

LA LIBERTÉ

LE MÉDIA FRANCOPHONE MULTIPLATEFORME DU MANITOBA

1

ÉCRANS, ENNUI ET CERVEAUX EN DÉVELOPPEMENT :
COMPRENDRE LES IMPACTS INVISIBLES

**MIEUX COMPRENDRE
LE RÔLE DE L'ENNUI
ET LES EFFETS
DES ÉCRANS
SUR LE CERVEAU
DES JEUNES**



LA FABRIQUE DE LA LIBERTÉ



LAFABRIQUE_MB



LAFABRIQUE_MB



204-237-4823



LA-LIBERTE.CA

Les écrans occupent une place centrale dans le quotidien des enfants et des adolescents, influençant à la fois leur développement cérébral et leur rapport à l'ennui. Cette section vise à expliquer comment une stimulation numérique constante peut perturber la formation de certaines fonctions cognitives et émotionnelles, tout en modifiant notre capacité à tolérer l'ennui et à nous engager de manière intentionnelle.

Quels sont les effets des écrans sur les cerveaux en développement?

Les écrans ont des effets significatifs sur le cerveau des enfants et des adolescents, particulièrement en raison de la grande plasticité cérébrale durant ces périodes. Chez les jeunes enfants (0 à 5 ans), le cerveau se développe à partir d'interactions riches, variées et multisensorielles. Or, les écrans offrent une stimulation principalement visuelle et auditive, souvent passive et rapide, ce qui limite l'exploration sensorielle, la résolution de problèmes et les interactions humaines. Cette stimulation appauvrissante peut perturber le développement de fonctions clés comme l'attention, le langage, la motricité fine, les compétences sociales et la régulation émotionnelle.

Une exposition excessive est associée à des retards de développement, notamment en communication, en motricité et en aptitudes sociales. Les écrans peuvent aussi nuire indirectement au développement du langage et de l'empathie en réduisant les échanges parent-enfant (phénomène de « technoférence »).

Chez les enfants d'âge scolaire et les adolescents, les écrans influencent la formation des voies neuronales liées à l'attention, à la mémoire et à la régulation émotionnelle. Les contenus courts, rapides et interrompus par des notifications entraînent le cerveau à être facilement distrait, ce qui rend la concentration prolongée plus difficile et nuit aux apprentissages. Les écrans perturbent également le système de récompense en favorisant la gratification instantanée, ce qui rend plus ardu l'engagement dans des activités demandant patience et effort (lecture, loisirs créatifs).

Enfin, une utilisation excessive peut affecter le développement du cortex préfrontal, essentiel à la planification, au contrôle de soi et à la gestion des émotions. Certains effets peuvent être réversibles grâce à des changements d'habitudes, à l'activité physique et à des activités exigeant concentration et patience, mais une exposition intensive très précoce peut entraîner des conséquences durables.

Il est important de noter que toutes les activités sur les écrans ne sont pas égales : les vidéos courtes ont un impact plus important sur le développement du cerveau que l'utilisation d'un ordinateur pour faire des devoirs ou de consulter des contenus éducatifs. C'est pourquoi les recommandations canadiennes font spécifiquement référence au temps d'écran de loisirs en ce qui concerne les limites recommandées.

Cela dit, surtout pour les jeunes enfants, il reste important que le temps passé devant un écran à des fins autres que les loisirs soit suffisamment interactif, car même certaines émissions de télévision ou en ligne présentées comme éducatives pour les jeunes peuvent surstimuler leurs sens plutôt que de servir d'outils pédagogiques.

Comment les écrans affectent-ils notre relation avec l'ennui?

L'ennui est un signal psychologique important : il indique un manque d'engagement cognitif et nous pousse à réfléchir, à nous recentrer et à agir de manière intentionnelle. Il joue un rôle adaptatif en favorisant la créativité, l'autodétermination et l'exploration de ce qui a du sens pour nous.

Cependant, les écrans offrent une stimulation constante qui permet de fuir rapidement l'ennui, sans en traiter le message sous-jacent. En réalité, cette fuite est contre-productive : les études montrent que le passage rapide d'un contenu à l'autre (défilement, sauts de vidéos, multitâche) augmente le sentiment d'ennui plutôt que de le réduire. La stimulation excessive empêche l'attention profonde et affaiblit notre capacité à être intentionnels dans nos actions.

En évitant systématiquement l'ennui grâce aux écrans, nous réduisons aussi notre capacité à tolérer les émotions désagréables et à les comprendre. Cela entretient un cercle vicieux : plus on fuit l'ennui par la distraction, plus il revient fréquemment et intensément. À long terme, cette dynamique nuit à la réflexion intérieure, à la créativité et à l'engagement réel avec le monde.

Réapprendre à vivre l'ennui sans le fuir immédiatement permettrait au contraire de renforcer l'attention, l'intention et la capacité à s'engager pleinement dans des activités porteuses de sens.



Depuis les années 2000, **la capacité d'attention moyenne a diminué de plus de moitié, passant de deux minutes et demie à 40 secondes.**

Selon certaines études, **il faut environ 23 minutes pour se reconcentrer sur une tâche** après une interruption ou une distraction.

En décembre 2025, l'Australie est devenue **le premier pays au monde à interdire les réseaux sociaux** aux jeunes de moins de seize ans.

ACTIVITÉ

1

Temps d'ennui conscient

Âge suggéré : 7 à 12 ans

Durée : 10 à 15 minutes

Objectif : Aider les élèves à reconnaître l'ennui, à le tolérer pendant un court moment et à observer ce qu'il provoque en eux.

Déroulement :

Invitez les élèves à s'asseoir confortablement, dans le calme. Expliquez-leur que pendant un court moment, ils ne feront aucune activité précise : ils ne parleront pas, ne bougeront pas inutilement et n'utiliseront aucun objet. Ils devront simplement observer ce qui se passe dans leur tête et dans leur corps.

Lancez un chronomètre :

- 7 à 10 ans : 1 à 2 minutes (pour la première journée. Ce laps de temps peut être augmenté plus tard dans l'année)
- 11 à 12 ans : 2 à 3 minutes

Précisez qu'il ne s'agit ni d'un concours ni d'un test de discipline. Il n'y a pas de bonne ou de mauvaise réponse : l'objectif est seulement de remarquer ce qu'ils ressentent.

Retour en groupe :

Après l'activité, animez une discussion à partir de questions comme :

- Comment vous êtes-vous sentis pendant ce moment de calme?
- Est-ce que le temps vous a semblé long ou court?
- Était-ce agréable, désagréable ou un peu des deux?
- À quoi avez-vous pensé?
- Avez-vous eu envie de faire quelque chose en particulier?

Conclusion pédagogique :

Expliquez que l'ennui peut parfois être inconfortable, mais qu'il peut aussi faire émerger des idées, des envies ou des besoins. Il peut nous aider à mieux nous écouter et à choisir plus consciemment ce que nous voulons faire.

Variante :

Demandez ensuite aux élèves d'écrire ou de dessiner une activité qu'ils auraient envie de faire lorsqu'ils s'ennuient, sans utiliser d'écran.



ACTIVITÉ

2

Ma boîte à idées sans écran

Âge suggéré : 7 à 12 ans

Durée : 15 à 25 minutes

Objectif : Développer des réflexes concrets pour faire face à l'ennui autrement que par les écrans.

Déroulement :

Après une discussion sur l'ennui, demandez aux élèves de trouver chacun une ou deux idées d'activités à faire sans écran lorsqu'ils ne savent pas quoi faire.

Exemples :

- dessiner;
- inventer une histoire;
- lire;
- construire quelque chose;
- sortir dehors;
- écrire à un ami;
- écouter de la musique;
- ranger ou réorganiser un espace;
- jouer à un jeu de société;
- cuisiner.

Chaque idée est écrite sur un papier, puis déposée dans une boîte commune.

Réinvestissement :

La boîte peut être réutilisée plus tard dans l'année, chaque fois qu'un élève dit qu'il s'ennuie ou qu'un groupe a besoin d'une activité calme.

Conclusion pédagogique :

Cette activité montre que l'ennui peut devenir un point de départ vers l'imagination, l'initiative et la créativité.



ACTIVITÉ

3

Comment les écrans m'influencent-ils?

Âge suggéré : 9 à 12 ans

Durée : 20 à 30 minutes

Objectif : Amener les élèves à réfléchir à leurs habitudes numériques et aux effets des écrans sur leur attention, leur corps et leurs émotions.

Déroulement :

Commencez par un court temps de réflexion individuelle. Invitez chaque élève à penser à ce qu'il ressent après avoir passé beaucoup de temps devant un écran, que ce soit pour jouer, regarder des vidéos ou naviguer en ligne.

Vous pouvez ensuite leur faire remplir la feuille d'exercice suivante et leur demander d'indiquer si chaque affirmation leur arrive **jamais**, **parfois** ou **souvent** :

Quand je passe du temps sur un écran..	Jamais	Parfois	Souvent
...j'ai du mal à arrêter			
... je perds la notion du temps			
... j'ai les yeux fatigués ou mal à la tête.			
... j'ai plus de difficulté à me concentrer après.			
... j'ai moins envie de faire autre chose.			
... je me sens agité, fatigué ou irritable.			

Discussion en petits groupes :

Poursuivez avec quelques questions, en demandant aux élèves de comparer leurs réponses :

- Qu'est-ce qui donne envie de rester plus longtemps sur un écran?
- Est-ce qu'il est parfois difficile d'arrêter? Pourquoi?
- Quels effets remarquez-vous sur votre humeur ou votre concentration?
- Y a-t-il une différence entre un usage utile, un usage amusant et un usage qui vous fait du mal?
- Qu'est-ce qui vous aide à faire des pauses?

Conclusion pédagogique :

Rappelez qu'un écran n'est pas forcément mauvais en soi, mais que certains usages ou certaines durées peuvent nuire au bien-être, au sommeil, à l'attention ou à l'humeur. L'objectif est d'apprendre à mieux reconnaître les effets de nos habitudes pour faire des choix plus équilibrés.

ACTIVITÉ

4

Feu de circulation des usages

Âge suggéré : 9 à 12 ans

Durée : 20 minutes

Objectif : Distinguer les usages équilibrés des usages à surveiller ou à éviter.

Déroulement :

Dessinez trois zones au tableau ou dans la classe :

- **Vert** : usage équilibré ou utile
- **Jaune** : usage à surveiller
- **Rouge** : usage qui peut nuire

Proposez différentes situations et demandez aux élèves de les classer :

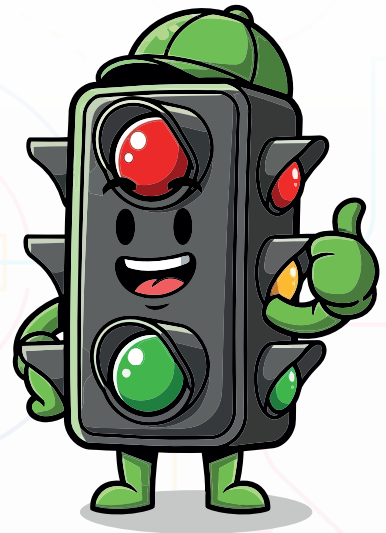
- regarder une vidéo éducative;
- jouer en ligne avec un ami pendant un temps limité;
- défiler longtemps sans but précis;
- utiliser un écran juste avant de dormir;
- regarder une recette pour cuisiner;
- interrompre ses devoirs pour vérifier des notifications;
- créer une vidéo ou dessiner sur une tablette;
- utiliser son téléphone pendant un repas en famille.

Discussion :

Demandez aux élèves d'expliquer leurs choix. L'objectif n'est pas d'obtenir une seule bonne réponse, mais de réfléchir ensemble à ce qui rend un usage plus ou moins sain.

Conclusion pédagogique :

Cette activité aide à nuancer la réflexion : tous les usages des écrans ne se valent pas, et le contexte compte beaucoup.



RESSOURCES

Article sur l'ennui :

<https://www.la-liberte.ca/2025/07/25/la-technologie-face-a-lennui/>

Article sur les écrans et les enfants :

<https://www.la-liberte.ca/2025/07/24/ce-que-dit-la-neuroscience-sur-les-ecrans-et-les-cerveaux-en-developpement/>

GLOSSAIRE

Plasticité cérébrale : capacité du cerveau à modifier ses connexions et son organisation en réponse à l'apprentissage, à l'expérience ou aux changements de l'environnement.

Stimulation sensorielle : activation des sens par des expériences ou des objets, ce qui permet au cerveau de percevoir, traiter et apprendre de l'environnement.

Gratification instantanée : plaisir ou satisfaction immédiate obtenus sans attendre ni fournir d'effort, souvent renforcé par des technologies ou contenus numériques rapides.

Cortex préfrontal : partie du cerveau située à l'avant, impliquée dans la planification, le contrôle des impulsions, la prise de décision, la résolution de problèmes et la régulation des émotions.

Technoférence : interruption ou perturbation des interactions humaines, notamment parent-enfant, causée par l'usage des technologies.

Ennui : état où l'esprit est sous-stimulé et désengagé.

Temps d'écran de loisirs : temps passé devant un appareil numérique à des fins récréatives (réseaux sociaux, jeux vidéo, vidéos, etc.), comparativement à un usage scolaire ou professionnel.