

1 La santé du cerveau menacée par les écrans

2 *Ils sont déjà accusés de contribuer à l'obésité et à un sommeil défaillant. Mais les écrans peuvent*
3 *également compromettre le développement du cerveau des très jeunes enfants qui y sont exposés*
4 *trop tôt et de façon fréquente.*

5 Joël Monzée, docteur en neurosciences et psychothérapeute, croit que le Québec est mûr pour une
6 grande campagne de sensibilisation sur les dangers des écrans pour les enfants en bas âge. Parce que
7 ceux-ci finissent par nuire au développement global et au comportement des jeunes. « Tout au long
8 de la vie, le cerveau va se construire et changer en fonction de ce avec quoi on le nourrit », explique
9 M. Monzée.

10 Le cerveau d'un enfant trop exposé à des émissions à la télévision, à des jeux sur la tablette,
11 l'ordinateur ou le cellulaire comprend le monde qui l'entoure à partir de ces images et non par
12 rapport à son vécu corporel et à ses expériences d'interaction avec les autres.

13 « Ce dont on se rend compte, c'est que les enfants qui passent trop de temps sur les tablettes ont de
14 la difficulté à se dessiner, même à l'âge de 7 ou 8 ans. Ils dessinent de grosses patates, ou des
15 bonshommes allumettes, car ils ont de la difficulté à représenter leur corps dans l'espace, indique M.
16 Monzée. Un enfant qui n'a pas assez couru, culbuté, dessiné ou découpé, parce qu'il passait le temps
17 devant l'écran, se dirige droit vers des difficultés d'apprentissage dès la maternelle.

18 « L'objectif, ce n'est pas de mettre les écrans à la poubelle. Ils sont très utiles dans nos vies et peuvent
19 même aider à faire des apprentissages. C'est vraiment quand l'écran devient le loisir le plus important
20 que c'est néfaste », explique M. Monzée. Dans sa pratique, celui-ci remarque que les familles qui
21 décident de diminuer le temps d'écran à la maison voient leurs enfants avoir de nouveau le goût de
22 vivre la vie de famille et aussi la vie de classe, en interaction avec les autres.

23 Mais il sait que ce n'est pas facile d'enlever un écran des mains d'un enfant, car ce dernier développe
24 rapidement une dépendance à celui-là. « Le but, c'est de ne culpabiliser personne. Ni les parents ni
25 les enseignants, qui s'en servent pour avoir un break, et c'est légitime parfois. Mais il faut juste faire
26 attention aux abus et retrouver l'équilibre. »

27 De pair avec la coach familiale Nancy Doyon, M. Monzée a d'ailleurs créé l'an dernier l'institut
28 coaching et neurosciences. Ce portail offre plusieurs formations gratuites en ligne qui s'adressent aux
29 parents, aux enseignants et aux éducateurs qui veulent comprendre comment le cerveau apprend.

30 **Risque d'intimidation**

31 M. Monzée explique que différents travaux de recherches pointent vers la surdose d'écrans comme
32 coupable de différentes difficultés qui affligent les jeunes aujourd'hui : le manque de concentration,
33 l'hyperactivité, la dyslexie, la dysorthographe et autres troubles du comportement.

34 Une étude scientifique de Linda Pagani, de l'Université de Montréal, soutient que plus un enfant de
35 2 ans passe de temps devant la télévision, plus il risque de subir de l'intimidation à la fin de son école
36 primaire. Selon la chercheuse, le développement des relations sociales est crucial durant la petite

37 enfance, et c'est par le contact avec les autres que le petit apprend l'affirmation de soi et la parole.
38 Ce que la télévision ne peut lui enseigner.

39 « Je pense que les enseignants se tirent dans le pied en utilisant trop la tablette », lance aussi M.
40 Monzée. Car ils n'arriveront jamais à être aussi stimulants que les applications qui font tomber de
41 l'or ou jouer de la musique quand l'enfant a une bonne réponse.

42 M. Monzée explique que l'enfant a besoin de s'ennuyer pour être créatif. Le *New York Times* a révélé
43 en 2014 que Steve Jobs, le fondateur d'Apple, limitait l'accès aux outils technologiques chez ses
44 propres enfants. Plusieurs médias ont relaté que les hauts dirigeants qui travaillent dans la Silicon
45 Valley en Californie paient à leurs enfants une école privée totalement dépourvue de tablettes ou
46 d'ordinateurs : la Waldorf School of the Peninsula. Question de permettre à leur imagination et à leur
47 créativité de se développer.

48 Pour M. Monzée, la surstimulation à travers les écrans peut même affecter le développement de
49 passions ou le choix de carrière chez les jeunes du secondaire. « Ils ne se posent jamais la question
50 de ce qui est bon pour eux, de ce qu'ils aiment faire. »

51 **L'écran qui stimule l'hormone du plaisir**

52 Pourquoi est-ce que tout parent qui ferme la télévision, l'ordinateur ou la tablette que son enfant est
53 en train de regarder peut s'attendre à le voir pleurer ou piquer une crise ? « Parce que l'enfant est
54 en manque, son cerveau est en manque », lance le docteur en neurosciences Joël Monzée.

55 Le spécialiste explique qu'après une heure passée devant la télévision ou un autre écran, le cerveau
56 de l'enfant doit prendre quelques minutes pour faire un rééquilibrage, pour s'habituer à ne plus être
57 surstimulé.

58 Regarder une émission, jouer à un jeu vidéo ou écrire frénétiquement des messages sur les médias
59 sociaux stimule une zone du cerveau qui est celle du plaisir. Le cerveau sécrète une hormone,
60 nommée dopamine, qui est reliée au plaisir et à la dépendance.

61 « Il y a une fébrilité, une difficulté d'arrêter qui s'installe. Pour écrire vite ou pour gagner à un jeu
62 vidéo, il faut que le cerveau stimule les zones du petit chasseur qui est en moi », explique M. Monzée.

63 Ce petit chasseur, qui se retrouve en état de stress intense ou de surexcitation, n'est pas
64 nécessairement le bienvenu ensuite dans les interactions à la maison ou en classe. « Par exemple,
65 dans un jeu où il faut tuer des zombies, on devient un excellent guerrier. Mais si à un moment donné,
66 le zombie devient le petit frère ou le voisin, c'est moins drôle », exprime M. Monzée.

67 **Etablir des limites**

68 Le Spécialiste croit qu'il faut apprendre à dire non aux enfants qui demandent sans cesse un contact
69 avec un écran, pour ne pas qu'il développe une dépendance. « Si mon enfant me suppliait d'avoir un
70 verre de vin par jour, parce qu'il en retire du plaisir, je dirais non. Ça devrait être la même chose pour
71 les écrans. Il faut établir des limites ! ».

72

Patricia Cloutier, *Le Soleil*, 25 mars 2017



Nom.....

Prénom.....

Date de naissance.....

ÉPREUVE DE FRANÇAIS

Nombre de points obtenus : _____/36pts

Consignes :

- Lire le texte avant de répondre aux questions.
- Aucun dictionnaire n'est utilisé.
- Toutes les réponses sont données sous forme de phrases complètes.
- L'orthographe (4points) et la syntaxe (4points) sont soignées.

Décompte des points :

A Compréhension de texte : 12 points

A.1 Compréhension de base	5pts
A.2 Compréhension globale	3pts
A.3 Compréhension et interprétation	4pts

B Vocabulaire 4 points

C Expression et écriture : 12 points

C.1 Exercice de réécriture	5pts
C.2 Composition dirigée	3pts
C.3 Expression libre	4pts

Orthographe 4 points

Les points d'orthographe sont comptabilisés pour tous les exercices d'écriture.

Syntaxe 4 points

Les points de syntaxe sont comptabilisés pour tous les exercices d'écriture.

5. Expliquer ce qui se passe physiquement lorsque notre zone du plaisir dans le cerveau est actionnée. (1pt)

6. Comment faire afin qu'un enfant évite de développer une dépendance aux écrans ? Répondre par une seule phrase. (1pt)

A.3 Compréhension et interprétation

4pts

Répondre par des phrases complètes en se référant au texte.

1. **Ligne 39 :**

« Je pense que les enseignants se tirent dans le pied en utilisant trop la tablette ».

Que signifie l'expression « se tirer dans le pied » ? (1pt)

2. **Lignes 64-66 :**

« Par exemple, dans un jeu où il faut tuer des zombies, on devient un excellent guerrier. Mais si à un moment donné, le zombie devient le petit frère ou le voisin, c'est moins drôle ».

Pourquoi est-ce moins drôle ? (1pt)

3. **Ligne 18 :**

« L'objectif, ce n'est pas de mettre les écrans à la poubelle. »

Citer une raison qu'un parent pourrait avoir de ne pas mettre les écrans à la poubelle. (1pt)

4. Ecrire la lettre qui correspond à la fin de la phrase afin d'obtenir une affirmation présente dans le texte. (1pt)

La créativité d'un enfant... ____

a. arrivera à s'affirmer.

Un enfant qui a développé des relations sociales durant son enfance... ____

b. se développe grâce à son ennui.

c. se manifeste grâce aux jeux vidéo.

d. s'ennuiera à l'école et dans ses relations aux autres.

B. Vocabulaire

4pts

1. Souligner le sens qui correspond le mieux au mot en gras.

Lignes 19-20 : (0.5pt)

... « C'est vraiment quand l'écran devient le loisir le plus important que c'est **néfaste** »...

nuisible – bénéfique – intéressant

Ligne 54 : (0.5pt)

...**lance** aussi M. Monzée.

jette – émet – détache – déclenche

Ligne 45 : (0.5)

... une école privée totalement **dépourvue** de tablettes ou d'ordinateurs...

riche – remplie – démunie – misérable

Ligne 61 : (0.5pt)

« Il y a une **fébrilité**, une difficulté d'arrêter qui s'installe... »

frustration – fièvre – possibilité – banalité

2. Souligner le sens contraire (antonyme) des mots en gras.

Ligne 6-7 : (0.5pt)

« Parce que ceux-ci finissent par nuire au **développement** global... »

régression – diminution – évolution – enveloppe

Ligne 15 : (0.5pt)

« ...car ils ont de la **difficulté**... »

félicité – aisance – particularité – normalité

Ligne 63 : (0.5pt)

« Ce petit chasseur, qui se retrouve en stress **intense** ou de surexcitation... »

grand – chronique – aigu – faible

Ligne 68-69 : (0.5pt)

« ...qu'il faut apprendre à dire non aux enfants qui demandent **sans cesse** un contact avec un écran... »

constamment – gentiment – sporadiquement - passablement

C.1. Réécriture

5pts

En se référant au texte, faire tous les changements nécessaires ainsi que tous les accords.

1. **Lignes 2 - 4 :** (1,25pt)

Effectuer **toutes les modifications nécessaires.**

Elles _____ déjà _____ (être accusé, présent) de contribuer à l'obésité et à un sommeil défaillant. Mais les tablettes _____ (nuire, présent) également au développement du cerveau des _____ (nouveau) générations qui y _____ (être exposé, présent) trop tôt et de façon fréquente.

2. **Lignes 23 - 24 :** (1,25pts)

Effectuer **toutes les modifications nécessaires.**

Mais ils _____ (savoir, imparfait) que ce n'était pas facile d'enlever un écran des mains _____ (un enfant, au pluriel), car _____ (ce dernier, au pluriel) _____ (développer, imparfait) rapidement une dépendance à _____ (celui-là, au pluriel).

3. **Lignes 31 - 32 :** (1pt)

Effectuer **toutes les modifications nécessaires.**

M. Monzée, _____ (expliquer, passé composé) que différents travaux de recherche _____ (pointer, passé composé) vers la surdose d'écrans comme coupable de _____ (divers) difficultés qui _____ (affliger, passé composé) les jeunes.

4. **Lignes 5 - 7** : (1.5pts)

A l'aide du texte, remplacer **le Québec** par *les Québécois* et **les écrans** par *la tablette* :

Joël Montée, docteur en neurosciences et psychothérapeute, croit que _____ pour une grande campagne de sensibilisation sur les dangers _____ pour les enfants en bas âge. Parce que _____ par nuire au développement global et au comportement des jeunes.

C.2. Composition dirigée

3pts

Ecrivez au docteur J. Monzée :

1. Vous lui posez une question au sujet de cette «nourriture » aux lignes 7-8 : «Tout au long de la vie, le cerveau va se construire et changer en fonction de ce avec quoi on le **nourrit** ».

(1pt)

2. Vous lui faites savoir que vous ne cautionnez pas l'explication suivante, citée aux lignes 24 à 25 : « Le but, c'est de ne culpabiliser personne. Ni les parents ni les enseignants, qui **s'en servent pour avoir un break**, et c'est légitime parfois. » Et vous soumettez une solution que peuvent avoir les parents ou les enseignants dans cette situation.

(1pt)

3. Vous le remerciez de vous avoir sensibilisé à la problématique des écrans et vous l'informez que vous allez vous procurer des ouvrages à ce sujet.

(1pt)

Suite à une soirée passée chez des amis avec des enfants en bas âge qui ont regardé la télévision et joué avec leur téléphone portable toute la soirée, vous avez envie de les informer des répercussions possibles des écrans sur le développement de leurs enfants.

Vous utiliserez les termes suivants que vous soulignerez dans votre texte.

Premièrement - de plus - développement - relations sociales

Ecrivez un texte d'au moins 60 mots (environ 8 lignes) et de maximum 100 mots.

Inscrivez le nombre de mots dans les cases prévues dans la marge.
