

COMMENT BIEN GÉRER LES ÉCRANS À LA MAISON

■ « Quand je rentre du bureau, j'ai un peu le sentiment de parler dans le vide : ma fille de 16 ans est plantée devant Facebook, son frère de 14 ans hypnotisé par sa console de jeux... Tous ces écrans, ça tue un peu la communication, sans parler de leur travail scolaire, qui en pâtit forcément... », s'énerve Christine, 45 ans. Comme elle, beaucoup de parents sont parfois démunis devant ce raz-de-marée technologique qui bouscule leur vie familiale. Aujourd'hui, 97 % des 6-17 ans jouent au moins occasionnellement aux jeux vidéo (Ipsos, 2008), 73 % des 12-17 ans possèdent un téléphone portable (Sofres, 2009), 87 % des 9-16 ans ont accès à Internet (*Kids online*, CNRS, 2011). Sans compter qu'il faut aussi jongler avec les baladeurs MP3, tablettes numériques ou postes de télévision répartis au sein du foyer... Soit, pour une famille avec des enfants de 6 à 11 ans, pas moins de 10 écrans à gérer au quotidien (Observatoire

Téléphone, télé, ordinateur... Nos conseils pour en faire des alliés de la vie familiale

Gulli, 2008), et ce, même dans les familles les plus modestes qui leur consacrent jusqu'à 22 % de leurs revenus (Médiamétrie).

Donner l'exemple

Hautement addictifs, ces écrans peuvent vite devenir un véritable casse-tête... Pour limiter cette intrusion, c'est d'abord aux parents de montrer l'exemple : en lâchant un peu leur portable, en évitant de passer le week-end à vérifier leurs e-mails

professionnels... Consciemment ou non, ils transmettent à leurs enfants une certaine manière de se comporter vis-à-vis des nouvelles technologies. « Une responsable d'association de parents d'élèves m'avait invitée à dîner chez elle à l'occasion d'une conférence que je venais donner sur la régulation des écrans : on avait passé tout le dîner devant la télé ! », se souvient Jacques Henno, journaliste spécialisé dans les nouvelles technologies et auteur d'un blog très documenté sur le sujet (<http://nosenfants.fr>). « Je rencontre aussi beaucoup de mères de familles qui utilisent ces technologies comme de véritables baby-sitters numériques : elles préfèrent mettre leur enfant devant un DVD plutôt que de prendre le temps de lui lire une histoire, poursuit-il. C'est un peu dommage car c'est aussi aux parents de transmettre certaines valeurs culturelles, comme le goût de la lecture. » Bien sûr, à l'heure où beaucoup de parents travaillent, où les familles monoparentales se multiplient, télé ou ordinateur sont parfois des alliés précieux : ils occupent les petits, évitent aux grands d'aller traîner dehors... Mais il est important de garder aussi des moments de convivialité d'où ils sont bannis : sorties en famille, séances de sport entre père et enfant, dîner familial...

Poser des limites

Pour réguler l'usage de ces nouveaux outils, les parents doivent aussi poser des limites. « Enfants et ados ne sont pas capables de gérer eux-mêmes leur temps d'écran, c'est aux parents de définir un cadre d'utilisation, en fonction de l'âge, des résultats scolaires, du profil de l'enfant, du temps qu'il fait... », rappelle Serge Tisseron, psychiatre, psychanalyste, auteur de *Qui a peur des jeux vidéo ?* (Albin Michel). En la ▶▶

conseils
la vie

GARDEZ LE CONTRÔLE

■ Informez-vous

Pour aider les enfants, mieux vaut maîtriser un minimum le sujet. À lire : *les 90 Questions que tous les parents se posent : téléphone mobile, Internet, jeux vidéo...* de Jacques Henno (Télémaque) et Facebook, Twitter expliqués aux parents, de Laurence Bee (Numeriklivres.com).

■ Mettez en place des outils de protection

Paramétrer un compte Facebook, installer un logiciel de filtrage ou contrôler les contacts de son enfant sur MSN... De nombreux outils performants existent aujourd'hui pour permettre aux enfants de surfer avec plus de sécurité. <http://nosenfants.fr> www.e-enfance.org

■ Trouvez de l'aide en cas de problème

Dépendance aux écrans, mauvaises rencontres sur Internet, harcèlement sur Facebook... Adolescents et parents peuvent trouver conseils et assistance auprès du numéro national gratuit Net écoute : 0 820 200 000, www.netecoute.fr ●



Sophie, 44 ans, et Alexandre, 13 ans Faire confiance tout en restant vigilant

SOPHIE « Avec Alexandre et son frère, Romain, 15 ans, on essaye de poser des limites : pour les jeux vidéo, pas plus de 1 h 30 d'affilée, de préférence le mercredi ou le week-end, et pour Internet, le seul ordinateur connecté est dans notre chambre. Notre souci, c'est d'éviter qu'ils tombent sur des contenus qu'ils ne sauraient pas gérer (violence, sexe...) mais on n'est pas toujours derrière eux non plus. Le plus difficile, c'est de trouver le bon dosage : de les protéger tout en leur faisant confiance. À leur âge, ils sont aussi dans la transgression, c'est normal. Ils se sont souvent débrouillés pour trouver le mot de passe de l'ordinateur, et puis, l'année dernière, on a découvert par hasard qu'Alexandre s'était inscrit sur Facebook malgré notre interdiction... Depuis, on en a parlé avec lui mais on reste tout de même vigilants. » ●

ALEXANDRE « J'aime bien jouer aux jeux vidéo, ça me détend, mais je comprends qu'il ne faut pas rester devant trop longtemps : à la longue, ça abrute et puis on peut devenir accro. Pour Facebook, ça me faisait envie parce que tous mes amis y sont... Je regrette de m'être inscrit derrière leur dos, mais je suis un peu dégoûté qu'ils aient suspendu mon compte : j'ai un ami qui a fait la même chose et il a eu le droit de le garder. » ●



Laurence, 44 ans, et Marie, 7 ans Les préparer aux réseaux sociaux

LAURENCE « Pour l'instant, nous n'avons pas d'ordinateur familial mais un iPad : Marie a le droit d'y jouer un quart d'heure le samedi, comme son frère et sa sœur de 6 et 4 ans... C'est important de contrôler le temps qu'ils passent devant les écrans mais c'est aussi l'occasion de partager de bons moments. Avec Marie, on regarde ensemble les avatars sur Twitter, et puis elle me voit tenir mon blog (<http://parents3point0.com>), elle me pose beaucoup de questions. Je lui explique pourquoi je ne mets pas son vrai prénom, ce qu'on peut écrire ou non sur Internet... C'est une manière de la préparer aux réseaux sociaux, de lui donner aussi une éducation dans ce domaine-là. De toute manière, ils baignent dans un monde hyperconnecté, alors mieux vaut prévenir que guérir ! »

MARIE « J'aime bien le samedi parce que j'ai le droit de faire des petits jeux sur l'iPad mais, quelquefois, avec mon frère et ma sœur, on se dispute un peu parce qu'on aimerait jouer plus longtemps. J'ai aussi le droit d'écrire des petites histoires sur l'iPhone de maman, j'aime bien taper sur les lettres. Avec elle, je regarde aussi les avatars : souvent, ce sont des dessins, des animaux, il y en a qui sont drôles. Les gens choisissent un avatar parce que, sur Internet, il ne faut jamais donner son vrai nom. » ●

► matière, pas de recette toute faite : certains mettent en place des « jours sans écran », d'autres limitent le temps de connexion, coupent le wi-fi le soir, placent ordinateurs et consoles de jeux dans des espaces communs afin de garder un œil sur leur utilisation... « Ce qui compte surtout, c'est le comportement de l'enfant face à son ordinateur : il faut que le jeu vidéo reste pour lui une séance de plaisir. Lorsqu'il est frustré parce qu'il n'y arrive pas, ou débordé par un trop plein d'émotions, il est temps de l'éteindre, explique le psychanalyste Yann Leroux (son blog : www.psyetgeek.com). C'est donc essentiel que les parents restent à proximité afin de sentir le moment où l'ambiance commence à changer. »

Accompagner l'enfant et le responsabiliser

C'est aussi en accompagnant l'enfant dans l'exploration de ces nouveaux territoires qu'il acquiert le recul nécessaire à leur utilisation. « Sur Internet, j'ai installé un logiciel de contrôle parental, mais je reste aussi à leurs côtés, en tout cas au début : je les aide à faire le tri entre les différents sites, je leur explique pourquoi certaines images ne sont pas pour eux, raconte Séverine, 37 ans, mère de 4 enfants. Pour moi, c'est plus long mais, pour eux, c'est très gratifiant : ils sont fiers d'y arriver, fiers qu'on leur fasse confiance, et puis c'est une manière de les responsabiliser... » Dans une société en perte de repères, les nouvelles technologies deviennent des rites de passage : il y a la première navigation sur Internet, la première adresse e-mail, la première console de jeux... Autant de manières de grandir, de se sentir appartenir à une tribu adolescente, de se préparer aussi au monde de demain... Bien sûr, pour les parents, il n'est pas toujours évident de lâcher la main de son ado sur des réseaux où flotte toujours la peur des mauvaises rencontres, des images violentes... « C'est vrai qu'Internet accélère le processus de séparation : c'est un domaine où leur enfant leur échappe, commente

Serge Tisseron. *Ce qu'il faut, c'est qu'il puisse le faire progressivement, de manière cadrée, en ayant la possibilité de revenir; de raconter ce qu'il a fait, un peu comme lorsqu'on emmène un enfant au jardin public et qu'on le laisse aller un peu plus loin à chaque fois...* »

Faire des écrans un support de la vie familiale

Fenêtres ouvertes sur le monde, les écrans peuvent aussi nourrir les débats familiaux : aux parents de rester disponibles, d'encourager les enfants à parler de ce qu'ils y font, de ce qu'ils y voient. « *Chez un copain, mon fils de 11 ans est tombé sur un sujet du journal télévisé relatif à l'affaire DSK, se souvient Laurent, 39 ans. Au dîner, il me demande: "Toi, tu en déduis quoi de cette affaire : que toutes les femmes sont des menteuses?" Je n'en revenais pas, j'ai réalisé combien c'est important de les aider à digérer toutes ces infos qu'ils vont piocher ici ou là...* » Partager une partie de jeu vidéo ou une recherche sur Wikipédia, discuter via la webcam avec les grands-parents... Les nouvelles technologies offrent parfois des traits d'union entre les générations. « *Lorsqu'un ado passe son temps à télécharger des musiques d'un groupe qu'il adore, on peut, par exemple, l'emmener au concert : c'est une manière de s'offrir des moments de complicité dans la vraie vie* », suggère Jacques Henno. Souvent accusés de semer la zizanie dans la maison, les écrans peuvent aussi y apporter d'autres modes de partage, autant d'occasions de réinventer de nouveaux rituels familiaux. ●

TEXTE : SÉGOLÈNE BARBÉ
PHOTOS : AGLAÉ BORY POUR LA VIE



Prolongez ces pages
Bien vivre
Famille sur RCF

le jeudi 15 septembre, à 9 h 19.
Avec Élisabeth Marshall, en direct,
aux micros d'Olivier Bonamy et de
Virginie Marze. Fréquences RCF
au 04 72 38 62 10 ou sur www.rcf.fr

Le Monde DES RELIGIONS

www.lemondedesreligions.fr SEPTEMBRE-OCTOBRE 2011 N°49

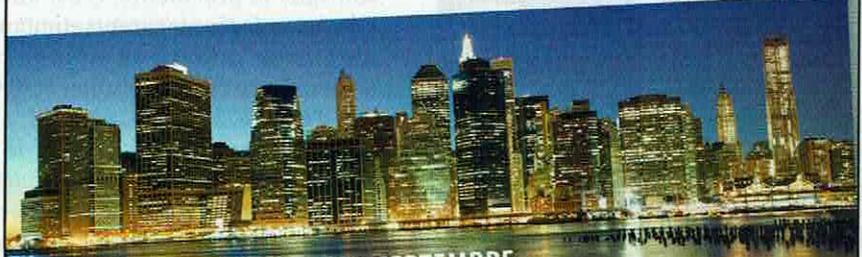
INÉDIT
Le Livre rouge de Jung
de Jung
par Michel Cazenave



Élisabeth Badinter
André Comte-Sponville
Chantal Delsol
Frédéric Lenoir

La France devient-elle athée ?

La crise des monothéismes et ses causes
De l'athéisme philosophique à l'athéisme pratique
Les conséquences de la montée de l'indifférence religieuse



DIX ANS APRÈS LE 11-SEPTEMBRE
Être musulman à New York

- Pourquoi la France est-elle le pays d'Europe qui compte le plus d'athées ? Quels changements de société ce bouleversement entraîne-t-il ? Philosophes, sociologues et historiens donnent leur point de vue.
- En quoi Jung a-t-il transformé notre compréhension de l'homme et du monde ? À l'occasion de la sortie du Livre rouge, Michel Cazenave livre les clés de la pensée du psychiatre suisse.
- Enquête : plongée dans la communauté musulmane de New York. Un islam éclaté et en progression constante.