

A cran face aux écrans



17h35 • Mis à jour le 28.02.11 | 10h38

pour Le Monde.fr | 25.02.11 |



Tous les parents le constatent. Les écrans envahissent le foyer, et absorbent une part sans cesse croissante du temps libre de leurs enfants. Télé, ordinateur, consoles de jeux portables, Wii, Xbox, baladeurs MP3, lecteurs DVD portables, tablettes, smartphones...

Nous avons souhaité savoir comment les lecteurs du Monde.fr percevaient ce foisonnement numérique au sein de leur cellule familiale. S'ils régulaient, ou non, l'usage de ces petites merveilles technologiques. Et si oui, de quelle manière.

Ces questions posées sur le site Internet du *Monde* ont reçu une centaine de réponses en quelques heures, preuve que le sujet tracasse bien des parents, surtout lorsque leur progéniture entre en préadolescence. Nous en proposons ici une sélection, répartie en quatre grandes familles : les "**régulateurs satisfaits**", les "**régulateurs inquiets**", les "**non régulateurs heureux**", et les "**non régulateurs dépassés**".

Tonalité générale des interventions : ces écrans suscitent bien des conflits au sein de la famille, déstabilisent, nuisent au dialogue. Contrôler leur usage relève de la mission quasi impossible. La "[une](#)" du *Monde magazine* de cette semaine s'appuie sur ces témoignages, et sur l'analyse de nombreux sociologues, psychiatres, spécialistes de la famille, pour raconter comment ces nouvelles technologies transforment les relations familiales. Et pour distiller quelques conseils aux parents.

LES RÉGULATEURS SATISFAITS

- "**Les parents doivent montrer l'exemple**" par Julien

Nous essayons de limiter l'usage des écrans : pas plus de 2 heures de télévision par jour, et nous sélectionnons les programmes (pas de violence). Pas de console ou d'ordinateur avant 9 ans. Nous incitons nos enfants (10, 7 et 5 ans) à jouer dehors ou à pratiquer des jeux de société. Et ils adorent lire. Bien sûr, les parents doivent montrer l'exemple... Nous ne passons pas non plus notre temps devant un écran.

- "**Garder des moments à l'ancienne**" par Catherine

Ces nouvelles technologies apportent un plus, car elles permettent d'enrichir le lien avec l'autre. Nous avons donc favorisé leur appréhension par nos adolescents adorés tout en préservant des endroits "sacrés" de vie familiale. Cela a amené de

nouveaux interdits. Par exemple : pas de téléphone portable à table, les conversations privées ont lieu dans la chambre, une demi-heure maximum d'ordinateur consécutive, pas de cumul ordinateur-télévision-jeux vidéo.

Surtout, nous sommes attentifs à garder des moments "à l'ancienne" : sorties cinéma, balades, jeux de société, discussions en famille. Des négociations ont parfois lieu pour amplifier le temps d'accès à ces écrans. En fonction de l'intérêt (travail scolaire, événement particulier...), des adaptations sont possibles, mais ces exceptions ne changent pas les règles.

Notre propre usage de ces écrans en tant que parents est aussi un point de repère pour eux. J'observe également qu'habiter un endroit où vivre dehors est possible favorise ce cap !

- **"Trente minutes d'ordinateur par jour en semaine, deux heures le week-end"** par Eric

Nous avons quatre garçons âgés de 9 à 23 ans. Les écrans sont présents depuis leur petite enfance. Ces nouvelles pratiques n'ont donc pas modifié notre vie familiale – elles en ont toujours fait partie. Les deux aînés, majeurs et vaccinés, sont libres. Mais nous avons appliqué pour eux les mêmes règles que pour les deux cadets : pas de consoles de jeux, car impossibles à contrôler, et pas de télévision, car vraiment trop débile.

Pour l'ordinateur, qui est à la fois une console de jeu, un moyen de communication et un outil d'accès à l'information, le temps est limité à trente minutes par jour en semaine et à deux heures le week-end. Cette limite est contrôlée par l'ordinateur lui-même (c'est intégré sur un Mac) et évite les sempiternelles discussions du style "*encore cinq minutes*".

Ils ont accès plus librement à plusieurs centaines de DVD (tous achetés), ce qui les oriente vers un cinéma que nous jugeons de qualité, du film d'action hollywoodien au film d'art et d'essai.

Le résultat est encourageant, même s'il n'y a pas forcément un lien de cause à effet : nos enfants font de la musique, du sport, lisent, sortent... Ce témoignage ne se veut pas un exemple, il correspond simplement à nos valeurs.

- **"Manettes de jeux et consoles portables sous clé toute la semaine"** par Jean-Christophe

Nous avons cinq enfants, dont deux jumeaux âgés de 13 ans. Nous considérons que l'utilisation des médias modernes peut-être une source d'enrichissement, à condition que l'usage en soit régulé.

Le PC et l'iPad, installés dans le salon et verrouillés par un mot de passe, sont utilisés pour les recherches scolaires et pour des moments de détente avant le dîner (YouTube, Facebook ou appli iPad). Les manettes des consoles de jeux et les consoles portables sont sous clé toute la semaine. Elles sont en libre accès le week-end, une fois le travail fait et contrôlé. Mais leur usage reste limité dans le temps, pour inciter nos enfants à alterner les loisirs : sport, lecture, musique, amis.

Enfin, nous n'exerçons aucune pression ou censure sur les choix de nos enfants en matière de jeux vidéo ou d'émissions. Nous leur demandons juste de nous expliquer leurs choix pour rester "au parfum". Pas de smartphone en revanche, qui nous paraît plus une distraction qu'un réel service, en dépit de la pression sociale des camarades de cours. Si nécessaire, nous prêtons exceptionnellement un téléphone. La télévision reste le point d'ancrage familial, autour d'un bon film, d'un documentaire ou d'une émission choisie en commun.

Si les notes baissent, l'usage des consoles diminue, le temps de redresser la barre...

- **"L'ordinateur et le téléphone intègrent la chambre parentale chaque soir"** par Catherine

La "gendarmisation" parentale pour lutter contre les veillées trop tardives de nos chers ados devant l'ordinateur et le téléphone portable, c'est terminé ! Pour cela, pas de caméra de surveillance, plus de menaces, plus d'explications éducatives sans effet : chaque soir, l'ordinateur et le téléphone intègrent la chambre parentale à heure fixe. Efficacité prouvée !

- **"Un emploi du temps défini avec les enfants, écrit, affiché"** par Nicolas

J'accorde à mes enfants des plages de temps durant lesquelles ils savent qu'ils ont le droit d'être face à un écran. Ces périodes sont définies, écrites, affichées, et tiennent compte des jours de la semaine (écrans interdits les lundis, mardis, jeudis) et des heures de coucher.

Cela n'empêche pas les enfants d'essayer parfois de passer outre, mais un simple rappel à l'ordre suffit. Puisque cet "emploi du temps" a été mis en place en accord avec eux, les conflits sont limités.

- **"La rééducation a pris 48 heures"** par Eric

Las de devoir discuter et de sévir, j'ai fabriqué – avec un programmeur trouvé dans le commerce à mettre sur une prise secteur 220V à 9 € – un dispositif branché à l'intérieur de l'unité centrale (2 fils à souder) qui coupe brutalement à heure donnée l'alimentation du PC. Les enfants connaissent parfaitement l'heure de coupure, et après les deux premières en milieu de jeu, ils se sont adaptés et se sont arrangés pour sauvegarder et quitter avant l'heure fatidique. Depuis : plus

jamais de problème ! La rééducation a pris quarante-huit heures. L'addiction est terminée. Aucune discussion possible, c'est mécanique.

- **Un principe simple, à introduire très tôt : pas d'écran dans la chambre** par Pascal

La régulation repose sur le temps d'utilisation des appareils. Le plus simple est donc de bannir les écrans fixes de la chambre des enfants et des adolescents : pas de téléviseur, pas d'ordinateur et pas de console de jeux dans la chambre. Les ordinateurs familiaux doivent être rassemblés dans un endroit partagé, la console de jeu doit être branchée sur la télévision familiale afin de permettre le partage des temps de consommation et le maintien d'une certaine convivialité, malgré le besoin d'isolement que peuvent ressentir les ados. Assurer la sécurité informatique est ainsi, de plus, plus facile.

Le téléphone portable et l'iPod doivent être laissés le soir dans la pièce commune afin de réserver la nuit au sommeil. Si la mise en place des règles est faite et suivie dès l'acquisition des appareils, les conflits (inévitables...) sont moins nombreux et moins forts. On peut évidemment relâcher certaines règles une fois la confiance instaurée, et en fonction des événements (scolarité imposant un usage plus important de l'ordinateur, apparition d'un(e) petit(e) ami(e) stable, périodes de vacances...). C'est très difficile à mettre en œuvre a posteriori...

LES RÉGULATEURS INQUIETS

- **Un usage très réglementé** par Gwen

Enseignante au collège, je croise tous les jours jeunes gens et parents évoquant l'invasion des nouvelles technologies dans leur vie. Les premiers pour s'en féliciter, les seconds pour s'en plaindre ! Du coup, j'adopte une posture relativement dure : à 12 ans, mon fils aîné n'a pas de portable ni de console et n'accède à l'ordinateur qu'une heure trente par semaine. Il est très difficile de naviguer entre demandes répétées des enfants ("*maman, tu me mets l'ordi!*"), conviction de leur relative nocivité (ou du moins d'un usage excessif mais qu'est-ce qu'un usage excessif ?) et envie de ne pas couper mes enfants du monde environnant. Alors, cela se gère au *feeling* : l'an prochain, l'aîné aura un compte Facebook mais sous surveillance, dans le salon. Quant au cadet, âgé de 9 ans, il bénéficie du même règlement (une heure d'ordinateur par semaine). On verra si on tiendra aussi bien que pour le premier...

- **L'écran de fumée** par Philippe

Nous avons une petite fille de 5 ans. Et nous nous sommes rendu compte très tôt - dès ses 2-3 ans - que sa mauvaise humeur était en parfaite corrélation avec le temps passé devant la télé version Youtube ou DVD de dessins animés. Pensant combler un désir, nous retombions à chaque fois dans la frustration de la séparation d'avec cet écran.

Nous avons alors dicté des règles de conduite très clairement exposées : 1 - on arrête au bout de 3 épisodes 2 - tu ne pleures pas quand on arrête 3 - si tu ne respectes pas cela, on ne regarde plus de dessin animé durant une semaine... L'édition de ces règles simples a mis fin aux caprices qui s'ensuivaient systématiquement, et notre fille a fini par comprendre qu'il y avait une fin et qu'il fallait l'accepter. Cette phase de caprice passée, cela a ouvert la voie à une possibilité de regarder plus de choses avec toujours en filigrane cette impérative limite à respecter.

- **"Une lutte épuisante, quotidienne, pour eux comme pour nous"** par Anyess

Sur mes trois enfants, ce sont surtout les deux aînés (garçons de 14 et 12 ans) qui ont tendance à devenir dépendants des écrans. C'est donc un bras de fer que nous avons engagé avec eux. Nos principes stratégiques sont les suivants : – pas d'écran plat qui irradie toute la pièce à vivre, la télé est petite, discrète, on ne peut pas la regarder en mangeant, et nous-mêmes (parents) nous ne la regardons quasiment jamais – il est strictement interdit d'allumer la télé le matin, de même que l'ordinateur – l'ordinateur est protégé par un mot de passe, impossible de l'utiliser sans notre autorisation – nos fils ont eu leur première console à 11 ans et 10 ans, et ils ne peuvent pas en abuser, sinon elles sont tout simplement confisquées...

Notre fils de 14 ans a un téléphone portable depuis deux ans. Au bout d'un an et demi, il nous a suppliés (c'est plutôt du harcèlement, en réalité) de s'acheter un smartphone en renouvelant son contrat d'abonnement. Nous avons posé des conditions relatives à ses résultats scolaires, et, comme il a rempli ces conditions, nous lui avons donné le droit de s'acheter, avec son argent de poche, le smartphone tant convoité. Trois jours plus tard, il a été racketté... L'occasion malheureuse de débattre sur les ennuis que pouvaient attirer ces petits bijoux de technologie dans les poches de jeunes plutôt gentils et "victimes de la mode". Dit comme ça, ça a l'air simple, mais c'est une lutte épuisante, quotidienne, pour eux comme pour nous...

- **2 adultes, 3 enfants, 5 ordinateurs, 3 tamagotchis, 4 iPod, pas de DS, pas de télévision** par Service de régulation des écrans

Il faut réguler. Le débat se rouvre périodiquement à la maison ou entre amis, certains prétendant que les enfants sont capables de s'arrêter d'eux-même, si on les laisse libres suffisamment longtemps. Je ne crois pas. Donc, système en place, pour 3 garçons (14, 12 et 6 ans) : chacun dispose d'un seul jour dans la semaine avec une heure et demie à deux heures d'ordinateur, à horaire fixe. Le mercredi, une heure et demie en commun (jeux en réseau). Le week-end, une heure et demie à placer librement en fonction des activités. Le temps passé est contrôlé grâce à un logiciel de capture

d'écran périodique. Qui permet d'ailleurs d'avoir un aperçu sur les sites Internet visités. Un ou deux films par semaine, le soir et en famille.

- **"Sauf à devenir tyran, il n'y a pas de solution"**, par Jacques Contamine

Sauf à devenir tyran, il n'y a pas de solution pour limiter la consommation d'images via Internet, les smartphones ou les jeux vidéo chez les jeunes.

Ce qui me paraît important par contre, c'est d'en discuter, d'éviter que nos enfants ne deviennent des consommateurs soumis au diktat des marques et des tendances toujours plus éphémères. Je me force donc à découvrir leur univers, ce qui me permet ensuite de leur apprendre à garder du recul, à décoder les messages afin qu'ils se rendent compte que souvent, on s'intéresse exclusivement à leur pouvoir d'achat.(...)

Enfin, si je devais déconseiller à un parent l'achat d'un seul objet à ses enfants avant 17 ans, ce serait le smartphone avec textos et Internet illimités : la notion même d'illimité tue littéralement l'envie de faire un minimum d'efforts pour s'intéresser à un sujet un tant soit peu complexe.

Lire ? à quoi bon ? C'est long et ennuyeux alors qu'avec mon téléphone, je peux passer des heures à ne rien faire tout en m'occupant l'esprit.

LES NON RÉGULATEURS HEUREUX

- **Ma fille et mon iPad** par Pierre

J'ai 34 ans, et grâce à mon père, j'ai eu l'occasion d'avoir toujours un ordinateur (le 1^{er} fut un Amstrad CPC 464 à cassette...). Dès lors, ayant netbook, iPad et iPhone à la maison, ma fille de 3 ans 1/2 a toujours été en contact avec ces différents écrans, et je ne me vois pas la brider là dessus.

Aujourd'hui mon iPad a plus d'applications pour elle que pour moi, l'accès est libre (sauf quand je m'en sers, bien sûr...) et elle peut montrer à des adultes comment il fonctionne... A côté de ça, nous essayons, avec ma femme, de réguler le temps passé devant la télévision, avec des moments bien définis.

Je dois dire que j'ai moins de réticences à laisser ma fille jouer avec mon iPad que de la poser devant la télévision et un dessin animé, quand bien même il est adapté à son âge...

Seul souci, elle ne comprend pas que tous les écrans ne sont pas tactiles...

- **"Banaliser les écrans et relativiser leur séduction"**, par Grégory

Fondateur d'une start-up Internet, j'ai un fils de 2 ans qui vit littéralement au milieu d'écrans. En tant que parents, nous devons faire face à une double problématique : réguler le poids qu'occupent ces écrans dans la vie de nos enfants, et contrôler le contenu qui s'y affiche.(...)

Pour ce qui est du temps passé devant ces contenus, nous cherchons à banaliser les écrans et à relativiser leur pouvoir de séduction. Ils ne sont pas une fin, ne se suffisent pas à eux-mêmes mais sont juste une part de notre quotidien. Notre fils joue à la Nintendo DS, mais entre une construction de cubes et une balade au parc. La vidéo d'ouverture du Roi Lion n'est pas qu'un bon moment, c'est aussi l'occasion de nommer les animaux. La régulation de l'écran passe aussi par l'importance qu'on accorde au hors écran.

- **Journée sans écran** par Alice

Nous avons trois enfants, deux ordinateurs, et une télévison. Pendant l'année scolaire, il est facile de réguler l'utilisation des écrans, qui sont dans le salon. En effet, après l'école, pas trop le temps de faire une overdose d'écran. Par contre, pendant les vacances, au moins deux fois par semaine nous faisons une journée sans écran. Du coup, nos enfants redécouvrent de vieux jeux de société, de cartes, et s'aperçoivent que l'on a un jardin.

- **Vive la technologie!** par J. B.

J'ai 35 ans, je suis informaticien, passionné de jeux vidéo et père d'un enfant de 9 ans qui est né un clavier à la main. J'estime qu'il ne faut pas craindre la technologie, car cela fait partie de la vie de nos enfants tout comme les toupies faisaient partie de la vie de nos grands-parents. Que ce soit un bijou high-tech ou un simple jouet en plastique, il suffit de mettre des frontières entre l'heure de s'amuser et l'heure de travailler. Tant que ces frontières sont respectées, tout va bien. Je partage ma passion avec mon petit, qui a eu son premier ordinateur à 4 ans et l'utilise comme un adulte depuis ; on s'entend très bien et on connaît l'heure de jouer et l'heure de s'arrêter.

LES NON RÉGULATEURS DÉPASSÉS

- **L'austérité numérique s'impose**, par Farouk

Lecteur DVD, Internet, télévision câblée... ma fille de 11 ans ne peut plus s'en passer. Même pour préparer ses devoirs et leçons, elle a déserté sa chambre, une planche sur les genoux, s'installe devant la télé, et au travail. Résultat : ses devoirs sont bâclés par manque de concentration, bien qu'elle affirme le contraire (elle s'en sort par miracle lors des examens trimestriels), une prise de poids au-delà des limites pour son âge, puisqu'elle mange aussi devant la télé, et je dis bien tous les repas. Elle ne va dans sa chambre que pour les jeux en ligne sur Internet. (...) Même si je limite le temps d'utilisation d'Internet (administrateur de temps) elle prends des sous de sa maman et rejoint le club Internet juste en face de la maison ! L'austérité numérique s'impose, et je m'y mets durant ces vacances scolaires.

- **"Vous débranchez la box et vous la jetez par la fenêtre"**, par Fred

Vous rentrez chez vous après une dure journée de travail et vous rêvez un instant que vos deux ados se précipitent pour vous faire la bise et prendre de vos nouvelles. En fait, c'est à peine s'ils lèvent la tête de l'écran pour vous faire comprendre qu'ils ont bien remarqué votre présence, que vous ne les gênez pas, que vous pouvez continuer votre chemin. Alors en passant dans le couloir, vous débranchez la Neufbox et vous la jetez par la fenêtre, en pensant immédiatement aux vingt-quatre mois qu'il vous faudra pour obtenir la résiliation de l'abonnement, sans compter l'énorme caution qui vous sera confisquée... Il faut en finir, et radicalement. Eh bien là, vos ados sortent de leur chambre, courent et crient, dévalent l'escalier, s'inquiètent... ils sont donc capables de tout cela –, se précipitent dans la rue, couvrent d'attentions et de scotch le précieux bibelot, et le remettent en marche en vous demandant si vous n'êtes pas un peu barré. La Neufbox est juste fêlée, nos relations aussi.

- **Mise en place d'une charte**, par Chantal

L'omniprésence des écrans constitue un véritable problème puisque mes enfants (12 et 14 ans) passent de l'un à l'autre du matin au soir (télévision, consoles diverses et variées, ordinateurs et téléphone portable). Dès qu'ils en sont privés, ils ne savent plus s'occuper, ne lisent pas, et sont même parfois assez agités. Pour remédier à cela et pour que cessent les conflits permanents que cela génère, je viens de rédiger une "charte" (signée par eux et par moi-même), définissant un créneau horaire, un temps quotidien maximum autorisé, une journée sans consoles ni ordinateur. J'ai instauré une règle en période de vacances scolaires et une autre hors vacances. En cas de non-respect de ces règles, d'énerverment excessif (violence physique ou verbale, agressivité...), d'un travail scolaire bâclé et d'une attitude en classe négative, il y aura suppression temporaire de tous ces écrans jusqu'au retour "à la normale". Je n'ai pas suffisamment de recul quant à l'efficacité de ce "dispositif". Il va falloir faire preuve de beaucoup de fermeté pour ne pas céder à leurs "assauts", mais dans la mesure où ils se sont engagés en signant, je peux les renvoyer à cette charte et ne pas/plus argumenter pour justifier ma position.

- **"Une vague qui nous emporte tous"**, par Nathalie

C'est comme une vague qui nous emporte tous, les enfants mais aussi les adultes... Je suis moi-même sur mon écran à 7 h 30, alors que les enfants dorment... Dans ma petite famille (deux enfants de 6 et 12 ans, et moi-même), je tente d'apprivoiser la vague, en espérant accompagner mes enfants vers une maîtrise qui leur permettrait de surfer avec savoir et intelligence. C'est pas gagné... (...)Alors pour ce Noël, à force de voir mon fils accroché à l'ordi et à mon iPhone, j'ai acheté une Play, mais avec deux manettes... Pour être ensemble dans le jeu et partager cette chose incroyable et fascinante... Et j'attends Noël avec presque autant d'impatience que lui. Et ça, c'est formidable.

- **"Bon courage aux nouveaux parents"**, par Jean-Marcel

La télé : après plusieurs séries de conflits épuisants pour toute la famille, la télévision a été débranchée puis montée au grenier ; redescendue à l'essai, les conflits sont réapparus ; après plusieurs allers et retours du téléviseur, nous n'en avons plus du tout, et nous en passons maintenant purement et simplement (Et sereinement). Et d'un.

L'ordi : la gestion du temps devant l'ordi reste une source de conflits, les menaces sont de le supprimer pour quelques jours. Ça calme. Par ailleurs, nous n'avons pas le Wifi, et la seule connection possible est dans la salle de séjour ; ce qui permet de réguler à vue... Il est évident que ça reste un sujet assez chaud.

Nos enfants sont maintenant assez grands – le dernier a 16 ans – et nous sortons doucement de ces prises de bec. Bon courage aux nouveaux parents.

© Le Monde.fr | Fréquentation certifiée par l'OJD | CGV | Mentions légales | Qui sommes-nous ? | Charte groupe | Index | Aide et contact |

Journal d'information en ligne, Le Monde.fr offre à ses visiteurs un panorama complet de l'**actualité**. Découvrez chaque jour toute l'**info** en direct (de la politique à l'économie en passant par le sport et la météo) sur Le Monde.fr, le site de news leader de la presse française en ligne.
