

Ecrans et éducation

Le numérique dans nos vies

Où que nous soyons les écrans nous accompagnent : télévision, tablette, ordinateur, smartphone.

Ils deviennent notre outil de communication par excellence. Est-ce une bonne chose ?

Les écrans sont pratiques, instructifs, ludiques, mais ils peuvent avoir aussi des effets négatifs sur notre santé.

Dans un premier temps ayons une critique positive.

Avancée technologique dans le domaine de la communication. Dans le contexte du confinement explosions des rencontres en visioconférence via des plateformes spécialisées avec par exemple ZOOM.US ce moyen permet de se voir, de se parler et même de s'en servir pour réaliser des interviews, des conférences etc.

Que dire sur l'utilité des applications, entre autre sur notre smartphone comme : l'agenda, le GPS, bloc-notes, météo, bourse, musique etc. Elles permettent à n'importe qui, où qu'il soit, de rester en contact en permanence, d'avoir beaucoup d'amis(es), de jouer à des jeux vidéo seuls(es) ou à plusieurs et en cas d'urgence appeler amis, médecins, pompiers, etc.

Les écrans peuvent avoir un effet positif dès lors qu'ils stimulent la réflexion, l'échange, la convivialité... A partir de 3 ans, avec un accompagnement et tout en respectant une utilisation modérée l'enfant peut développer sa créativité grâce à des jeux éducatifs, s'informer et s'ouvrir au monde.

Il faut savoir que des serious games (jeux thérapeutiques) peuvent aider des personnes victimes d'un accident cérébral à mieux se repérer dans l'espace et dans le temps, à développer leur mémoire et leur réflexion. Informent et divertissent les enfants atteint d'un cancer ou bien d'une longue maladie. Améliorent les capacités physiques et cognitives des malades d'Alzheimer tout en gardant et renforçant un lien social grâce au mode multijoueur.

Dans ce deuxième temps voyons-les mises en garde

Des recherches ont montré que des troubles du comportement et de l'attention étaient assez graves chez les enfants de moins de 3 ans. Les écrans empêchent les tout-petits d'explorer le monde qui les entoure, cela pourrait expliquer le nombre croissant d'enfants ayant un retard du langage et du développement.

Jean M. Twenge observe une corrélation entre le temps passé devant les écrans et le sentiment de bien-être. *«Toutes les activités avec écran sont liées à une baisse de bonheur et toutes les activités sans écran sont liées à une hausse du bonheur»*. L'usage intensif des appareils électroniques perturbe le sommeil des jeunes, ce qui peut *«compromettre la réflexion et le raisonnement et augmenter les risques de maladie, de prise de poids et d'hypertension. Un tel isolement peut conduire à la dépression.»* avertit l'auteur. Ceux qui utilisent des appareils électroniques au moins trois heures par jour ont 35% de risques en plus de développer des pensées suicidaires.

Et oui, le sommeil en pâtit, notre forme physique aussi puisque ce temps passé assis augmente fortement la sédentarité et le grignotage. Les enfants de 3 à 17 ans passent en moyenne 3 à 4 h/jour devant les écrans. Ce qui peut monter à 5h/J pour les 13 à 18 ans et 6 h pour le week-end. Alors que 1h30 est une limite à ne pas dépasser et beaucoup moins pour les 3 à 12 ans.

Un conseil de Stéphane Clerget : « **une heure de jeux vidéo ou de visionnage du smartphone = une heure d'activités extérieures.** »

D'autres dangers sont présents en utilisation à haute dose, comme la lumière bleue (picotements des yeux, maux de tête, sécheresse oculaire, troubles de l'humeur), les réseaux sociaux (vie privée dévoilée), les effets biologiques des rayonnements électromagnétiques (nuis à notre santé) Des lieux traditionnels réservés aux jeunes ont été remplacés par les espaces virtuels.

Conséquences sur notre planète :

Ces objets usuels sont très gourmands en énergie. Par ex : un téléphone portable consomme en moyenne, pendant sa durée de vie, autant d'énergie qu'un avion sur une distance de 57 kilomètres, il génère autant de gaz à effet de serre qu'une voiture à essence sur 85 kilomètres. Les téléphones et smartphones sont fabriqués avec de nombreux métaux rares, de l'or, du cuivre, etc. et est donc difficile à recycler.

Bref, les écrans favorisent-ils les échanges ?

Oui, si l'on regarde un film en famille, sur lequel il est possible d'échanger à la fin, ou bien un jeu télévisé où chacun essaie de trouver la bonne réponse.

Non, si l'on s'enferme seul plusieurs heures d'affilées avec son smartphone ou sa tablette, idem pour l'enfant qui regarde sans aucun contrôle ou encore à qui l'on donne un de ces objets pour qu'il reste tranquille.

Où est l'équilibre ?

Nous ne pouvons pas supprimer ces outils, mais il est possible pour petits et grands d'apprendre à s'en servir avec intelligence.

Tout d'abord nous, les adultes, nous devrions respecter :

- nos enfants, lorsque nous sommes avec eux, ne pas interrompre ce moment sous prétexte qu'un bip nous fait comprendre qu'un message est arrivé.
- nos familles, laisser nos appareils en sourdine lors des repas, des moments privilégiés.
- nos amis(es), collègues, voisins, en parlant avec eux face à face et non pas en regardant constamment son appareil.

Cela peut paraître basique et pourtant

Un jour dans le train j'ai vu 2 jeunes (17-25 ans) discuter. Ce qui a attiré mon regard c'est qu'ils ne tenaient pas dans leur main un smartphone. Je trouvais cela curieux, vu que tout le monde dans ce train en tenait un. Le voyage à durer 1h30. Pas de smartphone. Ils sont descendus se sont dit : à bientôt et sont partis chacun de leur côté. Plus loin l'un a sorti son smartphone, l'a consulté puis rangé. Ces 2 jeunes étaient maîtres de leur écran.

Jésus dira de lui : « **Je suis le chemin, la vérité et la vie** » (Jean 14 : 6)

Christ m'apporte le salut (le chemin), la grâce (la vérité), l'éternité (la vie). A son contact j'apprends à reconnaître ce qui est utile, nécessaire, indispensable, vital à ma vie, à la vie des autres en toute liberté.

Chemin de la liberté, de la victoire et non de la soumission arbitraire, absolue, artificielle (accroc aux écrans)

Vérité qui met en garde certaines facéties mensongères de ce monde virtuel, et donne un équilibre dans nos choix. Je deviens responsable de mes actes, de mes gestes, de mes initiatives, je suis acteur et non spectateur (les écrans ne sont plus au centre de ma vie, c'est moi qui décide quand je dois les utiliser)

Vie, réelle, vraie, unique. (la vie par les écrans reste éphémère)

Et vous, où en êtes-vous ? Que choisir ?

Un conseil : renversez la tendance !

Françoise Toniolo

Propositions de livres

