

L'ATTENTION

En ce qui concerne l'attention, il existe deux systèmes attentionnels distincts :

- un système automatique d'orientation et de vigilance, activé par les stimuli externes,
- un système volontaire de contrôle de l'attention, activé pour la réalisation de tâches complexes.

Les écrans, passifs ou interactifs, favorisent le premier système par exposition à des stimulations visuelles et sonores intenses au détriment du second système. En effet, cette hyperstimulation possède un puissant effet de capteur d'attention réflexe et, même en arrière-fond, va interrompre l'action en cours comme par exemple, la construction d'un jeu, l'élaboration d'un schéma moteur ou sensoriel (7). Le retentissement sur l'attention est immédiat (par exemple, la télévision au lever impacte directement l'attention scolaire du matin) et tardif : un petit exposé très tôt aux écrans risque de présenter des troubles de l'attention à l'école primaire, maternelle et élémentaire (8). De plus, les écrans détournent l'enfant de l'utilisation de ses 5 sens et perturbent sa représentation de l'espace 3D.

Cela amène à la notion de « temps volé » utilisée pour dénoncer des stimulations cognitives, physiques et sociales « perdues » du fait du caractère possiblement chronophage et enfermant des écrans. Aussi, les écrans ont offert aux enfants une majoration du temps passé seul et peuvent représenter une barrière à leur capacité d'auto-divertissement (9).

L'épreuve des bonhommes reflète bien la perte de la représentation symbolique et du recours à l'imagination sitôt que l'enfant est exposé à la télévision. D'après cette étude allemande connue de 2005, les variations de dessins entre des enfants de 5-6 ans classés en « petits » ou « grands consommateurs d'écran » est très parlante : la richesse du dessin chute progressivement en fonction de la durée d'exposition surtout pour des temps d'exposition longs (ici supérieurs à 3 h) (10).

Le lien entre TDAH et exposition aux écrans n'est pas établi comme causal mais cette exposition peut être un facteur d'attention réduite.



NOTIONS-CLE : système automatique de vigilance – détournement de l'attention – perte de la représentation – 5 sens et espace tridimensionnel- temps volé