

Comment garder le contrôle du temps d'écran de son enfant

Rien ne sert de limiter pour limiter. D'autant que les solutions clés sur porte peuvent être contre-productives. Il est souvent plus utile de dialoguer, d'établir des règles et, au besoin, de négocier.

THOMAS CASAVECCHIA

Selon une étude de Santé publique France relayée par *Le Soir* jeudi dernier, les enfants passent plus de temps que préconisé devant un écran. Mais devant l'omniprésence de ces derniers dans la plupart des foyers, il peut être compliqué de gérer leur « temps d'écran ».

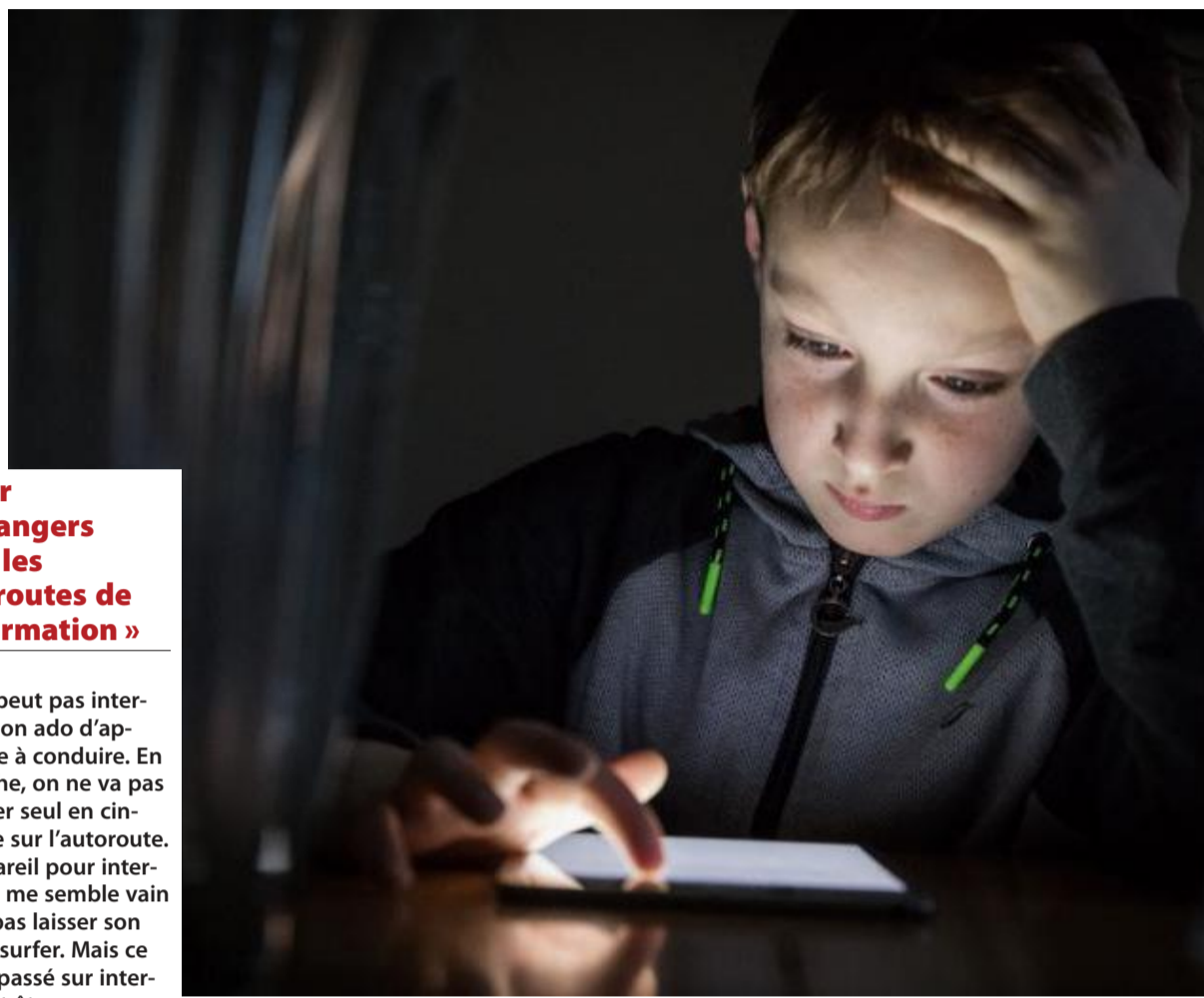
Il existe bien des « aides » comme les applications de contrôle parental de Google et Apple qui proposent toutes deux de monitorer le temps passé par les enfants sur le smartphone ou une tablette. Malheureusement, ces solutions techniques ne font pas tout. « Ces dispositifs peuvent offrir une aide aux parents en leur fournissant des données objectivables. Mais ils ne peuvent pas se substituer au dialogue et à l'accompagnement », explique Pascal Minotte, psychologue et codirecteur du Centre de référence en santé mentale (Crésam). « Ces applications peuvent avoir un côté arbitraire pour l'enfant et laissent peu de place à la négociation. »

En outre, elles sont loin d'être infaillibles. « Si l'on crée un tabou, on pousse surtout l'enfant à élaborer des stratégies de contournement », renchérit Michaël Roulant, formateur chez Child Focus et président de l'ASBL Cracs du net. « Une application de contrôle parental ne fonctionne que jusqu'à ce que l'enfant recherche "comment faire sauter un contrôle parental" sur YouTube. En imposant des restrictions trop fortes, on crée juste de meilleurs menteurs. »

Il est d'autant plus difficile de préserver les jeunes des écrans que ces der-

Eviter les dangers sur « les autoroutes de l'information »

On ne peut pas interdire à son ado d'apprendre à conduire. En revanche, on ne va pas le lâcher seul en cinquième sur l'autoroute. C'est pareil pour internet. « Il me semble vain de ne pas laisser son enfant surfer. Mais ce temps passé sur internet doit être accompagné d'une curiosité bienveillante de ce qu'y fait le jeune. S'intéresser sans être dans le jugement permanent permettra à l'enfant de moins hésiter à demander de l'aide quand il rencontrera un problème. » Et si l'on a l'impression que la surconsommation d'écran ou d'internet lui nuit, il existe de nombreuses ressources pour se faire aider comme les formations Webetic, Child Focus ou les centres PMS de l'école. TH.CA.



Gare aux interdits trop stricts qui poussent l'enfant à élaborer des stratégies de contournement.

© HANS LUCAS.

niers se multiplient dans les foyers et que le recours toujours plus fréquent au télétravail plante de nombreux parents devant leur ordinateur à longueur de journée à la maison.

La valeur de l'exemple

« Avant d'écouter nos discours, les enfants vont prendre exemple sur nos comportements », pointe le codirecteur du Crésam. « Le mimétisme est le premier facteur d'apprentissage. Or, on passe sans doute trop de temps nous aussi devant les écrans. Toutefois, on a toujours plus tendance à s'inquiéter des comportements d'autrui que des siens. » Ainsi, utiliser son téléphone à table lorsque l'on est parent enverra le signal à l'enfant qu'il est permis de sortir un écran lors de moments de vie de famille. « Cela étant dit, il faut aussi rappeler à ses enfants que les parents

disposent d'autorisations qu'ils n'ont pas. »

« L'important, c'est de discuter de ces choses en famille », ajoute Michaël Roulant. « On peut imaginer que l'on décide que tout le monde dans le foyer doit se passer d'écran à partir de 18 h, ou que le repas du soir se fait sans téléphone. Au contraire, on peut définir que chaque vendredi soir est consacré à du temps d'écran en famille, à jouer ou devant un film. Il n'y a pas de bonnes règles. Chaque cellule familiale peut avoir les siennes. Le plus important est de les définir et de ne pas hésiter à dialoguer si on veut les voir changer. »

« Surtout, chaque famille s'organise comme elle peut », résume Pascal Minotte. « Empêcher un cadet de moins de trois ans à regarder un dessin animé avec sa grande sœur pendant que l'on

prépare le repas comme seul parent, cela peut se révéler impossible. Voire contre-productif. »

C'est qu'un demi-siècle après la démocratisation de la télévision, il est peut-être temps de dédramatiser : intrinsèquement, les écrans n'ont pas d'effet néfaste sur le cerveau. Ils n'ont pas de toxicité en tant que telle. « Le problème est avant tout celui de la variété des activités », poursuit le psychologue. « Le temps passé devant un écran est un souci lorsqu'il empiète sur d'autres activités cruciales pour le développement et le bien-être, comme l'exercice physique, les contacts sociaux, le jeu ou simplement le sommeil. Il est donc important de varier les activités. »

Bien sûr, cela ne se fera pas sans tension ni frustration. Et comme toujours, il n'y a pas de solution miracle.

petite gazette

Plus de 500 jours...

Beatriz Flamini, une sportive espagnole de l'extrême, est revenue à l'air libre vendredi après 510 jours passés dans une cave naturelle, complètement coupée du monde à 70 mètres de profondeur, qualifiant l'expérience d'« excellente » et d'« incomparable », malgré une invasion de mouches.

« Cela fait un an et demi que je ne parle à personne, que je suis seule avec moi-même », a-t-elle déclaré lors d'une conférence de presse à Motril, petite ville dans le sud de l'Andalousie. Selon la presse locale, il s'agirait du record mondial de la plus grande durée passée sous terre dans un isolement total.

... seule sous terre

La quinquagénaire était sortie environ deux heures plus tôt, avec l'aide de spéléologues, d'une cave au fond de laquelle elle se trouvait depuis le 21 novembre 2021 pour une expérience scientifique destinée à évaluer l'impact physique et mental d'un isolement total et d'une perte de repères temporels. Beatriz Flamini disposait de livres, d'une lumière artificielle et de caméras pour enregistrer son expérience, mais elle n'avait ni téléphone ni appareil pour savoir l'heure ou le jour de l'année. AFP

Dixit

« La honte est la forme de mémoire la plus vive et la plus durable, une modalité supérieure de la mémoire, une mémoire qui s'inscrit au plus profond de la chair, à croire que les plus vifs souvenirs d'une vie sont toujours ceux de la honte »

ÉDOUARD LOUIS

Il jette son argent... par les fenêtres

Aux Etats-Unis, un homme a jeté des billets de 100 dollars par les fenêtres de sa voiture sur l'autoroute I-5, dans l'Oregon. Au total, 200.000 dollars ont été jetés, soit l'équivalent de 180.000 euros.

Ce geste purement gratuit et altruiste a créé une situation dangereuse sur l'autoroute, de nombreuses personnes arrêtant leur voiture pour courir après les billets.

« Il a vidé notre compte en banque, on est maintenant fauchés », a déploré un membre de la famille.

Colin David McCarthy, 38 ans, explique avoir fait ce geste par « générosité » afin de « bénir les autres avec des cadeaux en argent ». SUDINFO



Des bébés tortues relâchées à la mer

A Bali, sur la plage de Kuta (sud), des touristes ont relâché samedi dans l'océan, en échange d'une donation à l'association de défense de l'environnement, des bébés tortues récemment écloses. Cela fait 21 ans que des efforts sont menés à Kuta pour protéger les tortues de mer. EPA

Une plaque d'immatriculation...

C'est un record mondial. Une plaque d'immatriculation a été adjugée à 55 millions de dirhams, soit 13,7 millions d'euros, lors d'une vente aux enchères caritative organisée à Dubaï samedi dernier par la société Emirates Auction au profit d'une campagne visant à créer le plus grand fonds de dotation d'aide alimentaire durable pour le ramadan.

... vendue 13 millions d'euros

Selon Bloomberg, certaines plaques sont très « prisées des ultra-riches pour afficher leur statut et leur richesse » à Dubaï. P7, la plaque adjugée à 13,7 millions d'euros, présente la particularité de n'avoir au total qu'un seul chiffre et qu'une seule lettre. Le 7 est de plus l'un des chiffres porte-bonheur de l'islam, selon le *Courrier international*. 20MINUTES

Aidez-moi à retrouver...

Dans une vidéo devenue virale, Sarah Jayne Snow, une Ecossaïse âgée d'une trentaine d'années, annonce qu'elle cherche désespérément à retrouver un homme originaire de Glasgow qu'elle a rencontré à Tenerife l'été dernier, il y a un peu plus de huit mois. Dans son message posté sur TikTok, on peut voir la photo d'un jeune homme l'embrassant sur la joue, suivie de celles d'une échographie.

... le père de mon enfant à naître

Le but de Sarah n'est pas de retrouver un amour de vacances, mais bien de lui annoncer qu'il va devenir papa ! La vidéo a été vue déjà plus de deux millions de fois. Sarah attend un petit garçon. On peut la voir dans une autre vidéo faire une *gender reveal party*, cette mode américaine qui consiste à annoncer le sexe de son enfant à ses proches lors d'une fête aux codes forcément très genrés. La trentenaire a accompagné son message du hashtag #HelpMeFindHim (« Aidez-moi à le retrouver »), un hashtag fréquemment utilisé pour aider des internautes à retrouver un proche. RTLFR

Interdiction...

Le petit village de Portofino, en Italie, a pris une drôle de mesure pour réguler le flux de touristes. Les visiteurs ont l'interdiction de « s'arrêter de marcher » dans des zones très fréquentées de ce célèbre village de 400 habitants non loin de Gênes en Ligurie. Preuve du succès de Portofino : lors du week-end de Pâques qui lance la saison estivale sur la côte ligure, le village aurait accueilli entre 6.000 et 7.000 visiteurs. Le non-respect de la règle peut être sanctionné d'une amende pouvant monter jusqu'à 275 euros, selon plusieurs médias italiens.

... de s'arrêter de marcher

Entrée en vigueur depuis Pâques, la mesure s'applique dans deux zones « rouges » les plus fréquentées par les touristes, celles qui surplombent la mer. Concrètement, les visiteurs peuvent se promener librement, s'asseoir dans un restaurant ou faire du shopping, mais ils n'ont pas le droit de s'arrêter. L'ordonnance interdit ainsi « le stationnement de personnes dans des points de rencontre » et les rassemblements en attendant l'embarquement sur les bateaux de croisière. OUEST-FRANCE