

# SUREXPOSITION DES ÉCRANS ?

## COMMENT AGIR chez les jeunes ?



### Quelques constats

- **La société se numérise** à la vitesse grand V
  - **Les géants du numérique (GAFAM)** poussent dans ce sens
  - **Les entreprises accélèrent le mouvement** avec une robotisation accélérée
  - La numérisation ne fait qu'**aggraver les inégalités sociales**
  - **Éduquer par le numérique** nuit aux résultats scolaires
  - **L'usage des portables** peut entraîner **la violence, la pornographie, le harcèlement...**
- Tout se met en place** pour nous « préparer » à un **contrôle social** total à la chinoise. Tout ceci se fait au nom du principe que **l'on ne peut pas aller contre le Progrès !** Il ne faut donc pas s'étonner que la machine remplacera l'Humain.

### Les effets

- **Le corps** : obésité, sommeil, vue, ouïe, développement moteur, motricité fine
- **Le cerveau** : baisse du langage (appauvrissement du langage/vocabulaire), de la concentration, de l'attention, de la mémorisation et de la réflexion
- **L'émotionnel** : agressivité, baisse de l'estime de soi et de l'empathie, mal-être
- **Addiction aux écrans** : c'est le problème numéro un ... avant le cannabis, l'alcool et le tabac.

### Propositions pour les jeunes

- **Avant 5 ans** : pas d'écran ; c'est ce que propose l'Organisation Mondiale de la Santé
- **Avant 10 ans** : pas plus d'une heure par jour
- **Avant 15 ans** : pas de smartphone : comme pour les enfants des dirigeants des GAFAM. L'accès seul à internet expose inexorablement les jeunes à des contenus inappropriés et violents

### La méthode des 4 pas : pas d'écrans...

le matin,      durant les repas,      avant de s'endormir,      dans la chambre de l'enfant

### Que faire encore ?

- **Remettre en cause** l'utilisation de ce produit addictif qu'est l'écran
- **Maitriser sa relation aux écrans** : choisir le moment, la durée, le lieu, le programme ; s'y tenir
- **Refuser l'« Intelligence » artificielle** qui se met en place partout et pousse l'Homme à accepter son remplacement par la machine
- **Imposer le droit à la non-connexion/déconnexion**

Par ailleurs, le système scolaire doit remettre en cause sa pratique de l'écran

## MOINS D'ÉCRANS, PLUS DE VIE

## UN ÉCRAN S'ÉTEINT, UN ENFANT S'ÉVEILLE