



LA VILLE EN PARLE

SOCIÉTÉ

Smartphone AU SECOURS! MON ENFANT EST COLLÉ AUX ÉCRANS

Il passe du smartphone à la tablette et de la télé à l'ordinateur ? Sa vie sur Facebook vous angoisse ? Parents, pas de panique : voici quelques conseils judicieux pour garder le lien avec votre enfant.

En décembre, il se vend un smartphone toutes les deux secondes en France (1). Ce téléphone à tout faire équipe désormais 6 Français sur 10 et presque la totalité des ados qui ont un mobile. Et si votre enfant vient d'entrer au collège, les chances d'échapper à ce cadeau-là à Noël sont minces... Voilà qui va grossir sa panoplie d'écrans : la télé du salon ou de sa chambre, la "play" (le jeu vidéo dont la manette pendouille en permanence dans le salon), voire la tablette, votre tablette, qui a encore disparu dans sa chambre... Et vous voilà à vous demander si tout ça est bien raisonnable. Si tant

d'écrans ne nuisent pas à son développement, sa culture, son génie en herbe... Pas de panique!, répondent en chœur psy et sociologue. Pas de panique, à condition d'être sacrément investi sur la question. Et de ne pas se laisser manipuler, comme moi à la maison, par un fils qui, viré de l'ordinateur familial, descend illico en douce voir Gulli à la télé et, une fois qu'il s'est fait choper, file me piquer mon mobile pour entamer une partie de jeu *Fifa 16* aux toilettes... Mon enfant est-il un cas unique? Est-ce que je m'inquiète à tort? Que font les autres parents avec leurs enfants?

C'est quoi, le mode d'emploi du parent exemplaire pour les écrans? Serge Tisseron, psychiatre spécialiste des écrans, membre de l'Académie des technologies, auteur de nombreux livres sur la question, refuse de diaboliser ou d'idéaliser les écrans. "Les écrans sont plus affaire d'âge et d'usage que de durée", affirme-t-il (2). Cela vaut mieux. Les pédiatres américains recommandent une heure à deux heures par jour d'écran entre 8 et 18 ans. Pas plus. En France, on en est à 4h30 tout compris (ordi, téléphone, console de jeux...), une consolation si on compare à la moyenne américaine: 7h30.

Encore qu'aucune étude n'ait démontré quelle est la durée au-delà de laquelle l'usage d'écrans est nocif...

Dépressif. Quant à l'usage, le psychiatre a théorisé une règle variant selon l'âge de l'enfant, appelée 3, 6, 9, 12 (lire page 30) et que peuvent appliquer les parents. Mais, toujours selon lui, aucune règle ne marche sans un comportement différent des parents eux-mêmes : plus ils sont accros aux écrans... plus les enfants les imitent. Le danger du trop d'écrans? À l'extrême, devenir dépendant à en être malade. Du point de vue "psy", à en être dépressif, renfermé sur soi, obsessionnel. Plutôt très rare. Du point de vue du sociologue, les "accros", pour qui l'écran a un "impact sur la vie sociale", représentent environ 10% à 15% de la population, selon Michel Moatti, maître de conférences en sociologie à l'uni-

versité Paul-Valéry, auteur de *La Vie cachée d'Internet* (Imago): "Aux États-Unis, il y a même des "cliniques"... en ligne pour cyberaddict! Cette forme de dépendance n'est pas pathologique, au sens d'obsession, mais conduit à rompre avec des habitudes sociales ou des hobbies tels que la lecture..." Là, ça fait bien plus de monde.

Vulgarisation. Tous les ados que nous avons questionnés à Nîmes et à Montpellier conviennent que la lecture, par exemple, passe loin derrière les écrans. La lecture au sens de livre en papier. "Je lis des BD, les livres du collège et ceux que me donne ma

"JE LIS DES BD, LES LIVRES DU COLLÈGE ET CEUX QUE ME DONNE MA GRAND-MÈRE, MAIS JE PRÉFÈRE ÊTRE SUR MA CONSOLE DE JEU"

grand-mère", témoigne ainsi Rafael, 13 ans, en 4^e au collège de Calvisson près de Nîmes. "Si non, je préfère être sur ma console de jeu." Thomas, 10 ans, en CM2 à Montpellier, lui, confie: "Je lis parfois des romans et des

polars mais je préfère ma DS (un jeu vidéo)." D'autres lisent, mais pas sur le papier.

"Je lis très peu, sauf les livres de cours ou du lycée", reconnaît Tim, 15 ans, en seconde dans un lycée de La Grande-Motte. "Mais j'apprends beaucoup sur Youtube en suivant des vidéos de vulgarisation scientifique, comme Dr Nozman pour la physique ou Dirty-biology pour la SVT (biologie). Ça me sert beaucoup pour les cours. J'aime aussi E-Penser, pour la philo..."

Même discours de Théotime, 16 ans, en 1^{er} SE au lycée Daudet à Nîmes, qui lit seulement des BD, mangas et contes sur le papier mais dévore des livres en PDF sur Internet et la presse

Alice, 14 ans, en 3^e au collège d'Alzon à Nîmes: "Pour les écrans, je me limite toute seule. J'ai un téléphone portable depuis la 6^e, mais je n'envoie qu'une dizaine de SMS et je téléphone peu. Comme mon téléphone est trop vieux, j'utilise les réseaux sociaux sur le téléphone de ma mère."





Du point de vue du sociologue, les "accros" pour qui l'écran a un "impact sur la vie sociale", représentent environ 10 % à 15 % de la population, selon Michel Moatti, maître de conférences en sociologie à l'université Paul-Valéry.

REPÈRES

en ligne : Fakir, Les Inrocks, Courrier international" et même La Gazette de temps en temps"...

En tout cas, la vie sur les écrans n'empêche pas la plupart de ces ados d'avoir d'excellentes notes à l'école. "C'est seulement que je n'ai pas accès à mon fils au moins deux heures par jour et qu'au lieu de m'aider à la maison, il est sur les écrans, mais tant qu'il remplit son contrat à l'école...", ironise la maman de Tim. "Moi pour qui la lecture est une passion, ça me gêne qu'il ne lise rien d'autre que les livres de l'école", convient Caroline, la maman de Rafael à Calvisson, qui interdit les écrans en semaine, avec des exceptions...

Mais faut-il vraiment opposer le numérique à la lecture? "L'écriture a perdu sa suprématie comme vecteur principal de la pensée et de la communication, car un autre vecteur s'est imposé, celui des écrans, note Serge Tisseron, le psychiatre. Du coup, l'importance de la culture du livre n'est en rien minimisée, elle est seulement relativisée."

Autorité. Deux savoirs différents cohabitent. Le livre, qui s'adresse à un seul lecteur à la fois. Le numérique qui s'adresse à une multitude, façon Wikipédia, l'encyclopédie en ligne. Le livre est linéaire, on lit page après page, l'internaute, lui, peut piocher

ce qu'il veut et s'organise. Cela change la façon d'apprendre mais, selon Serge Tisseron, livre et numérique sont complémentaires, pas opposés. D'autres inquiétudes peuvent gagner les parents. Parfois justifiées. À commencer par le poids des écrans dans la vie des enfants. Pour l'alléger, nombre de parents agissent. De Caroline, maman de Rafael, qui interdit les écrans en semaine, en passant par Fanny, maman de Thomas, qui a banni la télé de chez elle, ou par Valérie qui demande à ses filles, Camille, bientôt 18 ans, et Charlotte, presque 16 ans, de bien vouloir déposer leur portable à l'entrée de la maison le soir avant de se coucher... "Elles se lèvent avec le portable pour voir leurs messages et Facebook, elles font leurs devoirs en groupe sur Skype et jusqu'au coucher regardent des séries. Ce qui m'énerve, c'est surtout le matin dans la voiture quand je les emmène au lycée Nevers à Montpellier: personne ne parle parce que tout le monde est sur les écrans!" L'avantage de ces portables, pour Valérie: la menace de confiscation est un formidable levier d'autorité... Autre inquiétude des parents: la trop grande exposition de l'intimité des

enfants sur les réseaux sociaux. À ce sujet, Serge Tisseron recommande une mise en garde - parfois dispensée dans les collèges - au plus tôt. Il s'agit de faire comprendre que l'internaute possède une "identité numérique" et qu'il laisse des traces. Une mémoire éternelle. Et une exploitation commerciale de ses navigations sur les sites... Sans parler des traces que laissent les autres pour nous en mettant des photos ou des informations qui nous concernent: photos de groupe, récit de vacances, etc.

Alternance. Là-dessus, les ados interrogés sont prudents:

"L'IMPORTANCE DE LA CULTURE DU LIVRE N'EST EN RIEN MINIMISÉE, ELLE EST SEULEMENT RELATIVISÉE"

ou telle chose sur ma page dans dix ou quinze ans." Et puis, selon le psychiatre Serge Tisseron, la grande majorité des ados savent très bien garder leur intimité via les paramètres de Facebook qui permettent de gérer la proximité de leurs "amis" (contacts). Donc, il faut jouer la confiance avec trois conseils pour les parents.

En 2015, 96,7 % des foyers français sont équipés d'au moins une télé, 92 % ont un téléphone mobile, 83 % Internet et 80 % un ordinateur, selon les chiffres de l'ARCEP, l'autorité des télécommunications.

Les smartphones, qui permettent un accès à Internet et aux applications, représentent 58 % du marché des mobiles - 98 % chez les ados -, en croissance de 12 %, tandis que 35 % des foyers possèdent une tablette (+ 6 %).

Sur un smartphone, 52 % des utilisateurs consultent Internet, 45 % leurs courriels, 44 % une application, 25 % utilisent la messagerie instantanée.

1. Fixer des tranches horaires pour regarder des programmes quand il est jeune, puis passer un contrat quand il est plus grand pour favoriser une autorégulation, lui laisser 30 minutes sur un écran de son choix.

2. Pratiquer l'alternance: varier les activités de l'enfant (sport, lecture, écrans, autres) et varier les activités sur l'écran lui-même, de Facebook en passant par Youtube, des films, etc.

3. L'accompagner en lui faisant raconter ses expériences d'écran pour qu'il puisse construire un récit afin de passer de la pensée spatialisée à la pensée narrative. Cela donne du sens aux écrans, souvent confus. Et ne pas céder à la tentation du tout-flicage en devenant "ami" avec son enfant sur Facebook. "Vous risquez très vite d'être piégé, dit Serge Tisseron. Parce que votre enfant va partir de l'idée que vous savez ce qu'il fait avec ses copains puisque vous accédez à son Facebook. Et du coup, comme vous n'y allez pas autant que lui, vous ne saurez pas pourquoi il n'est pas là à 20h, heure prévue de son retour. Et puis, bien des jeunes montrent une page Facebook qu'ils fabriquent pour leurs parents, alors qu'ils ont une autre adresse sous pseudonyme."

François Wiat

(1) Source: planetoscope.com
 (2) In "3-6-9-12, apprivoiser les écrans et grandir", de Serge Tisseron, éditions Erès.