

ÉCRANS ENVAHISSANTS



Le collectif l'Avantage du doute s'installe au théâtre de la Bastille et y propose une semaine sans écrans. L'occasion de décrypter l'urgence de la question avec une psychologue, des enseignants et beaucoup d'enfants.

Par Maïa Bouteillet - Illustrations Stéphane Kiehl pour Paris Mômes

ÉMISSION SPÉCIALE

« DES FOIS, LES ÉCRANS, C'EST LA VIE DES GENS »

LES ADULTES SE LAMENTENT SOUVENT DE L'ADDICTION DE LEURS GAMINS AUX ÉCRANS. ET SI C'ÉTAIT EUX QUI MONTRAIENT LE MAUVAIS EXEMPLE ?

L'Avantage du doute, un collectif d'acteurs qui occupent le théâtre de la Bastille tout le mois de juin, rejoint l'opération internationale de la Semaine sans écran. Au menu, des « veillées », dont celle du 7 juin, à ne rater sous aucun prétexte. L'occasion, grâce au travail pédagogique mené à l'école de la rue Saint-Bernard (XI^e arrondissement), de découvrir, à travers un film réalisé par les enfants, comment ils vivent cette question des écrans. Premier constat : les 27 élèves de la classe de CM1 de M. Lenain ont tous un téléphone. Et dix d'entre eux font de la vidéo régulièrement. Quand le journaliste John Paul Lepers débarque début mai avec Romain Potocki et Thibault Pomares pour leur donner une miniformation au documentaire – comment on construit une interview ? comment éviter les contre-jour ? qu'est-ce que le cadre, le montage ? –, c'est donc à un public en partie averti qu'ils ont affaire. Ainsi, quand le journaliste leur propose de commenter un reportage réalisé par de jeunes reporters de la TV libre, ils pointent tout de suite les « erreurs » de son ou d'images. Bientôt ce sont eux qui iront en équipe dans la rue interroger des passants... Mais on les verra aussi à l'image témoigner de leur propre expérience.

« LES 27 ÉLÈVES
DE LA CLASSE DE CM1
DE M. LENAIN ONT TOUS
UN TÉLÉPHONE. ELYSSA
A DIX ÉCRANS CHEZ ELLE. »



Un film réalisé par les enfants

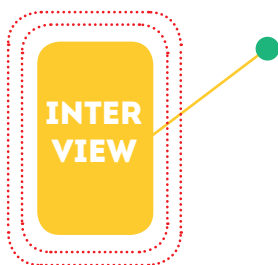
Comme Romane*, 10 ans en août prochain, qui aime discuter avec ses copines sur Snapchat, mais pas plus d'une heure par jour, et profite du film pour dire ce qu'elle n'a jamais osé dire à son père de peur d'être grondée. « Mon père a trois téléphones, deux ordinateurs et une télé dans son bureau. En plus, il est informaticien. Quand on lui parle, il n'écoute pratiquement rien, il est à fond dans son jeu. Parfois, je n'ai pas l'impression que j'ai encore un père. Le soir il ne vient plus me border. Quand il perd, il gronde ma mère et, en voiture, pendant qu'il conduit, il veut qu'elle joue à sa place... », dit la fillette presque d'une traite.

Son camarade de classe Nicolas*, qui aime beaucoup les jeux vidéo et a sa propre télé dans sa chambre, déplore lui aussi : « Des fois, les écrans, c'est même la vie des gens : ils ne font que ça. Plus personne ne regarde personne. Ils ne regardent plus que leurs écrans. » Eline*, qui compte (tous appareils cumulés) pas loin de dix écrans à la maison, évoque, elle aussi, un père sur son écran dès le matin. Elle avoue une passion pour le jeu *Zelda* et a une chaîne YouTube où elle se filme en train de jouer et qu'elle doit alimenter régulièrement. « Ça m'embête un peu de jouer au jeu vidéo alors que je sais que je pourrais lire, mais en même temps ça m'attire ! » conclut-elle. ■

► La Veillée sans écran. À partir de 7 ans. Le 7 juin à 20 h.

Gratuit. Théâtre de la Bastille, 76, rue de la Roquette, Paris XI^e. M^o Voltaire, Bastille. Theatre-Bastille.com.

* Les prénoms des enfants ont été modifiés.



« LES COLLÉGIENS Y PASSENT EN MOYENNE HUIT HEURES PAR JOUR »

PSYCHOLOGUE EN CENTRE MÉDICO-PÉDAGOGIQUE POUR ENFANTS ET ADOLESCENTS, ANNE LEFEBVRE EST PRÉSIDENTE DE L'ASSOCIATION ALERTE, FONDÉE EN 2014, DANS LA FOULÉE DU DÉFI SANS ÉCRAN À L'ÉCOLE ÉLÉMENTAIRE DE LA RUE MANIN. ALERTE ORGANISE CHAQUE ANNÉE UN COLLOQUE AUTOUR DES ÉCRANS À LA MAIRIE DU XIX^e.

« CELA DONNE DES ENFANTS QUI DÉVELOPPENT DES INTÉRÊTS TRÈS PAUVRES, UN IMAGINAIRE À ZÉRO OU TRÈS CONFONDU AVEC CELUI DES DESSINS ANIMÉS. »

Quel est objectif de l'association ?

Anne Lefebvre : C'est de diffuser les connaissances sur les effets négatifs des écrans sur le développement de l'enfant. Toute la prévention qui avait été faite pour la télé est à renouveler pour les écrans, notamment tablettes et smartphones qui sont donnés de plus en plus tôt aux enfants. Une enquête récente auprès de collégiens montre que, tous écrans cumulés, ils y passent en moyenne huit heures par jour ! Voilà pourquoi on monte à nouveau au créneau. Initialement, on était surtout mobilisés sur des questions de comportement et de violence dans les cours de récré, donc davantage sur les contenus. Aujourd'hui, on se préoccupe aussi des problèmes de concentration et d'apprentissage. Pour la majorité, c'est surtout du temps volé sur d'autres activités et c'est exponentiel. Mais on voit aussi arriver des vrais cas d'addiction : 14 % des ados sont véritablement accros aux jeux vidéo en réseau, et ce nombre est en augmentation. Il s'agit souvent de jeunes déscolarisés pour lesquels il faut parfois aller jusqu'à une hospitalisation au long cours et envisager des soins-études. Il y a surtout beaucoup de consommateurs excessifs sans être pour autant dans une addiction authentique.

Pour la majorité des jeunes, cela empiète aussi sur leurs relations avec les autres ?

A.L. : Avec les parents, cela entraîne une haute conflictualité : voyant qu'ils sont débordés, les parents tentent de poser des limites, mais s'ils ne l'ont pas fait dès le début, c'est évidemment trop tard. L'autre phénomène sur lequel nous tenons à alerter, c'est l'exposition chronique, massive et précoce des petits. Ce sont les orthophonistes de ville qui au départ ont détecté cela par rapport aux retards de langage. Quand on n'a que 500 mots à l'entrée au CP, le pronostic pour la suite est bouleversé. On voit des gamins qui cumulent des heures devant l'écran du fait de carence éducative dans des milieux sociaux très démunis ou au contraire dans des familles aisées où les parents sont complètement happés par leur travail et n'ont pas saisi les dangers. Un écran, c'est vite donné à un enfant, c'est puissamment attractif. Ça peut être récréatif au départ, pour des activités d'éveil ou pour calmer, et très vite ce n'est plus contrôlé.

Ou carrément pour avoir la paix, non ?

A.L. : Oui, aussi pour avoir la paix, mais beaucoup de parents pensent que leur enfant va apprendre des choses. Il y a un marché énorme des applications d'éveil. On voit ça dans les salles d'attente, où les parents donnent très facilement leur smartphone, un peu comme un hochet. L'avis favorable de l'Académie des sciences, qui proscrivait la télé avant 3 ans mais recommandait les écrans tactiles, a brouillé tous les messages de prévention. Les parents ne voyaient pas que le message de l'Académie des sciences, c'était : «*Oui, mais pas au détriment des autres apprentissages.*» Donc, on voit des enfants qui passent constamment de la télé à la tablette et ne savent plus jouer avec des jeux traditionnels. Si on la leur enlève, ils font une grosse colère et les parents n'ont plus d'autre choix que de la leur rendre pour calmer la situation... Cela donne des enfants qui développent des intérêts très pauvres, un imaginaire à zéro ou très confondu avec celui des dessins animés. Pour les tout-petits, cela conduit à une surstimulation du visuel au détriment du toucher, qui est pourtant fondamental dans leur développement. L'enfant est un «physicien» : il faut qu'il touche, qu'il porte, qu'il se déplace dans l'espace,

qu'il coure; là, il ne fait que recevoir passivement des images. Ce qui peut entraîner des disharmonies de développement, des problèmes de communication et d'interaction sociale plus ou moins réversibles... Depuis avril, les nouveaux carnets de santé stipulent explicitement que les écrans sont nocifs pour les tout-petits et qu'il ne faut pas de télé allumée en permanence dans les parages d'un enfant en bas âge. Avant, les professionnels de PMI en visite à domicile n'osaient rien dire, sous prétexte que cela touchait à la vie privée des gens. Des enfants qui ne peuvent pas s'endormir sans tablette vont se réveiller la nuit pour la chercher. On voit de plus en plus de parents

qui, au lieu de raconter une histoire ou de chanter une chanson, mettent leur enfant sur des comptines via YouTube... C'est affolant !

A part le carnet de santé, quelle prévention mettez-vous en œuvre ?

A.L. : Nous relayons la campagne «4 pas pour mieux avancer». Pas d'écran du tout dans la chambre des enfants, pas d'écran avant de dormir – leur lumière bleue inhibe la sécrétion de mélatonine, l'hormone du sommeil, donc pas du tout d'écran deux heures avant de dormir. Il ne faut pas laisser le smartphone sous l'oreiller des ados qui envoient des SMS jusqu'à pas d'heure, ce qui va retarder l'endormissement et peut aller jusqu'à entraîner une modification des structures cérébrales – sans parler des ondes... L'impact majeur pour les petits est la perturbation du sommeil. Les risques sont aussi l'obésité à l'adolescence, la probabilité d'être victime ou agresseur, la perturbation des interactions sociales, l'échec scolaire, la perturbation du cerveau socio-émotionnel. Nous recommandons également d'éviter les écrans le matin avant d'aller à l'école ainsi qu'au moment des repas pour préserver les relations familiales, et cela suppose aussi une modification du comportement parental.

Est-ce qu'une semaine sans écran suffit pour inverser ce phénomène ?

A.L. : Non, clairement pas. Pour être efficace, il faut y revenir à plusieurs reprises et que ce soit accompagné. La Semaine sans écran est votée en conseil d'école; cela exige donc une association puissante entre les parents et les enseignants. Ensuite, tout se joue à la maison. ■

Propos recueillis par Maïa Bouteillet




**REPOR
TAGE**

La maîtresse s'est engagée à ne pas regarder son téléphone de la journée

Déterminée, Léonore* explique: «*Mon petit frère a regardé et ma mère a laissé faire.*» Elle hésite un peu au moment de cocher la case sur la feuille que Mme Roques a distribuée à chacun pour marquer ses points. La maîtresse aussi s'est engagée à ne pas regarder son téléphone de la journée. En poste depuis plusieurs années rue Manin, elle compte parmi les plus impliqués: lors d'un précédent défi, elle s'est même achetée une montre pour ne pas avoir à consulter l'heure sur son téléphone. L'équipe ayant changé récemment, il a fallu recréer une dynamique. Pour encourager les enfants, une quinzaine d'ateliers et sorties ont été organisés le week-end, le mercredi et en semaine après l'école. Couture, jeux de société, bricolage pour réparer ses jeux et jouets, visite d'un jardin voisin, atelier théâtre... et un grand goûter-apéro partagé en fin de semaine. L'annonce d'un atelier bracelets brésiliens soulève des «oh» et des «ah» d'enthousiasme. Plutôt que de sermonner les enfants, «*l'idée, c'est de leur proposer autre chose, sinon c'est trop dur*», explique Mme Luton, la directrice, qui déplore la baisse des aides publiques pour ce type de projet mais se félicite de l'implication d'une vingtaine de parents. Ils étaient une quarantaine lors de la réunion de présentation et seulement dix l'an passé. «*C'est une sorte de chasse au trésor... Vous allez gagner du temps. Retrouver le plaisir de jouer avec vos copains, de dialoguer avec vos parents*», explique le maire qui pense nécessaire de sortir cette question de la sphère privée.

ENCOURAGER LES ENFANTS

À L'ÉCOLE DU 40 BIS, RUE MANIN, DANS LE XIX^e ARRONDISSEMENT DE PARIS, LA SEMAINE SANS ÉCRAN OFFRE L'OCCASION DE TOUTES SORTES D'ATELIERS PARTAGÉS ENTRE LES ÉLÈVES, LES ENSEIGNANTS ET LES PARENTS. UN EXEMPLE QUI COMMENCE À FAIRE ÉCOLE.

«*On ne cherche pas à faire plaisir à la maîtresse, c'est un défi par rapport à vous-mêmes*», insiste Mme Roques devant sa classe de CE1. Ce vendredi de la mi-mai, à l'école élémentaire du 40 bis de la rue Manin, l'atmosphère matinale est un peu particulière. On attend le maire du XIX^e arrondissement, François Dagnaud, d'un moment à l'autre pour le lancement de la Semaine sans écran. Cette école, l'une des rares à être classée REP plus à Paris, a été la première de la capitale, en 2009, à avoir suivi le mouvement des «Défis sans écran» lancé d'abord au Canada.

Léonore* résume l'enjeu: «*C'est un défi où on va pas regarder la télé. Si on craque on a le droit, mais pas tous les jours.*» L'enseignante reprend: «*Nous n'avons pas tous les mêmes habitudes, certains jouent aux jeux vidéo dès le matin; pour eux, ça va être plus difficile.*» La semaine précédente, ils ont rempli un questionnaire sur leurs pratiques par rapport aux écrans. Sur les 19 élèves que compte la classe, la moitié est déjà sur écran avant le petit déjeuner, mais ce matin-là, très motivés, ils ont tenu bon. «*D'habitude, je regarde, mais aujourd'hui, non. Ma maman, elle me dit de ne pas regarder la télé et la tablette, mais elle, elle fait les deux*», soupire Elsa* à sa voisine de table.

«**SUR LES 19 ÉLÈVES
QUE COMPTE LA CLASSE,
LA MOITIÉ EST DÉJÀ SUR
ÉCRAN AVANT LE PETIT-
DÉJEUNER, MAIS
CE MATIN-LÀ, TRÈS MOTIVÉS,
ILS ONT TENU BON.**»

Matsuri fête le Japon.

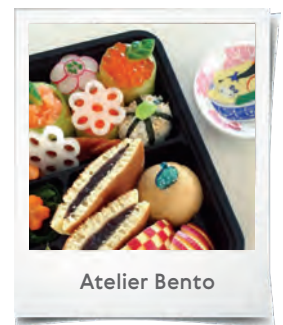
Une expérience
pour les kids (3-12 ans)
& les parents
à Paris et Lyon.



Etendre le défi à toutes les écoles du XIX^e arrondissement

A l'issue du colloque organisé début mai à la mairie du XIX^e sur le sujet, M. Dagnaud a fait le vœu d'étendre le défi à toutes les écoles de l'arrondissement. Pour l'heure, environ une demi-douzaine d'établissements sont mobilisés à Paris. Comme l'école Maryse-Hilsz, située entre la porte de Montreuil et la porte de Vincennes, qui participe pour la première fois, du 4 au 11 juin. «*De plus en plus d'études montrent les effets pervers et les conséquences des écrans sur les enfants, et nous, enseignants, ces effets, on les subit de plein fouet*», explique le directeur, Loïc Sauvagnat, mobilisé depuis le début de l'année avec l'équipe éducative et les parents élus qui ont organisé le mois dernier un «*café des parents*» autour du thème. Sans pouvoir donner de chiffre précis, M. Sauvagnat estime «*colossale*» la part que représentent les écrans dans le quotidien des 200 élèves de son école. «*Certains CM2 les regardent jusqu'à cinq heures par jour. Sachant que la plupart mangent à la cantine, ça veut dire qu'ils ne font rien d'autre quand ils sont chez eux.*» L'association Alerte interviendra dans les classes durant la Semaine sans écran et, comme dans le XIX^e, des activités seront proposées aux enfants. «*On commence à les préparer, certains sont très effrayés. C'est comme quand on part en classe de découverte, on a toujours des élèves paniqués à l'idée de se passer de télé durant huit jours. En fait, quand ils reviennent, ils sont très contents parce qu'ils ont fait plein d'autres choses. Le vrai défi, c'est d'inscrire ça dans la durée.*» ■

* Les prénoms des enfants ont été modifiés.



Atelier Bento



Atelier DIY



Atelier Calligraphie



Dates et réservations :
family@matsuri.fr

à partir de 25€.

@matsuriofficiel

SPECTACLE
6-15 JUIN

GOÛT PIZZA

LE COLLECTIF L'AVANTAGE DU DOUTE JOUE AVEC L'ALLÉGORIE DE LA CAVERNE DE PLATON POUR INTERROGER LES ENFANTS SUR LE RAPPORT QU'ILS ENTRETIENNENT AVEC LES IMAGES ET LES ÉCRANS.

Tomates carrées, coach à tous les étages, vêtements vinyl et lunettes connectées... Nous sommes en 2516, mais le décor et l'atmosphère fleurissent bon l'esthétique science-fiction des années 80. Les Souterriens, descendants des Terriens, ont dû fuir la surface de la Terre devenue invivable pour des raisons apparemment climatiques. Le rapport avec la nature est un lointain souvenir; tout est connecté, les loisirs sont en 9D et les parents sont assistés par ordinateur pour élever leurs enfants. Il n'y a guère que la petite Manon qui rêve d'autre chose. D'aller jouer à la déchetterie, par exemple, où elle rencontre le jeune Tatanka... Avec beaucoup d'humour, Nadir Legrand et les acteurs du collectif l'Avantage du doute opèrent un intéressant rapprochement entre deux thématiques actuelles – l'emprise des écrans et la gestion des déchets – pour poser la question de la liberté dans un monde somme toute pas si éloigné du nôtre. ■ M.B.

► **La Caverne. 7 ans.** Les 6, 9, 10 et 13 juin à 14h30 et les 8, 9, 14 et 15 juin à 19h30. Tarif: 15€, 8€ pour les moins de 15 ans, 12€ pour un ou deux adultes accompagnants. **Théâtre de la Bastille**, 76, rue de la Roquette, Paris XI^e. M^o Voltaire, Bastille. Theatre-Bastille.com.



► La Caverne, un spectacle bourré d'humour et de fantaisie.

RECONNECTEZ-VOUS!

UN STAGE DE RÉFLEXION POUR LES ADOS AUTOUR DE LEUR UTILISATION DES SMARTPHONES.

Si vous avez entre 12 et 15 ans et que vous êtes accro à votre téléphone portable, ce stage est fait pour vous! À l'aide de dessins et de jeux de rôles, les animateurs Bastien et Léa, du studio Design Friction, vous proposent de réfléchir à la manière dont les smartphones influent sur vos relations aux autres: quatre jours pour creuser la question dans la bonne humeur. ■ O.C.

► **Zappé comme jamais! 12-15 ans.** Du lun 9 au jeu 12 juillet, de 10h à 16h. Gratuit, sur inscription. **Maif social club**, 37, rue de Turenne, Paris III^e. M^o Chemin-Vert. Maifsocialclub.fr.

► Les écrans ont-ils une influence sur nos relations?



STAGE
9-12 JUILLET