

L'ancienne ministre française Najat Vallaud-Belkacem plaide pour un contrôle accru du temps que l'on passe sur internet. Une idée impopulaire mais qui mérite mieux que d'être balayée d'un revers de la main.

DÉBAT

THOMAS CASAVECCHIA

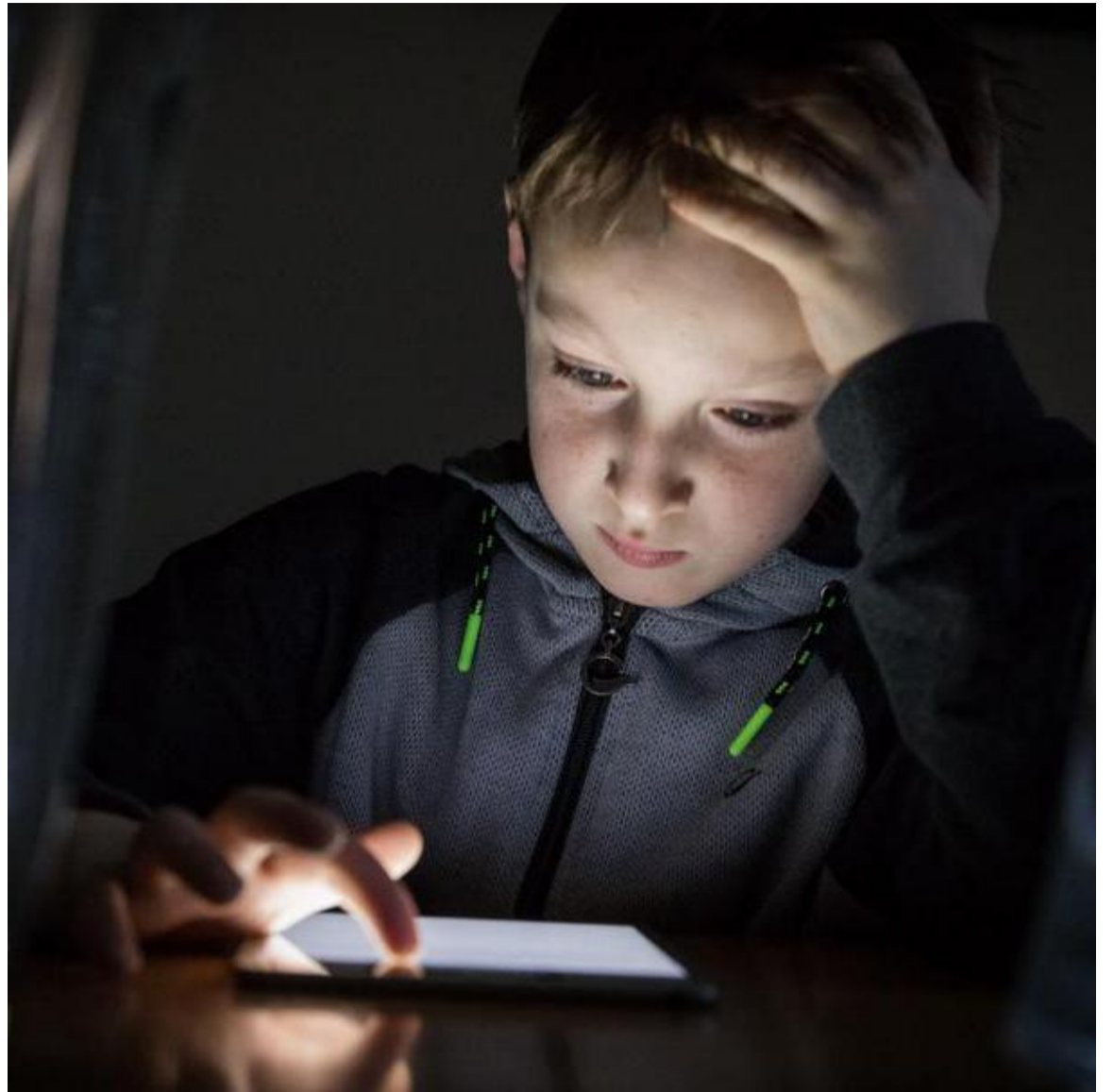
Pour lutter contre le harcèlement, les burn-out, l'obésité, les troubles de l'attention et tant d'autres phénomènes, comme le réchauffement climatique et la surconsommation, ne serait-il pas temps d'interdire de trop utiliser les écrans ? La semaine dernière, la tribune de Najat Vallaud-Belkacem posant ces questions dans le *Figaro* a enflammé le débat public français. Dans cette carte blanche, l'ancienne ministre de l'Éducation nationale sous la présidence de François Hollande plaide pour une vaste réflexion autour de la mise en place d'un rationnement d'internet. Selon elle, on ne peut plus fermer les yeux sur les dérives des écrans sur la santé physique et mentale de tout un chacun et sur le retard de développement qu'elles provoquent chez les plus jeunes, submergés de sollicitations.

Le gouvernement de Gabriel Attal

s'est empressé, par la voix de la secrétaire d'État chargée du Numérique, de dénoncer l'idée de Najat Vallaud-Belkacem. Sur X (anciennement Twitter), Marina Ferrari assure : « Rationner autoritairement internet ? Probablement la pire manière d'aborder le débat sur notre rapport aux écrans. »

Très rapidement, le débat s'est également focalisé autour du chiffre de trois gigabits hebdomadaires avancé, à titre d'exemple, par l'ex-ministre. Mais la bassesse de ce chiffre (un film et demi en 4K par semaine sur Netflix) ne saurait occulter qu'il pourrait être judicieux de se pencher collectivement sur cette question tant on peine à se contrôler individuellement.

Selon Najat Vallaud-Belkacem, on ne peut plus fermer les yeux sur les dérives des écrans sur la santé physique et mentale de chacun et sur le retard de développement qu'elles provoquent chez les plus jeunes. © HANS LUCAS.



Faut-il rationner l'utilisation d'internet ?

une psychiatre « Il faut une réponse qui soit plus nuancée qu'un contrôle extérieur »

La Dr^e Caroline Depuydt est psychiatre, cheffe de service à la clinique Fond'Roy à Uccle. Elle prépare en ce moment un nouvel ouvrage sur l'addiction aux smartphones.

« Cette carte blanche pose de très bonnes questions », estime Caroline Depuydt. « Elle aborde notre rapport aux écrans, la place qu'ils ont pris dans nos vies et la perte de contrôle qui peut en découler. Ainsi, on peut constater que chez certaines personnes, dans certaines circonstances, l'usage devient déréglé. Plutôt qu'un outil à notre disposition, auquel on se connecte en cas de besoin et que l'on peut couper une fois ce besoin rempli, il devient un objet sur lequel on n'a plus de contrôle. C'est ce qui arrive quand, à 2 h du matin, on constate que cela fait 45 minutes que l'on scrolle frénétiquement sur son smartphone. »

Ces comportements peuvent avoir de lourdes répercussions sur la santé. La littérature le montre très bien : les deux conséquences physiques d'une surexposition aux écrans sont l'obésité et les troubles du sommeil. Les conséquences psychiques sont les risques de dépression, d'anxiété et de phobie sociale. Il s'agit là de problèmes sanitaires complexes. Le manque de sommeil conduit à une série de troubles en cascade, comme un risque accru d'AVC et d'infarctus.

On peut aussi se poser la question de l'addiction. Ce n'est pas pour rien que l'on n'arrive pas à arrêter de scroller la nuit. Si les réseaux, les applications et les jeux sont si addictifs, c'est parce que leurs concepteurs ont passé énormément de temps à étudier notre cerveau, ont identifié tout ce qui était susceptible de générer de l'addiction et ont poussé les curseurs à fond. Les likes, l'information en continu, le scroll infini viennent combler des besoins que l'on a tous. Il y a donc une perte de contrôle.

Mais je ne suis pas convaincue par

l'idée d'un rationnement. Il faut une réponse qui soit plus nuancée qu'un contrôle extérieur. Trop restreindre sous prétexte que l'on a perdu le contrôle d'un outil qui se serait retourné contre nous serait illusoire, culpabilisant et contre-productif. Si le législateur s'empare de ces questions, il ne pourra en tout cas pas faire l'économie de la prévention et de la conscientisation. S'il se contente de limiter et d'interdire, cela sera vécu comme une privation. Et toute privation engendre des frustrations qui donneront envie de passer outre. Si ce genre de contrôle devait être mis en place, cela créerait un marché noir du gigabit. J'imagine assez mal, aussi, que l'on envoie des gens en prison pour avoir trop surfé.

Par ailleurs, les études montrent que le temps passé devant les écrans ne dit rien d'une éventuelle addiction. On peut passer un temps important devant les écrans sans que cela ne pose de problèmes et arriver à vraiment déconnecter. Le contenu que l'on consomme a aussi toute son importance. Un programme comme *Dora l'exploratrice* va par exemple avoir un effet de diversification du vocabulaire d'un enfant, alors que les *Teletubbies* provoquent plutôt un appauvrissement. Réduire arbitrairement le volume d'écran "consommé" pourrait donc ne pas avoir le même effet selon ce que l'on consomme et la manière que l'on a de le consommer ainsi que l'environnement dans lequel on le fait. Car, plus que le temps d'écran, c'est bien la qualité de cet environnement qui a un impact sur le développement d'un enfant. »



La Dr^e Caroline Depuydt est psychiatre, cheffe de service à la clinique Fond'Roy à Uccle. Elle prépare un nouvel ouvrage sur l'addiction aux smartphones.

un sociologue « Une manière de protéger les plus faibles »

Hugues Draelants, professeur de sociologie à l'UCLouvain, s'intéresse au rôle des familles et des établissements scolaires dans la fabrication des inégalités sociales. Pour l'expert, la relation aux écrans occupe une place importante dans leur formation. « Il faut soutenir les initiatives de régulation », affirme Hugues Draelants, « car on peut qualifier la relation que les écrans ont sur nous de relation d'emprise. L'indignation qu'a suscitée cette lettre ouverte vient sans doute de la remise en question du rôle de l'État sur l'intime et sur la sphère privée. On peut légitimement se demander de quel droit l'État viendrait se mêler de ce qui se passe dans les foyers. »

On peut entendre ces critiques. Mais dans le même temps, on se rend tous compte de la difficulté que l'on peut avoir à contrôler nous-mêmes nos comportements. Instaurer des normes permettrait donc de protéger les plus faibles. Notamment, les enfants.

De nombreux travaux en sociologie se penchent sur les rapports des parents aux écrans. Notamment sur la question de la régulation de leur accès par les enfants. Il s'agit d'un réel enjeu éducatif aujourd'hui. M^{me} Vallaud-Belkacem explique dans son texte que ce sont des questions qui l'interpellent en tant que parent. Mais en réalité, ces questions interpellent tous les parents d'aujourd'hui.

Toute une série d'acteurs diffusent des recommandations et des bonnes pratiques que l'on peut essayer de mettre en œuvre. On peut par exemple citer la campagne Yapaka « 3 - 6 - 9 - 12 » de la Fédération Wallonie-Bruxelles, qui donne des lignes directrices. Malheureusement, ces règles ne sont pas systématiquement suivies. On voit que les familles les plus favorisées socialement, les mieux instruites, sont très au courant du danger que peuvent représenter les écrans pour le développement du cerveau des enfants. Ces parents essaient donc – tant bien que

mal, car le principe de réalité rattrape souvent les principes éducatifs – de limiter cet accès. Et cela ne va pas sans susciter de nombreuses tensions au sein de la cellule familiale.

On peut donc se poser la question de la place que peut avoir l'État dans cette régulation. Une législation contraignante et autoritaire n'est peut-être pas la meilleure solution. En revanche, il ne semble pas déraisonnable qu'il enfonce le clou et communique davantage. Notamment auprès des familles de milieux plus populaires, dans lesquelles les enfants ont, en règle générale, accès plus tôt et plus longtemps aux écrans. Ce qui a des conséquences démontrées sur leurs capacités de concentration, l'apprentissage de la lecture et ce qui nuit globalement à l'apprentissage. Le régulateur est un des acteurs qui, il me semble, a le plus de légitimité à protéger les usagers les plus faibles.

Il faut également veiller à ne pas jeter le bébé avec l'eau du bain. Internet et les nouvelles technologies ont d'innombrables aspects positifs. Il faut toutefois veiller à ne pas oublier leur impact sur le développement physique et mental des enfants, et à ne pas négliger la source de tensions qu'ils peuvent apporter dans les écoles et au sein des familles. Il est donc urgent de pouvoir débattre de l'omniprésence des écrans. »



Hugues Draelants, professeur de sociologie à l'UCLouvain, s'intéresse au rôle des familles et des établissements scolaires dans la fabrication des inégalités sociales. Pour l'expert, la relation aux écrans occupe une place importante dans leur formation.