

Radios ▾ Podcasts Catégories ▾ Musique **radiofrance** Rechercher 🔍 [Se connecter](#) 👤 🌙

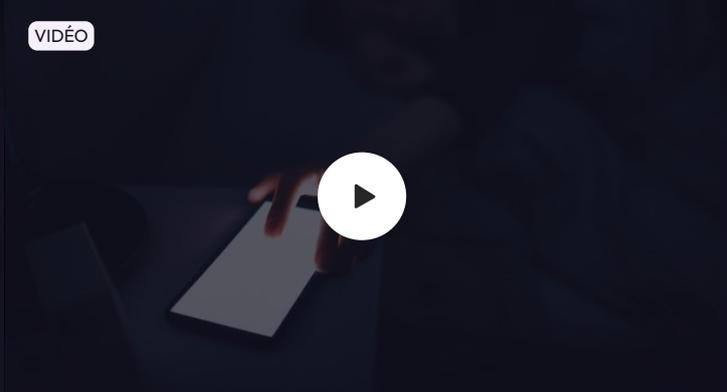
france inter Grille des programmes Podcasts Info Culture Humour Musique Vie quotidienne

Sortir des écrans et retrouver l'empathie

Mercredi 18 juin 2025

▶ **ÉCOUTER (4 min)**  

VIDÉO



Selon une étude de Médiamétrie et du CSA, un adolescent de 15 ans et plus passerait plus de cinq heures par jour devant son écran à regarder des vidéos ©Getty

Publicité



Provenant du podcast
La lutte enchantée



Cette semaine, la Lutte enchantée de Cyril Dion sur la nécessité de sortir des écrans afin de retrouver l'empathie.

Vous avez dû le lire ou le voir comme moi dans la presse.

Le 10 juin, un adolescent a poignardé une surveillante de son collègue.

Dans une sorte de coïncidence macabre (ou non), cet événement faisait écho au scénario d'une série, sortie peu de temps avant, dont le succès fulgurant avait traversé 80 pays : Adolescence où le héros poignardait lui aussi une de ses camarades.

Tous les médias n'ont parlé que de ça pendant deux jours en se demandant fébrilement : comment un enfant peut-il en arriver à faire une chose pareille ?

Publicité

Le 12 juin, le psychiatre Serge Hefez sonnait l'alarme sur le plateau de l'émission C ce soir. La capacité d'éprouver de l'empathie chez les adolescents serait en chute libre. Parmi les causes de cette situation, l'exposition de plus en plus précoce et prolongée aux écrans. L'empathie se développe au contact des autres, des regards, des conversations, des expériences communes, de la proximité des corps, des peaux ; lorsque l'émotion circule entre deux personnes. Constamment observer le monde par l'intermédiaire d'un écran ne permet pas au cerveau des jeunes enfants d'établir ces connexions. Et peut créer un rapport de plus en plus distancié à la souffrance et la mort chez les adolescents.

Publicité

Combien de temps un adolescent regarde-t-il un écran en moyenne ?

Un adolescent de 15 ans et plus passerait désormais plus de cinq heures par jour devant son écran à regarder des vidéos selon une étude commandée par l'Arcom aux instituts Médiamétrie et CSA . Temps auquel on peut souvent ajouter les jeux vidéo et le temps d'écran pour travailler. Disons donc six heures au moins. 1/3 du temps éveillé. C'est en moyenne une heure de plus chaque jour qu'il y a dix ans. Et cette exposition croissante a de multiples conséquences, comme l'a constaté la docteure en psychologie Jean M. Twenge.

Lesquels ?

Dès 2012 (année où la proportion d'Américains qui possèdent un smartphone a dépassé les 50 %), Twenge observe des changements comportementaux et émotionnels brutaux chez les adolescents. Elle croit d'abord à une erreur, mais ces tendances se confirment les années suivantes. La scientifique avoue n'avoir "jamais rien vu de tel" en 25 ans de travail sur les différences entre générations. Plus ses travaux se précisent et plus elle mesure à quel point cette nouvelle génération a été façonnée par l'émergence concomitante des smartphones et des réseaux sociaux. Certes, ces adolescents sont moins exposés aux accidents de voiture, consomment moins d'alcool, ont des relations sexuelles plus tardives, mais ils sont, selon la chercheuse, à la lisière de la pire crise en matière de santé mentale depuis des décennies. Une étude conduite par le Monitoring the Future Survey, confirme cette tendance. Depuis 1975, les chercheurs interrogent chaque année

Les plus écoutés de France Inter

Jeff Bezos, l'ogre du commerce en ligne



Affaires sensibles
16 juin • 48 min

Boris Becker ou le revers de la médaille



Affaires sensibles
15 juin • 48 min

Affaires Sensibles remonte le temps : la nuit du 4 août ou la nuit de...



Affaires sensibles
17 juin • 48 min

"Cloud", "Indomptables", "Le Répondeur", "Différente", "The Life..."



Le Masque et la Plume
15 juin • 47 min

Jimmy Savile l'ogre de la BBC



Affaires sensibles
18 juin • 48 min

des lycéens sur de nombreux aspects de leur vie, et sur leur sentiment de bonheur. Les résultats sont édifiants. Sans aucune exception, tous les élèves qui passent plus de temps que la moyenne à pratiquer des activités impliquant un écran se sentent moins heureux que ceux qui passent plus de temps que la moyenne sans écran. Et de loin. En réalité, plus un enfant passe de temps devant son écran, plus il a de chances de développer des symptômes dépressifs.

Et j'imagine que c'est la même chose pour les adultes.

Absolument. Ce qui n'arrange pas nos problèmes loin de là.

Evidemment les écrans ne sont pas les seuls responsables de la violence, de l'intolérance et de la dépression.

Ces phénomènes sont la résultante d'une myriade de facteurs. Mais ils creusent une tendance. Ils avalent notre temps, fragmentent notre attention, nous enferment dans des bulles de filtre (ça ce sont les algorithmes et les réseaux sociaux) et nous rendent plus perméables à la manipulation. Ils nous distancient du réel. Si, en plus, leur usage massif fait effectivement chuter notre faculté d'empathie, nous avons un très gros problème.

Car, comme je l'ai déjà évoqué ici, notre capacité à nous mobiliser pour sauver le climat, stopper l'éradication des insectes, des populations d'animaux vertébrés, mais aussi de nous dresser pour venir en aide aux autres humains, dépend étroitement de notre faculté à faire grandir notre capacité à l'empathie. A la faire passer de notre cercle restreint (nos amis, notre famille, etc.) à l'ensemble des vivants. Comme le disait Jane Goodall dans *Animal*, « on ne protège que ce que l'on aime. Et on aime que ce que l'on connaît ».

Lutter passe donc aussi par une nouvelle voie. Le plus possible sortir des écrans, des réseaux sociaux, renouer avec l'expérience directe, tant dans la nature qu'avec les autres humains.

C'est aussi un enjeu démocratique fondamental et c'est ce dont je vous parlerai la semaine prochaine, pour ma toute dernière lutte enchantée !

Programmation musicale

14h44

Publicité

Environnement

Écologie

L'équipe



Cyril Dion
Production

Épisodes précédents >



Polémiques en cascade autour d'un projet de centrale à bitume dans la commune de Boën-sur-Lignon

▶ 17 juin • 4 min



Just Stop Oil : après l'annonce de la fin de ses actions, quel bilan pour la campagne de désobéissance civile ?

▶ 16 juin • 5 min



Comment enchainer nos luttes pour les forêts animales sous-marines ?

▶ 12 juin • 5 min

Sur le même thème



Le Shift Project de Jean-Marc Jancovici a réussi son pari en récoltant plus de trois millions d'euros

▶ Planète verte
Hier • 2 min



La mort de l'objectif des 1,5 °C

▶ La Terre au carré
19 juin • 5 min



Féris Barkat dans la Lutte

▶ La lutte enchantée
19 juin • 4 min

Accueil > France Inter > Podcasts > La lutte enchantée > Sortir des écrans et retrouver l'empathie



Contacter France Inter

Newsletters

Podcasts A-Z

Espace presse

Organigramme

Partenariats

Direct

Les éditions France Inter

Politique

Société

Économie

Environnement

Éducation

Géopolitique

Arts et divertissements

Livres

Cinéma

Vie quotidienne

Santé

Recettes de cuisine



Toutes les radios

France Inter

franceinfo

ici

France Culture

France Musique

Fip

Mouv'

Radio France

La Maison de la Radio et de la Musique

L'entreprise Radio France

Les Editions Radio France

Personnalités

Sujets

Archives

Fréquences

Index

Flux RSS

Aide et contacts

Nous contacter

Comment écouter Radio France

Questions fréquentes (FAQ)

La Médiatrice

Votre avis sur le site

Informations légales

Accessibilité : partiellement conforme

Gestion des cookies

Mentions légales

Télécharger l'application mobile



En direct • On aura tout vu
La carte blanche de Jérôme Comman...



00:00 / 47:09

