**Télévision, smartphone, tablette… Les parents à cran**

Libération du mercredi 29 janvier 2020

**Entre les études qui pointent les risques d’une trop longue exposition des enfants aux écrans et la pression d’une société de plus en plus connectée, les jeunes parents tâtonnent.**

«O*n a des copains jeunes parents qui sont à fond sur l’alimentation. Nous, notre cheval de bataille, c’est les écrans»,* sourit Edouard, professeurd’éducation physiqueinstallé à Nantes (Loire-Atlantique).A 35 ans, ce pèred’un garçon de 15 mois acommencé à se questionnersur la place des écrans dansson foyer avant même la naissancede son fils : *«J’ai l’impression que ça peut créer une addiction encore plus forte que celle au sucre. On a lu pas mal de choses là-dessus avec ma femme, et on est persuadés que cela peut créer des troubles du langage ou du comportement. »* Tous deux ont décidéde s’en remettre à la«règle des 3-6-9-12» mise enplace par le psychiatre SergeTisseron : pas d’écran avant3 ans, pas de console portableavant 6 ans, pas d’Internetavant 9 ans, Internet avecprudence à partir de 12 ans.En début d’année, Edouard etsa femme ont également décidéde se débarrasser de leurtélé : *«Ça faisait dix ans qu’on ne la regardait plus. C’est aussi un moyen de lui montrer que la télé n’est pas importante »,* argueEdouard, pourqui il s’agit d’un *«outil commercial aliénant». «Quand j’étais gamin, on avait une télé dans chaque pièce, des chambres à la cuisine. Je prenais mon petit déj devant les dessins animés. Ça me divertissait, mais aujourd’hui, qu’est-ce qu’il me reste de tout cela ?»* s’interroge-t-il.Comme Edouard, nombre dejeunes parents se posent desquestions sur l’usage desécrans, de plus en plus présentsdans les foyers. Selonune récente enquête du départementdes études, de laprospective et des statistiquesdu ministère de la Culture (1),4 % des enfants de 2 ans sontquotidiennement exposés àtrois ou quatre écrans (télé,ordinateur, tablette, smartphoneou jeux vidéo), le plususité étant la télévision : 68 %des petits de 2 ans la regardentquotidiennement. Selonces mêmes travaux, baséssur l’étude d’une cohorte de18 000 enfants nés en 2011 etvenus de tout l’Hexagone, lamajorité d’entre eux commencentà regarder la télévisiondès 15 mois.

Assez logiquement, la place grandissante de ces nouveaux outils fait l’objet de pléthore d’études, qui laissent souvent les parents un peu paumés. Pour les accompagner, Laure Deschamps, journaliste et formatrice, autrice de *les Enfants et les Ecrans :* *dialogue avec les parents* (2), a mis sur pied des conférences et ateliers pour accompagner parents et professionnels de l’enfance dans leurs usages du numérique. *«Entre sur-* *diabolisation, terminologie* *inquiétante et discours contradictoires,* *les parents sont* *souvent complètement perdus,* *dépassés. Et sur ces questions,* *il est difficile de se référer à ce* *qu’ils connaissaient dans leur* *enfance : le flux n’était pas du* *tout le même. On essaie simplement* *de leur délivrer des* *conseils de bon sens, et de les* *aider à déterminer leurs propres* *valeurs éducatives sur ce* *sujet,* explique-t-elle. *Ils demandent* *parfois des réponses* *tranchées, chiffrées, précises* *sur le temps d’écran à autoriser. Or la parentalité est* *une matière humaine, pas* *scientifique.* *»* Pour autant, des recommandations scientifiques existent : en avril, dans un texte commun, les académies des sciences, de médecine et des technologies publiaient un avis très modéré, rappelant qu’une *«surexposition majeure* *»* des moins de 3 ans pourrait *«affecter leur développement cérébral»,* et qu’une *«utilisation excessive»* des jeux vidéo et des réseaux sociaux par les ados pouvait *«conduire à des anomalies du* *comportement, des troubles* *du sommeil et de l’attention».* Le texte appelait familles et enseignants à mettre en œuvre *«des mesures d’accompagnement* *».* Laure Deschamps, elle, encourage les adultes à se questionner sur leur propre utilisation de ces outils et, surtout, à s’interroger sur les contenus, martelant que *«l’écran en soi n’a aucun* *pouvoir de destruction* *massive».* Il peut même servir de support pédagogique. C’est la position de Camille, professeure d’anglais de 36 ans, installée à Dole (Jura). Cette mère de deux enfants de 2 et 5 ans prône un usage raisonné de la télé et de la tablette familiale : *«Je préfère* *leur apprendre à gérer les choses* *potentiellement addictives.* *Ça a été abordé dès les réunions* *de rentrée à l’école, mais* *souvent pour diaboliser. Pour* *moi, leur interdire tout usage,* *c’est aussi un peu leur mettre* *des bâtons dans les roues. C’est* *leur avenir.»* L’aînée de Camille apprend par exemple les langues étrangères grâce à des jeux sur tablette. *«On ne* *va pas se mentir : les dessins* *animés à la télé nous servent* *aussi parfois de nounou»,* plaisante-t-elle.

Clotilde, préparatrice en pharmacie de Haute-Saône, ruse elle aussi de temps à autre avec sa petite dernière de 4 ans en lui tendant son portable, *«pour la* *calmer»,* quand rien n’y fait : en cas de caprice au supermarché, par exemple. *«Mais* *quand il s’agit de lui reprendre,* *elle change complètement* *de caractère, fait des colères…* *A se demander si ça ne* *crée pas une sorte d’addiction* *quand même. Je me suis aussi* *déjà demandé si ça ne pouvait* *pas être néfaste pour sa* *vue»,* explique la trentenaire, qui poursuit : *«Chacun fait* *comme il peut, mais il m’est* *arrivé de voir des parents* *aller* *chez des amis, où la télé* *est allumée, et carrément* *tourner le bébé dans l’autre* *sens… Ça me paraît un peu* *excessif !»* rit-elle. Quentin, chef de projet francilien de 42 ans, père de trois enfants de 3, 7 et 9 ans, a lui aussi eu recours au subterfuge télévisuel par le passé, les samedis et dimanches matins pour occuper les enfants, tandis que l’un des deux parents pouvait *«vaquer à ses* *occupations»* et l’autre faire la grasse matinée. *«Après environ* *deux ans, on a complètement* *arrêté : le choix du dessin* *animé était devenu une* *source d’excitation autant que* *de conflit, et du coup le bénéfice* *de la tranquillité avait* *disparu.»* Désormais, la famille ne regarde plus que ponctuellement un programme choisi ensemble. Pour le reste, Quentin espère limiter au maximum l’utilisation des écrans chez lui, par crainte d’un impact sur la *«persévérance,* *l’attention immédiate* *des enfants, voire sur leur activité* *cérébrale».* Récemment, il a rejoint un groupe Facebook de militants contre l’usage des smartphones avant 15 ans, et espère *«inverser* *cette pression sociale* *monstrueuse». «J’ai inscrit* *ma fille aux scouts, j’essaie de* *faire en sorte qu’on privilégie* *les activités de plein air ou les* *jeux de société»,* détaille-t-il. Mais le quadragénaire en est conscient : *«Quoi que je fasse,* *ils seront abreuvés. D’ailleurs,* *chez leurs grands-parents, la* *télé est allumée toute la journée…* *Et je ne peux pas éduquer* *mes beaux-parents.»*

**Virginie Ballet**

(1) *Enfants et écrans de 0 à 2 ans*, Nathalie Berthomier, Sylvie Octobre, septembre 2019.

(2) Ed. la Souris grise, janvier 2020.