

## Transcription Podcast La Tech à l'Envers – Serre Psychique avec Louis Forgeard

00:00:00:00 - 00:00:21:04

Louis Forgeard

Ce concept d'effet de serre psychique est une métaphore pour essayer de parler d'une forme de réchauffement psychique manifeste chez les enfants qu'on peut rencontrer par une forme d'excitabilité qui est accrue par une forme d'instabilité, de recours aux agirs.

00:00:21:06 - 00:00:36:03

Clément Donzel

Bienvenue sur la tech à l'envers ! Le podcast qui explore les dessous de la tech pour en développer un usage éclairé et respectueux de notre vie privée. Salut ! Je m'appelle Clément Donzel, expert en cybersécurité et ex-directeur des réseaux sociaux chez Microsoft.

00:00:36:05 - 00:00:51:01

Magali Tocanne

Salut ! Je m'appelle Magali. Je suis spécialiste en sommeil, praticienne en hypnothérapie et ex-Microsoft. Ici, nous explorons les coulisses de la tech à travers le regard aiguisé d'experts en marketing, en design, en psychologie cognitive, en neurosciences et bien d'autres.

00:00:51:03 - 00:01:15:23

Clément Donzel

La tech à l'envers, c'est un espace de dialogue et de découverte sans moralisation, où la curiosité est reine. On vous invite à nous rejoindre dans cette aventure pour apprendre, s'interroger et peut être même changer notre façon de vivre avec la technologie. Prêt à regarder la tech sous un autre angle ? C'est parti.

00:01:16:00 - 00:01:33:11

Clément Donzel

Nous avons le plaisir de recevoir aujourd'hui le docteur Louis Forgeard, médecin, pédopsychiatre, chef de service du département trauma enfance Troubles anxieux à l'hôpital psychiatrique du Vinatier à Lyon et expert auprès de la Cour d'appel de Lyon et de la Cour de cassation à Paris.

00:01:33:13 - 00:01:34:18

Louis Forgeard

Bonjour Louis.

00:01:34:20 - 00:01:36:12

Magali Tocanne

Ravi de vous accueillir sur le podcast.

00:01:36:14 - 00:01:40:18

Louis Forgeard

Bonjour Clément, Bonjour Magali, moi aussi d'être avec vous ce matin.

00:01:40:20 - 00:02:06:15

Clément Donzel

Alors Louis, pour commencer dans le vif du sujet, on va parler d'effet de serre psychologie. Donc vous avez co-écrit une tribune dans Le Monde avec Aurore Guyon et Servane Mouton qui est coprésidente de la commission écran. Nous y reviendrons, alertant sur un effet de serre psychologique produit par les smartphones. Vous écrivez Le smartphone se propose comme un stock de sens à portée de la main, mobilisable en quelques secondes, alors que la synthèse de pensée est lente et insécurisante.

## Transcription Podcast La Tech à l'Envers – Serre Psychique avec Louis Forgeard

00:02:06:17 - 00:02:29:07

Clément Donzel

Mais l'activité de pensée est fondatrice pour la personne, car le sens produit au forceps sert ensuite à vivre. Plutôt que de nous épargner la fatigue, le smartphone nous éreinte à force de nous proposer de devancer nos raisonnements, de nous vider de nos substances psychiques et d'abîmer notre sommeil. Il est urgent de conceptualiser et de mieux cerner l'effet de serre psychique lié aux smartphones.

00:02:29:09 - 00:02:43:14

Clément Donzel

Les premiers enfants exposés depuis leur plus jeune âge ne sont pas encore tout à fait adolescents, et nous n'avons encore qu'un peu qu'un très faible recul. Comment se manifeste cette sphère psychologique chez les enfants que vous examinez ?

00:02:43:16 - 00:03:29:07

Louis Forgeard

Oui. Alors ce concept d'effet de serre psychique, c'est une métaphore qu'on a utilisée effectivement avec Aurore Guyon, qui est neuroscientifique, et le docteur Servane Mouton qui est neurologue à Lyon. C'est une métaphore pour essayer de parler d'une forme de réchauffement psychique. On pourrait dire donc à comparer au réchauffement climatique et qui se manifeste chez les enfants qu'on peut rencontrer dans les consultations et même dans la vie de tous les jours par une forme d'excitabilité qui est accrue, par une forme d'instabilité, de recours au agir, et puis une sorte de brouillard psychique où l'enfant, on a l'impression qu'il monte en température.

00:03:29:07 - 00:03:59:01

Louis Forgeard

C'est ça aussi un peu l'idée de l'effet de serre. C'est à dire que du fait de son activité avec les écrans sur le reste de sa vie d'enfant, de sa vie psychique, il y a un niveau d'excitabilité qui est supérieur et il y a une vraie montée en température. L'effet cumulatif de cet effet de l'usage des écrans et qui se manifeste dans les différents aspects de sa vie, que ce soit à l'école, en famille et évidemment dans consultation.

00:03:59:01 - 00:04:29:17

Louis Forgeard

Donc l'idée de cette métaphore, c'était un peu celle-là. Et puis aussi de comparer la question du smartphone auquel on s'intéresse plus spécifiquement dans cette tribune, à celle par exemple de l'invention du pétrole, de la découverte du pétrole au XIXe siècle, ou un usage finalement technologique nouveau qui est censé nous soulager, nous faire aller plus vite, nous permettre de décupler nos possibilités, nos forces et bien a des effets cumulatifs sur le plus long terme qu'on ne voit que tardivement.

00:04:29:19 - 00:04:39:07

Louis Forgeard

Pour le pétrole, ce serait le réchauffement climatique par exemple. Et dans la métaphore pour les écrans. Pour le smartphone, ce serait donc une forme de réchauffement et d'excitabilité psychique.

00:04:39:09 - 00:05:04:04

Magali Tocanne

## Transcription Podcast La Tech à l'Envers – Serre Psychique avec Louis Forgeard

C'est vrai qu'en fait, par rapport au recul qu'on peut avoir, les premiers smartphones sont arrivés en 2006, 2007 il me semble avec le premier iPhone. Ce qui fait que nos ados-là qui passent leur bac finalement, c'étaient un peu les premiers, les cobayes finalement, un des premiers smartphones avec des parents qui n'avaient pas de recul sur cet usage là et qui leur proposaient à deux ans dans les mains des écrans.

00:05:04:06 - 00:05:16:07

Magali Tocanne

Et on trouvait ça merveilleux de voir qu'ils étaient à l'aise avec un écran, etc. Du coup, avec le recul, on commence, on la commence tout juste à le percevoir.

00:05:16:09 - 00:05:36:14

Louis Forgeard

Je pense qu'on a pas le recul, on est loin de l'avoir encore. On a fait le premier iPhone 2007 vraiment. Le fait qu'il y ait des smartphones accessibles de partout et que ça soit un objet qui ait une valeur, qui fait qu'on puisse aussi le transmettre aux enfants. Parce qu'au début on avait hyper peur de les casser, on était peut-être plus un peu plus jaloux des smartphones.

00:05:36:17 - 00:06:04:02

Louis Forgeard

Et je pense qu'à partir de 2013 quatorze, quinze, et c'est vraiment répandu là, de manière extensive. Donc finalement, le recul est extrêmement court, c'est à dire une dizaine d'années. Donc effectivement, on commence à voir des jeunes adultes qui ont été exposés depuis l'âge de dix ou onze ans, mais vraiment, les enfants exposés depuis zéro deux ans, ils seront adultes que dans cinq, dix ans et même à ce moment-là, le recul n'y sera pas, il ne sera pas immense.

00:06:04:02 - 00:06:22:04

Louis Forgeard

Enfin je veux dire, il faut imaginer que dans 50 ans, quand tout le monde aura été exposé depuis le depuis la petite enfance, si les choses continuent à ce à ce rythme, on sera là dans des niveaux d'exposition qui ne sont absolument pas comparables à ce qu'on peut rencontrer aujourd'hui. Donc je pense que on est quand même dans l'inconnu et on s'enfoncé dans l'inconnu sur ce sujet-là.

00:06:22:06 - 00:06:23:13

Louis Forgeard

Pour l'avenir.

00:06:23:15 - 00:06:53:09

Clément Donzel

Vous avez quand même une bonne visibilité à travers notamment votre pratique hospitalière. Si on peut revenir sur cet élément-là. On le disait en introduction que vous êtes, vous gérez le département T.E.T.A, donc pour les six douze ans, qui est le département Trauma, enfance, troubles anxieux. Est-ce que vous pouvez nous décrire votre rôle et le type d'enfants que vous êtes amenés à avoir et dans quel contexte ces enfants arrivent dans votre service ?

00:06:53:11 - 00:07:35:00

Louis Forgeard

## Transcription Podcast La Tech à l'Envers – Serre Psychique avec Louis Forgeard

Oui, donc c'est un service, un département de pédopsychiatrie public ambulatoire, d'offre de soins, donc pour les populations de Lyon et de sa métropole, donc pour les enfants de 6 à 12 ans et sur le thème des troubles réactionnels, des troubles de l'adaptation. Donc on a appelé traumatismes, troubles anxieux pour être large, mais en gros des problématiques qui concernent le lien et l'interface entre l'enfant et son environnement, que son environnement soit en situation de vulnérabilité, que les familles soient en situation de vulnérabilité ou qu'il y ait eu des événements traumatiques dans la vie de l'enfant qui ait pu interagir avec son développement.

00:07:35:02 - 00:08:01:17

Louis Forgeard

Donc on n'est pas dans les pathologies pédopsychiatriques, il y a beaucoup de questions autour du neuro développement, du handicap, des troubles du spectre autistique. Ça c'est d'autres départements qui s'en occupent. Nous, on est vraiment sur la question de ces troubles réactionnels de l'enfant. Est ce qu'on appelle aujourd'hui des *Adverse Childhood Experience*, c'est à dire les événements adverses de l'enfance, des événements négatifs face auxquels l'enfant va devoir essayer de continuer à se développer malgré tout.

00:08:01:19 - 00:08:29:12

Louis Forgeard

Donc on accueille les enfants en soins, donc c'est un lieu pluri-disciplinaire qui est beaucoup porté par des infirmiers, des psychologues. Et puis on part sur un accompagnement, sur des périodes qui sont brèves ou semi brèves. Ça peut être une année scolaire, ça peut être plus et avec l'idée de se fixer un programme de soins et d'intervenir aussi non seulement auprès de l'enfant en évaluation et puis en thérapie, mais aussi auprès de son entourage.

00:08:29:12 - 00:08:43:04

Louis Forgeard

Que ce soient les parents à qui on peut proposer une guidance, c'est à dire un peu des conseils pour essayer des soutiens face à cette vulnérabilité dont je parlais et aussi à l'entourage professionnel, qu'ils soient éducatifs, les enseignants, l'école, etc.

00:08:43:06 - 00:08:56:13

Magali Tocanne

Et c'est quoi le parcours de soin des enfants ? C'est à dire que ce sont les parents qui décident de venir vous contacter ou bien c'est un médecin généraliste ou un orthophoniste, ou même ou un psychologue, ou un qui va venir vous recommander un enfant.

00:08:56:15 - 00:09:15:01

Louis Forgeard

Il y a plusieurs voies d'adressage. Il faut qu'il y ait une demande parentale, qu'il y ait un accord parental de toute façon, de manière légale. Donc la demande, elle vient des parents, c'est certain. En général, elle est poussée ou proposée par des professionnels qui entourent et qui viennent en aide à ces parents qui sont en situation de vulnérabilité.

00:09:15:03 - 00:09:40:13

Louis Forgeard

## Transcription Podcast La Tech à l'Envers – Serre Psychique avec Louis Forgeard

Très souvent, l'école dans la grande majorité quand même. Des situations qui s'inquiètent pour un enfant qui présente des troubles du comportement ou des troubles plus internalisés mais qui commencent à s'inquiéter pour eux, pour un enfant, parfois aussi le tiers, l'éducatif ou La protection de l'enfance qui voit une situation où les seules démarches éducatives ne sont pas suffisantes et où on se dit qu'il faudrait aussi une approche soignante et qu'il y a peut-être une pathologie qu'il faudrait essayer de dépister.

00:09:40:15 - 00:09:48:22

Louis Forgeard

Donc voilà, les niveaux d'adressage, c'est un peu une constellation. Il y a quand même souvent la question des professionnels qui interviennent en soutien pour les familles.

00:09:48:24 - 00:10:16:03

Clément Donzel

Et dans le cadre de vos consultations, on des enfants qui viennent vous voir, quel est le rôle ou l'impact des smartphones sur les consultations, sachant que les smartphones ne sont pas nécessairement la cause des consultations ou des phénomènes que vous pouvez voir chez l'enfant. Mais quel pourrait être le rôle des écrans en général de l'usage des écrans par ces jeunes sur les phénomènes que vous pouvez voir ?

00:10:16:05 - 00:10:37:04

Louis Forgeard

C'est une bonne question, parce qu'en effet, les smartphones ne sont jamais le motif de consultation. Les parents ne viennent pas pour dire je suis embêté, ils l'utilisent trop. Mais les smartphones sont toujours quelque part dans l'histoire, dans la consultation, dans les problèmes de socialisation, dans les troubles qui sont amenés par les parents. Ils sont, ils sont présents dans la vie de l'enfant, donc ils apparaissent toujours à un moment ou à un autre.

00:10:37:04 - 00:10:53:14

Louis Forgeard

Et j'ai envie de dire, ils apparaissent même concrètement dans le bureau d'examen où très souvent, que ce soit le parent qui peut s'absorber dans ou l'enfant qui qui s'isole, qui essaye de prendre le smartphone du parent parce que la rencontre est trop angoissante. Enfin, ils sont là en tant qu'objet concret aussi.

00:10:53:16 - 00:11:09:09

Magali Tocanne

Il y a un débat sur le terme d'addiction aux écrans, au smartphone et le terme médical sur l'addiction n'a pas été approuvé pour les smartphones. Vous nous en dire plus là-dessus ?

00:11:09:11 - 00:11:43:03

Louis Forgeard

Alors effectivement, et c'est un débat que la commission récente sur l'exposition des enfants écrans a soulevé, puisque le coprésident, c'était le docteur Amine Benyamina, qui est addictologue justement. Ce qui veut tout dire, parce que pour moi, il n'y a pas de débat. C'est à dire qu'en termes scientifique, effectivement, la nosographie, la nomenclature médicale ne reconnaît pas d'addiction aux écrans ou d'addiction aux smartphones et ne reconnaît à ce stade que l'addiction aux jeux vidéo, donc à un certain usage des écrans qui est effectivement

## Transcription Podcast La Tech à l'Envers – Serre Psychique avec Louis Forgeard

un usage très important, mais qui n'est pas le seul, qui n'est pas le seul en cause.

00:11:43:05 - 00:12:03:19

Louis Forgeard

La nosographie médicale, elle est lente, elle est sujet en psychiatrie et en pédopsychiatrie à bien des débats, parce qu'il y a des enjeux idéologiques sous-jacents qui sont importants, politiques. Et puis il y a des enjeux financiers. C'est à dire que effectivement, faire reconnaître un objet comme impliqué dans une pathologie, c'est quand même modifier le un peu la vision de cet objet.

00:12:03:19 - 00:12:39:01

Louis Forgeard

J'imagine que les enjeux sont très forts pour moi. Dans la pratique, il n'y a pas de débat. Qu'est-ce qu'une addiction ? C'est un comportement de dépendance avec une accoutumance, un objet, un produit dont la personne ne peut pas se passer, quand bien même elle sait qu'il peut être nocif à moyen et long terme. Et puis un phénomène de tolérance, c'est à dire que petit à petit, les doses augmentent et que l'on doit y recourir de plus en plus et qu'il peut y avoir une véritable fuite de sa vie personnelle et psychique pour se consacrer à la recherche du produit et à la recherche de l'objet et à son utilisation.

00:12:39:03 - 00:13:06:11

Louis Forgeard

Donc en pratique, sur ce qu'on voit, l'utilisation des smartphones chez nos jeunes, que ce soit pour les jeux vidéo, les réseaux sociaux et même les vidéos, et puis aussi les contenus pornographiques, il n'y a absolument pas de débat sur le caractère addictif des smartphones. Après, sur la question, je crois que la nomenclature aussi. Ce qui pose un problème, c'est que les écrans par exemple, c'est un terme beaucoup trop vaste.

00:13:06:13 - 00:13:23:20

Louis Forgeard

Il y a les écrans, la télévision c'est pas pareil que le smartphone qui n'est pas pareil que les consoles de jeux et que les appareils ménagers avec des écrans. Je pense que c'est aussi ça le problème. C'est un problème de définition. La médecine, c'est un processus lent qui arrive parfois un peu après la bataille dans les descriptions pour vraiment valider les choses.

00:13:23:22 - 00:13:38:07

Louis Forgeard

Mais je n'ai aucun doute que dans quelques années, on reconnaîtra l'addiction au smartphone. Et puis il y a de tout ça. Il suffit d'ouvrir les yeux autour de nous, de voir les problèmes que ça pose à tout un chacun dans le quotidien pour s'apercevoir qu'on est vraiment dans l'addictologie.

00:13:38:09 - 00:14:03:01

Clément Donzel

Peut être une note d'espoir, d'optimisme par rapport à cette addiction-là. J'ai lu certaines études qui indiquaient que supprimer les écrans pouvait faire disparaître les symptômes liés à cette addiction. Est-ce que vous confirmez cette hypothèse-là, c'est à dire pour les personnes, pour les parents qui se diraient mes enfants sont vraiment addicts,

## Transcription Podcast La Tech à l'Envers – Serre Psychique avec Louis Forgeard

comment faire par rapport à peut-être d'autres drogues qui ont d'autres types d'addiction ?

00:14:03:01 - 00:14:08:13

Clément Donzel

Celle-ci peut être globalement interrompue ou assez facilement. Est-ce que.

00:14:08:15 - 00:14:26:02

Louis Forgeard

Oui, Alors c'est vrai que c'est vraiment quelque chose qui est intéressant dans les études sur le neuro développement de l'enfant, alors, qui sont des études difficiles à conduire, parce que qu'est ce qui agit sur le neuro développement ? Il y a une infinité de facteurs et on les connaît pas bien. Et l'enfant, il est pris dans une réalité. Donc on ne peut pas séparer ce qui vient des écrans, ce qui vient du trauma.

00:14:26:02 - 00:14:46:19

Louis Forgeard

Qu'est ce qui vient de de telles situations ? Euh. Néanmoins, on observe qu'avec le neuro développement il n'y a pas de retard, il n'y a pas de retard mental, il n'y a pas de déficiences qui sont liées. C'est à dire il n'y a pas de mise en retard du développement. Il y a plutôt des formes de déviations et des formes de difficultés.

00:14:46:19 - 00:15:10:04

Louis Forgeard

Et on est vraiment dans un impact sur l'attention, notamment les difficultés attentionnelles, beaucoup plus que sur un déficit qui se crée. Donc je vous rejoins effectivement, on n'est pas dans des effets, comment dire, qui pourraient être, qui sont inéluctables et qui ne pourraient pas être annulés. Et d'ailleurs effectivement, c'est peut-être une parole qui peut un peu rassurer les parents, voire les déculpabiliser.

00:15:10:06 - 00:15:35:18

Louis Forgeard

Le développement des enfants qui sont exposés aux écrans discontinues, on voit que le développement de toute façon c'est une lame de fond. Donc même s'il y a de nouveaux objets, de nouveaux éléments, de nouvelles situations, il contourne, il prend d'autres directions. La question, c'est un petit peu devant les effets à très long terme et de voir si dans ces nouvelles directions, en route, il n'y a pas des risques pathologiques, ce qui est quand même franchement le cas.

00:15:35:18 - 00:15:53:22

Louis Forgeard

Mais il n'y a pas de mise à l'arrêt du développement de l'enfant, ça c'est important de le dire aussi. Le développement de l'enfant, c'est quelque chose qui nous dépasse aussi en terme conceptuel, parce que comment est-ce qu'une réalité psychique se construit ? On ne sait pas et on a que des outils psychiques pour l'analyser. Donc on est assez limité dans notre manière de comprendre cela.

00:15:53:24 - 00:16:01:07

Louis Forgeard

Mais en tout cas, cette construction est, elle continue ? Comment faire qu'il ne se fragilise pas ? C'est toute la question.

## Transcription Podcast La Tech à l'Envers – Serre Psychique avec Louis Forgeard

00:16:01:09 - 00:16:19:20

Magali Tocanne

Mais parce que c'est vrai, quand on regarde justement un smartphone, ça va venir impacter les activités physiques des enfants. Ils vont rester plus chez eux, plus en mode sédentaire. Il y a également moins de vie en extérieur, donc moins d'exposition à la lumière du jour et à contrario, une exposition accrue à la lumière bleue qui, on le sait, va venir inhiber la production de mélatonine par exemple.

00:16:20:01 - 00:16:24:20

Magali Tocanne

Et du coup tout ça va impacter le sommeil de l'enfant. Ça c'est aussi un vrai sujet, je crois, pour les enfants.

00:16:24:20 - 00:16:46:23

Louis Forgeard

Oui. Et ce qui est intéressant, c'est que ce sont des sujets plus faciles à étudier que le neuro développement globalement, qui est sûrement quelque chose d'un peu large et fourre-tout. C'est à dire que les études, et c'est bien ce que la commission écran a montré en s'attachant vraiment à des résultats concrets d'études scientifiques et médicales et de santé publique, montre vraiment un effet déstructurant sur le sommeil des enfants.

00:16:46:23 - 00:17:13:07

Louis Forgeard

Avec en corollaire du coup, ce qu'on sait des effets en cascade sur la vie diurne, c'est à dire des troubles anxieux, des troubles dépressifs, des difficultés d'apprentissage. C'est vrai aussi pour les questions de sédentarité et d'obésité. Voilà, les choses ont vraiment été démontré en terme statistiques et non contestable. Donc c'est vraiment intéressant de s'intéresser aussi à ces dimensions concrètes de santé non seulement psychique, mais aussi physique des enfants.

00:17:13:08 - 00:17:41:19

Louis Forgeard

Ce sont des effets en cascade où tout est et où tout est lié. Et puis la lumière bleue, effectivement, c'est quelque chose là, qui qui intéresse de plus en plus les scientifiques, parce qu'il y a des conséquences qui sont sûrement beaucoup plus importantes que ce qu'on croit. Il y a une épidémie mondiale de myopie. C'est ce que dit le rapport avec actuellement plus de gens qui sont myopes que de gens qui voient bien sans lunettes dans le monde et que c'est vraiment considérable.

00:17:41:19 - 00:17:49:15

Louis Forgeard

Augmentation. Il y a des effets à long terme sur la rétine qu'on ne connaît pas encore bien. Donc voilà, on est au seuil de nos découvertes. Enfin sur tous ces sujets.

00:17:49:17 - 00:18:18:19

Magali Tocanne

J'avais consulté un kiné vestibulaire, j'avais eu un problème d'oreille interne. J'avais rencontré ce kiné passionné par son travail qui me disait qu'il était alarmé parce qu'il voyait de plus en plus de patients qui le consultaient parce qu'il avait vraiment un problème avec l'espace, l'espace-temps. Et par exemple, il se retrouvait sur l'autoroute. Il



## Transcription Podcast La Tech à l'Envers – Serre Psychique avec Louis Forgeard

était incapable de doubler un camion parce qu'il n'avait plus aucune notion de la distance sur l'autoroute et c'était selon lui des problèmes qui venaient justement d'une utilisation d'une exposition beaucoup trop forte.

00:18:18:19 - 00:18:22:24

Magali Tocanne

En fait, à des écrans, quoi.

00:18:23:01 - 00:18:42:24

Louis Forgeard

Quand on passe six, sept, 8 h sur un écran par jour, c'est des chiffres pour nos ados. Aujourd'hui, on vit en 2D et la nuit, dans nos rêves, on vit en 2D, donc ça veut dire qu'on passe la plupart de son existence. Effectivement, dans un monde effectivement qui est plat. Donc j'imagine bien qu'il y a des conséquences.

00:18:43:01 - 00:19:00:14

Louis Forgeard

Pour lesquelles on ne se rend pas bien compte. Voilà, après le camion, il y a peut-être la question des jeux vidéo aussi, où on se dit maintenant on voit les accidents surgir à tout bout de champ parce que dans les jeux vidéo enfants, on prend des tôles et des gamelles. Mais non, non, je pense que les changements, on les découvre petit à petit et on fait que les soupçonner.

00:19:00:14 - 00:19:03:02

Louis Forgeard

Et tous les domaines qui concernent la santé.

00:19:03:04 - 00:19:33:13

Clément Donzel

On va parler maintenant, si vous êtes d'accord, Chrono psychologie. Alors déjà, le mot est dur à dire Chrono-psychologie. Nous avons ressorti notre placard à archives et on a retrouvé un article que vous avez écrit dans la revue Enfants et Psy en 2013 intitulé Rythmes scolaires le temps de cerveau disponible des élèves qui paraphrase une célèbre phrase du patron de TF1 de l'époque sur le temps de cerveau disponible des personnes qui regardaient la chaîne.

00:19:33:15 - 00:19:49:21

Clément Donzel

Et donc cet article questionnait à l'époque la réforme du temps scolaire qui, selon vous, ne correspondait nullement à la chrono psychologie de l'enfant. Est-ce que déjà vous pourriez définir ce qu'est la chrono psychologie de l'enfant et où en sommes-nous dix ans après ?

00:19:49:23 - 00:20:14:12

Louis Forgeard

Oui, il a la chrono psychologie, donc c'est ce domaine de la physiologie qui étudie la question des rythmes biologiques et des rythmes psychiques, et puis notamment des fluctuations attentionnelles et des capacités d'apprentissage et disponibilité à son monde, à son environnement, en fonction du rythme diurne, c'est à dire au cours de la journée. Ça peut être aussi d'ailleurs sur le rythme hebdomadaire.

00:20:14:13 - 00:20:34:24

Louis Forgeard

## Transcription Podcast La Tech à l'Envers – Serre Psychique avec Louis Forgeard

Et puis en fonction aussi, c'est à dire des jours dans la semaine, et puis aussi en fonction des saisons, du positionnement dans l'année. A l'époque, il y avait comme ça d'une réforme politique ou ce qui était peut-être embarrassant, c'était l'idée que le politique se saisissait de données scientifiques pour après prendre des décisions très fortes pour la vie des enfants.

00:20:34:24 - 00:20:57:01

Louis Forgeard

En l'occurrence sur le réaménagement des temps scolaires. Et que si c'est quelque chose qui est vraiment intéressant à discuter parce que la commission écran pose un peu cette question-là aussi de comment le politique se saisit du scientifique et comment le scientifique tend des perches aux politiques qui, après quelquefois sont utilisées au corps défendant des émetteurs, c'est à dire des scientifiques.

00:20:57:03 - 00:21:23:07

Louis Forgeard

Voilà un peu ce débat là à l'époque, et avec la question aussi que la connaissance était vu comme quelque chose qu'on peut inoculer aux enfants. C'est à dire que. C'est pour ça que je parlais de temps de cerveau disponible. Y aura des moments où boum, on peut aller, on peut coller à tous les enfants, toutes les connaissances qu'on veut, parce que là ils sont non seulement disponibles, mais presque vulnérables.

00:21:23:09 - 00:21:46:02

Louis Forgeard

Est ce qu'on veut bien leur envoyer ? C'est un peu ce qu'on fait, c'est où l'on renvoie toutes les tables de multiplication, les conjugaisons, tous les trucs qu'on pourrait plus faire à un autre moment de notre vie. Parce que c'est un âge où ils sont particulièrement absents, on va dire. Donc c'était sur cette vision un peu peut être caricaturale, de tiens hop, il est dispo, je vais lui balancer les connaissances que j'avais un peu réagi à l'époque.

00:21:46:08 - 00:22:07:11

Louis Forgeard

Après, c'est extrêmement intéressant en effet de se saisir de cette question de la psychologie encore dix ans après. C'est extrêmement intéressant aussi que le politique, l'éducation nationale se pose des questions là-dessus. Donc je pense qu'il faut continuer à travailler et à étudier les données scientifiques et à débattre entre dans la vie publique, entre les données scientifiques, l'utilisation, la vie en société et ce qu'on peut en faire dix ans après.

00:22:07:11 - 00:22:37:04

Louis Forgeard

Très clairement, la question qui nous concerne aujourd'hui et bien impact de cette psychologie. La question des écrans avec, on en a parlé en termes d'architecture du sommeil, vraiment des choses qui ont été construites avec des enfants qui sont fatigués la journée, des adolescents qui parfois mettent leur réveil la nuit pour se réveiller, pour jouer, parce que c'est un moment où ils savent que personne ne va les limiter, ou alors parce que parce que je les appelle et qui sont sur des jeux en réseau qui tournent 24/7.

00:22:37:06 - 00:23:02:18

Louis Forgeard

## Transcription Podcast La Tech à l'Envers – Serre Psychique avec Louis Forgeard

Donc on est vraiment dans des choses assez nouvelles de ce côté-là. Et puis, de façon générale, en termes de chrono psychologie, c'est ce qu'on parle, ce dont on parlait au début avec l'effet de serre psychique, vraiment, l'idée d'enfants qui sont plus dans l'immédiateté, dans des processus courts et beaucoup moins dans des processus de pensée, de temporalité moyenne ou semi moyenne qui sont un cours de psychologie à mon avis.

00:23:02:18 - 00:23:15:18

Louis Forgeard

Là encore au premier plan, si on veut étudier aujourd'hui le bien-être des enfants, puis les mesures à prendre pour essayer au mieux de les faire apprendre, les faire entrer en société et d'y faire entrer en interaction avec les autres.

00:23:15:20 - 00:23:39:04

Magali Tocanne

Il y avait une notion hyper intéressante dans l'article, c'était cette notion de temps faible qui, si je l'ai bien compris est le temps de l'ennui ou le temps où finalement on est pas disposé à réfléchir, mais on est disposé à une rêverie ou à laisser parler notre imaginaire. Et j'ai mis cette notion parce que, on le sait, que les temps d'ennui c'est capital, surtout un enfant, et même d'ailleurs pour les adultes.

00:23:39:06 - 00:23:44:01

Magali Tocanne

Mais c'est capital pour leur créativité et finalement pour se construire leur modèle.

00:23:44:03 - 00:24:17:24

Louis Forgeard

Oui, c'est un peu le sujet de l'article, c'est à dire que l'apprentissage, c'est pas seulement au sens de la conquête d'un savoir scientifique qui. C'est une vision un peu constructiviste, ça, un peu du 20e siècle, où vraiment l'idée que l'homme s'émancipe par une connaissance scientifique qui lui donne le pouvoir sur le monde et que donc vraiment on est dans une conquête positive, là, c'est l'idée aussi que finalement les apprentissages c'est aussi les temps de sommeil par exemple, ça a été démontré comme une carence en sommeil impacter les apprentissages.

00:24:17:24 - 00:24:34:15

Louis Forgeard

Et puis c'est aussi la journée, effectivement, ce sont les temps faibles, c'est à dire des temps où l'enfant est moins en contrôle de ses pensées, moins aux prises avec précisément ce qu'on veut lui faire apprendre, et que c'est des temps là où en fait par devers lui, sans s'en rendre compte, il y a des synthèses qui s'opèrent, il y a des recoupements.

00:24:34:17 - 00:25:08:01

Louis Forgeard

Et donc ce sont des temps extrêmement importants en termes de temps faible. À vrai dire, je l'avais pris un célèbre commentateur de foot qui parlait des temps faibles et des temps forts et fait qui disait que les matchs se gagnent sur la gestion des temps faibles. Et c'est à dire qu'effectivement il faut marquer des buts et tout. Cependant, si dans dans le match, si sur les 40 minutes où vous serez un peu moins à l'aise, si vous laissez tout passer, ce qu'il faut c'est maintenir une sorte de

## Transcription Podcast La Tech à l'Envers – Serre Psychique avec Louis Forgeard

cohésion, de solidité dans ces moments-là pour pouvoir après faire de ces temps forts quelque chose qui vous fait avancer.

00:25:08:01 - 00:25:29:03

Louis Forgeard

Alors là, je reviens au développement de l'enfant, je quitte la sphère du foot, c'est vraiment ça qui vous fait avancer ? C'est cette continuité et pas d'être dans des phénomènes oscillants où le temps fait moins de difficulté que les jeux, que les choses s'effondrent et que le processus d'apprentissage s'effondre. Il y a vraiment une continuité et une sorte de dialogue interne qui n'est pas visible.

00:25:29:05 - 00:25:51:22

Louis Forgeard

C'est pour ça que c'est très difficile d'en parler et de voir pour l'enfant entre des moments où il est dans une évolution nette de ses connaissances positives, constructives, et puis des moments où il agit par recoupement et cherche sa motivation, il essaye de survivre à des difficultés, il essaye vraiment de faire cohésion et de se construire une personnalité qui va pouvoir résister aux assauts de la réalité.

00:25:51:24 - 00:26:21:01

Clément Donzel

Pour les parents qui nous écoutent de manière très pratique, comment se manifestent les comportements lors de temps peut être faibles ou lorsque l'enfant est tout à fait disposé à acquérir de nouvelles compétences ? Est ce qu'il y a des phénomènes comportementaux ou des indicateurs qui peuvent nous permettre de savoir dans quelle phase nous sommes et pour adapter finalement à un comportement qui soit propice à l'état psychique de l'enfant ?

00:26:21:03 - 00:26:52:03

Louis Forgeard

Oui, ce n'est pas facile parce que pour les parents, l'idée de bien faire, même des parents en grosse difficulté dans un travail de consultation, c'est important de garder à l'esprit qu'ils ont l'esprit de bien faire, de faire de leur mieux, même si parfois ils souffrent. Il se culpabilise de ne pas y arriver. Les En fait, c'est déjà peut être les moments où on n'a pas l'enfant sous les yeux, où on n'est pas en train de le diriger, même si c'est nécessaire dans sa vie d'enfant, qu'on lui indique ce qu'on attend de lui au quotidien.

00:26:52:05 - 00:27:25:11

Louis Forgeard

Les temps de jeu, très clairement, les temps où on a l'impression qu'il ne se passe pas grand-chose. Et pour autant, en fait, il y a une activité interne de reconstruction de la réalité de mise en jeu. Alors des jeux, ce n'est pas toujours des jeux de Playmobil brillants ou alors des jeux de construction où le résultat est magnifique. Ça peut être avec des petits objets, ça peut être dehors de l'observation, ça peut être le jeu, c'est tout ce qui raccroche pour l'enfant, un point de réalité à un autre et de sa vie d'enfant et de la vie des adultes autour de lui et du monde extérieur et du monde intérieur dans le processus de transitionnel.

00:27:25:13 - 00:27:48:13

Louis Forgeard

Comme en parle le pédiatre anglais Donald Winnicott. Donc voilà, les jeux ce n'est pas toujours brillant quand on dessine, c'est pas toujours joli,

## Transcription Podcast La Tech à l'Envers – Serre Psychique avec Louis Forgeard

ce sont des temps faibles. Le dessin enfant typiquement, on ne sait pas bien pourquoi, c'est un âge de la vie. Pour la tranche d'âge dont je m'occupe, six douze ans par exemple. C'est un âge de la vie où si vous donnez un papier et des crayons à un enfant, il va se mettre à dessiner.

00:27:48:15 - 00:28:06:02

Louis Forgeard

75% des enfants vont se mettre spontanément à dessiner. Après, il y en a d'autres qui n'aiment pas ça ou qui pour qui ça impacte l'estime de soi, parce qu'ils ont l'impression que ce qu'ils font est nul. Tous les enfants ne dessinent pas, beaucoup d'enfants dessinent. Ce n'est pas le cas pour des adultes à qui on confie aussi un papier et des feutres.

00:28:06:04 - 00:28:22:15

Louis Forgeard

Qu'est ce qui se passe à ce moment-là ? On ne sait pas bien, mais il y a une forme de soulagement aussi du psychisme de la réalité. Parce que l'enfant, il absorbe au quotidien. Comme je le disais, il a besoin d'espace, de soulagement, il a besoin d'espace un petit peu pour refaire sortir tout ça. Alors parfois, c'est peut-être pas sous un angle bien compréhensible pour les adultes.

00:28:22:15 - 00:28:43:19

Louis Forgeard

On se demande ce qu'il fiche ou on s'aperçoit juste que la chambre n'est pas rangée, que il s'est pas passé grand-chose depuis 2h par rapport à la checklist qu'on lui avait donné de faire. Tes devoirs, ton bâton. Mais ce sont en fait des moments où l'enfant avance. C'est à dire que comme dans le rêve pendant la nuit, il y a sa réalité et il est en train d'essayer un peu, de travailler, de l'absorber.

00:28:43:19 - 00:29:05:10

Louis Forgeard

Donc il faut essayer aussi de ne pas être sur le dos de son enfant en permanence bien évidemment, et de voir aussi ce que ce que lui apporte les interactions avec les autres enfants. Parce que ce sont aussi des temps où il est disponible pour l'imprévu, pour quelque chose de nouveau, pour la rencontre avec l'autre et des choses qui n'étaient pas forcément prévues, prévues au programme.

00:29:05:10 - 00:29:10:07

Louis Forgeard

Et c'est difficile à déceler. C'est toute la difficulté du rôle du parent, en effet.

00:29:10:09 - 00:29:40:01

Clément Donzel

Donc potentiellement offrir, être en capacité d'offrir des fenêtres ou un encadrement qui laisse libre cours à l'imagination et donc favoriser ces moments-là pour que l'enfant puisse, comme vous le dites finalement, retranscrire ce qu'il a vécu ou le laisser place à l'imagination, donc lui offrir ce cadre-là qui lui permet en toute sécurité finalement d'exprimer ses émotions et toutes les choses qu'il a vécues, ses sentiments qu'il a vécues au long de la journée.

00:29:40:06 - 00:30:00:19

Louis Forgeard

## Transcription Podcast La Tech à l'Envers – Serre Psychique avec Louis Forgeard

Oui, absolument. Et force est de constater que dans la vie de tous les jours, ce n'est pas facile de ménager tel espace pour les enfants. Ils sont dans un quotidien qui est d'aimer. Et puis j'ai envie de dire il y a un vrai problème aussi, c'est que les parents sont eux-mêmes très impactés. Pour ce qui est de leur temps faibles, de leur temps de rêverie, de leur temps de disponibilité psychique.

00:30:00:23 - 00:30:19:08

Louis Forgeard

Parce que, avec les tâches qu'ils ont réalisées, avec le fait que via les écrans, ils peuvent réaliser toutes tâches administratives à la maison à quelques heures de la journée, que ce soit, et même le week end, ils peuvent faire des démarches là où peut être auparavant il fallait aller au guichet ou en tout cas, les espaces de liberté des parents sont terriblement impactés.

00:30:19:11 - 00:30:39:10

Louis Forgeard

Donc ce n'est pas par jalousie que du coup ils impactent celui de son enfant. C'est aussi parce qu'il y a une forme de régression, un peu de de cette liberté du parent qui du coup est moins disponible et qui du coup a moins la capacité de donner de la disponibilité aux enfants. Une forme de contagion quand même de ces phénomènes.

00:30:39:12 - 00:31:02:02

Louis Forgeard

Alors dans le rapport, ils parlent d'interférences pour le parent pour lequel il y a des interférences dans sa vie émotionnelle, psychique, relationnelle du fait des écrans. Et c'est vrai que je pense qu'un impact très important des écrans sur nos enfants, c'est l'impact qu'ils ont sur les parents aussi qui sont, comme je le disais, moins disponibles, aux prises avec des démarches qui peuvent être stressantes à toute heure de la journée.

00:31:02:04 - 00:31:22:17

Magali Tocanne

En fait, les écrans, les smartphones, c'est un peu le bouche trou de l'ennui. C'est à dire que dès qu'on s'ennuie deux secondes, on le voit dans les salles d'attente des médecins. En fait, il y a les gens s'ennuient plus fin un soir où il y a un magazine et les gens ne lisent plus. Mais c'est vraiment smartphone. Pareil dans les transports, c'est des temps avant où les gens rêvassait, où les gens regardait, observaient l'autre, laissait le regard filer sur l'horizon.

00:31:22:17 - 00:31:45:05

Magali Tocanne

Et puis ces temps-là, c'est tellement facile de saisir un smartphone et de faire autre chose. Effectivement. Soit deux accomplir une tâche. Tiens, je vais réserver mon rendez-vous de médecin pour le vaccin de mon petit dernier ou je ne sais pas quoi que finalement c'est trop tentant en fait. Et du coup on sent, on s'empêche de profiter de cette foi créative et de cet ennui.

00:31:45:07 - 00:32:09:12

Clément Donzel

Et pour ceux qui prennent les transports en commun, je vous propose un petit test. Observez autour de vous sans smartphone sans son livre et vous allez voir qu'il y a vraiment deux populations. En tout cas, quand

## Transcription Podcast La Tech à l'Envers – Serre Psychique avec Louis Forgeard

je prends le métro parisien, je vois vraiment deux scénarios. Les personnes qui ont un livre, celles qui utilisent leur smartphone, qui semblent majoritaires, en tout cas aux heures où je prends le métro et observez finalement la dynamique dans les transports.

00:32:09:12 - 00:32:35:23

Clément Donzel

Je trouve que c'est assez intéressant de ne rien avoir à faire et finalement profiter de cette oisiveté, de cet otium pour regarder, contempler. C'est, je trouve, assez sociologiquement assez intéressant comme expérience, qui ne coûte rien mais qui est très enrichissante je trouve, sur l'état finalement un peu du monde aujourd'hui et qui pourrait éveiller certaines consciences. Je trouve.

00:32:36:00 - 00:33:02:21

Louis Forgeard

Ben oui, la lecture du monde est quelque chose de passionnant. C'est ça que c'est l'aventure dans laquelle l'enfant est prise. Et effectivement, on n'a pas besoin d'Objets ou terminaux qui nous réduisent cette réalité. Mais c'est tellement fleuri autour de nous qu'il faudrait pouvoir l'observer à nouveau. Plus facile à dire qu'à faire. Et puis, pour rebondir sur ce que disait Magali, je pense en effet à la question de l'ennui, mais aussi à la question de l'angoisse dans la salle d'attente du médecin.

00:33:02:21 - 00:33:19:16

Louis Forgeard

On a peut-être un peu angoissé aussi quelque. Ça dépend du problème qu'on va soumettre à la pensée médicale. Mais il y a la question de l'angoisse. Avec l'idée que la consultation de l'appareil peut me soulager. Je peux envoyer un message, je peux lire je, je peux me faire rassurer par l'autre en deux secondes ou avoir cette impression-là.

00:33:19:18 - 00:33:39:10

Louis Forgeard

En fait, ce qui l'angoisse, c'est quand même un processus psychique qui est fondateur, dans lequel on forge. Alors c'est pas facile, mais on forge une pensée, on forme des résistances internes pour faire bloc face à des assauts de la réalité. Je reprends la question de la santé du médical. Ben voilà, avec mes angoisses dans ma salle d'attente, j'ai mon psy par exemple.

00:33:39:10 - 00:34:00:08

Louis Forgeard

Eh bien je vais pouvoir essayer de mettre en œuvre quelque chose pour un début de réponse qu'une ébauche de ce que je vais, comment je vais pouvoir aborder, présenter le problème. Donc il y a cette question aussi de l'angoisse vis à vis de laquelle le smartphone nous propose une fuite, une porte de sortie immédiate et qui en fait, paradoxalement, sur le moyen terme, augmente.

00:34:00:10 - 00:34:22:19

Louis Forgeard

C'est la question du réchauffement psychique et d'effet de serre. Le niveau d'angoisse, en fait, il augmente petit à petit puisque à force de pas générer ses propres solutions et d'attendre qu'elles viennent d'une parole sympa sur une messagerie ou d'un contenu drôle, ou on perd finalement cette possibilité de créer du psychisme, de la substance

## Transcription Podcast La Tech à l'Envers – Serre Psychique avec Louis Forgeard

psychique, quelque chose qui puisse nous permettre de réagir aux événements.

00:34:22:21 - 00:34:44:05

Magali Tocanne

Ouais, c'est ça. En fait, on externalise la solution à nos problèmes, c'est à dire qu'on oublie de se dire que finalement, la solution à nos angoisses, on va la trouver en nous. C'est notre force à nous. On va nous apprendre à réguler ces émotions, toutes ces choses dont on a la puissance de faire en fait, et qui est très fort.

00:34:44:07 - 00:34:55:10

Magali Tocanne

Effectivement, ça, on a pu le faire, on va aller taper sur Google. Comment réagir face à une situation. Ceci, c'est vraiment externaliser à la quête d'une solution.

00:34:55:12 - 00:35:12:23

Louis Forgeard

On pense vivre dans un monde réel, mais on vit tous dans un monde psychique, alors on arrive à le partager avec les autres. C'est ça qui est sympa. Mais on vit dans un monde qui premièrement psychique, c'est à dire que l'abord qu'on a de la réalité, c'est ce que notre psychisme, on comprend, on reconstruit, on raisonne sur le monde extérieur parce que c'est plus facile et puis parce que ça fait avancer les choses.

00:35:13:00 - 00:35:54:06

Louis Forgeard

Mais voilà, dans les consultations, le fait que l'enfant puisse rencontrer son propre psychisme, c'est le but de l'amener à essayer d'identifier qu'il a un psychisme, d'identifier ce qui peut le construire de l'intérieur. Et puis que les parents puissent s'identifier aussi, que l'enfant est dans une construction par rapport à ça, vraiment, la texture psychique du monde, c'est quelque chose qui est fondamental à l'identique des aborigènes d'Australie considèrent que la réalité, c'est ce qui se passe la nuit dans nos rêves et que finalement la journée, c'est une sorte de période un peu logistique où il faut s'occuper de trouver, de se mettre en sécurité, trouver à boire, à manger, puis interagir un peu avec les

00:35:54:06 - 00:36:14:17

Louis Forgeard

autres. Mais que la vraie expérience du vivre, c'est ce qui se passe dans nos rêves, c'est à dire dans ce mécanisme psychique de reconstruire, d'essayer de comprendre, de faire des liens. Alors sans aller jusque-là, l'idée vraiment pour essayer d'aider les enfants qui sont en difficulté, en souffrance et vraiment essayer de faire identifier quand même cette dimension psychique des choses.

00:36:14:19 - 00:36:35:14

Louis Forgeard

Et c'est sûr que le smartphone lui, permet de fuir cet aspect des choses. Et la technologie de manière générale nous permet de remettre dans le monde des choses qui est de cristalliser dans le monde. Il suffit de voir l'état de construction du monde autour de nous, du monde moderne pour voir qu'effectivement ce processus va très loin.

00:36:35:15 - 00:37:09:01



## Transcription Podcast La Tech à l'Envers – Serre Psychique avec Louis Forgeard

Louis Forgeard

Après, la technologie ramène plein de progrès. En tant que médecin, je serais vraiment un défenseur des progrès scientifiques du 19<sup>e</sup> siècle. Et puis de ce qu'ont permis des avancées technologiques en termes de santé, de protection, de d'évolution de civilisation. Mais voilà, il y a cette dimension psychique qu'il ne faut pas qu'on perde de vue. Ce n'est pas parce qu'on a des outils qui nous permettent de la mettre de côté temporairement qu'il faut que sur le long terme, on prenne des décisions qui nous empêchent de perdre de vue que notre expérience, notre psychisme, c'est vraiment quelque chose à protéger de manière très farouche.

00:37:09:03 - 00:37:33:16

Clément Donzel

Donc vous parlez de réalité tout à l'heure, vous voyez dans votre rôle d'expert judiciaire une réalité dont on n'a pas forcément tous conscience. Est-ce que vous pouvez nous en dire un peu plus sur les sur les différentes situations auxquelles vous êtes confrontés ou on vous demande votre expertise et notamment en lien avec le rapport aux écrans ?

00:37:33:18 - 00:38:00:22

Louis Forgeard

Oui, Alors donc, je suis donc expert judiciaire depuis quelques années, la Cour d'appel de Lyon et puis à la Cour de cassation, donc à Paris. La question de l'expertise judiciaire. Donc, pour résumer, ce sont des magistrats qui ont besoin d'un éclairage psychiatrique sur des situations d'auteurs, d'infraction, de victimes d'infractions ou d'enfant, en protection de l'enfance et en mesure judiciaire, de protection.

00:38:00:24 - 00:38:25:08

Louis Forgeard

La question des écrans, elle, elle intervient partout dans ces situations-là. J'y ai eu beaucoup accès et c'était un peu ma porte d'entrée sur cette thématique, via la question de l'agression sexuelle à l'adolescence, après l'adolescence, qui est vraiment. Je parlais des pays d'épidémie de myopie tout à l'heure, il y a une épidémie d'agression sexuelle aussi qui est considérable.

00:38:25:10 - 00:39:03:24

Louis Forgeard

Alors c'est peut-être aussi qu'on a des actes et qu'on les détecte mieux que les agressions sexuelles, les agressions sexuelles, intrafamiliales sont maintenant dénoncées alors que auparavant, elle était tolérée ou mise de côté. Donc ça, tant mieux. Mais en tout cas, l'activité d'expertise judiciaire est vraiment hyper sollicitée par les magistrats sur cette question, que ce soit pour rencontrer les victimes ou pour rencontrer les auteurs, avec une agression qui est très typique et qui revient tellement souvent que j'en ai été un peu sidéré au début de ma pratique qui est la situation d'un préadolescent de douze, treize, quatorze ans qui passe à l'acte sur un enfant de son entourage, petit garçon, petite fille de six, sept,

00:39:03:24 - 00:39:30:21

Louis Forgeard

huit ans. Que ce soit un frère, une soeur, un demi frère, demi soeur ou dans le cadre de la famille recomposée, ça se produisait tellement souvent que, évidemment, je me suis un peu intéressé au sujet de façon plus scientifique. Et ce qui est intéressant et que j'ai trouvé est que

## Transcription Podcast La Tech à l'Envers – Serre Psychique avec Louis Forgeard

ce sont des prés adolescents qui d'une part nous ont peu d'antécédents eux-mêmes d'agression sexuelle subie, ce qui était le cas classiquement dans les descriptions.

00:39:30:23 - 00:39:57:17

Louis Forgeard

On disait et bien souvent l'agression sexuelle, c'est quelqu'un qui a été auparavant traumatisé. Il y a un cycle qui se crée, on n'est plus dans ce registre-là sont des gens qui commettent des agressions de nouveau, c'est à dire sans forcément d'antécédents d'agression subie. Et puis ce sont des préadolescents. Si on regarde des études sur le moyen long terme qui vont plus récidiver, on n'est pas sur des agresseurs sexuels au sens où on l'entend peut-être dans le discours public.

00:39:57:17 - 00:40:24:02

Louis Forgeard

On n'est pas sur des gens qui ont des pathologies forcément de déviance, ça peut arriver, mais on est rarement dans des questions de déviance ou de future perversion narcissique ou de personnes qui vont transgresser les normes sociales régulièrement dans le futur, qu'est ce qui se passe ? On est plutôt sur des préadolescents qui sont ce qu'on dira en termes médicaux, opératoire, c'est à dire très ancrés dans le factuel et peu dans l'imaginaire.

00:40:24:02 - 00:40:46:19

Louis Forgeard

Finalement, on dirait aussi un terme un peu barbare, alexithymique, c'est à dire des adolescents qui ont des difficultés pour monitorer et explorer leur propre vécu et mettre des mots dessus, donc qui ont peu de mises en parole sur la dimension émotionnelle des choses. Et donc alors on arrive aux écrans des adolescents qui, confrontés à la pornographie, qui est une confrontation.

00:40:46:24 - 00:41:08:15

Louis Forgeard

Et il faut savoir que de nos jours, cette confrontation, c'est une rencontre dans le développement des enfants qui arrivera. Des études disent 50% des enfants d'élémentaire ont été exposés, quasiment 100% à la fin du collège. D'une manière ou d'une autre, que ce soit ponctuellement ou plus durablement. Donc il faut savoir que cela et que ça existe, cette réalité pulsionnelle qui crée chez eux des effets considérables. Et ils vont la reproduire parce qu'ils ont justement, du fait de ce caractère opératoire pas encore construit la maturation psychique, l'espace psychique, pour essayer d'en faire quelque chose, de traduire en émotions, en gêne ou au contraire en désir de l'autre qui est exprimable, ou en contraire en choses socialisées dont on peut parler aux autres pour essayer de faire quelque chose.

00:41:32:04 - 00:41:57:09

Louis Forgeard

Voilà qu'est ce qui se passe avec cette étape mature, active. Ils vont donc reproduire et c'est des catastrophes. C'est à dire qu'évidemment pour les enfants victimes d'agression, c'est catastrophique pour les familles qui sont fracassés, et puis pour l'auteur aussi, dans des choses catastrophiques, on a parfois du mal à le voir parce qu'on est beaucoup dans des discours, un peu de diabolisation des auteurs d'infractions, parce qu'il faut lutter contre.

## Transcription Podcast La Tech à l'Envers – Serre Psychique avec Louis Forgeard

00:41:57:11 - 00:42:19:24

Louis Forgeard

On sait que ces infractions, donc on voudrait déterminer des personnes qu'on puisse mettre de côté pour espérer qu'elles ne reviennent plus. Mais ce n'est pas ça. C'est des auteurs qui sont aussi victimes de ce fonctionnement et en l'occurrence de cette exposition à la pornographie sur écran. Et pour le dire sur smartphone qui est vraiment le mode de consommation privilégié pour les hommes, pour les ados.

00:42:20:01 - 00:42:36:24

Clément Donzel

Lors de la préparation de notre échange, vous aviez, vous nous avez mentionné un moment de vérité pour les auteurs et les victimes de ces phénomènes. Est-ce que vous pourriez nous détailler un peu plus ce que vous voulez dire par moment de vérité ?

00:42:37:01 - 00:43:09:21

Louis Forgeard

Moi ce qui m'intéresse beaucoup dans cette activité d'expertises judiciaire, c'est qu'on est dans une étape de la vie des familles, de la vie des enfants et des ados qui une étape en général assez terrible, marquée par la tragédie mais qui a un moment de vérité et qui, pour le développement, peut être un moment fondateur. C'est vraiment cette idée que le rendez-vous d'expertise ne sert pas seulement à dire au magistrat le patient présente tel était le caractéristique, mais permet aussi aux familles, aux patients de rencontrer la parole psychiatrique à un moment donné.

00:43:09:21 - 00:43:30:06

Louis Forgeard

Alors, ce n'est pas une parole thérapeutique, c'est une parole exploratrice qui essaye de comprendre, mais c'est extrêmement important pour eux de percevoir qui sont aux prises avec des processus, comme je disais tout à l'heure, des processus psychiques et que leurs actes en découlent et qu'on n'est pas dans un espace de moralisation où on dit c'est bien, c'est mal, ça, le jugement va s'en occuper.

00:43:30:08 - 00:43:56:02

Louis Forgeard

On est dans un espace qui s'intéresse au fonctionnement et aux conséquences du fonctionnement et aussi, puisque c'est la question des magistrats, qu'est ce qui peut être fait ? Quelles sont les voies thérapeutiques qui peuvent être prises, les décisions pour essayer d'améliorer les choses. Donc en ce sens, on est vraiment dans un moment carrefour. Et puis dans un moment de vérité, parce que la société nous offre beaucoup, quand même de faux fuyants par rapport à nos comportements, par rapport aussi à nos erreurs, nos échecs.

00:43:56:04 - 00:44:15:14

Louis Forgeard

On peut souvent rattacher les choses, se victimiser, rattacher les choses à d'autres phénomènes. Souvent utiliser parfois le médical pour expliciter pourquoi on n'est pas capable de faire telle chose, pourquoi est ce qu'on répond pas à cette figure idéale qu'on voudrait et qu'on a, qu'on a de soi même ? Et pourquoi est ce que dans la réalité c'est pas elle qui vient ?

00:44:15:14 - 00:44:34:24

## Transcription Podcast La Tech à l'Envers – Serre Psychique avec Louis Forgeard

Louis Forgeard

Et puis on cherche une explication extérieure et c'est vrai que la vie en société nous fournit des coupables, des victimes. Plein d'explications qui parfois nous permettent un peu de fuir cette question de la construction de soi et de regarder en face de moi qui je suis, de quoi j'ai besoin. Mon idéal, je l'ai conçu de telle manière, Mais comment est ce qu'il peut être mis en cause aussi pour ne pas me sentir en échec ?

00:44:35:00 - 00:44:56:03

Louis Forgeard

Voilà cette procédure. Il y a des éléments d'enquête. On peut dire à une personne là, il y a des éléments qui se corroborent et qui dit Voilà, il s'est passé telle chose. Qu'est-ce que vous en dites aujourd'hui, après la personne un peu plus explorée, peut-être dans la négation, les éléments d'enquête sont évidemment pas toujours clairs, donc on est extrêmement prudents.

00:44:56:03 - 00:45:25:14

Louis Forgeard

Et puis faut se respecter. La présomption d'innocence avant tout et en premier lieu, mais il y a des moments où un peu on peut faire retour à des adolescents qui, sinon des mécanismes de fuite, que ce soit par l'évitement de l'école, que ce soit par l'évitement que permet les écrans, que ce soit par la socialisation en groupe qui leur permet de stigmatiser, de stigmatiser tel autre groupe qui leur permet de penser que tous leurs problèmes viennent de tel autre groupe social.

00:45:25:16 - 00:45:41:23

Louis Forgeard

On est dans un moment où ils doivent faire face à ce qui s'est passé, à comment ça, hors de leurs représentations et à comment pour le futur, ils doivent trouver d'autres, d'autres solutions. Donc c'est vraiment extrêmement intéressant, extrêmement relationnel et extrêmement fort dans le parcours.

00:45:42:00 - 00:45:59:15

Magali Tocanne

Je crois que vous travaillez aussi sur des cas de cyberharcèlement avec les enfants et les adolescents. Est-ce que vous avez la sensation que les auteurs de cyberharcèlement cloisonnent en fait monde virtuel et monde réel ?

00:45:59:17 - 00:46:22:02

Louis Forgeard

Complètement. C'est à dire qu'ils sont dans un monde réel qui leur paraît extrêmement contraignant. C'est à dire que les règles de l'école, les règles du collège sont difficiles à lire, à comprendre, sont vraiment imputables à une forme de normativité excessive. Des adultes dans leur regard ne comprennent pas pourquoi on leur demande de rester aussi longtemps assis, aussi longtemps sans téléphone.

00:46:22:02 - 00:46:47:21

Louis Forgeard

Puisque les smartphones sont interdits dans l'espace scolaire depuis 2018. Ils ont vraiment du mal à lire ça et à comprendre ça. Dans l'espace familial, ils voient des parents aux prises avec des difficultés qui ne comprennent pas forcément, eux qui tiennent des discours d'un autre temps par rapport à ce qu'ils rencontrent, où tout va très vite, où même le

## Transcription Podcast La Tech à l'Envers – Serre Psychique avec Louis Forgeard

développement de l'argot de la langue va beaucoup plus vite depuis que les réseaux sociaux permettent ça.

00:46:47:21 - 00:47:05:10

Louis Forgeard

C'est peut-être un progrès que la langue évolue aussi d'ailleurs permis par cette technologie. Mais il y a de la traduction avec. Le monde des adultes est de plus en plus difficile. Ils ont ces espaces contraignants, difficiles à comprendre. Et puis c'est des espaces qui vont mal, que ce soit la famille, l'école, ce ne sont pas des espaces en pleine forme, en pleine santé.

00:47:05:10 - 00:47:26:23

Louis Forgeard

Donc ils perçoivent bien qu'il y a à la fois un message difficile à comprendre et puis une forme de confusion et d'autre côté des espaces de liberté totale où il n'y a pas de régulation et où effectivement ce sont vraiment les vases communicants. Donc ils recherchent ces espaces-là de manière effrénée. Et la régulation, quand elle arrive sous la forme judiciaire par exemple, puisqu'on en parlait.

00:47:27:00 - 00:47:49:23

Louis Forgeard

Donc, il y a une procédure pour cyberharcèlement ou pour diffusion d'images à caractère intime, etc. Ils sont extrêmement étonnés qu'il y ait un tiers social qui ait quelque chose à dire sur ce qui se passe sur les réseaux. Pour eux, c'était un espace effectivement de liberté et d'absence de conséquences, et puis un espace entre eux aux ados où les autres ados, même si on se moque d'eux finalement eux-mêmes y sont.

00:47:49:23 - 00:48:21:08

Louis Forgeard

Donc c'est un espace qui n'est pas soumis à des règles incompréhensibles. Ils ont du mal à comprendre comment ça peut impacter les autres. Donc il y a vraiment un effet effectivement dedans dehors qui est qui est tout à fait important, étonnant et avec des procédures aujourd'hui qui sont des procédures fleuves où il y a des dizaines de personnes mises en cause parce que des cyber harcèlement où en quelques minutes il fait très grave, extrêmement important pour les victimes peuvent être commises sans mise en penser, sans préparation.

00:48:21:10 - 00:48:42:24

Louis Forgeard

Alors que dans les infractions plus habituelles, si vous voulez commettre un braquage ou préparer un minimum, les choses se mettent dans une certaine dialectique, une stratégie. Ce qui fait que bien souvent ça s'arrête avant de passer à l'acte. Là, les choses peuvent être commises en quelques secondes, quelques minutes et la prise de conscience existe après. Et vraiment, on est face à des ados qui peuvent, quand on est en cours d'expertise, comprendre la gravité.

00:48:42:24 - 00:48:59:19

Louis Forgeard

Ils se sentent très coupables et démunis par rapport à ce qu'ils ont fait mais qui n'ont pas eu l'espace de pensée du tout possible parce que la technologie leur a permis là de commettre une infraction extrêmement grave de chez eux. En quelques secondes et qui paraissait anodine.

## Transcription Podcast La Tech à l'Envers – Serre Psychique avec Louis Forgeard

00:48:59:21 - 00:49:18:13

Clément Donzel

En une certaine inconscience et peut être un sentiment d'impunité offert par les écrans qui malheureusement, ce sentiment de réalité retour à la réalité vient probablement un peu tard dans les faits. Dans les cas que vous auxquels vous êtes confrontés, ou en tout cas sur lesquels vous apportez votre expertise.

00:49:18:15 - 00:49:52:00

Louis Forgeard

Oui, c'est un monde, alors ils n'ont pas le sentiment d'impunité au sens d'où je vais pouvoir faire une transgression qui ne sera jamais repérée. Ce n'est pas ça. Mais un monde un peu déchargé de la régulation et ce qui est sûrement sur certains aspects, c'est sympa et profitable d'avoir des espaces de parole. Effectivement, et où on puisse oser un peu des choses qu'on puisse, mais qui font que dans les excès en tout cas, les catastrophes sont importantes, rapides et avec des conséquences durables.

00:49:52:02 - 00:50:13:18

Magali Tocanne

Je trouve que ça rejoint un peu aussi la notion de libre arbitre dont on entend beaucoup parler quand on parle de fake news, etc. Et c'est je pense, je suis pas la seule à penser que c'est vraiment une notion quelque chose qui est extrêmement important à inculquer aux enfants. En fait, c'est cette notion de libre arbitre. Quand on est devant.

00:50:13:20 - 00:50:31:22

Magali Tocanne

Une info quand on est devant une situation avec un écran, je prends du recul. Tout est tellement spontané, instantané, c'est tellement facile, comme vous dites, de partager en un clic, en une fraction de seconde, quelque chose qui peut vraiment impacter l'autre ou lire un article complètement faux et le prendre pour argent comptant et le diffuser à son tour, etc.

00:50:31:24 - 00:50:46:10

Magali Tocanne

Que vraiment c'est une notion, je pense, qui prend une valeur, qui qu'est extrêmement clé en fait avec les enfants. Leur apprendre que faut pas prendre pour argent comptant est ce qu'ils lisent et justement aussi prendre du recul sur ce qu'ils vont y faire sur cette sphère numérique.

00:50:46:10 - 00:51:08:04

Louis Forgeard

En fait oui, ce sont des interactions, donc à ce titre-là, effectivement l'autre est présent. Et même si on croit pouvoir s'en dédouaner, l'autre, là, le corps social est là. En fait, même si c'est que des ados qui se parlent entre eux, c'est une forme de corps social. Et ça c'est vraiment il y a vraiment un travail d'apprentissage, un important à mener.

00:51:08:07 - 00:51:17:03

Louis Forgeard

En effet, avec un peu des adultes référents. C'est ce que propose la commission des adultes qui puisse être référent sur le sur le sujet.

00:51:17:05 - 00:51:46:13

Clément Donzel

## Transcription Podcast La Tech à l'Envers – Serre Psychique avec Louis Forgeard

D'ailleurs. Donc merci de faciliter la transition. Avant de conclure notre échange, je vous propose de revenir rapidement sur la commission écran et ce qu'elle précise, et je vous demanderai par la suite quel est votre avis sur les principales recommandations. Donc pour résumer, la commission écran s'est réunie début 2024 à la demande du Président de la République. Son travail portait sur l'hyper connexion subie des enfants et des conséquences pour leur santé, leur développement, leur avenir et, par extension, notre avenir et même celui de toute la société, voire de l'humanité.

00:51:46:15 - 00:52:10:11

Clément Donzel

Donc effectivement, projet en tout cas ambitieux. Elle a rendu son rapport de 142 pages et émet 29 recommandations directrices autour de six grands axes qui sont s'attaquer aux conceptions addictives, aux gènes des produits techs et des différentes apps. Développer des solutions technologiques de protection des mineurs dont on a bien besoin. Progressivité dans l'accès aux écrans pour les jeunes, l'urgence de former enfants et ados.

00:52:10:11 - 00:52:33:04

Clément Donzel

Sur l'usage du numérique également, On a abordé ce sujet-là. Outiller et former enseignants et parents qui, à juste titre, peuvent se sentir démunis et développer une stratégie globale. Donc les mesures les plus emblématiques qui ont été reprises dans les différents médias concernent notamment, pas de téléphone avant onze ans, soit l'entrée au collège avant treize ans, pas d'accès à Internet.

00:52:33:06 - 00:53:02:09

Clément Donzel

Donc on pourra ressortir les dumbphones et téléphones à clapet ou pour les plus nostalgiques d'entre nous, les fameux Nokia 3310 ; avant quinze ans, smartphones connectés mais sans accès aux réseaux sociaux et à partir de quinze ans, qui est considéré comme la majorité numérique. Accès aux réseaux sociaux éthiques limités à ceux pourvus d'une conception donc éthique. Que pensez-vous des principales mesures préconisées par ce rapport qui a été rendu ?

00:53:02:11 - 00:53:21:16

Louis Forgeard

Déjà, le rapport a été intitulé À la recherche du temps perdu. Donc, au-delà de la référence littéraire que j'ai trouvé vraiment sympa. Puis, pour revenir sur ce qu'on disait tout à l'heure dans les transports en commun sur le fait qu'on est moins dans la lecture, la littérature aujourd'hui que dans la consultation de la messagerie. Moi, j'ai la recherche du temps perdu.

00:53:21:16 - 00:53:48:07

Louis Forgeard

Pourquoi ? Parce que l'hommage rendu à notre grand écrivain national qui est Marcel Proust. L'idée que les enfants, dans leur vie psychique, dans leur développement, passent à côté de moments où ils pourraient se construire autrement. Et je pense, c'est vraiment la valeur centrale qu'il faut essayer de défendre. Et sur les recommandations, moi je suis vraiment heureux de la rédaction de ce rapport qui est très clair.

00:53:48:09 - 00:54:10:19

## Transcription Podcast La Tech à l'Envers – Serre Psychique avec Louis Forgeard

Louis Forgeard

Alors, je sais qu'il a pu être critiqué parce que d'une part, les mesures ne seraient pas applicables. Qu'est-ce qu'on prévoit pour les gens qui ne respecteraient pas les mesures prévues ? Le rapport demandé par le président de la République serait une manière d'essayer de mettre un couvercle sur la jeunesse et d'essayer de limiter l'accès aux smartphones, qui peut être un objet de sédition.

00:54:10:21 - 00:54:37:24

Louis Forgeard

Voilà, donc ça, ça a été entendu, je crois. Pas vraiment. En tant que médecin, moi j'ai besoin d'une parole un peu sociétale, consensuelle, au-delà des vérités scientifiques, j'ai besoin d'objets sur lesquels m'appuyer pour dire aux parents voilà là il y a quelque chose qui a été recommandé et je ne dis pas que c'est une vérité absolue. Les rédacteurs du rapport donc, il y avait une dizaine d'experts qui ont auditionné tout un tas de personnes, notamment des jeunes et des gens qui travaillent dans le champ de l'enfance et de la jeunesse.

00:54:38:01 - 00:55:00:08

Louis Forgeard

Personne ne prétend que les recommandations sont gravées dans le marbre éternel, qu'elles sont valables une fois pour toutes. Mais l'idée, c'est vraiment de soutenir les professionnels, mais surtout les familles, en donnant des directions très claires, applicables ou pas applicables. C'est vrai que quand je vois les recommandations, on se dit bon bah voilà, c'est quelque chose que dans ma vie personnelle je n'ai pas réussi forcément à appliquer.

00:55:00:10 - 00:55:21:11

Louis Forgeard

Et néanmoins le fait de savoir que ça existe d'une manière non moralisatrice, non culpabilisante, non coercitive, justement, c'est l'idée de pouvoir de pouvoir s'appuyer, de pouvoir dire à une famille. Il y a des experts qui ont travaillé sur le sujet et on recommande une progressivité des écrans. Moi je trouve ça super. Est-ce que vous avez listé là des âges à partir duquel on peut avoir différents accès ?

00:55:21:11 - 00:55:39:20

Louis Forgeard

Donc avant trois ans, pas d'écran du tout, trois, six ans occasionnellement, s'ils sont en. On commence à diversifier un petit peu, à essayer de trouver des centres d'intérêt. Le téléphone à partir de onze ans, c'est intéressant. Ce n'est quand même pas non plus tyrannique le téléphone à partir de onze ans, on n'est pas dans une interdiction, je veux dire.

00:55:39:22 - 00:56:05:18

Louis Forgeard

Alors, la première acquisition du téléphone aujourd'hui en France est huit neuf ans. Donc on est de dire onze ans, ce n'est pas proposer quelque chose de inatteignable, on est quand même pas si loin et néanmoins ça propose un peu un frein à une période de la préadolescence qui à mon avis est très importante connexion internet à treize ans donc après il y a une progressivité applicable ou pas à voir, mais en tout cas l'idée d'une progressivité, elle passe, elle va infuser dans le.

00:56:05:20 - 00:56:26:20



## Transcription Podcast La Tech à l'Envers – Serre Psychique avec Louis Forgeard

Louis Forgeard

Dans les gens qui lisent, chez les gens qui lisent ce rapport, chez les professionnels et dans les familles, une connexion Internet à treize ans et à quinze ans, l'usage de réseaux sociaux dits éthiques. Alors évidemment, ça demande de définir ce que sont les réseaux sociaux éthiques, ça demande de progresser dans les chartes, donc ce qu'on peut demander aux géants du numérique, et voilà, tout est à faire, c'est sûr.

00:56:26:22 - 00:57:00:11

Louis Forgeard

Néanmoins, ça, ça donne des grandes directions. C'est, c'est pour moi extrêmement précieux de pouvoir s'appuyer sur des recommandations aussi claires. Et la semaine dernière, j'étais en mission hospitalière à l'étranger, au Cambodge, où la pédopsychiatrie n'existe tout simplement pas. Donc, le ministère de la Santé français envoie des pédopsychiatres français pour et des équipes pour essayer d'expliquer un petit peu ce que ce qu'est cette discipline et ce qu'on peut apporter dans tout ce qu'on a présenté.

00:57:00:11 - 00:57:19:24

Louis Forgeard

Ce qui les a plus intéressés, c'est ce rapport de la commission écran que je lis, que je leur ai communiqué énormément de problèmes. C'était dans un hôpital pédiatrique. Ils sont complètement alarmés par la situation et par le taux d'exposition des enfants qu'ils rencontrent. Alors, ce qui est intéressant en termes de santé publique là-bas, c'est qu'il y a 800 passages par jour aux urgences dans l'hôpital où on est.

00:57:20:00 - 00:57:39:09

Louis Forgeard

Donc, effectivement, quand vous, quand vous faites relayer des messages par les professionnels et par le monde médical, vous pouvez avoir un impact important de dire que les écrans sont inquiétants. Impact développement d'une façon pas claire, c'est quelque chose de donner des âges précis à partir duquel certains usages sont permis, même si c'est pas strictement appliqué. C'est extrêmement intéressant.

00:57:39:09 - 00:58:12:06

Louis Forgeard

Ça a intéressé nos collègues cambodgiens en disant Tiens, oui, il y a un message très clair, simplificateur peut-être, mais qu'on va pouvoir transmettre sur les autres grands axes de la commission. Moi, j'ai trouvé intéressant et remarquable aussi. Ce n'est pas dogmatique, c'est ouvert, ça ne diabolise pas les écrans ni le smartphone, ni le numérique, ça pose les questions tout simplement, et ça ouvre à d'autres questionnements, ça ne clôt pas le sujet, c'est plus injonctif, c'est plutôt proposant en termes de soutien, de support.

00:58:12:06 - 00:58:30:12

Louis Forgeard

Et moi je suis vraiment heureux. Qui est ce travail qui a pu être réalisé dans des dans des temps très court. Mais en fait, le problème était tellement intense et le besoin d'agir était tellement présent que les que du coup, l'édification de ce rapport a été assez rapide. On peut à mon avis que s'en réjouir.

00:58:30:14 - 00:58:40:14

Magali Tocanne

## Transcription Podcast La Tech à l'Envers – Serre Psychique avec Louis Forgeard

Oui, en fait ça va être, ça va permettre à des parents, des professionnels ou des personnes concernées de pouvoir prendre appui sur. Voilà un rapport quand même solide.

00:58:40:16 - 00:58:49:02

Magali Tocanne

Et costaud quoi. Pour recommander ou interdire avant trois ans si faut etc etc et d'avoir un vrai soutien.

00:58:49:02 - 00:59:10:06

Louis Forgeard

En fait c'est un outil, ça favorise la connaissance sur ces problèmes-là, la coercition, la régulation, elle est difficile à mettre en oeuvre. On le voit bien, les géants du numérique, on a du mal évidemment, puisqu'ils sont-ils sont surpuissants. Le smartphone est un outil technologique trop poussé pour qu'on puisse le balayer comme ça, parce qu'il y a plein d'usages qui sont extrêmement utiles.

00:59:10:08 - 00:59:16:16

Louis Forgeard

C'est un outil et en tant qu'outil, ça peut servir. Ça ne fournit pas tout, mais c'est une base, un support.

00:59:16:18 - 00:59:35:08

Magali Tocanne

J'entends des initiatives autour de moi, de parents justement, qui font des sortes d'alliances dans des classes pour dire justement, avant le collège ou avant, en cinquième ou avant le lycée, on fait une sorte d'alliance entre les parents de la classe pour se dire qu'il n'y a pas de smartphone et donc qu'en fait il y a des choses qui se mettent en place de façon très locale et.

00:59:35:10 - 00:59:50:16

Magali Tocanne

Et je pense que plus ces initiatives vont prendre corps et plus probablement un effet boule de neige qui va opérer et ça donnera des idées à d'autres. Et finalement, peut-être, on l'espère, être mis en place à plus grande échelle.

00:59:50:18 - 01:00:24:16

Clément Donzel

Donc effectivement, les initiatives, elles soient prises au niveau local, avec les parents, les collègues et au niveau national. Que le pouvoir politique se saisisse de ce rapport pour effectivement mettre en place certaines, voire toutes les recommandations, en tout cas le maximum de recommandations qui ont été proposées par ce rapport et qui a le mérite d'exister et de proposer de partager l'état des connaissances actuelles qui aura probablement vocation à être mis à jour en fonction des nouvelles connaissances qui qui seront, qui seront découvertes.

01:00:24:18 - 01:00:36:08

Clément Donzel

Pour conclure, vous savez que dans ce podcast, nous aimons beaucoup la littérature, les différents ouvrages. Est-ce que vous auriez un livre, un auteur à nous recommander ?

01:00:36:10 - 01:01:07:09

Louis Forgeard

## Transcription Podcast La Tech à l'Envers – Serre Psychique avec Louis Forgeard

Alors j'ai un livre à recommander qui est vraiment un livre qui est un peu antérieur aux travaux de la commission sur ce sujet précis, de la question de l'impact des écrans sur la santé. Donc, le titre Humanité et Numérique, Les Liaisons dangereuses. Donc on a encore la question du littéraire qui revient décidément coordonné, comme par hasard par le docteur Servan Mouton et c'est aux éditions Apogée, donc Humanités et numérique Les Liaisons dangereuses.

01:01:07:09 - 01:01:23:05

Louis Forgeard

J'aime bien ce titre aussi parce qu'il y a vraiment la question de parler de d'addictologie, mais il y a une forme d'amour le numérique. Y a quelque chose de très fort qui nous a dit il y a une forme de désir, il faut ça, il faut l'envisager, le reconnaître au-delà un peu du clin littéraire.

01:01:23:05 - 01:01:45:00

Louis Forgeard

Donc, c'est vraiment un livre intéressant parce qu'on y recueille l'avis de différents professionnels chercheurs dans différents champs la santé, la vie en société, la question de l'environnement. Il est exhaustif, il va dans pas mal de directions. Et puis si ça peut inciter à la lecture des classiques aussi. Par ailleurs, c'est peut-être c'était intéressant.

01:01:45:02 - 01:02:03:22

Clément Donzel

Super. Bah écoutez, je crois que ça conclut notre échange aujourd'hui. Lui Je tiens à vous remercier très sincèrement pour la qualité de l'échange. En tout cas, j'espère que nos auditeurs apprécieront aussi les différents éléments et les nombreuses références que vous nous aurez. Partagez les différents avis et recommandations. Merci encore pour notre échange.

01:02:03:24 - 01:02:06:04

Magali Tocanne

Un grand merci. Louis, c'était un super moment.

01:02:06:06 - 01:02:10:12

Louis Forgeard

Merci à vous de m'avoir accueilli.

01:02:10:14 - 01:02:35:03

Clément Donzel

Ce podcast touche à sa fin. Un grand merci à tous pour votre attention et on sait qu'elle est précieuse. A très vite pour un prochain épisode de la tech à l'envers !