

ÉDITORIAL

Hervé Vaudoit

Pixels toxiques

● Les moins de 40 ans ont certes du mal à se le figurer, mais on vivait très bien avant que les écrans d'ordinateur, de tablette et de smartphone ne fassent brutalement irruption dans nos vies. Il y a précisément 40 ans pour les premiers et à peine plus de 20 pour les autres, même si cela semble une éternité tellement les concepteurs de ces machines infernales ont su les rendre indispensables à notre quotidien. Mais infernales, elles le sont bel et bien, surtout depuis qu'elles ont débordé de la sphère professionnelle pour envahir nos vies privées. Et c'est là que le toxique a pris le pas sur l'utilitaire.

Fil à la patte

En pénétrant nos existences du berceau jusqu'à l'Ehpad, les écrans ont cessé d'être un simple objet ; ils sont devenus notre fil à la patte, un instrument de soumission aux diktats des réseaux sociaux, de l'infobésité et du loisir permanent. Le symbole de l'aliénation aux Gafam, qui ont non seulement cambriolé nos esprits et l'innocence de nos enfants, mais aussi accumulé des moyens financiers et techniques à ce point considérables qu'ils menacent chaque jour un peu plus la primauté déjà chancelante du politique sur l'économique. En transformant la consommation numérique en toxicomanie pour les jeunes générations, ces groupes menacent les fondements mêmes de nos sociétés et pèsent de plus en plus lourdement sur la formation des cerveaux en devenir, qui ont perdu l'habitude pourtant salvatrice de l'ennui, en pavant de pixels les chemins désormais connectés de leur imagination, qui n'ont ainsi plus rien de vagabond. Une illusion de liberté qui pourrait finir par coûter très cher.

Quand les écrans m

TECHNOLOGIE

« Déterminer le bon usage des écrans pour nos enfants » : la consigne donnée par Emmanuel Macron à une commission d'experts qui doit rendre ses conclusions fin mars. Les écrans sous toutes leurs formes, ont accéléré et développé des tares qui gâchent nos vies et notre conception du temps. A tout âge.

Un cheval de Troie. En faisant entrer notre société dans le tout numérique, les mastodontes de la tech, dont Microsoft, Apple et Google sont les étendards, ont engrangé un pouvoir que la majorité des États n'arrivent plus à contrôler. Leur but ? Se rendre indispensable, addictif et voler votre temps et celui de vos enfants. Un phénomène dévastateur qui massacre le cerveau des plus jeunes, détériore les rapports avec des parents tout aussi addicts et transforme les fondements de notre société.

Dans son livre *Numérique : on arrête tout et on réfléchit !*, Yves Marry, cofondateur et délégué général de l'association Lève les yeux ! (lire ci-contre), qui lutte contre la surexposition aux écrans et promeut la déconnexion, dresse un constat accablant de cette hyperdépendance aux écrans. « *L'absence de communication entre les personnes du fait de l'utilisation d'appareils technologiques, le mal-être des jeunes filles hyperconnectées aux réseaux sociaux, le traumatisme des enfants face aux contenus choquants, tout cela illustre les im-*

pacts de la technoférence [interruptions quotidiennes dues à la technologie, au numérique, Ndlr] ». Un chapelet de maux issu d'une stratégie développée par les Gafam, (Google, Apple, Facebook, Amazon et Microsoft) dans un but bien précis : la quête de pouvoir et le dépassement de l'Homme. « *Cette technologie répond rarement au souhait des États et aux entreprises d'améliorer la vie de leurs citoyens ou de leurs clients. Ce qui motive les investisseurs et les ingénieurs, c'est bien le pouvoir et l'argent* », lâche Stéphane Marry, tout en rappelant qu'ils sont plus riches que l'industrie pétrolière et que toute autre multinationale.

« Notre seul concurrent dans cette industrie, c'est le sommeil »

Admettons. Les méchants de l'industrie de la tech ont un plan bien ficelé, avancent à visage plus ou moins découvert et se permettent même d'être quelques fois arrogants en avouant clairement leur stratégie, comme l'avait fait le fondateur de Netflix lors d'une conférence de presse en déclarant : « *Notre seul concurrent dans cette industrie, c'est le sommeil.* » Mais qu'est-ce qui nous pousse à utiliser, à consommer, une technologie qui détruit notre santé mentale et physique ? Qu'est-ce qui pousse des parents à laisser, selon une étude Unaf-Ipsos, les enfants entre 0 et 2 ans, plus de 3 heures en moyenne devant un écran et jusqu'à 10 heures pour les 15-17 ? « *L'humain est littéralement fasciné par la technologie qui le dépasse. Il ressent une honte prométhéenne, car il se sait incapable de comprendre comment fonctionne cet objet aux apparences magiques* », raconte celui qui est confronté quotidiennement à cette réalité, lors des ateliers qu'il met en place avec son association. Une fascination qui



a touché les différents gouvernements ces dernières années, mais affolés des effets du tout numérique sur l'apprentissage, désormais, ils rétro-pédalent. Une commission d'experts doit également rendre ses conclusions sur une utilisation régulée des écrans au président Macron dans quelques semaines.

Rappelons que le temps récréatif, exclusivement numérique, est parfois la seule réponse que certains parents ont

à offrir à leurs enfants. Les inégalités sociales n'aident pas, il est plus facile de sortir son fils ou sa fille du tunnel numérique qui le détruit en lui offrant des activités extrascolaires ou en l'invitant à jouer dans son jardin, que de le laisser évoluer dans un quartier où le trafic de drogue gangrène la vie quotidienne par exemple. Car oui, même dans le monde virtuel, nous ne sommes pas tous nés sous la même étoile.

Charles-Alexandre Louaas

À Marseille, on favorise la pédagogie

La chaîne YouTube d'experts de l'Assistance publique - Hôpitaux de Marseille, a convié le docteur Pierre-Emmanuel Rozier, addictologue et pédopsychiatre au centre hospitalier des Pyrénées, à l'occasion d'un live pour transmettre des conseils pour se protéger des dangers liés aux écrans.

Un live YouTube pour expliquer pourquoi l'abus d'écran est néfaste pour l'Homme ? Cela peut paraître incongru, mais ô combien révélateur de la dépendance de notre société à la technologie.

L'Assistance publique - Hôpitaux de Marseille (AP-HM) assume et profite de ce moment pour donner la parole au docteur Pierre-Emmanuel Rozier, addictologue et pédopsychiatre au centre hospitalier des Pyrénées, qui prône un usage modéré et en bonne intelligence.

Tout d'abord un constat : l'importance du temps volé depuis 2007 et l'avènement de l'iPhone. Pour l'addictologue, cette notion est primordiale et se place en haut de la pyramide des stigmates. « *Il est très important de se rendre compte que ceux qui maîtrisent cette technologie veulent accaparer le temps de cerveau humain disponible. Tout ce temps passé sur ces écrans ralentit le développement des jeunes. S'ils pas-*

sent 5 heures de leur temps devant Hanouna, c'est criminel, il est certain que ça leur fera du mal. La qualité du contenu est très importante et il faut sensibiliser les parents. » Oui, mais comment faire dans un monde hyperconnecté ? « *Déjà, il faut expliquer aux parents qu'ils sont autant accros que leurs enfants, et c'est une première difficulté, car ils sont souvent dans le déni* », regrette le D^r Rozier. Selon lui, « *il faut enlever toutes les notifications. Le concept s'assimile aux addictions des toxicomanes : vous recevez votre dose et vous êtes satisfait. Il faut éviter l'usage des tablettes, des ordinateurs, hors obligation professionnelle je précise. Reprendre un stylo, un papier, écrire...* ». En somme, faire un pas de côté.

C.A.L.