

SEVRAGE NUMÉRIQUE

DE LA MÊME AUTEURE

Réfugiés. Ce qu'on ne nous dit pas, avec Benjamin Michallet, Paris, Stock, 2025.

Éducation. Un chemin d'émancipation, Toulouse, Privat, 2025.

Le Ghetto scolaire. En finir avec le séparatisme, avec François Dubet, Paris, Le Seuil, 2025.

Objectif 2030. Un monde sans extrême pauvreté : pour une solidarité internationale assumée, Paris, J'ai lu, 2021.

Défendre les libertés publiques. Nouveaux défis, nouvelles dissidences, ouvrage coll. dirigé par Olivier Christin, Paris, PUF, 2021.

La Société des vulnérables. Leçons féministes d'une crise, avec Sandra Laugier, Paris, Gallimard, coll. « Tracts », 2020.

La vie a plus d'imagination que toi, Paris, Grasset, 2017.

Raison de plus !, Paris, Fayard, 2012.

Najat Vallaud-Belkacem

SEVRAGE NUMÉRIQUE

*Enquête sur notre rapport aux écrans
et comment nous en libérer*

TALLANDIER

© Éditions Tallandier, 2026
48, rue du Faubourg-Montmartre – 75009 Paris
www.tallandier.com

PROLOGUE

Se passer de son smartphone ? Facile !

Au départ, c'était une idée de ma fille, fâchée contre moi après l'épisode d'une tribune publiée quelques mois auparavant où j'évoquais la possibilité de nous sevrer des écrans en instaurant un rationnement. « Vas-y, rationne-toi et tu verras ce que ça fait. »

Alors j'ai accepté ce drôle de défi. Après tout, une semaine sans écran, je l'ai déjà fait. Je suis née avant internet, avant les portables, avant les réseaux sociaux. Je suis de la génération de ceux qui scrolaient les pages des livres et apprenaient les numéros de téléphone par cœur. Et puis ça ne me déplait pas de me confronter à l'objet de ma vindicte et de faire la démonstration, d'abord à mon fils et à ma fille, qu'on peut très bien s'en passer.

Ce sera mon *dry january* à moi, mais en août et pour une semaine. Me voici prête à la diète numérique. X, TikTok, Facebook et Instagram, mes réseaux sociaux indiqueront donc en statut : « En pause digitale : absente jusqu'au 7 août ». Sur LinkedIn et sur Slack, comme sur mes adresses mails et mes messageries instantanées – WhatsApp, Signal, Telegram –, je configure le message

d'absence qui sera automatiquement envoyé. Belle et effrayante occasion de prendre la mesure de ma présence sur ces différents outils. Pour le reste, mes principales boucles, amicales, professionnelles et familiales, ont été informées de mon éclipse. Tout le monde est au courant, personne ne s'étonnera. La période estivale est, il est vrai, propice au sevrage et, en cas d'urgence, mes proches pourront être appelés et m'informeront si nécessaire. « Si nécessaire » ? J'ai bien essayé de spécifier la nature de la nécessité ou de l'urgence qui commanderait de m'avertir séance tenante. Je dois dire que l'exercice n'a rien de simple, alors disons que si personne n'a d'accident ou ne meurt, s'il n'y a ni déclaration de guerre ni catastrophe climatique, je laisse à mes proches le soin d'apprécier au cas par cas.

J'ai soigneusement enfermé dans ma table de nuit mon téléphone portable ainsi que mon ordinateur. J'ai l'impression que je vais respirer enfin. Avoir du temps pour penser, pour réfléchir, pour me retrouver et retrouver les miens.

Mon premier état est un état de béatitude, le sourire accroché aux lèvres. Un peu comme pour commencer le sport ou entamer un régime, je me cherche des acolytes, des complices. Je propose à mes enfants, à mon mari, à mes beaux-parents, aux amis de passage « d'arrêter de fumer ensemble », en quelque sorte. Ma belle-mère est candidate, mais il faut dire qu'elle n'est sur aucun réseau social, est sans doute la personne la plus injoignable que je connaisse et la seule à laisser à l'exact

emplacement de l'ancien téléphone fixe son téléphone portable... Tous les autres ne veulent pas, ne peuvent pas, n'en ont ni l'envie ni l'intention. « Merci Najat, tout va bien pour nous ! »

Jour 1. Je penserai demain à acheter les journaux. *Libé, Le Monde, Le Figaro*, peut-être, et quelques hebdomos. Ce matin, indéniablement, il me manque quelque chose avec le café : les infos. Je mettrai bien la radio, mais il n'y en a pas, ou il n'y en a plus, comme les journaux papiers, et d'ailleurs il paraît que ça manque pour allumer le barbecue. J'observe. À cette heure matinale, nous ne sommes pas encore tous levés et la jeune garde de la maisonnée dormira tard. Échanges légers, commentaires sur la météo, discussion plus sérieuse sur la rencontre entre Trump et Poutine. On m'interroge sur un excellent article du jour que je n'ai évidemment pas lu. Je devrais, paraît-il... et faire un premier accroc à ma diète ? Pas question ! Ainsi, on me le résume. La discussion s'engage, vive, mais nous sommes globalement d'accord, et chacun se replonge dans la lecture de la presse en ligne, sauf moi. Demain, la presse...

J'ai choisi mes livres avec attention, avec gourmandise même, des romans surtout. Je ne connais pas meilleure évasion. La matinée est passée d'une traite, à peine interrompue par le réveil des uns et des autres jusqu'au déjeuner. L'occasion pour moi de demander « quelque chose de neuf ? », « tout va bien ? », « tu as eu untel ? », comme une façon de sonder ceux qui n'ont pas quitté le monde quant à l'état du monde, justement.

Manifestement, la terre continue de tourner.

Je sens comme un petit creux dans le ventre. Ça pourrait être la faim, ça y ressemble. Mais ça ressemble encore davantage à une envie de clope. C'est drôle, j'ai cherché machinalement mon portable dans ma poche à plusieurs reprises, comme une cigarette dans un paquet vide qu'on ne se décide pas à jeter ; avec le besoin d'occuper ses mains pour ne pas les laisser ballantes et un peu gourdes. Oui, à bien y réfléchir, j'ai envie de me griller un portable.

C'est la belle salade de tomates du jardin qui viendra combler mon manque et me donner ce petit shoot de dopamine bien mérité. À table, nous sommes neuf, et six portables sont consciencieusement posés à côté de chacune des assiettes. L'étiquette n'a pas encore réglé cette question fondamentale : le portable, à droite du couteau comme la cuillère à soupe ou à gauche du côté de la petite assiette à pain ? Six portables car je n'ai évidemment pas le mien – ma belle-mère non plus ni mon petit neveu qui n'a pas encore 7 ans, encore que celui de ses parents lui soit assez vite autorisé pourvu qu'il ne parle pas en même temps que les adultes et ne mette pas trop fort le dessin animé qui lui tient alors lieu de nounou. J'observe ce ballet, reconnaissante à Gulli, ce véritable service public de la petite enfance, d'avoir gardé si souvent mes enfants... mauvaise mère, va !

Je dois dire que mon portable à cet instant ne me manque pas tellement, on aura consulté pour moi ChatGPT pour rassurer la tablée sur le nombre de jours

durant lequel on peut encore consommer après la date de péremption une mayonnaise conservée au frigo. Vérifié également l'âge de je ne sais plus quelle personnalité venue dans la conversation et recherché l'heure de départ du train pour Paris fin août. Petite frustration quand même lorsque mon fils fait tourner, hilare, une vidéo autour de la table, évitant avec insistance de me la montrer par respect pour ma diète... « Fait tourner », la formule sent déjà l'addiction collective. Bilan, nous aurons été interrompus une bonne vingtaine de fois par une notification sonore ou vibrante. Mes enfants n'auront pas évité de répondre à des messages écrits par des amis, quand ils ne nous auront pas imposé des « sonores ». Pas mieux pour les adultes pris en flag de *scrolling* compulsif.

Jour 2. Comme une petite revanche, je déploie *Le Monde* avec une forme non dissimulée de délectation. C'est chouette, il y a le supplément *L'Été des livres* et un remarquable papier sur les faux groupes générés par l'IA qui déferlent sur les plateformes. Il paraît que la chanteuse Etta Mae Hartwell aux millions d'écoutes n'existe pas. Je contrarie mon premier réflexe, aller vérifier sur Deezer et interroger Perplexity pour en savoir plus. Je me contenterai de l'article dont je recommande la lecture à mes compagnons de tartines et de confiture. Un « oui, on l'a lu hier sur lemonde.fr » tempère mon enthousiasme. Comme le disait Mitterrand, il n'y a rien de plus vieux que le journal de la veille.

C'est fou de me dire que mon téléphone n'a ni sonné ni vibré depuis presque trente-six heures maintenant. Je serais curieuse de voir le nombre de mails reçus, d'appels en absence ou de notifications. Je jetterai bien un coup d'œil par curiosité, en ouvrant à peine le tiroir, juste un petit œil, en me cachant l'autre, pour que la reconnaissance faciale ne déverrouille pas mon téléphone. Allez ! Juste un coup d'œil ! Juste une seconde ! Ce n'est pas que ça me manque, promis, c'est de la stricte curiosité ! La raison l'a emporté, pas d'entorse aujourd'hui.

Olivier a essayé de me joindre, me dit-on. Je n'avais pas pensé à lui, mince ! Il m'avait vaguement dit qu'il serait dans le coin et qu'il passerait nous voir. Je ne sais pas si cette information entre dans la catégorie mal déterminée des « nécessités et urgences », mais toujours est-il que maintenant je dois répondre ou plus exactement faire répondre qu'il « est le bienvenu et qu'il passe quand il veut » ; « ok, à jeudi » ; « tu me rappelles l'adresse ? » ; etc. Je sais, tout cela a la couleur, le goût et l'odeur d'un échange de SMS. Mais, pour ma défense, je n'en ai personnellement tapé ni envoyé aucun.

Jour 3. J'ai perdu ma carte bleue. J'ai beau la chercher, elle n'est nulle part. Vite faire opposition. Où est mon portable ? Ah oui. Dans le tiroir. Grrr. J'interroge ma belle-mère, on a un téléphone fixe avec la Livebox ? Elle n'en sait rien ; d'ailleurs, il n'y a pas d'appareil, ça règle la question. Première vraie transgression, il faut que

PROLOGUE

j'appelle ma banque. Les circonstances sont atténuantes, certes, et je demande à un tiers d'appeler pour moi. Je me donne peut-être une liberté indue, mais peut-on dire que « le coup de fil par un ami » ne vaut pas rupture de contrat d'abstinence numérique ? Je continue, donc. Premier conseil du téléconseiller : me rendre sur mon application et faire opposition à ma carte... à croire qu'il me cherche ! Il faut dire que je suis incapable de lui donner mon numéro de compte, que je ne peux pas plus valider mon certicode... Ouvrir le tiroir ? Aller à mon agence bancaire ? Mon cœur balance. Buvons la coupe jusqu'à la lie. J'irai à la banque.

Cet après-midi, en dépit de la chaleur accablante, nous faisons une grande balade dans les champs. Pas certaine d'adorer ça, surtout par quarante degrés, mais quel plaisir d'être en famille. Mes deux ados un peu exaltés improvisent un concours de sauts dans la rivière. « Maman, prends-nous en photo ! » Ah oui ? Avec quoi ? Mon daguerréotype de poche ? Nous n'immortaliserons pas le moment...

Elle est jolie, cette montre, me dis-je en la posant sur la table de nuit. Ça fait longtemps que je ne l'avais plus portée. Accessoirement, elle donne l'heure. Mais ça ne me dit pas comment je vais me réveiller demain matin. Je n'avais pas pensé à ce détail et demain je dois me lever plus tôt que d'habitude. Pas question de demander à mon mari de mettre son réveil, il va se moquer de moi jusqu'à la fin des vacances... Pas

sûre de faire totalement confiance à mon horloge biologique... Je vais laisser les rideaux ouverts en espérant être réveillée par la lumière du jour. À moins que ? « Dominique ? Tu ne dors pas encore ? Ça ne t'embête pas de taper à ma porte quand tu te lèves ? J'ai pas de réveil... » La belle-mère, toujours levée avant le coq. Bonne nuit.

Jour 4. Je me suis surprise dans un comportement vaguement inquiétant. Un geste mécanique, irréfléchi, symptomatiquement débile. J'ai essayé de zoomer une photo de famille dans un album. Avec deux doigts... en m'y reprenant à plusieurs fois... Aïe ! Assez contente que personne n'ait été témoin de ce grand moment de solitude. Ça me paraît plus grave dans la hiérarchie des comportements compulsifs que d'avoir porté dix fois en une heure ma main à ma poche pour y chercher mon portable ou confondu la sonnerie du micro-onde avec une notification. Non ?

Je tourne autour de ma table de nuit avec l'envie d'y récupérer mon téléphone, un peu comme ces jeunes enfants qu'on laisse en tête-à-tête avec un marshmallow en leur en promettant un deuxième s'ils ne mangent pas tout de suite le premier, et je dois dire que, là, tout de suite, j'ai carrément envie de croquer dans le marshmallow numérique. Ça m'agace de ne pas savoir ce qui se passe, d'ailleurs, je suis sûre qu'il se passe plein de choses. Je ne suis au courant de rien et tous les autres, probablement même ma belle-mère, doivent être au courant. De quoi ? Justement, je n'en sais rien

PROLOGUE

et c'est bien ce qui m'angoisse. J'ai clairement la FOMO, *fear of missing out* ; c'est un peu la mononucléose de l'algorithme. Un truc pas très grave, mais pas facile à avouer...

Jour 5. J'ai craqué.

INTRODUCTION

Où l'on verra que
moi aussi je m'y perds...

Il est 1 h 30 du matin. Je devrais dormir. Je ne dors pas. Je continue de faire défiler, sous mes yeux fatigués, d'innombrables images, de courtes vidéos, qui vont du petit chien mignon aux dix comédies musicales qui finissent mal, en passant par de brèves incursions culturelles. Il est 1 h 30 du matin, je ne dors pas, et je devrais dormir. Tout en moi me le crie, mon cerveau m'y incite, j'ai du travail demain, j'ai des enfants demain, j'ai toute la joie de la charge mentale féminine demain – et pourtant je ne m'arrête pas.

Est-ce que cela m'intéresse ? Non. Dans cinq minutes, cette vidéo, je l'aurai déjà oubliée.

Est-ce que cela m'apaise ? Non. Plus je regarde, plus je retarde mon endormissement, et donc le sommeil et sa réparation.

Est-ce qu'au moins j'apprends et cela me sert à quelque chose ? Même pas.

Ce qui m'arrive, et qui arrive malheureusement à tant de personnes, même à 1 h 30 du matin, même dans cette nuit épaisse qui m'environne et que viennent percer

des petites flaques de lumière bleue, ça s'appelle une malédiction. En anglais ? *Doomscrolling*. Ce mot, comme beaucoup d'autres concernant les effets du numérique, n'a l'air de rien. Oxford a élu « *brainrot* » comme mot de l'année : c'est anglais, cela sonne de manière « cool », mais la réalité qu'il décrit est terrifiante : cerveau pourri. Méninges ravagées. Et *doomscrolling* : être condamné à faire défiler sans cesse de nouvelles vidéos. Une autre idée de l'enfer. L'enfer, ce n'est pas les autres. L'enfer, c'est nous, notre pouce et notre écran. Et il est maintenant 2 heures du matin – et je ne dors pas, et je continue de faire défiler, le regard vide, des vidéos... et en écrivant cette phrase j'entends pour la première fois l'écho entre vide et vidéo. Et en continuant, alors que je sais pertinemment à quel point ce que je fais est stupide, délétère – et un très mauvais exemple pour mes enfants –, un autre écho résonne en moi. Alors même que je me dis « allez, encore une dernière, et puis j'arrête », je comprends tout d'un coup qu'il en va des smartphones et des réseaux sociaux comme de la cigarette, de l'alcool, de la drogue : encore une dernière, et puis j'arrête. Le refrain lancinant qui doit, plus que toute autre phrase, nous alerter.

Une image, encore : sur le seuil d'un hôpital parisien, une femme qui tient une perfusion à la main, qui tousse à s'en déchirer les poumons, et qui d'une voix éraillée se tourne vers moi et me demande si j'ai du feu. Elle tient à la main droite une cigarette, de l'autre elle agrippe le portant de sa perfusion, et alors que ses lèvres tremblent encore de la toux qui vient de lui arracher la gorge, elle

va s'en allumer une nouvelle – comme ça, comme s'il n'y avait aucun lien entre cette cigarette et la maladie, qui, manifestement, ne tardera pas à l'emporter.

Devant la cigarette, nous avons, ces dernières décennies, témoigné de l'utilité du politique. Bien sûr, tout n'est pas réglé. Bien sûr, les lobbies résistent, reviennent avec d'autres formes de produits, comme les puffs, qui deviennent en outre un argument marketing supplémentaire en faveur des jeunes, avec leur habillage coloré et leurs saveurs sucrées. Le combat est long, toujours incertain, et malgré tout inévitable. Nous avons alors considéré qu'il y avait là un enjeu vital : nous avons agi ; nous avons avancé. Sans doute est-il temps, enfin, de procéder de la même manière s'agissant des écrans, des réseaux sociaux, d'internet – et écrivant ces lignes je me rends compte que je peine encore à préciser le danger, à l'identifier. C'est l'un des objectifs de l'enquête qui suit. Avant de passer enfin à des propositions concrètes, car il y a urgence. Et les pays autour de nous le savent qui, les uns après les autres, tâtonnent à la recherche de solutions. Alors, pour réagir, il faut d'abord identifier : qu'est-ce qui est en jeu ? Qu'est-ce qui est dangereux ?

Et pour bien réagir, il faut d'abord le reconnaître : internet n'est pas la cigarette.

En effet, la cigarette n'a que des effets négatifs. Or internet a de nombreux effets positifs. Tant pour l'accès au savoir, que pour la circulation de l'information, son rôle dans les luttes politiques, etc. Oui, le numérique, en matière d'accès au savoir et d'émancipation,

a pu changer les choses pour bon nombre de personnes. Même le développement de l'IA, qui occasionne actuellement beaucoup d'inquiétudes, a des effets bénéfiques largement documentés, comme le rappelle la méta-analyse de 2025 sur l'effet de ChatGPT sur les étudiants, publiée par Jin Wang et Wenxiang Fan¹. Il contribue en particulier à une amélioration notable des capacités d'apprentissage, quand on l'emploie correctement, et son impact est donc largement positif. L'ouvrage d'Ethan Mollick, *Co-Intelligence*², en proposant différents modèles d'interaction avec l'IA, du centaure au cyborg, et tout en soulignant l'importance de conserver un esprit critique dans son emploi, souligne les apports indéniables de cette technologie en matière de productivité et de créativité. Il en va de même, évidemment, pour nombre d'applications et d'inventions liées au numérique et à internet, et il serait vain de le nier. Ainsi, à chaque fois que l'on aborde la question du rapport aux écrans, il est facile alors de venir brandir les études rassurantes, les chiffres qui montrent que, non, tout n'est pas si sombre, et que, oui, il peut même être bénéfique pour le cerveau de jouer aux jeux vidéo³.

Mais de telles réactions font penser aux gens qui expliquent qu'un ordinateur est un formidable outil pour apprendre en s'amusant. Certes, il existe bien des jeux éducatifs. Mais comparez un instant leurs ventes avec celles d'un Mortal Kombat par le passé, ou bien les 210 millions d'exemplaires vendus d'un GTA 5. Il n'y a absolument pas de comparaison possible. Il en va de même pour ces utilisations bénéfiques et raisonnées :

elles existent, nous le savons bien. Elles ne sont absolument pas massives, ni même majoritaires, nous le savons aussi. Et, dans tous les cas, ce ne sont pas ces usages-là qui sont problématiques.

Alors identifions : premier problème, les smartphones. L'accès à la ressource sans limite, sans contrôle, et souvent sous des formes ultra-intrusives. Le résultat se fait sentir dans toutes les classes d'âge. Ainsi, entre 2011 et 2022, la durée hebdomadaire consacrée à internet a presque triplé pour les 1-6 ans : nous sommes passés de 2 h 10 à 6 h 08⁴. Et tout cela pour une classe d'âge, rappelons-le, dont tous les acteurs du secteur médical s'accordent à dire qu'il ne lui faudrait aucun écran ! Nous en sommes loin, et la facilité d'accès permise par les smartphones pèse évidemment de tout son poids sur cette évolution. Quant aux adolescents, ils étaient moins de 50 % à posséder un smartphone il y a dix ans, contre 90 % aujourd'hui⁵.

Second problème : les réseaux sociaux et la manière dont ils utilisent nos nombreux biais cognitifs pour développer une forme d'addiction. Ainsi, We Are Social et Meltwater, dans leur *Digital Report France 2024*⁶, observent l'usage du numérique en France, et en particulier celui des réseaux sociaux. L'un des phénomènes les plus marqués ? L'explosion du temps passé sur TikTok. Ses utilisateurs français lui consacrent en moyenne 38 h 38 par mois, soit plus du double du temps passé sur YouTube. Et, surtout, depuis 2022, ce chiffre explose : c'est une augmentation de plus de dix-sept

heures en deux années ! Et cette augmentation n'est pas un hasard uniquement lié à un manque de contrôle de notre part. Elle est directement pensée et voulue par le modèle économique des différentes firmes qui recherchent précisément ce type de comportement. Loin de l'émancipation permise par certains usages, l'objectif, ici, c'est une aliénation, une servitude involontaire.

Troisième problème : les contenus illicites – ou qui devraient être pour le moins surveillés, encadrés, empêchés. Cela va de la propagande terroriste à la pornographie. Vous me direz l'un est illégal, l'autre non, il n'y a donc pas d'équivalence. Mais, de grâce, qu'on cesse de minimiser les problèmes créés par l'accès au second ! À commencer par l'âge d'exposition à ces images. Une étude de l'Arcom⁷ – le régulateur de la communication audiovisuelle et numérique en France – publiée en mai 2023 était sans appel : dès l'âge de 12 ans, la moitié des garçons consulte un site porno au moins une fois par mois. La moitié ! À 12 ans ! Comme s'il s'agissait d'une activité mensuelle totalement anodine et normale. Non seulement l'accès des mineurs à un tel contenu est éminemment problématique, mais que dire des effets absolument délétères pour la condition féminine et les relations entre les femmes et les hommes ? À quoi s'ajoutent des conditions de travail plus que discutables qui sont devenues la norme – quand elles ne relèvent pas de l'exploitation et de la barbarie pure et simple envers les individus concernés, et, en premier lieu, les femmes. Les nombreuses enquêtes judiciaires dans le milieu prétendument amateur l'ont montré. Le

livre récent, *Sous nos regards. Récits de la violence pornographique*⁸, le dévoile avec une force terrible pour celles et ceux qui voudraient encore l'ignorer. Il est donc grand temps d'agir, dans ce domaine comme dans d'autres.

Ce que l'on voit, le temps qu'on y passe, la facilité avec laquelle on y accède.

Identifier ces trois problèmes, ce n'est pas y réduire internet : c'est admettre qu'on vient de lister là les contenus les plus consultés (le porno représente par exemple jusqu'à 30 % du trafic internet mondial⁹), les applications les plus utilisées, et le moyen matériel d'accès le plus massif.

L'écran, les réseaux, le contenu.

Alors cherchons déjà à comprendre mieux les effets nocifs et les dangers de ces trois domaines. Je parcours des pages et des pages d'ouvrages, et tout semble évident : le péril est immense. Et puis je vais parcourir des articles plus spécialisés, des ouvrages scientifiques, des études et des enquêtes, et tout se brouille. Les nuances abondent, jusqu'à la lecture de cette phrase issue d'un article scientifique tout à fait sérieux, d'une source on ne peut plus solide : « Les réseaux sociaux ne représenteraient pas, pour la santé mentale des jeunes, plus de danger qu'une pomme de terre¹⁰. »

Vraiment ?

Alors, soit j'ai toujours sous-estimé les dangers de ce sympathique tubercule, soit l'on se trompe totalement

SEVRAGE NUMÉRIQUE

quand on dit qu'il n'y a aucun doute sur la nocivité des réseaux sociaux.

Dans les deux cas, il y a là, clairement, quelque chose à creuser.

Donc allons-y.

CHAPITRE PREMIER

Où tout commence avec une pomme de terre et l'impact des technologies sur les plus jeunes

« J'étais où et quand
Pour le Grand Final
Le Feu de Bengale ?
Derrière mon écran
Sans doute
Mon écran total
À perdre les pédales. »

Feu Chatterton, « Écran total »

La phrase qui a retenu mon attention, la voici :
« L'utilisation de la technologie a autant à voir avec le bien-être que manger des pommes de terre¹. » Elle émane d'un professeur d'Oxford, Andrew Przybylski, dans le cadre de son étude de 2019 sur le bien-être adolescent et l'utilisation des technologies digitales². Le propos porte principalement sur les réseaux sociaux. Par conséquent, cela n'invalide pas forcément les autres aspects, notamment la question du rapport aux écrans

en tant que tels, et plus précisément leur danger pour le développement de l'enfant. Parce que là, me semble-t-il, il y a du solide, non ?

Faire fumer un bébé : une bien mauvaise idée

Allumer une cigarette, en tirer deux ou trois lattes. La tendre à son enfant de 3 ans. Sourire. C'est bien. Cela l'occupe. Cela le détend.

Cela vous semble absurde ?

Tant mieux.

Pourtant nous ne sommes pas loin de faire la même chose chaque fois que nous tendons un smartphone à un enfant. Nous détruisons ses neurones. Nous atrophiions ses capacités cognitives. Nous le privons des « expériences inaugurales sensorimotrices³ » qui jouent un rôle fondamental dans le développement de l'enfant. Nous engendrons un retard phénoménal qui ne sera sans doute pas compensé par la suite. Et pourtant nous considérons trop souvent cela comme « normal », ou, au mieux, « peu recommandé », mais bon, on a quand même bien envie de pouvoir se faire un restaurant tranquille, ou bien de ne pas subir les regards furieux des voisins du wagon de TGV.

Alors nous lui tendons l'écran, et cela fonctionne, évidemment.

Nous achetons ainsi la paix sociale, comme dans les salles d'attente, comme dans les restaurants, comme dans toute situation qui nécessite plus de cinq minutes

d'attente. Cela dit beaucoup, sans doute, des problèmes que nous avons, en tant que société, à tolérer dans notre environnement des enfants, à accepter aussi de prendre sur nous pour jouer avec eux, leur parler, les occuper. En ce sens, comme le rappelle le psychanalyste Serge Tisseron, on ne peut pas occulter le fait que ce recours massif aux écrans, et ce à tous les âges, n'est pas uniquement une quête irrépressible d'information ou de détente : il met aussi en évidence la tension que nous ressentons, les souffrances engendrées par l'organisation générale de la société. Ainsi qu'il l'écrit : « Beaucoup d'entre nous sentent bien qu'il n'est plus possible de passer autant de temps devant les écrans, mais ils ne voient pas comment vivre autrement. Et c'est bien normal, parce que la plus grande violence des écrans est justement de nous écarter de la représentation de solutions collectives⁴. »

Ce recours à l'« écran-nounou » témoigne aussi d'une forme d'inconscience pour le moins troublante. D'où mon analogie, sans doute fallacieuse, avec la cigarette. D'où, aussi, sa pertinence : utiliser pour combler l'attente ou l'ennui un produit qui engendre des risques non négligeables pour la santé⁵. Je ne vais pas me livrer ici à un inventaire à la Prévert de tous les dégâts que cela provoque – quoique –, mais je vais me concentrer sur les plus marquants – d'autant qu'ils concernent aussi bien les écrans de télévision que ceux des smartphones, avec cependant des effets encore plus perniciose dans ce dernier cas, quand on invite par exemple un enfant à patienter devant

un fil Instagram ou TikTok. On va alors observer se développer des troubles du langage, des retards dans le développement, des problèmes d'attention et de comportement, quand ce n'est pas, dans les cas de « technoférences » – interférence régulière des écrans dans les relations familiales et intimes –, le développement d'une certaine insensibilité des parents vis-à-vis de l'enfant et de ses besoins, enjeu sur lequel je reviendrai par la suite.

Pour ne rester que sur l'exemple de l'écran de télévision – les études y sont les plus fournies, le phénomène étant plus ancien –, Serge Tisseron, toujours lui, nous rappelle entre autres cette mesure très concrète : « Pour chaque heure par jour pendant laquelle un bébé regarde des DVD ou des vidéos, ses apprentissages en vocabulaire diminuent de six à huit mots par rapport aux enfants qui ne regardent pas ces programmes⁶. » Et quand on sait qu'aux États-Unis 40 % des petits de 3 mois – aucune coquille ici, ce sont bien des mois, pas des années – sont devant la télévision, et que ce chiffre monte à 90 % chez les enfants de 2 ans⁷, on a compris le problème.

Et, malheureusement, passer une vidéo sur une télévision ou un smartphone ne change rien à cet effet, pas plus d'ailleurs que si l'on passe un programme éducatif ou un simple épisode de dessin animé, étant donné que l'apprentissage du vocabulaire se joue avant tout à cet âge (moins de 24 mois) dans l'interaction avec des êtres humains, et non dans une simple écoute⁸.

Il n'y a que du négatif à attendre ici.

Mais, au moins, me direz-vous, ce négatif est de court terme : il y a bien une capacité de régénération dans le temps ? Rien d'irréversible ?

Des troubles de développement établis

Malheureusement, deux études célèbres⁹ de la chercheuse québécoise Linda Pagani ont prouvé le contraire¹⁰ – avec une corrélation entre le temps passé devant la télévision dans la petite enfance (plus d'une heure par jour) et des troubles de développement, mais aussi, à partir de 13 ans, des troubles dans le comportement social, par rapport aux enfants ayant passé moins d'une heure par jour. Sans compter évidemment les effets sur la santé physique, rappelés très concrètement par le rapport d'avril 2024 de la commission d'experts sur l'exposition des enfants aux écrans :

Chaque heure de plus passée devant un téléviseur à 2 ans et demi se traduit à l'âge de 10 ans par une diminution de 9 % de l'activité physique générale, une augmentation de 10 % du grignotage et de 5 % de l'indice de masse corporelle (IMC) qui mesure l'obésité¹¹.

Quant à celles et ceux qui ne jurent que par les fondamentaux scolaires, rappelons enfin que l'effet sur les résultats en mathématiques est désormais aussi bien

évalué, aboutissant à une diminution de « 6 % des habiletés mathématiques¹² » à l'âge de 10 ans.

Il paraît donc bien difficile de pouvoir, sans hésiter, choisir d'engendrer volontairement chez son bébé de tels effets, et de telles conséquences au long cours. Parce que, par le recours abusif aux écrans, on aura en définitive cassé dans une période particulièrement sensible, celle des 1 000 premiers jours, les liens qui devaient au contraire s'établir : liens au monde sensible qui entoure l'enfant ; liens entre les différents neurones pour développer un réseau solide, cohérent et réactif ; liens entre le cerveau et les actions, dans la motricité fine comme dans la mobilité d'ensemble du corps ; liens, enfin et surtout, entre l'enfant et ses parents, entre l'enfant et celles et ceux qui devraient être l'unique objet de ses regards et de son attention, et réciproquement.

L'écran n'est pas la vie : il n'en a ni l'odeur, ni le toucher, ni le volume. Il est l'image d'une absence, il est une pure surface, et ne permet aucun engagement réel. Il hypnotise, fascine, mais ne délivre rien de véritablement précieux pour l'enfant, à cette période. Les scientifiques, en dépit des limites de leurs études, en témoignent. Mais surtout, les professionnels de santé, de la petite enfance, de la psychologie et de l'orthophonie le constatent, jour après jour.

Et, si nous y réfléchissons bien, nous en sommes aussi les témoins. Et les acteurs.

NOTES

Notes de l'introduction, p. 17

1. Wang, J. et Fan, W., « The effect of ChatGPT on students' learning performance, learning perception, and higher-order thinking : Insights from a meta-analysis », *Humanities and Social Sciences Communications*, vol. 12, n° 621, 2025. <https://doi.org/10.1057/s41599-025-04787-y>
2. Mollick, Ethan, *Co-Intelligence: Living and Working with AI*, New York, Abingdon, Routledge, 2024.
3. Voir notamment la conférence d'Éric Lambert qui résume les principaux apports en termes cognitifs. Il est maître de conférences en psychologie, IUFM Poitou-Charentes, laboratoire CNRS « langage et cognition », puis laboratoire CeRCA (université de Poitiers). <https://www.canal-u.tv/chaines/uptv/universite-inter-age-2023-2024/pourquoi-les-jeux-video-sont-bons-pour-notre-cerveau>
4. Alcaraz, Marina, « Les plus petits passent 6 heures par semaine sur Internet, autant que sur la télévision », *Les Échos*, 18 mars 2022.
5. Gaudiaut, T., « Combien de temps les jeunes passent-ils devant les écrans ? », *Statista Daily Data*, 2 mai 2024.
6. Demayo, M., *Digital report France 2024*. We Are Social France, 12 septembre 2024. <https://wearesocial.com/fr/blog/2024/02/digital-report-france-2024-%f0%9f%87%ab%f0%9f%87%b7/>
7. « Fréquentation des sites adultes par les mineurs », *Arcom*, mai 2023.
8. Paru au Seuil, en avril 2025.
9. *Sous nos regards. Récits de la violence pornographique*, coll., Paris, Seuil, 2025.
10. Guilloux, M., « Non, l'exposition à l'écran n'a aucun effet sur le bien-être des enfants, l'usage de la tech est aussi dangereux que consommer des pommes de terre. » *Developpez.com*, 24 janvier 2019. <https://>

www.developpez.com/actu/242928/Non-l-exposition-a-l-ecran-n-a-aucun-effet-sur-le-bien-etre-des-enfants-l-usage-de-la-tech-est-aussi-dangereux-que-consommer-des-pommes-de-terre/

Notes du chapitre premier, p. 25

1. Gonzalez, R., « Screens Might Be as Bad for Mental Health as Potatoes », *WIRED*, 14 janvier 2019. <https://www.wired.com/story/screens-might-be-as-bad-for-mental-health-as-potatoes/>

2. Orben, A. et Przybylski, A. K., The association between adolescent well-being and digital technology use, *Nature Human Behaviour*, vol. 3, 2019, p. 173-182.

3. Baton-Hervé, Élisabeth, « L'enquête : des points de vue concordants chez les professionnels de l'enfance », dans *Grandir avec les écrans ? Qu'en pensent les professionnels ?*, Érès, 2020, p. 91-253, p. 132 sqq.

4. Tisseron, Serge, « Pourquoi les campagnes contre les dangers des écrans ont-elles peu d'effets ? », dans *3-6-9-12 Apprivoiser les écrans et grandir*, Érès, 2024, p. 19-28, p. 21.

5. Ce point, au moins, est clairement documenté, même s'il doit toujours s'accompagner des précautions d'usage, comme celles complétant le rapport du Sénat d'avril 2024, notamment sur l'impossibilité de pouvoir mener de véritables études en double aveugle – seule possibilité d'établir un lien de causalité solide. Donc documenté n'est pas prouvé. J'y reviendrai par la suite.

6. Tisseron, Serge, « 2. "3-6-9-12 +", l'état des savoirs », dans *3-6-9-12...*, *op. cit.*, p. 29-59, p. 32. Il fait allusion ici à Zimmerman, F. J. et Christakis, D. A., « Children's television viewing and cognitive outcomes: A longitudinal analysis of national data », *Archives of Pediatrics and Adolescent Medicine*, vol. 159, n° 7, 2005, p. 619-625.

7. *Ibid.*

8. *Ibid.*

9. Pagani, L. S., Fitzpatrick, C., Barnett, T. A. et Dubow, A., « Prospective associations between early childhood television exposure and academic, psychosocial, and physical well-being by middle childhood », *Archives of Pediatrics and Adolescent Medicine*, vol. 164, n° 5, 2010, p. 425-431 et Pagani, L., Lévesque-Seck, F. et Fitzpatrick, C., « Prospective associations between televiewing at toddlerhood and later self-reported social impairment at middle school in a Canadian longitudinal cohort born in 1997-1998 », *Psychological Medicine*, 2016, p. 3329-3337.

NOTES DES PAGES 29 À 45

10. Harbec, M.-J. *et al.*, « Bébés télévores : les risques à long terme », *L'École des parents*, vol. 4, n° 625, 2017, p. 40-43. Alors, bien sûr, ici encore, cette étude porte sur la télévision et non sur les smartphones. Mais qui peut le pire peut le plus... Et très souvent, l'usage du smartphone chez les plus petits correspond avant tout à celui d'une petite télévision portable, donc les résultats de ces différents travaux sont aisément transférables d'une situation à l'autre.

11. Tisseron, Serge, *op. cit.*, p. 36.

12. *Ibid.*