

«Les écrans ont toujours été nos amis autant que nos ennemis»

Ce sont elles, les machines connectées, qui ont rendu supportable le temps du confinement. Faut-il leur dire merci? Le psychiatre Serge Tisseron les voit d'un bon œil tout en s'inquiétant des prochains robots conversationnels.

Texte: Patricia Brambilla Photos: Julien Benhamou

Serge Tisseron, est-ce que cette expérience du confinement va changer en profondeur notre rapport aux outils numériques?

Bien sûr, ce que nous ferons des écrans après le confinement sera différent de ce que nous en aurons fait pendant le confinement, mais ce que nous faisons d'ores et déjà des écrans pendant la période actuelle dépend beaucoup de ce que nous en faisons avant. Ceux qui utilisaient les écrans pour oublier leur solitude ou leurs

difficultés matérielles ou affectives sont évidemment tentés de les utiliser encore plus de cette façon-là pour lutter contre leurs peurs et leur sentiment dépressif. Ceux qui les utilisaient avant pour être en contact avec leurs amis et leur famille éloignée le font également davantage et continueront à le faire probablement encore plus après. Et ceux qui prenaient du temps en famille pour parler des écrans ont encore plus de temps pour le faire et continueront également probablement après. Cette période va

s'imposer comme un formidable accélérateur des particularités des familles, c'est-à-dire finalement de leurs inégalités.

Tout (travail, loisirs, école) semble désormais passer par les écrans... Faut-il oublier les habituelles règles d'usage?

Rappelons les balises 3-6-9-12, que j'ai créées en 2008: pas d'écran avant 3 ans, pas de console de jeu avant 6 ans, internet accompagné à partir de 9 ans, internet seul, mais avec

De quoi parle-t-on?

Confinement oblige, notre consommation de Skype, WhatsApp et autres réseaux sociaux n'a jamais été aussi importante. Pour le travail, mais surtout pour garder le lien avec les autres. Une face heureuse qui cache une face sombre, celle que Serge Tisseron, psychiatre et spécialiste des outils numériques, explore dans son prochain ouvrage, *L'emprise insidieuse des machines parlantes*, qui doit sortir le 27 mai.



prudence, dès 12 ans. Ces repères sont fondés sur trois principes: l'alternance, entre des activités sans écran et des activités avec écran, et parmi les activités avec écran, entre du temps consacré aux activités solitaires, par exemple à un jeu vidéo sur une tablette, et aux activités partagées, comme un film regardé ensemble. Mais aussi l'accompagnement, qui permet à l'enfant de bénéficier du soutien et de l'aide d'un parent pour découvrir les possibilités et les dangers des écrans. Et enfin, l'apprentissage de l'autorégulation, qui se fait parce que le parent fixe un temps d'écran à l'enfant dans la journée, et que celui-ci est obligé d'apprendre à attendre pour en profiter. Ce n'est pas parce que les temps d'écran augmentent que ces principes ne doivent pas nous guider. Ils sont au contraire plus indispensables que jamais.

Mais comment respecter les temps d'écran conseillés alors que les cours et les devoirs passent désormais par Whatsapp ou la vidéo?

Il est normal qu'en cette période de confinement nous passions plus de temps devant les écrans. Mais l'originalité des repères 3-6-9-12 a justement été d'insister sur le fait que le temps d'écran n'est pas le seul critère à prendre en compte dans le bon usage que nous pouvons en faire. Aujourd'hui, tous les experts sont d'accord pour dire qu'il est important de parler avec les enfants de ce qu'ils voient et font avec les écrans. Mais en 2008, cela m'a valu beaucoup d'attaques sous prétexte que «ce n'était pas démontré»! Le problème est qu'il existe une disparité sociale importante entre ceux qui sont capables d'accompagner leurs enfants et ceux qui ne le peuvent pas, parce qu'ils sont ignorants eux-mêmes de la logique des outils numériques. Autour du numérique, les plus grandes disparités sont sociales. Toutes les études internationales le montrent. Les enfants de milieux favorisés sont plus souvent préservés des écrans quand ils sont très jeunes et bien mieux accompagnés ensuite dans les différents moments où ils ont besoin d'être guidés: pour savoir quels films ou

quelles séries choisir, comment éviter de confier sur internet des données intimes sensibles, comment respecter le droit à l'intimité et le droit à l'image de chacun, comment se méfier des «fake news» ou encore comment se construire un réseau social utile. C'est pourquoi l'école a un rôle essentiel à jouer pour donner à tous les enfants des compétences minimales qui leur permettent de gérer les espaces numériques sans s'y perdre. L'égalité des chances passe aussi par l'éducation au numérique, et elle doit commencer dès la maternelle. C'est une nécessité dont certains politiques commencent à prendre conscience, et c'est heureux.

Ces écrans dont on se méfiait, ne sont-ils pas devenus soudain nos amis qui nous permettent de voir un parent confiné, de fêter un anniversaire?

Les écrans ont toujours été nos amis autant que nos ennemis. Tout dépend de l'usage que nous en faisons. Ils peuvent tout aussi bien être mis au service de la découverte de l'autre, de la création du lien social, de l'entraide et de la solidarité que devenir une activité envahissante et répétitive qui nous empêche de nous intéresser à d'autres choses. C'est exactement la raison pour laquelle j'ai imaginé les repères 3-6-9-12. Ils sont justement destinés à faire en sorte que l'enfant découvre les différents types d'écrans à l'âge qui lui convient et en bénéficiant d'un accompagnement parental optimal.

Cette affection naissante pour les écrans, devenus des auxiliaires

«Les technologies futures vont bouleverser notre rapport aux écrans»

incontournables du confinement, est-elle pour autant sans danger?

Aujourd'hui, les technologies d'écran sont tellement implantées dans nos vies qu'il nous paraît impossible d'imaginer un monde différent. Beaucoup d'entre nous marchent courbés sur leur smartphone et il nous semble que cela est un tournant sur lequel nous ne reviendrons jamais. Et pourtant, des technologies sont en train de se développer qui vont bouleverser notre rapport aux écrans. D'abord, la réalité augmentée, qui va par exemple nous permettre de regarder avec un œil le monde qui nous entoure, tandis que notre second œil recevra des informations projetées sur sa rétine à partir d'une de nos branches de lunettes. Autrement dit, le virtuel ne nous sera plus accessible par un écran, mais directement sur notre œil, et sans que ceux qui sont autour de nous sachent si nous regardons vraiment ce que nous semblons fixer ou bien autre chose. Il en est de même des enceintes connectées qui inaugurent une génération de machines parlantes auxquelles nous nous adresserons par la voix et qui effectueront pour nous un grand nombre d'opérations que nous réalisons aujourd'hui à travers un écran. Ceux-ci n'auront plus, dans quelques années, la place qu'ils ont aujourd'hui. Il n'y aura pas moins de problèmes, mais ils seront différents.

En attendant, les smartphones risquent de devenir les outils du traçage au nom de la santé. Qu'est-ce que cela vous inspire?

En France, la possibilité d'être tracé par son smartphone de façon à pouvoir être informé des personnes contaminées avec lesquelles nous avons pu être en contact sera basée sur le principe du volontariat. Mais une fois le système mis en place et expérimenté, on peut craindre en effet qu'il soit utilisé dans d'autres occasions. Je pense qu'on peut croire le gouvernement quand il dit que cette utilisation sera temporaire et strictement encadrée. Mais il est possible un jour que nous soyons soumis à d'autres menaces, par exemple terroristes, qui amènent

Bio express

- 1948** Naissance à Valence
- 1975** Réalise sa thèse de médecine sous forme d'un album BD
- 1996** Analyse les effets pathogènes des secrets de famille (*Secrets de famille, mode d'emploi**. Éd. Marabout.)
- 1997** Lance une étude de trois ans sur les conséquences des images violentes sur les enfants.
- 2008** Publie deux ouvrages de référence, *Qui a peur des jeux vidéo?** et *Virtual, mon amour* (Éd. Albin Michel).
- 2013** Reçoit un Award à Washington pour l'ensemble de ses travaux sur la famille, les jeunes et internet.
- 2020** Publie *L'emprise insidieuse des machines parlantes* (Éd. LLL), sortie prévue le 27 mai.

* Disponible sur exlibris.ch



«Les robots conversationnels capteront nos données les plus intimes»

le gouvernement à rendre ce système obligatoire.

L'humain renoncera-t-il aussi facilement à son intimité au nom de la sécurité?

Nous touchons là un autre problème: celui de savoir si, dans la société hyperconnectée dans laquelle nous entrons un peu plus chaque jour, il va être possible à un gouvernement quel qu'il soit de nous assurer de la sécurité si nous ne renonçons pas à notre intimité. C'est exactement le même problème qui va se poser très vite avec les robots conversationnels et les assistants digitaux avec lesquels nous interagissons exactement comme avec un humain, c'est-à-dire en lui parlant et en écoutant sa réponse. C'est d'ailleurs l'objet de mon prochain livre, *L'emprise insidieuse des machines parlantes, plus jamais seul*. Ces nouvelles machines seront de formidables pompes, qui capteront nos données les plus intimes sans même que nous nous en rendions compte. L'accepterons-nous? Oui, parce que le bénéfice que nous aurons sera tangible, alors que le traçage de la moindre de nos activités ne nous apparaîtra pas clairement. Car l'être humain est ainsi fait qu'il accorde beaucoup plus d'importance à ce qu'il perçoit qu'à ce qu'il ne perçoit pas. C'est d'ailleurs très bien montré par la pandémie actuelle. Le fait que le virus ne soit pas visible rend difficile à beaucoup de personnes le respect des règles de distanciation, alors qu'un gendarme qui le leur rappelle sera écouté. Pourtant, aujourd'hui, ce virus est beaucoup plus dangereux qu'un gendarme. **MM**