

## SOCIÉTÉ

# « Avec les smartphones, on devient tous moins tolérant à l'attente »

Docteur en psychologie, psychiatre et enseignant à Paris VII, Serge Tisseron, de passage en Picardie, évoque internet, les écrans, les complots et Nuit debout.

## LES FAITS

► Le psychiatre Serge Tisseron était à Albert lundi 2 mai.

► Auprès de parents, pédagogues, élèves et enseignants, il est intervenu sur le lien entre pratiques numériques et robotique.

► Son dernier livre s'intitule « Le Jour où mon robot m'aimera, vers l'empathie artificielle », après « 3-6-9-12, apprivoisez les écrans et grandir ».

► Quels ont été vos messages à Albert ?

La capacité d'empathie entre humains est menacée par un usage irraisonné des écrans et risque de l'être aussi par le développement de la robotique. C'est pourquoi j'ai également créé un jeu théâtral appelé le *Jeu des trois figures* qui s'organise autour de trois rôles : l'agresseur, la victime et le tiers. Il permet de développer l'empathie chez les enfants, de la maternelle au collège.

► L'influence de l'écran sur les jeunes grandit toujours ?

Il existe un fossé considérable entre les pratiques courantes et les connaissances scientifiques autour des écrans. Je développe quatre conseils articulés sur ces connaissances : limiter le temps d'écran, choisir avec l'enfant ses programmes, parler avec lui de ce qu'il voit et fait avec les écrans, et encourager ses activités de création, avec ou sans écran.

► Des questions de santé publique se font aussi jour...

Le sommeil est la première victime des écrans, en quantité et en qualité, avec des troubles de l'attention, de la concentration et une fatigabilité importante.

► L'accro aux écrans ne devient-il pas plus

irascible ?

Avec les smartphones, on devient tous moins tolérant à l'attente, et souvent aussi moins attentifs aux personnes qui sont autour de nous. Il est important de se donner une hygiène de vie familiale. Mon premier conseil est de prendre le repas du soir sans téléphone, sans tablette, sans télé, sans journal, pour avoir un vrai temps d'échange familial. Un autre est que chacun dépose son téléphone mobile le soir sur la table du petit-déjeuner. Dormir avec son téléphone est catastrophique pour le sommeil et la construction du cerveau.

► Et les petits-enfants ne parlent plus à leurs grands-parents ?

Rien ne prouve que les gens physiquement proches communiquent moins qu'avant. Mais il y a moins d'hypocrisie. Aussitôt que les personnes n'ont manifestement rien à se dire, certains sortent leur téléphone mobile. L'absence de communication devient plus visible et interpelle.

► Vous dénoncez aussi le grossissement, l'effet loupe de l'actualité...

Les médias nous inondent d'informations sur les souffrances du monde entier. Nous souffrons pour des inconnus, nous comprenons mal ce qui leur arrive et nous ne pouvons rien faire pour eux. C'est insupportable. Il en résulte une fatigue d'impuissance, une forme de dépression, qui se traduit par le repli sur soi, qui est une manière de se protéger contre l'angoisse de ne rien pouvoir faire. Le mouvement *Reporters d'espoir* essaie de penser l'information autrement. *Nuit debout* essaie de ré-imaginer la possibilité d'intervenir sur sa propre vie et de se la ré-approprier. Pour ne pas se laisser ni décourager, ni manipuler.

► Que faire dans cette société de plus en plus anxieuse ?

Si vous voulez préserver votre santé mentale, il faut prévoir des moments pour se promener dans

la campagne, regarder les nuages, réfléchir à vous, à votre vie, à vos proches, et entretenir vos relations de proximité. À l'inverse, regarder les chaînes d'infos en continu, ou passer son temps sur Internet, est anxieux et morcelant. Internet n'est pas le reflet du monde. C'est le reflet de l'image que les gens veulent donner d'eux-mêmes et un lieu de règlements de comptes permanents. Il faudrait une vraie éducation à internet.

► Préconisez-vous la levée de l'anonymat ?

Non, c'est important qu'il y ait des pseudonymes. Des gens sous pseudo échangent des choses extrêmement importantes et authentiques, des gens sans pseudo échangent aussi des horreurs, et vice-versa, il faut laisser le choix.

► Quelles sont vos premières précautions ?

D'abord se protéger avec des mots de passe complexes, avoir plusieurs boîtes mails, ne pas mettre de photo de soi qu'on puisse regretter plus tard, ne pas faire confiance au Cloud, et ne jamais dire à quelqu'un sur internet quelque chose qu'on ne lui dirait pas en face-à-face.

► Pourquoi rumeurs et théories du complot prospèrent ?

Internet est un espace d'une telle complexité que ceux qui s'y perdent, ont envie de trouver un mode d'emploi. Et le propre des théories du complot est de proposer une explication qui prétend rendre compte de tout. En plus, certains jeunes plongés trop tôt dans les écrans n'ont pas acquis la distance suffisante par rapport aux séductions audiovisuelles. Ils sont donc particulièrement sensibles à la propagande des sectes, et aujourd'hui de Daesh.

► « Nous ne supportons plus la durée et nous ne savons plus féconder l'ennui », disait Paul Valéry, votre sentiment ?

Superbe, et en plus c'était avant l'ordinateur. Trop de parents sont convaincus que c'est une mauvaise chose que leur enfant s'ennuie et qu'il doit toujours être occupé. Il en résulte un emploi du temps de ministre dans les familles aisées et pour les autres, la tablette à disposition. Dans les deux cas c'est dramatique, parce que ça ne permet pas à l'enfant de mûrir ses propres choix. Je dis aux parents : « Quand votre enfant ne fait rien, il ne s'ennuie pas, il réfléchit à ce qu'il va pouvoir faire. »

Propos recueillis par  
NICOLAS TOTET

« Pour préserver sa santé mentale, il faut se promener à la campagne, regarder les nuages, réfléchir à votre vie, à vos proches »



Originaire de Valence (Drôme), Serge Tisseron est membre de l'Académie des technologies et chercheur associé à Paris VII.