

Comment décoller (un peu) les enfants de leurs écrans

- Les écrans ont envahi le quotidien. Les enfants nés dans l'ère numérique y passeraient toutes leurs vacances.
- Quelles stratégies mettre en place pour utiliser tablettes et smartphones à bon escient ?
- Voici quelques pistes.

Monde numérique

Beaucoup de parents et de professionnels de l'enfance sont désorientés dans une société où le virtuel a pris une place prépondérante. À partir de quel âge offrir à son enfant une console de jeux ? Et quand céder aux demandes incessantes d'un(e) pré-ado pour acheter son premier téléphone ? Combien d'heures laisser chaque jour devant la télévision ou l'ordinateur ? Quel cadre fixer ? Disposer de quelques repères peut aider les adultes à adapter la consommation des écrans à l'âge de l'enfant.

Tablettes, smartphones, ordi portables ou pas -, télécs... Les écrans ont envahi le quotidien et les familles. Pas simple pour les parents de réguler dans la maison l'usage des nouveaux outils technologiques. Les enfants nés dans l'ère numérique surfent sur les écrans tactiles, jonglent avec les applications et manient ces outils trois fois plus vite qu'eux.

Le sujet interpelle les adultes. D'autant plus qu'en moins de deux ans, la technologie a fait des bonds. Les PC portables sont plus légers, plus petits, plus maniables, plus rapides. Les tablettes se plieront bientôt en quatre. Le prix des smartphones est à la portée du plus grand nombre. Le wifi et la 4G sont accessibles (à peu près) partout et tout le temps.

L'exemple des adultes

C'est peu dire que certains parents (enseignants, éducateurs, mamies...) se sentent dépassés, voire carrément largués. Et (très) inquiets. La conférence donnée récemment par Marina Blanchart, psychologue et psychologue de l'ASBL Virages (à Louvain-la-Neuve) "Mon enfant et les écrans: quand j'ai tout essayé" a fait salle comble.

"Le sujet est d'actualité", confirme la fondatrice de l'ASBL, qui propose une transmission d'outils de résolution des problèmes. "Je propose quelques pistes. Mais c'est une conférence, pas un miracle", prévient d'emblée Marina Blanchart, formée en thérapie brève. L'approche se veut systémique: en amenant les parents à changer d'attitude, on essaie d'agir sur les comportements des enfants.

"On fait parfois plus de la même chose, sans que ce soit efficace", observe-t-elle. Mais comment faire autrement ? Pour les parents, les écrans sont une baby-sitter facile et pas chère, relève justement Marina Blanchart. Surtout, quels exemples les adultes donnent-ils à la maison ? "On peut nous-mêmes être toujours collés aux écrans." Télé allumée pendant les repas, GSM en permanence sous la main, Facebook connecté... La psychologue évoque le cas d'une mère séparée qui surveillait l'activité du portable de sa fille en vacances au soleil avec son père (via une application comme Webwatcher ou Spyzie). À son retour, elle lui fait la leçon: huit heures par jour sur Facebook et compagnie, c'est tout de même exagéré ! Réplique de l'ado : "Ben, papa, c'était quinze heures..." Sur WhatsApp avec sa nouvelle copine.

Du chantage ? Oui...

Pas question pour la psychologue de d'être normative et d'édicter des règles à dupliquer dans toutes les familles. "Les parents doivent clarifier leurs propres valeurs. Si elles sont claires, ce sera plus facile pour eux de s'y tenir et plus facile pour les enfants de les accepter." En gardant dans un petit coin de la tête que l'interdit augmente l'envie, ajoute la psychologue.

Les familles doivent donc elles-mêmes définir leurs règles. Il peut s'agir d'une limite de temps (par jour, par semaine, par mois...) et/ou des créneaux horaires: pas avant ou pas après telle heure... On peut décider d'interdire le smartphone à table (pour autant que les parents fassent de même). Ou pas de GSM dans la chambre pendant les examens - c'est moins tentant quand le

smartphone n'est pas sous les yeux. Ou pas d'ordinateur personnel avant 18 ans, ou que la machine reste dans une pièce de vie... On peut aussi établir des conditions préalables: les devoirs doivent être faits, la chambre rangée, le piano répété... "Du chantage ? Eh bien oui, mais la vie est aussi faite d'efforts et de conséquences de ces efforts."

"L'enfant sera encore plus furieux"

Un impératif: le contrat de base ne doit pas être négociable. "Si c'est pour lâcher une règle, autant ne pas la mettre. Il vaut mieux en mettre moins mais les faire respecter, indique la psychologue. Il ne faut pas leur donner de raison de rediscuter les règles de base." Sinon, les gamins s'engouffrent dans la brèche. "Et chaque dérogation prépare la crise suivante."

Exemple: donner une rallonge de cinq minutes (ou un quart d'heure ou une heure) par rapport à l'horaire prédéfini, en se disant que l'enfant sera moins fâché.

"C'est juste le contraire qui se produit ! L'enfant est encore plus furieux quand ça s'arrête vraiment. On les arrache à un plaisir et, oui, ils vont être frustrés. Il faut faire avec. À nous, parents, d'accompagner cette frustration inévitable."

Une astuce ? Prévenir qu'il reste cinq minutes. Et s'il râle quand même ? "Il faut rejoindre la colère, avec bienveillance, mais ne pas céder." Éviter les phrases comme: "Calme-toi" ou "Arrête" ou "Ce n'est quand même pas grave". Ça ne sert à rien ou c'est contre-productif: pour eux, c'est très grave. "On peut leur dire: tu peux bouder ou crier si tu veux, c'est pas chouette de ne pas pouvoir décider, mais c'est comme ça et tu n'as pas le choix."

Même s'ils ne sont pas contents au moment même, ils ont besoin qu'on les aide à mettre ces limites, ajoute la psychothérapeute. Et si les règles de base sont respectées, on peut prévoir de la souplesse: une heure de "bonus" les jours de vacances. Par exemple.

Annick Hovine

Il faut parfois changer de stratégie et lâcher prise

Il arrive que les règles ne fonctionnent pas, qu'elles soient bravées ou détournées par les ados. Que faire alors, quand on a tout essayé ? "Il faut changer de stratégie et passer par la responsabilisation: on les laisse gérer et assumer les conséquences, avance Marina Blanchart. Ça ne marche pas toujours..."

Cela impose aux parents de lâcher prise. "Si on continue à vouloir imposer des règles, on risque de détériorer la relation. En protégeant celle-ci, on garde les échanges et une forme d'influence sur les enfants. Quelque chose peut-être changer."

M^{me} Blanchart cite le cas de Robin, 16 ans, dont les parents sont "anti-écrans". La règle familiale veut que le samedi (le jour des activités scoutes...), ils ont accès au wifi, mais pas le dimanche. Voilà qu'un samedi, la réunion prévue tombe à l'eau... Robin monopolise l'ordi, ne décroche pas. Le ton monte dans la maison, il y a des injures et même des coups.

D'autres plaisirs

Les parents décident de venir consulter, d'autant que le bulletin de l'ado est catastrophique: à la Toussaint, il est en échec dans à peu près toutes les matières...

La psychothérapeute de l'ASBL Virages a

proposé un deal scolaire à Robin: jusqu'à Noël, il gère le wifi mais en échange, il s'accroche à l'école et vise maximum deux échecs. Réaction du gamin, en se tournant vers les parents: "Ah mais alors, il faudra m'aider. Le soir, vous devrez couper le wifi".

Le garçon n'a raté qu'un seul examen à Noël. Dans ce cas-ci, lui redonner de la liberté a eu un impact. "Mais ils ont tous besoin d'être aidés face aux écrans: le meilleur remède, c'est la présence des parents, les échanges et le cadre."

Un conseil: il faut s'intéresser à ce que font les enfants sur les écrans et garder un œil sur leurs surfs. "Mais le rôle de parent, c'est aussi les contraindre à d'autres plaisirs pour les couper de la solution de facilité."

Juste les laisser s'ennuyer un peu ou leur proposer de faire du jogging ou du foot avec les gamins du quartier, d'aller jouer chez les cousins, de faire du skateboard, de gratter une guitare. Ou les emmener, même s'ils grommellent, en balade en famille. En évitant surtout, au retour, la morale gâche-plaisir du genre: "Tu vois que c'était chouette, cette promenade dans les bois..."

An.H.

Ça ne marche pas toujours...

→ www.virages.org Tél: 0479.43.32.16

Repères

Des règles pour chaque âge

Yapaka.be Le programme de prévention de la maltraitance de la Fédération Wallonie-Bruxelles a mis en place la campagne 3-6-9-12 à disposition de tous les organismes de l'enfance et de l'aide à la jeunesse. Sur yapaka.be, elle propose notamment le livre de Serge Tisseron, psychiatre et psychanalyste français, *Grandir avec les écrans*, téléchargeable gratuitement. La règle 3-6-9-12 proposée par Serge Tisseron pose des balises aussi bien pour l'usage des écrans en famille qu'à l'école.

Pas de télé avant 3 ans. L'enfant a d'abord besoin de mettre en place ses repères spatiaux, puis temporels. Les premiers se construisent à travers toutes les interactions avec l'environnement qui implique ses sens, et les seconds à travers les histoires qu'on lui raconte et les livres qu'il feuillette. Les tablettes tactiles peuvent être utilisées mais dans un accompagnement ludique.

Pas de console de jeu avant 6 ans. N'offrez pas une console ou une tablette personnelle utilisable à tout moment à votre enfant: à cet âge, jouer seul devient rapidement stéréotypé et compulsif.

Pas d'Internet seul avant 9 ans. Évitez la TV et l'ordinateur dans la chambre et établissez des règles claires sur le temps d'écrans.

Pas de réseau social avant 12 ans. Déterminez avec votre enfant l'âge à partir duquel il aura son téléphone mobile. Rappelez les règles de base d'Internet: tout ce qu'on y met peut tomber dans le domaine public et y restera éternellement; tout ce qu'on y trouve est sujet à caution: certaines données sont vraies et d'autres fausses.

Et après 12 ans... L'enfant "surfe" seul sur la toile, mais il faut convenir d'horaire à respecter et éviter de lui laisser une connexion nocturne illimitée depuis sa chambre.