

Le Mémo – Épisode 11

Confinement : on lâche la bride sur le temps d'écran ?

— Germain :

Depuis quelques jours, ma télévision est allumée. Mon ordinateur est ouvert. Mon téléphone est déverrouillé et il clignote. Je veux être couvert d'écrans. Si j'avais un casque de réalité virtuelle à côté de moi, je l'enfilerais. L'écran, c'est mon seul contact avec mes parents, qui me manquent, mais que je ne peux pas voir, parce que je ne veux pas accidentellement les contaminer avec le virus. Je fais des happy hours avec mes amis du lycée, je regarde des photos de gens qui cuisinent sur Facebook.

(...)

Vous vous reconnaissez dans ce récit ? Moi aussi. Je l'ai lu dans le New York Times. La journaliste raconte avec délice comment tous nos grands principes à propos des réseaux sociaux, du temps d'écran et du binge watching ont volé en éclats en quelques semaines de confinement. Pareil pour les parents.

Carolyn Guss, par exemple, qui travaille dans une entreprise dans le cloud computing, avait tout planifié pour que ses enfants de 8 et 9 ans ne passent pas la journée devant leurs écrans. « Jour 3, c'était terminé », confesse la mère de famille.

Vous vous souvenez ? On vous parlait il y a quelques semaines de l'économie de l'attention, comment nos applications nous happent et nous font perdre le contrôle de notre temps. Alors, est-ce que les écrans ont gagné ? Ou est-ce qu'on a raison de se laisser aller à regarder nos écrans ?

[Identité sonore]

— Germain :

Bonjour Marine !

— Marine :

Bonjour Germain !

— Germain :

Bienvenue dans ce troisième numéro du Mémo consacré au confinement. Aujourd'hui, on vous parle de votre temps d'écran. Parce que oui, depuis 4 semaines, parler à ses amis, à sa famille, travailler, faire du sport, se distraire, faire ses démarches en ligne, s'informer... On n'a plus vraiment le choix, ça se passe sur des écrans. Alors Marine. Est-ce que vraiment, c'est si grave que ça ?

— Marine :

Eh bien, en tout cas, dans l'article que tu cites, la journaliste du New York Times raconte que ça a quand même quelques petits côtés positifs... Par exemple, cette fameuse maman d'enfants de 8 et 9 ans, qui a fini par abandonner toute volonté de limiter le temps d'écran de ses deux bambins... Elle s'est rendu compte que l'un d'entre eux avait appris à utiliser un logiciel de montage de vidéos et qu'ils passaient maintenant leurs journées à tourner des petits films... Mais bien sûr, ce qui prend le plus de temps, c'est le temps que nous passons à nous parler, à échanger grâce à nos écrans... et Sherry Turkle, professeure en sciences sociales qui se bat depuis des années contre les dîners où chacun a les yeux rivés sur son écran, relativise : « On retrouve ce que devrait être le temps d'écrans. »

— Germain :

Bon, mais c'est surtout pour le temps d'écran des enfants qu'on peut se faire du souci... on entend souvent qu'il faut fixer des règles, limiter le nombre d'heures qu'ils passent dessus tous les jours et toutes les semaines... Même les grands patrons de la tech mettent leurs enfants dans des écoles sans écrans... Alors là, avec l'école en ligne et puis les parents qui travaillent et qu'il ne faut pas déranger... on les met où les grands principes ?

— Marine :

Dans le New York Times toujours, le psychologue Pete Etchells et Andrew Przybylski, de l'université d'Oxford, nous disent : « pas de panique ». Surtout maintenant, parce que comme ils l'expliquent, internet est le meilleur outil pour la distanciation sociale. Les deux auteurs nous racontent aussi qu'à chaque nouvelle technologie, les parents se sont demandés si elles n'allaient pas littéralement faire fondre le cerveau de leurs enfants. Bon, et puis ils sont très réalistes hein, ils nous disent que les écrans peuvent être une excellente carotte en cette période de cohabitation très compliquée. Ils posent même la question : est-ce que c'est vraiment une bonne idée de se priver d'écran, au risque de voir les enfants déborder d'énergie, de manière très agaçante, voire dangereuse ? À condition qu'ils soient utilisés de manière raisonnable, les deux auteurs ont tranché.

— Germain :

Mais des études ont prouvé que les écrans avaient des effets néfastes sur la santé des enfants, non ?

— Marine :

La vérité, c'est qu'on n'en sait rien, on manque de recul. Oui, certaines études affirment que les écrans réduisent la capacité de concentration des enfants et des ados, que ceux qui y passent trop de temps ont plus tendance à tomber dans la dépression. Mais d'autres études, plus récentes, démontrent qu'en réalité ces impacts sont extrêmement limités, concernent une portion infime des populations observées... Les deux experts nous disent même que cette période de confinement pourrait être un excellent terrain scientifique, pour séparer les faits de la « hype » anti-écrans.

— Germain :

On fait comment à la maison pour rester dans le domaine du raisonnable, alors ?

— Marine :

Vous savez on lit souvent des règles liées à l'âge des enfants. Aux États-Unis, c'est : pas d'écran avant 18 mois, en France c'est : rien avant 3 ans, et puis on peut ajouter un peu de temps progressivement en fonction de l'âge. Dans le Washington Post, je lis un article qui rappelle ces règles... Tout en disant qu'elles ne fonctionnent plus vraiment à l'ère du Covid-19. Une pédiatre qui enseigne à l'université du Michigan rassure les parents à nouveau, en expliquant qu'en période exceptionnelle, on peut bien ajuster ses principes et ses règles. Elle nous parle aussi d'une opportunité : celle de faire découvrir aux enfants que le numérique peut être utilisé de manière très intéressante, en particulier pour suivre ses cours. C'est aussi une opportunité pour fixer des règles familiales propres, qui sont adaptées aux besoins et qui ne sont pas une pure retranscription des recommandations sanitaires. Et puis après, c'est peut-être aussi aux parents de montrer le bon exemple !

— Germain :

Donc on a droit aux jeux vidéo, c'est ça ?

— Marine :

C'est même l'OMS qui le recommande, je lis dans un article de BFM que l'organisation mondiale de la santé nous incite à jouer aux jeux vidéo. Leur slogan : « jouez ensemble, mais séparément ». En effet, les éditeurs de jeux incitent les joueurs à observer les mesures de distanciation sociale. C'est un tournant, pour l'organisation, qui a inscrit l'addiction aux jeux vidéo parmi les maladies mentales... et les troubles liés au gaming dans la classification internationale des maladies.

— Germain :

Mais que se passe-t-il du côté des adultes ? Est-ce qu'on ne va pas complètement exploser notre temps d'écran ?

— Marine :

Si ! Le Parisien publie une étude qui a été réalisée en France par l'Ifop pour Oppo mobile, qui est un fabricant de smartphones. 62 % des répondants affirment qu'ils passent plus de temps sur leur téléphone qu'avant le confinement. La nouveauté, c'est qu'ils ont tendance à plus utiliser leurs appareils pour communiquer avec leurs proches que pour regarder des vidéos. Ce sont les fameux apéros en visioconférence. L'étude ne parle pas en revanche du travail... car si beaucoup de Français sont au chômage en cette période, coincés chez eux, en revanche une grande partie d'entre eux télétravaillent.

— Germain :

Oui, justement, est-ce qu'avec le travail à distance, on ne risque pas la sur-connexion ? Surtout que beaucoup de gens sont seuls chez eux et auront peut-être plus de mal à séparer le travail de leur vie privée ?

— Marine :

Si, d'ailleurs Will Stronge, un chercheur en philosophie et sciences politiques, explique dans une tribune dans le Guardian que c'est une nouvelle forme de travail clandestin en réalité. C'est un article qui date de février, donc avant le confinement, mais qui concerne encore plus de monde aujourd'hui, alors que le télétravail s'est généralisé. En Grande-Bretagne, Rebecca Long-Bailey, qui postule à la direction du Parti travailliste, propose notamment d'instaurer un droit à la déconnexion un peu sur le modèle du droit français. L'auteur de la tribune rappelle que répondre à un email le soir, ça ne ressemble pas vraiment à du travail... on n'a pas l'impression de dépasser ses horaires contractuels, mais en réalité, les outils numériques sont ce qu'il appelle une « laisse électronique », et que 5 millions de travailleurs britanniques qui déclarent répondre à des messages en dehors de leurs horaires de travail, totaliseraient près de 2 milliards d'heures non payées.

— Germain :

Et donc, on fait comment pour se déconnecter ?

— Marine :

C'est la question que pose Brelos (c'est un pseudo), à la sociologue Caroline Datchary dans un livre du Monde du 30 mars. Il explique qu'il a tendance à culpabiliser quand il se déconnecte le soir du travail. « On a l'impression qu'avec le télétravail on doit être disponible encore plus qu'au travail », ajoute-t-il... La sociologue lui répond qu'en France en tout cas, depuis 2016, la loi a fixé un droit à la déconnexion, sans poser clairement les moyens à mettre en œuvre. Mais en tout cas, il n'y a aucun devoir de disponibilité permanente, donc si vous travaillez pendant les heures ouvrables, pas de problème.

— Germain :

Oui, mais en ce moment, on est nombreux à être obligés de travailler en horaires décalés, notamment parce qu'on a les enfants à la maison.

— Marine :

Oui, et dans ce cas, la sociologue conseille de programmer les envois d'emails aux heures ouvrables. La plupart des boîtes mails le permettent. Comme ça, vous n'alimentez pas un flux qui inciterait vos collègues ou vos interlocuteurs à eux aussi travailler hors des horaires habituels.

— Germain :

Un peu d'autodiscipline alors ! On va tenter de suivre ces conseils. Merci Marine et merci à tous de nous avoir suivis. À la semaine prochaine dans un nouvel épisode du Mémo !

Sources :

- Coronavirus ended the screen-time debate. Screens won. (The New York Times)
- Don't freak out about quarantine screen time (The New York Times)
- Our screen time rules don't work in this new world. And maybe that's OK. (The Washington Post)
- L'OMS recommande de jouer aux jeux vidéo, le temps de l'épidémie (BFMTV)
- Confinement : les Français plus que jamais accros à leurs smartphones (Le Parisien)
- Let's call time on unpaid electronic labour with a legal right to disconnect (The Guardian)
- Confinement et surconnexion : « Il n'y a pas à culpabiliser de se déconnecter du télétravail » (Le Monde)