

ADOLESCENTS ET ÉCRANS : COMMENT POSER DES LIMITES ?

Les écrans sont au cœur de la vie des grands adolescents. Certains chiffres donnent la mesure du phénomène : en 2017 déjà, plus de 6 jeunes sur 10 n'éteignaient pas leur portable la nuit, et 3 sur 4 l'avaient avec eux pour faire leurs devoirs ⁽¹⁾. Selon le Baromètre 2019 de la santé visuelle ⁽²⁾, les jeunes passent environ 3 heures 30 par jour sur leur smartphone et 2 heures 47 sur un ordinateur... Après avoir fait de la prévention et posé des limites à son jeune enfant, le parent se retrouve face à un enjeu de taille : comment se positionner à la fin de l'adolescence ? Psychiatre, docteur en psychologie et auteur du livre *3-6-9-12, Apprivoiser les écrans et grandir* ⁽³⁾, Serge Tisseron nous donne les clés pour mieux comprendre les pratiques numériques des jeunes et aider les parents à asseoir leur autorité.



Lyon Capitale : Les parents déplorent la consommation excessive d'écrans par leurs grands ados, ainsi que son augmentation d'année en année. Partagez-vous ce constat ?

Serge Tisseron : Oui, la consommation d'écrans chez les grands adolescents augmente régulièrement. Elle dépend de quatre facteurs : l'ampleur de l'offre de jeux et de spectacles, l'éducation à l'auto-régulation, l'exemplarité des parents, mais aussi les alternatives disponibles. Or les adolescents ont de moins en moins de lieux pour se rassembler gratuitement, que ce soit pour faire du sport, discuter. Dans les centres commerciaux, ils se font souvent chasser par les vigiles et certains magasins utilisent des ultrasons pour les faire fuir de leur devanture. La surconsommation des écrans questionne aussi la politique de la ville.

“LES OUTILS NUMÉRIQUES SONT LES PIRES ENNEMIS DU SOMMEIL, TOUS LES EXPERTS SE REJOignent LÀ-DESSUS”

Les périodes de confinement ont-elles contribué à accentuer cette tendance ?

Le confinement a provoqué une hausse dramatique de la consommation d'écrans à tous les âges. Les jeunes se sont retrouvés immobilisés à la maison, privés de toutes leurs activités normales : discuter à la sortie du lycée, se retrouver pour faire la fête... Beaucoup de parents très occupés par leur activité professionnelle, ou déprimés par la situation, ont laissé faire. Mais il faut éviter que cette surconsommation perdure. Dès que le premier confinement a été levé, les jeunes se sont très vite retrouvés en présentiel. Une fois le deuxième confinement terminé, les parents devront encourager leurs enfants à reprendre leurs activités d'avant.

Le parent doit-il continuer à faire preuve d'autorité face à son grand adolescent et son utilisation des écrans ?

Bien sûr, les parents doivent limiter les temps d'écran de leur adolescent et lui imposer de bonnes habitudes, notamment la nuit. Car les outils numériques sont les pires ennemis du sommeil. Tous les experts se rejoignent là-dessus. Et lorsqu'un jeune manque de temps de sommeil, cela se répercute sur son attention, sa concentration et sa mémoire,

ce qui nuit à ses résultats scolaires. Il devient aussi plus irritable, ce qui peut causer des problèmes relationnels. Et souvent il développe le grignotage et ne se nourrit plus correctement.

Quelles règles le parent doit-il encore tenir ?

Les deux règles de base sont : jamais d'écran pendant un repas partagé et jamais d'écran la nuit dans la chambre. Les temps d'écran distractifs doivent être discutés et faire l'objet d'un contrat dans lequel on établit des tranches horaires d'écrans, soumises aux résultats scolaires. S'ils sont en baisse, on diminue les temps d'écran. Généralement, les adolescents ont un smartphone avec un forfait limité. Les parents peuvent couper le wifi la nuit à une heure convenue, par exemple 22 h, et garder pour eux un branchement filaire, ou bien faire un partage de connexion avec leur smartphone s'ils ont un forfait suffisant. Et il faut que chacun s'achète un réveil !

Pourquoi est-ce difficile pour certains parents de fixer des règles sur le temps d'écran de leur adolescent ?

Certains parents pensent que puisque leur enfant a grandi avec les outils numériques, il sait s'en débrouiller seul : il serait ce qu'on appelait il y a dix ans un

“digital native”. Mais les “digital natives” n’existent pas. Un adolescent a besoin d’être accompagné pour découvrir la variété des pratiques d’Internet, et ses pièges. D’autre part, les parents ne doivent jamais oublier qu’un adolescent ne contrôle pas ses impulsions aussi bien qu’un adulte. Même si l’adolescent est persuadé du contraire, dès qu’il se retrouve en situation sociale (avec ses copains, dans un jeu en réseau...), il perd en partie ses capacités d’auto-contrôle. Enfin, dans certains milieux, les parents confrontés à de graves problèmes tentent de les oublier devant leurs écrans et ne fixent pas de limites à leurs enfants. Le confinement a révélé l’importance des disparités sociales dans ce domaine.

Quels arguments un parent peut-il avancer pour aider son adolescent à tempérer son temps sur écran, et à en faire un bon usage ?

Si le parent a les connaissances, il peut parler à son adolescent de ce que j’appelle les quatre jungles numériques. La première concerne le modèle économique d’Internet, basé sur la capture des données personnelles des utilisateurs. La deuxième concerne l’économie de l’attention sur les réseaux sociaux, dont les algorithmes sont fabriqués pour donner envie de rester le plus longtemps possible. La troisième concerne les modèles sexuels qui renvoient à une vision dégradée de la sexualité. Enfin, la quatrième jungle est celle de l’information en continu, avec le risque des *fake news*.

Le parent peut-il encore avoir un droit de regard sur les contenus regardés par son grand ado ?

Oui, mais uniquement en parlant avec lui. Il faut résister à la tentation de le surveiller à son insu car il s’en rendrait compte et cela le rendrait cachottier et sournois. Par ailleurs, pour initier des échanges, le parent doit être prêt à donner son avis sur ce qu’il regarde lui-même. C’est donnant, donnant. En revanche, ce n’est pas une bonne chose d’être ami avec son enfant sur les réseaux sociaux. Car alors l’adolescent fabrique une image de lui-même spéciale pour son parent.

Les grands adolescents ont l’habitude d’utiliser plusieurs écrans en même temps : ils regardent une série tout en surfant sur Internet, ils prennent leur petit-déjeuner en consultant leurs messages, ils font leurs devoirs avec leur portable... Faut-il lutter contre cette tendance au multitâche ?

Quand on fait plusieurs choses à la fois, on les fait moins bien, mais plus vite. S’il s’agit de tâches qui ne nécessitent pas beaucoup d’attention, comme par exemple jouer à un jeu vidéo tout en étant sur les réseaux sociaux, ce n’est pas gênant. En revanche, lorsqu’il s’agit d’un travail vraiment important comme les devoirs, il ne faut pas être dans le multitâche. Idéalement, le portable doit être tenu à



“C’EST AUSSI L’OCCASION POUR LES PARENTS D’ENRICHIR LEUR CONNAISSANCE DU MONDE DES ÉCRANS”

l’écart pendant le temps scolaire, ce qui n’est pas toujours facile car les jeunes utilisent de plus en plus leur téléphone pour faire leurs devoirs.

Quand peut-on considérer que l’usage des écrans par un grand adolescent devient problématique ?

Le degré de socialisation du jeune ne peut pas être un critère parce que le parent est mal placé pour savoir comment son adolescent se comporte avec ses camarades en dehors de la maison, à la sortie du lycée... Ce qui doit alerter, c’est la chute des résultats scolaires. Auquel cas le parent adaptera le contrat qu’il a passé avec son adolescent en diminuant les temps d’écran distractifs. Une consultation ne sera envisagée que s’il y a des signes de souffrance psychologique, comme des problèmes de sommeil, des cauchemars, un repli sur soi...

Si l’on voulait terminer sur une note positive, que pourriez-vous dire aux parents pour les rassurer ?

Les écrans peuvent être l’occasion d’établir un climat de réciprocité. Le parent ne doit pas hésiter à questionner son adolescent sur ce nouveau monde numérique : quels sont les derniers réseaux sociaux à la mode ? Quelles nouvelles séries viennent de sortir ? Quels sont les dangers sur Internet ?... Les parents qui ont un ado ont la chance d’avoir un technicien à la maison, c’est l’occasion pour eux de se laisser enseigner des choses qu’ils ignorent, et d’enrichir leur connaissance du monde des écrans.

/// PROPOS RECUEILLIS PAR CÉLINE RAPINAT

1. Enquête ESCAPAD (Enquête sur la santé et les consommations lors de l’Appel de préparation à la défense) réalisée en 2017 auprès de 13 330 jeunes âgés de 17 ans et menée par l’Observatoire français des drogues et de la toxicomanie.

2. Baromètre 2019 de la santé Visuelle de l’Asnav (Association pour l’amélioration de la vue), réalisé auprès de jeunes de 16 à 24 ans.

3. 3-6-9-12, *Apprivoiser les écrans et grandir*, Serge Tisseron – Éditions érès. www.3-6-9-12.org