

17 rue Dupin - 75006 Paris
contact@familleliberte.org
Tél. : 03 74 47 28 18
www.familleliberte.org
Association selon la loi de 1901

La dérive numérique et l'impact sur le cerveau des jeunes (... et moins jeunes)

L'envahissement des écrans et du numérique dans nos vies est bien connu ; il est cependant utile d'en explorer les effets sur l'éducation. Dans un ouvrage intitulé *La Fabrique du Crétin Numérique*¹ qui a connu un certain retentissement, l'auteur se livre à une analyse exhaustive de la question. Cet ouvrage, d'une rigueur qui contraste avec la tonalité du titre, s'appuie sur pas moins de 1 200 références bibliographiques et fournit une démonstration sans appel quant à la gravité du sujet.



En 2019, sur 7,5 milliards d'habitants, 5,1 possédaient un téléphone mobile. Les français quant à eux passaient en moyenne 4h38 par jour en ligne et 81% d'entre eux utilisaient leur téléphone pendant les repas tandis que 67% se considéraient dépendants des écrans. Selon l'âge, entre 84 et 93% des adolescents français (13-19 ans) avaient un smartphone. Le temps d'écran (TV, tablette, ordinateur, smartphone) dans les pays industrialisés était de 3h/j à 2 ans, 5h/j de 8 à 12 ans et de près de 7h/j de 13 à 18 ans. Enfin, à l'échelle mondiale, le chiffre d'affaires des jeux vidéo dépassait les 100 milliards \$ en 2019 tandis que l'on évaluait à 67% en 2017 le pourcentage des garçons ayant déjà surfé sur des sites pornographiques (39% pour les filles).

Dans un ouvrage intitulé *A la Reconquête de l'Attention*² l'auteur explique que **l'attention s'éduque et se travaille**, qu'elle est la porte d'entrée des facultés cognitives, garante de la performance, mais aussi une des facettes de l'amour, la voie du succès appartenant à ceux qui savent se concentrer. Or les écrans sont un frein redoutable à l'exercice de l'attention. La dispersion est un fléau du XXI^{ème} siècle, le siècle du zapping, une dispersion qui engendre la mésestime de soi, puisqu'en dernier ressort c'est une forme de paresse, pouvant conduire à la dépression.

L'habitude du petit plaisir immédiat offert par les écrans engendre une dépendance dont il est difficile de se débarrasser et la navigation, comme le zapping, compliquent l'éducation attentionnelle. Or, c'est l'attention maîtrisée qui permet de se sentir bien dans le silence et la solitude de l'étude : être absorbé par une tâche complexe demandant un certain niveau de compétence fait le plus grand bien. A l'inverse, plus nous "gagnons de temps avec les nouvelles technologies", plus nous en manquons réellement. A cela s'ajoute, en particulier chez les adolescents, le besoin de reconnaissance qui favorise l'addiction aux réseaux sociaux pour recevoir des *likes*, ces petites figurines d'approbation.

¹ *La fabrique du crétin digital*, Michel Desmurget - Éditions du Seuil, Paris 2019

² *A la reconquête de l'attention*, Anne de Pomereu - Éditions JC Lattes, Paris 2021

³ Dagnaud M., in Carquain S., "Génération Y, de la dérision à la subversion", Le Figaro.fr, 2012

En dépit de ces constats de bon sens, la fascination du progrès en a conduit beaucoup à accueillir béatement l'envahissement du digital comme en témoignent différentes citations rapportées par Michel Desmurget dans son ouvrage précité : *Nés avec une souris dans une main et un smartphone dans l'autre, nos millénium sont multitâches, bricoleurs et zappeurs de génie*³. *Leur circuiterie neuronale est câblée sur les cyber-recherches à tir rapide. Leur cerveau n'a plus la même architecture et se trouve désormais amélioré, augmenté, bonifié, amplifié et libéré par la technologie*⁴.

En revanche : *A Taiwan, pays dont les écoliers sont parmi les plus performants de la planète, une loi prévoit de fortes amendes pour les parents qui laissent leurs enfants de moins de 24 mois utiliser quelque application numérique que ce soit et qui ne limitent pas suffisamment le temps d'usage des 2 à 18 ans (l'objectif affiché étant alors de ne pas dépasser 30 minutes consécutives)*⁵.

Et le même auteur rappelle que **nombre de cadres dirigeants des grandes sociétés du numérique protègent leurs propres enfants en limitant au maximum leur temps d'écran.**

Aux Etats-Unis, les enfants de moins de deux ans seraient exposés, en moyenne, chaque jour, à une cinquantaine de minutes aux écrans, et la durée moyenne d'exposition passerait à 3h pour les enfants de plus de 4 ans⁶. Il est très commode de mettre une tablette ou un smartphone entre les mains d'un bébé pour avoir la paix, mais c'est autant moins d'interactivité naturelle avec les parents et l'environnement, une interactivité physiologique qui est de la plus haute importance pour l'éveil de l'enfant. La même étude révèle que cette cinquantaine de minutes quotidiennes prive ces très jeunes enfants de l'acquisition de 850 000 mots dans l'année. S'agissant de la période comprise entre 4 ans et 9 ans, celle où l'enfant est comme une cire sur laquelle l'éducation s'imprime le plus profondément, on mesure la perte irréparable du temps retiré à l'apprentissage de l'écriture, de la lecture et de la capacité d'expression ; le temps également retiré à l'acquisition de connaissances, à l'activité physique, ou encore l'atteinte à la capacité créative dont les enfants sont capables en s'inventant des jeux, sans parler de la force de l'addiction liée à un usage beaucoup trop précoce des écrans.

Un autre effet dommageable lié à l'usage incontrôlé du numérique réside dans la diminution du temps de sommeil. L'usage d'un écran avant le couché produit une excitation qui freine la sécrétion de mélatonine, l'hormone du sommeil dont l'action soporifique aide à s'endormir. Il n'est pas nécessaire de développer ici les conséquences d'un manque de sommeil sur la capacité de concentration, la nervosité ou l'humeur. Or, on rencontre aujourd'hui un nombre croissant d'enfants qui connaissent des difficultés de sommeil dès l'âge de 10 ou 11 ans.

Dans un ouvrage intitulé *Génération anxieuse*, le chercheur américain Jonathan Haidt explique que *Les jeunes de la génération Z traversent la puberté avec un portail en poche qui les éloigne de leur entourage et les attire dans un univers alternatif excitant, addictif et instable (...) Ils sont les cobayes d'une éducation totalement inédite aux conséquences dévastatrices générant un déferlement de souffrance. Les troubles anxieux et dépressifs ont explosé depuis 2010 : + 145% de cas de dépression majeure chez les adolescentes américaines, + 161% pour les jeunes hommes*⁷.

Au-delà du risque de dépendance, **l'isolement et la perte progressive de contact avec la réalité concrète, entravent souvent le développement d'authentiques relations interpersonnelles.** En effet, la communication à distance ne peut remplacer la relation physique interpersonnelle car les relations virtuelles sont étrangères à la véritable amitié et ne sont sociales qu'en apparence. En outre, les réseaux sociaux favorisent deux faiblesses chez tous les utilisateurs plus ou moins addictes : le narcissisme et l'enfermement dans les aprioris. S'agissant du narcissisme, il n'est pas

⁴ Prensky M, *Brain Gain*, St Martin's Press, 2012

⁵ *La fabrique du crétin numérique*, p20

⁶ Ibid, pages 216 & 218

⁷ *Génération anxieuse*, Jonathan Haidt, éditions Les Arènes - 2025

nécessaire de développer. En revanche, le repli sur soi communautaire peut-être plus pernicieux. L'échange à haute dose d'informations orientées et de twittes tendancieux finit par introduire des certitudes infondées qui s'auto-alimentent et peuvent facilement aboutir au fanatisme, qu'il soit politique ou religieux. C'est un éloignement inconscient du réel, accentué par l'habitude de naviguer dans un monde virtuel. En s'appuyant sur la métaphysique d'Aristote, Thomas d'Aquin expliquait que la vérité était *adaequatio rei et intellectus* (la vérité est l'adéquation entre la chose et l'intellect) ou, en d'autres termes, la vérité est ce qui permet à l'intelligence de saisir le réel tel qu'il est ; dès lors, on mesure les effets dévastateurs de la logique d'enfermement où peuvent conduire les réseaux sociaux, et tout particulièrement les adolescents. Cette emprise du virtuel sur les esprits conduit à une perte de sens et de recherche du vrai qui porte à ne plus croire en rien, tout en étant, par ailleurs, capable de gober n'importe quoi dès lors que cela émerge du cercle dans lequel on s'enferme. Nous avons malheureusement été témoins, tout récemment, de ce phénomène avec le drame du Collège Notre-Dame-de-Toutes-Aides à Nantes. Le jeune agresseur venait de rédiger *un manifeste de 13 pages évoquant un écocide globalisé en brassant des thèmes altermondialistes, technophobes, écologistes, entre droite radicale et ultragauche (...) et il affirmait se retrouver dans un "rêve lucide"*⁸. Où ce malheureux a-t-il pu trouver ce fatras d'idées noires si ce n'est sur des réseaux sociaux ?

Un troisième méfait de ces réseaux réside dans la perte de temps : *Sean Parker, ancien président de Facebook, admettait que les réseaux sociaux avaient été pensés, en toute lucidité, pour exploiter une « vulnérabilité de la psychologie humaine ». Pour notre homme, le truc des créateurs de réseaux c'est : « Comment consommer le maximum de votre temps et de vos capacités d'attention ». Dans ce contexte, pour vous garder captif « il faut vous libérer un peu de dopamine, de façon suffisamment régulière. D'où le like ou le commentaire que vous recevez sur une photo, une publication... Cela va vous pousser à contribuer de plus en plus et donc à recevoir de plus en plus de commentaires et de likes, etc. C'est une forme de boucle sans fin de jugement par le nombre*⁹. Un discours que l'on retrouve quasiment mot pour mot chez Clamath Palihapitiya, ancien vice-président de Facebook, chargé des questions de croissance et d'audience. La conclusion de ce cadre repenté (qui déclare aujourd'hui se sentir « immensément coupable ») est sans appel : « Je peux contrôler ce que font mes enfants, et ils ne sont pas autorisés à utiliser cette m... ! »¹⁰

Un dernier effet du digital intensif réside dans l'appauvrissement des facultés au bénéfice de la machine : *Plus nous abandonnons à la machine une part importante de nos activités cognitives et moins nos neurones trouvent matière à se structurer, s'organiser et se cabler (...) Ce n'est pas parce que Word facilite (grandement !) la vie des chercheurs, secrétaires, écrivains, greffiers ou journalistes que l'utilisation d'un logiciel de traitement de texte favorise l'apprentissage de l'écriture. Au contraire, si l'on en croit les études disponibles, celles-ci montrent clairement que les enfants qui apprennent à écrire sur ordinateur, avec un clavier, ont beaucoup plus de mal à retenir et reconnaître les lettres que ceux qui apprennent avec un crayon et une feuille de papier.*¹¹

De même, la prise de note sur ordinateur pendant les cours à l'université se révèle contre-productive car il a été vérifié que des notes rédigées à la main s'imprimaient plus fortement dans la mémoire, facilitant la préparation des examens. De nombreux étudiants reviennent d'ailleurs à cette pratique, à la grande satisfaction des professeurs qui n'ont plus à supporter le bruit des claviers.

La responsabilité des parents est bien sûr décisive face aux dommages auxquels les enfants sont exposés. **En matière d'éducation, l'exemple est déterminant et la première chose à faire est donc de restreindre de manière drastique l'usage du smartphone en présence des enfants.**

⁸ Le Figaro, 26-27 avril 2025, page 7

⁹ *La fabrique du crétin digital*, p328

¹⁰ Ibidem, p328

¹¹ Ibidem, p261

Il convient ensuite de poser des règles claires auxquelles se tenir : par exemple, pas d'écrans avant six ou sept ans, pas plus d'une heure par jour au-delà, pas d'ordinateur personnel dans la chambre mais un ordinateur familial avec contrôle parental dans un endroit accessible par tous avec un horaire d'utilisation par chacun ; pas de smartphone avant 15 ou 16 ans. Sur ce dernier point, notons que nous n'avons pas abordé la question des sites pornographiques et des « ordures » auxquelles les jeunes peuvent être exposés sans nécessairement les avoir recherchées ; le sujet a été évoqué dans la dernière lettre de Famille & Liberté sur EVARS.

Au-delà des règles, il sera surtout nécessaire de combler le vide en renforçant le lien familial.

Les repas en famille offrent, par exemple, un temps d'échange irremplaçable. De même, les films ou les spectacles regardés ensemble fournissent autant de sujets de conversation, tout comme les visites et voyages culturels en famille. Enfin, donner aux enfants le goût de la lecture est d'une importance capitale. Un grand médecin marseillais expliquait déjà, dans les années 80, que la multiplication des cas de dépression provenait en bonne partie du fait que les gens ne lisaient plus. La lecture permet à l'esprit de voyager, de s'aérer et d'éviter les idées fixes qui peuvent nous déprimer, tout en fournissant des sujets de conversation.

Voilà quelques idées qui, nous l'espérons, aideront nos lecteurs à s'affranchir de la fatalité numérique ; pour ceux qui n'ont plus d'enfants à charge, ils pourront partager tout cela avec leur entourage.

Résolution créant une commission d'enquête sur les effets psychologiques de TikTok sur les mineurs

Le jeudi 13 mars 2025, l'Assemblée nationale a créé une commission d'enquête sur les effets psychologiques de TikTok sur les mineurs.

Le salon Désir d'Enfant (Wish for a Baby) ne se tiendra pas à Paris, ni ailleurs en France, cette année. Les organisateurs de ce salon et les exposants ont renoncé à sa tenue en France !!

Ce salon faisait la promotion de la gestion pour autrui (GPA) et accueillait des stands de firmes américaines qui proposaient leurs services. Il fallait compter autour de 100 000 USD tout de même, business lucratif on aura compris.

Cette victoire a été arrachée de haute lutte et ce combat de longue haleine a duré 5 ans. En 2022, grâce aux actions concertées menées pendant trois ans par Juristes pour l'Enfance (JPE) et plusieurs autres associations (Syndicat de la famille, CNAFC, CIAMS, etc.), et grâce aux courriers adressés à la Préfecture de police, à la Préfecture de Paris, à la Mairie de Paris et au Garde des Sceaux, JPE avait obtenu l'annulation de la venue des exposants proposant des gestations pour autrui. La même année, JPE obtenait aussi une décision très protectrice de la Cour de Cassation jugeant illicites les sites Internet de gestation pour autrui qui furent bloqués en France. Cour de cassation, 23 novembre 2022 Pourvoi n° 21-10.220.

Nous nous réjouissons de cette nouvelle victoire et restons néanmoins vigilants.

La Lettre de Famille et Liberté - 17 rue Dupin 75006 Paris - Tél. : 03 74 47 28 18

Mail : contact@familleliberte.org - Site Internet : www.familleliberte.org - Twitter : <https://twitter.com/FamilleLiberte>
Directeur de la publication : Arabelle Conte. Dépôt légal : Mai 2025 - Impression : ARCOS