15.03.2024 – 08:00 Uhr

Elle observe les enfants du numérique - et ne peint pas le diable sur l'écran

Bern (ots) -

Toujours sur le téléphone portable ? Quel préjudice pour la santé ! Anne-Linda Camerini, spécialiste des médias, cherche à distinguer le vrai du faux. Les effets tant redoutés chez les jeunes ne sont pas clairement démontrés.

" Mon fils est en dernière année d'école primaire. Bien sûr, il rêverait d'avoir un smartphone ! Mais, pour l'instant, il n'en est pas question. " La spécialiste des médias Anne-Linda Camerini, PhD, maître de conférences et chercheuse à la faculté de sciences biomédicales de l'Università della Svizzera italiana (USI), s'amuse de la question. " En revanche, il peut utiliser une tablette et un ordinateur. " Priver les enfants de tout accès à Internet est voué à l'échec puisqu'ils consulteront tout bonnement les contenus chez leurs copains.

Objectivement, quel est donc le meilleur moment pour offrir un téléphone portable à son enfant ? " Il m'est impossible de répondre à cette question qui paraît pourtant simple ", explique Anne-Linda Camerini. " Voici un discours que les médias, les parents et le corps enseignant·n'aiment pas entendre : à ce jour, nous ne disposons encore d'aucune preuve scientifique irréfutable quant à l'impact de l'utilisation du smartphone sur le bien-être et les performances scolaires - n'en déplaise à celles et ceux qui jouent les oiseaux de mauvais augure et font état de jeunes dépressifs et piètres lecteurs toujours rivés à leur smartphone. " Selon la spécialiste, il est extrêmement difficile d'apporter des preuves scientifiques en matière d'éducation aux médias tant sont rares les enseignements valables livrés par des études d'envergure quant à leurs effets préjudiciables.

Pas de diagnostic de dépendance

Problème et non des moindres : le numérique se développe à une telle vitesse que la recherche est perpétuellement à la traîne. En effet, les données relatives à l'utilisation des médias sociaux n'auront pas encore été analysées que les individus interagiront dans le métavers, ou auront déjà troqué leur smartphone contre des lunettes de réalité virtuelle. La notion même de dépendance au téléphone portable pose question. " Dans le débat public, on a rapidement tendance à dramatiser et à pathologiser. Mais qu'est-ce qui est normal aujourd'hui ? Qu'est-ce qui est préoccupant ? Nul ne le sait, tout simplement. Voilà pourquoi il n'existe pas non plus de diagnostic clinique. " Le plus souvent, il règne au sein de la société une peur diffuse que les écrans privent les enfants d'une activité plus valorisante, essentiellement de jeux en extérieur, ou de la compagnie de leurs amis. " En réalité, nous utilisons aussi le smartphone à bon escient. Qui plus est, un jeu en ligne est-il vraiment moins bien qu'un jeu de plateau classique ? Nous entendons étudier ces questions avec un regard critique. "

Jusqu'à présent, la recherche sur la place des médias numériques dans la vie des enfants et des adolescent·es s'appuie principalement sur des enquêtes dites transversales. Basées sur des questionnaires, celles-ci relèvent habituellement divers aspects tels que l'utilisation du smartphone et le bien-être à un moment donné, livrant ainsi un instantané. De plus, la sempiternelle question de l'oeuf ou de la poule reste sans réponse : " Est-ce le smartphone qui est à l'origine de troubles psychiques, ou est-ce parce que l'on est en proie à des difficultés que l'on en fait une utilisation abusive ? " Selon les études réalisées, les effets mesurables qui peuvent être imputés à l'utilisation de cet appareil sont dérisoires. " Il est généralement difficile d'étudier le sentiment de satisfaction au fil du temps ", renchérit la chercheuse. En effet, qui peut affirmer que le fait d'être heureux aujourd'hui ou malheureux dans trois mois est lié à l'utilisation du téléphone portable ? Il y a tant d'autres aspects qui contribuent au sentiment de bien-être. Aujourd'hui, il est généralement admis dans la communauté scientifique qu'une utilisation intensive du smartphone nous priverait bel et bien de quelque chose. " Et certains scientifiques affirment aussi - non sans virulence - que la consommation de pommes de terre est tout aussi préjudiciable ", rétorque Anne-Linda Camerini en haussant les épaules.

Système de suivi des smartphones

Ce sont les études dites de longue durée qui comblent le mieux les lacunes et permettent d'accéder à une meilleure compréhension des avantages et des risques que présentent les smartphones dans la vie des enfants et des adolescent·es. Les principaux travaux menés par Anne-Linda Camerini s'inscrivaient précisément dans ce cadre : pour le projet Mediaticino qu'elle a réalisé en collaboration avec des écoles du Tessin, la scientifique a ainsi relevé, de 2014 à 2021, des données longitudinales pour déterminer notamment si les médias numériques en général et mobiles en particulier contribuaient au sentiment de satisfaction chez les jeunes - y compris durant la pandémie. Une fois par an, les élèves qui composaient la cohorte - plus d'un millier d'enfants âgés d'une dizaine d'années au début du projet - complétaient un questionnaire. Au terme de l'année scolaire, leurs réponses étaient corrélées avec leur bulletin de notes, principal indicateur de la performance scolaire. De plus, Anne-Linda Camerini et son équipe recueillaient également des données longitudinales auprès des parents afin d'intégrer l'environnement familial à l'analyse.

Anne-Linda Camerini a pu poursuivre son projet après 2018 grâce à un premier subside du Fonds national suisse. " Sortir de la zone de confort et expérimenter de nouvelles méthodes, telle est ma devise ! Au-delà de l'analyse des effets du progrès technique, je voulais aussi tirer parti des résultats pour faire avancer la science. " Pour le projet rebaptisé " Mediaticino 2.0 ", Anne-Linda Camerini a donc utilisé un système de suivi pour mieux étudier l'utilisation que les jeunes désormais âgés de 14 ans faisaient de leur portable. En plus des résultats au questionnaire, elle disposait ainsi de données objectives en matière de durée et de fréquence - une combinaison de méthodes à l'époque inédite en Suisse, notamment en raison de l'accès restreint aux données privées des jeunes.

Bénéfices limités d'une cure de désintoxication

Le résultat ? Quiconque reste longtemps rivé à son téléphone est rapidement stigmatisé par la société. D'après l'étude cependant, ce n'est pas tant le temps d'écran qui importe, mais plutôt l'utilisation qui en est faite, comme le souligne Anne-Linda Camerini. On peut parfaitement passer deux heures sur son téléphone à compulser un ouvrage spécialisé. Et la chercheuse d'expliquer : " L'interruption incessante d'autres activités pour regarder furtivement le smartphone est en soi plus préoccupante. Vérifier constamment les nouvelles notifications, ou consulter le fil des médias sociaux peut en effet perturber la concentration et entraîner des conflits avec ses pairs ". Les études soulignent aussi les bénéfices d'une utilisation d'Internet à des fins variées conjuguée à un juste équilibre entre activités en ligne et hors ligne. Pendant la pandémie justement, Internet a permis aux jeunes de préserver un lien social en dehors du cercle familial, que ce soit en échangeant sur des petits groupes WhatsApp, ou en participant à des salles de classe virtuelles - l'utilisation des appareils numériques a ainsi maintenu une certaine normalité et contribué à un sentiment de mieux-être.

" Voilà pourquoi je suis plutôt réservée sur les sacro-saintes règles de temps d'écran. Tout comme sur la désintoxication numérique. " précise Anne-Linda Camerini qui fait peu de cas d'une période limitée sans aucune utilisation du smartphone. " La désintoxication est efficace avec des substances - comme la nicotine, l'alcool ou les stupéfiants - auxquelles on veut renoncer durablement. C'est radicalement différent en ce qui concerne l'utilisation du smartphone. " Aussi la chercheuse s'associe-t-elle à différents acteurs pour se concentrer davantage sur des stratégies susceptibles d'améliorer l'autorégulation chez les enfants et les adolescent·es. En effet, c'est principalement le degré d'autodiscipline qui fait la différence entre jeunes et adultes. Et cette faculté s'acquiert au fil du temps.

Dans sa famille, Anne-Linda Camerini s'attache à favoriser l'autorégulation chez ses deux enfants en concentrant sa vigilance sur un petit nombre de choses essentielles. La première mesure est de fixer des priorités : pas un regard pour le téléphone portable pendant une conversation ; pas de smartphone à table ; pas de tablette pour se divertir tant que les devoirs ne sont pas terminés. Bien entendu, il appartient aux adultes de montrer l'exemple et

de responsabiliser leurs enfants. Nul besoin d'avoir le nec plus ultra des smartphones. " Pour un premier téléphone, mieux vaut miser sur un appareil proposant un nombre limité de fonctions. " Question subsidiaire : quand votre fils aura-t-il donc le plaisir d'avoir son propre smartphone ? " Lorsque j'aurai le sentiment qu'il y est prêt ", conclut Anne-Linda Camerini. Cela implique aussi qu'il ne laisse rien traîner n'importe où.

Le texte de ce communiqué de presse, une image à télécharger et de plus amples informations sont disponibles sur le site Internet du Fonds national suisse.

Contact:

Secteur Communication;
E-mail: com@snf.ch

Medieninhalte

Diese Meldung kann unter https://www.presseportal.ch/fr/pm/100002863/100917004 abgerufen werden.