

3-6-9-12

Apprivoiser les écrans et grandir

Du même auteur

- Empathie et manipulations, les pièges de la compassion*, Albin Michel, 2017.
- Le jour où mon robot m'aimera, vers l'empathie artificielle*, Albin Michel, 2015.
- Les 100 mots du rêve*, Puf, coll. « Que sais-je ? », 2014 (en collaboration avec Jean-Pol Tassin).
- Un psy au cinéma*, Belin, coll. « Cerveau & Psycho », 2013.
- Fragments d'une psychanalyse empathique*, Albin Michel, 2013.
- Rêver, fantasmer, virtualiser : du virtuel psychique au virtuel numérique*, Dunod, 2012.
- Les secrets de famille*, Puf, coll. « Que sais-je ? », 2011.
- L'empathie au cœur du jeu social*, Albin Michel, 2010.
- Qui a peur des jeux vidéo ?*, Albin Michel, 2008 (avec Isabelle Gravillon).
- Virtuel, mon amour ; penser, aimer, souffrir à l'ère des nouvelles technologies*, Albin Michel, 2008.
- Les dangers de la télé pour les bébés* (2007), érès, 2009.
- La résilience*, Puf, coll. « Que sais-je ? », 2007.
- Vérités et mensonges de nos émotions*, Albin Michel, 2005.
- Petit manuel à l'usage des parents dont les enfants regardent trop la télévision*, Bayard, 2004.
- Comment Hitchcock m'a guéri*, Albin Michel, 2003.
- Les bienfaits des images*, Odile Jacob, 2002 (prix Stassart de l'Académie des sciences morales et politiques, 2003).
- L'intimité surexposée* (2001), Hachette littérature, 2002 (prix du livre de télévision, 2002).
- Enfants sous influence, les écrans rendent-ils les jeunes violents ?* (2000), 10/18, 2003.
- Petites mythologies d'aujourd'hui*, Aubier, 2000.
- Comment l'esprit vient aux objets*, Aubier, 1999.
- Du bon usage de la honte*, Ramsay, 1998.
- Y a-t-il un pilote dans l'image ?*, Aubier, 1998.
- Secrets de famille, mode d'emploi* (1996), Marabout, 1997.
- Le mystère de la chambre claire* (1996), Flammarion, 1999.
- Le bonheur dans l'image*, Les Empêcheurs de penser en rond, 1996.
- Psychanalyse de l'image, des premiers traits au virtuel*, Dunod, 1995.
- Tintin et le secret d'Hergé* (1993), Hors collection, 1997.
- La honte, psychanalyse d'un lien social*, Dunod, 1992.
- Tintin et les secrets de famille* (1990), Aubier, 1992.
- Hergé*, Seghers, 1987.
- Psychanalyse de la bande dessinée* (1987), Flammarion, 2000.
- Tintin chez le psychanalyste*, Aubier, 1985.

Serge Tisseron



Apprivoiser les écrans et grandir

1001 et +

é^{ditions}rès

Conception et réalisation
de la couverture :
Anne Hébert

Version PDF © Éditions érès 2018
CF - ISBN PDF : 978-2-7492-6054-9
Première édition © Éditions érès 2013
33, avenue Marcel-Dassault, 31500 Toulouse, France
www.editions-eres.com

Aux termes du Code de la propriété intellectuelle, toute reproduction ou représentation, intégrale ou partielle de la présente publication, faite par quelque procédé que ce soit (reprographie, microfilmage, scannérisation, numérisation...) sans le consentement de l'auteur ou de ses ayants droit ou ayants cause est illicite et constitue une contrefaçon sanctionnée par les articles L. 335-2 et suivants du Code de la propriété intellectuelle.

L'autorisation d'effectuer des reproductions par reprographie doit être obtenue auprès du Centre français d'exploitation du droit de copie (CFC), 20, rue des Grands-Augustins, 75006 Paris, tél. : 01 44 07 47 70 - Fax : 01 46 34 67 19.

Table des matières

Avant-propos à la nouvelle édition	7
Introduction.....	15
1. Pourquoi les campagnes contre les dangers des écrans ont-elles peu d'effets ?.....	19
<i>Trop d'écrans ou... trop de souffrances à oublier ?....</i>	20
<i>Encourager les bonnes pratiques</i>	23
<i>Ce que les écrans n'apporteront jamais</i>	25
<i>Nous ne transformerons notre relation aux écrans que tous ensemble.....</i>	27
2. « 3-6-9-12 », l'état des savoirs	29
<i>Avant 3 ans : l'enfant a besoin de construire ses repères dans l'espace et dans le temps.....</i>	29
<i>Entre 3 et 6 ans : l'enfant a besoin de découvrir toutes ses possibilités et de confronter sa compréhension du monde à celle des adultes</i>	40
<i>Entre 6 et 9 ans : l'enfant a besoin de découvrir les règles du jeu social.....</i>	43
<i>Entre 9 et 12 ans : l'enfant a besoin d'explorer la complexité du monde.....</i>	44
<i>Après 12 ans : l'enfant s'affranchit des repères familiaux.....</i>	45
<i>À tout âge, n'hésitons pas à changer les règles.....</i>	48

3. « 3-6-9-12 », une feuille de route	
adaptée à chaque âge	53
<i>Avant 3 ans</i>	55
<i>Entre 3 et 6 ans</i>	58
<i>Entre 6 et 9 ans</i>	61
<i>Entre 9 et 12 ans</i>	65
<i>Après 12 ans</i>	68
4. Facebook : quand les parents ont (presque)	
tout faux.....	73
« Pour les jeunes, Facebook remplace le monde réel »...	73
« Ils exposent leur intimité sans réfléchir »	75
« Ils sont formidablement créateurs sur Internet »	76
« Ils savent tout y faire sans rien y apprendre »	77
« Ceux qui utilisent les réseaux sociaux ont moins de relations dans la réalité »	78
« Les relations sur les réseaux sont moins authentiques que dans la réalité »	79
« Facebook rend moins exigeant sur la qualité des relations dans la vraie vie »	81
« Ceux qui y vont souvent deviennent débiles ou se dépriment »	82
« Sur Facebook, on perd toute estime de soi »	84
« Facebook rend malade »	85
5. Du bon usage des réseaux.....	89
<i>La mise en scène de soi sur Internet</i>	90
<i>Pourquoi attendre le collège pour aller sur les réseaux sociaux</i>	98
<i>Utiliser les réseaux sociaux en institution éducative ...</i>	102
6. La quadruple révolution	
des technologies numériques.....	107
<i>Une révolution dans la relation aux savoirs</i>	109

<i>Une révolution dans la relation aux apprentissages.....</i>	110
<i>Une révolution psychologique</i>	114
<i>Une révolution des liens et de la sociabilité</i>	117
<i>L'indispensable complémentarité</i>	120
7. « 3-6-9-12 », l'école, les collectivités publiques et le monde associatif.....	123
<i>De 3 à 6 ans : apprendre le « faire semblant ».....</i>	124
<i>De 6 à 9 ans : initier à la logique des écrans, à leurs effets et à leurs pièges.....</i>	127
<i>Entre 9 et 12 ans : tenir compte des changements d'esprit des élèves.....</i>	131
<i>Après 12 ans : encourager et valoriser les pratiques créatrices</i>	135
<i>Des initiatives applicables à tout âge</i>	139
Conclusion	143
Résumé	
« 3-6-9-12 » Des écrans adaptés à chaque âge.....	149
<i>Avant 3 ans : jouez, parlez, arrêtez la télé.....</i>	149
<i>Entre 3 et 6 ans : limitez les écrans, partagez-les, parlez-en en famille.....</i>	149
<i>Entre 6 et 9 ans : créez avec les écrans, expliquez-lui Internet</i>	150
<i>Entre 9 et 12 ans : apprenez-lui à se protéger et à protéger ses échanges</i>	150
<i>Après 12 ans : restez disponibles, il a encore besoin de vous.....</i>	150
<i>À tout âge</i>	150
Bibliographie.....	151

Avant-propos à la nouvelle édition

Quel parent installerait un saladier de crème au chocolat sur la table basse de son salon avec une cuillère à côté pour que son bébé puisse se servir aussi souvent qu'il en a envie ? Aucun bien sûr ! Et pourtant, c'est exactement la même chose que font les parents qui laissent une télévision allumée et une télécommande à disposition dans une pièce où se trouve un jeune enfant ! Et c'est aussi la même chose avec les tablettes et les smartphones. Le risque d'un usage excessif de ces outils est d'autant plus grand qu'ils proposent des produits aussi attractifs pour notre cerveau que le sont les barres chocolatées et les sodas pour notre palais. Les écrans ne sont pas « trop gras, trop salés, trop sucrés », pour reprendre les termes de la fameuse campagne de l'INPES en faveur d'une alimentation équilibrée, mais « trop colorés, trop rapides, trop émouvants ». Au risque d'entraver durablement les capacités d'attention du jeune enfant et de lui faire perdre le goût des rythmes lents, des mondes nuancés et du plaisir d'être seul avec soi-même. Car si tout ne se joue pas avant 3 ans, cette période tient la clé d'acquisitions essentielles pour l'avenir.

Les programmes qui défilent sur un écran de télévision, et auxquels le jeune enfant ne comprend très vite plus rien, menacent plusieurs de ses capacités : l'acquisition du langage, de l'attention et de la concentration, la possibilité d'identifier les mimiques d'autrui, et même l'empathie. C'est ce qu'ont montré les résultats de l'étude menée depuis vingt ans par Linda Pagani, professeur à l'École de psychoéducation de Montréal. Pour cela, elle a interrogé, en 1997-1998, 1 314 familles dans lesquelles il y avait un ou plusieurs enfants âgés de 2 ans et demi en demandant aux parents de noter le temps quotidien passé par ceux-ci devant la télévision. Il n'y avait en effet à cette époque, rappelons-le, ni tablettes ni smartphones. Régulièrement, depuis cette date, ces enfants sont testés et leurs diverses aptitudes évaluées. En 2010, Linda Pagani a montré que les enfants qui avaient passé plus d'une heure par jour devant le petit écran lorsqu'ils étaient en âge de débiter la marche présentaient divers retards du développement par rapport à ceux qui y avaient passé moins d'une heure¹. Puis, en 2016, elle s'est intéressée aux compétences sociales de ces mêmes enfants âgés maintenant de 13 ans². Elle a évalué pour cela leurs difficultés relationnelles autodéclarées dans quatre domaines: la tendance

1. L.S. Pagani, C. Fitzpatrick, A.B. Tracie, A. Dubow, « Prospective associations between early childhood television exposure and academic, psychosocial, and physical well-being by middle childhood », *Archives of Pediatrics and Adolescent Medicine*, 164 (5), 2010, p. 425-431.

2. L.S. Pagani, F. Lévesque-Seck, C. Fitzpatrick, « Prospective associations between televiewing at toddlerhood and later self-reported social impairment at middle school in a Canadian longitudinal cohort born in 1997-1998 », *Psychological Medicine*, Cambridge University Press, 2016, p. 1-9.

à la victimisation, l'isolement social, la tendance à commettre des agressions proactives (c'est-à-dire tournées vers des enfants dont ils n'avaient pas eu à souffrir eux-mêmes d'agression) et enfin les comportements antisociaux. Son étude montre que le fait d'avoir eu une consommation télévisuelle importante à l'âge de 2 ans et demi accroît, à 13 ans, le risque de victimisation et d'isolement social, et favorise l'adoption d'un comportement violent et antisocial envers les autres élèves. Elle écrit : « Les enfants qui ont regardé beaucoup de télévision en grandissant sont plus susceptibles de préférer la solitude, l'expérience de victimisation par les pairs, et d'adopter un comportement agressif et antisocial envers leurs pairs à la fin de la première année de collège³. » La petite enfance est en effet un moment particulièrement important dans le développement des zones du cerveau impliquées dans l'autorégulation de l'intelligence émotionnelle. C'est à cet âge que l'enfant apprend à constituer le visage de l'autre comme support de construction émotionnelle partagée⁴. Or chaque heure passée devant un écran est perdue pour un échange en face à face avec un adulte ou un autre enfant. Et cela est d'autant plus grave que dans la petite enfance, le nombre d'heures de veille dans une journée est limité.

Autrement dit, plus les enfants passent de temps devant la télévision ou seuls devant des tablettes, et moins ils en ont pour le jeu créatif, des activités interactives, et d'autres expériences cognitives sociales fondamentales. Des compétences telles que

3. *Ibid.*

4. S. Tisseron, *L'empathie au cœur du jeu social*, Paris, Albin Michel, 2010.

le partage, l'appréciation et le respect des autres, qui sont des acquisitions enracinées dans la petite enfance, s'en trouvent menacées. L'adolescent anti-social qui fuit la relation pour se réfugier dans des pratiques d'écran répétitives et stériles est moins coupable d'abus que bien souvent victime, hélas, d'une immersion trop précoce et trop massive dans les écrans, entre 1 et 3 ans...

Depuis quelques années, le projecteur braqué sur le spectateur des écrans s'est donc déplacé de l'adolescent vers le jeune enfant. Ces travaux renforcent l'idée que l'origine des troubles liés à la surconsommation d'écrans est moins à chercher du côté de l'utilisation qu'en font les adolescents que dans le fait de laisser un enfant âgé de moins de 3 ans devant un écran. Mais ne dramatisons pas. Une autre étude⁵ montre que la très grande majorité des jeunes adultes grandis avec le numérique et âgés de 13 à 34 ans, ne souffrent pas d'un déficit de socialisation. Cette population surconsommatrice de loisirs numériques, comme les jeux vidéo et la musique sur les supports digitaux, n'en délaisse pas pour autant les activités sportives et culturelles. Ils sont même particulièrement friands, et parfois plus que la moyenne, de loisirs comme les visites de musées ou d'expositions. De plus, près de la moitié d'entre eux s'intéressent à la lecture, une activité qu'on aurait pu penser loin de leur quotidien.

Quoi qu'il en soit, tenir l'enfant d'âge préscolaire à l'écart des écrans semble être la meilleure façon de lui permettre de bien les utiliser à l'âge scolaire. C'est

5. Étude *Media in Life* de Médiamétrie menée auprès de 16,5 millions de Digital Natives, <http://www.mediаметrie.fr/comportements/communiques/media-in-life-2016-les-millennials-qui-sont-ils-vraiment.php?id=1669>

déjà la conviction qui m'avait fait réagir au lancement des chaînes de télévision pour les bébés, en 2006, en lançant l'alerte « pas de télé avant 3 ans », et à proposer en même temps que l'école maternelle soit un lieu qui apprenne aux enfants à jouer : d'où l'activité théâtrale développée sous le nom de *Jeu des Trois Figures*⁶.

Hélas, l'aggravation de la crise sociale et l'adhésion sans retenue de beaucoup de parents à leur smartphone n'ont fait que compliquer les choses. Plus encore aujourd'hui qu'en 2006, l'utilisation excessive des écrans avant 3 ans est un problème de santé publique⁷. Mais aussi graves que soient de telles situations, n'en déduisons pas que les écrans seraient comparables à un produit toxique comme a pu l'être au début du siècle dernier l'alcool introduit dans le biberon avec l'idée de rendre le bébé plus fort, ou comme le sont aujourd'hui les divers perturbateurs endocriniens transmis notamment par l'alimentation. Le principal problème des écrans, c'est le temps qu'on y passe, et les conséquences en sont différentes selon l'âge. Chez l'adulte, c'est l'investissement professionnel et la qualité de la vie familiale qui en sont les premières victimes. Chez le préadolescent et l'adolescent, c'est le temps ôté aux activités scolaires et au sommeil, avec des conséquences possibles à long terme sur l'avenir

6. Ainsi appelée en référence aux trois figures de l'agresseur, de la victime et du tiers, que celui-ci soit simple témoin, sauveteur ou redresseur de torts ([http://: 3figures.org](http://3figures.org)).

7. Comme en témoigne l'appel lancé par le docteur Anne-Lise Ducanda en mai 2017. Ce médecin de PMI a constaté que certains enfants de 3 à 4 ans passent entre 6 et 12 h par jour devant un écran, télévision, tablette ou smartphone, avec des conséquences évidemment catastrophiques pour leurs capacités d'interaction et de socialisation.

professionnel. Enfin, chez les jeunes enfants, c'est le risque de les priver d'apprentissages cognitifs et relationnels essentiels, avec des conséquences graves à la fois sur leur développement psychomoteur et leurs compétences sociales.

Alors, revenons aux parents qui abandonnent leurs enfants aux écrans. C'est d'abord bien souvent parce qu'ils s'y abandonnent eux-mêmes. Une enquête américaine menée au début des années 1990 concluait déjà que les enfants qui regardent le plus la télévision sont ceux dont les parents... regardent le plus la télévision⁸. Car lorsque la télévision marche en permanence dans un foyer, ce n'est pas pour l'enfant qu'on l'allume. Face à la solitude et à l'angoisse du lendemain, les écrans sont la meilleure « potion d'oubli » qui existe. Comment des parents marqués par la frustration, le sentiment de déshumanisation et la rage impuissante, pourraient-ils s'occuper de leurs enfants ? Ils ne peuvent même pas les regarder, et encore moins leur sourire, trop occupés qu'ils sont à chercher une consolation à leurs difficultés ou à leur solitude dans les écrans. C'est pourquoi leur conseiller de réduire le temps d'écran de leurs enfants ne résoudra pas grand-chose. Ce serait confondre la cause réelle, à savoir la misère sociale et le désespoir de ces parents souvent isolés, avec le moyen par lequel ils tentent de rendre leur propre vie supportable, à savoir les écrans. Et ils seraient légitimement en droit de penser que la gravité de leurs propres problèmes est ignorée. La misère est un problème de santé publique bien avant

8. A. Huston et coll., « Development of television viewing patterns in early childhood. A longitudinal investigation », *Developmental Psychology*, 26, 1990, p. 409-420.

les écrans. L'essentiel est donc d'abord de mettre en place à leur égard une politique de soutien et d'accompagnement social afin qu'ils aient les ressources nécessaires pour communiquer avec leurs enfants ; et aussi de permettre à ceux-ci d'apprendre à jouer à l'école – notamment avec le *Jeu des Trois Figures* – à défaut d'avoir pu le faire en famille.

Quant aux adultes qui sentent qu'il n'est plus possible de laisser leur vie être happée par les écrans, et qui ne voient souvent pas comment s'y prendre, cet ouvrage leur est destiné. Ils y découvriront comment éduquer leurs enfants à savoir se passer des écrans, et à s'en servir. Car apprendre à s'en servir dès l'enfance est encore la meilleure façon d'apprendre à s'en passer !

Introduction

« 3-6-9-12 », cela évoque bien sûr quatre étapes essentielles de l'enfance : 3 ans, c'est l'admission en maternelle ; 6 ans, l'entrée en CP ; 9 ans, l'accès à la maîtrise de la lecture et de l'écriture ; et 11-12 ans le passage en collège. Mais ce sont aussi d'excellents repères pour savoir à quel âge et comment introduire les différents écrans dans la vie de nos enfants. En effet, de la même façon qu'il existe des règles pour l'introduction des laitages, des légumes et des viandes dans l'alimentation d'un enfant, il est possible de concevoir une diététique des écrans, afin d'apprendre à les utiliser correctement, exactement comme on apprend à bien se nourrir. Mais pour cela, il nous faut renoncer à deux tentations : idéaliser ces technologies, et les diaboliser. Attendre des miracles des écrans serait en effet tout aussi stérile que vouloir s'en passer. Ce ne sont que des outils. Ne leur demandons pas plus qu'ils ne peuvent donner, mais apprenons à leur demander tout ce qu'ils peuvent nous offrir ! Et pour commencer, introduisons-les au bon moment et à leur juste place.

Reconnaissons pourtant qu'établir une feuille de route des écrans pour chaque âge est loin d'être facile. Tout dépend de la maturité de l'enfant, de la relation qu'il a avec ses parents, et des pratiques

qui ont cours dans sa maison, à l'école et parmi ses camarades. L'idée s'est néanmoins imposée à moi en 2007, aussitôt après que j'eus lancé une pétition pour faire interdire les chaînes de télévision à destination des enfants de moins de 3 ans. J'ai alors imaginé la « règle 3-6-9-12 » comme une façon de répondre aux questions les plus urgentes en rappelant aux parents, sous une forme facile à mémoriser, quatre repères : 3, cela signifie éviter de mettre un enfant de moins de 3 ans devant la télévision ; 6, ne pas lui offrir une console de jeux personnelle avant 6 ans ; 9, l'accompagner sur Internet entre 9 ans et 11-12 ans ; 12, ne pas le laisser se connecter de façon illimitée lorsqu'il est en âge de surfer seul.

La solution à tous les problèmes se trouve-t-elle pour autant dans ces conseils ? Hélas non ! chacun sait que de telles campagnes ne sont guère suivies d'effets tout simplement parce que les écrans sont largement utilisés par les adultes eux-mêmes pour tenter d'oublier les difficultés de leur vie. Les usages excessifs et/ou problématiques des écrans ne sont pas seulement une cause de problèmes, ils sont aussi et d'abord la conséquence de souffrances quotidiennes qu'il nous faut prendre en compte. C'est pourquoi des campagnes invitant à un bon usage des écrans sont absolument indispensables, mais elles ne sont pas suffisantes. Tout d'abord, rien ne sert de dénoncer les risques que les écrans nous font courir si on ne réfléchit pas en même temps aux raisons pour lesquelles tant de parents laissent leurs enfants devant la télévision allumée, et à l'extrême solitude où sont la plupart d'entre eux par rapport à ces problèmes. Et ensuite, nous verrons que l'évolution très rapide des possibilités offertes par les

technologies numériques nous invite à considérer les jeunes comme des partenaires et des acteurs du changement, au même titre que leurs parents. L'encouragement de leurs pratiques créatrices s'avère souvent bien plus efficace que les injonctions à consommer moins.

Hannah Arendt écrivait dans *La crise de la culture* : « L'éducation est le point où se décide si nous aimons assez le monde pour en assumer la responsabilité et, de plus, le sauver de cette ruine qui serait inévitable sans ce renouvellement et sans cette arrivée de jeunes et de nouveaux venus. C'est également avec l'éducation que nous décidons si nous aimons assez nos enfants pour ne pas les rejeter de notre monde, ni les abandonner à eux-mêmes, ni leur enlever leur chance d'entreprendre quelque chose de neuf, quelque chose que nous n'avions pas prévu, mais les préparer d'avance à la tâche de renouveler un monde commun¹. » Ce programme doit être le nôtre aujourd'hui : donner à nos enfants la chance d'entreprendre quelque chose de neuf que nous n'avions pas forcément prévu, et les préparer à la tâche de renouveler le monde. Et nous verrons que sur ce chemin, le problème des écrans ne se pose pas seulement dans une dimension individuelle ou familiale. Il est sociétal : le remède au « trop d'écrans » n'est pas dans la dénonciation et la culpabilisation des usagers, mais dans la redécouverte des multiples formes du lien social, et dans notre capacité d'y associer nos enfants au sein de projets créatifs et socialisant. C'est la condition pour leur permettre d'apprendre des choses neuves,

1. H. Arendt, *La crise de la culture*, Paris, Gallimard, 1972, p. 251.

et – pourquoi pas ? – pour faire en sorte qu’ils nous en apprennent eux aussi. Bref, nous ne changerons notre rapport aux écrans que tous ensemble. C’est pourquoi les repères « 3-6-9-12 » concernent non seulement la famille, mais aussi la santé, l’école et les pouvoirs publics. Ils constituent une pièce essentielle du vaste chantier d’apprivoiser les écrans, même si, comme nous le verrons, il y en a d’autres.

Enfin, précisons que depuis 2008, la signification de ces chiffres a sensiblement évolué puisque les technologies et les habitudes culturelles ont changé. Le chiffre 9, notamment, ne signifie plus qu’il faille forcément attendre 9 ans avant d’aller sur Internet, mais qu’à partir de cet âge Internet est un droit, seul ou accompagné selon la façon dont l’enfant y a été préparé auparavant. De même, le chiffre 12 met beaucoup plus l’accent sur les réseaux sociaux qui étaient peu présents en 2008. Surtout, l’idée d’une « règle » a laissé la place à celle de repérages et de balises. En mer, les balises sont utilisées autant pour indiquer les récifs dangereux que les épaves englouties pouvant contenir quelques merveilleux trésors. De la même façon, « 3-6-9-12 » a plus que jamais l’ambition d’attirer l’attention sur les pratiques de création, à tout âge, d’abord sans le numérique, puis avec lui, et sur la nécessité de faire des écrans un objet de débat public afin que chacun s’approprie ses propres choix en connaissance de cause.

- HONNETH, A. 2006. *La réification. Petit traité de théorie critique*, Paris, Gallimard.
- HOUDÉ, O. 2011. *La psychologie de l'enfant*, Paris, Puf.
- KOHUT, H. 1978. *Le Soi*, Paris, Puf, 2004.
- LASCH, C. 1979. *The Culture of Narcissism, American Life in an Age of Diminishing Expectations*, New York, Londres, WW Norton and Company.
- LÉNA, P. 2012. *Enseigner, c'est espérer, plaider pour l'école de demain*, Paris, Le Pommier.
- LESLIE, A.M. 1987. « Pretense and representation: The origins of "theory of mind" », *Psychological Review*, n° 94, p. 412-426.
- LÉVI-STRAUSS, C. 2000. *L'identité*, Paris, Puf, coll. « Quadrige ».
- PAGANI, L.S. ; FITZPATRICK, C. ; TRACIE, A.B. ; DUBOW, A. 2010. « Prospective associations between early childhood television exposure and academic, psychosocial, and physical well-being by middle childhood », *Archives of Pediatrics and Adolescent Medicine*, 164 (5), p. 425-431.
- PAGANI, L.S. ; LÉVESQUE-SECK, F. ; FITZPATRICK, C. 2016. « Prospective associations between televiewing at toddlerhood and later self-reported social impairment at middle school in a Canadian longitudinal cohort born in 1997/1998 », *Psychological Medicine*, Cambridge University Press, p. 1-9.
- PASQUINELLI, E. ; ZIMMERMANN, G. ; BERNARD-DELORME, A. ; DESCAMPS-LATSCHA, B. *Les écrans, le cerveau... et l'enfant, un projet d'éducation à un usage raisonné des écrans pour l'école primaire. Guide du maître cycles 2 et 3*, Paris, Le Pommier.
- SCHMIDT, M.E. ; PEMPEK, T.A. et coll. 2008. « The effects of background television on the toy play behavior of very young children », *Journal Child Dev.*, 79 (4), p. 1137-1151.
- SENNET, R. 1979. *Les tyrannies de l'intimité*, Paris, Le Seuil.

- STERN, D. 1989. *Le monde interpersonnel du nourrisson*, Paris, Puf.
- TISSERON, S. 1995. *Psychanalyse de l'image, des premiers traits au virtuel*, Paris, Dunod.
- TISSERON, S. 1998. *Y a-t-il un pilote dans l'image ?*, Paris, Aubier.
- TISSERON, S. 2001. *L'intimité surexposée*, Paris, Flammarion, 2002.
- TISSERON, S. 2007. *Les dangers de la télévision pour les bébés*, Toulouse, érès, 2009.
- TISSERON, S. 2008. *Virtuel, mon amour : penser, aimer et souffrir à l'ère des nouvelles technologies*, Paris, Albin Michel.
- TISSERON, S. 2008. *Le Jeu des Trois Figures en écoles maternelles*, Yapaka, Fabert, 2011.
- TISSERON, S. 2012. *Rêver, fantasmer, virtualiser : du virtuel psychique au virtuel numérique*, Paris, Dunod.
- TISSERON, S. 2012. « Influence du virtuel sur le développement », dans P. Ferrari et O. Donnot, *Traité européen de psychiatrie et de psychopathologie de l'enfant et de l'adolescent*, Paris, Lavoisier.
- WANG, C.-C. ; WANG, C.-H. 2008. « Helping others in online games: Prosocial behavior », *Cyberspace, Cyber Psychology & Behavior*.
- WELZER-LANG, D. 2009. « Du réseau social au réseau sexuel », *Empan*, n° 76, *Réseau Internet et lien social*.
- WINNICOTT, D.W. 1971. *Jeu et réalité, l'espace potentiel*, Paris, Gallimard, 1975.
- ZIMMERMAN, F.J. ; CHRISTAKIS, D.A. 2005. « Children's television viewing and cognitive outcomes: A longitudinal analysis of national data », *Arch. Pediatr. Adolesc. Med.*, 159 (7), p. 619-625.