

Catalina Briceño
Marie-Claude Ducas

Parents dans un monde d'écrans

Comment vous brancher à l'univers
de vos enfants de 0 à 18 ans

Table des matières

Un mot des auteures	9
Introduction	12
ENCART – Petit tour d’horizon lexical	16
Première partie. Parents et familles	27
Chapitre 1. Où en sommes-nous?	28
Chapitre 2. La famille au temps du numérique	50
ENCART – La fameuse règle du « 3-6-9-12 » Entrevue avec Serge Tisseron	74
Deuxième partie. Les enfants	81
Chapitre 3. De 0 à 4 ans – petite enfance et écrans	82
Chapitre 4. De 5 à 11 ans – apprendre l’autonomie et l’autorégulation	102
ENCART – La responsabilité des entreprises Entrevue avec Jim Steyer	136
Troisième partie. Les adolescents	143
Chapitre 5. L’âge de l’émancipation à l’ère des réseaux	144
Chapitre 6. Amour, photos, sexe, mensonges et vidéos	172
Chapitre 7. Santé mentale et bien-être	188
ENCART – Comprendre les grandes familles de jeux vidéo ..	200
Le mot de la fin : questionnez, revendiquez, collaborez	220
Ressources	224
Notes	236
Bibliographie sélective	245
Remerciements	252



PREMIÈRE PARTIE
PARENTS
ET FAMILLES



Chapitre 1
**OÙ EN SOMMES-
NOUS ?**

De quoi parle-t-on au juste quand on parle de technologies numériques? D'usage des écrans? De médias sociaux? Les risques ou les menaces pour les jeunes sont-ils aussi importants qu'on peut régulièrement l'entendre et le lire dans les médias? Qu'est-ce qu'un parent a vraiment besoin de savoir – et de comprendre – à ce sujet?

Dans ce premier chapitre, avant même d'aborder les impacts spécifiques selon les groupes d'âge, nous commencerons par faire le point et par prendre un peu de recul. Nous verrons que les évolutions technologiques ne datent pas d'hier, qu'elles ont toujours entraîné des bouleversements et requis des adaptations dans nos vies. Cela nous permettra de relativiser ce qui se passe aujourd'hui et aussi de mieux en saisir toute la portée.

Il est vrai que les changements récents se sont succédé à une vitesse vertigineuse et se sont infiltrés dans à peu près toutes les sphères de nos vies. Pas étonnant qu'ils aient des effets majeurs dans tous les aspects de la vie de famille, de même que dans le développement et le comportement des enfants! Mieux on saisit la nature de ces changements et leurs effets, mieux on est en mesure d'y répondre.

La révolution Internet

Au cours des vingt dernières années, un nombre incroyable d'avancées technologiques ont provoqué de nombreux et profonds changements. Le plus significatif sans doute est l'accroissement de la bande passante, couplée à la prolifération d'appareils connectés, et particulièrement d'appareils mobiles. Plusieurs d'entre nous sont connectés de façon quasi continue au réseau Internet; pour être précis, c'est le cas de 55 % de la population mondiale, soit 4,2 milliards d'humains¹².

Dans le monde connecté où nous vivons, les utilisateurs passent en moyenne 6 heures par jour en ligne (jusqu'à 11 heures dans certaines régions du globe!). C'est là qu'on travaille, qu'on socialise, qu'on se divertit, qu'on s'informe... et qu'on dépense de l'argent. En Amérique du Nord, le tiers de ce temps est consommé via un appareil mobile.

L'un des vecteurs principaux de cette communication quasi continue en ligne est l'image, soit les photos et les vidéos. Pas étonnant que des écrans soient installés un peu partout autour de nous. D'abord relativement petits, les écrans des téléphones intelligents ont progressivement augmenté de taille, pour offrir aujourd'hui une expérience de visionnement qui se rapproche de celle de la tablette. On trouve aussi des écrans dans des endroits qu'on aurait considérés comme les plus improbables il y a quelques années encore, à commencer par les voitures – de l'écran tactile qui permet au chauffeur de contrôler sa voiture et sa musique, et de suivre la route à l'aide d'un système de géolocalisation, jusqu'à l'écran pour les passagers qui diffuse le Blu-ray préféré des enfants.

L'omniprésence des écrans pousse plusieurs spécialistes, dans divers domaines, à faire des mises en garde quant à leur impact sur la santé, en particulier celle des plus jeunes. Bien des psychologues se préoccupent, par exemple, des effets pervers des écrans sur la mélatonine, une hormone essentielle au sommeil. Plus récemment, en ophtalmologie, on a vu une hausse considérable, chez les plus jeunes, du « syndrome de l'œil sec » – jusqu'ici constaté presque uniquement chez les personnes âgées – et qu'on associe directement à l'usage intensif des écrans : en fixant un écran, on cligne moins des yeux qu'à l'habitude, ce qui est pourtant primordial pour préserver leur humidité et leur santé.

À cela vient s'ajouter un facteur qui amplifie notre présence en ligne : les réseaux sociaux. Plus de trois milliards d'individus sur la planète utilisent régulièrement les médias sociaux¹³ pour échanger, partager, communiquer ou s'informer. C'est 76 % de la population connectée. Ces nouveaux modes de communication ont transformé nos façons d'entrer en relation les uns avec les autres, d'abord en réduisant les distances géographiques, ce qui accélère la circulation de l'information et la propagation des usages qu'on en fait à l'échelle mondiale, puis en brouillant les frontières entre vie privée et vie publique.

De fait, Internet a tellement transformé nos vies sur tous les plans – économique, social, culturel et politique – qu'il devient difficile de cerner précisément ce qu'on entend par « usages numériques », ces activités étant imbriquées dans notre quotidien à tous les niveaux. Néanmoins, dans ce livre, nous employons

généralement le terme « usages numériques » pour décrire l'ensemble des activités que nous menons en ligne, connectées au réseau Internet, et ce, peu importe le dispositif ou l'écran utilisé. Cela englobe une grande proportion de nos modes de consommation médiatique, y compris le visionnement de la télévision. Celle-ci migre également de plus en plus vers un environnement dématérialisé de vidéo à la demande, comme les services de rattrapage à la Illico ou Tou.tv ou encore les plateformes telles que Netflix ou Google Play.

La communication sens dessus dessous

Le chercheur et spécialiste de la communication Dominique Wolton¹⁴ disait dans une entrevue :

« Les tuyaux (Internet) gèrent de l'information et nous, les hommes, nous gérons de la communication. La différence est gigantesque : l'information c'est un message et la communication c'est une relation. L'interactivité technique ne fait pas de la communication humaine¹⁵. »

Aux inquiétudes exprimées par les spécialistes de la santé physique ou mentale s'ajoutent les réflexions des sociologues de la communication. Certains d'entre eux considèrent que, loin de nous *lier* les uns aux autres, la plupart des nouvelles technologies dites de la communication ont plutôt tendance à interférer dans nos rapports sociaux, voire à nous isoler. D'autres, au contraire, pensent que le réseau Internet est une occasion sans précédent de s'ouvrir au monde et de mobiliser un grand nombre d'humains autour d'enjeux ou d'intérêts communs. Dans tous les cas, beaucoup de questions se posent concernant les incidences des nouvelles technologies sur la manière dont on communique, tant dans la sphère publique que privée. Qu'on penche vers une philosophie ou l'autre, la réalité est que nos modes de communication aujourd'hui passent largement par l'intermédiaire d'un appareil ou d'un écran.

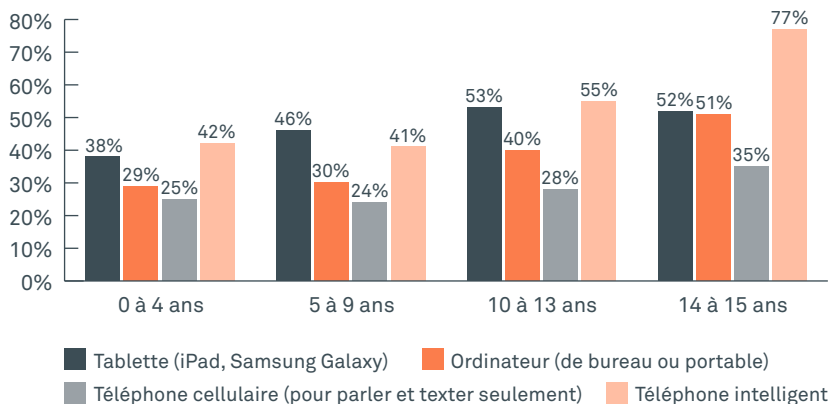
Que ce soit pour le mieux ou pour le pire, il nous faut reconnaître que cette dynamique transforme profondément nos

rapports. Selon un credo largement répandu (dont les origines scientifiques restent à valider), les humains s'évaluent et « se comprennent » mutuellement en s'appuyant à 93 % sur le visuel (ou ce qu'on appelle le non-verbal, c'est-à-dire la posture, les gestes, l'apparence générale) et le vocal (intonation de la voix). Seulement 7 % de notre communication passerait par le verbal (propos et vocabulaire choisis). Si l'on adhère à cette interprétation de la communication humaine, on peut mesurer toute l'ampleur du défi que représente la « communication » via la technologie. L'intonation de la voix est aujourd'hui remplacée par l'écrit. Les intentions sont illustrées par de petites icônes (les émoticônes) qui standardisent nos expressions et nos émotions. Le langage non verbal est devenu invisible. Avant même de conclure si Internet nous rapproche ou nous éloigne les uns des autres, il faut d'emblée reconnaître qu'il est devenu essentiel aujourd'hui de réapprendre à se parler, à se comprendre et à « se décoder ».

Le monde change... vite, très, très vite

Une grande partie des appareils, des activités en ligne et des réseaux sociaux dont on parle aujourd'hui est très récente. Le lancement du iPhone d'Apple au début de l'été 2007 (considéré comme le premier téléphone intelligent, c'est-à-dire capable de se connecter à Internet) a déclenché une vague de fond qui a atteint sa pleine mesure dans les années qui ont suivi. En 2017, soit 10 ans plus tard, on avait déjà dépassé le milliard d'appareils iPhone vendus. Les tablettes, dont les premiers modèles ont été commercialisés par IBM et Microsoft dès la fin des années 1990, ont véritablement connu leur boom d'adoption à compter de 2010, avec l'apparition du iPad d'Apple. Bien qu'elle ait une pénétration par foyer bien moindre que celle des téléphones intelligents, la tablette est l'appareil connecté le plus susceptible d'être utilisé par les enfants. D'ailleurs, au Canada, un nombre grandissant d'enfants (de plus en plus jeunes) possèdent leur propre appareil, comme l'illustre le schéma suivant.

Appareil appartenant à l'enfant¹⁶



Source : HabiloMédias, 2018.

Ajoutons à tout cela une panoplie d'objets connectés, allant des montres ou des bracelets qu'on porte sur soi jusqu'à l'appareil de cuisson qu'on démarre à distance à l'heure voulue, en passant par les enceintes de musique maintenant munies d'assistants vocaux virtuels. Sans oublier le moniteur qui filme chaque mouvement de votre nouveau-né... Tous ces dispositifs que nous contrôlons via nos téléphones intelligents, et qui nous gardent constamment branchés au réseau, meublent aujourd'hui nos foyers.

Sur le plan des usages plus médiatiques et sociaux, les services auxquels nous souscrivons et les activités que nous faisons grâce à ces appareils sont aussi relativement récents : la plateforme de vidéo YouTube, fréquentée par 1,8 milliard de personnes sur la planète, a été créée en 2005. Le réseau Facebook, qui compte 2,4 milliards d'utilisateurs, a été fondé en 2004. Le moteur de recherche Google, qui détient 71 % de parts de marché dans le monde, est apparu en 1998. Netflix compte aujourd'hui plus d'abonnés que les principaux réseaux nationaux de télévision réunis... et ce, dans la plupart des 190 pays où ce service est implanté. Il y a eu, bien sûr, des précurseurs à tous ces géants du Web, tant en ce qui concerne les moteurs de recherche que les réseaux sociaux et les plateformes vidéo. Mais la rapidité avec laquelle ces services et ces plateformes se sont imposés dans le quotidien de la grande majorité des utilisateurs en Occident est déroutante.

Le téléphone filaire – qui a longtemps dominé nos communications – a pris 50 ans pour connecter 50 millions d'individus sur la planète (voir le tableau ci-dessous). Il a suffi de 3 ans à Facebook pour en connecter autant et de 19 jours à Pokémon Go, l'application vedette de Nintendo lancée en 2016, pour être téléchargée par ce même nombre de personnes.

Nombre d'années requises pour que 50 millions de personnes utilisent chacun de ces produits et services¹⁷

Transporteurs aériens	Automobiles	Téléphone	Électricité	Carte de crédit	Télévision	GAB	
							
68 ans	62 ans	50 ans	46 ans	28 ans	22 ans	18 ans	
Ordinateur	Téléphone cellulaire	Internet	iPod	YouTube	Facebook	Twitter	Pokémon Go
							
14 ans	12 ans	7 ans	4 ans	4 ans	3 ans	2 ans	19 jours

Les impacts sur la famille

Tout est allé tellement vite dans les dernières années, qu'on en vient à oublier à quel point les expériences peuvent différer, pas seulement entre les régions du globe, mais aussi entre les générations et même, parfois, d'un groupe d'âge à l'autre.

Les étudiants qui se préparent à entrer à l'université n'ont pas vécu, à l'adolescence, une vie conditionnée par la présence des réseaux et des appareils mobiles, au contraire des adolescents d'aujourd'hui. Pour les parents qui ont des enfants de différents groupes d'âge, les expériences de vie, dans certains aspects, n'ont carrément rien à voir : ce que vit actuellement un préadolescent de 11 ans diffère déjà beaucoup de ce qu'a pu vivre, par exemple, son grand frère ou sa grande sœur de 18 ans. Imaginez, dans ce contexte, combien les parents peuvent se sentir loin des habitudes médias et numériques de leurs enfants ! Et ce, même si – travail oblige – ils sont eux-mêmes de grands utilisateurs de technologies. Face aux nouvelles réalités du monde numérique, il est difficile pour les adultes de puiser dans leurs expériences passées pour établir des façons de faire et des directives.

Nous apprenons nous aussi, comme adultes, quelles implications ces appareils et ces activités numériques ont sur nos vies. Nous adhérons à de nouveaux codes, à de nouveaux usages, à de nouvelles règles, sans toujours comprendre leurs répercussions. Les plus optimistes diront que nous sommes tous dans une courbe d'apprentissage ; les plus inquiets iront jusqu'à prétendre que nous sommes tous les cobayes d'une expérience dont les effets à long terme sont encore inconnus. L'Américain Bonin Bough, un leader mondial dans le domaine du marketing, écrivait ceci :

« Un jour, on qualifiera peut-être la période dans laquelle nous vivons de l'Ère de l'excès en mobilité. On en est encore à vraiment comprendre ce que les téléphones mobiles peuvent faire ou résoudre. On est en train d'apprendre de quelle façon ils nous changent, et si ces changements seront permanents ou pas. On est en train de découvrir qui nous sommes avec ces appareils, et sans eux, et ce qu'on fuit au juste, ou ce qu'on essaie de contrer quand on les utilise¹⁸. »

Compte tenu de la vitesse des changements auxquels nous assistons et de leur incidence sur tous les aspects de la vie humaine, rien de plus normal que de s'interroger quant à l'attitude à adopter. Dans tous les cas, il est urgent d'apprendre à se comprendre lorsque, au sein d'une même famille, on fait référence aux usages numériques. C'est devenu trop important dans nos vies pour que les parents (et l'école !) n'en tiennent pas compte dans leur façon d'éduquer. Il s'agit là du grand défi des enjeux numériques et technologiques : de grands avantages coexistent avec autant d'aspects négatifs, qui peuvent avoir des incidences importantes sur notre bien-être. La famille doit donc se doter d'un cadre, de valeurs et de « limites numériques » pour continuer de tirer le meilleur parti de ce que la technologie peut offrir, tout en restreignant les effets pervers.

Acquérir les bonnes compétences

Un des mythes les plus tenaces chez les adultes et parents d'enfants « technophiles » est que, parce que les jeunes générations *utilisent plus naturellement* et plus intuitivement les outils technologiques et les services numériques, ils *comprennent mieux* les enjeux et les incidences de leurs usages. « Les jeunes connaissent cela plus que moi », entend-on souvent. Voilà un raccourci dangereux, car il entraîne, chez certains parents, une forme de démission de leur rôle d'*éducateur numérique*.

Certes, les enfants sont habiles avec ces outils. Toutefois, aussi habiles soient-ils, ils ont grandement besoin de guidance en matière d'usages responsables du numérique.

« Les utilisateurs doivent maintenant posséder de meilleures aptitudes à la pensée critique pour gérer le contenu, pour décider ce qui est valide et véridique, et comment intégrer de multiples perspectives et voix à des perceptions du monde élargies. De plus, adopter des comportements éthiques dans ce qui peut être dit ou affiché en ligne est essentiel au civisme contemporain, qu'il s'agisse d'un contexte local ou d'un village mondial plus large¹⁹. »

– HabiloMédias.

Étant donné l'accessibilité aux technologies numériques, il ne fait pas de doute qu'il est essentiel de développer une littératie numérique. Lorsqu'on parle de *littératie*, on fait référence à l'ensemble des capacités, des compétences et des comportements qui nous permettent de comprendre et d'agir de façon avisée dans une matière donnée. La littératie financière, par exemple, implique qu'on sache comprendre le langage, les pratiques et les incidences de nos décisions en matière de finances.

LA LITTÉRATIE NUMÉRIQUE EN TROIS COMPÉTENCES

Le site du Centre canadien d'éducation aux médias et de littératie numérique, HabiloMédias, propose un modèle de littératie numérique qui repose sur trois compétences essentielles : UTILISER, COMPRENDRE, CRÉER. Voici un résumé des explications, qu'on peut trouver plus en détail sur leur site²⁰.

UTILISER réfère à l'acquisition de connaissances techniques permettant d'utiliser aisément l'ordinateur ou Internet. On parle ici des compétences de base essentielles : utiliser, par exemple, les logiciels de traitement de texte, les navigateurs Web, le courriel électronique et d'autres outils de communication. Ces connaissances doivent progressivement atteindre un calibre de plus haut niveau, pour nous permettre d'utiliser des ressources comme les moteurs de recherche, les bases de données en ligne et les technologies comme l'infonuagique (*cloud computing*).

COMPRENDRE en est la pièce maîtresse : c'est acquérir un ensemble de compétences pour saisir, mettre en contexte et évaluer les médias numériques. Cela de manière à pouvoir prendre des décisions éclairées sur nos agissements et nos découvertes en ligne. Ce sont là des compétences essentielles qu'il nous faut enseigner à nos enfants dès leurs premières expériences de navigation sur le Net.





CRÉER, c'est savoir produire des contenus et communiquer efficacement en utilisant divers outils et médias numériques. Créer à partir de médias numériques exige des connaissances dépassant largement l'utilisation du simple traitement de texte ou la rédaction d'un courrier électronique : il faut, entre autres, savoir adapter son produit selon le contexte et le public cible ; savoir créer et communiquer en conjuguant l'image, le son et la vidéo ; utiliser de manière efficace et responsable des contenus comme les blogues et les forums de discussion, le partage de photos et de vidéos, les jeux et autres formes de médias sociaux.

Ultimement, la littératie numérique est intimement liée à la *littératie médiatique*. Elle rejoint aussi le concept de *citoyenneté numérique*, par lequel on souhaite voir se développer chez les utilisateurs du cyberspace des notions de droits et de responsabilité, d'éthique des communications, de souci de la sécurité en ligne, ainsi que le développement d'un jugement éclairé, pour ne citer que cela. Il est important de se rappeler en outre que la littératie numérique, comme la plupart des connaissances et des compétences, doit évoluer dans le temps, et demeurer dynamique et à jour.

Le futur proche est déjà là

On voit déjà les tendances façonner la prochaine étape ; les écrans gagneront en proximité et en immersion. D'ailleurs, on les trouve dès maintenant dans des casques de réalité virtuelle, qui nous plongent encore plus profondément dans l'expérience numérique. Et quand nous n'aurons plus le temps de river nos regards sur ces multiples écrans (il faut bien faire les courses, cuisiner et se brosser les dents !), il restera toujours l'audio, qui gagne en popularité. Via le podcast ou la reconnaissance vocale de nos enceintes numériques telles que Alexa ou Google Home, l'audio peut nous permettre de maintenir cette connectivité presque de façon permanente, tout en nous libérant des écrans.

Ces écrans, ces appareils connectés, ces dispositifs « intelligents », ce sont les multiples points d'accès qui mènent vers cet

espace quasi infini de contenus, vers un univers virtuel où les frontières géographiques s'effacent et où règne une culture participative qui favorise le partage de contenus, d'informations et d'images. Ils sont de plus en plus nombreux dans nos foyers : la plupart des analyses²¹ indiquent en effet qu'on pourra compter entre 20 et 30 milliards d'appareils connectés sur la planète d'ici la fin de 2021.

Ces « fenêtres » laissent entrer de nombreux contenus dans nos bulles. Par ailleurs, ils nous permettent également de laisser notre « trace numérique » dans cet environnement : un sillon de données personnelles, gérées par des algorithmes de plus en plus puissants, de plus en plus sophistiqués, et de plus en plus soutenus par de l'intelligence artificielle.

Il faut s'attendre à ce que l'avenir soit fait de toujours plus de technologie – notamment d'automatisation –, laquelle sera tricotée serrée dans nos outils de travail, dans notre culture ainsi que dans nos rapports sociaux et familiaux.

L'espèce humaine a toujours été technologique

Rappelons-nous, cependant, que l'une des particularités des humains est précisément d'avoir su développer, dès la préhistoire, des outils pour faciliter leur vie et leur adaptation à l'environnement. Prenez un couteau dans vos mains, tournez-le devant vous et réfléchissez à ses nombreux usages pratiques : il vous aide à vous nourrir, à couper une multitude d'objets que vous pouvez ensuite transformer ou utiliser, et même à ouvrir des boîtes ou des enveloppes. Mais le couteau peut également servir à tuer. Aussi terrible que cela puisse paraître, certains individus en ont détourné l'usage à mauvais escient. La technologie en général ne doit pas être vue autrement aujourd'hui. Il s'agit d'un outil formidable... tant que cela reste un outil, c'est-à-dire au service de l'humain, et tant que nous sommes disposés à nous protéger des détournements et des dérapages qui peuvent survenir. Rien de plus humain, donc, que cette sensation de perdre le contrôle sur les développements technologiques. Et rien de plus nécessaire, pourtant, que de bien les apprivoiser et d'apprendre à s'en servir.

« Si c'est nouveau, ce doit être dangereux »

Le progrès technologique a toujours été une source d'inquiétude, voire d'anxiété, chez l'humain, particulièrement chez les générations qui précèdent l'apparition d'une invention (en d'autres mots, qui n'ont pas « grandi avec »). Pourtant, l'histoire démontre que l'être humain est résolument résilient ; il sait s'adapter et adapter son environnement pour intégrer les changements, même les plus considérables. Plus encore, ces grands changements ont régulièrement confirmé la crainte la plus souvent véhiculée, soit celle de voir la société transformée... S'en portet-on plus mal ?

Voici une courte sélection d'anecdotes sur les technologies nouvelles qui ont suscité des peurs largement répandues chez les générations qui les ont vues apparaître.



L'écriture – Il est de notoriété publique que le philosophe grec Socrate aurait exprimé son aversion pour l'écriture et l'idée de consigner les connaissances dans des livres.

Selon lui, cette « très mauvaise idée » provoquerait la paresse intellectuelle des humains, qui ne feraient plus aucun effort de mémorisation, en plus d'induire en erreur les lecteurs, qui auraient tendance à croire que tout ce qui est écrit dans un livre est vrai.



Le train – Au milieu du 19^e siècle, lorsque les lignes ferroviaires se sont multipliées, les peurs les plus irrationnelles étaient légion également. Parmi les plus surprenantes : la conviction que le corps serait décomposé par la vitesse à bord de ces engins métalliques qui roulaient à quelque 60 km à l'heure ! Impossible, pensait-on, que le corps humain puisse supporter cette vitesse sans conséquences morbides.



L'électricité – Qui peut s'imaginer vivre sans électricité aujourd'hui ? Pourtant, à l'époque de l'électrification de nos maisons (au début du 20^e siècle en Amérique du Nord et en Europe), les gens craignaient l'électrocution s'ils touchaient aux interrupteurs. L'un d'entre eux était Benjamin Harrison, vingt-troisième président des États-Unis, qui, raconte-