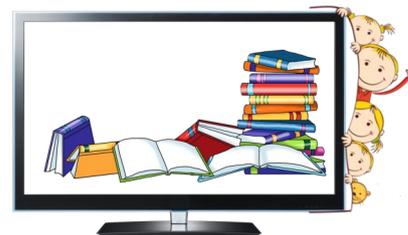


## Des albums pour parler des écrans aux jeunes (et moins jeunes) enfants



### Le contenu peut répondre à des questionnements de jeunes *Guide de survie pour accros aux écrans, de S. Tisseron (2015)*

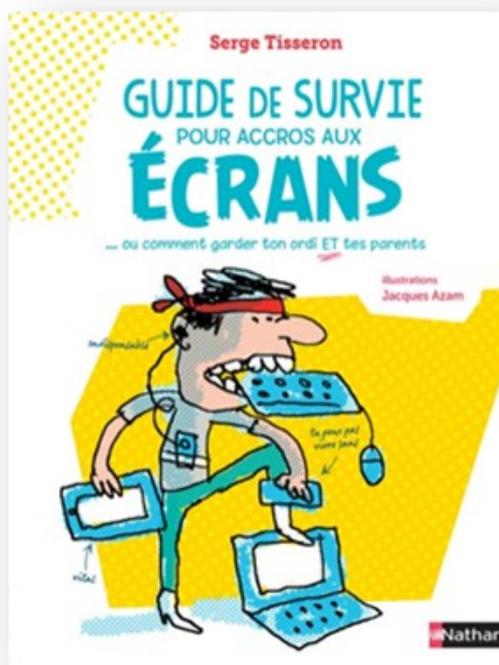
L'auteur, Serge Tisseron, psychiatre et psychanalyste, est très connu du grand public car souvent invité sur les plateaux de télévision. Aux éditions Nathan, en 2015, il a publié un *Guide de survie pour accros aux écrans... ou comment garder ton ordi ET tes parents* (95 pages, 10,90 euros). La présentation est très dynamique. Les illustrations de Jacques Azam sont attractives.

La quatrième de couverture explique la construction de l'ouvrage. Elle s'appuie sur quinze situations, telles « *Mes parents ne veulent pas que j'aie un ordi dans ma chambre* », puis « *Quand je commence, je ne peux plus m'arrêter* », ou « *Mes parents passent leur vie sur leur smartphone, alors pourquoi pas moi ?* », etc.

Pour chaque situation, six pages avec, invariablement, un quiz censé être « *rigolo* », des explications pour comprendre pour quelle raison on est accro, enfin un plan d'action « *pour apprendre à gérer ses parents et ses écrans au quotidien* ».

Le quiz offre trois réponses possibles à trois questions différentes pour déterminer un profil parmi les trois proposés. C'est tout de même de la psychologie un peu rapide. Est-ce pour susciter l'envie de tourner la page pour aller à la suivante ?

Les deux pages intitulées « *Explication* » sont sur des registres différents selon les situations traitées. Ce peut être des analyses, des informations, voire des conseils ou mises en garde. Le plan d'action propose de « *petits conseils pour aller plus loin* » – quatre ou cinq, plus un encadré « *À*



*ne pas louper* ». Le livre se termine avec le plan d'action de la quinzième situation. Pas de synthèse globale, pas de conclusion.

Ceux qui ont régulé leur usage des écrans pourront lire l'album pour conforter leurs convictions. Ceux qui n'ont pas régulé leur usage, ont-ils envie de changer au point de lire une centaine de pages – à moins qu'ils ne choisissent de partir du sommaire et d'opter pour une situation spécifique ?

## « On a dit une heure par jour. Pas plus ! » Je suis accro aux écrans !, de Muzo (2017)

Dans la série *Les petits tracas de Théo et Léa*, Muzo aborde la question des écrans au sein de cet album destiné au jeune public (40 pages, 6,90 euros). Nous rencontrons un petit garçon qui s'appelle Théo et qui est en proie à une véritable bataille intérieure. Dans sa tête, c'est comme s'il y avait un diable et un petit ange. L'image est ainsi choisie pour évoquer la petite voix intérieure qui lui susurre de mauvaises idées (« *Tablette ! Tablette ! Tablette !* ») et celle qui, au contraire, lui souffle de bonnes idées comme celle d'aller jouer dehors avec ses copains.

C'est dur pour Théo de résister à l'appel de sa console surtout que, pour lui, cela ne dure jamais assez longtemps... Pourtant sa maman est très claire sur l'utilisation des écrans à la maison : « *On a dit une heure par jour. Pas plus !* » Quant à Léa, la sœur jumelle de Théo, il n'est pas si difficile pour elle de savourer un bon goûter à table plutôt que devant la télévision.

Le petit garçon a bien du mal à se décoller des objets connectés qui l'entourent et le tentent chaque jour. Il va jusqu'à subtiliser le téléphone portable de son papa avant de se retirer dans un endroit tranquille, à l'abri des regards : les toilettes ! C'est bien là le problème. En s'isolant dans le monde virtuel, Théo ne goûte plus aux joies simples de la vie réelle. Il se prive de jouer dehors avec ses copains, par exemple.

Mais il se pourrait bien que la voix de la sagesse l'emporte... Quand Théo se décide enfin à aller chercher son ballon, la partie de football devient sa priorité. N'en déplaise au diable !



Actes Sud junior bd, 2017

## Un regard pragmatique sur la question Les écrans, d'Audrey Guiller et Marie Mignot (2017)



Milan, 2017

Dans cet album illustré par Marie Mignot (35 pages, 8,90 euros), Audrey Guiller offre un regard pragmatique sur la question des écrans. Les interrogations fusent dès l'ouverture de ce livre qui présente chaque thématique sous la forme de question/réponse, à commencer par : « *C'est quoi un écran ?* » Les illustrations colorées et expressives mettent en avant la réalité des écrans dans la vie des enfants.

Les plus jeunes peuvent se familiariser avec le vocabulaire propre aux écrans. C'est un livre qui met des mots simples sur le monde numérique, favorisant ainsi une meilleure compréhension de l'utilité mais aussi des limites de ce dernier. Il s'agit de nommer les choses pour donner des repères et permettre aux enfants de s'approprier les outils connectés ainsi que l'univers de l'image sous toutes ses formes.

Il s'agit également d'expliquer aux enfants les effets de ces sollicitations sur leur organisme, comme la façon dont le cerveau s'active lorsqu'il est « *bombardé d'une très grande quantité visuelle* ». Des explications en lien avec la santé, le fonctionnement du corps, aux explications techniques (« *D'où viennent les images qu'on voit sur les écrans ?* ») et historiques, on retrouve ici un ensemble d'informations qui permettent de découvrir ce processus évolutif et de satisfaire la curiosité des plus jeunes.

C'est l'occasion de se retrouver en famille autour de ce beau support pour un échange constructif. Une manière de mieux comprendre ce qui se joue derrière les écrans, de prendre du recul pour s'y adapter plus sainement et sereinement.

## Élaboration d'un cadre et de règles à mettre en pratique

### **Les écrans, de C. Dolto et C. Faure-Poirée (2019)**

Dans cet album de la collection « Mine de rien », illustré par Robin (28 pages, 6,50 euros), Catherine Dolto et Colline Faure-Poirée donnent un espace aux mots qui apaisent et qui structurent l'esprit des plus jeunes. La parole des enfants nous vient à travers ce livre qui pointe différents aspects relatifs à l'omniprésence des écrans dans le quotidien. Il y a les côtés plaisants du monde virtuel, comme lorsqu'il est possible de contacter un membre de sa famille qui habite très loin et dont on peut voir le visage grâce à un téléphone portable. Et puis il y a les dangers que peuvent induire les écrans comme « *les images qui ne sont pas faites pour les enfants* » et qui peuvent leur faire beaucoup de mal jusqu'à provoquer des cauchemars.

C'est un livre qui s'adresse, avec finesse, aux enfants pour leur expliquer des choses un peu compliquées à comprendre mais tellement nécessaires à leur protection et à leur développement. Cet album met aussi en évidence l'importance de l'élaboration d'un cadre et de règles à mettre en pratique, à commencer par l'exempla-

rité des adultes : « *C'est triste quand on est avec une grande personne et qu'elle est tout le temps occupée avec son téléphone* ».

Le curseur est placé sur les besoins de bouger, de « *jouer avec les vrais copains* », de rire avec les autres ou encore de « *dessiner et peindre avec de vrais pinceaux, de vraies couleurs et faire de la 3D avec de la pâte à modeler* ».

Il y a ce que les écrans permettent et il y a tout le reste ! Cette présence physique, affective, humaine, qu'aucun objet connecté ne saurait remplacer...



Gallimard Jeunesse, 2019

## Conseils en éducation aux médias et à l'information

### **La famille Tout-Écran, CLEMI – Réseau Canopé (2019)**

La deuxième édition du guide pratique *La famille Tout-Écran* (94 pages, gratuit) permet d'apporter des éclairages simples et concrets en matière d'éducation aux médias et à l'information. Le Centre de liaison de l'enseignement et des médias d'information (CLEMI) et le Réseau Canopé s'associent pour répondre à un besoin de compréhension présent autant chez les familles que chez les acteurs éducatifs et associatifs.

Les chercheurs et autres professionnels qui interviennent dans ce guide proposent des « *conseils pratiques pour un usage raisonné des écrans* ». Le tout avec une simplicité et une pédagogie qui font mouche. Il est

possible d'appivoiser « *la Toile* » et d'en saisir les principales modalités, la vigilance à adopter, les écueils à éviter. Voici un outil sur lequel les familles peuvent s'appuyer pour engager la discussion et faire le point quant à leur utilisation numérique. Un certain nombre d'articles et d'études sont cités « *pour aller plus loin* ». Dans la même ligne, il y a aussi les « *coups de pouce du CLEMI* » avec des références-clés, des numéros de téléphone utiles...

Agencé en cinq parties (« Apprendre à vos enfants à s'informer », « Conseiller vos enfants sur l'usage des réseaux sociaux », « Maîtriser le temps dédié aux écrans en famille », « Protéger vos enfants des images violentes », « S'engager et s'impliquer en tant que parents »), le texte s'accompagne d'un visuel qui illustre bien les thématiques abordées. Ainsi, les recommandations mises en évidence sont accessibles aux plus jeunes. Par exemple, on comprend l'importance de « *vérifier l'information en famille* ». Internet foisonne de données mais rien ne remplace la conversation avec les adultes et la possibilité de développer l'esprit critique pour ne pas s'enfermer dans des « *bulles idéolo-*



giques ». Cette même parole est essentielle dans les cas de cyber-harcèlement.

Les lecteurs peuvent s'identifier à la famille Tout-Écran et à son questionnement. Plusieurs situations quotidiennes, en lien avec les objets connectés, sont suivies de propositions (amenées sous la forme d'un quiz, d'une charte de confiance avec dix règles d'or, d'un rappel des lois...). La déconstruction de certaines idées reçues permet de relever des éléments plus proches de la réalité et de souligner la part de responsabilité de chacun. Ainsi, relayer une information sur les réseaux sociaux relève de la responsabilité personnelle. Si l'on republie une information que l'on n'a pas produite soi-même, on en est autant responsable que la personne qui en a créé le

contenu. C'est un rappel important dans cet univers de « likes » et d'anonymisation où tout peut aller très vite !

Comme les auteurs le précisent, ce guide pratique s'adresse à toute personne « *désireuse de trouver des réponses aux questions que pose le monde numérique* ». La première édition du document a été si bien accueillie qu'elle a été adaptée en une série télévisée et diffusée sur les antennes de France Télévisions en 2018. Une saison 2 a vu le jour en janvier 2020. Il est possible d'avoir plus de renseignements à ce sujet en allant sur les sites du CLEMI et de la Caisse nationale d'allocations familiales.

Guide téléchargeable : <https://www.cleml.fr/fr/guide-famille-v2.html>

## Quand Aminata devient accro à la console

### *Les Inséparables*, de Nathalie Dargent et Yannick Thomé (2019)

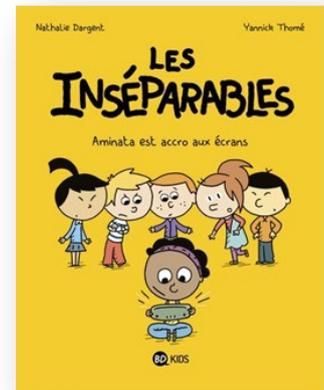
Dans la collection « Les Inséparables » (tome 5), Nathalie Dargent (texte) et Yannick Thomé (illustrations) consacrent un album aux enfants exposés aux risques d'isolement avec un usage abusif, addictif, des consoles de jeux – voire aux risques d'éclatement des familles quand grands et petits se réfugient derrière des écrans <sup>(1)</sup>.

Aminata est l'héroïne de l'album. Son frère Doudou est parti en classe découverte. Il ne pouvait pas emmener avec lui sa console de jeux et Aminata se l'approprie pour jouer à *Zombie zarbi*. L'enjeu : tuer des zombies pour gagner des vies...

Aminata fait des envieux parmi les Inséparables, mais elle les invite à venir chez elle le mercredi suivant pour leur montrer le jeu... et son avatar, son sabre et ses boomerangs empoisonnés. Ce jour-là, alors qu'il fait si beau dehors, Aminata ne lève pas le nez, tellement occupée qu'elle est à tuer le maximum de zombies. Ses camarades finissent par trouver le temps long, par s'ennuyer, par s'en aller... « *Déjà* », s'étonne Aminata ?

Le dîner est électrique. Le jeune Demba joue avec son téléphone et se fait gronder. Mais la chaise du papa est vide : il est à l'ordinateur ! D'où des échanges que l'on devine orageux avec la maman. Dès qu'il est l'heure de dormir, non sans avoir joué à *Zombie zarbi*, voilà qu'Aminata voit des monstres partout dans sa chambre et qu'elle est obligée de se réfugier dans le lit de ses parents. Mais rien n'arrête les monstres qui n'ont pas disparu pour autant.

Comme par hasard, à l'école, rien ne va plus. Aminata a « *du mal à se concentrer* ». En d'autres termes, elle dort en classe. Eh oui, les jeux vidéo développent beaucoup de qualités, mais « *il faut limiter le temps passé sur écran* ». C'est le papa qui parle comme ça, mais sans grande légitimité dans le domaine... Alors qu'il ne s'est pas rendu compte qu'Aminata est accro, lui-même est quelque peu dépendant.



La prise de conscience survient avec le retour de Doudou : la famille a un problème. « *Nous sommes accros aux écrans* »... « *Trop, c'est trop* », ajoute le papa qui, alors, annonce que les règles vont changer...

Mais comment rester connectés sans être esclaves de ses écrans ? Voilà la question ! Comment développer un usage plus collectif pour éviter de s'isoler des autres ? Fort heureusement, les Inséparables vont offrir des solutions toute simples.

À la fin de l'album, un jeu d'autoévaluation permet de se situer par rapport aux écrans. Est-on accro, adorateur, envieux, curieux, pas intéressé, effrayé ?

(1) – *Les Inséparables – Aminata est accro aux écrans* (tome 5). Toulouse : éditions Milan / BD Kids, mai 2019 (45 pages, 7,95 euros).

# Une séance chez le psychiatre pour 15,90 euros

## Docteur Feel Good, de David Gourion et Muzo (2019)

Le médecin psychiatre David Gourion et le dessinateur Muzo réussissent un tour de force : en 129 pages, dans un même lieu et avec seulement deux principaux personnages, tenir en haleine le lecteur avec la première consultation d'un grand ado chez un psychiatre <sup>(2)</sup>. C'est plein d'humour, c'est plein de bon sens et d'humanité. Pas de divan, et même un Docteur Feel Good plutôt bavard ; pas de bourrage avec des médicaments, mais un tas d'informations justes et de conseils utiles.

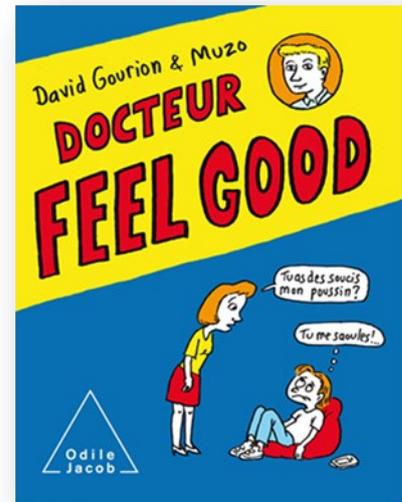
Tous vont vouloir connaître l'adresse où consulter ce Docteur Feel Good, mais ce n'est pas possible : c'est un « *psy de papier* » et à la fin de l'album, il rentre dans son livre, mais non sans avoir évoqué, comme personnes ou lieux ressources, pour éventuellement orienter vers un vrai psychiatre : la psychologue scolaire, la Maison des adolescents, les centres médico-psycho-pédagogiques, sans oublier, bien sûr, son médecin généraliste...

Le Docteur Feel Good est vraiment génial. Il obtient les informations dont il a besoin en faisant mine de rien. Jamais il n'est donneur de leçons et il ne fait jamais le moindre reproche. Il sait tout simplement susciter la sympathie. Déjà, il ne vit pas dans sa bulle : il connaît Guizmo <sup>(3)</sup> et il regarde les séries sur Netflix, telle la dernière saison de *Black Mirror* <sup>(4)</sup>. C'est vrai : « *C'est pas parce qu'on est psy qu'on passe son temps à réfléchir le front couvert de toiles d'araignée* »...

Il n'empêche : le problème, avec les séries, mais aussi les jeux vidéo, « *c'est que quand ça commence, on ne sait pas quand ça va s'arrêter* »... Et c'est parti ! Le Docteur Feel Good a su revenir subrepticement à l'objet de la consultation. Et d'expliquer très simplement le pouvoir magnétique des écrans.

Il donne même quelques clés sur le neuromarketing, cette science « *qui étudie la façon dont on peut influencer les émotions et les comportements des gens, par exemple, comment les couleurs peuvent pousser à acheter* »...

Le Docteur Feel Good reconnaît que les écrans constituent « *un moyen de communication et d'accès à la connaissance extraordinaire* »... Mais il y a bien un pro-



Voilà un album que la Sécurité sociale devrait rembourser à 100 %. Et il aurait toute sa place dans les salles d'attente des professionnels de santé, dans les bibliothèques scolaires...

blème : « *Nous en devenons prisonniers parce que nous ne pouvons plus nous passer d'eux* ».

Les ados passeraient quatre heures par jour en moyenne sur les écrans – soit 1 500 heures par an. Et d'évoquer tout ce que l'on aurait pu faire de tout ce temps !

### Prescription gratuite pour une désintoxication

Prescription très sérieuse du Docteur Feel Good : une « *petite cure de Digital Detox* ». 1/ Supprimer les notifications de toutes les applis. 2/ Se forcer à ne pas répondre dans la seconde, mais seulement deux ou trois fois dans la journée. 3/ Éviter toute utilisation trop tard le soir et recourir au mode avion <sup>(5)</sup> la nuit pour ne pas être dérangé. 4/ Demander à ses parents de mettre dans l'entrée une boîte dans laquelle tous les membres de la famille devront déposer leur smartphone pendant les moments de convivialité (en mode avion)...

Le Docteur Feel Good enchaîne en expliquant la responsabilité de notre cerveau dans cette affaire. C'est qu'il est « *une machine à plaisir* » qui a besoin de sa dose de dopamine <sup>(6)</sup> comme d'autres ont besoin de leurs cro-

(2) – David Gourion et Muzo, *Docteur Feel Good*. Paris : éditions Odile Jacob, septembre 2019 (129 pages, 15,90 euros).

(3) – Rappeur et auteur-interprète français.

(4) – Série télévisée britannique créée en 2011. « *Sous un angle noir et souvent satirique, la série envisage un futur proche, voire immédiat. Elle interroge les conséquences inattendues que pourraient avoir les nouvelles technologies, et comment ces dernières influent sur la nature humaine de ses utilisateurs et inversement.* » (Wikipédia)

(5) – Le mode avion est apparu avec les smartphones et il a été nommé ainsi car il permet de désactiver toutes les connexions sans éteindre son mobile... Et c'est ce que l'on nous demande quand on prend l'avion ! Cela a diverses utilités : ne pas être dérangé ; économiser la batterie de l'appareil ; accélérer son chargement.

(6) – La dopamine est un neurotransmetteur qui permet la communication au sein du système nerveux. C'est l'une des molécules qui influent directement sur le comportement.



1 500 heures par an devant les écrans ? C'est ce qui permettrait de lire 250 bouquins, ou de faire au minimum trente minutes de sport par jour, ou encore d'apprendre à parler couramment deux langues...

quettes (les chats !)... Ainsi, on découvre qu'il y a deux façons de donner sa dopamine au cerveau, mais on retiendra surtout qu'on peut parvenir à le dresser, à le commander, et puis aussi à apprendre à voir grand, à avoir de l'ambition !

### Tout y passe sans jamais lasser

Chemin faisant, le Docteur Feel Good en vient à expliquer l'impact des addictions sur la concentration de dopamine dans le cerveau. Des écrans au cannabis, il n'y a qu'une bulle ! Et de même, du cannabis à ses effets psychotomimétiques, c'est-à-dire ses conséquences en tous points identiques à une psychose comme la schizophrénie – « *et le risque augmente d'autant plus que l'on consomme jeune et beaucoup* », ou s'il y a des antécédents familiaux (facteur génétique).

Si le cannabis est dangereux pour le cerveau des jeunes, ne faudrait-il pas l'interdire ? Même si « *les avis sont partagés* », le Docteur Feel Good a bien une petite idée sur la question...

Des prophéties auto-réalisatrices à la technique du palais mental, le Docteur Feel Good continue de prodiguer des conseils à notre grand ado venu le consulter pour

faire plaisir à sa mère ! C'est maintenant l'occasion d'évoquer les relations familiales et de donner quelques clés pour comprendre l'attitude des parents, naturellement « attachés » et qui ont constamment à se positionner entre la sécurité de leurs enfants et la prise d'autonomie de ceux-ci.

Dépression, trouble bipolaire, bienfaits du sport, de l'alimentation et du sommeil, dangers de l'alcool, harcèlement, troubles du comportement alimentaire... Tout y passe mais sans jamais lasser.

Les enchaînements se font très naturellement. Le Docteur Feel Good réussit à parler de tout avec profondeur, sans jamais laisser sans analyse, sans proposition.

Et il peut encore donner un ultime conseil avant de refermer son livre : « *Souviens-toi qu'il n'y a pas de honte à se faire aider. Bien au contraire ! La dépression, les troubles anxieux, les addictions, l'anorexie, toutes ces sources de souffrance psychique, ça se soigne d'autant plus vite et mieux quand c'est pris en charge tôt, dès le début des symptômes. Donc n'attends pas ! Après, quand ça s'installe et que ça dure, cela devient plus compliqué et plus difficile* »...

## Quand les enfants se sentent seuls et abandonnés...

### **Les parents de Max et Lili sont accros au portable (Calligram, 2019)**

Dans *Les parents de Max et Lili sont accros au portable*, album publié aux éditions Calligram en 2019, l'auteure Dominique de Saint Mars et l'illustrateur Serge Bloch abordent l'addiction des parents au téléphone portable et le sentiment de solitude et d'abandon des enfants.

Les parents de Max et Lili passent beaucoup (trop) de temps sur leur téléphone portable. L'un et l'autre en ont une utilisation frénétique : tantôt le papa panique à l'idée de l'avoir perdu alors que le téléphone se trouve dans sa poche, tantôt la maman est scotchée sur son portable afin de trouver une « coque étanche pour le téléphone sous la douche ».

Tout cela n'échappe pas aux regards avisés de leurs enfants qui sont consternés : « Dépêche-toi maman ! Papa ne peut pas attendre, il va faire une crise ! », lance Max.

Alors Max et Lili ont une idée... Puisqu'il est difficile d'attirer l'attention de leurs parents lorsqu'ils s'adressent verbalement à eux, ils décident de réaliser de petites affiches en écrivant un message bien précis sur chacune d'elle : « Je veux jouer avec vous ! » ; « Merci de signer mon carnet ! » ; « Il faut me faire réciter ! » Max s'approche du canapé et commence très fort en présentant le message « Pluche (le chien) s'est fait écraser ». Son père y réagit de suite ! Mais l'effet est de courte durée...

Lili en vient à se dire qu'elle se sentirait moins seule si elle avait un portable, comme d'autres camarades de sa classe : « Non, Lili, pas avant un an. Et on ne sait pas si c'est dangereux », lui répond sa mère.

Il faudra une mise en scène de Max et Lili caricaturant les comportements de leurs parents pour que ceux-ci reconnaissent enfin le problème : « On est esclave de nos portables ! »

Un dialogue constant est nécessaire et cela prend du temps pour trouver un terrain d'entente. Le bon sens des enfants contraste avec les « bonnes excuses » des parents : « Nous on doit travailler pour gagner de l'argent et rester informés... pour vous éduquer ! »

Puis les enfants tapent encore plus fort : ils interceptent un message d'un ami de la famille et répondent à l'insu de leurs parents : un dîner est alors prévu chez eux le lendemain soir, sans que les parents ne soient au courant...

Ce repas improvisé n'est pas pour plaire aux parents dans un premier temps, mais c'est aussi une façon de



*Les parents de Max et Lili sont accros au portable* (43 pages, 5,90 euros)

passer du bon temps entre amis, de s'en rendre compte, dans un second temps... Et les enfants de préciser : « Avec le téléphone... Vous nous oubliez ! Vous êtes là... mais pas là ! »

Mais c'est surtout une bonne cure de *digital detox* (sevrage numérique) dans un lieu où l'on peut dormir « dans les arbres », avec son lot de péripéties qui vont, finalement, faire le plus grand bien à toute la famille...

L'humour qui accompagne le texte et les dessins de l'album permet de grossir le trait pour garder une distance avec le sujet. Mais, tout de même, cela n'empêche pas une certaine perplexité ! Quelle est la juste place de l'enfant quand les objets connectés accaparent les plus grands ?

L'album offre une occasion d'aborder le sujet à une époque où les appareils numériques peuvent envahir le quotidien et happer les uns et les autres. Voilà un outil pour favoriser l'échange entre les enfants et les adultes, mais aussi pour veiller à ce que le monde virtuel soit bien au service du monde réel, et pas l'inverse...

## Un « premier roman » (dès 9 ans) consacré aux écrans *Dix jours sans écrans*, de Sophie Rigal-Goulard (2020)

Un Québécois, Jacques Brodeur, a imaginé en 2003 un « Défi de la Dizaine sans télé ni jeu vidéo »... Et cette expérience a inspiré Sophie Rigal-Goulard, auteure d'un roman pour la jeunesse : *Dix jours sans écrans*, illustré par Frédérique Vayssières <sup>(1)</sup>.

On aurait aimé que l'initiative émane des jeunes élèves, mais non ! C'est la maîtresse, Mme Guégan, qui lance cette idée bizarre : « dix jours sans écrans »... Louis commente l'histoire dans le premier chapitre, puis Paloma prend le relais, et ainsi alternativement. Regards croisés...

La proposition de la maîtresse donne lieu à un référendum : pour ou contre ? Finalement, il y a vingt « oui » (dont celui de Paloma) et quatre « non » (dont celui de Louis). Le projet est adopté. D'autres classes suivent au sein de l'école...

Dix jours sans écrans, cela veut dire pas de télé, pas de console, d'ordinateur, de tablette ou de téléphone... La maîtresse est vite amenée à préciser les objectifs : il ne s'agit pas de stigmatiser ceux qui n'arriveraient pas à se passer d'écrans, mais au contraire il s'agit de « prouver que l'on peut faire des choses très intéressantes, sans écran devant les yeux ».

Le défi sera relevé mais comme l'explique l'auteure, il y a des conditions à réunir : d'une part, les familles sont à

associer au projet ;



d'autre part, il faut proposer des activités pour les temps qui sont libérés par le fait de ne plus accéder aux écrans. Ainsi, des ateliers sont mis en place et c'est fantastique quand ils impliquent des parents et surtout, des élèves.

C'est l'occasion de découvrir des talents insoupçonnés. Tels ceux de Gordon – le copain de Louis – qui maîtrise la langue des signes. Des élèves se retrouvent valorisés, mais toutes ces initiatives sont aussi l'occasion pour des élèves de se rencontrer, d'échanger, de faire des activités ensemble, de s'apprécier...

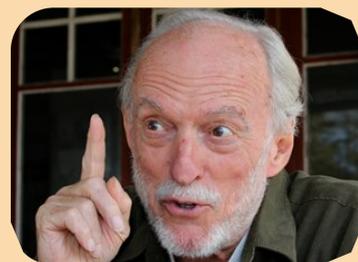
### 2003 : le « Défi de la dizaine » au Québec

Le Québécois Jacques Brodeur a d'abord enseigné l'éducation physique durant plus de trente ans. Dès 1986, il développe des actions de sensibilisation en faveur de la paix. Depuis 2001, il œuvre comme consultant, formateur et conférencier, principalement en milieu scolaire et pour divers organismes soucieux de promouvoir de saines habitudes de vie chez les jeunes et de les « protéger contre les matériels audio-visuels qui nuisent à leur bien-être », tel que stipulé dans la Convention internationale des droits de l'enfant. À partir de 2002, pour les écoles, il anime le programme de mobilisation communautaire « Edupax » pour prévenir la violence et aiguïser le sens critique des jeunes face aux écrans.

En avril 2003, il a créé le « Défi de la Dizaine sans télé ni jeu vidéo » en collaboration avec une association de comités de parents. Le « Défi » a été repris dans une centaine d'écoles du Québec et de l'Ontario.

En 2008, le « Défi 10 jours sans écrans pour voir autrement » est lancé dans une école de Strasbourg. Le « Défi » est ensuite organisé dans quelques autres écoles, villes et communes de France et d'Europe. En mai-juin 2009, Jacques Brodeur effectue une tournée dans huit villes de France pour faire la promotion du « Défi sans écrans » – notamment à Angers.

Source : [www.edupax.org/](http://www.edupax.org/)



Jacques Brodeur a lancé le « Défi de la Dizaine »

(1) – Paris : éditions Rageot, février 2020 (153 pages, 6,70 euros).

C'est comme cela que Paloma et Gordon, que tout opposait, vont finir par sympathiser – un couple improbable au début de l'histoire –, et pareillement pour Anouk (Mme Dicoquiparle) et Louis (qui faisait lui aussi partie des « ADDA » : les « Anti Défi Débile Anonymes »).

Dix jours sans écrans, mais pas un de plus ! Pas question ici de vivre hors du temps et de rejeter les technologies modernes. Pour Anouk et Louis, les écrans permettent aussi d'accéder à de l'information utile : saviez-vous qu'un enfant de 8 ans passe 850 heures à l'école et

1 200 heures devant son écran dans une année ? Ou encore que « *les adultes regardent en moyenne la télévision plus de trois heures par jour. Donc, si quelqu'un meurt à 80 ans, il passe seize ans de sa vie devant un écran !* »

Les discours savants, moralisateurs ou autoritaires et normatifs risquent de ne pas fonctionner dans les opérations de sensibilisation des enfants et des jeunes sur les dangers des écrans... Offrir et faire lire *Dix jours sans écrans* peut générer un déclic...

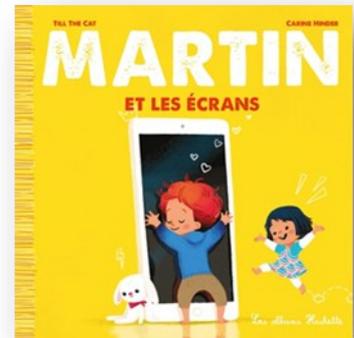
## Apprendre l'usage raisonné des outils sans forcément les rejeter *Martin et les écrans*, de Till the Cat et Carine Hinder (Hachette, 2020)

L'acuité de la question des écrans et de leur impact sur la santé des jeunes enfants et sur leurs apprentissages peut se mesurer à l'aune du nombre d'albums jeunesse consacrés au problème. Reste-t-il une maison d'édition spécialisée en jeunesse qui n'a pas encore publié son album ? En août 2020, c'est Hachette Enfants qui a sorti *Martin et les écrans*, de Till the Cat (texte) et Carine Hinder (illustrations).

Cet album se démarque car, sans juger, il montre que les écrans peuvent envahir notre quotidien, mais ce n'est pas irréversible. Papy Ploc, par exemple, montre qu'il existe une application pour mesurer le temps passé sur un appareil et pour éventuellement bloquer son utilisation après un certain temps.

Les auteurs ne sont pas dans la logique de jeter tous les appareils à écran. Ainsi, en voiture, une application peut rendre bien des services afin de ne pas se perdre tout le temps sur la route. Et puis, sur Internet, on peut trouver des idées d'activités à faire ensemble sans qu'on ait besoin d'un appareil à écran... Une idée de bricolage... Une recette de cuisine...

Bref, tout simplement, il ne s'agit pas de stigmatiser les utilisateurs, de rejeter les écrans sans concession, mais au contraire d'apprendre à en faire un usage raisonné. Là, l'album s'adresse à des enfants à partir de 3 ans, mais des changements ne peuvent s'opérer que si toute la famille y met du sien !



Album de 22 pages vendu au prix de 6,99 euros

## De la perte des libertés quand les écrans prennent le pouvoir *Jusqu'ici tout allait bien...*, d'Ersin Karabulut (Fluide glacial, 2020)



Il était une fois... un pays florissant pour ses coups d'État avec, à chaque fois, son « *cortège de destitutions, d'arrestations, de bannissements dans des lieux reculés, sans parler des morts* »... Période difficile pour les intellectuels, les journalistes, les artistes !

Ce pays est-il foutu pour autant ? Non ! D'aucuns entrent en résistance, avec leurs armes, tel Ersin Karabulut, auteur turc de bandes dessinées, dont « *les histoires à la fois nostalgiques et cruelles participent au refus de la résignation dans une société qui veut continuer à aller de l'avant, à créer, à vivre* ».

Voilà le décor que plante l'écrivain et scénariste de bandes dessinées Pierre Christin dans la préface de *Jusqu'ici tout allait bien...* L'album a été publié en septembre 2020 chez Fluide glacial dans une adaptation française de Didier Pasamonik (71 pages, 16,90 euros).

Il comprend neuf « contes ordinaires » d'Ersin Karabulut : ce sont des récits d'anticipation à partir des maux de notre société ; ils montrent un monde où l'on aurait renoncé à ses libertés. La quatrième de couverture précise que ce peut être à cause de croyances <sup>(1)</sup>, des nouvelles technologies, d'un virus ou même du carcan familial.

### « ·Dot » s'installe dans les ménages

Le quatrième conte – « ·Dot » – est parmi les moins codés. Si les écrans peuvent s'avérer dangereux pour les enfants quant à leur santé et leurs capacités d'apprentissage, qu'en sera-t-il dans quelques décennies ?

Fanny est « accro », comme tout le monde, aux nouvelles technologies de communication. Le Dotty 14 sort à la fin du mois. Fanny a acheté le modèle précédent et ne peut pas ne pas acheter la nouvelle version avec ses millions de nouvelles fonctionnalités – jusqu'à un détecteur de moustiques !

Le seul problème, c'est son conjoint, Xavier, qui devient « plus que débile quand ce genre de choses arrive ». Pour lui, cette nouvelle version lui semble totalement inutile. Lui, il en est toujours à son vieux téléphone complètement pourri, mais qui fonctionne, et même pour envoyer des textos.

Mais voilà qu'une multinationale, « ·Dot », grâce aux data accumulées et à ses technologies, propose de s'occuper de la gestion des affaires publiques. Un référendum privatise la gouvernance des États. Cela bouscule la vie quotidienne.

Ainsi, comme le dénonce Xavier, Fanny reçoit régulièrement des produits de la marque « ·Dot » qu'elle n'a

même pas commandés, mais qu'elle a acceptés tellement elle est conditionnée, et tout cela à des tarifs ahurissants. Par exemple, un tuyau d'arrosage pour le jardin, alors que le couple n'a même pas de jardin ! Mais un algorithme d'achat en a décidé autrement.

### « ·Dot » prend les commandes !

Et ce qui devait arriver arriva... L'application Votedox, à partir d'une analyse des données personnelles sur les réseaux sociaux, va décider du vote de chacun. Pour le citoyen, plus besoin de se déplacer. Vous conviendrez qu'un tel dispositif prête à bien des manipulations. Comme par hasard, mais contre toute attente, la dernière élection conforte le parti qui avait décidé de confier le pouvoir à « ·Dot ».

La multinationale repère très vite que Xavier n'est présent sur aucun réseau social. C'est forcément un problème alors que Fanny vise une promotion dans l'entreprise même.

« ·Dot » a un programme pour tout et propose de remplacer « l'ancien par du nouveau ». Il suffit de cliquer sur l'option : « Réparez ». C'est comme cela que Xavier est arrêté et emmené de force pour subir un programme de « maintenance ».

« ·Dot » a la délicatesse d'envoyer à Fanny un « mec » de remplacement, mais après quinze jours, elle a été très heureuse de retrouver son Xavier complètement transformé. Il ne manquerait pour rien au monde le dernier Dotty 14 duo dès sa mise en vente... Fanny a sa promotion, donc une augmentation... bien opportune comme le Dotty version 15 sort justement dans deux mois.

## Une « détox » digitale... pour les parents

### La journée sans écran !, d'E. Lepetit et A. Duna (Fleurus, 2021)

Dans *La journée sans écran !*, album publié aux éditions Fleurus en février 2021, Emmanuelle Lepetit (texte) et Ana Duna (illustrations) attirent l'attention sur l'utilisation que font les parents des objets connectés.

Violette est bien décidée : « Je déclare ouverte la journée sans écran ! » La petite fille en a assez de voir ses parents sans cesse happés par les écrans. Alors elle prend les choses en main, comme une grande, si bien que les rôles sont quelque peu inversés...

Ce jour-là, les consignes sont très claires : « Pas de télé, pas de téléphone, pas de tablette ». Violette peut compter sur le soutien et la complicité de Gustave, son frère jumeau. Et les enfants n'y vont pas de main morte pour ramener leurs parents à la « vraie vie » – celle qui permet les balades, notamment !



*La journée sans écran !* (22 pages, 12,50 euros).

(1) – Cf. le premier conte : « L'Âge de pierre », dont le thème est repris en page de couverture. Chacun, sans savoir pourquoi, doit porter en permanence sa pierre – jusqu'à exterminer, sans procès, une pauvre enfant récalcitrante...

Si les parents sont absolument réfractaires dans un premier temps, les enfants, quant à eux, sont conquis : « *Gus et moi on s'est dirigé vers le parc. Quel bonheur de se dégourdir les jambes et de respirer le bon air !* »

Pourtant, ce sevrage digital semble bien difficile pour la maman et le papa qui n'ont pas pu se retenir de prendre leur téléphone en le cachant, l'air de rien, au fond de leur poche...

Violette va devoir ruser à de multiples reprises pour que ses parents ne craquent pas ! La petite fille ira même jusqu'à confisquer le téléphone de sa mère : « *Maman a eu beau tempêter, je n'ai pas cédé* ».

Ainsi, tous ensemble, ils vont faire les boutiques, partager un bon repas au restaurant et participer à un atelier gratuit de poterie.

Les enfants se réjouissent de ces activités sans écran : « *Pendant que nos œuvres cuisaient dans le four du potier, papa a lu son journal, maman a papoté avec la dame de l'atelier, et Gus et moi, on a joué avec les autres enfants* ».

Et les parents finissent par se prêter au jeu et à retrouver le plaisir d'une vie familiale et sociale ; ils apprécient ces moments simples et empreints de complicité.

Le récit, alliant pragmatisme et humour, met en lumière cette réalité qui semble évidente mais qui peut parfois passer au second plan à l'ère des objets connectés : les enfants apprennent par l'exemple et c'est bien d'abord aux adultes de rester vigilants quant à l'utilisation des écrans !

## Un contenu pédagogique et ludique... au service du cerveau ! **Les écrans et moi, de Sophie Bordet-Pétillon (Hygée, 2021)**

**Dans *Les écrans et moi – L'essentiel pour un usage responsable*, publié aux éditions Hygée en avril 2021, l'auteure Sophie Bordet-Pétillon, avec l'expertise de Serge Tisseron et des illustrations d'Alexandre Nart, propose un support pédagogique pour guider les jeunes adolescents dans leur rapport aux écrans, aux images, aux jeux vidéo, à Internet, etc.**

Il s'agit également d'éclairer les parents sur ces questions en leur apportant les bons arguments pour responsabiliser leurs enfants...

Les outils numériques offrent des possibilités attrayantes et instructives, mais il apparaît primordial de « *savoir les maîtriser pour naviguer en toute sécurité* ». Ainsi, cet ouvrage présente les différents intérêts de la Toile tout en faisant appel à l'esprit critique des adolescents.

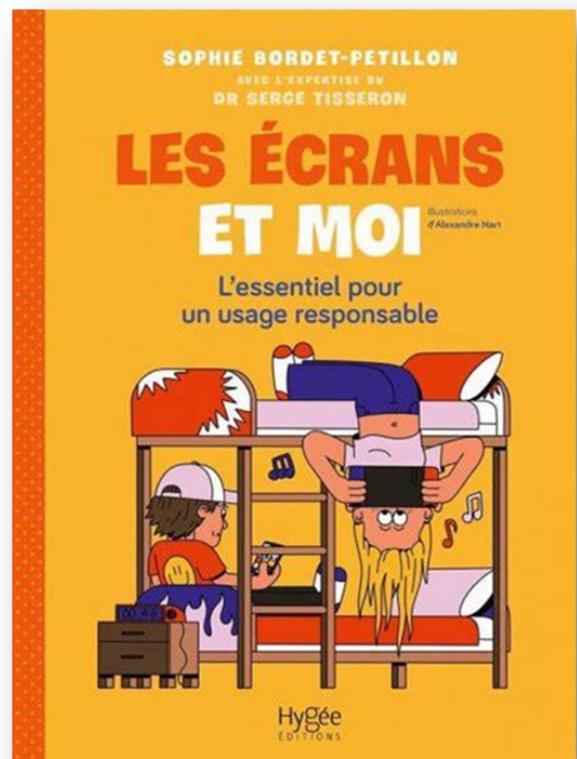
Grâce à de nombreuses références, cet album « *pratique et informatif à lire seul, en famille ou entre amis* », avertit des pièges et des excès qui peuvent happer les plus jeunes. En appréhendant mieux Internet, ces derniers peuvent développer leur propre vigilance

### **T'inquiète, je gère !**

Cette collection propose des livres illustrés destinés aux jeunes âgés de 11 à 13 ans. Son ambition est de délivrer des messages forts de santé, sur un ton positif et humoristique.

quant aux images choquantes, au respect de la vie privée, à la surexposition aux écrans...

À l'aide d'illustrations amusantes et sous forme de « question/réponse », la présentation facilite l'accès à l'information. À chaque question posée, il y a « *l'avis de l'expert* » ; des « *astuces* » pour démêler le vrai du faux ;



*Les écrans et moi* (47 pages, 13,90 euros)

(1) – Accessible via ce lien : [www.arte.tv/fr/videos/RC-017841/dopamine](http://www.arte.tv/fr/videos/RC-017841/dopamine)

un encadré qui donne une information complémentaire ; une question adressée directement au lecteur pour susciter sa réflexion quant à son utilisation personnelle des supports numériques.

Les conseils partagés sont à la fois complets, simples et concis : « *Parle de tes jeux vidéo avec ton entourage* ». En outre, plusieurs « *pistes pour s'informer et se protéger* » se trouvent à la fin de l'ouvrage : des liens vers des sites Internet, des vidéos, des livres, des lieux d'écoute, des jeux de société... À titre d'exemple, le lecteur apprend qu'il existe huit courtes vidéos expliquant le fonctionnement addictif des principales applications <sup>(1)</sup>.

L'ouvrage rappelle ce qu'est Internet : « *Un immense réseau de milliards d'ordinateurs reliés entre eux pour communiquer* ». D'où une première question : « *Comment faisait-on avant Internet ?* » C'est aussi l'occasion de revenir sur des comportements qui étaient bien plus familiers et plus fréquents il y a encore quelques décennies : « *On mémorisait des numéros de téléphone, on utilisait le téléphone fixe de la maison pour appeler ses proches et se donner rendez-vous à l'avance, on s'orientait avec des cartes géographiques...* » Aujourd'hui, l'utilisation du smartphone a changé la donne ! Plus largement, nos façons de communiquer et de nous distraire ont évolué.

Cette révolution liée à l'avènement d'Internet comporte des avantages mais soulève aussi des interrogations : « *Si le numérique favorise le zapping, notre cerveau n'est pas plus disposé à faire plusieurs choses à la fois !* » Le cerveau humain a besoin de repos et les mul-

tiples sollicitations engendrées par les outils numériques l'épuisent (SMS, « likes » et autres notifications en lien avec l'actualité et les réseaux sociaux). La question de la santé tant physique que psychique est au cœur des préoccupations en rapport avec l'utilisation des supports connectés. En outre, « *le cerveau a besoin d'activités variées pour bien se développer. Nourris-le aussi avec du sport, de la musique, de la danse, des activités créatives, de la lecture, des discussions avec tes amis...* »

Les auteurs expliquent les stratégies mises en œuvre par les influenceurs et les plateformes numériques pour que les utilisateurs n'arrivent pas à maîtriser leurs usages : « *À la fin d'une série, Netflix diffuse aussitôt une autre série qui a toutes les chances de nous plaire* ». En outre, les « likes » sur les réseaux sociaux activent le « *circuit de la récompense* » suscitant une sensation de plaisir, d'où l'envie de recommencer, d'en avoir plus, etc. Les jeux vidéo se basent également sur cette mécanique cérébrale pour développer des « *gameplays* », soit des règles qui empêchent de décrocher du jeu. De ce fait, « *le cerveau s'habitue à suivre ou enchaîner des actions plutôt que de se mobiliser sur une tâche. On se croit libre mais, en réalité, on est manipulés !* »

Le livre est une mine d'informations faisant la lumière sur de nombreux points et invitant à garder à l'esprit que la vie virtuelle est source d'épanouissement seulement si elle est associée à la vie réelle : « *Passe du temps avec tes amis : les liens noués grâce aux réseaux sociaux et aux jeux vidéo sont bénéfiques s'ils sont maintenus dans la vraie vie* ».