

# WEB 2.0

*Il est tout le temps devant la télé ou sur internet ? Faut-il réguler ou le laisser s'autoréguler ? Et peut-on limiter la connexion de ses enfants lorsqu'on est soi-même fana de tous les écrans, mini, mobiles ou maxi ? La pression est telle que vous pensez ne pouvoir être qu'hyper-parent, et pourtant... On fait le tour de la question.*

## LE SMARTPHONE : 24H SUR 24

Pour nos ados, qui ne pensent qu'à s'évader de la sphère familiale, le smartphone est l'outil rêvé. C'est le couteau suisse des espaces numériques interactifs, qui ouvre à tous les usages : appels, messageries instantanées, navigation sur le web, accès aux réseaux sociaux... Un adolescent est en moyenne connecté 5h30 par jour aux nouveaux médias. Il envoie ou reçoit 85 SMS et 15 messages via les réseaux sociaux (Facebook, Twitter...), selon une récente enquête de l'institut de sondages français Ipsos. Le smartphone, ce sont donc quelques centimètres carrés de liberté qui lui permettent de communiquer partout, à tout moment, et dans l'intimité, avec ses amis, et de se créer une vie sociale virtuelle.

Partout, tout le temps, et en cachette... c'est ce qui nous effraie parfois. On est parfois paniqué de voir que son enfant peut surfer des heures sans s'arrêter, passant d'une page à l'autre, d'un réseau social à l'autre... Mais ce n'est pas parce qu'il passe plus de temps en échanges électroniques qu'il s'isole des autres et néglige les relations sociales directes et réelles. Plusieurs études françaises estiment que leur intérêt grandissant pour la communication à distance pourrait même élargir et intensifier les échanges. On constate aussi que nos ados continuent à avoir de véritables amis. Internet amorce aussi les discussions entre filles et garçons, plus simples sur la toile.

### À QUEL ÂGE ?

Il ne parle pas encore, que bébé s'amuse déjà avec notre téléphone. On a beau lui mettre le jouet dernier cri entre les mimines, il n'y a que la version réelle qui le fascine. C'est tout simplement... du mimétisme. Ne vous étonnez pas - surtout si vous êtes vous-même accro du portable - que votre gamin ou votre gamine soit impatient de faire comme les grands et réclame

très vite son propre téléphone, d'office portable. Même si ce n'est pas une priorité à vos yeux, alors qu'il sait à peine écrire, mieux vaut y avoir réfléchi avant d'être confronté à sa question, voire sa revendication. Difficile d'indiquer un âge idéal. Tout dépend de sa maturité, de son degré d'autonomie et de l'utilisation qu'il souhaite en faire. Mais il est conseillé d'introduire le téléphone portable - on ne parle pas ici du smartphone - à un moment où l'enfant a conscience de franchir un cap, par exemple la réussite du CEB. Et surtout, de convenir, avec lui, de l'âge ou de l'événement auquel il pourra en recevoir un.

Bien sûr, s'il en parle à 8 ans, parce qu'un copain, puis deux, puis trois en ont un, il sera difficile de résister à la pression jusqu'à ses 14 ans. Et le marginaliser de ses camarades, ce n'est pas lui rendre service non plus.

Entre 12 et 16 ans, l'enfant a besoin de passer des heures à bavarder avec les copains ou les copines qu'il vient de quitter. C'est l'âge où il se sent seul, même au sein de la cellule familiale, et où l'amitié a beaucoup d'importance. Le téléphone est donc un gage d'intimité, il raccourcit les distances. Ce qui lui permet de parler de choses qu'il n'oserait pas aborder autrement, de se confier, de dire à son meilleur ami tout ce qu'il ne dit pas à ses parents, de ragoter, de communiquer une angoisse qu'il ne peut pas garder en lui... L'adolescent a besoin de garder un contact permanent avec ses copains et de se sentir lié en continu avec son confident ou sa confidente.

Côté parent, bien sûr, savoir que son enfant peut nous contacter en cas de besoin ou de problème a un côté rassurant. Mais qu'on ne devienne pas son chauffeur ou son larbin pour autant. On peut aussi lui apprendre à respecter l'emploi du temps et les soirées de ses parents, et fixer, par exemple, une heure au-delà de laquelle le coup de fil est réservé aux urgences.

Inutile enfin de se bercer d'illusions. Le téléphone portable ne servira pas à

cultiver, ou retrouver, une proximité ou une complicité parent-enfant. Le GSM, c'est un symbole d'autonomie, un moyen d'entretenir des relations sociales et de s'émanciper. Et bien souvent, il sert à répondre à tout le monde, sauf à ses parents !

### LIMITER L'ACCÈS

Avec internet, plus moyen d'user de la bonne excuse du coût pour limiter leur connexion. Nos ados s'appellent par Skype ou s'écrivent sur messagerie instantanée. Et les forfaits internet sont illimités. Mais ce n'est pas parce que l'accès à internet est illimité qu'il faut laisser nos enfants y accéder de manière... illimitée. Quel que soit l'usage, l'enfant doit apprendre à s'autoréguler, à ménager du temps pour ses travaux scolaires, pour d'autres activités, pour sa famille, ses amis hors connexion et ses heures de sommeil. Ce n'est pas évident, en tant que parent, de contrôler s'il travaille ou s'il tchatte. Surtout s'il a un téléphone mobile. Quant au smartphone, il coûte relativement cher, à l'achat comme à l'utilisation. On peut donc en négocier l'acquisition, et l'attribuer, également, à l'occasion d'un événement important ou d'une belle réussite.

### FACEBOOK EST-IL UN AMI ?

Quand les préados surfent sur le net, ils passent l'essentiel de leur temps sur Facebook. C'est le réseau social par excellence qui permet aux ados de rester en contact avec leurs amis, de faire des rencontres ou des retrouvailles, de jouer... Chacun a son profil, avec ses informations personnelles, ses photos, et invite ses copains, sa famille, ou d'autres, à devenir « amis ». Et avec leur réseau - jusqu'à 600 personnes parfois - ils partagent des infos, des images, leurs émotions...

Ils veulent y avoir accès de plus en plus tôt. Certains n'hésitent pas à se vieillir pour ouvrir un compte. À noter qu'officiellement, l'âge minimum requis pour s'inscrire sur ce réseau social est 13 ans. Avant 11-12 ans, l'ouverture d'un compte Facebook est fortement déconseillée. L'enfant n'a pas la maturité sociale pour jongler avec les émotions et les communications des autres usagers et de lui-même.

C'est pourtant tentant. C'est là qu'il y a des centaines de copains potentiels. C'est là qu'il y a les « grands » et une mine de divertissements à observer et à partager. C'est là qu'on peut « exister » socialement, alors que les sorties avec les copains ne sont peut-être pas encore permises. Mieux vaut donc l'autoriser et l'accompagner, pour l'informer, lui apprendre à communiquer sur Facebook, plutôt que de lui interdire et de prendre le risque qu'il l'utilise en cachette. Il risquerait de faire des bourdes qui pourraient lui coûter cher et qu'il regretterait peut-être très longtemps.

### SOCIALISATION OU ISOLEMENT ?

Contrairement aux idées reçues, Facebook n'appauvrit pas spécialement les relations avec les proches... quand il est bien dosé. Si la connexion à Facebook n'empêche pas son ado de dormir, ni de sortir avec ses amis le week-end, il n'y a, a priori, pas de risque d'isolement.

Et ce n'est pas parce que notre enfant multiplie ses « amitiés » sur le réseau social, qu'il perd de vue ses (vrais) amis proches. Sur Facebook, on interagit paradoxalement avec peu de gens régulièrement et on contacte, en revanche, plus facilement et plus rapidement, ses proches, connus « hors ligne ».

### TÉLÉ ET JEUX VIDÉO, RESTONS MÉFIANTS

Ringards, la télé et les jeux vidéo ? Certainement pas. Ce n'est pas parce que d'autres écrans, mini ou mobiles, envahissent notre quotidien qu'il faut reléguer la télé et les jeux vidéo dans le placard des vieux médias dépassés. Au contraire, le petit écran et les consoles font partie de nos meubles et continuent de captiver petits et grands.

### LE PIÈGE DE L'APPRENTISSAGE

Pour les enfants de moins de 3 ans, on le sait, la télévision peut entraîner des troubles du développement, tels que la passivité, l'agitation, des troubles du sommeil et de la concentration... Et tous les programmes, même présentés comme adaptés et éducatifs, ralentissent l'apprentissage du langage des enfants, notamment en vocabulaire. Devant la télé, un enfant est passif. C'est avant 3 ans qu'il doit découvrir son environnement, apprendre à se repérer dans l'espace et dans le temps, à travers les histoires qu'on lui raconte ou qu'il se raconte...

Pour les plus grands, tout dépend bien sûr des programmes que l'on regarde et du temps que l'on y consacre. La télé diffuse les informations, transmet des connaissances, et peut être une fenêtre sur le monde. Bien sûr, il y a beaucoup de « divertissements ». Mais un feuilleton abrutissant, une fois de temps en temps, n'a jamais grillé de neurones. C'est aussi, à l'adolescence, un sujet de conversation, et donc un outil de sociabilité. Mais comme dans tout, en abuser, c'est se priver d'autres activités plus stimulantes pour l'esprit comme pour le corps.

### ► LE JEU VIDÉO : DU BON ET DU MAUVAIS

Stupides et violents ? Allez, sortons des clichés ! Même s'il est prouvé que les jeux vidéo violents peuvent rendre certains violents, à certaines conditions. Mais un jeu vidéo, bien choisi et adapté à l'âge du joueur, peut aussi développer l'attention et aiguiser l'esprit. Les bons jeux d'action peuvent également augmenter la capacité des joueurs à prendre des décisions rapides, à se concentrer, mais aussi développer leur esprit d'observation, et même améliorer la créativité (des enfants de plus de 3 ans, toujours).

### LEVEZ LE PIED... OU LE DOIGT

On connaissait la Slow Food. Voici maintenant le Slow Web. Ce mouvement américain rejette le temps réel en ligne, le web instantané duquel les utilisateurs sont parfois esclaves. Le Slow Web prône une vie où l'on n'est pas connecté tout le

temps, mais quand même au courant de ce qu'il se passe sur le réseau. Sans doute le bon mouvement à suivre. Car comme pour toute technologie, et tout autre chose, c'est surtout l'excès qui est néfaste. ●

*Stéphanie Groffils*

### LE CHIFFRE

En Belgique, 91 % des jeunes de 10 à 17 ans possèdent un GSM, et près de 100 % à partir de 12 ans (âge de l'entrée à l'école secondaire), selon une étude du CRIOC (2011).

### CONSEILS PRATIQUES

- ▶ Limitez les écrans : négociez des règles

d'utilisation avec votre enfant et contrôlez le temps qu'il passe devant un écran, quel que soit son âge, pour lui apprendre à s'auto-réguler. Chez l'ado, veillez particulièrement à ce que l'ordinateur, la télévision ou le smartphone ne soient pas à sa disposition après 22 h.

- ▶ Soutenez la sélection, la qualité des programmes.
- ▶ Invitez l'enfant à parler des programmes qu'il regarde, pour qu'il passe d'une intelligence spécialisée à une intelligence plus narrative.
- ▶ Normal qu'un enfant, et encore plus un adolescent, ait des moments intenses avec les jeux vidéo ou autres. L'excès fait partie de son parcours. Arrivera le moment où il se lassera.

### ACTU

#### PAS D'ADDICTION AUX ÉCRANS !

Désormais, c'est officiel, il n'existe pas d'addiction à internet, aux jeux vidéo, ni aux téléphones mobiles, selon l'Académie française des sciences. On ne peut être dépendant qu'aux jeux d'argent, et puis bien sûr à la cigarette, à l'alcool... Et l'excès d'utilisation des médias, ou l'incapacité parfois à s'autoréguler, ne signifie pas qu'il y a une addiction.

Faut-il cependant s'inquiéter à un moment donné ?

Si votre ado commence à s'isoler socialement, s'il ne communique plus avec ses amis ou ne passe plus de temps avec eux, qu'il ne peut plus résister à l'appel de son smartphone, et qu'il a peur d'y manquer un événement, interrogez-vous. Et si malgré les conseils et/ou avertissements, la connexion prend le pas sur toutes les autres activités, consultez un spécialiste.

### EN PRATIQUE

#### MESURES DE PRÉCAUTION SUR INTERNET

Commencez par déstresser. On en entend des vertes et des pas mûres sur « les dangers » de l'internet. Ce sont surtout ses utilisateurs qui peuvent être dangereux les uns pour les autres. Et ils ne sont pas plus dangereux sur la toile qu'ailleurs. Bien sûr, la cybervigilance reste de mise, veillez à l'informer de quelques règles de base et à le prévenir des risques :

- ▶ tout ce qu'on y met y restera éternellement ;
- ▶ ce qu'on y met peut tomber dans le domaine public ;
- ▶ ce qu'on y trouve peut être faux ;
- ▶ internet est un troisième monde à la fois dans la réalité et dans l'imaginaire ;
- ▶ le cyberharcèlement tombe sous le coup de loi : il ne peut en aucun cas harceler, ni être harcelé ;
- ▶ faites attention aux données que vous partagez et avec qui vous les partagez, pour ne pas avoir de mauvaises surprises ;
- ▶ limitez les informations personnelles que vous inscrivez sur internet, et ce quel que soit le site, forum ou réseau social ;
- ▶ respectez l'image et la vie privée d'autrui ;
- ▶ évitez de tenir de propos diffamatoires ou injurieux à l'égard de qui que ce soit.

**Mercedes, maman de Maxime, 4 ans et demi**

Max va sur internet depuis qu'il a 2 ans et demi, sur des sites adaptés comme Bouwa et Kwala. Il va aussi sur YouTube pour regarder ses dessins animés favoris. Il joue aussi sur mon téléphone à Angry birds notamment. Il les a tous et il est fan. Il a aussi reçu une DS à la Saint-Nicolas. Et joue à la Wii... Il a quelques jeux sur notre tablette mais on lui a dit que c'était pour apprendre, la tablette. Et pour éviter qu'il ne passe tout son temps sur du multimédia, on surveille et on gère le temps. Il faut avouer que parfois, c'est bien pratique de l'occuper quand on veut un peu la paix... Et je préfère lui apprendre à les utiliser convenablement plutôt que de tout lui interdire.

**Martine, maman d'Augustin, 6 ans**

Mon fils de 6 ans est complètement accro aux écrans, c'en est même flippant! Il pourrait sans problème passer la journée entière devant la télévision. D'ailleurs, c'est simple, lorsque je lui parle et qu'il regarde un dessin animé, il ne m'entend même pas. Il est subjugué. Du coup, j'ai dû sévir : plus de télé la semaine ! Et le week-end, c'est grand maximum une heure par jour. Pareil pour sa console. Je suis obligée de la lui confisquer pour ne pas qu'il joue en cachette. Et je suis forcée de planquer ma tablette – qu'il utilise déjà mieux que moi – et mon smartphone pour ne pas qu'il y touche. Son père aime les jeux vidéo mais modérément. Je ne sais pas si ça lui vient de là...

**REPERES****QUEL ÉCRAN À QUEL ÂGE ?**

- ▶ Pas d'écran avant 3 ans (ou 15 minutes maximum par jour), et n'utilisez l'écran que comme un jeu, sans ambition d'apprentissage.
- ▶ Pas d'écran personnel avant 6 ans : pas de console ou tablette personnelle, préférez les jeux vidéo qu'on joue à plusieurs et autorisez la télé trois quarts d'heure par jour.
- ▶ Entre 6 et 9 ans : évitez la télévision et l'ordinateur dans la chambre, établissez des règles claires sur le temps d'écrans (1h par jour).
- ▶ Entre 9 et 12 ans : continuez à établir des règles claires sur le temps d'écrans, et rappelez-lui régulièrement les règles de précaution pour utiliser internet.
- ▶ Dès l'âge de 12 ans : votre enfant surfe seul sur la toile, mais convenez d'horaires à respecter, et évitez de lui laisser une connexion (nocturne) illimitée depuis sa chambre.

(La règle 3-6-9-12, Serge Tisseron, psychiatre)

**Thierry De Smedt, spécialiste en éducation aux médias :**

*« Laissez-le se connecter ! »*

#### **DES EXPÉRIENCES ÉDUCATIVES**

Il ne faut pas empêcher son ado de se connecter, mais bien provoquer la connexion. Grâce aux nouveaux médias, les jeunes deviennent producteurs d'info, ils racontent ce qu'ils connaissent et partagent l'info. Leur public ne se limite pas à leur prof de français. Et en observant les réactions que leurs publications suscitent, ils se rendent compte des différentes sensibilités des gens, des différentes religions... Il y a là pas mal d'expériences éducatives intéressantes. Si l'enfant se connecte, il sort son bec du nid. Il serait malsain de ne pas lui laisser connaître le monde.

#### **LA CONNEXION, PROPORTIONNELLE À SOCIABILITÉ**

Il ne faut pas voir les réseaux sociaux comme un danger pour les relations sociales. Il faut plutôt se demander si la personne qui n'est pas connectée n'est pas limitée du point de vue de ses relations sociales. Une personne qui est socialement très engagée est forcément quelqu'un qui échange beaucoup de courriers électroniques. La connexion est plutôt proportionnelle à la sociabilité.

**Serge Tisseron, psychiatre :**

*« Une partie de lui-même »*

#### **SON SMARTPHONE N'EST PAS UN DOUDOU**

Il ne faut pas voir la régression là où se place, au contraire, le désir d'avancer. Le téléphone mobile n'est pas son « doudou ». C'est au contraire un outil d'information et d'expression utilisé par les adolescents pour échapper au contrôle des adultes, à commencer par les parents. Pour eux, le smartphone est également un espace de construction identitaire. Il devient l'outil privilégié avec lequel ils se projettent non seulement dans un autre espace que celui de leur famille, mais aussi dans un autre temps, celui d'un monde interconnecté en permanence, dans lequel ils anticipent d'être engagés bientôt. C'est pourquoi enlever son téléphone mobile à un adolescent est comme lui arracher une partie de lui-même. Cela revient à le soumettre à la seule influence directe des adultes qui l'entourent, comme un bébé !

#### **REFUSEZ D'ÊTRE SON AMI SUR FACEBOOK**

La confiance, importante entre parent et enfant à l'adolescence, n'est pas une relation dans laquelle on espionne, mais dans laquelle on discute. Résistez à aller voir ce qu'il fait en cachette. Et refusez de devenir son ami sur Facebook, pour éviter de tomber dans deux pièges :

- il configurera ses paramètres de sorte à devenir invisible pour son parent, ou à ce qu'une partie de son activité sur le réseau social lui soit inaccessible, et ce, sans qu'il s'en rende compte : le parent sera alors faussement rassuré.
- s'il sait que vous le suivez sur Facebook, il ne prendra plus la peine de vous dire ce qu'il fait, de vous indiquer son emploi du temps et ses sorties, considérant que vous en avez été informé sur sa page... et pourrait, par exemple, juger que votre inquiétude devient inutile et injustifiée.