



Le Temps / Sortir
1002 Lausanne
021 331 78 00
www.letemps.ch

Genre de média: Médias imprimés
Type de média: Presse journ./hebd.
Tirage: 36'802
Parution: 6x/semaine

N° de thème: 729.006
N° d'abonnement: 729006
Page: 8
Surface: 33'502 mm²

Ados et écrans, pente savonneuse

PSYCHOLOGIE C'est le sujet qui préoccupe les parents, pour lesquels il n'existe aucune règle. Chaque famille met en place des stratégies plus ou moins cohérentes pour limiter le temps de visionnement. Témoignages et conseils

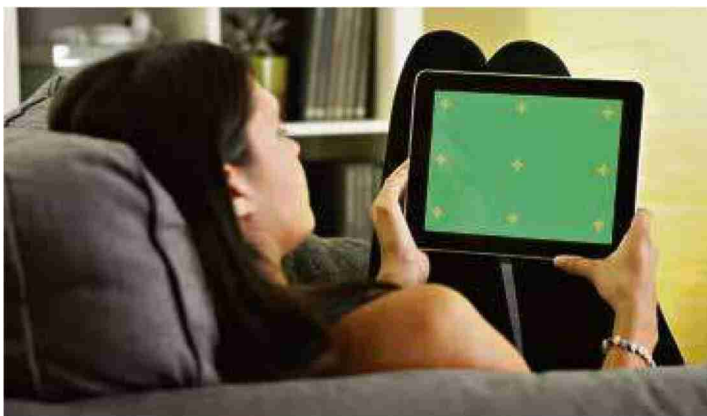
CAMILLE DESTRAZ

🐦 @Cammillonnette

«On avait dit 45 minutes, maintenant tu poses cette tablette.» «A taaaaaable!!!» «Tu joueras quand tu auras fait tes devoirs.» «T'as entendu ce que je viens de te dire?» «A taaaaaable!!!» (bis).

Minecraft, Pokémon Go, Clash of Clans, Snapchat, Musical.ly, WhatsApp, YouTube: les bonnes raisons pour les ados de rester scotchés à un écran se multiplient à grande vitesse, et les parents tentent désespérément de poser un cadre. Pas d'écran avant l'école, pas de smartphone à table ni après 20 heures, contrôle parental... Certaines règles sont fixées, mais le combat reste constant. «Pour moi, il y a d'abord la vraie vie et ensuite l'écran. Pour eux, c'est le contraire!» constate Fabienne Reinhardt, comédienne au sein de la troupe de théâtre forum Le Caméléon, qui a mis sur pied le spectacle scolaire *Jeu excessif: online, accès ou excès?*

Cette maman de deux ados de 12 et 15 ans et son mari ont passé un contrat avec leurs enfants. Le nombre d'heures quotidiennes passées devant un écran n'est pas



Savoir dire stop quand il faut se mettre au boulot... (MARK ADAMS/123RF)

défini, mais les résultats scolaires doivent rester bons. Ce qui n'empêche pas d'encourager à varier les activités, ni à dire stop quand il faut se mettre au boulot. «Parfois, mon fils me demande de lui prendre son smartphone! Il a besoin d'aide pour s'arrêter.»

Dans la famille de Magali Philip, journaliste à la RTS et spécialiste en réseaux sociaux, les règles sont claires. Mère de deux enfants de 10 et 15 ans, elle prône le positivisme encadrant. «Trouver les avantages, les choses cool que l'on peut faire avec les écrans. J'essaie d'instiller du sens à tout ça, de valoriser les aspects positifs.» Chez elle, pas d'écran avant 16h30, quand les devoirs et le piano sont faits. Mais le plus jeune, à tendance *addict* aux jeux vidéo, essaiera toujours de

gratter du bonus. «C'est une négociation quotidienne.»

Chez Fabienne et Magali, chaque appareil est connecté individuellement au wi-fi, ce qui permet de déterminer des horaires par utilisateur. Aucune connexion possible pour les enfants dès 20 heures, par exemple. Alors que chez Roberto, père de trois enfants, on vit en mode «sans limite». «On avait passé un contrat, que personne n'a réussi à

respecter. C'était ingérable! Du coup, ils y vont à fond. Nos seules règles, c'est pas de portable la nuit, et que l'on puisse avoir accès à leurs appareils à n'importe quel moment.»

Alors, quelle est la bonne recette? «Les recettes toutes faites, c'est dangereux», répond Sébastien Gendre, travailleur social spécialisé dans les nouvelles technologies.

Pour un enfant, trente minutes par jour seront de trop, alors que pour un autre, deux heures quotidiennes sur un écran seront sans répercussion particulière. «Les parents ne doivent pas oublier leur rôle. C'est à eux de déterminer la distance entre les deux murs. En sachant qu'immanquablement, les enfants essayeront de grimper par-dessus. Et si la confiance est tordue, les murs se rapprochent, c'est tout.»

Pour Sébastien Gendre – également consultant pour ELIP-TIC, un groupe d'intervention autour des nouvelles technologies – il faut rester attentif aux signaux: des cernes jusqu'aux genoux, une humeur massacante, des résultats scolaires en baisse doivent allumer les feux de détresse.

Les erreurs à ne pas commettre? «Confier la régulation des problèmes à la technologie, qui n'est

Date: 26.09.2016

LE TEMPS

Le Temps / Sortir
1002 Lausanne
021 331 78 00
www.letemps.ch

Genre de média: Médias imprimés
Type de média: Presse journ./hebd.
Tirage: 36'802
Parution: 6x/semaine



N° de thème: 729.006
N° d'abonnement: 729006
Page: 8
Surface: 33'502 mm²

qu'une béquille. Ce n'est pas parce qu'on a installé un contrôle parental et limité le wi-fi que le problème est réglé. Il ne faut pas renoncer au monitoring du contenu.» Et ce n'est pas parce que l'on se sent largué par la technologie que l'on n'est pas habilité à en parler. «Le problème, c'est le savoir-être, et les jeunes développent leur esprit critique à l'aide des adultes.»

La cohérence est aussi bienvenue. Pas facile, quand les parents sont eux-mêmes accros. Chez Magali Philip, «celle qui enfreint les règles, c'est moi... D'ailleurs, ma fille me remet en place!» ■