écrans qui sont un problème, mais nos façons de les utiliser. Abandonnés devant eux, nos enfants s'éloignent de la capacité de construire leur propre histoire, alors que ces mêmes outils, utilisés autrement, peuvent constituer un formidable levier pour les y aider. Avec les outils numériques, nous pouvons tout aussi bien nous perdre au monde que démultiplier nos possibilités d'agir sur lui. Tel est leur enjeu éducatif majeur. L'équivalent de ce qu'on appelait au XVIII^e siècle l'« honnête homme » pour désigner celui qui bénéficiait d'une culture gréco-latine passe aujourd'hui par l'acquisition d'une culture numérique.

NECTART

1. C'était le sens du titre de mon premier ouvrage sur les images, *Y a-t-il un pilote dans l'image ?*, publié en 1996 chez Aubier.

2. Dans ce but, la fondation La Main à la pâte a accompagné la publication de l'avis de l'Académie des sciences intitulé *L'Enfant et les écrans* (Paris, Le Pommier, 2013) d'un livret pédagogique (*Les Écrans, le cerveau... et l'enfant*) à destination des enseignants de CP, CE1 et CE2 pour qu'ils expliquent aux enfants le fonctionnement du cerveau face aux écrans.

3. Le J3F, proposé entre autres dans les établissements scolaires, contribue à renforcer la composante affective et la composante cognitive du sens de l'autre, mais plus encore à encourager le changement de perspective émotionnelle. Les psychologues des écoles des parents et des éducateurs (EPE) formés au J3F sont habilités à former à leur tour les enseignants et les psychologues scolaires qui le souhaitent. Pour plus de renseignements : www.sergetisseron.com

4. Projet que j'ai mis en place en octobre 2015 en coopération avec l'association Charonne travaillant sur l'Est parisien.

POUR ALLER PLUS LOIN

- Jean-François Bach, Olivier Houdé, Pierre Léna et Serge Tisseron, *L'Enfant et les écrans. Un avis de l'Académie des sciences*, Paris, Le Pommier, 2013.

- Serge Tisseron, *Guide de survie pour accros aux écrans... ou comment garder ton ordi et tes parents* (illustrations de Jacques Azam), Paris, Nathan, 2015.

- Serge Tisseron, *3-6-9-12. Apprivoiser les écrans et grandir*, Toulouse, Érès, 2013.

- Serge Tisseron, *L'Empathie au cœur du jeu social*, Paris, Albin Michel, 2010.

Commentez cet article sur nectart-revue.fr/3-tisseron

Le magazine de la vie théâtrale, partout en France



Disponible en kiosque, librairie et par abonnement :
www.magazinetheatres.com