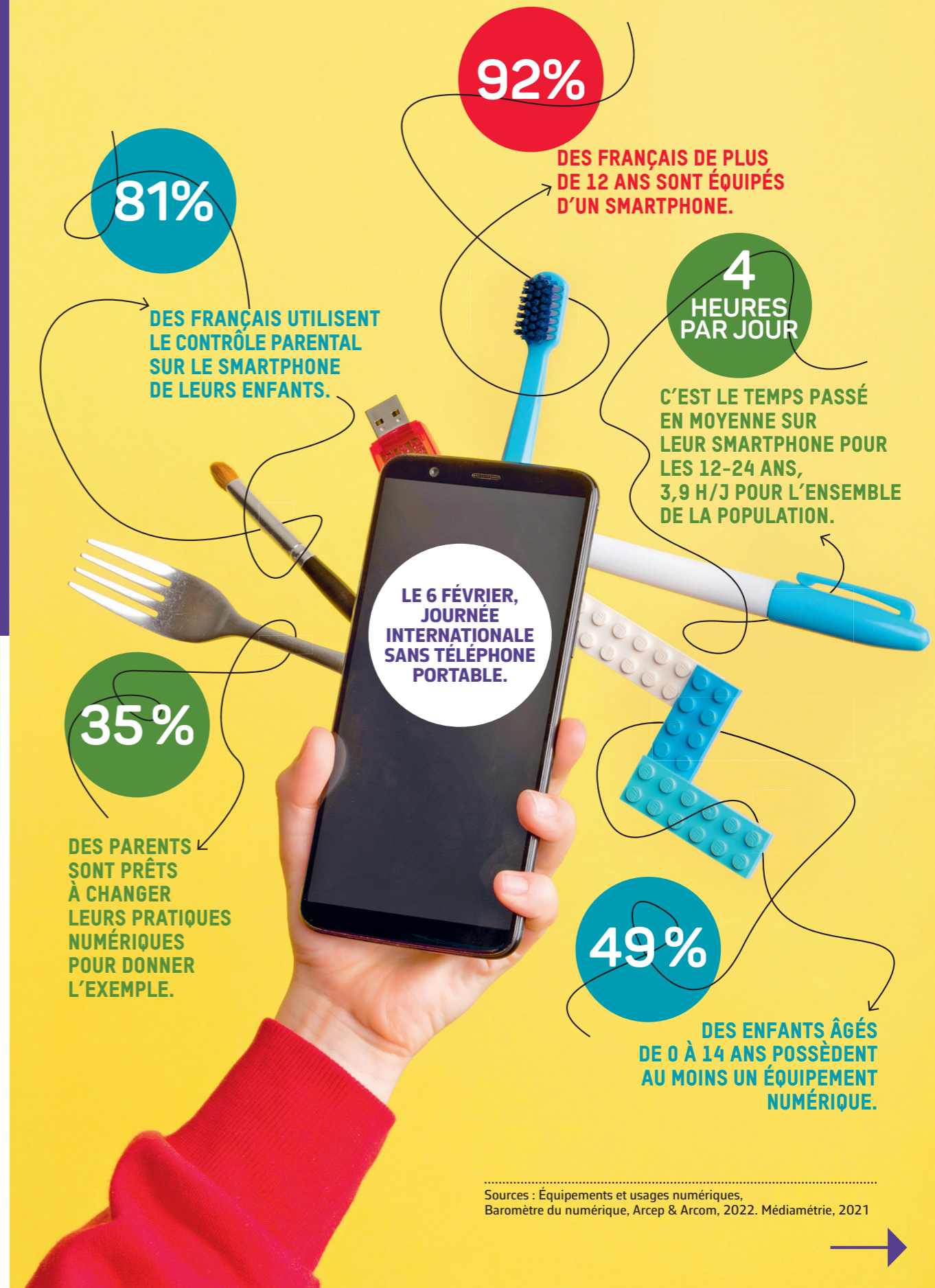


360° LE SMARTPHONE DÉVORE NOS VIES

PHOTOS VÉRONIQUE PÉCHEUX

L'accélération est vertigineuse. En moins de 40 ans, un nouvel espace, le cyberspace, a vu le jour. Promesse d'un monde à portée de clics, plus libre, plus juste, avec un déferlement de sites, d'applications, de réseaux sociaux accessibles sur un outil devenu incontournable, le smartphone. Infos du jour, recettes de cuisine, plans pour mieux circuler en ville..., notre vie quotidienne tient sur le fil de ce petit écran.

Parents et enfants, nous en sommes tous dépendants, parfois jusqu'à l'indigestion. À scroller de façon hypnotique pendant des heures, les yeux rivés sur notre écran, nous perdons un temps précieux et nous sommes moins vigilants. Fausses informations, déferlement de haine, accès à des sites inappropriés, les parents sont suffisamment connectés sur leur smartphone pour en connaître les limites et les dangers. À eux, non pas d'en interdire l'usage, mais d'ouvrir le dialogue et de proposer autre chose. Sport, lectures, cuisine, musées... À côté d'Internet, les possibilités de partage sont infinies.



Sources : Équipements et usages numériques, Baromètre du numérique, Arcep & Arcom, 2022. Médiamétrie, 2021

SMARTPHONE: HALTE À L'INTRUSION

Si cet outil numérique est utile, il peut malgré tout conduire à des excès. Pour éviter d'y passer trop de temps et de livrer, à notre insu, des données personnelles, des experts nous conseillent.

PAR MARIE QUENET

SELON LE DERNIER BAROMÈTRE du numérique, 87 % des Français possèdent un smartphone. L'appareil permet de téléphoner, mais aussi de regarder des vidéos, consulter la météo, réserver un hôtel, jouer en ligne... « Le portable remplit quatre grandes fonctions : celle d'esclave, en mémorisant nos contacts ; de complice, sur les réseaux sociaux ; de témoin, grâce à l'appareil photo ; et de coach, par exemple pour l'apprentissage d'une langue étrangère, recense le psychiatre Serge Tisseron. On a toujours de bonnes raisons de l'utiliser ! » Le risque : perdre le contrôle.

QUAND LES ALGORITHMES NOUS ENFERMENT DANS UNE BULLE

« Le smartphone, c'est un ordinateur », rappelle Cédric Lauradoux, chercheur à l'Institut national de recherche en sciences et technologies du numérique (Inria). « Dès qu'on l'allume, on active des algorithmes. Une partie va essayer, à partir de notre historique de navigation, de nous faire rester le plus longtemps possible sur la plateforme, en nous faisant des recommandations » adaptées à nos goûts. Le danger, c'est d'être enfermé dans une « bulle ». « Vous allez vous retrouver avec des gens qui pensent comme vous, sans avoir conscience qu'il s'agit juste de votre petite lucarne », prévient Justine Atlan, la directrice générale de l'association e-Enfance.

Pour déjouer ce piège, il faut multiplier les sources, aiguïser son esprit critique. « On peut choisir une navigation privée (le choix se fait à partir de son profil) ou un moteur de recherche comme Qwant, qui n'enregistre pas les données personnelles », suggère Virginie Sassoon, la directrice adjointe du Centre pour l'éducation aux médias et à l'information (CLEMI).

QUAND LES PUBLICITÉS NOUS CIBLENT

Si la plupart des applications sont gratuites, les algorithmes permettent, en analysant notre navigation, de nous proposer des publicités ciblées. « Cela n'a rien de magique, insiste la responsable du CLEMI. Nos données



360°

→ Le smartphone dévore nos vies

personnelles, c'est un peu le pétrole du XXI^e siècle. Elles peuvent être vendues à des annonceurs. » Conformément au règlement général sur la protection des données (RGPD), les plateformes doivent recueillir notre consentement pour utiliser des « cookies » (des traceurs). Mais la majorité des utilisateurs ne donnent sans sourciller, alimentant ce qu'on appelle l'« économie de l'attention ».

Les influenceurs cherchent ainsi à promouvoir des produits. « Les adolescents sont souvent une cible », décrypte Grégoire Borst, professeur de psychologie du développement et de neurosciences cognitives de l'éducation. « À cet âge-là, le développement du cerveau fait qu'on est très orienté vers les récompenses immédiates et qu'on a envie d'appartenir à une communauté. »

Face à cela, il est possible d'installer une application pour bloquer les publicités. Il est surtout recommandé de réfléchir avant d'autoriser les cookies, de renseigner seulement les cases obligatoires, marquées d'un astérisque, quand on remplit un formulaire, et de ne pas être dupe face aux images idylliques postées par les influenceurs (depuis juin 2023, une loi encadre davantage leurs activités).

QUAND LES NOTIFICATIONS NUISENT À LA CONCENTRATION

Le smartphone bipe ? Encore un nouveau message, un rappel, un objectif atteint... « Ces notifications, c'est presque une injonction à répondre du tac au tac », soupire Serge Tisseron.

Pour éviter d'être constamment aux aguets, le psychiatre conseille de ritualiser l'utilisation du portable : « On met l'appareil en vibreur et on fixe des tranches horaires pour consulter ses messages, par exemple de 12 h 30 à 13 heures ». On peut aussi passer en mode avion, désactiver les notifications de certaines applications ou graduer les alertes (pastille, vibreur ou signal sonore), selon l'importance des informations attendues.

QUAND LE TEMPS NOUS ÉCHAPPE

Les plateformes savent comment nous rendre captifs. « TikTok, par exemple, crée un effet d'attente et de curiosité, décrit le professeur Grégoire Borst. Les plateformes proposent des nouveautés et des récompenses à un rythme très rapide, déclenchant la libération de la dopamine, l'hormone du plaisir, qui nous incite à rester connectés. »

Résultat : huit Français sur dix avouent passer plus de temps que prévu sur les écrans. Un jeune sur cinq, plus de quatre heures par jour.

Les effets négatifs sont multiples : manque de sommeil (les trois quarts des 15-24 ans déclarent regarder des vidéos et communiquer en ligne après le coucher), sédentarité, myopie (le fait de passer plus de temps à l'intérieur, en vision de près, tend à l'aggraver), impact sur le bien-être ou sur l'acquisition du langage, lorsque les parents de jeunes enfants sont accaparés par leur portable.

Pour reprendre la main, il est conseillé de faire le point sur son temps d'écran (indiqué dans les paramètres du smartphone). Il faut ensuite sanctuariser des moments déconnectés, comme les repas. Serge Tisseron donne l'exemple de ces collègues de travail qui, le temps du déjeuner, mettent leurs portables sur vibreur. Celui qui craque paye l'addition. Autre moment de déconnection : la nuit. « Il ne faut pas utiliser son appareil au moins une heure avant de se coucher. Sinon cela altère le sommeil », prévient le psychiatre Faredj Cherikh, qui recommande l'achat d'un réveil pour éloigner de la table de nuit les portables. Le soir, on peut aussi basculer vers un écran noir et blanc, moins stimulant. Le médecin déconseille enfin d'emporter son portable pour aller courir : « Pour retrouver la sérénité, faisons une chose à la fois. »

QUAND LA VIE PRIVÉE EST MISE À MAL

Le smartphone tend à brouiller les frontières entre la vie professionnelle et la vie personnelle (60 % des actifs disent utiliser le numérique en dehors des horaires de travail), et entre l'école et la maison. « Le cyberharcèlement, cela ne s'arrête jamais : ni la nuit, ni la week-end, ni pendant les vacances », déplore Justine Atlan, qui rappelle qu'une famille sur quatre déclare y avoir été confrontée.

Notre vie privée, elle-même, se trouve exposée. Volontairement, quand des parents diffusent des photos de leurs enfants sur les réseaux sociaux. Ou à nos dépens : plus d'une personne sur deux pense avoir été victime d'un accès indésirable à ses données.

La Commission nationale de l'informatique et des libertés (CNIL) donne dix conseils, parmi lesquels : « réfléchissez avant de publier » et « ne dites pas tout » (opinions politiques, religion, numéro de téléphone). « Quand vous installez une application, regardez ce que vous autorisez », préconise Cédric Lauradoux. Est-ce normal, par exemple, qu'un jeu gratuit accède à tous vos contacts ? » Serge Tisseron conseille aux parents d'offrir un appareil photo numérique à leur enfant dès 7 ans et d'en profiter pour les éduquer aux droits à l'intimité et à l'image. ☹

LE SMARTPHONE, AMI OU ENNEMI DE LA FAMILLE ?

Témoignages de parents, de collégiens et de lycéens à propos du téléphone portable.

Voilà ce qu'ils en disent. PROPOS RECUEILLIS PAR CLAIRE ALMÉRAS ET SYLVIE BOCQUET

SUR LE TEMPS PASSÉ

« Pendant le confinement, j'ai pu y passer plus de dix heures par jour. J'étais tout mou et fatigué. Aujourd'hui, c'est plutôt trois ou quatre heures. Avec mon smartphone, je fais tout : les relations sociales, la musique, et même les devoirs », explique Barnabé, en terminale.

« Je suis énormément sur mon portable, comme je l'utilise pour mes devoirs, c'est facile de regarder une notif', et hop, je bascule... Mais il me sert aussi à assurer mes fonctions de présidente d'une association lycéenne », précise Marielle, en terminale.

Trouver un équilibre entre un temps pour les écrans et un autre pour vivre des expériences est donc une préoccupation partagée. « Je n'ai plus de téléphone depuis trois mois, témoigne Layna, en 3^e, nous avons décidé en famille de mettre les téléphones de côté. Ça ne me manque pas vraiment, ça me fait du bien. Je communique avec mes amis sur mon ordinateur. »

« J'ai une fille unique. Elle renforce le lien avec ses copines en dehors du collège grâce à son smartphone, car elles vivent éloignées les unes des autres », justifie Rony.

« Notre aîné, qui a 11 ans, y passe beaucoup de temps. Mais il a aussi trois entraînements de handball par semaine et des matchs le week-end. Il apprend petit à petit à équilibrer son temps », estime Nadia, mère de deux garçons.



SUR LES CRISPATIONS ENGENDRÉES

« Les parents feraient mieux de voir la poutre dans leur œil, plutôt que la paille dans le nôtre, s'emporte Barnabé, en terminale. On ne regarde pas les mêmes choses, mais ils sont autant que nous devant les écrans. Ma grand-mère me fait des reproches, alors qu'elle est tout le temps sur Facebook. »

« Ils nous renvoient à notre consommation et ils ont raison », pointe Émilie, mère de deux enfants.

« Pour moi, le téléphone portable, c'est un plaisir, donc je comprends bien que cela soit pareil pour eux », reconnaît Philippe, père de quatre enfants.

Réfutant l'abrutissement, les lycéens assurent que c'est une formidable ouverture sur la connaissance, le monde... « Ce qui rend bête, c'est de lire de mauvaises œuvres, ou de regarder une mauvaise série au lieu d'un Godard », compare Titeuf*, qui passe le bac cette année.

« Apprenez-nous à bien nous en servir, plutôt qu'à ne relever que les aspects négatifs », demandent les jeunes à leurs parents.

Enfin, les adolescents rappellent à leurs parents que ce sont eux qui leur achètent leur premier téléphone, souvent alors qu'ils sont très jeunes, pour savoir à tout moment où ils se trouvent. « J'ai eu mon téléphone à 7 ans, se souvient Evan, en 3^e. Ma mère travaille à l'hôpital, comme ça je pouvais communiquer avec elle. »

SUR LES DANGERS DU NUMÉRIQUE

Les parents du XXI^e siècle doivent adapter leur éducation à cet outil dont ils ne disposaient pas, adolescents. « J'ai le sentiment que cela apporte plus de problèmes qu'autre chose », pointe Nadia. « Dans dix ou vingt ans, on dira que le smartphone, c'était de la gnognotte », avance Philippe. Responsabiliser, sensibiliser, faire confiance, ils se sentent prêts et ne sont pas dupes. « Nous avons tous un hacker à la maison, s'amuse Sophie. Ils créent des comptes Instagram même s'ils n'ont pas de portable. »

« Plus il y a de règles, plus on essaie de les contourner, s'amuse Titeuf*. Mon petit frère contourne le contrôle parental sur le PC en délocalisant son adresse IP. »

S'ils ont bien conscience des dangers d'Internet, les ados demandent aux adultes de les laisser apprendre de leurs erreurs.

« Plutôt que de stigmatiser le téléphone, il faudrait nous ouvrir à d'autres choses », avance Titeuf.

Elies, en 3^e, tempère : « Si nos parents ne nous donnaient pas des règles, des interdits, on pourrait faire n'importe quoi. » ☹

Nous remercions Rony, Émilie, Aurélie, Sophie, Philippe, Émilie, parents d'élèves, Marielle, Barnabé, Titeuf*, élèves en terminale au lycée Montalembert, à Courbevoie, et Elies, Evan, Layna, Léane, élèves de 3^e, à Saint-Louis de la Guillotière, à Lyon.

* Le prénom a été modifié



© PHILIPPE MATSAS

ENTRETIEN AVEC...

ELSA GODART

PHILOSOPHE

NUMÉRIQUE Poser les limites

Philosophe, psychanalyste et essayiste, Elsa Godart observe l'évolution de notre rapport à la pensée et au langage au profit des écrans. Un danger qui guette les enfants dès leur plus jeune âge. PROPOS RECUEILLIS PAR CLAIRE ALMÉRAS ET SYLVIE BOCQUET

Le smartphone est-il un danger ? Sur le smartphone, comme sur toute nouvelle technologie, j'ai une position ni technophobe ni technophile. Pour les enfants, comme pour les adultes, il peut être un formidable outil de créativité, mais également un espace où l'on perd absolument son temps en regardant des *Reels* (vidéos courtes sur Instagram, N.D.L.R.) ou des *Shorts* (sur YouTube, N.D.L.R.) qui n'apportent rien, même pas du plaisir. Il faut donc d'abord chercher à comprendre et à savoir comment cela fonctionne avant de porter un jugement. Mais je me bats pour que se mette en place une éthique du numérique, comme c'est le cas pour toute innovation scientifique, sur le modèle du comité d'éthique en médecine, par exemple. Or, les applications arrivent sur les téléphones sans régulation ni contrôle.

Le smartphone tient-il trop de place dans la vie des enfants ? Des enfants qui passent six heures devant un écran – et nous savons que ce n'est pas une fiction –, c'est dramatique. Sans même aborder les questions cognitives, il s'agit d'enfants livrés à eux-mêmes et abandonnés par les adultes, dans une non-relation au monde, une non-communication. Il faut être vigilant. Jusqu'à 10-12 ans, il ne faut en aucun cas que le smartphone remplace la présence du parent. Des parents pourraient se dédouaner en considérant que l'enfant apprend des choses *via* un

smartphone. C'est pourquoi les régulations du temps sont bénéfiques. Il faut distinguer le temps du loisir ou de l'apprentissage du

temps relationnel ou familial. Jamais un dessin animé ne remplacera l'histoire du soir avec le parent. Je vais même jusqu'à conseiller aux parents de proposer à leurs enfants, après leur avoir raconté une histoire, qu'eux-mêmes en racontent une. Dans un contexte où la saturation de l'image devient une véritable violation de l'imaginaire, il est important de favoriser le développement de leur imagination et d'échanger avec eux. Au-delà de ce cadre, on arrive dans une zone de dangers. Il faut présen-



ver des espaces familiaux sans écrans. Cela suppose que les règles soient également tenues par les adultes, qui doivent être cohérents pour être respectés. S'ils interdisent à leurs enfants de regarder un dessin animé pendant le repas, eux-mêmes ne doivent pas être à ce moment-là devant un écran.

Les choses se compliquent-elles à l'adolescence ? Les parents doivent être hyper attentifs sans couper les adolescents du lien virtuel. Ce qui est très compliqué, j'en ai bien conscience. Prenons l'exemple de « *Bold Glamour* », un filtre sur TikTok qui vous transforme, en appliquant les critères et les canons de beauté physiques actuels. Premier danger, cette intelligence artificielle (IA) est indétectable. Ensuite, comment une adolescente très complexée, avec des boutons sur le visage, pourrait-elle avoir envie de revenir à son apparence première, d'apprendre à s'accepter, à s'aimer alors que l'IA lui fournit cette image qui correspond parfaitement, et sans efforts, à des critères esthétiques contemporains ?

Comment les parents peuvent-ils intervenir ? À l'adolescence, les parents ont un véritable travail de renforcement narcissique, d'accompagnement, d'écoute, de dialogue à faire pour être des personnes rassurantes à qui parler. Cela veut dire

360°

→ *Le smartphone dévore nos vies*

qu'il faut être beaucoup plus souple et ne pas appliquer uniquement des règles, parce qu'on a peur de telle ou telle situation. La solution est plutôt d'apprendre à faire avec les adolescents, tout en préservant leur part de liberté et d'intimité. En leur faisant confiance.

Il faut déculpabiliser les parents parce que, dans notre société contemporaine, ils subissent une pression très exigeante. Comme le disait Françoise Dolto, ce n'est pas la quantité de temps qui compte, c'est la qualité du temps passé. Si vous décidez le soir, pendant que vous êtes en famille, d'éteindre votre portable pendant deux heures, deux heures trente, vous vous rendez compte que vous arrivez à passer du temps avec vos enfants et que c'est ça qui rend tout le monde heureux. L'enfance passe si vite.

L'éthique, est-ce une clé ? Oui, une éthique du numérique et une éthique du quotidien. Il faut se connaître et savoir le temps que l'on souhaite donner à chaque chose, ce qui sera bon pour nous et nos enfants. Et prioriser. Nous vivons dans une époque où le temps est compressé. Chacun doit apprendre à trouver ses limites pour intégrer ces outils dans le quotidien. De toute façon, nous ne pouvons pas faire sans. Donc, il faut apprendre à s'en servir et vivre le mieux possible avec le smartphone. ✕

Elsa Godart

Les Vies vides

Notre besoin de reconnaissance est impossible à rassasier

ARMAND COLIN

À LIRE

Les Vies vides, Notre besoin de reconnaissance est impossible à rassasier, d'Elsa Godart, Armand Colin, 2023.

POUR ALLER PLUS LOIN

À LIRE

Les écrans-rois. Smartphones, consoles, tablettes : aidons nos enfants à reprendre le contrôle, de Carole Bienaimé Besse, Éditions de l'Observatoire, 2023.

Les enfants et les écrans.

Mythes et réalités, d'Anne Cordier et Séverine Erhel, Retz, 2023.

Pourquoi vos enfants devraient vite quitter les réseaux sociaux, Guide pratique,

de Jacques Henno, Éditions Télémaque, 2023

Tempête dans le bocal. Comment naviguer sereinement à l'ère de l'ultra connexion, de Bruno Patino, Le Livre de Poche, 2023.

Notre enfant devant les écrans : ne paniquez pas, de Nicolas Poiriel, De Boeck Sup, 2020.

3-6-9-12. Apprivoiser les écrans et grandir, de Serge Tisseron, Éres,

À LIRE AVEC LES ENFANTS

10 jours pour changer.

Réduire les écrans, d'Élisabeth Baton-Hervé, Nathan, 2021.

Les écrans, de Catherine Dolto, Giboulés, 2019.

Les parents de Max & Lili sont accros au portable, de Dominique Saint-Mars, Calligram, 2019.

Les écrans, je gère ! de Niels Weber, Éditions Magenta, 2023.

À ÉCOUTER

Celui où on parlait des écrans, n°42, Neurosapiens
#1 Papa, je veux un smartphone !, La Teck à l'envers, à écouter sur www.clementdouzel.com
Les écrans, Parent pas parfait
Le podcast (12/02/2019)

À VOIR

Série Dopamine, sur www.arte.fr

À CONSULTER

www.clemi.fr
<https://e-enfance.org/>
www.cnil.fr
www.open-asso.org
www.mon-enfant-et-les-ecrans.fr