



l'autoroute. Il n'est plus du tout dans son rôle d'innovation, d'adaptation et de résolution de problème divers.

Qu'en est-il de l'inné et de l'acquis ?

Il n'y a plus vraiment de débat. On sait maintenant que le bébé apprend *in utero*. Les compétences à la naissance ne sont donc plus considérées comme innées. Où commence l'inné ? Difficile à déterminer d'autant que l'épigénétique explique aujourd'hui comment l'environnement modifie l'expression de nos gènes. L'environnement va conditionner la façon dont vous exprimez ce patrimoine génétique. Et les générations futures recevront donc outre l'acquis *in utero*, notre patrimoine génétique et l'interaction entre nos gènes et l'environnement. Au final, on n'arrive plus à séparer l'inné de l'acquis.

En tant que neuropsychologue, vous êtes en faveur de l'interdiction des écrans aux enfants de moins de trois ans. Pourquoi ?

Parce qu'un enfant a besoin de bouger, de manipuler, de toucher, d'éprouver le poids des choses et ce qui se passe quand on les lâche. Tout cela n'est pas compatible avec

des écrans. Mais le danger actuel est surtout la surutilisation des écrans par les parents. Or un enfant a besoin d'interactions avec des humains, pas avec des écrans. Quand un papa parle ou lit sur son téléphone, quand une maman allaite en regardant son compte Facebook ou Instagram, ils n'interagissent plus et ne se rendent pas compte de ce qu'ils infligent à leur enfant. L'enfant va ensuite grandir avec l'idée que cet objet doit être le plus fascinant du monde – plus que lui ? – puisque c'est ce qui sollicite le plus l'attention des parents. Les enfants vont alors fantasmer sur cet objet qui capte toute l'attention de leurs parents. Et en vouloir un rapidement aussi.

Comment les réseaux sociaux impactent-ils le cerveau ?

Ils ont un effet extrêmement délétère. D'abord parce qu'ils rendent les gens dépendants de leur smartphone via un mécanisme de libération de dopamine. Chaque fois que vous recevez une notification, que quelqu'un réagit à votre post ou à votre photo mise en ligne, votre cerveau reçoit un shoot de plaisir, de récompense qu'il va demander à recevoir à nouveau, et puis encore et puis encore, comme

“Quand un papa parle ou lit sur son téléphone, quand une maman allaite en regardant son compte Facebook ou Instagram, ils n'interagissent plus et ne se rendent pas compte de ce qu'ils infligent à leur enfant. L'enfant va ensuite grandir avec l'idée que cet objet doit être le plus fascinant du monde.”

dans toutes les addictions. Voilà ce que les réseaux sociaux entretiennent. Ensuite parce que même si tout le monde est conscient que les gens trafiquent leurs photos ou postent des vidéos de vie idéalisée, votre cerveau, lui, pense que c'est la vérité. Parce que les aires de la perception n'ont pas les moyens de critiquer d'emblée. Ces photos superbes qui défilent sur les réseaux s'impriment alors dans votre cerveau et vous font croire que votre assiette, votre corps, votre vie, que chez vous tout est moins bien que ce que les autres ont ou font.

Vous nous mettez en garde contre la délégation à des outils technologiques. Pourquoi ?

Si au lieu d'utiliser votre mémoire, vous allez chercher une information sur Google, si au lieu de regarder avec vos yeux, vous prenez des photos ou des vidéos avec votre smartphone, si au lieu de vous repérer dans l'espace, vous utilisez le GPS... : au final, vous déléguez vos capacités à des outils – censés être intelligents mais qui le sont moins que vous – et vous sous-utilisez vos propres processus. Or, on sait que si on sous-utilise des processus, on finit par les perdre.