

**Invitée: Anne Lefebvre, psychologue clinicienne. Présidente de l'association Alerte Ecrans.**

**Interviewers : Jérémie Donzel & Clément Donzel.**

**Episode 1: Papa, je veux un smartphone!**

Anne Lefebvre : Ne pas céder à la puissance du neuromarketing qui prescrit et qui fait des enfants et des adolescents des prescripteurs des achats des parents.

Clément Donzel : Anne Lefebvre est psychologue clinicienne et est présidente de l'association Alerte Ecrans, association pour l'éducation et la rééducation du temps écran.

Anne Lefebvre : Quand on a explosé le temps écran, c'est très difficile de revenir en arrière

Clément Donzel : Dans ce podcast, Anne nous détaille les risques liés à une surexposition de nos enfants et de nos adolescents aux écrans, l'impact de que les différents confinements ont eu sur leur usage du numérique et les problèmes d'attention que cela peut générer. Nous aborderons également avec elle les types de positionnements qu'il est préférable d'adopter en tant que parents pour conserver une certaine harmonie dans le cercle familiale.

Je m'appelle Clément Donzel et j'ai le plaisir d'être accompagné par mon frangin, Jérémie Donzel. Bienvenue dans notre premier podcast dédié aux conséquences de l'addiction des jeunes aux écrans. Podcast garantie 100% audio, 0% écran.

Anne Lefebvre, bonjour. Nous regardons en moyenne notre écran une 100<sup>e</sup> de fois par jour. Pourriez-vous nous en dire un plus sur ce qui s'apparente à de l'addiction ?

Anne Lefebvre : Alors, sur le plan médical, l'OMS a pris le terme d'addiction au sens strict, addiction comportementale, pour les jeux vidéo multiplateaux. Et donc on est quand on parle d'addiction pas dans un terme médical. C'est important de le clarifier. Ceci dit, il y a un fort pouvoir attractif, un fort pouvoir de captation de l'attention exogène, l'image capte l'attention de la personne qui la regarde, à tous les âges de la vie. Il y a un fort pouvoir de captation qui est exploité par des développeurs de contenu et par les fournisseurs de terminaux. Et donc cela est vrai pour le smartphone, la tablette tactile, et pour tout écran, et à tous les âges. Avec un espèce d'effet hypnotique disons ou on ne se rend pas compte du temps que l'on passe devant l'écran.

Clément Donzel : Quand vous dites exploité, on est dans une démarche volontaire clairement aujourd'hui de la part de ses acteurs ?

Anne Lefebvre : Oui, clairement, dit comme ça et assumé comme ça dans une économie de l'attention ou il s'agit par le biais du design de ces contenus, du format même de ces contenus par le biais des likes, des flammes, de vous maintenir captif le plus longtemps possible en vous relançant par le biais des notifications. Avec un design on le sait qui a cette fonction addictive par le biais du système dopaminergique. C'est-à-dire qu'il y a une prime de plaisir et une sécrétion de dopamine à chaque fois que nous produisons le comportement. Pour avoir l'effet de plaisir, il faut toujours plus d'accrochage à l'écran pour avoir cet effet dopaminergique. C'est connu et reconnu. Cela a été médiatisé. Il y a des très beaux petits films produits sur ARTE, qui s'appellent DOPAMINES, une petite série de petits films qui sont très informatifs pour les familles. Et donc les familles commencent à être un peu au courant de ces effets là.

Jérémie Donzel : Vous avez un exemple concret d'addiction comme ça ? Je ne sais pas si c'est le bon terme mais en tout cas un exemple concret d'action volontariste proposée par ces acteurs pour nous rendre dépendant justement, vous parliez des likes, des flammes etc. Est-ce qu'il y a un exemple marquant dont vous vouliez parler par rapport à ça ?

- Anne Lefebvre : Les likes, les flammes, c'est ça. C'est-à-dire que les adolescents font la course aux likes et aux flammes et ne sont absolument pas conscients du temps qu'ils passent devant les écrans. Ils pensaient pouvoir y passer une heure et en réalité quand ils consultent le compteur qu'ils ont maintenant sur les dernières générations de smartphones, ils en sont à 5h, 6h et plus par jour. Ils sont plus devant l'écran que devant un professeur.
- Clément Donzel : Et la notion de flamme particulièrement sur Snapchat qui devient une représentation de l'amitié. Plus on reste de jours connectés à échanger avec ses copains, plus l'amitié sera forte. En tout cas, c'est l'intention un petit peu qu'on ressent du côté de ses plateformes
- Anne Lefebvre : Voilà, avec perte de la définition de ce que c'est que l'amitié, qui devient connexion communicationnelle, et pas amitié au sens humanité ou philosophique.
- Clément Donzel : Une question pour vous sur le type de symptômes que vous voyez. On parle d'addiction mais concrètement qu'est-ce que ça veut dire au quotidien pour les familles. Quelles sont les témoignages que vous avez pu voir et les raisons pour lesquelles ont en venait à venir vous consulter ?
- Anne Lefebvre : Je dirais que ce n'est pas toujours le premier motif de consultation, sauf à l'adolescence, ou cela devient trop conflictuel dans les famille. La consommation des smartphones ou des jeux vidéo, ou des réseaux sociaux, et là l'objet, c'est la conflictualité générée par les écrans. Derrière cela, il faut faire une évaluation pour savoir si oui ou non on est dans le cas d'une addiction. Je dirais qu'il faut distinguer les âges. Je travaille chez les tous petits, les enfants et les adolescents. Historiquement, quand nous nous sommes constitués, le motif de consultation le plus fréquent était le problème d'attention à l'école. Au début, on faisait des bilans attentionnels auprès de l'orthophoniste qui a fini par nous dire « écoutez, là il faut déjà poser la question des écrans, et on est tombé sur des pratiques de familles où il y avait de l'écran avant d'aller à l'école, de l'écran dans tous les moments interstices ou il n'y avait pas d'école et de loisirs structurés. **La première des choses a été de systématiquement demander aux familles de compter ce temps d'écran et d'essayer de le diminuer pour déjà améliorer les capacités attentionnelles.** On sait maintenant que c'est à échelle sociologique. Aux **Assises de l'Attention**, entre autres, on avait invité Jean-Philippe Lachaux, qui est notre spécialiste de l'attention et qui propose dans les écoles tout un kit de rééducation de l'attention qui montre que le problème est devenu crucial, majeur et à échelle complètement collective dans une classe. La bonne nouvelle, c'est que si on prend des bonnes habitudes de précaution vis-à-vis de ses captations d'attention, on peut améliorer les capacités attentionnelles d'un enfant. Mais on sait qu'elles ont été abimées par la surexposition précoce intensive plusieurs heures, avant 6 an. C'était le premier impact. Beaucoup c'était « La télévision allumée en permanence, ou alors la multiplicité des écrans, avec l'arrivée du tactile, c'est-à-dire, non seulement les plateformes de jeux, mais après le smartphone et les tablettes tactiles, qui a augmenté mécaniquement le temps d'exposition aux écrans pour les jeunes enfants. Ensuite on a vu pour les très jeunes enfants avec l'arrivée du smartphone et des tablettes tactiles des enfants qui étaient complètement surexposés aux écrans, très tôt, dès 1 an, et plusieurs heures d'affilées. Il faut savoir que chez un jeune enfant, le temps d'éveil est relativement limité, et donc on a vu des enfants qui étaient pendant tous ces temps d'éveils devant les écrans. On a vu des symptômes qui ont été décrit par le professeur Marcelli qu'on avait invité dans l'un de nos colloques, **un syndrome de surexposition précoce excessive aux écrans.** Et qui produit des **difficultés communicationnelles d'interactions sociales et de développement sociaux émotionnels** plus au moins plus ou moins réversibles en fonction du temps qu'on a passé et de la capacité qu'on aura eu à diminuer drastiquement ce temps d'exposition. Ces symptômes ont été décrit initialement

par une pédiatre de PMI avec un descriptif de troubles qui était à la frange, à la limite de troubles, qui ont pu être opérés et étiquetés comme troubles autistiques. La différence étant, et la discussion avait été très vive à l'époque, on peut avoir un trouble autistique, ce développement à bas bruit, avant 3 ans, et parce qu'on a ce trouble-là sous-jacent, s'accrocher particulièrement aux écrans, et aggraver la perturbation développementale. On peut aussi produire des symptômes qui ont l'air des **symptômes autistiques, mais qui sont éminemment réversibles si on rectifie le tir assez vite.**

Je ne sais pas si je suis clair dans ma présentation

Clément Donzel : Il y a quand même une lueur d'espoir pour des parents qui pourraient se sentir démunis.

Anne Lefebvre : Voilà, en tous les cas, il y a un **diagnostic vraiment à repérer, un accompagnement indispensable à mettre en œuvre très tôt dès qu'on voit des petits signes de troubles de la communication.**

Jérémy Donzel : J'ai une question à vous poser Anne dans le prolongement de ce que vous venez de dire, que je trouve un petit peu inquiétant moi. Ce phénomène que vous décrivez et que vous constatez à travers les personnes que vous rencontrez. Il est né quand ? Avec l'apparition des smartphones, avec la généralisation des iPhones ?

Anne Lefebvre : Il est né avec l'apparition des smartphones, des tablettes tactiles dans les familles, donc je dirais 4 ans.

Jérémy Donzel : Ça veut dire que là, on en est qu'au début ? Finalement le constat des conséquences que vous venez de décrire, on en est qu'au début et on n'a pas encore mesuré l'ampleur, le recul, le temps nécessaire et l'ampleur que ça a pris finalement. On en est qu'aux prémises ?

Anne Lefebvre : Alors quand même, **dans le carnet de santé a été marqué de manière explicite il y a 2 ans qu'il ne faut pas donner d'écran du tout pour les enfants de moins de 3 ans.** « Du tout » n'est pas très clair, mais c'est dit comme « **pas pour calmer, pas pour manger ou pas avant de dormir** », **c'est-à-dire pas pour négocier tout ce qui est difficile dans la parentalité avec un enfant précocement.** Et pas de télé allumée en permanence. Donc ça c'est déjà un progrès. Il y a une toute petite ambiguïté parce que les auteurs qui sont des auteurs du rapport de l'Académie des Sciences, maintiennent l'intérêt d'un écran chez les petits, en attention conjointe, c'est-à-dire avec un adulte. Nous, ce qu'on dit, c'est que ce n'est pas vrai dans les familles. **Ça commence par ça. On montre avec un adulte, et l'enfant très rapidement prend tout seul et en autonomie.** Et on est face à la problématique d'explosion du temps d'écran parce que l'enfant fini par faire des colères, réclame sans cesse ce smartphone ou cette tablette tactile, et reste très longtemps sans adulte. C'est comme cela que ça a dérapé dans les familles.

Et comme je travaille en pédopsychiatrie, une de nos missions est de faire des diagnostics d'autismes. Et **on est tombé sur une espèce d'épidémie d'autismes très importante qui est une réalité clinique indéniable.** On est tombé sur des enfants à qui on découvrait des sous temps d'expositions énormes aux écrans, tout-petits, et qui relevaient de la symptomatologie autistique avec des prises en charge très fortes et qui sortaient de l'autisme assez rapidement. Maintenant, il y a un diagnostic différentiel à faire très fort et très clairement depuis l'intervention du Professeur Marcelli. Voilà, donc discussion, est ce qu'on est sur un syndrome d'exposition précoce excessive aux écrans ou est ce qu'on est sur des troubles autistiques ? Et ça mérite une expérience clinique, **une hygiène de vie autour des écrans** et ça mérite une batterie de tests et une prise en charge précoce.

- Clément Donzel : Pour essayer de donner quelques indicatifs aux personnes qui nous écoutent. Quand on dit un temps d'écran important ou considérable, on est sur quel volume horaire ?
- Anne Lefebvre : Là, c'était des enfants qui regardaient plusieurs heures, et avant 3 ans. **La convention maintenant est établie : Pas d'écran du tout avant 3 ans.** Recommandation un peu plus molle. **Pas d'écran jusqu'à l'apprentissage de la lecture-écriture.** Ça veut dire qu'entre 3 ans et 6 ans, si on tient à maintenir des temps d'écran, c'est par demi-heure uniquement. Par demi-heure pour les capacités attentionnelles, pour tous les effets sur le langage et la motricité, pour les effets sur l'attention. Et puis aussi pour l'œil, parce **que l'œil de l'enfant est programmé pour les activités extérieures, pour la vision de loin, jusqu'à 10 ans.** Donc capter plusieurs heures l'attention de l'enfant, c'est le mettre en activité visuelle de proximité et c'est abimer aussi, et donc par ailleurs on a des **épidémies de myopie.**
- Jérémie Donzel : J'ai deux petites questions dans le prolongement de ce que vous venez de dire. C'est vraiment passionnant. La 1<sup>ère</sup>, est-ce que les dommages que vous constatez sont irréversibles ou pas. C'est la première chose. Vous parliez tout à l'heure de capacité à sortir de cette forme d'autisme. La 2<sup>ème</sup> question, qui est plutôt une remarque. Si un enfant voit dans son environnement, voit ses parents lire, s'il est habitué à les voir avec un livre dans les mains, il aura tendance à apprécier la lecture ou en tout cas à être proche des bouquins. Est-ce que ce mimétisme n'est pas ce qui amène les plus jeunes à constater que leurs parents sont avec leurs smartphone dans les mains toute la journée, ou avec leur tablette, est-ce que ce n'est pas finalement un phénomène de mimétisme qui explique grandement le dérapage qu'on est en train de vivre
- Anne Lefebvre : Tout à fait. Ça peut être ça, la consommation des parents. C'est-à-dire, la consommation des parents comme message, c'est un objet de valeur que j'investie et donc l'enfant est attiré vers ça. Vous lui donnez un piano, il va aller vers le piano. Vous lui donnez un violon, il va aller vers le violon. **C'est l'effet d'identification et de mimétisme chez les tout-petits.** C'est évident. Mais c'est aussi parce que le parent, parce qu'il est pris dans un quotidien qui est très compliqué, peut avoir besoin de moments de répit, car de très jeunes enfants, c'est très sollicitant. Et obtenir très facilement ces moments de répit en fournissant une tablette tactile ou un smartphone, indépendamment de ce que fait l'adulte. On peut être occupé à faire la cuisine et donner une tablette tactile ou un smartphone pour avoir un temps calme. Le temps calme, il l'aura le temps de la captation de l'attention, mais **il aura l'effet rebond après avec tout le côté addictogène, les colères, la sur-stimulation. Un écran, c'est en fait de l'audiovisuel. C'est un flux sensoriel auditif et visuel et ça fatigue le cerveau du très jeune enfant.** Le temps doit être de toute façon extrêmement réduit.
- Jérémie Donzel : Est-ce que vous avez senti une perte de contrôle sur cette limitation du temps dans le cadre du confinement. N'y a-t-il pas eu de lâcher-prise des parents qui se sont retrouvés un peu coincés entre des obligations professionnelles par moment, entre des responsabilités de prolonger la continuité éducative, est-ce qu'il n'y a pas eu **une forme de lâcher-prise, avez-vous constaté pendant cette période que l'on va à nouveau vivre une accélération de ce dérapage ?**
- Anne Lefebvre : Oui, tout à fait. Absolument. D'autant plus que les enfants et les adolescents n'étaient pas scolarisés. **Pour les adolescents, ça a été une espèce d'orgie numérique sollicitée par l'école,** mais pas uniquement, c'est-à-dire qu'ils ont fini par décrocher de l'école numérique et puis **se gaver de séries Netflix et de réseaux sociaux** pour être en contact avec leurs pairs, c'était absolument vital, puisqu'ils ne pouvaient les voir physiquement. Et les parents ont lâcher-prise, et les ados, pour **éviter le huis-clos avec les parents, beaucoup d'entre eux se sont inversés dans**

**leur rythme de vie, c'est-à-dire ont vécu la nuit sur les réseaux sociaux et les jeux vidéo, et dormaient dans la journée. Ça c'est évident et c'est constaté par tout le monde. Mais les parents à leur décharge, ont fait ce qu'ils ont pu pour survivre dans cette contrainte.**

Clément Donzel : Alors j'ai une question sur l'étude qui paraît toutes les années, et qui s'appelle #BornSocial, et qui indique qu'en moyenne, la moitié des élèves de 6e ont un téléphone portable. Donc l'entrée au collège est vraiment synonyme de possession de smartphones pour les élèves. Et 80% de ces mêmes élèves ont au moins un compte sur les réseaux sociaux. Ce qui est intéressant, c'est que lorsque l'on rentre en 6e, on a 10 ou 11 ans, alors que la loi en France impose d'avoir 13 ans pour ouvrir un compte sur les réseaux sociaux. Une question pour vous, on fait quoi ?

Anne Lefebvre : Dans notre expérience de défi sans écran, on comptait un temps de sensibilisation des élèves en classe pour les enseignants, et on avait fait des sondages. Les 2/3 d'une classe de CM1 / CM2 avaient des écrans personnels et des comptes Facebook et autres réseaux sociaux, donc avant le collège. Et c'était il y a 5 ou 6 ans déjà. **Et le temps d'écran explosait totalement pendant les vacances scolaires et pendant le weekend.** Et ça on le faisait compter comme prise de conscience par les enfants. Dans le Val de Marne, lorsque je vois les enfants pendant les vacances. Ils ne sortent pas parce à l'extérieur car c'est dangereux du point de vue des parents, et ils veulent les avoir à la maison, et à la maison c'est avec les écrans pour qu'ils soient occupés. Ca c'est une évidence. Quand même, le Ministère de l'Éducation Nationale a pris cette mesure qu'on a applaudi des deux mains, qui est d'interdire les smartphones pendant la journée au collège. Le smartphone ne doit pas être utilisé y compris entre les deux cours et doit rester dans le cartable. On pensait que ça allait être impossible à mettre en œuvre et en réalité ça se passe très bien. Dans le collège du quartier, ça se faisait déjà et ça ne pose aucun problème de demander ça. On pourrait faire un effort supplémentaire et demander aux développeurs de ne vendre des smartphones avec Internet qu'au niveau du lycée. **La maturité d'adaptation sociale et d'habileté sociale n'est en place que dans les années lycée. Avant on est à fort risque de mésusage et les effets de harcèlement via les réseaux sociaux existent dans tous les établissements scolaires, en primaire et au collège.** Collectivement, chaque famille et qu'on puisse contraindre chaque développeur à mettre des contrôles parentaux. On en est très loin dans une économie de marché. On arrive à imposer aucune contrainte à quiconque quand il s'agit de marché.

Clément Donzel : Toutes les fonctionnalités de contrôle parental, de limite du temps d'écran, vous diriez aujourd'hui que c'est une solution nécessaire mais pas suffisante ou c'est finalement un peu un leurre qui ne répond pas au besoin. Comment voyez-vous ce type d'applications qui paraissent utilisées pour un certain nombre d'utilisateurs ou de familles ?

Anne Lefebvre : C'est très utile pour les utilisateurs qui savent les faire marcher. Mais il y a beaucoup de familles qui sont incapables de mettre en place, tout à fait incapable, par méconnaissance du numérique, parce qu'ils sont mal à l'aise avec ces technologies. Et donc ça serait bien de pouvoir les mettre en mode de base, de vendre ces terminaux avec des équipements déjà installés de contrôles parentaux. Personne ne met de contrôle parental sur le smartphone de son enfant, personne n'en met sur les tablettes tactiles, et les gamins en autonomie sur Youtube tombent tout de suite sur des contenus inappropriés. C'est pour la question des contenus. Et pour la question du temps, ils ont beau avoir un compteur de temps, s'ils n'ont pas une limite du contrôle d'accès, le temps est compté mais il n'est pas réduit.

On ne le voit pas passer.

Jérémy Donzel

Clément Donzel : Vous parliez de contenu et on aura l'occasion j'espère dans un prochain podcast d'en parler, mais vous parliez de Youtube. 70% des vidéos qui sont regardées sur Youtube aujourd'hui viennent de l'outil de recommandation, donc là c'est également un sujet à part entière, c'est-à-dire est ce qu'on est en capacité de contrôler ce que regarde nos enfants notamment sur ce type de plateformes ou ce type de médias. C'est un sujet qui je pense mériterait un podcast dédié De manière concrète aujourd'hui, qu'est-ce que vous recommanderiez à une famille, un parent qui serait tout à fait démuni par rapport à son ado, son enfant, qui serait complètement immergé, *addict* à son smartphone, à son iphone, à son ipad, sa tablette... quels conseils pourrait-on lui donner ?

Anne Lefebvre : Je pense que c'est **indispensable de se faire aider comme parent pour se sentir renforcé dans la possibilité de poser des limites, parce que quand on a débordé dans le temps écran, quand on a explosé le temps écran, c'est très difficile de revenir en arrière**. Parce que ça génère des conflits et des colères. Des colères chez les petits et des conflits très forts chez les adolescents. Et que le système « je te prive pendant 15 jours et puis je te le redonne après », ça ne marche pas car cela crée des **effets rebonds** ou l'ado est encore plus accroché une fois qu'il a récupéré son smartphone. On ne peut pas compter non plus sur la **capacité d'autorégulation de l'adolescent ou de l'enfant si l'on a pas construit cette capacité sur un mode éducatif dès le début**. C'est-à-dire qu'acheter un smartphone ou acheter une tablette tactile ou acheter une console de jeux, ça suppose d'être transparent avec l'enfant et  **négocier un contrat de bon usage, de règles, avant même qu'on l'ai acheté**. Ce qui est jamais fait. Les parents l'achètent, c'est le plus beau cadeau, le plus merveilleux, et puis ils attendent que ça dérape pour pouvoir se fâcher et dire que ça ne va pas. Donc beaucoup de parents se sont mordus les doigts d'avoir offert un smartphone à l'arrivée au collège ou même en primaire. Ils l'ont fait parce que ça fait plaisir et qu'il y a **une pression sociale énorme** des enfants qui tannent leurs parents jusqu'à ce que les parents cèdent en disant « je suis le seul de ma classe qui n'a pas etc ... ». Je pense que nous sommes en **capacité collectivement de faire bouger les normes sociales**, et la pression sociale. C'est-à-dire qu'un enfant, s'il est un tout petit peu loin, à 3min ou à 10min de son collègue, d'appeler, donc un téléphone à clapet sans internet est tout à fait suffisant. Les établissements scolaires peuvent permettre et autoriser des appels liés à la vie scolaire. **Il faut vraiment ne pas céder à la puissance du neuromarketing** qui prescrit et qui fait des enfants et des adolescents des prescripteurs des achats des parents. Il faut retrouver une capacité de parentalité assumée. Et c'est l'intérêt de ce genre de podcasts et de la diffusion de ce genre de contenu auprès des parents, de leur **donner des arguments pour les rendre plus forts dans leur position parentale** vis-à-vis de ça. Ils sont d'autant plus forts qu'ils apprennent **eux même à réguler leur propre consommation d'écran**. C'est-à-dire ne consommer leurs écrans que lorsque les enfants sont couchés, c'est-à-dire se rendre complètement disponible aux enfants, une fois que les enfants sont rentrés de l'école, ça paraît la règle de base. Beaucoup de famille à qui l'ont expliqué tout ça disent « Ah oui en effet, on a bien réfléchi et maintenant, on va pas mettre d'écran du tout en période scolaire, et les écrans, ça sera juste pour le weekend ou pour les vacances ». Et ça je crois que c'est important que chaque famille ait son style et ait cette **réflexion sur la dose d'écran qu'ils veulent bien tolérer au domicile** et qui soit compatible avec le fait qu'il n'y ait pas d'effet problématique. Et ça, ça mérite un accompagnement, c'est difficile d'y arriver tout seul. L'accompagnement pour le jeune ou pour l'enfant est différent selon son âge évidemment. Je pense qu'avec un adolescent, il faut qu'on puisse avoir ces mêmes arguments avec l'adolescent numérique, qu'on puisse en discuter. Le problème quand ça a dérapé, c'est que ça ne discute plus entre le parent et l'ado, il et il faut un tiers, pour pouvoir discuter de ça tranquillement.

Clément Donzel : Ecoutez, c'est très clair en tous les cas. On sent des lueurs d'espoir, tout n'est pas perdu.

- Anne Lefebvre : Je pense que c'est fondamentalement un problème éducatif, et on devrait pouvoir gagner la partie si on a les bons arguments. C'est pourquoi on pose ces limites-là.
- Jérémy Donzel : Ça donne en tout cas quelques munitions. C'est intéressant.
- Clément Donzel : Anne, on approche de la fin de notre podcast. J'aimerais vous poser une question un peu plus personnelle, si vous me le permettez. Comment vous en sortez-vous à la maison dans votre usage du numérique et l'usage de numérique de votre famille?
- Anne Lefebvre : Alors nous sommes une famille avec un seul enfant. Un fille. Et une fille, c'est déjà moins compliqué vis-à-vis des écrans. Les filles classiquement sont un petit peu plus vers les réseaux sociaux, classiquement, c'est-à-dire sociologiquement. Les garçons un peu plus vers les jeux vidéo. **Les jeux vidéo sont puissamment addictifs**. On ne sait pas pourquoi mais il y a une explosion, une vulnérabilité plus importante des garçons sur les capacités addictogènes des écrans. Donc nous n'avons pas de télé depuis très longtemps, ça limite déjà ça. On a un ordinateur familiale. Elle est lycéenne donc elle a un smartphone. Et moi j'ai un smartphone. Je dérape les temps écran facilement sur mon smartphone parce que j'y fais tout, surtout quand on doit organiser des visions conférences. Je suis entre 2h et 5h par jour. Mais je peux regarder une émission sur un smartphone etc. On n'est pas accro à Netflix et compagnies. C'est relativement encadré. On est dans un usage relativement raisonné. Mais c'est vrai que ça peut déraiper très vite. On est une famille ou on lit beaucoup. Ça occupe aussi beaucoup de temps.
- Clément Donzel : Montrer également beaucoup par l'exemple, comme vous le disiez.
- Anne Lefebvre : Voilà. Tout à fait. Alors la lecture fait partie de nos valeurs. C'est-à-dire que dans les défis sans écran, on promeut aussi la lecture. Parce que la lecture c'est le développement du langage oral et donc du langage écrit, et c'est le développement de l'esprit critique. **La meilleure arme vis-à-vis des écrans est de maintenir une quantité importante de lecture et ça passe par la lecture à voix haute, à tous les âges de la vie**. Dans les semaines de défi sans écran, on fait toujours des ateliers de lecture très important. On fait un salon du livre pendant cette période-là etc.
- Clément Donzel : Anne, pour conclure, j'ai deux dernières questions, avez-vous vu le documentaire Netflix « The Social Dilemma / Derrière nos écrans de fumée », et ma question de conclusion, auriez-vous un ouvrage à nous recommander pour approfondir le sujet. Vous nous avez notamment parlé de la série de films Dopamine sur ARTE. Que ne ne connaissais pas et que je vais m'empresse de regarder.
- Anne Lefebvre : Le documentaire, je le connais, c'est un documentaire de salubrité publique. Ça fait partie des choses que nous abordons régulièrement dans les conférences, les repentis des GAFAM sont en train de révéler l'ampleur du problème et les moyens du problème c'est-à-dire l'économie de l'attention et le business qui est fait autour de tout ça. Je pense qu'il est encore possible de **développer le numérique avec des critères éthiques** et je ne fais pas partie de ceux ou celles qui veulent abolir le numérique et je pense qu'il y a des usages extrêmement positifs et prometteurs dans tous les domaines, de la science, de la culture, etc. Sachons en développer un usage éthique et éclairé, et éduquons nos enfants à cet usage-là. Ça par contre c'est très chronophage et très important. Je pense que ce documentaire est utile. Il faut qu'il soit vu, connu, et c'est un argument supplémentaire pour une **modération numérique**. Maintenant il ne faut pas s'empêcher d'en trouver les bons usages. Il s'agit que le numérique soit au service des gens et non que les gens soit asservis par le numérique. Et la dernière question c'était quoi déjà ?
- Jérémy Donzel : Un ouvrage ?

Anne Lefebvre : Un ouvrage. Je suis très contente de savoir qu'il y a la version traduite en Français de l'ouvrage de Victoria L. Dunckley qui est une psychiatre Nord-Américaine qui avait écrit un livre qui s'appelle « Reset your Child Brain », Reformatez le cerveau de votre enfant, qui décrit très simplement les effets de la surexposition aux écrans sur les enfants et les adolescents, et propose tout un programme de détoxification numérique.

Clément Donzel : Donc les solutions existent et des choses peuvent être mise en place pour accompagner...

Anne Lefebvre : Peuvent et doivent et nous sommes plusieurs acteurs à y contribuer.

Clément Donzel : C'est sur ces notes positives Anne que nous allons conclure notre échange. Nous tenons sincèrement à vous remercier pour votre temps. Je rappelle votre association, Alerte Ecrans, qui accompagne les personnes et aide les parents, les enfants dans cette usage du numérique et qui aide pour l'éducation et la rééducation du temps d'écran. Pour d'avantage d'information j'invite nos auditeurs à consulter votre site web : [alertecran.org](http://alertecran.org). Anne Lefebvre, merci !

Anne Lefebvre : Merci à vous de nous avoir donné l'occasion de nous exprimer.

Jérémy Donzel : Merci Anne.