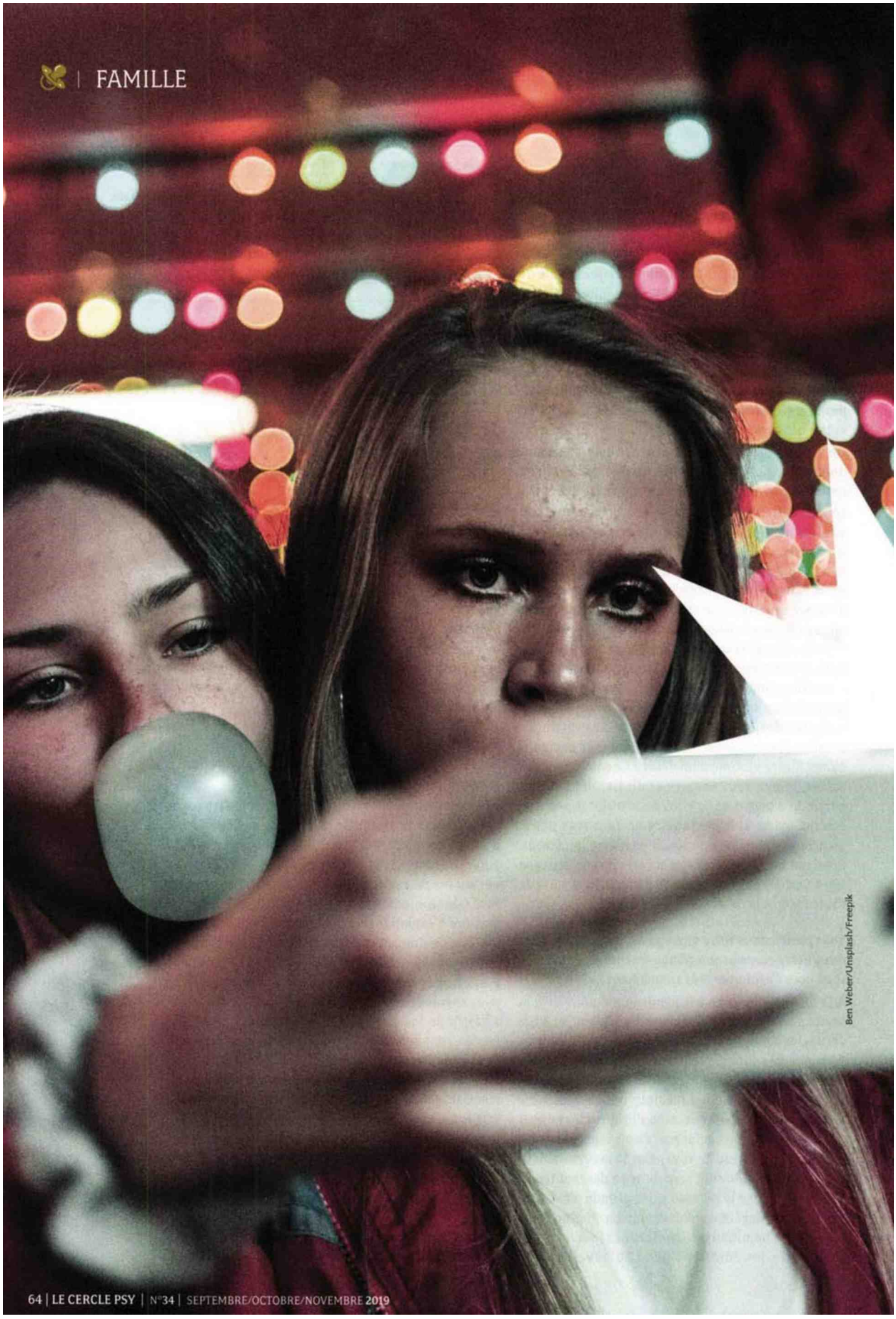
Cercle Psy

► **1 septembre 2019 - N°34**

PAYS : France
PAGE(S) :64-67
SURFACE :379 %
PERIODICITE : Trimestriel





Tous droits de reproduction réservés

Cercle Psy

PAYS : France
PAGE(S) : 64-67
SURFACE : 379 %
PERIODICITE : Trimestriel

► **1 septembre 2019 - N°34**



INTERVIEW PRÉPARÉE ET RÉALISÉE *par des* ADOS

ENTRETIEN

Ados et parents : *la* FRACTURE NUMÉRIQUE

De nombreux parents s'inquiètent de la fascination apparente de leurs ados pour les écrans. Quels conseils donner aux plus jeunes pour qu'ils en profitent sans préjudices ?



DR

Serge Tisseron

Psychiatre et psychanalyste, docteur en psychologie habilité à diriger des thèses à l'université Paris Ouest, co-auteur du rapport de l'Académie des sciences « L'enfant et les écrans », il a récemment publié *Guide de survie pour accros aux écrans* (Nathan, 2015), *3-6-9-12. Apprivoiser les écrans et grandir* (2e éd., Erès, 2017), et *Mort de honte. La BD m'a sauvé* (Albin Michel, 2019).

Qu'est ce qui peut être le plus bénéfique dans l'utilisation des écrans ?

Il y a beaucoup de catégories d'écrans : la télévision, l'ordinateur, la tablette, le téléphone mobile... Et on n'en a pas le même usage. Le plus bénéfique dans un écran non-interactif, c'est-à-dire qu'on se contente de regarder comme au cinéma, c'est de découvrir ce qu'on ignorait et de pouvoir en parler avec d'autres. On satisfait sa curiosité, et on alimente des conversations. Du côté des écrans interactifs, les jeux vidéo par exemple, l'intérêt est d'organiser un petit groupe, une communauté de gens qui s'intéressent à la même chose que nous, afin d'échanger des idées, élaborer des projets, débattre. Qu'on les connaisse physiquement ou pas, et qu'ils soient géographiquement proches de nous ou non.

Quels sont les dangers ?

J'attendais cette question ! Les dangers se situent dans la même logique que les avantages : les écrans non-interactifs peuvent nous prendre beaucoup de temps et nous isoler. On sait quand on allume la télé, jamais quand on va l'arrêter, ce qui peut nous amener à nous coucher tard et être fatigués le lendemain. Le gros problème de ces écrans, c'est donc la gestion du temps, et ce que ça peut nous empêcher de faire part ailleurs. Pour les écrans interactifs s'ajoute un danger supplémentaire : la tentation de mettre un peu d'argent en échange d'avantages. Par exemple, beaucoup de jeux vidéo sont proposés en accès libre sur Internet, mais lorsqu'on peine à réaliser des épreuves difficiles, on peut se retrouver à payer pour avancer plus vite. On s'appauvrit alors sans même s'en rendre compte. Troisième inconvénient, les écrans sont formidables quand on est content de sa vie, mais quand on se trouve confronté à une difficulté importante, la tentation est de les utiliser pour fuir. Ils sont la plus extraordinaire potion d'oubli qui existe face à une réalité difficile... mais ils risquent de nous absorber. Certains internautes disent qu'ils ont

Tous droits de reproduction réservés

Cercle Psy

PAYS : France
PAGE(S) : 64-67
SURFACE : 379 %
PERIODICITE : Trimestriel

► **1 septembre 2019 - N°34**





Vinicius Amano/Unsplash/Freepik

« Pour être en paix avec les écrans, on ne les grignote pas toute la journée, on les consomme à heure fixe. »

commencé à s'engouffrer dans les écrans pour oublier que leur copine les avait quittés, et finissent par oublier tout le reste. Si tu as la tentation de fuir dans les écrans, je souhaite qu'une petite lampe rouge s'allume dans ta tête et que tu te dises : « Non, il vaut mieux que je parle à quelqu'un »

Comment se protéger en cas de harcèlement ou de chantage sur le Net ?

La meilleure des protections, c'est de rompre la relation quand c'est possible, et surtout d'en parler, avec des camarades ou des adultes. Tout le monde peut être harcelé un jour ou l'autre. On se dit : *« Mais qu'est-ce que j'ai bien pu faire pour que ça m'arrive à moi ? Je ne suis pas comme il faut... »* Du coup, on peut se sentir un peu coupable. Alors, on est perdu ! Car il existe des harceleurs qui n'ont qu'une idée en tête : trouver une victime. Il ne faut pas attendre d'eux qu'ils s'arrêtent, sauf s'ils sont dénoncés, qu'ils ont des ennuis, et qu'ils sont obligés d'y réfléchir à deux fois avant de recommencer. Le harcèlement commence toujours tout doucement : le harceleur ne va pas être abominable dès le premier échange, il va d'abord lancer des plaisanteries désagréables à double sens, sans qu'on sache très bien s'il nous malmène ou pas. Petit à petit, si on accepte son jeu, il va devenir de plus en plus méchant, collant, intrusif, agressif. Il faut donc apprendre à identifier le harcèlement dès le début, et le dénoncer tout de suite : il tombe sous le coup de la loi, ne l'oublions pas.

Comment ne pas être accro aux écrans ?

L'Organisation mondiale de la santé a reconnu qu'il existait une addiction aux jeux vidéo, mais pas aux écrans en général. Pourtant, nous courons tous le risque d'une consommation trop importante. Il faut se fixer ses propres limites à soi-même, par exemple s'imposer d'utiliser les écrans à certaines heures de la journée et pas à d'autres. Si un copain te dit : *« Je t'ai laissé un message à trois heures de l'après-midi, et tu as mis des heures à répondre »*, tu n'as qu'à répliquer : *« Oui, je ne réponds pas forcément, je me fixe des tranches horaires pendant lesquelles je suis très présent, mais pas toute la journée. »* On peut prendre la comparaison de la nourriture : on ne se balade pas avec des morceaux de pain dans les poches pour en manger continuellement ! Pour être en paix avec les écrans, c'est pareil, on ne les grignote pas toute la journée, on les consomme à heure fixe. Le tout est de fixer ces plages horaires avant une autre activité sur laquelle on ne peut pas transiger, comme les repas en famille : ainsi, on ne sera pas tenté de déborder.

Comment faire comprendre à l'autre qu'on préférerait qu'il se décolle de son écran pour qu'on fasse quelque chose ensemble ?

La caractéristique d'un joueur de jeux vidéo, par exemple, c'est qu'il est très compliqué pour lui d'arrêter. Mais une fois décollé, il les oublie très vite. Le mieux est de décider en amont que tel jour, à telle heure, on fera telle chose. Le moment venu, on peut faire valoir ce qu'on avait anticipé. Et puis, parfois, en dehors des moments où cette personne se trouve devant son écran, il ne faut pas hésiter à piquer une grosse colère pour être plus clair ! Ce qui n'est pas dit ne peut pas être entendu...

Tous droits de reproduction réservés

Cercle Psy

PAYS : France
PAGE(S) : 64-67
SURFACE : 379 %
PERIODICITE : Trimestriel

► **1 septembre 2019 - N°34**





Comment réagir quand un enfant de notre entourage est scotché devant les écrans avant même de savoir parler ?

Il n'est pas allé acheter les écrans tout seul au supermarché ! Il faut d'abord expliquer aux parents que toutes les études montrent que les écrans n'apportent rien aux enfants de moins de trois ans, et même les empêchent de développer leur motricité, leur créativité, leur relation au monde, leur capacité d'attention et de concentration, et tout simplement leur apprentissage de la communication avec un humain. Dès 2006, j'ai lancé le slogan *« Pas de télé avant trois ans »* ! Ça veut dire, pas d'objets numériques non plus. Si ce sont tes parents et qu'ils te répliquent que leur vie est difficile et qu'ils sont bien tranquilles quand ton petit frère ou ta petite sœur s'occupe ainsi, tu peux toujours répondre que tu en prends la responsabilité. Inutile d'arracher un écran des mains, mais il suffit de proposer d'autres activités, notamment des jeux de société, gratuits dans les ludothèques.

Pourquoi les parents sont-ils souvent méfiants à l'idée que nous, les ados, nous utilisions seuls les écrans ?

Parce qu'ils n'y comprennent rien ! Ce n'est pas plus compliqué que ça... Beaucoup d'adultes sont déroutés par les progrès de la technologie. Vous verrez vos enfants faire des choses inouïes dont vous n'avez aucune idée aujourd'hui, et vous serez tentés de leur dire d'arrêter tout ça : alors n'oubliez jamais que vous aurez été adolescents, et que vos parents avaient tendance à penser que ce qu'ils ne comprenaient pas dans vos activités était forcément nocif. Ce sont de pauvres petites créatures dépassées, qui n'ont pas le temps de se consacrer à la technologie parce qu'ils travaillent pour vous. En contrepartie, essayez de leur assurer une bonne information sur les outils numériques... Beaucoup de parents s'inquiètent des écrans parce qu'ils ont l'impression que leurs enfants leur échappent : si vous leur parlez de ce que vous faites, même partiellement, ils s'apercevront que vous leur restez présents. Parlez-leur de votre propre initiative, même si vous n'êtes pas obligés de tout raconter. Montrez-leur que les outils numériques ne vous rendent ni débiles, ni désocialisés, que vous pouvez continuer à construire des phrases correctement avec d'autres humains...

Mon frère est jaloux : il n'a pas eu de téléphone au même âge que moi, parce qu'il ne prend pas soin de ses affaires. Comment puis-je apaiser les tensions ?

Dis-lui que tu regrettes vraiment beaucoup, mais que vos parents ont donné une raison. Que tu es à sa disposition pour lui expliquer comment bien s'occuper de ses affaires. Que tu veux être son alliée, que tu vas l'aider parce que ça te fait de la peine.

« Montrez à vos parents que les outils numériques ne vous rendent ni débiles, ni désocialisés, que vous pouvez continuer à construire des phrases correctement avec d'autres humains... »

Est-ce que notre usage personnel des écrans va évoluer avec le temps ?

À une époque, beaucoup de pédagogues s'inquiétaient que les adolescents passent beaucoup de temps sur le jeu vidéo, et ne pourraient plus s'en passer au moment de travailler. Or, à partir du moment où les gens prennent un emploi, se mettent en couple, la consommation de jeux vidéo diminue, sauf crise particulière de la vie. En revanche, pour le téléphone mobile, c'est le contraire : les jeunes adultes y passent plus de temps, mais moins qu'avant sur les réseaux sociaux, par exemple. L'usage se modifie quantitativement, mais aussi qualitativement. Comment votre consommation à vous sera précisément modifiée, personne n'en sait rien. Par exemple on parle beaucoup aujourd'hui des robots conversationnels, c'est-à-dire la possibilité d'échanger verbalement avec des machines.

Que penser de la réalité virtuelle ?

L'évolution technologique va tellement vite qu'elle arrive sans qu'on sache en effet qu'en penser. La réalité virtuelle jouera déjà un très grand rôle dans la construction de voitures, le commerce : on visitera son salon en réalité virtuelle avec les meubles qu'on a envie d'acheter, on essaiera des vêtements sans avoir besoin de se déplacer, il y aura des parcs de réalité virtuelle comme dans *Valérian et Laureline* ou *Ready Player One*. Personne ne sait très bien quelle place ça va prendre, mais le danger de la réalité virtuelle, ce serait de s'isoler du monde. Là encore, les gens qui vivent une vie qu'ils estiment belle ne seront pas menacés par la fuite dans le virtuel. Mais ceux dont la vie leur donne envie de pleurer, qui ont pu vivre des traumatismes graves, ceux-là pourront s'y réfugier. Et ce sera un énorme problème socio-politique.

Propos recueillis par **Émilie, Lisa, Maélys, Noëlie, Noémie, Océane,** dans le cadre du **Club de journalisme du collège Pierre-Larousse de Toucy** (89), animé par **Cécile Leclercq** et **Jean-François Marmion.**

Tous droits de reproduction réservés