

## 20 Société & Culture

# «Il ne faut être ni naïf ni cynique»

**ÉCRANS** Edouard Gentaz, professeur ordinaire à la Faculté de psychologie et des sciences de l'éducation, appelle à prendre du recul à propos de l'usage des smartphones par les enfants. Il faut nuancer les conclusions des études scientifiques disponibles, dit-il

PROPOS RECUEILLIS  
PAR GRÉGOIRE BARBEY

Le sujet déchaîne les passions. Du smartphone à la tablette, en passant par la télévision et la montre connectée: rares sont les parents qui ne se préoccupent pas de savoir quels pourraient être les effets de l'utilisation des écrans sur leurs enfants. Entre messages alarmistes et discours rassurants, difficile pourtant d'y voir clair. La ville de Genève et l'association Action Innocence, une fondation qui lutte contre les dérives d'internet pour protéger les enfants, ont organisé le 14 février un colloque à destination des professionnels, durant lequel des chercheurs ont présenté leurs travaux et discuté des connaissances actuelles. Présent ce jour-là, Edouard Gentaz, professeur ordinaire à la Faculté de psychologie et des sciences de l'éducation de l'Unige, a tenu à nuancer les conclusions qui peuvent être tirées des différentes études scientifiques qui ont été publiées ces dernières années. Il s'en explique au *Temps*.

**Vous dites qu'il existe en définitive assez peu d'études scientifiques sur les écrans. Comment l'expliquez-vous, alors que la question est très médiatisée?** Il existe des études scientifiques, mais elles sont relativement peu nombreuses en comparaison d'autres domaines et compte tenu de l'enjeu sociétal. Déterminer la contribution de la consommation des écrans dans le comportement d'un enfant, en d'autres termes la relation causale, n'est pas une mince affaire, puisque ce comportement est aussi influencé par de nombreux autres facteurs, à la fois individuels et environnementaux. Par ailleurs, les évolutions technologiques sont extrêmement rapides, et la recherche a, par définition, un temps de retard pour évaluer les effets de ces nouveaux usages. Enfin, de telles études scientifiques sont aussi confrontées à des limites éthiques, en particulier pour mesurer la consommation des écrans. En effet, elles reposent généralement sur de l'auto-déclaration: ce sont les parents qui doivent répondre à des question-

naires sur la consommation de leurs enfants, qui reste difficile à estimer même pour eux. Sinon, il faudrait mettre des capteurs dans tous les appareils d'un foyer pour en mesurer l'utilisation effective, ce qui ne serait pas acceptable éthiquement.

**Vous mettez aussi en garde contre des interprétations trop assertives concernant les résultats des études scientifiques. Pourquoi?** Il n'y a jamais de réponse catégorique et immuable lorsque nous étudions la psychologie de l'enfant en développement, un système biologique complexe grandissant dans un environnement social et culturel particulier. Dans ce contexte, lorsque ces études observent des effets (positifs ou négatifs), ce sont toujours des effets de taille modeste, mais statistiquement significatifs. D'ailleurs, de tels travaux scientifiques mentionnent toujours leurs limites, comme la taille de l'échantillon ou le contexte de recueil des données. C'est pourquoi il est

### INTERVIEW

**digital» (Ed. Points, 2020), dépeint une situation alarmiste, en s'appuyant sur une revue de la littérature scientifique. D'autres tiennent des propos beaucoup plus mesurés. Qui a raison?** Les ouvrages à succès sont à prendre en compte car ils témoignent de l'importance du sujet dans l'espace public à un moment, mais il faut aussi rester critique sur les interprétations ou les conclusions. En effet, l'édition d'un livre grand public n'est pas soumise aux mêmes contraintes que celle d'un article scientifique évalué par des pairs: le livre grand public peut être écrit aussi bien par des journalistes, essayistes, politiques ou scientifiques. Il est important de bien connaître le statut de l'auteur afin de connaître son degré d'expertise dans le sujet traité.

En ce qui concerne l'étude des écrans sur le développement psychologique des enfants, avant 2020, il n'existait pas de chercheurs francophones ayant publié des données sur cette question. Par exemple, l'ouvrage que vous citez écrit par un neuroscientifique reconnu, spécialiste du contrôle moteur, délivre un message très négatif alors qu'un autre, *Votre enfant devant les écrans: ne paniquez pas* (Nicolas Poiré, Ed. de Boeck Supérieur, 2020), est écrit par un psychologue cognitiviste reconnu, spécialiste du développement attentionnel et délivre un message plutôt positif. On a donc des conclusions opposées qui sont souvent fondées sur la lecture des mêmes articles scientifiques: observer des effets de taille modeste, délétères sur certaines dimensions – comme le langage oral – et bénéfiques sur d'autres – comme l'attention –, qui varient selon les âges, permet des interprétations alarmistes ou rassurantes. En d'autres termes, on peut voir le verre à moitié vide ou à moitié plein.

**Pour les parents, c'est d'autant plus difficile de s'y retrouver...** Ces messages contradictoires, ces controverses, sont classiques entre les scientifiques, mais contribuent justement au désarroi des parents et des professionnels. Ces derniers nous demandent d'ailleurs souvent ce qu'ils doivent recom-



Edouard Gentaz, le 25 février 2025 à Genève. (NORA TEYLOUNI/LE TEMPS)

mander aux parents. Lorsqu'ils entrent dans une librairie, ils sont confrontés à deux visions extrêmes de ce sujet. Pour les aider, je plaide pour les former à mieux comprendre les apports et les limites des études scientifiques. Bien sûr, la science est indispensable et s'appuyer sur ses résultats est sans aucun doute la meilleure méthode d'aide à la décision. Mais il faut rester humble. Il y a des états de connaissance qui évoluent et changent avec le temps. Je crois à l'importance de l'éducation pour aider les parents et les professionnels à comprendre les effets des écrans et les limites de ce que nous savons à ce sujet. Par contre, je doute que les messages de culpabilisation, de diabolisation ou d'enjolivement soient de bonnes méthodes pour accompagner les parents dans la tâche si complexe d'éduquer leurs enfants. En général, des études montrent que peu

de parents suivent les recommandations qui leur suggèrent qu'ils sont la cause du problème.

**Autre thème très présent dans les discussions: l'addiction. Pourtant, cette notion est controversée s'agissant des écrans. Pourquoi?** Le terme d'addiction est connu dans l'espace médiatique et je comprends qu'il soit utilisé largement. Malheureusement, cela crée des analogies avec la consommation de drogues qui peuvent être des freins à sa compréhension. A l'heure actuelle, il existe des modèles de compréhension neuronale très détaillés concernant les mécanismes avec une connaissance de circuits neuronaux et hormonaux impliqués dans les processus de dépendance. Il n'y a rien de tel pour l'utilisation des écrans chez les enfants. En parlant d'addiction, on suggère pourtant que les mécanismes sont les mêmes. Les chercheurs préfèrent actuellement

parler d'usage problématique des écrans, ce qui désigne un trouble compulsif et excessif, qui empêche la personne de réguler elle-même sa consommation.

**Quel serait selon vous le bon message de santé publique à adopter en l'état actuel de nos connaissances?** Il faut réussir à proposer un message qui ne soit ni naïf et optimiste, ni cynique et pessimiste. Pour accompagner ou aider les parents sur cette question, il est important de ne pas les culpabiliser. Les adultes peuvent aussi avoir de la peine à maîtriser la manière dont ils utilisent les écrans. Il faut plutôt les accompagner, en proposant des activités différentes ou complémentaires (jeux, bricolage, jardinage, lecture, sports, etc.) des usages récréatifs des écrans. Et évidemment, il est essentiel, d'inciter les adultes à se former et à s'informer sur ces sujets. ■