



Enfants et écrans : la jeu

Selon une commission d'experts, l'hyperconnexion subie des enfants a des conséquences pour leur santé, leur développement psychique, leur avenir et celui de la société... À l'issue de leurs travaux, ils proposent une série de mesures pour reprendre le contrôle des écrans.

Servane MOUTON*,
Amine BENYAMINA**

*Neurologue et neurophysiologiste,
Présidente et cofondatrice de l'association
Neuro-environnement réseau francophone (Nerf);

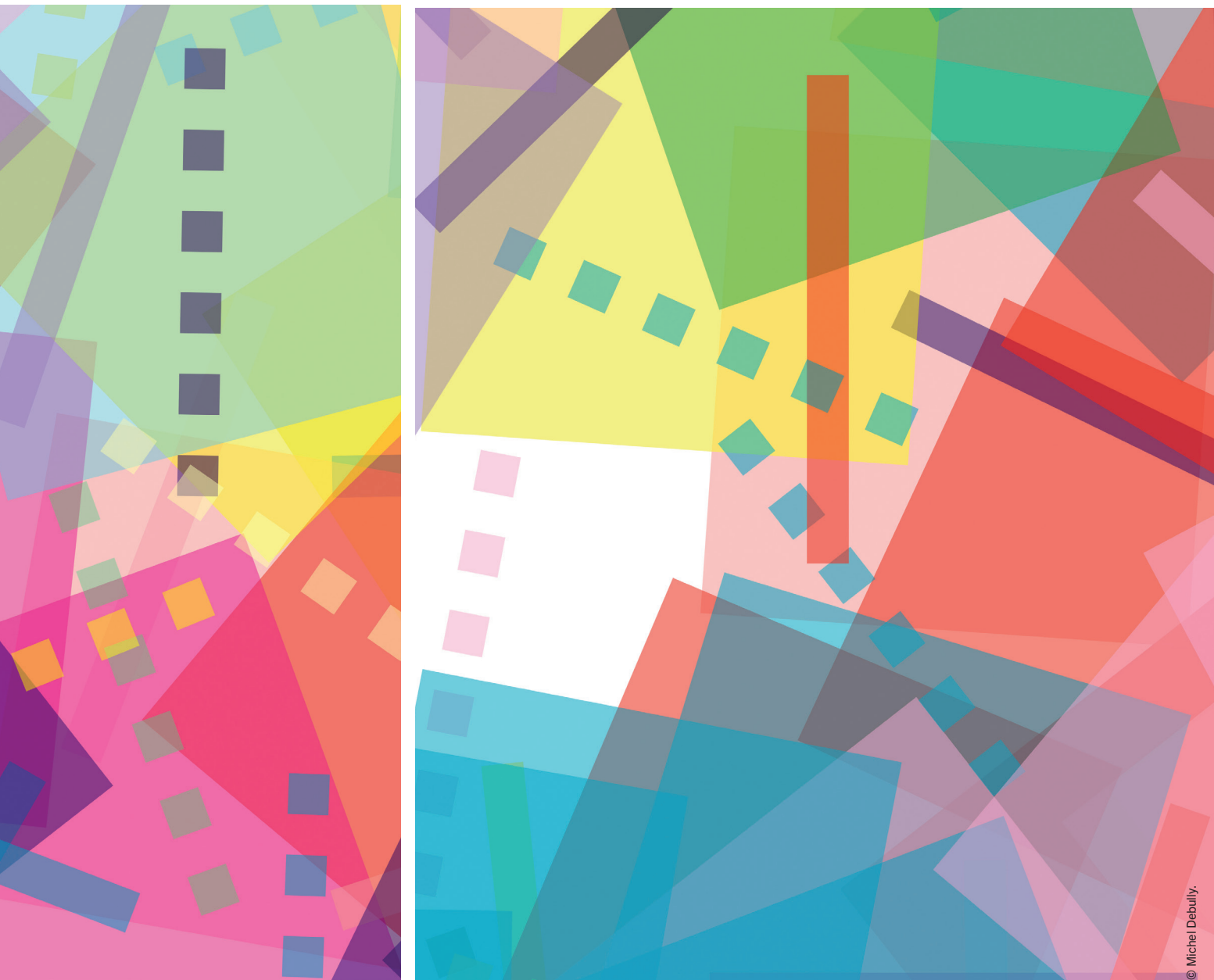
**Psychiatre addictologue, Professeur des
universités, Chef du département de psychiatrie
et d'addictologie de l'Hôpital Paul-Brousse (APHP).

Le Président de la République a souhaité installer, mi-janvier 2024, une Commission constituée d'experts issus de la « société civile » pour évaluer les enjeux attachés à l'exposition des enfants aux écrans et formuler des recommandations. Les travaux de la Commission se sont tenus en trois mois. Près de 150 jeunes ont été rencontrés, et plus d'une centaine d'experts et professionnels ont été

auditionnés dans l'objectif de couvrir au maximum les différents aspects du rapport des enfants et des adolescents aux écrans et au numérique..

TENIR UN DICOURS DE VÉRITÉ

En préambule d'un imposant rapport, la Commission précise avoir acquis la conviction qu'elle devait assumer un discours de vérité pour décrire la réalité de



© Michel Debully.

nesse n'est pas à vendre !

l'hyperconnexion subie des enfants et des conséquences pour leur santé, leur développement, leur avenir, pour notre avenir aussi... Celui de notre société, celui de notre civilisation, et peut-être même celui de notre humanité.

La Commission a été bousculée par les constats qu'elle a eus à faire sur les stratégies de captation de l'attention des enfants, où tous les biais cognitifs sont utilisés pour enfermer les enfants sur leurs écrans, les contrôler, les réengager, les monétiser. Elle a été alarmée par certaines représentations, de la femme par exemple, que le numérique hyperamplifie, et par ce qu'il peut imposer aux jeunes filles dans leur vision d'elles-mêmes ou des comportements « attendus » d'elles. Préempter ce nouveau marché, dans lequel nos enfants

sont devenus la marchandise, est le nouvel axe de développement de quelques sociétés du numérique. Nous voulons leur dire que nous les avons vues et que nous ne pouvons les laisser faire.

Ce peuplement de l'espace numérique par les enfants, cette migration du réel vers le virtuel, se fait trop souvent de manière isolée, sans parent, et sans aucune sécurité. Nous devons leur redonner la main, pour mieux les accompagner, pour mieux les protéger, pour leur redonner leur place. Nous devons aussi, tout adulte que nous sommes, nous remettre à hauteur de ce temps de l'enfance : nos enfants ne sont pas des « petits adultes », ils ont besoin de jouer, ils ont besoin que les adultes oublient leur portable pour leur donner du temps, ils ont besoin de dialoguer avec les

grands et de les retrouver disponibles, à la maison, dans les parcs, pendant leurs activités, dans les villes comme dans les campagnes.

Face à la marchandisation de nos enfants, la Commission propose de reprendre le contrôle des écrans, pour remettre l'enfant au cœur de notre société et lui permettre de grandir et de se réaliser en toute liberté. Ce qui fait la richesse d'une Nation, c'est sa jeunesse, et la nôtre n'est pas à vendre.

UNE REPONSE COLLECTIVE

À l'issue de ses travaux, la Commission dresse un état des lieux et propose une stratégie globale. À une approche qui ciblerait le seul binôme enfants-écrans, il faut préférer une réponse collective. Cette réponse nécessite :

- une meilleure appropriation dans le débat public des enjeux de santé, d'éducation, d'égalité, de droits fondamentaux, d'environnement, qui se cristallisent, voire se confrontent, dans cette question ;
- de progresser dans la connaissance et la compréhension des besoins essentiels des enfants et des adolescents pour bien grandir ;
- de bâtir sur le plan politique, tant à l'échelle mondiale, européenne que nationale, une stratégie globale, cohérente, derrière laquelle renforcer l'efficacité des engagements, des administrations, des chercheurs, des enseignants et des éducateurs, des acteurs de la société civile, des acteurs de terrain ;
- d'engager les adultes aux côtés des enfants, pour donner le sens des limitations et libertés promues, pour évoluer vers des comportements plus exemplaires, pour redonner du temps « humain » aux enfants et aux adolescents.

ÉTATS DES LIEUX ET CONSTATS

À l'issue de ses travaux, la Commission a dressé un ensemble de constats :

- les enfants, à l'image de leurs parents, évoluent dans un univers dans lequel **les écrans et le numérique occupent une place prépondérante**. Ils sont ainsi très largement exposés (10 écrans en moyenne par foyer !), et de plus en plus jeunes, que ce soit au sein de leur domicile, à l'école, dans l'espace public, ou compte tenu des équipements dont ils peuvent disposer pour leurs usages propres ;
- un consensus scientifique net se dégage sur les **conséquences néfastes des écrans sur plusieurs aspects de la santé somatique** des enfants et des adolescents. En particulier, l'utilisation des écrans contribue, directement ou indirectement, selon une relation dose-effet, aux déficits de sommeil, à la sédentarité et au manque d'activité physique, à l'obésité et à l'ensemble des pathologies chroniques qui en découlent, ainsi qu'aux problèmes de vue (développement de la myopie et risques possibles pour la rétine liés à l'exposition à la lumière bleue). Des interrogations, non encore tranchées par la science, sur les effets de l'exposition aux ondes électromagnétiques ainsi que sur l'impact éventuel de l'exposition à des substances présentes dans les terminaux numériques et reconnues comme étant des perturbateurs endocriniens invitent, à ce stade, à la prudence, en particulier dans les périodes de forte vulnérabilité comme la grossesse ;

- les études sur les conséquences des écrans sur le neurodéveloppement des enfants et des adolescents nécessitent encore d'être approfondies ; et tout en reconnaissant les difficultés attachées aux conditions de ces études pour établir des liens de causalité, et l'importance d'autres facteurs environnementaux, les données nous incitent à aller vers une régulation des usages. La Commission souhaite en particulier appeler à une grande vigilance, a minima jusqu'aux 4 ans de l'enfant, dans l'usage qui est fait des outils en leur présence par les parents, mais aussi plus généralement par les professionnels en lien avec la petite enfance : mécaniquement, cette « technoférence » qui affecte la quantité et la qualité des interactions avec l'enfant peut altérer, en cascade, les capacités socio-émotionnelles et le développement du langage. L'adolescence est aussi une période vulnérable à ce titre sur le plan psycho-comportemental ;

- la notion « d'addiction aux écrans » en tant que telle n'est pas encore reconnue par la science, mais **les « écrans », et en particulier l'utilisation des réseaux sociaux**, semblent être, au-delà des bénéfiques qu'ils peuvent apporter, **des facteurs de risque supplémentaires lorsqu'il y a une vulnérabilité préexistante chez un enfant ou un adolescent**, notamment de dépression ou d'anxiété. Dans un contexte de diffusion massive des usages numériques, et de forte fragilisation ces dernières années du bien-être mental des adolescents, notamment des jeunes filles, la recherche doit progresser pour éclairer les décideurs, mais l'attention doit être acquise dès à présent à l'endroit des conceptions délétères de certains services numériques ;
- l'accès non maîtrisé des enfants aux écrans et l'**insuffisante régulation des contenus** auxquels les mineurs peuvent être exposés, en matière de pornographie et d'extrême violence, font peser un risque élevé sur leur équilibre, voire parfois leur sécurité, a fortiori si le dialogue avec les adultes n'est que peu construit. Ils soulèvent, plus largement, des questions sur le plan sociétal, par exemple avec la diffusion massive de certains stéréotypes ou représentations délétères sur les relations entre les hommes et les femmes, sur la sexualité, sur le « vivre ensemble ». Les risques d'enfermement provoqués par les bulles algorithmiques doivent être davantage considérés, et les représentations délétères déconstruites. Les dangers liés à la pédocriminalité n'ont jamais été

aussi élevés, et peuplent tous les espaces numériques sur lesquels se retrouvent les mineurs (jeux vidéo, forums et messageries notamment).

Dans ce contexte, les pouvoirs publics et les différents acteurs du numérique ne sont pas restés inactifs face à l'émergence et à l'amplification de ces différents risques. Mais le sujet est hautement complexe, favorisant un sentiment d'impuissance voire de renoncement. À ce titre, les engagements européens nouveaux attachés au *Digital Services Act* (DSA) (1) tout juste entré en vigueur, portés par la France au moment de sa présidence, constituent une fenêtre d'opportunité essentielle pour agir. Ils doivent s'articuler avec une intention politique en France qui grandit et se traduit dans plusieurs initiatives législatives récentes, qui ont l'intérêt de porter cette question à l'agenda public, mais gagneraient en efficacité en étant attachées à une stratégie collective clarifiée.

CINQ AXES DE PROPOSITION

Compte tenu de ces différents constats, la Commission considère qu'il est indispensable d'engager une action résolue de reprise en main de la situation, et de l'engager avec une force de proposition en direction des jeunes. Elle appelle à ce que l'action soit autant que possible menée dans un cadre coordonné au niveau international et s'inscrive dans une démarche d'ensemble (santé, éducation, parentalité...) et non pas seulement sectorielle. La Commission a émis 29 propositions directrices (voir page 40). Elles sont systématiquement déclinées en différentes mesures plus « opérationnelles ». La Commission insiste sur le fait que ces propositions doivent être prises dans leur ensemble. Elles font « système ». Considérer que seules quelques-unes de ces mesures, les plus symboliques, suffiraient serait une erreur. Elle précise en outre que ces recommandations ont été pensées dans un cadre non-culpabilisant pour les enfants, comme pour leurs parents, même si chacun a un rôle à jouer. À ce titre, la Commission a cherché à remettre les responsabilités « dans le bon ordre », les acteurs du numérique devant tout particulièrement prendre toutes leurs responsabilités. Les propositions recherchent enfin à faire toute leur place aux enjeux d'éducation, de dialogue et d'accompagnement, qui sont des conditions indépassables de la réussite de l'ambition. Ces propositions sont structurées autour

de six axes qui représentent autant de finalités et d'objectifs à atteindre.

- **S'attaquer aux manipulations...**

Le premier axe recommande de s'attaquer avec force aux conceptions addictogènes et enfermant de certains services numériques, pour les interdire et, ce faisant, rendre aux enfants et aux adolescents leur liberté et la possibilité de faire de véritables choix. L'exigence doit aussi être mise sur l'accessibilité et la clarté du paramétrage et du modèle économique de tout service numérique, sans lesquelles les mineurs font face à des évolutions qui font fi de leur

protection doit aussi être celle de la santé physique des enfants, et des programmes de recherche et d'innovation doivent mieux émerger pour traiter des questions somatiques, comme de la vision par exemple. Pour chaque étape du déploiement de services numériques devra en outre être intégrée l'évaluation de leur impact environnemental.

- **Accès progressif et adapté**

Le troisième axe assume de promouvoir une progressivité dans l'accès aux écrans et les usages qui en sont faits par les mineurs, en fonction de leur âge. Cette

est recommandé que celui-ci ne puisse pas être utilisé pour se connecter à Internet; qu'à partir de 13 ans s'ils disposent d'un téléphone connecté, il ne doit pas permettre d'accéder aux réseaux sociaux ni aux contenus illégaux; qu'à compter de 15 ans, âge symbolique de la majorité numérique, l'accès aux réseaux sociaux soit limité à ceux pourvus d'une conception éthique. Cette approche progressive doit se décliner dans le cadre scolaire, avec la nécessité impérieuse de bâtir des cadres de référence entre l'État et les collectivités territoriales, évalués, croisant les enjeux de santé et d'éducation, impliquant les

“ **La Commission a été bousculée par les constats qu'elle a eus à faire sur les stratégies de captation de l'attention des enfants, où tous les biais cognitifs sont utilisés pour enfermer les enfants sur leurs écrans, les contrôler, les réengager, les monétiser... »**

consentement; ainsi que sur la promotion d'alternatives plus éthiques aux modèles existants. De la même façon, la Commission appelle à un sursaut contre l'évolution de certains jeux vidéo vers des modèles de jeux d'argent, faits de microtransactions ou de designs trompeurs. La recherche et les acteurs de la société civile constituent des partenaires majeurs pour le régulateur, et un signal clair doit leur être envoyé en ce sens, pour un effort à la hauteur des enjeux et la constitution de coalitions d'action plus efficaces dans le dialogue avec les « grands » du numérique.

- **Mieux protéger**

Le deuxième axe vise à sortir de l'ornière du seul contrôle parental, qui présente ses limites, pour privilégier, grâce à la mobilisation de tous, des solutions technologiques permettant de passer à l'échelle la protection des mineurs contre les contenus illégaux, et ce quelle que soit la porte d'entrée dans le numérique (portable, box, Wi-Fi, à domicile, dans les établissements scolaires...). Ces solutions gagneront en efficacité si le choix est fait d'avancer plus avant sur les impératifs de mise en interopérabilité des différents services numériques, et notamment des grandes plateformes. Elles devront veiller à encadrer l'expérience des mineurs, ce qu'ils demandent, tout en respectant les espaces qui doivent être les leurs. La

logique de « parcours » échelonné, raisonné et accompagné, doit permettre de ne plus « lâcher » les enfants et les adolescents dans le monde numérique sans soutien, ni éducation. Elle doit permettre de sécuriser au mieux les enfants, en les préparant, et de les conduire vers une conquête progressive de leur autonomie numérique en protégeant tout particulièrement les plus jeunes des usages et pratiques inappropriés. Dans cette logique, la Commission propose des bornes d'âge « repères », qu'il s'agira de réévaluer régulièrement pour tenir compte des avancées de la science, comme des enjeux de protection.

La Commission propose ainsi de renforcer la recommandation en vigueur de ne pas exposer les enfants de moins de 3 ans aux écrans, et de déconseiller leur usage jusqu'à l'âge de 6 ans, ou tout au moins qu'il soit fortement limité, occasionnel, avec des contenus à qualité éducative, et accompagné par un adulte. Après 6 ans, il s'agit de tendre vers une exposition modérée et contrôlée, qui trouve sa juste place parmi des activités qui se doivent d'être diversifiées et variées pour le développement des enfants et des adolescents. La Commission estime ainsi qu'il n'est pas opportun que les enfants disposent de téléphone portable avant l'âge de 11 ans, soit l'entrée dans le secondaire; qu'à partir de 11 ans, s'ils disposent d'un téléphone, il

est recommandé que celui-ci ne puisse pas être utilisé pour se connecter à Internet; qu'à partir de 13 ans s'ils disposent d'un téléphone connecté, il ne doit pas permettre d'accéder aux réseaux sociaux ni aux contenus illégaux; qu'à compter de 15 ans, âge symbolique de la majorité numérique, l'accès aux réseaux sociaux soit limité à ceux pourvus d'une conception éthique. Cette approche progressive doit se décliner dans le cadre scolaire, avec la nécessité impérieuse de bâtir des cadres de référence entre l'État et les collectivités territoriales, évalués, croisant les enjeux de santé et d'éducation, impliquant les

- **Former les enfants et les ados**

Le quatrième axe insiste sur l'urgence à former et accompagner les enfants et les adolescents au numérique, à l'école comme en dehors. Cette formation doit gagner en ampleur, en progressivité et en articulation avec les enjeux propres aux enfants et aux adolescents; elle doit s'accompagner sur le terrain par la mise en visibilité d'adultes référents capables de répondre aux interrogations des enfants et des adolescents, y compris s'ils souhaitent les évoquer dans un cadre plus intime que la salle de classe.

L'éducation à toutes les humanités doit aussi faire place aux phénomènes d'amplification des difficultés poussés par le numérique. Au-delà des enjeux de formation, la Commission insiste sur le besoin de déployer des « contre-mesures » pour compenser ou limiter certains des effets des écrans sur le sommeil et la sédentarité

29 propositions pour reprendre le contrôle des écrans

• **Axe n° 1 : S'attaquer, pour les interdire, aux conceptions addictogènes et enfermantes de certains services numériques afin de redonner du choix aux jeunes**

- 1- Inverser la charge de la preuve pour lutter contre les conceptions et les algorithmes délétères des services numériques et se doter de capacités d'audits réguliers indépendants
- 2- Proscrire les pratiques délétères en termes de conception et faire émerger un standard éthique européen
- 3- Rendre le pouvoir à l'utilisateur par la reconnaissance d'un nouveau « droit au paramétrage »
- 4- Renforcer les « garde-fous » dans les jeux vidéo pour sécuriser l'expérience des jeunes joueurs, et ainsi mieux les protéger des contenus inappropriés et lutter contre le développement des microtransactions et designs trompeurs
- 5- Sécuriser, structurer et amplifier l'action de la société civile, comme relais incontournable de gestion des externalités négatives des plateformes
- 6- Envoyer un signal clair d'investissement dans la recherche multidisciplinaire et d'ouverture des données afin de renforcer la position du régulateur dans le dialogue avec les forces économiques

• **Axe n° 2 : Protéger, plutôt que contrôler, les enfants : une bataille qui doit se mener et peut se gagner auprès des acteurs économiques**

- 7- Faire émerger et promouvoir des solutions privées de protection plus efficaces et accessibles, notamment pour les familles
- 8- Soutenir le déploiement ferme du Digital Services Act (DSA) à l'égard des sites pornographiques, pour forcer à l'adoption des outils de contrôle de l'âge déjà disponibles, et investir dans le même temps dans la production de ressources adaptées aux questions légitimes des enfants sur leur vie affective et sexuelle
- 9- Garantir le passage à l'échelle de la politique de signalement pour en faire un levier important d'action en direction des plateformes
- 10- Promouvoir activement les meilleurs standards de protection de la santé physique et de l'environnement pour les outils technologiques et services numériques

• **Axe n° 3 : Assumer et organiser une progression des usages des écrans et du numérique chez les enfants en fonction de leur âge**

- 11- Protéger les jeunes enfants de moins de 6 ans de l'exposition aux écrans, notamment dans les lieux d'accueil (crèches, assistantes maternelles, école maternelle...)
- 12- Autoriser l'accès aux seuls réseaux sociaux éthiques à compter de 15 ans
- 13- Organiser une prise en main progressive des téléphones (avant 11 ans : pas de téléphone ; à partir de 11 ans : téléphone sans connexion Internet ; à partir de 13 ans : téléphone connecté sans accès aux réseaux sociaux ni aux contenus illégaux ; à partir de 15 ans : accès complémentaire aux réseaux sociaux éthiques).
- 14- Définir et piloter une politique d'équipements numériques respectueuse des enfants, et réconciliant les enjeux de santé, de pédagogie, d'éducation et d'environnement
- 15- Associer systématiquement le déploiement des programmes et des ressources numériques éducatifs dans un cadre scolaire à une expérimentation, une étude d'impacts préalable avant diffusion plus large et à une formation des enseignants à leurs usages pédagogiques. Garantir l'accès aux outils numériques adaptés pour les élèves à besoins éducatifs particuliers, les enfants éloignés de l'école ou les situations de rupture de continuité pédagogique. Labelliser les solutions numériques éducatives ayant validé scientifiquement leur impact positif sur les apprentissages et les mettre à disposition des enseignants via une interface dédiée et sécurisée
- 16- Fixer un cadre strict d'utilisation pour « Pronote » et les ENT avec mise en place de paramétrages par défaut protecteurs des enfants

17- Renforcer l'application de l'interdiction des téléphones au collège, et systématiser dans chaque lycée un cadre partagé sur la place et l'usage des téléphones dans la vie de l'établissement

• **Axe n° 4 : Préparer sérieusement les jeunes à leur autonomie sur les écrans, leur donner le pouvoir d'agir et, dans le même temps, redonner toute leur place aux enfants et aux jeunes dans la vie collective**

- 18- Former et informer les élèves dès l'école élémentaire puis tout au long de leur scolarité, de façon appropriée selon leur âge, au numérique, à son modèle, à ses contenus, à ses usages, aux opportunités qu'il offre et aux dangers qu'il peut présenter
- 19- Avoir des adultes et des étudiants référents sur le numérique en ligne et hors ligne et créer des espaces de dialogue sécurisés pour les enfants
- 20- Renforcer l'éducation à la santé, et spécifiquement :
 - aux enjeux du sommeil et assumer en conséquence d'ouvrir la réflexion pour une meilleure adaptation des organisations scolaires aux besoins physiologiques des jeunes ;
 - aux risques liés à la sédentarité et à l'insuffisance d'activité physique, et en conséquence mieux mobiliser les cours d'éducation physique et sportive pour un suivi renforcé des enfants ;
 - aux risques concernant la vue en multipliant les occasions de temps en extérieur
- 21- Faire une place sérieuse et complète à toutes les éducations « au vivre ensemble » (l'éducation à la vie sexuelle et affective, l'éducation aux enjeux de genre, l'éducation aux compétences psycho sociales, l'éducation civique...) qui sont systématiquement traversées par des enjeux d'amplification face au numérique
- 22- Peupler l'espace public d'alternatives aux écrans pour les enfants, et redonner à ces derniers toute leur place, y compris bruyante

• **Axe n° 5 : Mieux outiller, mieux former au numérique et mieux accompagner les parents, les enseignants, les éducateurs et tous ceux qui interviennent auprès des enfants, tout en organisant une société qui remet l'écran et le numérique à leur juste place**

- 23- Déployer une véritable politique d'aide et de soutien à la parentalité en matière d'écrans et de numérique
- 24- Permettre aux enseignants de maîtriser les fondamentaux du numérique, les enjeux de la citoyenneté numérique et les usages pédagogiques du numérique dès leur formation initiale et garantir tout au long de leur carrière la possibilité d'actualiser leurs connaissances
- 25- Sensibiliser l'ensemble des professionnels et bénévoles intervenant auprès des enfants aux enjeux du numérique et bâtir un cadre de recommandation des usages de leurs écrans lors des interactions avec les enfants
- 26- Promouvoir des lieux et des temps « déconnectés » et sans écran, notamment pour encourager les adultes à se poser la question de leur propre rapport aux écrans

• **Axe n° 6 : Mettre en place un dispositif ambitieux de gouvernance permettant à la puissance publique de définir une véritable stratégie, de disposer de capacités de pilotage, de pouvoir mieux soutenir les acteurs qui interviennent auprès des jeunes et des familles, et d'informer les citoyens**

- 27- Installer une gouvernance et une force d'organisation nouvelles au service d'un projet global pour la maîtrise du numérique, la protection et l'émancipation des jeunes
- 28- Assurer la soutenabilité des moyens nécessaires par la déclinaison du principe pollueur payeur alimentant un fonds dédié de financement de la recherche, des politiques publiques et acteurs vertueux
- 29- Déployer une stratégie de communication massive, récurrente, grand public de sensibilisation et d'information sur les enjeux de santé, d'éducation et d'environnement attachés largement aux « écrans », ainsi que de promotion des besoins de l'enfant et des réponses alternatives.

notamment. Enfin, la Commission appelle à massifier, par un engagement majeur et volontariste de toute la société, toutes les propositions alternatives aux écrans, pour donner envie et possibilité aux enfants et aux adolescents de s'investir autrement. La Commission a la conviction que les seules limitations, même bien comprises, ne seront pas suffisantes : les enfants et les adolescents ont besoin de retrouver l'intérêt que la société leur doit, de renouer avec le contact humain, de voir des aires de jeux, y compris de société, peupler les espaces urbains, les lieux d'attente et de transport. C'est cela faire place aux besoins des enfants.

• Former les adultes

Le cinquième axe s'intéresse aux adultes, et en particulier à tous ceux qui interviennent auprès des enfants et des adolescents, à commencer par leurs parents. **Il convient en particulier d'amplifier le mouvement d'aide à la parentalité, mais aussi d'outiller et de former les enseignants et plus largement l'ensemble des professionnels** ou bénévoles au contact des jeunes. Dans le même temps, l'ensemble de la société doit donner l'exemple, sans lequel les mineurs auront du mal à suivre. Il convient de promouvoir des lieux et des temps « déconnectés », d'organiser des rituels et défis symboliques de déconnexion, de veiller au respect de la

vie des parents alors que le télétravail s'est largement diffusé brouillant ainsi la frontière entre vie personnelle et vie professionnelle. C'est à cette condition, dans l'intérêt de tous, et des mineurs en particulier, que les « écrans » pourront retrouver leur juste place.

• Une stratégie globale gagnante

Enfin, **le sixième axe présente les propositions nécessaires, selon la Commission, au déploiement d'une stratégie globale gagnante.** Cela passe, en particulier, par une gouvernance largement renforcée, incluant une place de choix pour les enfants et les adolescents, un observatoire permettant de rassembler et suivre les grandes données sur les écrans et la diversité de leurs usages, un conseil de la prospective nécessaire pour embrasser les enjeux d'une révolution technologique accélérée par les intelligences artificielles. La Commission recommande aussi de bâtir un système de financement de l'action publique, de la recherche et des associations étanche du dialogue avec les acteurs du numérique eux-mêmes, mais assis sur leur contribution en vertu d'un principe de « pollueur payeur » dont on pense qu'il pourrait s'appliquer dans ce champ (cf. notamment le produit des amendes, ou les frais de supervision à ce stade fléchés en direction des seules autorités européennes). Enfin, la Commission

appelle à une stratégie de communication à large échelle, mettant en lumière les attendus légitimes pour le développement des enfants et des adolescents, trouvant sa routine autour des moments clés de la vie des mineurs, s'installant dans le paysage public comme d'autres thématiques de santé publique ont réussi à le faire, et garantissant la cohérence de tous les messages.

UNE VISION TRANSPARTISANE

La Commission formule le vœu que ces principes puissent être mobilisés ensemble, et fonder la première étape d'une vision collective et transpartisane, qui seule pourra créer le dépassement salutaire pour l'évolution durable des comportements et l'émergence d'une proposition à hauteur du périple de l'enfance et de l'adolescence.

Cet article est extrait de la synthèse et du préambule de « Enfants et écran. À la recherche du temps perdu ». Rapport de la commission d'experts sur l'impact de l'exposition des jeunes aux écrans, coprésidée par Servane Mouton, neurologue, et Amine Benyamina, psychiatre. Avril 2024, disponible sur www.elysee.fr/

Résumé : Ce texte présente la synthèse et les 29 propositions du rapport d'une Commission d'experts sur les enfants et les écrans. S'appuyant sur les connaissances scientifiques les plus récentes et les plus robustes, ce rapport détaille les effets somatiques qui résultent de l'usage intensif des écrans chez les enfants : déficit du sommeil, sédentarité et manque d'activité physique, obésité et ensemble des pathologies chroniques qui en découlent, ainsi que les problèmes de vue. Sur le plan psychique, l'exposition aux écrans affecte la quantité et la qualité des interactions avec l'enfant, ce qui altère, en cascade, son développement et son apprentissage, les capacités émotionnelles et les compétences psychosociales. La Commission appelle à une vigilance accrue et à une stratégie collective clarifiée pour mieux encadrer l'usage des écrans par les enfants.

Mots-clés : Conséquence – Développement de l'enfant – Écran – Enfant – Interaction – Numérique – Question de société – Rapport d'expertise – Recommandation.