PSYCHOLOGIES HORS-SÉRIE MAGAZINE
Pays : France
Périodicité : Parution Irrégulière



Date : OCT/NOV 16
Page de l'article : p.1,80,81,...,105
Journaliste : Paul Velasquez

n°36 OCTOBRE-NOVEMBRE 2016 5,90 €

PSYCHOLOGIES HORS-SÉRIE

S'ÉPANOUIR AVEC SES ENFANTS

- Réussir sa famille recomposée
- Oser l'autorité positive
- Transmettre le plaisir d'apprendre
- Maîtriser les écrans

+

Claude Halmos
Ses réponses aux enfants

CAHIER PRATIQUE ADO
14 solutions anti-crise

Marcel Rufo
"Mon père, ce héros"

LES NOUVEAUX DÉFIS DES PARENTS

De la naissance à l'adolescence

Tous droits réservés à l'éditeur

PSYCHOLOGIES HORS-SÉRIE MAGAZINE
Pays : France
Périodicité : Parution Irrégulière

Date : OCT/NOV 16
Page de l'article : p.1,80,81,...,105
Journaliste : Paul Velasquez



Tous droits réservés à l'éditeur

PSYCHOLOGIES HORS-SÉRIE MAGAZINE
Pays : France
Périodicité : Parution Irrégulière

Date : OCT/NOV 16
Page de l'article : p.1,80,81,...,105
Journaliste : Paul Velasquez

CHAPITRE 3

VERS L'ÉPANOUISSEMENT

Un enfant épanoui est à la fois ancré dans son identité et ouvert au monde. Mais chacun se développe à son rythme. Articulant motivation et encadrement, l'éducation positive porte ses fruits de la primaire au lycée.

Illustration par Mamzelle Popy/Colagene.com

Tous droits réservés à l'éditeur

PSYCHOLOGIES HORS-SÉRIE MAGAZINE
Pays : France
Périodicité : Parution Irrégulière

Date : OCT/NOV 16
Page de l'article : p.1,80,81,...,105
Journaliste : Paul Velasquez

Nos enfants et l'ère digitale

cadrer, communiquer, accompagner



Violence, pornographie, pédophilie : sur Internet, les risques sont inévitables. Interdire ne sert à rien, nous indique le psychiatre et psychanalyste Serge Tisseron. Pour les protéger, il faut les accompagner dans leur exploration de l'univers numérique.

Propos recueillis par **Paul Velasquez**



SERGE TISSERON

Psychiatre, membre de l'académie des technologies, père de quatre enfants, il a publié un *Guide de survie pour accros aux écrans... ou comment garder ton ordi et tes parents* (Nathan Jeunesse) à l'intention des enfants et des adolescents.

Psychologies : Vous préconisez d'interdire Internet aux enfants avant 9 ans : est-ce réaliste ?

Serge Tisseron : Je ne vois pas comment un enfant de moins de 9 ans peut se débrouiller seul sur Internet ! Bien sûr, il existe des espaces de navigation protégés destinés aux enfants, mais ces espaces protégés ne sont pas Internet ! L'idéal est évidemment de commencer à accompagner son enfant avant 9 ans pour lui expliquer comment le web fonctionne : tout ce qu'on y met peut tomber dans le domaine public et peut y rester éternellement, et il ne faut pas croire tout ce que l'on y trouve. Avec Internet, il faut plus que jamais apprendre à l'enfant à s'autoguider et à s'autoprotéger. Lui permettre de courir des risques, mais avec le maximum de précautions.

Tous droits réservés à l'éditeur

PSYCHOLOGIES HORS-SÉRIE MAGAZINE
Pays : France
Périodicité : Parution Irrégulière

Date : OCT/NOV 16
Page de l'article : p.1,80,81,...,105
Journaliste : Paul Velasquez



© LISA BOGETTY IMAGES - BALTEL/SIPA

Que trouvent les enfants sur le Net ? Qu'est-ce qui les attirent ?

S.T. : Les enfants trouvent sur la Toile des choses qu'ils apprécient dans la vie réelle. D'abord, ils peuvent y parler de leurs centres d'intérêt, frimer, plaisanter, diffuser des potins, etc. Bien sûr, ils peuvent aussi le faire dans la vraie vie, mais beaucoup de parents limitent les déplacements de leurs enfants par crainte des « mauvaises rencontres ». C'est pourquoi les jeunes utilisent Internet pour des échanges qu'ils ne peuvent plus avoir dans des espaces collectifs concrets. D'autant plus qu'Internet présente beaucoup d'avantages. Tout d'abord, ils sont certains d'y trouver à tout moment quelqu'un pour jouer, parler, partager. Il y a aussi la possibilité de jouer à cache-cache : on peut prendre un pseudonyme, se faire passer pour un garçon si l'on est une fille, être plus jeune ou plus vieux. Ce jeu permet d'explorer différentes postures de la vie d'autant plus facilement qu'on s'y sent protégé par l'écran et souvent caché par l'anonymat. Dans la vie réelle, les relations sociales impliquent un certain engagement. Sur le Net, on peut s'engager et se désengager « d'un clic » ; on peut disparaître sans avoir à se justifier. Tout cela est une forme d'apprentissage social.

Internet risque-t-il d'isoler les jeunes ?

S.T. : Pour les parents, un enfant devant son ordinateur est seul, mais s'il est en ligne, il communique. Exactement comme une personne qui téléphone. Cette communication à distance devient de plus en plus la règle dans notre société. Il est vrai qu'un jeune peut s'isoler en allant sur

Tous droits réservés à l'éditeur

"Le virtuel est un monde qui mène soit vers l'imaginaire, soit vers la réalité"

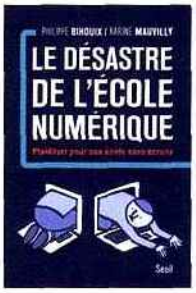
Internet. Internet, c'est un peu comme un couloir : on y rentre par son écran, et on y trouve deux portes. L'une ouvre sur l'imaginaire, l'autre sur la réalité et la rencontre. On peut y aller pour jouer seul, admirer des objets que l'on n'achètera jamais, tout comme on peut pousser la porte de la réalité et interagir avec une multitude de personnes. Le numérique est un monde qui peut servir à tout. C'est là que les parents ont un rôle à jouer, en accompagnant leur enfant vers le bon côté, celui du réel. D'où l'importance de valoriser le désir de rencontrer des gens pour de vrai.

Le Net est-il une menace pour le cocon familial ?

S.T. : Les études montrent que dans toutes les familles équipées en haut débit – soit 80 % des familles avec enfants – les parents, et je dis bien les parents, passent moins de temps à communiquer avec leurs enfants. Du coup, ceux-ci vont chercher des interlocuteurs ailleurs. Si les parents n'y prennent pas garde, les relations familiales se détricotent très vite. On constate déjà ce phénomène avec les familles recomposées et le système de garde alternée : l'enfant peut être physiquement dans une famille, mais psychiquement dans l'autre, via le téléphone.

À LIRE

Le Désastre de l'école numérique
de Philippe Bihouix et Karine Mauvilly. Les auteurs démontrent que le projet français visant à développer la numérisation de l'école à marche forcée est une grave erreur pédagogique. Les risques psychosociaux sont lourds et à la place, il vaudrait mieux inventer et réapprendre le vivre-ensemble. Le Seuil, 160 p., 17 €.



Les familles recomposées pourraient n'être qu'une étape intermédiaire dans le passage de la famille traditionnelle à celle du XXIe siècle, une famille comme collection d'individus en lien chacun avec ses familles « virtuelles ».

Lorsque l'on évoque les enfants et Internet, on craint surtout deux fléaux : la violence et la pornographie. Cette peur est-elle justifiée ?

S.T. : C'est toujours bien d'alerter, mais la violence et la sexualité ne sont pas pires sur le Net qu'ailleurs. La pornographie est présente partout. Il suffit d'aller chez son marchand de journaux pour voir, à 50 cm du sol – à hauteur d'enfant – des magazines pornographiques... Idem pour la violence, omniprésente. Il ne faut pas répondre par la peur, mais par l'empathie.

Le risque n'est-il pas que les enfants ne se rendent plus compte qu'il s'agisse de choses réelles ? Si l'on prend par exemple le phénomène du *happy slapping* (filmer une agression avec son téléphone) ?

S.T. : Le *happy slapping* n'est pas une agression filmée : c'est une agression faite pour être filmée. Or, cela existe très peu dans les faits. Cette pratique sert à démontrer la supériorité de celui qui frappe la victime. Mais de telles images ont de moins en moins de valeur car de plus en plus de jeunes savent que l'on peut les fabriquer, et créer de toutes pièces des images de choses qui n'ont jamais existé.

Si l'enfant est conscient que toute image peut être créée de toutes pièces, ne risque-t-il pas de ne plus accorder de crédit à aucune d'entre elles ?

S.T. : Tout à fait. C'est pourquoi la meilleure prévention des dangers de la violence et de la pornographie est d'offrir un appareil photo à son enfant dès 4 ans et demi-5 ans. De lui expliquer que les images sont des constructions, que tout est affaire de cadrage et de choix. Pour qu'il n'en croie aucune sans recul. Cela permet en outre de lui expliquer le droit à l'intimité et le droit à l'image.

Comment réagir si mon enfant tombe sur une image choquante ?

S.T. : Il faut expliquer à son enfant dès 7 ans que nous autres, adultes, il nous arrive aussi d'être choqués, et que lui aussi sera, parfois, choqué. Ce n'est pas une question d'âge. Et que lorsque cela arrive, il faut en parler, à ses copains, ses parents.

Peut-on parler d'addiction à Internet chez les enfants ?

S.T. : L'être humain a toujours peur du nouveau et essaie de l'expliquer par l'ancien, en l'occurrence parler d'addic-

Tous droits réservés à l'éditeur

PSYCHOLOGIES HORS-SÉRIE MAGAZINE
Pays : France
Périodicité : Parution Irrégulière

Date : OCT/NOV 16
Page de l'article : p.1,80,81,...,105
Journaliste : Paul Velasquez

LES BALISES 3-6-9-12 : APPRIVOISER LES ÉCRANS POUR GRANDIR

Les quatre chiffres évoquent les quatre étapes majeures de l'enfance et synthétisent une règle élaborée dès 2007 par le psychiatre Serge Tisseron, et mise à jour en 2015.

AVANT 3 ANS : jouez, parlez, arrêtez la télé.

DE 3 À 6 ANS : limitez les écrans, partagez-les, parlez en famille.

DE 6 À 9 ANS : créez avec les écrans, expliquez Internet à votre enfant.

DE 9 À 12 ANS : apprenez-lui à se protéger et à protéger ses échanges.

APRÈS 12 ANS : restez disponibles, il a encore besoin de vous.

ET TOUJOURS : prendre le repas du soir sans télévision, ni tablette tactile, ni téléphone mobile, ni illustré !

Dans son ouvrage, l'auteur poursuit sa réflexion sur la relation que les enfants entretiennent avec les images et détaille sa règle. Tous les écrans font l'objet d'un accompagnement pédagogique aussi clair que détaillé. Il ne s'agit pas pour les parents d'appliquer de simples consignes, mais de prendre pleinement la mesure de ce qui se joue pour leur enfant avec les nouvelles technologies, afin de mieux le guider. En évitant les deux principaux écueils que sont le laxisme et la diabolisation, les conseils de Serge Tisseron vont dans trois directions : l'apprentissage de l'autorégulation, la pratique de l'alternance et l'accompagnement. Ses conseils ? Choisir avec son enfant des programmes de qualité ; limiter ses temps d'écrans ; parler avec lui de ce qu'il y voit et y fait pour développer son intelligence narrative ; et encourager les pratiques de créations. Un guide indispensable, à l'usage de tous les parents.

3-6-9-12, apprivoiser les écrans et grandir, de Serge Tisseron (Erès).

tion pour Internet, comme on en parle pour les drogues. Mais la logique à l'œuvre est différente : les substances toxiques sont des molécules, le web est un espace de sens. Et il n'y a aucun lien démontré entre des usages excessifs des écrans à l'adolescence et les comportements au-delà, comme c'est au contraire le cas pour toutes les substances toxiques. Il semble plus s'agir d'une compulsion destinée à apaiser l'angoisse chez certaines personnes. On parle maintenant plutôt d'usages pathologiques. Mais il est important de toujours contextualiser le temps passé sur Internet et de faire la différence entre les usages excessifs non pathologiques qui relèvent de la passion et qui enrichissent la vie, et les usages excessifs pathologiques qui l'appauvrissent.

Quand s'inquiéter ? Quand cette assuétude penche-t-elle vers le pathologique ?

S.T. : La limitation du temps de sommeil, la chute des résultats scolaires, et la réduction des autres centres d'intérêt constituent des signes d'alerte. Mais il ne faut pas attendre cette situation. Évitons la télévision et l'ordinateur dans la chambre à tout âge et fixons un cadre temporel à nos temps d'écran. La durée définit une portion d'écran comme l'assiette définie une portion de nourriture : on augmente au fur et à mesure que l'enfant grandit, d'un quart d'heure à deux quarts d'heure, puis trois, et ainsi de suite. Et quand l'enfant a 8 ans, offrons-lui un carnet sur lequel il marque son temps d'écran quotidien pour continuer à penser les écrans en termes de durée.

Peut-on faire confiance aux systèmes informatiques de contrôle parental ?

S.T. : Non. Les meilleurs fonctionnent à 80 %, les moins bons à 20 %. Oui, il faut installer un filtre, mais parallèlement, expliquer à son enfant que l'on a installé un filtre, mais qu'aucun n'est sûr à 100 %, donc qu'il peut tomber sur des choses choquantes. Si cela arrive, l'important est d'en parler. Il faut valoriser l'installation de ce filtre en mettant en avant que c'est par souci pour son enfant, et ne pas le faire en cachette.

Doit-on contrôler les sites visités par son enfant via l'historique ?

S.T. : Surtout pas, car quoique l'on découvre, on ne pourra en parler à son enfant car on l'a surveillé dans son dos ! Plus la surveillance augmente, plus les gens la contournent. Cela donne des enfants sournois, cachottiers, et très seuls.

Tous droits réservés à l'éditeur