

Enfant et écrans. A la recherche du temps perdu¹

SYNTHESE

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.

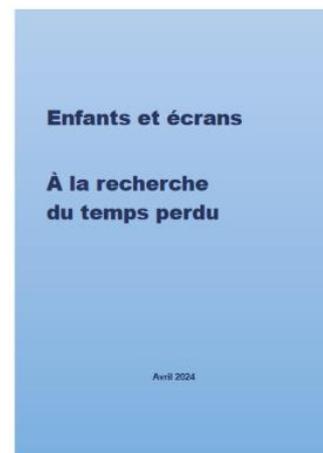
Au cours de ces travaux, les membres de la Commission ont acquis la conviction que la question des « écrans » ne devait pas masquer le débat plus large, et ô combien nécessaire, de la place, dans notre société vieillissante, des enfants et des adolescents, qui s'invisibilisent. Pour notre jeunesse, les usages des écrans sont tantôt recherchés, car prometteurs d'une socialisation importante à leur construction, car porteurs d'un accès sans limite à la connaissance, à de nouvelles compétences, et au divertissement, car accessibles pour lutter contre l'isolement, et susceptibles de compenser certains handicaps. Pour notre jeunesse, les usages des écrans sont aussi tantôt subis, car rendus irrésistibles par des stratégies dérégulées de captation de l'attention et des données personnelles, car amplificateurs de toutes les haines, car présents partout dans les espaces publics, car favorisant le contrôle contre l'autonomisation.

À une approche qui ciblerait le seul binôme enfants–écrans, il faut donc préférer une réponse collective. Cette réponse nécessitera 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 des « écrans ». Elle nécessitera de progresser dans la connaissance et la compréhension des besoins essentiels des enfants et des adolescents pour bien grandir. Elle nécessitera 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. Elle nécessitera 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.

*

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

¹ Sur le site du Palais de L'Élysée <https://www.elysee.fr/admin/upload/default/0001/16/fbec6abe9d9cc1bff3043d87b9f7951e62779b09.pdf>, p. 6-10.



- les enfants, à l'image de leurs parents, évoluent dans un univers dans lequel les écrans et le numérique occupent une place prépondérante. Les enfants sont ainsi très largement exposés (10 écrans en moyenne par foyer !), et de plus en plus jeunes, aux écrans, 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).

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) 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.

*

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. 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.

Le premier axe recommande de s'attaquer avec force aux conceptions addictogènes et enfermantes 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 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.

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 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.

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 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 familles et les communautés éducatives, pour tout à la fois le déploiement des équipements et celui des usages pédagogiques adaptés. En outre, la Commission recommande de lutter contre toutes les pratiques défavorables aux enfants, dans l'usage des ENT et de Pronote par exemple.

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 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.

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.

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.

*

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.