

INTRODUCTION

En se préparant à l'arrivée de leur premier bébé, il arrive aux futurs parents de se projeter dans les petits et grands challenges que leur réserve l'avenir : nuits hachées, poussées dentaires, pression scolaire, crise d'adolescence... Mais il y a un aspect de l'éducation dont ils sous-estiment souvent l'ampleur, et qui va pourtant devenir une de leurs préoccupations majeures : l'immense place que prendront les écrans dans la vie de leur enfant et la gestion qu'ils devront faire de ceux-ci.

Eh oui, ce n'est pas simple d'être parent d'un enfant d'aujourd'hui, car la révolution numérique s'est invitée dans la partie et a changé beaucoup de choses. Selon les spécialistes, cette révolution peut être comparée à un tournant anthropologique semblable à l'invention de l'imprimerie. On est en effet passé d'un monde sur papier – que nous, adultes, avons connu, aussi connectés

soit-on aujourd'hui – à un monde sur écran, dans lequel évolue notre chère progéniture.

Nos enfants, qu'ils soient qualifiés d'*Homo numericus* ou de *digital natives* (ceux qui n'ont connu que l'ère du numérique), appartiennent à une e-génération où technologies et humains auraient fusionné. Notre espèce serait donc en voie de mutation. Le cerveau des enfants du digital est-il radicalement différent du nôtre ? On peut se poser la question...

À ce sujet, il convient malgré tout de rester nuancé : « Sa structure n'est pas fondamentalement modifiée par les nouvelles technologies, mais les réseaux de neurones évoluent en permanence en fonction de notre environnement, donc de notre exposition aux écrans », indique Olivier Houdé, professeur de psychologie du développement. Il est toutefois indéniable que, grâce à ses usages spécifiques, l'*Homo numericus* a développé de nouvelles aptitudes. Daphné Bavelier, professeure à l'université de Genève, affirme ainsi, étude de cinq ans à l'appui, que les jeux vidéo augmentent l'attention sélective, soit la capacité à se concentrer sur des informations visuelles pertinentes, la faculté à traquer plusieurs objets à différents endroits ou à effectuer une rotation mentale d'objets en 3D. De même, les gamers en herbe seraient plus rapides et plus habiles que leurs aïeuls. Notons toutefois que ces évolutions se font souvent au détriment d'autres fonctions cérébrales...

La problématique de la gestion des écrans au sein de la famille n'est donc pas propre à votre foyer, loin de là ! C'est toute une génération de parents qui doit apprendre à élever et éduquer ses enfants dans une nouvelle ère, et la tâche peut se révéler ardue ! En effet, les outils numériques ont un pouvoir d'attraction et de séduction très puissant et, sans la détermination de parents ultramotivés, ils ont vite fait de prendre une place immense dans le quotidien des jeunes. De nombreux adultes se sentent aujourd'hui débordés par la question, usés par les négociations incessantes avec leurs enfants sur le sujet, épuisés par les conflits qui reviennent trop souvent (que celui qui n'a jamais répété dix fois « Pose cette tablette tout de suite ! » avant d'obtenir gain de cause lève le doigt). Ils savent combien le trop d'écran peut être préjudiciable pour le développement de leurs petits, combien il les empêche de découvrir et d'investir d'autres activités, mais peinent malgré tout à établir les règles d'un bon usage.

Puisque vous avez décidé de prendre le taureau par les cornes et de retrouver le contrôle à la maison concernant la place des différents supports (télévision, ordinateur, tablette, téléphone), il est indispensable de bien connaître leurs spécificités, leurs dangers et les nouvelles habitudes qui en découlent, afin de pouvoir accompagner au mieux vos enfants dans leurs usages. Les informations contenues dans cet ouvrage devraient vous aider à y voir plus clair et à vous faire un avis sur ce que vous voulez ou ne voulez plus, avant d'entamer un changement de cap.

Limiter les écrans toxiques

Il est possible d'initier une nouvelle dynamique sous votre toit et, avec la motivation et les connaissances nécessaires, vous pourrez sans aucun doute l'insuffler. Se déconnecter un peu pour renouer avec vos essentiels, retrouver du temps de qualité, permettre à vos enfants de bien grandir : vous êtes prêts pour l'aventure ? Suivez le guide !

ÊTRE PARENTS DANS MONDE ULTRACONNECTÉ : LE DÉFI !

Les écrans sont omniprésents

Les écrans à la maison

Chacun a son avis sur Internet et les outils numériques. Certains sont enthousiasmés par ces nouveaux supports qu'ils utilisent quotidiennement : ils les perçoivent comme de formidables instruments abolissant les frontières, une source de connaissance infinie, une offre grisante de divertissement. D'autres, plus prudents et souvent déjà en questionnement sur leurs propres usages, se jurent solennellement que, si le trop d'écran guette le commun des mortels, il ne passera pas par la chambre de leur enfant. À quelques rares réfractaires près, qui ont purement et simplement proscrit les écrans de leur foyer, beaucoup de familles,

quelles que soient leurs valeurs et leur opinion sur le sujet, se sentiront pourtant un jour débordées par la problématique. Ce qui est probablement votre cas, sinon vous seriez tranquille en train de lire un bon polar à la place de ce guide !

Rassurez-vous, vous n'êtes pas seuls. En effet, 78 % des parents pensent que leurs enfants passent trop de temps devant des écrans. Et nombreux sont ceux qui, démunis face à ce qui est devenu un gros problème, ont recours à la médiation et à l'aide d'un psychologue.

Quelques chiffres...

- Un enfant passe 1 200 heures par an devant un écran, contre 900 heures à l'école.
- Deux tiers des enfants de 2 ans regardent la télévision tous les jours. En France, on compte en moyenne sept écrans par foyer (tous outils confondus : télévision, tablette, téléphone, ordinateur).
- 73 % des enfants possèdent un écran personnel.
- 58 % des enfants de 0-5 ans (45 % des enfants de 0-2 ans et 70 % des enfants plus grands ou appartenant aux deux tranches d'âges) utilisent un ou des écrans numériques mobiles.

Être parents dans monde ultraconnecté : le défi !

Pourquoi les parents – y compris les plus vigilants sur le sujet – finissent-ils par perdre le contrôle d'une situation qu'ils croyaient avoir balisée ? Parce qu'on ne mesure jamais, avant de le vivre, à quel point les enfants d'aujourd'hui sont immergés dans l'ère numérique. Les adultes sont pour la plupart hyperconnectés eux-mêmes et ont donc le sentiment, à l'aune de leur expérience, de maîtriser la problématique : c'est une illusion ! Il existe en effet une rupture profonde entre l'expérience de nos enfants et la nôtre, si bien qu'il n'est pas exagéré de parler de fracture générationnelle.

Nombre de parents ont attendu l'adolescence, parfois l'âge adulte, pour surfer sur le Web, ils ont connu les téléphones mobiles rudimentaires et ont découvert une fois adultes, une fois « construits », les tablettes et les smartphones. La télévision, évidemment, fait partie du quotidien de nos concitoyens depuis longtemps, mais rappelons qu'à une époque pas si lointaine (celle des téléphones qui ne servaient qu'à... téléphoner), il fallait sagement patienter des heures pour savourer son dessin animé préféré.

Ce n'est en effet qu'au milieu des années 2000 qu'est apparue en France la première chaîne gratuite dédiée aux enfants. Une époque qui semble bien loin de l'actuelle où, en quelques secondes et autant de clics, nos chérubins choisissent leur programme sur mesure, parmi une infinité de possibilités, via le replay ou des sites comme YouTube.

Sans compter que, grâce à la compacité actuelle des équipements, notamment smartphones et tablettes, les écrans ne sont plus cantonnés aux temps de loisirs domestiques. On les emporte en effet partout avec soi, et les occasions de se connecter ou de jouer sont potentiellement infinies.

Notons également, détail qui a son importance, que même lorsqu'ils ne sont pas installés directement face à un écran ou à un programme qui leur est dédié, les enfants baignent en permanence dans un environnement où au moins un écran est en activité.

En effet, la télévision et l'ordinateur constamment allumés dans la maison sont devenus l'usage, les téléphones des parents sont toujours à portée de main (99 % des adultes utilisent leur tablette ou leur smartphone tous les jours en France) : ces nouvelles habitudes tissent donc la toile du tout-écran autour des petits humains d'aujourd'hui, et ce dès la naissance.

Sans parler des fratries où les plus grands initient les plus jeunes à leurs activités numériques préférées, souvent sans le vouloir.

Les enfants d'aujourd'hui évoluent donc dans un monde d'opulence et de sollicitations numériques permanentes. L'avant – pour eux – c'est de la préhistoire !

Les écrans à l'école

Désolée pour les parents préoccupés par la consommation numérique de leur progéniture, mais l'école n'est pas le sanctuaire vierge de pixels, la détox imposée qu'ils appelaient de leurs vœux. En effet : « La maîtrise des technologies de l'information et de la communication (TIC) est inscrite dans le socle commun de connaissances et de compétences que tout élève doit maîtriser au terme de la scolarité obligatoire », dicit les programmes officiels.

L'idée a de quoi séduire : favoriser la motivation des enfants grâce à des outils ludiques, ouvrir les possibilités d'interactions, dynamiser les méthodes pédagogiques... L'élève devient alors acteur et se prépare, quel que soit son milieu d'origine, au monde qui l'attend. Un plan numérique a d'ailleurs été mis en place depuis quelques années dans le but de démocratiser l'équipement de tablettes au sein des collèges. Une initiative coûteuse, qui n'a pu être suivie par tous les départements, et qui ne fait pas l'unanimité chez les psychologues. Certains pointent en effet du doigt le fait qu'aucune corrélation entre numérisation et performance des élèves n'ait été établie, et s'insurgent même contre l'école numérique, qui augmente le temps global sur écran et légitime leur usage auprès des familles. Pas simple pour nous, pauvres parents, de s'y retrouver au milieu de ces querelles de chapelles...

Témoignage

Sandrine, maman de Liam, 14 ans, et de Joséphine, 10 ans

« Sans les bannir de la maison, mon mari et moi avons décidé de limiter au maximum l'usage des écrans pour nos enfants. On part du principe qu'il y a beaucoup de choses à vivre et à découvrir autrement à leur âge. Nous n'avons jamais eu la télévision et Joséphine et Liam n'ont ni tablette ni smartphone, seulement une console portable qui ne sert pas tous les jours, essentiellement pour les longs trajets. Je suis graphiste free-lance et nous avons un ordinateur à la maison, mon outil de travail, qui n'est pas — ou plutôt, n'était pas ! — en libre accès pour les enfants. On surveille aussi de près leur navigation sur Internet. Tous les vendredis soir, nous regardons un film choisi ensemble, c'est notre petit rituel. En gros, la règle de la maison, c'est que l'ordinateur, c'est OK uniquement quand on a fini tout le reste (devoirs, sport, jeux, lecture...).

Lorsque notre fils est entré au collège, on a découvert que les écrans faisaient partie intégrante des apprentissages. Pourquoi pas ? Nous ne sommes pas non plus des "anti" intégristes... Ce qui me dérange davantage, c'est que la communication collège-parents, et surtout collège-élève, se fait essentiellement via un logiciel en ligne. Pour avoir des informations sur son emploi du temps et les

Être parents dans monde ultraconnecté : le défi !

documents nécessaires à ses devoirs, notre fils doit s'y connecter plusieurs fois par jour. Et puis, il y a les recherches demandées par les professeurs, les exposés qui nécessitent Internet... Ça devient contraignant, notamment pour mon travail. Je vois d'ailleurs venir le moment, probablement à l'entrée de ma fille en sixième, l'an prochain, où nous allons devoir acheter un second ordinateur, alors que ça ne faisait pas du tout partie de nos projets !

Depuis leur petite enfance, on a mis des choses en place et, en quelque sorte, lutté pour que l'utilisation des écrans ne devienne pas un réflexe pour nos enfants, pour qu'ils puissent garder une certaine distance vis-à-vis du tout-numérique. C'est étrange de penser qu'en fin de compte, c'est l'école qui fait rentrer durablement ces nouvelles habitudes dans notre maison. »

Les écrans chez les autres

« L'enfer, c'est les autres », écrivait Jean-Paul Sartre (qui n'a pas connu les réseaux sociaux). S'il est difficile de garder le contrôle sur le temps passé devant les écrans au sein de la famille, en société, cela relève carrément du challenge !

Cas d'école : les Untel, vos amis de toujours, vous invitent à passer un week-end dans leur ravissante maison normande. Vous vous y voyez déjà : déjeuner

sur la terrasse, balades sur la plage, veillées au coin de la cheminée, les enfants qui gambadent dans l'herbe tendre et se lancent dans d'interminables parties de cache-cache avec les petits Untel... Enfin un week-end au grand air, avec de saines occupations pour petits et grands !

Une fois sur place, la réalité est un peu moins riante. En effet, vous êtes à peine descendus de voiture que le jeune Untel, 8 ans, alpague votre fils pour l'emmener faire une partie de Fortnite, jeu auquel vous interdisez d'ordinaire à votre garçon de 9 ans de jouer, puisqu'il est déconseillé aux moins de 12 ans. En arrière-plan, vous découvrez la fille Untel dans un transat, en train de pianoter frénétiquement sur son smartphone (objet que son alter ego de 13 ans, votre fille, ne possèdera pas avant la troisième, c'est acté). Attirée comme Ulysse par les sirènes, il ne faudra pas plus de vingt secondes à votre aînée pour être ensorcelée par le charme de TikTok, le réseau social favori des pédophiles, contre lequel vous la mettez en garde depuis des mois...

Plusieurs options s'offrent alors à vous :

- **Le jusqu'auboutisme** : décréter, avant même d'avoir claqué la bise à vos amis, que vos enfants, eux, n'auront pas droit aux écrans en ce beau week-end de printemps. De quoi glacer l'ambiance d'emblée et se mettre à dos en une phrase vos chérubins comme les petits et les grands Untel, qui ont eu la gentillesse de vous inviter.

Être parents dans monde ultraconnecté : le défi !

- **Le compromis** : sourire, attendre que les valises soient sorties du coffre, puis lancer avec une légèreté de façade des tentatives de limites : « Dans 30 minutes, les enfants, on va se promener, il fait tellement beau ! », « Valérie, on dit pas d'écran après le dîner, hein ? Ils pourront faire un Monopoly, s'ils veulent. » Peu de chance dans cette voie de trouver un écho : les enfants sont aux anges et ne vous entendent même plus, les parents Untel sont ravis de profiter de vous autour d'un Spritz et ont envie d'à peu près tout sauf de se lancer dans un bras de fer avec leur progéniture.
- **Le silence** : à priori, pris au dépourvu, c'est ce pour quoi vous opterez, question de savoir-vivre ; la politesse et votre amitié pour les Untel vous y obligent. De plus, vous ne vous voyez pas jouer les trouble-fête alors que tout le monde a le sourire... Vous observerez alors sans mot dire vos chères têtes blondes bafouer une à une les règles de base de votre famille et songerez au chantier de reconstruction qui vous attendra dès le lundi suivant pour remettre les choses en place après le chaos, si c'est encore possible.

Ce cas d'école a plusieurs variantes : la journée passée chez les voisins, qui ont la gentillesse de vous garder les enfants et de leur offrir le plus beau des cadeaux : quatre heures d'affilée sur la PlayStation, ou encore les vacances

no limit chez les cousins qui, eux, ont tous les gadgets digitaux imaginables et y passent autant de temps qu'ils le veulent, dixit vos enfants à leur retour.

Difficile de maintenir le cap de ses bonnes résolutions dans ce type de situations, car, diplomatie oblige, vous ne pouvez pas imposer vos règles partout. Chaque famille a sa sensibilité et sa façon de gérer le rapport aux écrans des enfants. Vouloir imposer son point de vue sans ménagement, c'est prendre le risque de paraître jugeant et de froisser les autres adultes. Heureusement, si l'on anticipe, il y a des solutions à mettre en place pour assurer à minima la continuité des limites familiales (imaginer une semaine plus light côté écran à la suite d'un tel week-end pour équilibrer les choses ? Voir notre partie consacrée au planning écran, chapitre 4). Sans compter que, si votre progéniture a intégré en profondeur le bien-fondé de vos règles, quelques entorses faites à vos habitudes n'ébranleront pas l'équilibre global de la famille.

Pourquoi les enfants sont-ils si accros ?

Addict or not addict, that is the question

On parle souvent d'enfants accros aux écrans, et l'expression fait peur. Pas de panique ! Tout est une question de degré, et il convient de faire le distinguo entre :

- **L'addiction pathologique** : si les psychiatres préfèrent généralement évoquer une « pathologie des écrans », l'addiction aux jeux vidéo a bel et bien été reconnue comme maladie par l'Organisation mondiale de la santé en juin 2018, au même titre que celle à la cocaïne ou aux jeux d'argent. L'OMS parle de l'addiction aux jeux vidéo comme d'« un comportement lié à la pratique des jeux vidéo ou des jeux sur Internet qui se caractérise par une perte de contrôle sur le jeu, une priorité accrue accordée à celui-ci, au point qu'il prenne le pas sur d'autres centres d'intérêt et activités de la vie quotidienne, et par la poursuite ou la pratique croissante du jeu en dépit de répercussions dommageables ». Pourtant, nuance le psychiatre Serge Tisseron, les jeux vidéo, et plus largement le monde numérique, ne sont pas une drogue comme les autres (tabac, cocaïne...), dont le sevrage doit forcément être total. Une telle dépendance ne naît que dans un contexte particulier (dépression, stress, carence affective...). Il importe surtout de chercher la cause qui pousse un jeune à fuir le réel et à s'isoler dans un monde virtuel qui fait alors office d'antidépresseur.
- **L'usage excessif** : c'est celui que le parent vigilant mais un peu dépassé par les événements constate chez son enfant, celui qui le pousse à se tourmenter de questions telles que : le rapport de mon enfant aux écrans est-il sain ? Quel est le bon usage à son

âge ? Où se situe la frontière entre loisir et addiction ? Dois-je entrer en guerre avec les écrans ou privilégier l'harmonie avec mon enfant ? Quelles sont les bonnes règles à fixer ? N'oublions pas que l'intérêt, même très prononcé, d'un enfant ou d'un jeune pour Internet et les différents supports numériques peut rester pour lui une saine occasion d'expérimenter de nouvelles modalités relationnelles (jeux en ligne, réseaux sociaux...) et ne relever que du développement normal d'un individu en construction.

Pour vous aider à y voir plus clair, voici les signes qui doivent interroger et, le cas échéant, amener à repenser l'organisation et les règles familiales :

- **Perte de contrôle** : mon enfant a du mal à éteindre les appareils électroniques tout seul ou quand on le lui demande. Il faut souvent passer par des rapports de force pour le faire se déconnecter.
- **Perte d'intérêt** : mon enfant semble intéressé uniquement par les activités associées aux outils numériques. Lui qui adorait il y a peu les jeux de construction ou de société, a délaissé ces loisirs.
- **Conséquences sociales** : le temps que mon enfant passe sur les écrans nuit au fonctionnement familial. Il est difficile de le motiver pour une sortie en famille

Être parents dans monde ultraconnecté : le défi !

ou, tout simplement, participer aux gestes quotidiens de la maison.

- **Harmonie fragilisée** : l'utilisation d'objets connectés ou de jeux vidéo par mon fils/ma fille engendre des conflits dans la famille. On ne compte pas une semaine, voire pas un jour, où les écrans sont à l'origine d'une dispute entre enfant et parents ou au sein de la fratrie.
- **État de manque** : mon enfant est anormalement frustré lorsqu'il ne peut plus utiliser les appareils électroniques et n'arrive pas à investir d'autres activités.
- **Tolérance** : mon fils/ma fille souhaiterait consacrer de plus en plus de temps à ces appareils.
- **Mensonge et non-respect des règles** : alors qu'il respecte généralement les lois et les limites dans d'autres sphères, mon enfant utilise console, téléphone ou tablette en cachette. Il peut même mentir sur ses usages.
- **Fuite** : quand mon enfant a passé une mauvaise journée, son réflexe est de foncer devant un écran. Il ne songe plus à venir vers nous pour parler et décompresser ni à se lancer dans d'autres activités pour se défouler.