

Accueil » Actualités » L'invité » Stéphane Blocquaux : « Les écrans nous éloignent du vivant »

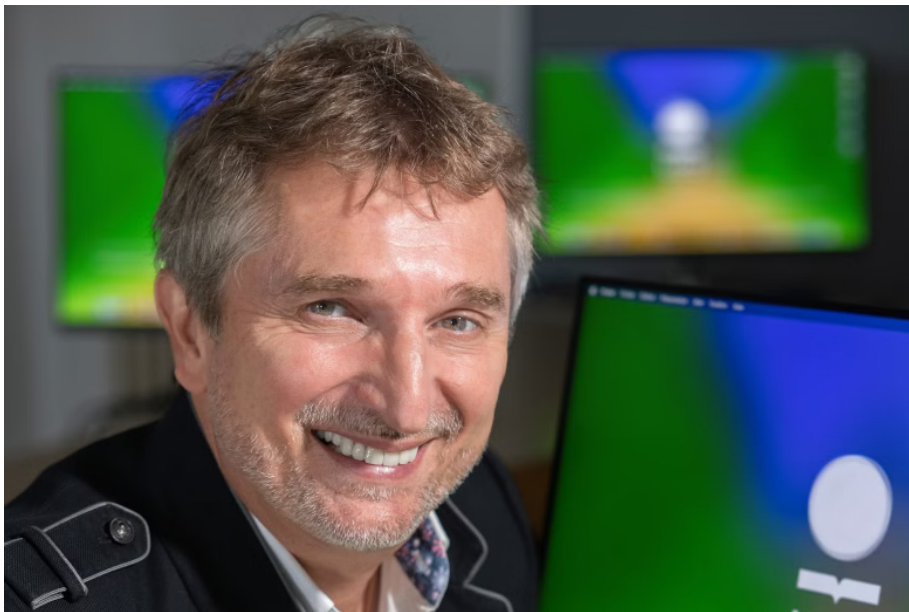
[Trouver un job](#) | [Visiter l'Anjou](#) | [Sortir à Angers](#)

L'INVITÉ, SOCIÉTÉ

Stéphane Blocquaux : « Les écrans nous éloignent du vivant »

23 JANVIER 2026

Smartphones, réseaux sociaux, intelligence artificielle : le numérique façonne désormais le quotidien dès le plus jeune âge. Entre usages banalisés et inquiétudes croissantes sur leurs effets, la question de l'accompagnement des enfants et des adolescents se pose. Entretien avec Stéphane Blocquaux, enseignant-chercheur à Angers et spécialiste des pratiques numériques des jeunes.



Stéphane Blocquaux est enseignant-chercheur à Angers. – © Thierry Bonnet – Ville d'Angers

Quel est votre parcours ?

Stéphane Blocquaux : « Je suis enseignant-chercheur et docteur en Sciences de l'Information et de la Communication à l'Université catholique de l'Ouest à Angers.

Depuis une vingtaine d'années, je travaille sur la surexposition des jeunes aux écrans. Ce qui m'intéresse, ce sont les effets délétères, les effets pervers liés à une surconsommation ou à un mauvais usage du numérique. Il ne s'agit pas de diaboliser les outils numériques, car on peut faire des choses formidables avec, mais d'étudier les risques.

J'ai commencé très tôt à m'intéresser aux phénomènes d'addiction, dès le milieu des années 2000, avec l'émergence des réseaux sociaux. Ensuite, j'ai travaillé sur les questions de jeux vidéo violents, puis sur la cybersexualité, c'est-à-dire l'exposition précoce des jeunes à des contenus sexuels et ses effets sur leur construction psychique.

SUIVEZ-NOUS



NEWSLETTER

Aujourd'hui, je m'intéresse davantage aux effets de l'intelligence artificielle, notamment sur les enseignants, sur la manière dont les supports pédagogiques sont conçus, utilisés et évalués. Je travaille aussi à l'écriture d'un ouvrage pédagogique destiné aux collégiens, dont la sortie est envisagée en 2026. »

Depuis une quinzaine d'années, qu'est-ce qui a le plus changé dans les pratiques numériques des jeunes ?

Il y a eu une augmentation des usages et surtout une dérégulation. Les jeunes ont fait du numérique leur territoire. Ils se sont approprié les codes des réseaux sociaux et en ont fait une véritable culture. Cela a créé une fracture générationnelle très nette.

Les parents, dans leur grande majorité, se sont fait dépasser par ces technologies. Cela a conduit à ce que j'appelle une véritable guerre domestique autour des écrans.

Aujourd'hui, l'un des premiers sujets de conflit dans les familles, c'est la gestion des écrans connectés. Les enfants en demandent toujours plus et les parents tentent de réguler, souvent avec difficulté.

Le smartphone est devenu un objet central dans la vie des adolescents. Quels sont ses principaux effets ?

Le smartphone favorise d'abord une banalisation de la violence, notamment à travers certains jeux vidéo. Il ne s'agit pas de dire que jouer à un jeu violent transforme un jeune en criminel, ce serait un raccourci absurde. En revanche, le cerveau s'habitue à la représentation de la violence. On est davantage dans des logiques de destruction que de construction.

Avec les réseaux sociaux, on est sur autre chose. On observe une dérive narcissique très forte. On ne vit plus les événements, on les filme. On vit derrière un écran, derrière un filtre. Ce qui compte, ce n'est plus l'expérience vécue, mais le fait de pouvoir la montrer et la partager.

Cela entraîne une course à la visibilité, à la démonstration sociale, parfois à la toute-puissance. Être liké, partagé, vu par des milliers de personnes donne l'illusion d'une reconnaissance immédiate, sans effort. Cela peut nourrir l'idée que le travail ne paie plus, que seule la célébrité compte.

Selon une récente étude de l'Anses, les filles, les personnes LGBTQI+, ainsi que les jeunes ayant déjà des troubles psychiatriques sont les plus impactés par les réseaux sociaux. Est-ce aussi quelque chose que vous constatez ?

Oui, parce que ce sont des publics plus vulnérables. Les réseaux sociaux sont des espaces extrêmement violents. L'anonymat y libère des comportements que l'on n'aurait jamais dans la vie réelle.

Les minorités, ou les personnes fragilisées psychiquement, sont plus exposées au jugement des autres. Pour exister sereinement sur ces plateformes, il faut être solide. Les standards imposés, notamment autour du corps, sont très mouvants et profondément déstabilisants, en particulier pour les jeunes filles. Cela fragilise l'estime de soi et perturbe la construction identitaire.

Le gouvernement a évoqué l'interdiction des smartphones au lycée et des réseaux sociaux aux moins de 15 ans. Est-ce que cela est faisable et efficace ?

Sur le principe, je suis favorable à l'interdiction du smartphone avant 15 ans. Ce n'est pas une question de désir, mais de sécurité psychique.

Dans les lycées, la question est plus complexe. Le smartphone est devenu, dans certains établissements, un outil de pacification. Pendant que les élèves sont sur leurs écrans, ils ne dégradent pas, ne se battent pas. Si on retire les smartphones, il faut investir dans des alternatives. Des espaces, des activités, des ateliers. Tout cela a un coût.

Sans une décision nationale forte, cela ne fonctionnera pas. Si un seul pan du système fait défaut, que ce soit l'État, l'école ou les parents, l'équilibre s'effondre.

Quel impact cela peut-il avoir sur les jeunes en grandissant ?



INSCRIVEZ-VOUS

Toutes les infos dans votre boîte mail, à la fréquence de votre choix

S'INSCRIRE →

EN BREF

Le festival Premiers Plans dévoile la thématique de son édition 2027

Emmaüs organise sa grande braderie à Angers les 12 et 13 juin

Football : Angers SCO annonce l'arrivée d'un nouvel entraîneur

Transports scolaires Aléop : les inscriptions ouvrent ce mercredi 10 juin

COMMENTAIRES RÉCENTS



Frff

Vous avez raison vive les années 60. ce...

À Angers, la question de la piétonnisation du centre-ville divise · il y a 2 jours



Disonsle

Les Avocats ne voient qu'une chose,...

Les avocats angevins poursuivent leur mobilisation contre la réforme de la justice criminelle · il y a une semaine

Nous manquons encore de recul. Les véritables natifs du numérique, exposés dès le plus jeune âge, commencent à peine à entrer dans l'âge adulte.

Ce que l'on observe déjà chez les étudiants qui ont grandi avec cette technologie, c'est surtout une forte angoisse liée à la surinformation. Ils vivent dans un monde saturé de mauvaises nouvelles, d'incertitudes écologiques, politiques, sociales. Cela favorise une vision à court terme, une recherche de plaisir immédiat, parfois au détriment de projets durables. Ce n'est pas uniquement lié aux réseaux sociaux, mais ils y contribuent largement.

Comment les parents peuvent-ils résister à la pression sociale pour éviter de donner un smartphone trop tôt à leurs enfants ?

C'est extrêmement difficile, d'autant plus que les parents eux-mêmes sont souvent très connectés. Leur légitimité éducative peut en être fragilisée.

Il ne s'agit pas de culpabiliser, mais d'informer. Il faut expliquer qu'il existe des temps d'écran et des temps de déconnexion. L'écran familial, partagé, comme regarder un film ensemble, n'a rien à voir avec l'usage solitaire, nomade et incontrôlé du smartphone.

Ma cible, ce n'est pas l'écran en soi, mais le nomadisme, le fait d'avoir un écran partout, tout le temps, sans cadre.

Que faire pour mieux accompagner les jeunes face aux écrans et aux réseaux sociaux ?

Il faut préserver le plus longtemps possible le temps de l'enfance, sans pour autant mettre les jeunes en rupture avec le numérique. L'objectif est de construire un monde hybride, dans lequel les écrans existent, mais ne sont pas centraux.

Cela passe par le développement de l'esprit critique, par une éducation renforcée aux médias et à l'information, et par des activités alternatives, concrètes, humaines.

Les écrans donnent l'illusion du vivant, mais ils nous en éloignent. On ne vit pas sa vie, on la regarde. C'est cette prise de conscience collective qui est aujourd'hui nécessaire.

Propos recueillis par Eline Vion.

Suivez toute l'actualité locale en vous abonnant à [nos newsletters](#).