

Faut-il avoir peur de l'écran total ?

Inutile d'avoir fait de longues études de sociologie pour le constater, les « écrans » sont en train d'envahir le monde, le monde au sens propre, notre planète, mais aussi notre monde intime, notre existence psychique la plus secrète.

Par Richard Guédon.

Pas un seul domaine de la vie humaine qui ne soit envahi par la télévision, les ordinateurs, les smartphones, les tablettes, les réseaux sociaux, Internet, les SMS, les courriels, les jeux vidéo, les téléchargements et aussi ce bon vieux... cinéma, qui fait de la résistance, puisqu'il est encore capable de déplacer les foules, et pas seulement les papys : les derniers épisodes du *Seigneur des anneaux*, *Stars wars* ou *Harry Potter* déplacent les foules enfantines et adolescentes.

Plus de 5 heures par jour

Les chiffres confirment ce que l'on voit, et ce que l'on vit : dans l'étude Esteban réalisée en 2015, les adultes déclaraient passer 5h 07 minutes chaque jour devant un écran, soit une augmentation de 53 % par rapport à 2006.

80 % des Français adultes y passaient au moins 3 heures, la télévision pour les plus âgés, l'ordinateur pour les plus jeunes.

En 2015 les enfants consacraient en moyenne 4h11 aux écrans, soit une heure de plus que 10 ans plus tôt, les garçons un peu plus que les filles. Cette durée s'accroît avec l'âge, jusqu'à 5h 24 chez les 15-17 ans, soit 2 heures de plus qu'il y a 10 ans.

Une catastrophe anthropologique annoncée

Il est fort peu probable que ces tendances se soient inversées depuis 2015 et, vu les progrès annoncés dans le domaine des technologies d'information et de communication, on n'est pas près de voir s'amorcer un reflux.

Les media, toujours prompts à la dénonciation de la modernité, se font régulièrement l'écho des risques que font courir aux enfants cette fréquentation des écrans en évoquant addiction, violence, troubles cognitifs voire autisme ou schizophrénie pour les enfants des générations Obélix, ceux qui sont tombés dedans (les écrans...) quand ils étaient petits.

Au total c'est à une véritable catastrophe anthropologique que nous serions en train d'assister.

Contenant et contenu

Sous le terme fourre-tout d'écrans les commentateurs confondent en fait 2 questions bien différentes, celle de leur contenant et celle de leur contenu.

Le contenant ce sont les écrans eux-mêmes, objets physiques en interaction proche de l'être humain, susceptibles d'avoir sur lui une influence délétère, neutre ou positive.

Le contenu ce sont les images fixes ou animées que nous observons sur ces écrans, leur sens, leur utilité, leur valeur éducative, culturelle ou morale. Ce contenu est souvent nommé *virtuel*, en opposition à *réel*.

En quoi donc les écrans, considérés comme objets physiques, nous menacent-ils ?

Les LED en question

Les écrans modernes contiennent des LED, nouvelle sorte de lampes qui émettent la fameuse lumière bleue, accusée d'une part de provoquer des lésions rétiniennes et d'autre part, de perturber le rythme veille-sommeil en venant interférer avec l'une de ses hormones, la mélatonine. Ces accusations, reprises en boucle par la communauté médicale et médiatique proviennent de rapports émis par l'INSERM (Institut national de la santé et de la recherche médicale) et l'ANSES (Agence nationale de sécurité sanitaire de l'alimentation, de l'environnement et du travail) sur la foi d'études animales contestables et contestées par les scientifiques et professionnels de l'éclairage.

Encore le principe de précaution

Dans ce domaine, comme dans tant d'autres, [le principe de précaution](#) se transforme en catastrophe humanitaire annoncée, au détriment de l'examen rationnel des rapports bénéfices risques.

Les LED ont un énorme avantage, celui d'éclairer beaucoup en consommant peu. Ils émettent par ailleurs, comme toutes les autres sources de lumière dans la nature, de la lumière bleue, dont aucune donnée solide n'indique aujourd'hui qu'elle présente un vrai danger pour l'être humain. Les craintifs peuvent, en outre, se protéger de la lumière bleue au moyen de lunettes que l'on trouve dans le commerce à un prix modique ou en téléchargeant un logiciel qui réduit la quantité de lumière bleue émise par sa machine.

La fée électricité

Fondamentalement les écrans ne sont qu'une des formes de l'éclairage électrique qui baigne l'humanité depuis à peu près un siècle et, pour l'œil, il y a peu de différence entre un écran de faible intensité et une page de livre en papier glacé renvoyée par une ampoule électrique forte. S'il y a rupture, elle serait plutôt entre avant et après l'électricité qu'entre avant et après les écrans. Nos grands-pères, qui avaient mesuré à quel point l'électricité avait changé leur vie pour le meilleur l'appelaient, on le sait, « *la fée électricité* ».

Et si l'on veut remonter encore plus loin, il est probable que l'œil d'un chasseur paléolithique à l'affût pendant des heures au grand soleil de la savane n'était pas moins sollicité, et pas moins sec, que celui de son lointain descendant préparant sur son ordinateur un exposé dont dépend sa carrière.

Les vrais risques ne sont pas ceux auxquels on pense

Deux risques des écrans sont en revanche solidement établis mais ne sont pas ceux qu'on attend : d'abord la posture que nous adoptons lorsque nous travaillons, ou jouons, plusieurs heures par jour devant notre écran peut provoquer, à la longue, des *troubles musculo squelettiques*, des lombalgies, des dorsalgies.

Ensuite, l'immobilité devant une télévision ou un ordinateur contribue, avec beaucoup d'autres facteurs, à renforcer la tendance moderne à la *sédentarité*, facteur de risque de nombreuses maladies chroniques, physiques (obésité, diabète, hypertension, maladies cardiovasculaire, cancers) et psychiques (dépressions, anxiété, mauvaise image de soi).

Venons-en maintenant aux contenus.

Les contenus ne sont pas virtuels

Une première remarque s'impose, ces contenus ne naissent pas ex nihilo des écrans que nous regardons, ils sont produits par des êtres humains, ou par des machines créées par des êtres humains, ils ne sont en ce sens pas plus virtuels qu'un livre, une œuvre d'art, un bâtiment ou une gravure rupestre peinte il y a 25000 ans sur la paroi d'une grotte.

Les contenus sont ceux de la vie même

Ensuite, sous le nom fourre-tout d'écrans on met dans le même sac des contenus très hétérogènes : quoi de commun entre une partie de jeu vidéo collective sur la *switch*, la consultation d'un compte bancaire sur internet, la visite du site d'un musée,

l'établissement d'un parcours routier retransmis par satellite, [un MOOC](#) (massive open online course) cours de formation sur internet, ou encore un achat en ligne.

En réalité, ces sujets qui occupent nos écrans n'ont rien de spécifiques des écrans, ils n'ont rien de virtuel, ils sont devenus notre vie même, et il est normal que nous y passions beaucoup de temps, personnel ou professionnel. Les enfants et les adolescents, régulièrement accusés d'abuser des écrans n'y font que leur travail d'enfants ou d'ados, apprendre, vivre ensemble, vivre vite.

Le contrôle de l'information : vieux comme la rente

La véritable spécificité d'homo sapiens, c'est de vivre en groupe en échangeant des informations et des images. La peinture et la sculpture ont été des moyens d'échanger davantage d'images et d'informations, l'écriture a été un moyen d'échanger plus d'informations que la parole, l'imprimerie a démultiplié les possibilités d'échanges d'informations et d'images.

Chaque fois que la technologie humaine a permis de multiplier les échanges et de voir plus loin, le succès a été fulgurant, malgré les tentatives de limitation des pouvoirs de tous poils dont la liberté nouvelle compromettait les rentes.

Les risques sont ceux de la vie

Alors quels sont les dangers du contenu de ces écrans ? Ce sont les dangers de la liberté, de la vie même : escroqueries, prédateurs sexuels ou non, mauvaises rencontres, fuite de la réalité, etc. Bien sûr il faut gérer les écrans, comme on gère la vie : on apprend aux enfants à traverser les rues, on doit leur apprendre à se servir des écrans.

Les malades psychiques utilisent parfois les écrans pour s'exprimer mais ce ne sont pas les écrans qui les rendent malades. Et si les parents craignent tant les écrans pour leurs bambins, n'est-ce pas parce qu'ils symbolisent leur ouverture au monde, qui les éloigne d'eux ?

Les images et informations produites par ces nouvelles technologies viendront prendre leur place au milieu de celles produites par la peinture, la sculpture, la parole, l'écrit, sans les périmer, comme on l'a constamment vu dans l'histoire.

Les écrans ne sont à l'origine d'aucune rupture anthropologique, ils continuent l'élargissement des connaissances et de la liberté d'homo sapiens.

Gilbert Simondon philosophe de la technologie

[Gilbert Simondon](#), philosophe français du XXème siècle, génial et méconnu, dont on méditera les œuvres longtemps après que Sartre aura été oublié, disait que l'être humain a spontanément une mauvaise image des objets technologiques parce qu'ils ont vocation à le remplacer. Il plaidait pour la reconnaissance de la part d'humanité contenue dans ces objets technologiques, à l'instar de celle que l'on reconnaît aux œuvres d'art.

Les discours anti écran traduisent en réalité une crispation de rentiers du savoir devant un nouvel élargissement du champ de la connaissance et de la liberté ; il faut le proclamer à nouveau, tout discours anti technologique est, au fond, un anti humaniste.

Mais on annonce déjà la disparition... des écrans devant la réalité virtuelle et autres hologrammes : la suite au prochain numéro.