

l'entretien

« Il ne faut pas tout interdire aux ados, mais... »

Le célèbre psychiatre français Serge Tisseron sera à l'Université libre de Bruxelles le 9 décembre pour parler de la révolution numérique et de tous ces écrans qui nous entourent.

Serge Tisseron

Psychiatre, docteur en psychologie et psychanalyste français, il est chercheur associé à Paris VII. Il a réalisé sa thèse de médecine sous la forme d'une bande dessinée (1975). En 2007, il imagine les balises « 3-6-9-12 » (www.sergetisseron.com) pour apprivoiser les écrans. En 2012, il crée le site memoiredescatastrophes.org, la mémoire de chacun au service de la résilience de tous. Il est l'auteur d'une trentaine d'essais.

Serge Tisseron est l'invité des débats de l'ULB mardi prochain. Il y expliquera ses techniques pour apprivoiser ces écrans qui se multiplient autour de nous.

Beaucoup de parents sont désemparés par tous ces écrans. Que leur dites-vous ?

Ils sont d'autant plus désemparés que les vendeurs d'objets numériques les culpabilisent en leur disant qu'ils doivent les confier à leurs enfants le plus tôt possible. Leur message : offrez le meilleur à votre enfant, achetez-lui notre tablette, ce sera bon pour son développement. De l'autre côté, les parents s'entendent dire par des experts de faire attention, que c'est dangereux, que ça rend violent, bête, etc. Les parents sont tiraillés : qui croire ? Je leur dis qu'il est important de limiter le temps d'écran des enfants. Et leur propre temps d'écran aussi. Cette limitation n'est pas facile, mais il faut bien comprendre aussi que ce n'est qu'un élément parmi d'autres.

C'est-à-dire ?

Qu'il est important de choisir le programme avec l'enfant. Cela permet de découvrir ce qui l'intéresse. S'il demande un DVD, on peut aller voir de quoi il s'agit sur internet. S'il s'agit d'un jeu vidéo aussi. C'est un bon moment de dialogue.

Troisième conseil que je donnerais : prenez du temps pour parler de ce que les jeunes font et voient sur les écrans. C'est très important pour favoriser le passage de l'intelligence visio-spatiale à l'intelligence narrative et pouvoir raconter ce qu'on y voit. C'est structurant pour l'enfant et, à nouveau, un moment d'échange.

Quatrième conseil : encouragez les activités de création. Dès l'âge de 4 ans, cela peut être la photographie. Quand il grandit, il peut faire beaucoup d'autres choses avec un appareil numérique et des logiciels. Il ne faut pas tout interdire, la vie est déjà assez compliquée comme ça.

Vous êtes de ceux qui disent : pas d'écran dans la chambre ?

Absolument, la télé dans la chambre, c'est à proscrire. C'est pour cette raison que j'ai instauré les balises 3-6-9-12. Avant l'âge de 3 ans, pas d'écrans. La tablette pour bébé, ce n'est pas une bonne chose. Un écran n'apporte rien à l'enfant. Ce dont il a besoin avant 3 ans, c'est de développer ses repères spécialisés et temporels. On peut regarder « Petit ours brun » avec son enfant pendant dix minutes, mais cela ne lui apportera rien. L'important, c'est d'être avec lui pendant qu'il regarde. Les meilleurs jouets sont ceux que les enfants peuvent regarder, flâner, mordiller, jeter loin d'eux ou derrière lesquels ils peuvent courir. Les objets numériques ne sont pas adaptés à cela. Les parents peuvent avoir

une tablette pour eux et y mettre des jeux pour leurs enfants à condition de jouer avec eux. Avant 7 ou 8 ans, on peut commencer à expliquer ce qu'est internet. Il ne faut surtout pas croire tout ce que l'on y trouve et il faut savoir que tout ce qu'on met en ligne peut y rester éternellement.

Les parents ne s'impliquent-ils pas assez ?

Non, mais en même temps ils sont soumis à toutes sortes de pressions contradictoires. Le discours des fabricants se veut éducatif alors qu'il ne l'est pas du tout. Il est purement marchand, c'est de la publicité mensongère.

Les parents ne viennent pas d'un univers numérique...

D'accord, mais il y a quand même du bon sens. Beaucoup de parents se rendent compte qu'un bébé devant une tablette ne fera rien avec elle. Les parents ont dans l'idée que cela va peut-être l'éveiller au numérique...

C'est une bêtise absolue. Un bébé a besoin d'être éveillé au monde. Le numérique est une partie du monde certes, mais qui a des caractéristiques différentes du monde concret. C'est une partie du monde avec laquelle on ne communique qu'avec la vue et l'audition. C'est aussi le monde de réversibilité. Dans le monde réel, une fois que l'on plie une feuille, on ne sait plus le changer. Il y a un apprentissage de la non-réversibilité dans les jeux de l'enfant qui est malheureusement absente de l'utilisation des tablettes.

Et après 12 ans, un conseil à donner ?

Qu'on n'est pas nécessairement un adulte avant 25 ans. Avant cet âge-là, l'être humain a beaucoup de difficultés à constituer le contrôle des im-

pulsions. Quand il a envie de faire quelque chose, il éprouve de la peine à s'en empêcher. Ce qu'on sait aujourd'hui, c'est qu'il arrive à s'en empêcher mieux que ce qu'on ne le pensait. Ce qui les perturbe, c'est l'hypersensibilité émotionnelle. Les ados, c'est du cristal. Avec les médias numériques, les réseaux sociaux et les jeux vidéo, cela devient un vrai problème parce qu'un jeune peut considérer que faire un truc sur internet est idiot, donc il ne le fera pas, mais si dix copains le poussent, il est capable de le faire. Il faut mettre le jeune en garde contre les réseaux sociaux. C'est une forte source de pression socio-émotionnelle qui peut amener un jeune à faire des choses qu'il n'aurait jamais faites s'il avait été tranquillement dans sa chambre à prendre le temps d'y réfléchir. A partir de 12 ans, un jeune aura des compétences informatiques

non pas parce qu'il est jeune et qu'il a grandi avec (comme on entend souvent), mais parce qu'il y passe beaucoup de temps. Les parents passent beaucoup de temps à faire autre chose : ménage, cuisine, courses, etc. Les parents ne doivent pas hésiter à mettre les jeunes à contribution et à établir un deal avec eux. On s'occupe de toi, il faut aussi nous aider.

Et l'autorité parentale ?

Aujourd'hui, elle se discute. Un parent n'aura d'autorité que s'il a la capacité de faire la preuve du bien-fondé de cette autorité. On n'élève plus les enfants comme nous avons été élevés. Hormis les balises du 3-6-9-12, on peut instaurer des règles de vie commune comme le repas du soir sans écrans ni GSM. On peut aussi couper le wifi à 23 h, déposer le GSM

sur la table du petit-déjeuner jusqu'au lendemain matin. Aujourd'hui, les jeunes sont des interlocuteurs à part entière. Pas question de dire « taisez-vous ! » quand les parents parlent.

Les parents n'exagèrent-ils pas l'importance des écrans ?

Ils sous-estiment beaucoup les dangers chez les tout-petits et les dramatisent trop chez les ados en ayant tendance à tout interdire. L'adolescence est certes une période difficile, mais elle se passera mieux si on a tenu le bébé à l'écart des écrans en les introduisant progressivement par la suite. C'est la raison pour laquelle je milite pour qu'on ne mette pas un enfant par ordinateur dans les écoles. C'est une grosse bêtise, ils sont déjà assez seuls devant leur écran le reste du temps. ■

**Propos recueillis par
PHILIPPE DE BOECK**