



L'arrivée massive des écrans dans les écoles (TNI, tablettes...) suscite des interrogations voire des craintes. Les reportages et articles sensationnalistes se sont multipliés dans les médias, alimentant la confusion. Peut-on devenir accro aux écrans ? L'école est-elle dans son rôle en utilisant des tablettes à des fins d'apprentissage ? Faisons le point.

## Quels sont les différents types d'écrans ?

L'académie des sciences distingue les écrans non interactifs (cinéma, télévision) devant lesquels l'enfant est passif ; des écrans interactifs (ordinateurs, smartphones, tablettes).

## Qu'est-ce qu'une addiction ?

Selon l'OMS, l'addiction est un état de dépendance, périodique ou chronique, à des substances ou à des comportements. D'un point de vue clinique, il existe trois stades dans l'utilisation des produits : le stade récréatif, le stade abusif et le stade addictif. Quand ce dernier stade est atteint, s'opère une modification du système nerveux central, difficilement réversible. La seule addiction dite « sans substance » actuellement reconnue par la communauté scientifique est l'addiction aux jeux d'argent (1% des personnes qui s'y adonnent deviennent addicts, contre 10% chez les usagers de cocaïne et 30% chez les fumeurs).

## Peut-on être « addict » aux écrans ?

Ni l'Académie de médecine, ni l'Académie des sciences ne reconnaissent l'addiction aux écrans. A l'international, aucune étude ne démontre, à ce jour, que les écrans présentent un risque d'addiction. On parle donc d'utilisation excessive ou abusive, pas d'addiction. Cette question clarifiée, nous pouvons nous concentrer sur les risques réels liés aux écrans pour mieux les prévenir.

## Les écrans rendent-ils autiste ?

"L'autisme est un trouble profond qui provoque des difficultés à s'engager dans une relation sociale stable, continue et fructueuse"<sup>1</sup>, affirme Catherine Barthélémy, pédopsychiatre spécialiste de l'autisme et professeure émérite à la faculté de médecine de Tours. Les troubles constatés chez des enfants surexposés aux écrans (de 6 à 12 heures par jour) sont, eux, réversibles et liés à un manque d'interaction avec les autres, engendrant une carence langagière et affective.

## Quels sont les dangers relatifs aux écrans ?

L'usage abusif des écrans (à partir de plusieurs heures par jour, sur une temporalité longue) peut avoir des conséquences à court et long terme : prise de poids, déficit attentionnel, troubles du sommeil, retard langagier chez les plus jeunes... Cet abus révèle très souvent d'autres problèmes sous-jacents comme une carence éducative, affective ou un mal-être.

## Qu'apportent les écrans aux élèves ?

Les écrans permettent de diversifier les sources de stimulation de l'élève. Ils développent l'intelligence hypothético-déductive, le sens de l'observation...

La mise en projet avec des tablettes est un facteur de motivation intrinsèque. De plus, une démarche de création avec un outil numérique permet de favoriser les activités de réinvestissement et de valoriser les productions des élèves. Enfin, les compétences coopératives peuvent être développées en partageant les écrans.

---

<sup>1</sup> *Le Monde*, 22/06/2017, *Ecrans et autisme : la thèse farfelue et virale d'un médecin*

## Quelles sont les bonnes pratiques ?

Les écrans interactifs ne peuvent remplacer ni les jouets traditionnels, ni les activités de manipulation, essentielles dans un processus d'apprentissage. Ils sont complémentaires.

De plus, les outils numériques peuvent apporter un feed-back à l'élève. Pour autant, les interactions avec les adultes ne doivent pas être négligées. L'usage des écrans interactifs doit rester limité et accompagné d'un adulte.

Un écran à l'école est avant tout un outil de création et de collaboration entre pairs. Le travail à plusieurs sur une même tablette est donc un dispositif à privilégier.

## Le rôle de l'école ?

Encourager les bonnes pratiques à l'école est le moyen de prévenir les usages problématiques et de réduire la « fracture numérique ». En effet, les élèves vivent dans un monde connecté où les écrans sont omniprésents, ils doivent en devenir des utilisateurs avertis. Dans cette perspective, ils seront sensibilisés aux principes importants pour une utilisation responsable des outils numériques : respect du droit à l'image, des droits d'auteur, sécurité, exploitation des données personnelles, identité numérique...

L'école permet aux élèves d'identifier les aspects positifs des écrans, mais aussi les aspects négatifs, afin de mieux les prévenir. Elle est donc le lieu privilégié pour engager une éducation à la conscience numérique.

La *main à la pâte* a créé un module d'éducation à la science et à la santé « Les écrans, le cerveau et l'enfant ». Il permet de sensibiliser les élèves et d'induire les bonnes pratiques.

## Quel partenariat avec les familles ?

L'arrivée de tablettes à l'école doit être expliquée aux parents d'élèves, idéalement à l'occasion d'un conseil d'école, afin de prévenir leurs inquiétudes et de répondre aux questions qu'ils ne manqueront pas de poser. C'est également l'occasion d'engager un dialogue avec les familles et de faire un lien avec les usages domestiques des écrans, à l'occasion par exemple d'une « [semaine des pour apprivoiser les écrans](#) ».

## Quelques repères, selon les âges

Le psychiatre Serge Tisseron propose ces repères pour encadrer les usages des écrans par les enfants :

**De 3 à 6 ans** : l'élève a une utilisation limitée des écrans, il les partage, en parle avec l'enseignant et avec ses camarades. Les manipulations sensorielles sont privilégiées.

**De 6 à 9 ans** : l'élève crée avec les écrans, il découvre le fonctionnement d'internet et ses règles.

**De 9 à 12 ans** : l'élève apprend à se protéger et à protéger ses données, ses échanges. Il devient autonome et averti.

## Quelques références pour aller plus loin

- *3-6-9-12 Apprivoiser les écrans et grandir*, de Serge Tisseron, éditions Erès
- *Les écrans, le cerveau et... l'enfant*, de Elena Pasquinelli G. Zimmerman, éditions Le Pommier
- *L'enfant et les écrans - Avis de l'Académie des sciences*, de Jean-François Bach, Olivier Houdé, éditions Le Pommier
- *La méthode scientifique*, émission Nicolas Martin sur France Culture du 14/02/2018 « Addictions numériques : tous accros à l'écran ? »