

Gérez vos cyber-ados

Le centre Nadja lance un groupe de soutien aux parents d'enfants accros aux jeux vidéo

Le centre Nadja, à Liège, vient de lancer un groupe de soutien destiné aux parents d'enfants cyber-dépendants. Objectif : leur apprendre à gérer leurs ados qui ne décrochent jamais de leur tablette, de leur console ou de leur smartphone.

Aujourd'hui, les jeux vidéo sont partout. Fini le temps où seule la console installée dans le salon permettait aux enfants de s'immerger ponctuellement dans leur univers virtuel. Avec l'avènement des tablettes et des smartphones, la donne a considérablement changé. Les enfants équipés peuvent donc sans trop de soucis rester connectés 24 heures sur 24, tout en restant relativement discrets. Une évolution qui n'est pas sans poser problème à certains parents, confrontés à ce qu'ils n'hésitent pas à qualifier de cyber-dépendance de leurs enfants. D'où l'intérêt de l'initiative lancée récemment par le centre liégeois Nadja, spécialisé depuis 32 ans en traitement des dépendances en tous genres.

« Nous proposons des thérapies, de la prévention et du suivi pour tous les types de dépendances, ex-

plique Arnaud Zarbo, psychologue et responsable prévention au centre Nadja. On parle ici de dépendances à des produits qu'ils consomment, mais aussi de dépendance sexuelle, aux jeux de hasard ou aux réseaux sociaux. Voici quelques années, nous avons déjà mis en place un groupe de soutien pour les parents d'enfants victimes d'une des dépendances. »

Mais au fil du temps, la cyber-dépendance a pris le pas sur toutes les autres. Et les demandes de parents dépassés par le comportement de leur ado se sont multipliées. « Nous avons donc lancé un groupe, gratuit, réservé exclusivement à la cyber-dépendance, continue M. Zarbo. Un groupe pour les parents. »

UNE RÉUNION PAR MOIS

Le principe ? Chaque mois, ces parents se retrouvent par groupes de quatre à dix personnes et évoquent ensemble leurs soucis, encadrés par un psychologue et un travailleur social. « Ici, ce sont des parents qui disent des choses à d'autres parents, ça passe beaucoup mieux... »

L'arrivée de Pokémon Go ne va évidemment pas arranger les choses, même si le phénomène est tout nouveau. « Pour l'instant,

nous avons surtout des parents qui

craignent que leur enfant se fasse renverser par une voiture, mais c'est tout nouveau. On en entendra sans doute davantage parler à la rentrée, précise Arnaud Zarbo. Jusqu'à présent, nous sommes surtout confrontés à des parents qui ont des filles sans cesse rivées à leur smartphone ou des garçons qui ne décrochent pas de leur console. » Et qui veulent éviter

dès lors que la situation ne dégénère un jour et ne mène leur enfant vers la violence ou le décrochage scolaire.

« Et très souvent, ces parents sont gênés d'en parler, même avec des amis, parce qu'ils n'osent pas dire qu'ils n'arrivent pas à gérer leur enfant. D'où l'intérêt de leur permettre d'en parler avec d'autres personnes qui sont face à la même situation. »

Car des solutions existent. Et elles ne passent pas nécessairement par la confiscation de la console ou du téléphone (voir ci-contre)... ●

GEOFFREY WOLFF

à noter Centre Nadja, rue Souverain-Pont 56. Infos sur www.nadja-asbl.be.

Les solutions

«Le jeu vidéo ne doit pas être tabou»

Les solutions toutes faites n'existent évidemment pas pour ce genre de problématique. Mais quelques astuces peuvent toutefois aider les parents confrontés à ces situations.

« La première chose qui saute aux yeux, c'est que la pratique du jeu vidéo est 'terra incognita' pour les parents, estime Arnaud Zarbo. Il faut donc que les parents s'inté-

ressent à ce que font leurs enfants, ça permet déjà de diminuer la pression. Il faut se mettre en position d'explorateur pour dramatiser la pratique du jeu vidéo. » Comme c'est souvent le cas, le problème entre parents et

ados provient en effet généralement d'une incompréhension mutuelle. « Le but n'est donc pas d'être pour ou contre, mais d'être curieux de ce que fait son enfant, pour que le jeu vidéo ne soit plus

un tabou. On a d'ailleurs remarqué que quand on passe du temps à jouer avec son enfant, le jeu peut devenir un enjeu de discussion et donc permettre de recréer le lien entre le parent et l'ado. »

« Il faut surtout éviter l'escalade punitive, termine M. Zarbo, et débrancher la console d'un coup. Ça ne doit pas être la seule solution, il faut laisser à l'ado le bénéfice du doute et lui faire confiance. » ●