

Mon smartphone & moi

Vie de famille, relation aux autres, environnement... Chaque mardi, « Le Soir » décrypte comment et pourquoi le smartphone a bousculé notre quotidien. Et quel sera son futur ? Aujourd'hui, comment encadrer l'utilisation du smartphone par ses enfants.

Les cinq questions sur l'usage du smartphone en famille

Trois spécialistes nous éclairent sur les règles et les recommandations à observer par les parents et les enfants pour que l'usage du smartphone ne nuise ni à la santé ni aux relations familiales.

SANDRA DURIEUX

O bjet du quotidien au même titre que le lave-linge ou la télévision, le smartphone est devenu incontournable dans bien des familles. Tour à tour baby-sitter pour les bambins remuants, canal de communication officiel avec l'adolescent taiseux ou encore outil d'espionnage pour parents angoissés, le téléphone soulage autant qu'il inquiète : temps d'écran, contenus inappropriés, isolement... Quelles sont les clés pour un bon usage du smartphone en famille et avec les enfants ? Décodage avec trois experts : le pédiatre-conseiller auprès de l'ONE, Jacques Lombet, le psychologue et directeur du centre de référence en santé mentale, Pascal Minotte, et le policier spécialisé en cybercriminalité, Olivier Bogaert.

1 **A quel âge peut-on avoir un smartphone et pourquoi ?**

De manière unanime, nos trois spécialistes estiment que l'entrée à l'école secondaire, soit vers 12-13 ans, peut être un bon moment pour permettre à un enfant d'avoir un smartphone. « Mais, dans la pratique, on constate que de plus en plus d'enfants en ont un bien plus jeune, vers 8-9 ans », indique Olivier Bogaert.

« Ce n'est pas dramatique si c'est occasionnel et que le téléphone sert uniquement à téléphoner », estime Jacques Lombet. « Mais de nombreuses associations de pédiatres dans le monde s'accordent pour suivre la règle des 3-6-9-12. Soit pas d'écran avant 3 ans, pas de console de jeux avant 6 ans (et donc y compris sur les smartphones), pas d'internet avant 9 ans et de manière accompagnée et un accès seul, avec prudence, à partir de 12 ans. De plus en plus d'études scientifiques démontrent les effets délétères d'un usage trop précoce des écrans avec des impacts sur le développement moteur, notamment pour les petits qui ont besoin de manipuler et d'interagir avec l'humain pour grandir. Il y a aussi les problèmes de myopie, l'impact sur le sommeil lié à la lumière bleue des écrans qui influe sur la mélatonine, la sédentarité et le développement intellectuel qui, lui, va surtout dépendre de l'encadrement de l'usage par les parents. »

C'est cet encadrement qui, pour Pascal Minotte, est avant tout essentiel pour mettre en garde les enfants contre

Les avis divergent concernant le contrôle parental.

© SHUTTERSTOCK

certain contenus inappropriés et les aider à les gérer. « Car d'une manière ou d'une autre, s'ils le veulent vraiment, ils y auront accès. »

2 **Faut-il mettre en place des règles pour l'usage du smartphone à la maison ?**

Oui, sans hésitation. « La famille, c'est une petite société dans laquelle il faut instaurer des règles pour le bien-vivre ensemble », résume Jacques Lombet.

« Comme tout autre usage de la vie courante, il est intéressant, pour le smartphone, de proposer un cadre d'utilisation, mais celui-ci doit être adapté à l'âge de l'enfant », estime Pascal Minotte qui ne voit par exemple pas de problème à laisser son adolescent s'isoler un peu dans sa chambre pour consulter ses réseaux sociaux. « Parce qu'un ado se construit dans l'interaction et c'est ce qu'il fait avec les réseaux sociaux. Ce serait plus problématique s'il passe des heures à regarder du contenu ou à jouer sans aucune discussion extérieure. »

Pour les spécialistes en revanche, pas question d'utiliser son smartphone à table pour les enfants... mais aussi pour les parents. « Le repas est un moment d'échange convivial important dans la journée », estime Jacques Lombet. « Mais si les parents passent leur temps à répondre aux messages pendant que les enfants regardent leur assiette, cela ne sert à rien. Et puis, il ne suffit pas d'interdire, il faut proposer une alternative à son enfant : jouer, dessiner, lire et si possible ensemble. »

3 **Quels sont les signes d'un usage excessif ?**

« Les dernières données sur le sujet montrent que 48 % des enfants

n'éteignent jamais leur smartphone tandis que 37 % y passent entre une et quatre heures par jour. 58 % y passent même plus de quatre heures par jour durant les congés scolaires », explique Olivier Bogaert.

Des chiffres qui ont de quoi inquiéter, mais que Pascal Minotte tient à relativiser. « La métaphore associant les écrans à un danger pour les enfants n'a aucune base scientifique », estime-t-il. « Dans mon cabinet, les seules problématiques d'addictions que je traite concernent les jeux vidéos, jamais le smartphone. Je serai donc très prudent concernant des recommandations de timing car ce qui compte surtout, c'est la diversité des activités de l'enfant. S'il est beaucoup sur son téléphone mais qu'il fait aussi du sport, a des relations sociales et d'autres centres d'intérêt, il n'y a pas vraiment lieu de s'inquiéter. »

Le docteur Lombet pointe aussi l'absence d'autres activités comme un élément pouvant indiquer un usage excessif. Tandis que la myopie, les troubles du sommeil, une irritabilité ou une incapacité à arrêter peuvent amener à interroger l'utilisation du smartphone sans que celui-ci soit forcément en cause. En ce qui concerne le temps d'utilisation, une unanimité scientifique existe pour bannir les écrans et smartphones avant 3 ans. Après, c'est moins tranché.

4 **Est-ce qu'un contrôle parental est réellement nécessaire ?**

Ici, les avis divergent. Si pour le docteur Lombet, la mise en place d'un contrôle du contenu auquel a accès l'enfant est indispensable jusqu'à une certaine maturité, pour Pascal Minotte, ces dispositifs qui vont parfois jusqu'à la géolocalisation, sont bien trop intrusifs. « Et surtout, les enfants vont très vite trouver les moyens de les contourner », dit-il.

« Les études menées sur les dispositifs de contrôle montrent qu'ils n'évitent pas les situations problématiques. Mais ils peuvent quand même être un bon complément à l'accompagnement de l'usage par son enfant. A condition que celui-ci soit informé que ses parents ont accès à un certain nombre de données et pourquoi ils le font. »

Le docteur Lombet estime lui aussi qu'un dialogue doit s'instaurer entre parents et enfants à ce sujet. Même dans le cas de parents inquiets face à certaines situations auxquelles pourrait être confronté l'enfant, il faut toujours se poser la question de l'après : comment expliquer qu'on a fouillé dans ses messages à son insu ? La confiance rompue peut être contre-productive en incitant l'enfant à mentir ou ne pas se confier. « Or, pour Pascal Minotte, dans des cas de cyberharcèlement notamment, l'enjeu est de parvenir à faire en sorte que l'enfant se confie à un adulte de confiance avant qu'il ne soit trop tard.

5 **Et les parents dans tout ça ?**

Ils doivent montrer l'exemple, tout simplement. « Si on accorde une heure le soir à son enfant, on se l'impose également en sa présence. S'il ne le prend pas à table, les parents non plus, c'est assez logique et simple », poursuit le docteur Lombet.

« Face à un usage qu'ils jugent problématique chez leurs enfants, les parents doivent s'interroger sur leur propre utilisation et l'adapter au besoin. Même si on peut aussi expliquer aux enfants que les adultes ont parfois des impératifs qu'ils n'ont pas », estime Pascal Minotte. Comme pour les activités sociales de leurs enfants, les parents doivent avant tout s'assurer que le smartphone ne fait pas écran entre tous les membres de la famille.



**Le talent est partout
Notre réseau aussi**



proximus