



Lire en ligne



## Écrans: nos conseils aux parents

**Quelques conseils d'experts pour éviter les crises, les cris et les frustrations.**

**Publié aujourd'hui à 10h02, Virginie Lenk**

Quelques conseils d'experts pour éviter les crises, les cris et les frustrations.

Estelle Gillioz, doctorante en psychologie à l'Université de Genève, conseille aux parents de favoriser les temps d'échange avec les petits. Ils devraient éviter d'utiliser la TV, leur téléphone (y compris les notifications) ou un autre écran durant des moments importants, comme le change, le repas ou le jeu. «Les petits enfants peuvent jouer seuls. Dans ces moments, les parents peuvent par exemple contrôler leurs mails.»

Nevena Dimitrova, spécialiste de la thématique écrans digitaux et enfants à la Haute École de travail social et de la santé, à Lausanne, suggère de prévoir des tranches horaires où les adultes, quand ils sont en compagnie de leurs enfants, peuvent regarder les écrans. Par exemple, trente minutes le matin et trente autres l'après-midi. «Ces tranches peuvent correspondre aux siestes des petits enfants. Mais même avec les plus grands, les adultes donneront ainsi l'exemple, à savoir qu'on peut contrôler ces outils.»

Les recommandations en matière d'usage des écrans varient légèrement. Le dernier rapport français recommande de ne pas y exposer les enfants de moins de 3 ans. L'usage est également déconseillé pour les 3-6 ans. Si les parents le font, il faut s'assurer de la valeur éducative du contenu et accompagner l'enfant. Le téléphone portable, lui, ne devrait être autorisé qu'à partir de 11 ans, avec un appareil sans internet jusqu'à 13 ans. Quant aux réseaux sociaux, leur accès ne devrait être possible qu'à partir de 15 ans, et uniquement des réseaux sociaux éthiques.

Les experts n'aiment pas utiliser les termes «addict» ou «dépendant». Ils préfèrent parler d'usage problématique, qui, selon Marina Delgrande Jordan, coresponsable du secteur recherche chez Addiction Suisse, peut évoluer vers une addiction dans le cas des jeux vidéo. Et plus que le temps passé face à un écran, il faut regarder l'utilisation qui en est faite. Prenons l'exemple d'un gamer qui est longtemps derrière un ordinateur, tout en ayant de nombreux amis, des contacts avec sa famille et d'autres activités: un tel cas n'est pas forcément problématique.

«Ce qui peut alerter les parents, c'est quand les écrans empiètent sur des activités importantes du quotidien et les relations au sein de la famille», commente Marina Delgrande Jordan. On voit des jeunes qui ne veulent plus partager un repas en famille à certaines heures parce qu'ils sont occupés sur leur portable, qui ont tout à coup des mauvais résultats scolaires ou qui dorment de moins en moins. Cela dit, de tels symptômes signalent parfois d'autres difficultés, comme le harcèlement, des problèmes scolaires ou familiaux. «Si la situation ne s'améliore pas même après l'avoir thématisée avec le jeune, les parents inquiets peuvent s'adresser à un service spécialisé, qui pourra alors poser un diagnostic professionnel et apporter une aide appropriée.»

À l'ère de l'éducation positive, «le tout-punitif ne fonctionne pas, surtout avec des ados», note Yara Barrense-Dias, responsable du Groupe de recherche sur la santé des ados à Unisanté. D'autant plus que les réseaux sociaux sont accessibles sur d'autres appareils du foyer tels que la télévision ou l'ordinateur. Par ailleurs, confisquer le téléphone de votre enfant vous obligera à mettre en œuvre toute une série de stratégies pour pouvoir le joindre, étant vous aussi devenu dépendant de cet outil de communication. Menacer de le lui prendre est également plutôt contre-productif.

C'est la meilleure façon de réduire l'écart entre générations et d'instaurer un dialogue au lieu de diaboliser l'outil. Et il n'y a pas besoin d'être un expert pour comprendre. Demandez à votre enfant ce qu'il regarde sur TikTok, ce qui lui plaît. «Les jeunes sont souvent très friands d'expliquer ce qu'ils font, résume Yara Barrense-Dias. Montrer à leurs parents comment installer, par exemple, des musiques ou des filtres sur des photos leur confère un statut d'expert. Ils se sentent valorisés.» Cela ouvre une porte vers des discussions sur certains contenus violents et pornographiques. «L'âge moyen du premier smartphone est tombé à 10 ans. Confronté à de telles images, l'enfant

doit pouvoir oser en parler à un adulte. Instaurer la confiance est primordial.»

Essayez, vous serez probablement bloqué par votre ado. «C'est leur monde à eux, rappelle Yara Barrense-Dias, d'Unisanté. De même qu'on a constaté que les campagnes de prévention sont parfois critiquées par certains jeunes lorsqu'elles se saisissent des réseaux sociaux, les jeunes ne veulent pas y voir papa ou maman. L'adolescence est cette période d'éloignement des parents pour rejoindre ses pairs.» En clair, fichez-leur la paix. Vous n'auriez pas non plus aimé que vos parents débarquent à votre boum.

Lorsque vous demandez à votre enfant de ne pas prendre son téléphone à table, de le mettre dans une boîte au coucher, faites-le également. Les adultes se défaussent souvent sur leur travail ou le besoin de répondre à un mail. Il n'empêche, dans les moments familiaux, essayez d'être un modèle. Proposez-leur des activités alternatives, des jeux, des balades, du sport. «Une étude menée lors du confinement, où le temps d'écran a explosé pour tout le monde, a montré que les enfants étaient très réceptifs à ces propositions», relate Yara Barrense-Dias.



Les experts conseillent aux parents de favoriser les temps d'échange avec leurs enfants (image d'illustration).  
GETTY IMAGES