

Et si le problème des écrans, c'était les parents?

Dur de convaincre son enfant de décrocher de la tablette quand on est soi-même rivé à son smartphone.

A l'ère de la « technoférence », où chaque nouvelle notification capte toute notre attention, les plus accros ne sont pas toujours ceux qu'on croit

Par Clara Georges

Le témoignage a tout du classique de la vie quotidienne contemporaine. « Quand il sort son téléphone à table, on lui fait les gros yeux. Parfois, il ronchonne un peu et le pose, d'autres fois, il se vexe et se justifie. » Sauf que celle qui parle n'est pas une mère accablée par l'impolitesse de son ado, mais une jeune adulte. Eva, 19 ans, est désemparée par les pratiques numériques de son père, 52 ans. « Depuis le Covid, il a pris l'habitude de trainer sur les réseaux, raconte l'étudiante parisienne, qui a requis l'anonymat. Quand il regarde la télé, par exemple, il prend son téléphone parce qu'il reçoit une notification. Mais après l'avoir consulté, au lieu de reposer son smartphone, il traîne sur LinkedIn. Il swipe et, quand on le lui reproche, il nous dit que c'est pour le boulot. Certes, son travail est prenant, mais LinkedIn, ce n'est pas toujours du boulot... », raille-t-elle tendrement.

Des enfants qui font « les gros yeux » à table; des parents qui quémangent quelques minutes supplémentaires, comme on négocierait une troisième fraise Tagada... Pendant la réunion de service, au journal, notre directeur artistique n'a pas eu besoin d'aller puiser l'inspiration très loin pour l'illustration de cet article. « Nos trois enfants, qui ont près de 30 ans, nous reprochent d'être rivés aux téléphones, a-t-il raconté. Quand on regarde la télé et que, dans le même temps, on scrolle sur nos smartphones, ils nous disent: "Papa, maman, arrêtez de consommer!" »

La question pourrait donc se formuler de cette manière: et si les plus accros n'étaient pas ceux qu'on croit? Ou encore ainsi: et si le problème des écrans, c'était les parents? Article après article, on lit des informations sur les méfaits potentiels des écrans pour les enfants, sur la durée que passent les adolescents à scroller quotidiennement, sur

les moyens de juguler ce temps. Tout récemment, les parents d'élèves d'une ville au sud de Dublin, Greystones, ont décidé, en concertation avec les écoles de la commune, d'interdire les smartphones à tous les enfants jusqu'au collège, à la maison comme dehors. Mais eux-mêmes, les adultes de Greystones, vont-ils limiter leur temps d'écran? Vont-ils cesser de jouer à Candy Crush devant le JT? Et, d'ailleurs, auraient-ils vraiment des raisons de le faire?

Pour la psychologue clinicienne américaine Catherine Steiner-Adair, consultante scolaire et autrice, cela ne fait aucun doute: oui, les parents devraient décrocher de la lumière bleue en présence de leurs enfants. En 2013, elle a écrit un livre élu « essai de l'année » par le *Wall Street Journal: The Big Disconnect* (Harper, non traduit). Elle y raconte ses consultations avec des enfants et leurs parents. Parmi les propos rapportés, ceux d'Annabelle, 7 ans: « Mes parents sont tout le temps sur leur ordinateur ou sur leur téléphone. C'est très très frustrant, et je me sens seule. Quand mon papa est au téléphone, j'ai cette conversation dans ma tête: "Coucou! Tu te souviens de moi? Je suis ta fille! Tu m'as eue parce que tu me voulais." (...) Mais je ne leur dis pas parce qu'ils s'énerveraient. » La psychologue raconte aussi des enfants qui dessinent leurs parents un smartphone à la main; des adultes qui ne voient pas leurs enfants à la sortie de l'école, trop occupés par l'écran; un père qui s'énerve contre ses filles lorsqu'elles s'inquiètent qu'il envoie des SMS tout en conduisant sur une route de montagne...

Dix ans après la parution de son livre, quel constat fait-elle? En visio depuis la Californie, elle n'est guère rassurante: « Cela a empiré. De manière exponentielle, partout dans le monde. » En France, les adultes passent en moyenne quatre heures trente par jour devant un écran (trente-deux heures par semaine), soit presque un tiers du temps d'éveil, selon le Baromètre du numérique 2022.

Avec le Covid-19, les frontières se sont encore brouillées, les temps d'écran ont explosé et, dit-elle, les entreprises n'ont rien mis en œuvre pour faire respecter les différents temps de la vie. Résultat, des parents vissés à leurs outils de travail. « Qu'ils aient 4, 15 ou 24 ans, les enfants que je rencontre emploient les mêmes adjectifs pour décrire leurs émotions: triste, seul, frustré. »

Nous vivons à l'ère de la « technoférence », autrement dit l'interruption continue de notre attention par des outils numériques. Une notification WhatsApp, et l'on perd le fil du récit de la matinée du petit dernier passée à faire des pochoirs avec le maître. Et si, par malheur, le message téléphonique est important, on s'énerve que notre enfant nous interrompe – un comble, alors que lui croyait naïvement passer un moment en famille. C'est particulièrement grave pour les jeunes enfants, écrivait le psychiatre Serge Tisseron, dans une tribune au *Monde*, en mars: « Cette pratique peut générer un sentiment d'abandon qui perturbe la mise en place d'un attachement sécurisant avec des troubles comportementaux possibles, et même un risque accru d'accidents. Autrement dit, dans les premières années de la vie, le problème est bien autant la "surexposition des enfants aux parents scotchés à leur écran" que la "surexposition des enfants aux écrans". » C'est aussi ce qu'écrivent, en termes alarmants, les psychologues psychanalystes Marilyn Corcos et Brigitte Bergmann dans une autre tribune, en 2020. Elles évoquent le risque pour un nourrisson qui, « des dizaines de fois par jour », cherche sans succès le regard de son parent absorbé par son téléphone: « Son sourire s'affaïsse, et l'étincelle de ses yeux s'évanouit, il s'enfonce dans son siège. » Une situation qui pourrait même aboutir, si la scène se répétait trop souvent, à l'« extinction des forces vives de sa personnalité », selon elles.

Prenons par exemple cette étude dirigée par la pédiatre Jenny Radesky

pour le Boston Medical Center, en 2013. Les auteurs ont discrètement observé 55 familles en train de déjeuner dans quinze fast-foods autour de Boston, avec des enfants de 0 à 10 ans. Les comptes rendus sont apocalyptiques. Certains parents « répètent des instructions d'une voix machinale », sans regarder les petits. Une femme repousse les mains du petit garçon qui tente de lui faire lever les yeux de sa tablette; une autre donne un coup de pied sous la table pour que les enfants cessent de la solliciter. Comment ne pas s'apitoyer sur le sort de ces petits êtres délaissés? Pourtant, on ne sait rien du reste de leur vie. C'est un problème

« Réguler leur temps d'écran alors que je scrolle comme une camée n'a pas de sens »

Aliénor Biosse Duplan, mère de trois enfants de 6, 11 et 13 ans, vivant dans la Drôme

d'interprétation, un peu comme lorsqu'on voit un bébé chercher le regard de sa mère occupée dans le bus. Inévitablement, on projette tout un imaginaire de la négligence sur une telle scène, alors qu'on a très probablement été cette mère (ou ce père) un jour ou l'autre.

Où mettre le curseur? Comment savoir si l'on néglige nos enfants au profit de l'écran? Le docteur Sophia Achab est psychiatre, spécialiste des addictions, directrice du centre collaborateur de l'Organisation mondiale de la santé pour la recherche et la formation en santé mentale. Elle se veut rassurante: « Il faut déculpabiliser les parents. A la maison, on ne pose pas les mêmes règles pour les adultes et pour les enfants. C'est vrai pour les sorties, pour l'alcool par exemple, mais aussi pour les écrans. On peut très bien consulter ses mails professionnels ou une appli d'information. Ce n'est pas pour cela qu'un enfant développera un comportement addictif. » En résumé: tout est une question d'équilibre. Passer ses journées sur les réseaux en présence d'un nourrisson n'entraîne pas les mêmes effets que plonger momentanément dans son smartphone tandis que les enfants jouent.

Pourtant, à une époque où la parentalité s'apparente à un sacerdoce, il est parfois difficile d'assumer de ne pas être attentif et exemplaire 100 % du temps. Ce qui peut donner lieu à des situations assez cocasses. « Quand j'en tends ou sens une présence enfantine, je cache mon téléphone sous un coussin, prise en flag, raconte avec humour Aliénor Biosse Duplan, mère de trois enfants de 6, 11 et 13 ans, qui vit dans la Drôme. Réguler leur temps d'écran alors que je scrolle comme une camée n'a pas de sens. J'ai honte et je me cache pour céder à mes pulsions instagramiennes. Parfois ils me grillent, mon mouvement est trop brusque et ils demandent: "Tu fais quoi?" J'ai honte et je leur réponds: "J'étais en train de faire quelque chose d'inutile." » Remplacez le téléphone par une bouteille de whisky dans cette citation, et vous aurez une idée de l'image à laquelle nous renvoie notre rapport au smartphone.

Cette fichue culpabilité qui s'infiltre partout... Mathieu, père de trois enfants de 3, 8 et 10 ans, dans l'Essonne, se justifie comme un collégien pris en train de zoner sur YouTube à l'heure des devoirs: « Ce qui m'agace le plus, c'est que j'utilise mon téléphone pour lire *Le Monde*, comme mon père lisait *Le Monde papier*, sauf que, pour mes enfants, cela ne fait pas de différence de savoir si je joue, regarde des vidéos ou lis des conneries. Le pire, c'est que je ne joue jamais et ne vais jamais sur Facebook. Promis, on vous croit. Mais, du coup, s'on lit le journal en ligne, est-ce moins grave? Du tout, répond la psychologue Catherine Steiner-Adair: « Votre journal papier n'est pas avec vous vingt-quatre heures sur vingt-quatre. Et surtout, ce n'est pas une source de stimulation neurologique. Vous pouvez le poser sans difficulté. Votre smartphone, c'est un ordinateur complet, qui vous envoie en permanence des messages, même quand vous lisez le journal dessus. » Au parc, à la maison, prenez un livre, un journal papier ou une BD, plus faciles à quitter recommande-t-elle.

C'est aussi la préconisation de Méлина (elle a requis l'anonymat), qui dirige une école maternelle en REP+ en Loire-Atlantique. Jusqu'à l'année dernière, lors de la réunion de prérentrée avec les parents, elle insistait sur la nécessité de limiter le temps d'écran des futurs petits élèves. Cette année, au mois de mai, pour la première fois, son équipe pédagogique et elle ont décidé de sonder les parents sur leur rapport aux écrans. « C'est parti d'un constat empirique. On voit des enfants qui n'ont pas l'habitude d'avoir un interlocuteur direct. Ils ne nous regardent pas, sont fuyants. Des parents arrivent avec leurs écouteurs Bluetooth à l'école, ils parlent dans la direction de leurs enfants, mais ne s'adressent pas à eux. Ce sont des situations extrêmement difficiles à comprendre pour des petits. » L'équipe suggère donc aux adultes de ne pas emporter le téléphone pour les promenades au parc, de prendre le temps de discuter avec leurs enfants, de leur décrire la ville autour d'eux. Méлина espère voir une différence à la rentrée de septembre.

Plus au sud, une autre équipe s'installe: celle du docteur Virginie Robert, pédiatre hospitalier à l'hôpital de Pau (Pyrénées-Atlantiques), depuis quinze ans. « On passe en chambre et on voit des parents qui ne regardent pas leur bébé, dit-elle. Certains sont monopolisés par les écrans en permanence. Ils tendent la cuillère machinalement, sans contact visuel, accaparés par l'écran. » Alors que

bâtiment pour 2026. On se dit qu'on ne mettra pas de télé dans les chambres des enfants hospitalisés dans le secteur des plus petits. Mais, dans vingt ans, la télé, ce ne sera plus le sujet. Hormis mettre un brouilleur sur toute la zone, on ne sait pas trop comment faire...», dit-elle dépitée.

La contrainte serait-elle la seule solution pour ces êtres immatures que sont les parents? Un père raconte se forcer à arrêter le téléphone quand ses enfants s'adressent à lui, et constate que c'est «honnêtement très difficile parfois». Une mère range le sien entre 18h15 et 20h30: «Plus de deux heures sans tél, un vrai calvaire au départ.» Une autre patiente jusqu'à 21 heures, et «après c'est la délivrance... et [elle] scrolle à fond!»

«L'autorégulation, c'est dur, commente la psychologue Catherine Steiner-Adair. Qu'il s'agisse de vin, de nourriture, de porno ou d'écrans, c'est dur!» Elle préconise, plutôt qu'un arrêt total, des moments sans écran au fil de la journée: se lever trente minutes plus tôt le matin pour évaluer ses mails avant le réveil des enfants; sur le chemin de l'école, éteindre son téléphone, quitte à mettre un message d'absence; tout comme pendant les repas, le bain et le coucher. La psychologue Vanessa Lalo, spécialiste des pratiques numériques, abonde dans le même sens: «La Digital Detox [l'arrêt pur et simple des outils], ça ne marche pas du tout. C'est comme le principe du régime sévère, on reprend toujours du poids après.» Elle propose de poser tous les téléphones dans un grand panier pour le repas, et le premier qui consulte le sien est de corvée de vaisselle, par exemple. On s'accorde vingt minutes, dit-elle. Ce n'est pas grand-chose.

Il ne faut pas se tromper de combat, rappelle-t-elle par ailleurs. Ce qui pose un problème en famille, ce n'est pas tant le temps passé sur les écrans que le fait de le vivre chacun de son côté, enfermé dans sa lumière bleue. «Les parents trouvent idiots les vidéos des jeunes, et leurs enfants trouvent qu'ils regardent des trucs de boomeurs», dit-elle. Il faut apprendre à partager: visionner ensemble des archives de l'INA par exemple, dont les jeunes sont friands et qui permettent de raconter la vie des parents; faire du rétrogaming (jouer à des jeux vidéo anciens); se montrer mutuellement ce que l'on regarde sur YouTube. «Peut-être que cela ne les intéressera pas follement les uns les autres, mais au moins ils ne diaboliseront plus», veut-elle croire.

C'est peut-être l'une des clés: se rappeler, autant que possible, que le smartphone n'est pas que nocif. Il est aussi un outil d'ouverture au monde, d'apprentissage, et s'avère pratique dans bien des situations. C'est ce que décrit Lisa, mère de deux enfants de 8 et 10 ans, habitant les Yvelines, dans un inventaire à la Prévert: «Chez nous, il sert à mettre l'alarme de la maison, fermer les volets, démarrer le robot tondeuse, gérer le chauffage, garder le contact avec l'école, vérifier les devoirs à faire, gérer l'agenda partagé de la famille sur Google, regarder la météo du lendemain pour savoir quels vêtements préparer, répondre aux autres mamans pour confirmer la présence aux anniversaires, acheter les cadeaux des copains, confirmer la commande des légumes, répondre à notre enfant qui nous pose une question un peu technique ("C'est quoi la radioactivité?"), acheter des sandales, car l'été est arrivé... en plus de s'informer en lisant Le Monde. Mon Dieu que la liste est longue!» Leslie, mère célibataire de deux enfants de 7 et 9 ans à Toulouse, le formule autrement: «Quand on est debout de 7 heures à 21 heures, sans relais, ces pauses sont indispensables. C'est normal de s'ennuyer, de saturer et d'avoir besoin de ces parenthèses, et ça reste un outil formidable (saint Doctolib et Carrefour drive ont changé ma vie de mère!). Tout est une question de mesure.»

Sage conclusion. Parce que, après tout, si l'on reste raisonnable, est-ce vraiment si terrible de finaliser un achat sur Vinted pendant que le cadet fait sa 321^e descente de toboggan? Comme le dit Séverine, mère de deux enfants de 1 et 4 ans près de Rennes, avec les petits, il y a «plein de temps morts avec des activités pas intéressantes (Playmobil, parc, etc.)». «Même quand je ne suis pas sur mon téléphone, je ne m'intéresse pas toujours à ce qu'ils font», admet-elle. Et heureusement, car ce serait un peu aliénant pour les petits, ajoute Thomas, séparé et père d'une fille de 7 ans, à Paris: «Mon rôle de père n'est pas de surveiller mon enfant H24 ou de lui faire penser que tout ce qu'elle fait est exceptionnel et vaut toute mon attention.» Excès d'écrans vs excès d'attention: les voies de la bonne parentalité sont décidément bien étroites.



MARION LAURENT

L'autocoercition

«J'ai installé une petite boîte dans laquelle on dépose le téléphone en arrivant. Le fait d'avoir à se déplacer et à ouvrir la boîte limite considérablement la consultation "compulsive", quasi inconsciente, du téléphone. Pour ma part, cela a été rudement efficace.» Simon Becquet, Embrun (Hautes-Alpes), deux enfants d'un mois et de 2 ans

«J'ai adopté depuis près de deux ans la fonction "Ne pas déranger", qui est programmable, lorsque je suis avec mes filles. Mon téléphone n'affiche aucune notification (il sonne pour les appels téléphoniques seulement), lorsque cette fonction est enclenchée. Et si jamais je suis en manque de notifications (personne n'est parfait), je désactive cette fonction pendant quelques minutes histoire de les voir toutes d'un coup. Je me rends compte que ça me permet d'être plus concentré, au lieu que mon attention soit morcelée, et moins en manque.» Thibault Adnot, Grenoble, deux enfants de 4 et 5 ans

«On a appris à notre aîné de 2 ans et demi à nous dire: "Papa, maman, lâche ton téléphone!". Assez efficace en matière de culpabilisation!» Louise, Tours, deux enfants de 6 mois et 2 ans

L'éloignement

«Pour les repas, mon téléphone est hors de la table, sur un meuble éloigné, et je ne le regarde qu'une fois le repas terminé.» Laurence Pailler, Marçay-en-Barçoul (Nord), un enfant de 8 ans

«Je pose mon téléphone loin (en général dans mon sac) quand j'interagis avec mon fils: jeux, repas, aide aux devoirs. Quand il demande à me parler, je pose mon téléphone à un endroit où je ne peux pas l'atteindre avec mon bras.» Claire, Salon-de-Provence (Bouches-du-Rhône), un enfant de 13 ans

La verbalisation

«Les fois où j'ai mon téléphone entre les mains en plein dîner, j'en verbalise la raison auprès de mon mari et de mes enfants: "Je gère la réservation de cantine/annule le centre mercredi prochain/prends rendez-vous chez le médecin/dentiste... Pour ne pas oublier". Pas de futilité en somme.» Nathalie, Paris, trois enfants de 1, 6 et 8 ans

ET VOUS, COMMENT GÉREZ-VOUS LE SMARTPHONE À LA MAISON ?

Cuisine et dépendance

«Les fois où je dois faire quelque chose d'important comme répondre à un SMS urgent ou finaliser une vente sur Vinted (oups!) et qu'ils me sollicitent, je leur dis toujours: "Je te demande pardon, je dois finir ce truc sur mon téléphone, donne-moi deux minutes et je suis à toi".» Aliénor Biosse Duplan, Drôme, trois enfants de 6, 11 et 13 ans

L'alternative

«J'ai proposé au grand une journée rien que pour lui où je n'aurais pas mon téléphone du tout. Il m'a répondu: "Trop bien! Sauf pour le GPS et faire des photos"...» Elise Chiapale, Marseille, deux enfants de 3 et 8 ans

«Quand mes filles étaient petites, j'amenais des jeux, des coloriages et des cartes dans les transports, même le métro. On avait un jeu: les questions. Chacune posait une question au groupe. On faisait bien rire nos voisins.» Sophie, Montreuil (Seine-Saint-Denis), deux enfants de 12 et 15 ans

«Le week-end, on a mis en place des périodes où les parents "font du portable" et les enfants n'ont pas le droit de venir leur poser des questions.» Elise, Rueil-Malmaison (Hauts-de-Seine), deux enfants de 6 et 10 ans

La techno-régression

«On a racheté un dictionnaire et des encyclopédies papier pour apprendre à rechercher l'information avec les enfants.» Karina Durand, Meuse, deux enfants de 4 et 6 ans

«J'ai décidé de réhabiliter peu à peu les objets que mon smartphone avait remplacés. Minuteur

et sablier sur le frigo et dans la salle de bains pour la cuisine et les dents, montre au poignet pour l'heure, agenda papier (même si j'avoue préférer mon appli), et je réfléchis à réintégrer un vrai réveil à ma vie. L'appareil photo est la prochaine grande étape.» Leslie, Toulouse, deux enfants de 7 et 9 ans

La planque

«Quand les enfants viennent me voir et me parler, je les entends arriver et j'arrête de regarder mon téléphone. Je m'occupe à faire quelque chose. Je ne supporte pas qu'ils me voient dessus.» Xavière Lefebvre, Paris, deux enfants de 15 et 18 ans

«Nous regardons nos écrans le soir quand les enfants sont au lit. J'avoue, cela arrive de passer un appel ou répondre à un texto en leur présence, mais cela reste rare. J'écris ce texte dans la chambre pendant qu'ils jouent dans le salon. Si l'un d'entre eux arrive, je vais m'arrêter et certainement lui expliquer que j'écris au journal "Le Monde".» Claire, Paris, deux enfants de 9 et 10 ans

La résignation

«Je vous écris alors que je suis dans le noir de la chambre de mes enfants à attendre qu'elles s'endorment. Parce que je ne veux pas leur montrer le mauvais exemple, j'ai commandé une liseuse afin de pouvoir lire des livres pendant ce moment particulier qui peut parfois durer une heure...» Karina Durand, Meuse, deux enfants de 4 et 6 ans

«J'ai lu votre appel à témoignages sur mon téléphone alors que mon deuxième se prélassait sur son tapis d'éveil à 6 heures du mat, et j'ai évidemment écrit ce mail de mon iPhone alors que j'avais deux secondes pour me reposer.» Louise, Tours, deux enfants de 6 mois et 2 ans