

# « L'écran n'est pas un jouet comme les autres »

Et si le vrai sujet n'était pas le temps d'écran, mais ce que les enfants ressentent quand ils et elles s'y plongent ? L'autrice et formatrice belge Virginie Tyou publie un guide pour les aider – et aider leurs parents – à reprendre la main.

## ENTRETIEN

JULIE HUON

**E**xperte en réglementation européenne du numérique, Virginie Tyou ne pensait pas écrire pour les enfants. Le déclic arrive au début des années 2010, lors d'un colloque à Barcelone. A la tribune, une communicatrice américaine lâche : « *Kids are your target !* »

Electroshoc. Elle s'oriente alors vers l'éducation aux écrans, loin des discours moralisateurs, en passant par l'expérience et les émotions. De là naît *Cliky*, une méthode et des livres pour les 5-13 ans, prolongés aujourd'hui par un essai destiné aux parents et aux professionnels : *Eduquer au numérique par les émotions et la perception*.

**On parle beaucoup de « temps d'écran ». Vous dites que ce n'est pas la bonne question. Pourquoi ?**

Parce qu'on oublie l'essentiel : l'écran provoque énormément d'émotions. Chez les enfants, mais aussi chez les adultes. Dire « un quart d'heure d'écran », ça ne veut rien dire si on ne se demande pas sur quelle plateforme, pour faire quoi, avec qui. Deux fois une demi-heure, d'accord – mais pour regarder quel type de contenu ? Discuter avec un copain éloigné ? Jouer avec quelqu'un ? Scroller sans but ? On devrait d'abord parler du contenu et de l'intention, et seulement ensuite du temps. Tout mettre dans la catégorie « temps d'écran », c'est mélanger des usages qui n'ont rien à voir.

**Que faudrait-il faire alors ?**

Déjà, accompagner l'enfant. Pourquoi tu veux y aller ? Qu'est-ce que tu vas y faire ? Identifier avec lui ses usages. Et surtout comprendre que tout ce qui tourne autour des écrans – en particulier les réseaux sociaux – agit fortement sur nos émotions : le circuit de la récompense, la dopamine, mais aussi le système limbique, celui de l'appartenance, du regard des autres, de la validation. L'écran ne touche pas seulement à ce qu'on fait. Il touche à ce qu'on ressent et à la manière dont on se perçoit.



*L'écran ne touche pas seulement à ce qu'on fait, il touche à ce qu'on ressent et à la manière dont on se perçoit*

99

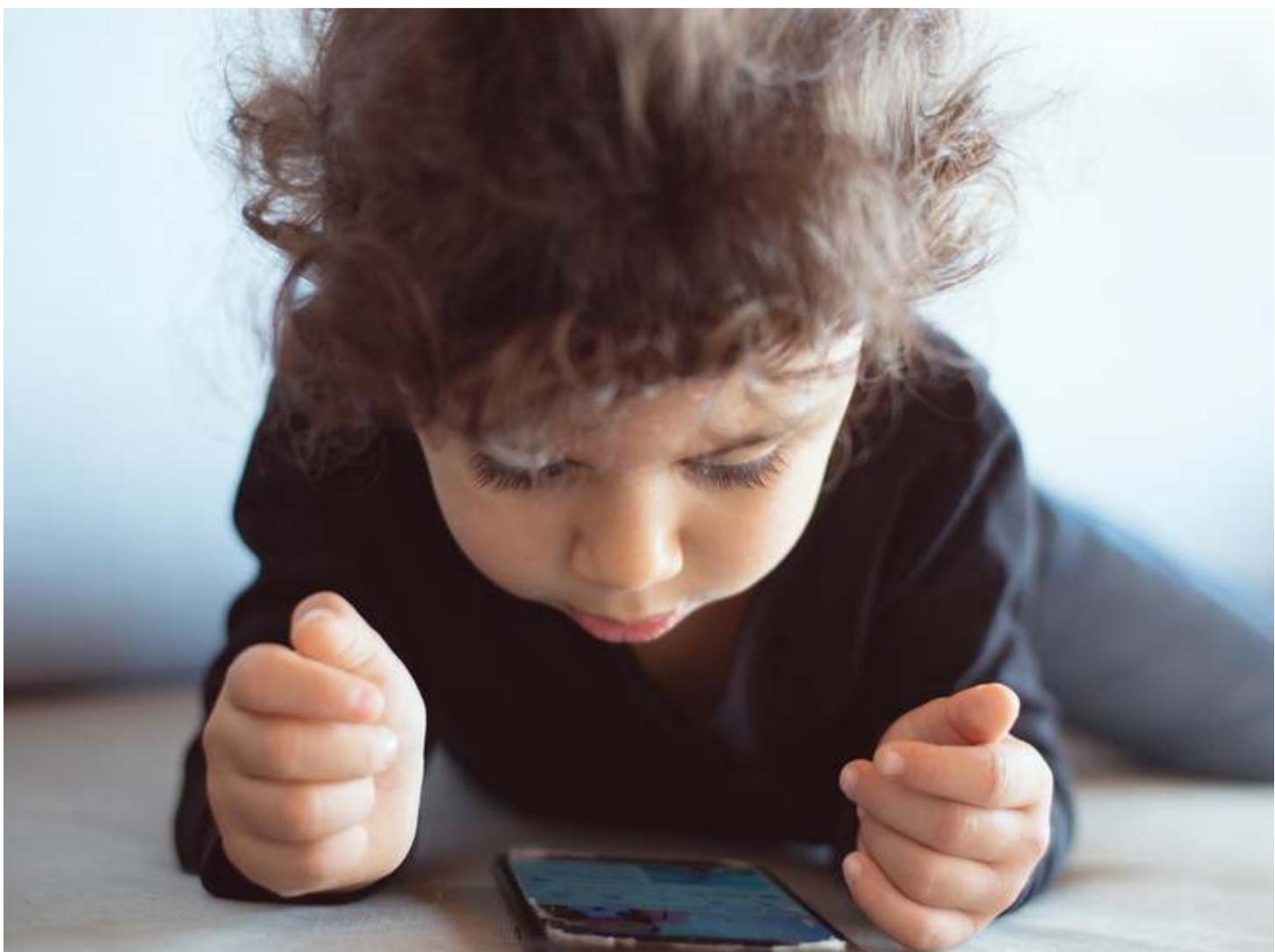
**C'est pour ça que vous insistez sur l'éducation émotionnelle ?**

Oui. Parce que vouloir éduquer les usages uniquement par la raison est une illusion. Les écrans nous attirent de manière intuitive. On y va sans réfléchir. Les plateformes sont conçues pour nous retenir, pour jouer sur nos failles. Donc pourquoi imaginer une éducation uniquement rationnelle, alors que ce sont nos émotions qui sont sollicitées ?

**Vous dites qu'on peut commencer très tôt, dès 4 ou 5 ans. Ça surprend.**

Idéalement, on ne donne pas d'écrans avant trois ans. Mais soyons honnêtes : les enfants voient les adultes sur leur téléphone. Je suis grand-mère, je le vois

***Éduquer au numérique***  
VIRGINIE TYOU  
Ker Editions  
112 p.,  
29 euros,  
ebook  
14,99 euros.



avec ma petite-fille. Elle ne touche pas aux écrans, mais elle les observe. Elle sait que ça existe. Il suffit qu'un téléphone soitposé sur un fauteuil pour qu'elleaille le chercher. A partir de 4-5 ans, surtout quand il y a un aîné déjà équipée, la frustration arrive très vite. On commence souvent par un « petit quart d'heure », une application gentille, un dessin animé... et là, l'enfant reçoit un déluge de sensations.

**C'est là que surviennent les crises ?**  
Oui. J'ai beaucoup de retours de grands-parents démunis. Une mamie me racontait que son petit-fils de 5 ans, autorisé à utiliser la tablette quinze minutes, s'est mis à hurler : « Mamie, tu mens ! Ça ne fait pas quinze minutes ! » Il ne ment pas. Le temps sur écran n'est pas perçu comme le temps réel. On est dans un état proche de l'hypnose. Pour l'enfant, ces quinze minutes ne correspondent pas à ce qu'il a vécu. D'où l'inutilité de se focaliser uniquement sur le chronomètre.

**Que faire à ce moment-là ?**  
Prendre un temps. Au lieu de dire « c'est fini, point », se demander avec lui : Qu'est-ce qui se passe ? Comment tu te sens ? Les enfants vont mal à ce moment-là. Et

c'est important de leur montrer que l'écran n'est pas un jouet comme les autres. Est-ce qu'il se passe la même chose quand on arrête un Lego, un puzzle, un Playmobil ? Non. Donc qu'est-ce qui est différent ici ? Expliquer pourquoi on pose des limites, c'est ce qui permet à l'enfant de devenir progressivement acteur de ses choix.

**Cette approche vaut aussi pour les adultes ?**

Evidemment. Je fais le même travail avec des adultes. Pourquoi est-ce que ma main glisse vers mon téléphone sans que je m'en rende compte ? Pourquoi est-ce que je ne supporte pas d'attendre cinq minutes sans le regarder ? Il y a toujours quelque chose derrière : un vide à combler, comme quand on va chercher du chocolat dans le frigo. Une

fois qu'on identifie le besoin et l'émotion associés, on reprend du pouvoir. Et je le dis aussi pour moi : on est tous dedans.

**Vous travaillez sur ces questions depuis longtemps.**

Oui. Le premier livre *Cliky* est sorti en 2015, à destination des 8-10 ans. Dix ans plus tard, ce sont les enseignants de maternelle qui viennent me voir en disant : « On ne s'en sort plus. » J'ai aussi été contactée par des crèches : des bébés qui s'endorment avec une tablette, des doudous connectés, des objets programmés par on ne sait qui, qui enregistrent, répètent... La technologie va plus vite que nous.

**Pourquoi est-il si difficile pour les parents de percevoir les risques ?**

Parce que l'enfant est à la maison, dans sa chambre. En sécurité, croit-on. Il n'y a pas de danger visible. On n'active pas notre instinct de protection. Alors qu'on serait beaucoup plus inquiet s'il traînait sur la place du village. Ce qu'on ne voit pas a pourtant des effets profonds, notamment sur l'image de soi, la relation aux autres, l'empathie.

**C'est pour ça que vous avez créé Cliky, cette petite balle jaune qui personnifie**

**« Un quart d'heure d'écran, ça ne veut rien dire si on ne se demande pas sur quelle plateforme, pour faire quoi, avec qui », explique Virginie Tyou.** © CANVA.

internet ?

Oui. La matérialisation permet de palper l'impalpable. De rendre visible ce qui est abstrait. Pour les enfants, mais aussi pour les parents, qui n'ont pas été éduqués à internet. Il ne s'agit pas de dire que les parents d'aujourd'hui sont mauvais – au contraire. Mais ils avancent dans un monde qu'ils n'ont pas appris à décoder.

**Dans le prochain Toy Story (Pixar), le méchant est un écran. Mais vous, vous ne diabolisez pas. Pourquoi ?**

Parce qu'on n'a pas le choix. Le numérique et l'IA nous obligent à faire plus famille, plus communication. J'espère même que ça nous poussera à développer une intelligence émotionnelle plus forte, chez les enfants comme chez les adultes. Si l'éducation aux écrans sert à mieux se connaître, à mieux comprendre les autres et le monde, alors on aura gagné. Nos émotions nous alertent sur nos besoins. On les a toujours prises pour une faiblesse mais non, c'est un super pouvoir.

## Cliky : à quoi ça sert, concrètement ?

**Cliky apparaît dès le début du livre comme un personnage de fiction : une donnée personnelle échappée d'internet qui débarque dans une famille. Il mange, observe, capte, stocke, ne dort jamais. A travers lui, Virginie Tyou rend visible ce qui ne l'est jamais : le fonctionnement du monde numérique.**

**Chaque chapitre du récit met Cliky en situation pour illustrer un aspect précis d'internet : la collecte des données, la mémoire illimitée, la circulation des images, la vitesse de diffusion, l'absence d'émotions. Cliky ne juge pas, ne distingue pas, ne trie pas. Il enregistre tout. Cette caractéristique**



permet aux enfants de comprendre, sans discours abstrait, ce que font réellement les plateformes.

**Le livre ne s'arrête pas à la fiction. Après chaque thème, un dossier psy-**

**quer Cliky (une boule jaune avec antennes, yeux et capteurs). En le manipulant, l'enfant est amené à poser des questions très simples mais essentielles : Que capte-t-il ? D'où viennent les informations ? Que devient ce qu'on partage ? Cliky sert aussi de déclencheur de parole. Les enfants parlent plus facilement de leurs usages, de ce qu'ils ont vu, ressenti ou subi, en passant par cet objet extérieur.**

**L'objectif n'est pas d'interdire ni de moraliser, mais d'aider l'enfant à prendre conscience de la différence fondamentale qu'il y a entre lui – un être sensible, limité, émotionnel – et le numérique, qui ne l'est pas. J.H.**