

La fabrique du crétin digital

Michel Desmurget

Une synthèse décapante des études scientifiques sur les effets du numérique récréatif sur les jeunes.

DOMINIQUE FRIARD

Infirmier, superviseur d'équipes.



L'AUTEUR

Né en 1965, Michel Desmurget est docteur en neurosciences et directeur de recherche à l'Inserm. Il travaille à l'Institut des sciences cognitives Marc Jeannerod. Il a vécu près de huit ans aux États-Unis et collaboré avec plusieurs universités américaines dont le *Massachusetts Institute of Technology* (MIT) et l'Université de Californie à San Francisco.

En 2011, il publie *TV Lobotomie : la vérité scientifique sur les effets de la télévision* qui dénonce l'impact de la télévision sur le développement cognitif des enfants (J'ai lu, 2013).

L'OUVRAGE

La thèse principale du livre tient en quelques mots : il est impossible à un humain de se construire sur le plan cognitif avec le seul support des écrans numériques, y compris en s'appuyant sur l'interactivité qu'ils offrent. « Prix spécial Femina essai » en novembre 2019, l'ouvrage dénonce les dangers des politiques

publiques et des comportements récréatifs du numérique dans la sphère privée, qui, en renforçant leurs usages pour l'éducation des plus jeunes, mettent leur développement en danger. Le livre est divisé en deux grandes parties :

– *L'homo médiaticus* décrit la construction du mythe des *digital natives* qui attribue à la génération post-numérique une plus grande compétence à synthétiser d'immenses flux d'informations grâce à d'hypothétiques modifications cérébrales ;

– *L'homo numericus* dépeint la réalité d'une intelligence entravée et d'une santé menacée. L'auteur s'appuie sur une considérable bibliographie de plus de cent pages.

Concernant les usages récréatifs du numérique, la plupart des études scientifiques disponibles mettent en lumière une longue liste d'influences pernicieuses, chez l'enfant et l'adolescent. Tous les piliers du développement sont affectés, depuis le somatique (obésité, maturation cardiovasculaire, qualité et quantité du sommeil) jusqu'à l'émotionnel (agressivité, dépression) en passant par le cognitif (langage, concentration). Les discours proposés au grand public dans les médias sont souvent contradictoires et très éloignés de ces données. Cette « cacophonie » traduit une double réalité : économique (les grandes entreprises concernées utilisent les mêmes méthodes que celles expérimentées pour nier la nocivité du tabac, le réchauffement climatique et même les effets délétères de certains médicaments...) et la nature « non sélective » du sujet : chacun a son avis sur la question et se sent libre d'émettre son opinion.

Les écrans sapent les trois piliers du développement de l'enfant : les interactions humaines (rarefaction des échanges intrafamiliaux), le langage

(altération du volume et de la qualité des échanges verbaux précoces, retard dans l'entrée dans le monde de l'écrit), la concentration. En termes de santé, les écrans récréatifs affectent lourdement le sommeil, augmentent fortement le degré de sédentarité tout en diminuant significativement le niveau d'activité physique. Les contenus dits « à risque » (sexuels, tabagiques, alcooliques, alimentaires, violents...) saturent l'espace numérique et sont considérés comme prescripteurs de normes (souvent d'une manière inconsciente pour le sujet).

Dès lors, il importe de poser des règles d'usage claires, expliquées et négociées : pas d'écran récréatif avant 6 ans, au-delà de 6 ans pas plus de 60 minutes quotidiennes (tous usages cumulés). Pas d'écran dans la chambre, pas d'usage le matin avant l'école et le soir avant de s'endormir. Les écrans doivent être utilisés seuls (un à la fois), rester hors de portée pendant les repas, les devoirs et les discussions familiales. « *Plus le cerveau en développement est soumis au multitasking (multitâches), plus il devient perméable à la distraction. En outre, plus il fait de choses à la fois, moins il est performant, moins bien il apprend et moins bien il mémorise.* »

L'INTÉRÊT POUR LES SOINS

Les soignants sont des parents comme les autres. L'ouvrage les aidera à réguler la consommation de leurs enfants et la leur. Mais comment la limiter si l'on a toujours le nez sur son smartphone ? Par ailleurs, se repérer dans la masse de travaux scientifiques cités par les médias est complexe. Desmurget explique comment faire le tri, comment traquer les conflits d'intérêts (ils sont nombreux et tuts), comment hiérarchiser les revues. Il reprend de nombreuses études boiteuses et en analyse les procédures. Il rappelle l'importance des facteurs parasites ou covariables dont l'effet peut s'ajouter à celui du phénomène observé (âge, sexe, langue parlée à la maison, niveau d'éducation des parents, nombre de postes de télé et de consoles du foyer, temps passé à lire...).

Desmurget M., *La Fabrique du crétin digital. Le danger des écrans pour nos enfants*. Paris, Seuil, 2020.