

Surexposition des écrans

Encore et encore !

Surexposition des écrans chez les jeunes ... Mais pas que chez les jeunes !

Deux vidéos intéressantes

Si on levait les yeux

<https://www.youtube.com/watch?v=u9hPww1X2c>

La révolte des parents

<https://www.arte.tv/fr/videos/117912-010-A/arte-regards/>

Notre analyse

Les géants du numérique (GAFAM) poussent dans ce sens. Ils sont les premiers responsables de ce drame. Les réseaux « sociaux » (Instagram, face de bouc, X, WhatsApp, TikTok, Telegram, Snapchat ...) sont les outils dévastateurs.

Ces gens-là ont travaillé sur comment capter l'attention de tous et notamment des jeunes et des enfants, cibles prioritaires des publicitaires. Dans le même temps, ces dirigeants et cadres des GAFAM ont pris des mesures radicales pour protéger leurs propres enfants des écrans et téléphones mobiles.

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. Les pouvoirs publics - et en particulier l'Éducation nationale – ont une grande responsabilité dans cette situation dramatique. Une commission des experts demandée par E. Macron a rendu ses conclusions fin avril 2024, en proposant 29 mesures. Depuis, silence complet ; sauf des mesurette d'E. Borne qui pense par exemple résoudre le problème en demandant aux étudiants des différents établissements primaires et secondaires de déposer leur smartphone à l'entrée de la salle de classe !

L'usage des portables peut entraîner **la violence, la cyberpornographie, la cyberprostitution, le cyberharcèlement** ...

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 si l'on crée des crétiens digitaux et si la machine remplacera l'Homme.

Les principaux effets de la surexposition

- **Troubles de comportement** ; agressivité, baisse de l'estime de soi et de l'empathie, mal-être
- **Troubles du sommeil**, de la vue, de l'ouïe ; obésité ...
- **Retards de développement cognitif**
- **Troubles de la communication**
- **Retards de langage** ; appauvrissement du langage/vocabulaire, baisse de la concentration, de la mémorisation et de la réflexion
- **Troubles des apprentissages**
- **Troubles de l'attention**
- **Addiction aux écrans** : c'est le problème numéro un constaté dans les hôpitaux ... avant le cannabis, l'alcool et le tabac.

Le sommeil

Observer l'enfant

- L'enfant a des cernes, un teint pâle
- Il baille sans cesse, particulièrement le matin
- il s'endort facilement à n'importe quel moment
- il est très agité ; il s'agite d'avantage l'après-midi, bavarde, taquine les autres, lutte contre la fatigue
- il a des difficultés à se concentrer, à mémoriser

Questions

- A quelle heure se couche-t-il ?
- Où s'endort-il ?
- Comment s'endort-il ? histoire lue, racontée, chanson ?

- S'endort-il devant la télé ? Devant une tablette, un téléphone ?
- Se réveille-t-il la nuit ?
- Se réveille-t-il tôt le matin, pour regarder la télé ou la tablette ou ... ?

Effets de l'ultra-réalisme du jeu vidéo violent

- Habituation à l'anormal (tuer, détruire, faire souffrir) par la répétition du même geste
- Désensibilisation à la violence
- Entraînement psychique à l'acte de tuer
- Addiction à l'acte par le système tir/récompense

La fabrique de l'addiction : des éléments de rétention de l'attention dans Fortnite (interdit aux moins de 18 ans !)

- Un jeu sans fin ... la partie ne s'arrête jamais
- Une ambiance de compétition : quand on perd, on est éliminé et on doit reprendre la partie avec un autre groupe
- Récompense aléatoire = addiction comportementale
- Des data-centers recueillent le comportement des jeunes durant la partie

Solutions familiales : 4 pas pour avancer en famille

- **Pas le matin** ... pour mieux se concentrer
- **Pas pendant les repas** ... pour se parler et développer un bon langage. L'enfant parle moins et vous lui répondez moins quand la télé est allumée, quand vous utilisez le portable. Parler souvent et régulièrement avec son enfant stimule son langage et son intelligence. Les écrans n'aident pas l'enfant à réfléchir.
- **Pas avant de se coucher** ... pour bien dormir. La lumière bleue des écrans inhibe la mélatonine et retarde l'entrée naturelle dans le sommeil. Lire une histoire, chanter une comptine, parler avec l'enfant le calme et le rassure. Regarder un écran avant de s'endormir produit l'effet inverse.
- **Pas dans la chambre de l'enfant** ... pour se protéger des contenus dangereux. Seul, l'enfant tombera sur des contenus qui font peur ou hypersexualisés. Ces contenus sont traumatisants pour tous les enfants. Sans écrans dans la chambre, l'enfant apprend à ne pas s'angoisser quand il est seul. Il peut alors imaginer, créer, inventer. Les parents gardent le contrôle sur tout ce qui entre dans le cerveau de l'enfant ; ils le protègent des images pornographiques.

Les écrans, c'est à partir de 3 ans ; le téléphone, c'est possible sans internet avant 15 ans ; les écrans récréatifs, ce n'est possible que le samedi ou le dimanche, y compris pendant les vacances.

Les écrans fatiguent l'attention et empêchent la concentration. Les résultats scolaires peuvent diminuer.

Conseils aux parents

Une seule règle pour tous : **ÉTEINDRE TOUS LES ÉCRANS** :

- 2 heures avant le coucher, pour les 3-11 ans
- 1 heure avant le coucher pour les adolescents

Ne jamais laisser l'enfant s'endormir devant un écran

Contenus addictifs et jeux vidéos/films : uniquement le week-end ou les jours sans école ... avec un temps limité

Pas d'écran dans la chambre de l'enfant

- Le parent perd le contrôle sur le temps que l'enfant passe devant l'écran
- Le parent perd le contrôle sur le contenu
- L'enfant n'apprend pas à jouer seul, à être seul et à apprécier cette situation

Recommandations pour les 3-6 ans

- Ne pas laisser la télévision allumée quand l'enfant est dans la pièce, même si vous pensez qu'il ne la regarde pas.
- Éviter d'utiliser vous-même votre tablette ou votre téléphone en présence de votre enfant
- Ne pas utiliser un écran pour endormir l'enfant
- Être le plus possible présent quand l'enfant est devant l'écran
- Limiter les écrans à 30 minutes par jour et suivre la règle des quatre pas.

- Sortir chaque jour pour que l'enfant puisse se dépenser suffisamment

Recommandations pour les 6-11 ans

- Pas d'écran le matin avant l'école
- Le week-end et les jours de vacances, donner à l'enfant une heure à partir de laquelle il peut regarder un écran ; de préférence après le déjeuner
- Pas d'écrans au moins une heure avant de se coucher
- Pas d'écrans en mangeant
- Pas d'écrans dans la chambre ; si nécessaire, acheter un réveil
- Le moins possible d'écran seul
- Vérifier toujours le contenu de ce que l'enfant regarde
- Donner des contenus jugés bons pour lui

Recommandations complémentaires

- Encourager le « Défi sans écran » ou « Défi déconnexion » : mis en œuvre avec succès en France depuis une vingtaine d'années, il apparaît comme le meilleur moyen de sensibilisation à ce jour, permettant aux participants de découvrir les bienfaits de la déconnexion Le pari « 10 jours sans écrans » qui se développe en ce moment est un exemple de « défi sans écran ».
- Interdire l'accès des mineurs aux contenus pornographiques jusqu'à 18 ans, conformément à la loi
- Faire connaître l'article n° L227/24 du Code Pénal, transposé dans la loi du 17 juin 2008, à tous les élèves de primaire, collège et lycée, ainsi qu'à leurs parents, définissant le harcèlement comme un délit : risque pour les auteurs de harcèlement jusqu'à 3 ans d'emprisonnement et 45 000 € d'amende
- La majorité numérique est fixée à 15 ans en France.
- S'équiper d'un téléphone au DAS le plus faible possible
- Ne pas parler longtemps au téléphone
- Utiliser le kit mains libres ; dans tous les cas, pas dans les poches près des organes sexuels ou des seins.
- Privilégier le haut-parleur en cas de dialogue.
- Se servir d'appareils informatiques équipés d'une prise Ethernet par branchement filaire notamment dans les écoles.
- Désactiver le wifi et le bluetooth
- Éviter les objets connectés (montres...)
- Habiter dans la mesure du possible loin des antennes-relais
- Respecter les recommandations de l'OMS et des associations de pédiatres en interdisant de vendre ou faire la promotion d'applications pour smartphones pour les enfants de moins de 3 ans

Lorsque les écrans sont éteints, c'est l'occasion de faire des activités ; par exemple, manipuler, s'éveiller, créer, étudier, expérimenter seul, en famille ou avec des amis : jeux extérieurs, dessins, jeux de société, lecture, mimes, danse ...

C'est aussi l'occasion de faire partie d'associations – artistiques, culturelles, sportives...

C'est l'occasion de lire. Le livre de Michel DESMURGET, « *Faites-les lire* », le démontre magistralement.

Dans l'enseignement

Il est temps de bifurquer pour ne pas aller droit dans le mur

- Aucun écran présent au sein des crèches, des écoles maternelles et des écoles primaires.
- Les connexions pour l'administration doivent être filaires ; wifi et Bluetooth interdits.
- Aucun écran en dehors de l'enseignement de l'informatique au collège.
- Fin du principe de remplacement des cahiers et des livres par des tablettes numériques coûteuses, souvent détournées de leur usage éducatif.
- Aucun écran en dehors de l'enseignement de l'informatique au collège
- « Droit à la déconnexion » des familles, qui doivent pouvoir échanger avec les établissements scolaires sans passer par internet... notamment *Pronote*.
- Depuis février 2024, une « intelligence artificielle éducative » pilotée par le ministère de l'Éducation est mise à disposition d'environ 200 000 élèves de Seconde, afin de les aider à réviser

à la maison. Cette proposition est un leurre et ne résoudra rien, bien au contraire.

- Une vaste campagne publique de sensibilisation et de prévention au sein des établissements scolaires et structures d'accueil de jeunes sur les effets des écrans et des contenus inappropriés basée sur des études indépendantes de tous conflits d'intérêt.

- Pour beaucoup de collectivités, cela coûte cher d'offrir des tablettes et de remplacer des tableaux classiques par des TBI (Tableau Blanc Interactif) ; et cela nuit aux enfants ! Rien n'oblige à acheter ces appareils électroniques.

Les parents « démissionnaires » ?

Il faut en finir avec les théories selon lesquelles les parents seraient « démissionnaires ».

Bien des parents sont perdus quant à l'éducation de leurs enfants et aux conduites à adopter pour parvenir à maîtriser l'utilisation des écrans : oui, être parent est un « métier », sans doute plus difficile aujourd'hui qu'hier et il y a urgence à réunir les conditions d'une prise de conscience parentale de l'impérieuse nécessité qu'il y a à réduire le temps d'exposition aux écrans de nos enfants comme de nos adolescents.

Ce travail doit être mené dans une relation de confiance, de bienveillance et non de culpabilisation et de stigmatisation.

Les parents ont des choses à partager : sourire, geste, chanson, chatouilles, jeu, sortie ...

Il faut donc multiplier les lieux et dispositifs de formations et d'informations comme ceux des maisons des parents et autres structures qui de près ou de loin accueillent les familles.

Droit à la Non-Connexion/Déconnexion

Notre société se numérise de plus en plus.

Il est indispensable de penser à sortir de ce capitalisme totalitaire.

C'est pourquoi, il faudra revendiquer et faire appliquer le droit universel et imprescriptible à la non-Connexion/Déconnexion.

C'est nécessaire si l'on veut que l'humanité existe encore, en lien avec le monde animal et la nature.

** **

Les chiffres du jeu vidéo en France en 2025

- 38,3 millions de joueurs sont recensés dans l'Hexagone, soit 7 Français sur 10,
- En France, la moyenne d'âge du joueur est de 39 ans,
- 51 % des joueurs français sont des hommes, et 49 % sont des femmes,
- En 2023, The Legend of Zelda est le jeu le plus vendu de l'année en France avec plus de 58 millions de ventes. Il devance EA Sports FC 24 (49,7 millions) et Hogwarts Legacy (43 millions).
- En janvier 2024, le joueur français passait, en moyenne, 5h52 par semaine à jouer aux jeux vidéo. Au niveau de la fréquence, 75 % des joueurs français s'adonnent à cette pratique au moins une fois par semaine,
- Le marché du jeu vidéo a généré un chiffre d'affaires de 6,1 milliards d'euros en 2023, marquant ainsi une croissance de 9,9 % par rapport à 2022.

blogdumoderateur.com

** **

Reprise d'un article paru sur le site ACCAD en 2024

En provoquant une telle dégradation de la santé mentale des enfants, l'industrie du numérique est en train de détruire l'école aussi sûrement que le font les coupes budgétaires. Elle la rend inadaptée aux enfants qu'elle a façonnés par ses prodigieux systèmes de captation de l'attention. Le travail des enseignants et enseignantes était déjà difficile ; il devient presque impossible : comment des élèves habitués à surfer, à scroller et à recevoir des décharges de dopamine toutes les minutes pourraient-ils physiquement supporter une heure de cours ? Combien d'adultes, du reste, arrivent-ils encore à écouter une intervention d'une heure sans attraper un smartphone ou cliquer distraitement sur une page ?

S'appuyant sur ces problèmes, les entreprises pèsent de tout leur poids pour imposer leurs solutions innovantes dans les écoles : applis éducatives avec messages de félicitations, cours en réalité augmentée, et même des bracelets connectés pour surveiller la santé des collégiens rendus trop sédentaires par les écrans — bracelets actuellement testés par le département de la Sarthe. Pour cette rentrée, le ministère a retenu « 69 solutions numériques éducatives proposées

par 34 éditeurs et sociétés EdTech dans le cadre d'un marché public de 25 millions d'euros ». C'est une boucle de renforcement : les dégâts du numérique disqualifient lentement les professionnels de l'école au profit de l'enseignement numérique. Elle renforce également le principal argument des entreprises du secteur pour nier la catastrophe qu'elles ont créée : vous voyez, le numérique peut avoir des vertus éducatives, ça dépend comment on s'en sert.

Les entreprises du numérique ont réussi à imposer une nouvelle norme sociale

« *Tout dépend comment on s'en sert* », « *il suffit d'être raisonnable* ». Derrière ces expressions, assénées par des experts du « *bon usage* » du numérique, la responsabilité écrasante de ces firmes est transférée aux parents, et plus particulièrement aux parents des classes populaires. Car de la même manière que la bourgeoisie s'est détournée de la malbouffe, elle apprend aujourd'hui à préserver ses enfants des écrans après les avoir utilisés pendant vingt ans comme marqueur social. Les familles les plus pauvres, inondées de pub et privées de nature, dépourvues des moyens de rivaliser avec YouTube et Fortnite par des sorties et des loisirs, sont massivement victimes de la misère addictive du *high tech*. Non seulement leurs enfants sont les premiers touchés, mais les parents sont désignés comme les principaux coupables. Comme pour les problèmes d'obésité et de surpoids (qui touche maintenant plus d'un tiers des jeunes enfants en France), la violence de l'intoxication de masse est recyclée en violence de classe.

En réalité, les entreprises du numérique ont réussi en vingt ans à imposer une nouvelle norme sociale : celle de vivre avec six écrans en moyenne à la maison, de consulter un smartphone 200 fois par jour, de regarder des tunnels de vidéos. Tout comme l'alimentation industrielle, cette norme est pathologique. Le seul moyen d'offrir aux enfants un environnement décent est de s'en écarter résolument et de la transformer collectivement. Il paraît très improbable que l'État s'y emploie : après avoir acté le déploiement de la 5G, il vient d'allouer 1 milliard à un grand plan numérique pour l'école et 11 milliards aux technologies numériques sur les 100 milliards du plan de relance post-Covid. Les parents, eux, peuvent se regrouper pour prendre des décisions qui seraient trop difficiles à tenir s'ils étaient isolés. Il existe un groupe (Facebook) « Parents unis contre le smartphone avant 15 ans » qui vise à faire en sorte que les élèves de collège soient plus nombreux à ne pas en posséder. Les parents d'un même quartier ou d'une même école pourraient se coordonner dans le même but. Les réunions de parents d'élèves et de syndicats de parents devraient servir à se concerter pour que les enfants qui jouent ensemble en dehors de l'école n'aient pas accès aux tablettes, téléphones et consoles, ou seulement à certaines périodes, selon leur âge.

<https://collectif-accad.fr/site/enfants-et-ecrans-suite/>

** **

Reprise d'un autre article paru sur le site ACCAD

A l'occasion des « 10 JOURS SANS ÉCRANS », un questionnaire anonyme de mars 2024 a révélé une hausse vertigineuse de l'exposition des plus jeunes aux écrans et à des contenus extrêmement violents.

CONSTAT EFFARANT !

Exemple dans un village, avant toute sensibilisation, notre questionnaire a révélé :

- 80% des CP jouent aux jeux vidéo pour 81% des CM2
- 70% ont un smartphone pour 63% des CM2
- 60% jouent à Fortnite (interdit aux moins de 18 ans) pour 45% des CM2
- 60% à GTA (interdit aux moins de 18 ans) pour 10% des CM2
- 80% sont sur U tube pour 73% des CM2
- 40% sont sur Tik Tok pour 0% de CM2.

VÉRITABLE BOMBE A RETARDEMENT ! Les CP ont des pourcentages parfois supérieurs aux CM2.

Un questionnaire de 2019 n'avait pas ce profil.... Que s'est-il passé entre ces dates ?

Le smartphone, banalement tendu aux bébés, les expose à toute sorte de contenus violents, voire pornos. **Aucun verrou, aucun avertissement officiel, aucune interdiction ne sont donnés pour protéger les enfants.**

Et quand on retire l'écran à l'enfant, crise, fureur, détresse infinie, certains se tapent la tête contre les murs ou au sol, sont extrêmement violents envers eux-mêmes ou autrui : symptômes de manque identiques à ceux de la drogue. Les parents finissent souvent par céder et tendent à

nouveau cet écran addictif et dangereux.

Les parents ne sont pas sensibilisés à la dangerosité des jeux vidéo à la fois addictifs et violents qui sont en ligne, et gratuits au départ. De même, des jeux vidéo sont en vente libre et promotionnés alors qu'ils sont interdits aux moins de 18 ans. La protection des mineurs est bafouée !

Le marché des jeux vidéo se porte bien ! De même l'accès aux réseaux sociaux est totalement laxiste.

Les parents, enseignants et éducateurs attendent des solutions. Ce qui est dangereux doit être INTERDIT.

Pour protéger vraiment les enfants, des messages clairs doivent venir de l'État. Des avertissements précis doivent être diffusés à la télé, à la radio, sur les réseaux sociaux et dans les espaces publics.

<https://collectif-accad.fr/site/violences-desinhibees/>