

PSYCHOLOGIES

▪ CONFÉRENCES ▪

LE SOIR

La boulimie d'écrans

chez les enfants inquiète plus d'un parent. Comme il l'expliquera lors de la conférence

« Psychologies » - « Le Soir » à Flagey, le pédopsychiatre français aimerait que l'on dédramatise cette relation.

« L'écran fait partie du quotidien de l'enfant comme le sein et le biberon »

Des premiers dessins animés consommés, langes aux fesses, devant la télé aux médias sociaux à qui des ados confient parfois leur vie, en passant par les smartphones et les jeux vidéo, le jeune adulte a passé le plus clair de son temps de veille devant un écran. Comment gérer ce tropisme quand on est parent ?

Le 16 octobre prochain, le psychiatre addictologue Amine Benyamina et le pédopsychiatre Marcel Rufo débattront de la question « Peut-on donner un smartphone aux enfants ? » lors d'une grande conférence *Psychologies-Le Soir*, organisée à Flagey, dans le cadre du premier Forum européen « Addiction et société, tous concernés ? ».

Nous avons lancé le débat, en compagnie du P^r Rufo...

Installer son jeune enfant devant un dessin animé, c'est grave docteur ?

Non. D'abord, il faut se dire que les enfants ont une telle boulimie d'écrans qu'il est devenu impossible de les en priver totalement. L'écran fait partie du quotidien de l'enfant comme le sein et le biberon. Ceci dit, entre

0 et 3 ans, on s'est aperçu que trop d'écrans, ça coupe un peu la communication entre les parents et l'enfant. Mais en même temps, je ne veux pas dramatiser : un petit garçon ou une petite fille peut être souvent sur les écrans et avoir quand même un bon développement et parfois, ceux qui ne se développent pas correctement ne se seraient pas développés malgré l'écran. L'antidote, dans ces âges-là, ce sont les contes de fées : c'est ce que je prescris souvent. On s'aperçoit que lorsqu'on lit un conte à l'enfant, il adore ça. Mais il adore aussi la répétition de Blanche-Neige, de Peter Pan ou du Roi Lion - les parents des petits enfants s'aperçoivent que c'est plus la répétition qui compte que le dessin animé lui-même.

Pour reprendre votre question, le conseil aux parents, c'est de faire l'effort de regarder le dessin animé avec l'enfant et non l'abandonner au dessin animé. Je ne suis donc pas contre l'exposition aux écrans, à condition qu'il s'agisse d'un partage avec l'enfant. L'autre jour, j'étais à la campagne avec la petite fille d'amis. Elle a 3 ans et a été très exposée aux écrans. Elle est montée sur un petit rocher et elle a dit : « Je suis le Roi Lion ! » Elle a donc associé le rocher à ce qu'elle a vu. On était tous rassurés par son évolution. Mais pour qu'elle me dise cela, il faut quand même que je connaisse le dessin animé... Il est très important de partager des choses avec l'enfant, de lui montrer qu'on s'intéresse à ce qui l'intéresse.

Mais il arrive qu'on plante son bambin devant un dessin animé pour pouvoir souffler un brin...

Je comprends ça et je l'accepte, mais après l'écran, plutôt qu'ils s'ennuient, jouez avec eux.

Certains disent qu'il faut que l'enfant apprenne à s'ennuyer...

L'ennui, c'est plus tard, c'est une construction secondaire. Au début, l'enfant joue et est un peu boulimique de tout. Un enfant qui s'ennuie à 3 ans, c'est presque inquiétant : un enfant, à 3 ans, ça joue.

À quel âge peut-on donner un portable à son enfant ?

Vers 12 ans, ce qui correspond, en France, à l'entrée au collège. Mais il ne doit pas avoir son téléphone pendant les cours ni à la récré. L'école est un lieu d'apprentissage, de sociabilisation et d'apprentissage des contraintes sociales. Il doit accepter les règles de son école.

Quid des réseaux sociaux ?

Les réseaux sociaux, c'est un mode d'entrée dans l'adolescence. Les copains, les bandes - et les bandes virtuelles - font partie du monde adolescent, on ne peut pas trop éviter ça. Par

ailleurs, être l'ami de son fils sur Facebook, ce n'est pas possible : on n'est pas l'ami de son fils, on est son parent. Dans le temps, on marquait ses confidences dans des « cahiers secrets » et on ne devait pas les lire. Évidemment, la crainte des parents, c'est les prédateurs... Je comprends cette crainte, mais il faut en parler avec l'enfant.

L'écran peut isoler du vrai monde...

L'addiction est plus le révélateur d'une fragilité qu'une conséquence des réseaux sociaux ou des jeux vidéo. La question est de savoir pourquoi ce gosse a tellement besoin de jouer, au lieu de travailler, de relationner ou de sortir. « Combien de temps par jour tu joues ? », fait partie de l'interrogatoire classique. Si on me répond : « Deux heures », c'est normal ; si on me dit : « Six », je demande : « Pourquoi ? » Mais je ne dis pas : « C'est le jeu vidéo qui te contamine. » C'est comme la drogue. L'autre jour, je voyais un gosse qui allait très mal sur le plan psychique, qui m'a dit : « Je fume beaucoup de haschich parce que j'ai peur de moi »... C'était intéressant comme remarque.

Mais souvent, on s'aperçoit d'une chose incroyable, qui est que quand on a beaucoup d'amis virtuels, après on a davantage d'amis réels. Les amis virtuels, ça peut être aussi prophétesque de l'amitié.

Un gosse qui se désintéresserait complètement des écrans, ce serait une source d'inquiétude ?

Sûrement ! À mon époque, il y avait les enfants d'officiers de marine qui étaient interdits de télévision et vraiment, ils avaient des troubles graves.

On entend encore parfois des parents ou des grands-parents dire : « A ton âge, je lisais déjà des livres »...

On est dans un temps de l'imâge. J'en viens même à me

demander si un jour ou l'autre, les enfants n'apprendront pas à taper plutôt qu'à écrire... Ça commence d'ailleurs, et pour certains gosses en difficulté, les dyslexie, dysorthographe... c'est une bonne nouvelle. Vous aurez compris que mon discours est absolument de dédramatiser tout ça. J'ai un ami, qui est neurochirurgien et quand il oublie son portable chez lui, il envoie un taxi le chercher. S'il était petit, on dirait : « Il a une drôle d'addiction ! »... La plupart des parents s'inquiètent d'être de bons parents et ils ont l'impression que les écrans les remplacent. L'écran est une véritable concurrence affective. Moi, je crois qu'il faut être tranquille. ■

Propos recueillis par
WILLIAM BOURTON

EN PRATIQUE

Le 16 octobre à Flagey

Le thème : « Faut-il donner un smartphone aux enfants ? »

Conférenciers : Amine Benyamina, psychiatre addictologue, et Marcel Rufo, pédopsychiatre, professeur émérite à l'Université Aix-Marseille.

Date : Mardi 16 octobre à 20 heures.

Lieu : Flagey (Studio 4), place Sainte-Croix à 1050 Bruxelles.

Prix : 22 €.

Infos et réservations : ticket@flagey.be.
Tél. : 02/641.10.20.

Marcel Rufo

Marcel Rufo est né en 1944. Pédopsychiatre, il est professeur émérite-praticien hospitalier de l'Université Aix-Marseille. Depuis 2016, il dirige une unité de soins pour adolescents, Le Passage, située à Marseille. Parmi ses nombreux essais, épinglons « Œdipe toi-même ! » (Le Livre de poche, 2009) et le « Dictionnaire amoureux de l'enfance et de l'adolescence » (Plon/Anne Carrière, 2017).