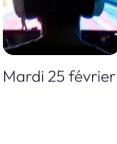


## L'impact des écrans

Par Séverine Erhel. L'influence des écrans est-elle forcément néfaste ? Plus qu'un impact globalisant sur les individus – entretenant l'idée d'une panique morale – sans doute vaut-il mieux distinguer les différentes activités et pratiques, pour comprendre les effets réels des écrans sur notre cerveau. En savoir plus

- Épisodes Podcasts similaires

### 7 épisodes



**Épisode 1/6. Multitasking : l'impossible multitâche des hyperconnectés**

Mardi 25 février 2025

10 min



**Épisode 2/6. Quand vous êtes absorbé dans les jeux vidéo, addiction ou flow ?**

Mardi 25 février 2025

9 min



**Épisode 3/6. Tous addicts aux réseaux sociaux. Vraiment ?**

Mardi 25 février 2025

9 min



**Épisode 4/6. "Doomscrolling", quand vous êtes piégé dans un fil d'informations anxiogènes**

Mardi 25 février 2025

9 min



**Épisode 5/6. Apprendre avec le numérique et améliorer vos performances**

Mardi 25 février 2025

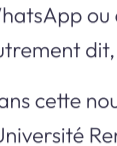
10 min



**Épisode 6/6. L'intelligence humaine à l'épreuve des écrans**

Mardi 25 février 2025

10 min



**Bande-annonce**

Mardi 25 février 2025

43 sec

### Provenant du podcast

Votre cerveau

Suivre

### À propos de la série

Par Séverine Erhel. L'influence des écrans est-elle forcément néfaste ? Plus qu'un impact globalisant sur les individus – entretenant l'idée d'une panique morale – sans doute vaut-il mieux distinguer les différentes activités et pratiques, pour comprendre les effets réels des écrans sur notre cerveau.

Vous est-il déjà arrivé d'attendre l'annonce de l'entrée en gare de votre train dans un hall de gare tout en train de répondre avec des vocaux sur WhatsApp ou d'être engagé dans une conversation passionnante avec un ami par SMS ? Si oui, vous avez, dans une telle situation, fait du "multitasking", autrement dit, du "multitâche". En incitant à réaliser plusieurs tâches en même temps, l'hyperconnexion a-t-elle une incidence sur vos performances ?

Dans cette nouvelle saison de la collection de podcasts "[Votre cerveau](#)", Séverine Erhel, enseignante chercheuse en psychologie cognitive et ergonomie à l'Université Rennes 2, membre du Laboratoire de Psychologie Cognition, Comportement, Communication membre du Conseil scientifique de l'Éducation nationale, et chroniqueuse à *l'Express*, vous aide à comprendre dans quelle mesure, avec les écrans, votre [cerveau](#) est capable ou non de mener plusieurs tâches simultanément et quelles sont ses limites.

À travers des expériences sonores ludiques à mener au fil de l'écoute de ce podcast, Séverine Erhel vous invite à mieux cerner également pourquoi certaines pratiques avec les écrans favorisent un état attentionnel si fort qu'il vous fait perdre la notion du temps et limite toutes les distractions extérieures. C'est ce que l'on appelle l'état de "flow". Mais le fait d'être absorbé dans un [jeu vidéo](#), par exemple, est-ce vraiment de l'[addiction](#) ? La multiplication des écrans dans notre environnement et le développement des [réseaux sociaux](#) instille l'idée que nous sommes tous devenus "addict" aux réseaux sociaux. Mais quand parler d'addiction aux réseaux sociaux ? Face à certaines vulnérabilités individuelles, les fonctionnalités de personnalisation des réseaux sociaux et les [algorithmes](#) jouent un rôle d'amplificateur des difficultés. Comment s'en prémunir ?

Quand on s'intéresse plus spécifiquement à l'impact des écrans sur le cerveau, on constate aussi que certains usages du numérique sont bénéfiques pour les individus : apprendre en ligne ou grâce à des environnements numériques spécifiques peut même améliorer vos performances. D'autres usages, au contraire, vont être plus négatifs : le "doomscrolling", cette tendance au défilement morbide des informations sur nos écrans. Au final, l'intelligence humaine, est-elle mise à mal par les écrans ?

Dans les six épisodes de cette nouvelle saison de la collection de podcasts "[Votre cerveau](#)", vous allez explorer la façon dont fonctionne votre cerveau quand il est mis en présence des écrans. L'ambition de cette saison est de sortir de la panique morale autour des écrans et de réfléchir non plus en termes d'interdiction des écrans, mais plutôt en termes d'éducation aux médias, pour aider les individus à comprendre ce qu'ils ont à perdre ou à gagner avec ces systèmes numériques.

Un podcast en 6 épisodes de 10 minutes, réalisé par Charlotte Roux, disponible le 25 février 2025 sur franceculture.fr et l'application Radio France

Une collection proposée par Camille Renard.

- **Production** : Séverine Erhel
- **Réalisation** : Charlotte Roux
- **Responsable des podcasts originaux** : Camille Renard
- **Chargée de programmes** : Élodie Piel
- **Prise de son** : Eric Boisset, Bruno Mourlan
- **Mixage** : Eric Boisset, Allison Ascrizzi
- **Avec la voix de** Pauline Ziadé

### À lire aussi

**Exposition des jeunes : comment faire la paix avec les écrans ?**  
Le Meilleur des mondes

Ajouter

### Bibliographie :

#### Articles et chapitres d'ouvrages :

- **Reynol Junco, Shelia R. Cotten**, "No A 4 U: The relationship between multitasking and academic performance", *Computers & Education*, Volume 59, Issue 2, September 2012, Pages 505-514.
- **Ahmet Murat Uzun, Selcan Kiliç**, "Does Persistent Involvement in Media and Technology Lead to Lower Academic Performance? Evaluating Media and Technology Use in Relation to Multitasking, Self-Regulation and Academic Performance", *Computers in Human Behavior*, Volume 90, January 2019, Pages 196-203.
- **Eric Jamet, Corentin Gonthier, Salomé Cojean, Tiphaine Colliot, Séverine Erhel**, "Does multitasking in the classroom affect learning outcomes? A naturalistic study", *Computers in Human Behavior*, Volume 106, May 2020, 106264.
- **Wisnu Wiradhandy, Janneke Koerts**, "Everyday functioning-related cognitive correlates of media multitasking: a mini meta-analysis", *Media Psychology*, Volume 24, 2021.
- **Lisa Delalande**, "Étude des effets de l'entraînement du contrôle inhibiteur sur le développement cognitif et les apprentissages scolaires chez l'enfant : étude comportementale et en IRM", Laboratoire de psychologie du développement et de l'éducation de l'enfant, 2020.
- **Hannah S Locke, Todd S Braver**, "Motivational influences on cognitive control: behavior, brain activation, and individual differences", *Cognitive, Affective, & Behavioral Neuroscience*, mars 2008, Volume 8, pages 99-112.
- **David J Harris, Samuel J Vine, Mark R Wilson**, "Neurocognitive mechanisms of the flow state", *Progress in Brain Research*, Volume 234, 2017, Pages 221-243.
- **Séverine Erhel, Eric Jamet**, "Improving instructions in educational computer games : Exploring the relations between goal specificity, flow experience and learning outcomes", *Computers in Human Behavior*, Volume 91, February 2019, Pages 106-114.
- **Camille Tordet, Séverine Erhel, Virginie Dodier, Corentin Gonthier, Eric Jamet, Nicolas Nard, Géraldine Rouxel et Eric Wodey**, "[The benefits of experiencing flow through distracting activities: flow reduces preoperative anxiety in children before surgery, but not postoperative difficulties](#)".
- **Séverine Erhel, Jeffrey Drouard, Florence Jacob, Marianne Luneau, Raphaël Suire, Corentin Gonthier**, "Predictors of problematic internet use in the everyday internet activities of a French representative sample: The importance of psychological traits", *Computers in Human Behavior*, Volume 153, April 2024, 108099.
- **M. Larrieu, B. Rocher, S. Erhel**, "Mythe 5 : Les jeux vidéo sont nuisibles pour la santé physique et psychique des enfants et des adolescentes". In A. Cordier & S. Erhel (Eds.), 2025, *Les enfants et les écrans*, Collection Mythes et Réalités en éducation, Edition Retz.
- **Tristan Gaudiou**, "Du casse-tête au plus de temps sur les réseaux sociaux 2", *Statista*, 6 mai 2022.
- **C. J. Ferguson, L. K. Kaye, D. Branley-Bell, P. Markey**, "There is no evidence that time spent on social media is correlated with adolescent mental health problems: Findings from a meta-analysis", 2025, *Professional Psychology : Research and Practice*, 56(1), 73-83.
- **Matthias Brand, Elisa Wegmann, Rudolf Stark, Astrid Müller, Klaus Wöfling, Trevor W. Robbins, Marc N. Potenza**, "[The Interaction of Person-Affect-Cognition-Execution \(I-PACE\) model for addictive behaviors: Update, generalization to addictive behaviors beyond internet-use disorders, and specification of the process character of addictive behaviors](#)", *Neuroscience & Biobehavioral Reviews*, Volume 104, December 2019, Pages 1-10.
- **Bilal Kaya, Mark D. Griffiths**, "Intolerance of uncertainty and mental wellbeing: the mediating and moderating role of doomscrolling", *Behaviour & Information Technology*, février 2024.
- **Tuğba Türk-Kurtça, Metin Kocaçelik**, "Beyond the Scroll: Exploring How Intolerance of Uncertainty and Psychological Resilience Explain the Association Between Trait Anxiety and Doomscrolling", *Personality and Individual Differences*, Volume 233, February 2025, 112919.
- **NHIN Anand MPhil, PhD, Manoj Kumar Sharma MPhil, PhD, Pranjal Chakraborty Thaker MPhil, Ishita Mondal MPhil, Maya Sahu PhD, Priya Singh MPhil, Ajith S. J. MPhil, Jayesh Suresh Kande MPhil, Neeraj MS MPhil, Ripudaman Singh MPhil**, "[Doomscrolling and doomscrolling mediate psychological distress in COVID-19 lockdown: Implications for awareness of cognitive biases](#)", *Perspectives in Psychiatric Care*, Wiley Online Library, 2021.
- **P.D. Mautone & R.E. Mayer, R. E.**, "Signaling as a cognitive guide in multimedia learning", *Journal of Educational Psychology*, 2001, 93(2), 377-389.
- **J. Sweller**, "Cognitive load theory: Recent theoretical advances", In J. L. Plass, R. Moreno, & R. Brünken (Eds.), *Cognitive load theory*, 2012 (pp. 29-47). Cambridge University Press.
- **S. Yang, M. Said, H. Peyre, F. Ramus, M. Taine, E.C. Law, M.N. Dufourg, B. Heude, M.A. Charles & J.Y. Bernard**, "Associations of screen use with cognitive development in early childhood: the ELFE birth cohort", *Journal of child psychology and psychiatry, and allied disciplines*, 2024, 65(5), 680-693.
- **S. Erhel & C. Gonthier**, "État des lieux des impacts du jeu vidéo sur le développement de l'enfant et de l'adolescent", In C. Jourdan et O. Revol (eds), *Écrans et apprentissages : le cerveau de nos enfants face aux défis du numérique*, ed. Sauramps medical, 2024.
- **B. Bédiau, D.M. Adams, R.E. Mayer, E. Tipton, C.S. Green & D. Bavelier**, "Meta-analysis of action video game impact on perceptual, attentional, and cognitive skills", *Psychological Bulletin*, 144(1), 77-110, 2018.
- **Sheri Madigan, Dillon Browne, Nicole Racine, Camille Mori, Suzanne Tough**, "Association Between Screen Time and Children's Performance on a Developmental Screening Test", *JAMA Pediatrics*, 2019;173(3) (pp. 244-250).
- **Ava Guex, Franck Ramus**, "Les écrans ont-ils un effet causal sur le développement cognitif des enfants ?", octobre 2019.
- **Edward Dutton, Richard Lynn**, "A negative Flynn Effect in France, 1999 to 2008-9?", *Intelligence*, Volume 51, July–August 2015, Pages 67-70.
- **Corentin Gonthier, Jacques Grégoire, Maud Besançon**, "No negative Flynn effect in France: Why variations of intelligence should not be assessed using tests based on cultural knowledge", *Intelligence*, Volume 84, January–February 2021, 101512.
- **Peero Wongupparaj, Rangsirat Wongupparaj, Robin G. Morris, Veena Kumari**, "Seventy years, 1000 samples, and 300,000 SPM scores: A new meta-analysis of Flynn effect patterns", *Intelligence*, Volume 98, May–June 2023, 101750.

### Revue :

- ANAE - Se développer dans un monde hyperconnecté - Numérique/Écrans, quels effets sur le développement et les apprentissages ? Apports et limites, N° 191, décembre 2024.

### Livre :

- *Les enfants et les écrans*, Coordonné par Anne Cordier et Séverine Erhel, Mythes et réalités, 2023, ed. Retz

### L'équipe

**Séverine Erhel**  
Maître de conférences en Psychologie Cognitive et Ergonomie à l'Université de Rennes 2

**Charlotte Roux**  
Réalisation

### Thèmes similaires

Éducation aux médias Cerveau Neurosciences Des podcasts pour apprendre et réviser Enseignement Addictions TikTok

Arts et Divertissement Société Jeux vidéo Tech - Web Réseaux sociaux

### Plus de séries



Accueil · France Culture · Podcasts de France Culture · L'impact des écrans

### La Radio

Grille des programmes

Contacteur France Culture

Newsletters

Espace presse

Événements

### Podcasts

Podcasts A-Z

Journaux

Fictions

Documentaire

Le fil culture

Émissions de savoirs

Émissions culturelles

### Catégories

Géopolitique

Histoire

Sciences

Philosophie

Expositions

Théâtre

Apprendre et réviser

### Personnalités

Simone Veil

Édith Piaf

Victor Hugo

Martin Luther King

Robert Badinter

Albert Camus

### Suivre France Culture

### Toutes les radios

France Inter

franceinfo

France Musique

France Culture

Mouv'

ICI

FIP

Mon petit France Inter

Grille des programmes

### Radio France

Podcasts

Concerts

Musique

Maison de la radio et de la musique

L'entreprise Radio France

Les Éditions Radio France

Personnalités

Sujets

Archives

Fréquences

Flux RSS

### Aides et contacts

Nous contacter

Comment écouter Radio France

Questions fréquentes

La Médiaatrice

Comité éthique de Radio France

Votre avis sur le site

### Informations légales et autres

Accessibilité : partiellement conforme

Gestion des Cookies

Mentions légales

### Régler l'affichage

Auto Clair Sombre

### Télécharger l'application mobile

