

5^{ème} Forum de la famille de Sartrouville

**Comptes-rendus
des tables rondes**

des 20 et 21 novembre 2015



 **Sartrouville**

Sommaire

- 1. Parents, grands-parents, quelle place pour chacun ? ... 4**
- 2. Adolescents, amours et sexualité : dois-je m'en mêler ? 7**
- 3. Être père aujourd'hui : comment je le vis, qu'attend-on de moi ? 10**
- 4. Vie familiale + vie active : comment ne pas craquer ? 13**
- 5. Les enfants face aux écrans : faut-il intervenir ? 16**

Parents, grands-parents, quelle place pour chacun ?

Avec Aldo Naouri, pédiatre, auteur

L'évolution du rôle des grands-parents

Aldo Naouri

Autrefois la vie des grands-parents était plus brève. Aujourd'hui, leur longévité fait que les grands-parents se « multiplient ». Ayant achevé leur vie professionnelle dans la plupart des cas, ces personnes continuent souvent d'être les parents de leurs enfants, au sens le plus étroit du terme : en les infantilisant. C'est mon constat en tant que praticien. Il m'arrive régulièrement de devoir régler des conflits dans ce cadre.

Être grand-parent à mon sens, c'est être au service de ses enfants, vigilant mais sans interventionnisme, en sachant conserver de la distance. C'est l'âge auquel le don de soi doit être le plus gratuit possible, sans exigence en retour.

« Je » de rôles

En ayant des enfants, on transmet la vie. Mais on n'est pas sûr d'avoir transmis cette envie à ses enfants. Cette certitude s'acquiert en devenant grand-parent : c'est une immense satisfaction en tant qu'être humain.

Les grands-parents doivent scrupuleusement respecter les orientations données par leurs enfants à leurs propres enfants. Ils ne doivent intervenir qu'en cas d'excès ou de danger. Sinon, ils privent les parents de leurs responsabilités. Face aux petits-enfants, les grands-parents doivent toujours prendre le parti des parents.

Dans une famille, la grand-mère maternelle mène souvent le jeu, le grand-père maternel aspirant à avoir la paix. Cela se fait avec la complicité de la grand-mère paternelle, qui ne cherche en rien à faire concurrence ou équilibrer quoi que ce soit. Un dicton mexicain résume bien cette différence de statut : « L'enfant de ma fille, c'est mon enfant ; l'enfant de mon fils, va savoir... ».

« La 'solution de la grand-mère' a permis l'évolution de l'humanité. Celle ci assistait la mère dans la procréation puis l'éducation. Cela a sécurisé l'organisation familiale »

« Le métier de parent est un métier impossible. On est là pour tout endosser et on l'assume. Le grand-parent est libéré de cela. Il a accompli sa tâche de son mieux ».

Aldo Naouri

Attachement

La grossesse crée un attachement indélébile entre un enfant et sa mère, tandis que le rapport au père est culturel. Les grands-parents sont en situation d'être à la fois grands-parents paternels et maternels, s'ils ont eu des garçons et des filles comme enfants. Il existe de réelles différences d'attitude chez les grands-mères selon qu'elles

soient en lien avec les petits enfants de leur fille ou de leur fils. Les grands-pères ne sont pas décisionnaires : ils suivent le plan tracé par les femmes. En cas de décès de la mère, la grand-mère maternelle peut pallier cette absence fondamentale.

Le passage de relais entre une femme qui accouche et sa mère, ou à défaut, une représentant de la génération féminine précédente est fondamental. Cela confère pleinement sa place de femme à la jeune mère. Ce relais symbolique existe depuis des millions d'années chez les primates.

Autorité

Quand les petits-enfants sont confiés aux grands-parents, ceux-ci exercent pleinement leurs droits et responsabilités. Le danger serait de tomber dans la tentative de séduction. Les grands-parents ne doivent pas oublier que leurs petits enfants sont des êtres en construction. Éduquer n'est pas séduire. À trop vouloir combler, on ne laisse plus désirer.

Dans tous les cas, l'enfant est « branché » sur l'émetteur « parent ». Cela signifie que des grands-parents ne doivent pas prendre directement en main l'éducation de leurs petits-enfants, sauf si les parents étaient totalement absents ou défaillants. Il faut toujours veiller à préserver la dignité des parents. Les règles doivent être véhiculées par les parents, c'est vraiment essentiel.

L'apport entre générations

Les grands-parents apportent à leurs petits-enfants le sens de l'histoire. Les jeunes enfants adorent comprendre et ressentir que tous ces adultes ont, eux aussi, été petits. Cela fonde les origines et ouvre sur l'avenir.

Par la mort d'un grand-parent, le petit-enfant est confronté à la finitude. La mort n'est pas la perte de tout. Il existe encore quelque chose, malgré cette disparition. Cela concrétise le continuum de la vie, rythmé notamment par la mort. Les morts ont une existence. La vie est comme un livre. On en tourne les pages mais les défunts sont toujours inscrits dans cet album de famille.

La transmission par la parole est aussi fondamentale. Le fait par exemple d'évoquer le monde d'avant, vécu par les grands-parents. Cela suscite des questions, entretient la curiosité des enfants.

« L'absence de grands-parents ne crée pas de manque psychique particulier dans la construction de l'enfant ».

« Le lien grand-parent / petit-enfant peut se distancier, voire se perdre, non pour des raisons géographiques mais du fait des liens entre les grands-parents et les parents. Tout dépend de l'intensité et de la qualité de ce lien ».

Aldo Naouri

Familles recomposées

Les grands-parents sont parfois divorcés, ont refondé un couple. Il n'est pas rare que des petits-enfants aient affaire à quatre couples de grands-parents. Certains disent alors avoir un « beau grand-père » et une « belle grand-mère ».

L'influence de grands-parents séparés est moindre auprès des petits-enfants. C'est une source d'interrogations.

La hantise du jeune enfant est de voir ses parents séparés. Le fait d'avoir des grands-parents séparés renforce ce questionnement.

Frustration

La frustration est à la base de toute éducation. Si les enfants devenus parents n'exercent pas cette entreprise frustrante, ce rôle ne saurait être endossé par les grands-parents. La frustration gagne à être suscitée via la mère. L'enfant voulant que sa mère l'aime, il est mieux à même d'accepter cette frustration, afin de gagner l'amour de sa mère.

Toute puissance

En trente ans en France, le nombre de mères isolées est passé de 80 000 à plus de deux millions ! Cela résulte de l'affaiblissement du pôle masculin dans la famille. On a « suicidé » le père durant ces trois décennies. Cet isolement de la mère risque de renforcer le désir de toute puissance de ses propres parents. Certains grands-parents maternels font même tout ce qu'il faut pour « récupérer » leur fille et leurs petits-enfants en les séparant du père. Ces petits-enfants ont ensuite du mal à faire couple une fois devenus adultes.

Prédilection

Il est plus sain qu'un grand-parent confesse que, sans savoir pourquoi ou sans s'en rendre compte, il ou elle préfère tel petit-fils ou telle petite-fille. Le parent déjà ne se comporte pas de la même façon avec tel ou tel de ses enfants. Il existe toujours des différences et on se débrouille avec cela — sauf dans le cas biblique de Caïn tuant son frère Abel...

1. Adolescents, amours et sexualité : dois-je m'en mêler ?

Avec Christian Spitz, pédiatre.

Sylvain Mimoun, gynécologue, sexologue.

Définition de l'adolescence

Christian Spitz

L'adolescence est l'âge où l'on doit commencer à quitter ses parents, tout en ayant encore un grand besoin d'eux. Le début de l'adolescence correspond à l'entrée au collège, même si la puberté chez un garçon ou une fille se manifestera entre 10 et 15 ans, par une évolution physiologique et une certaine fragilité psychique. Cette période construit la capacité d'être autonome. Un adolescent vit bien cette période du moment qu'il ressent : « Je suis comme je suis et je suis bien ainsi. Mes parents sont comme ils sont et sont bien ainsi ».

Sylvain Mimoun

L'adolescence, au plan physiologique, s'échelonne entre 10 et 25 ans. C'est une période pendant laquelle les parents tâchent de répondre aux questions ou inquiétudes de leurs enfants. Ceux-ci manifestent souvent leur attachement par de l'agressivité ou de la confrontation.

Puberté

Sylvain Mimoun

Les filles doivent savoir que le développement de leur poitrine en est le premier marqueur, pour les garçons ce sera le grossissement des testicules. La première consultation d'une adolescente chez un gynécologue ne passe que par la parole. Il n'y a pas d'examen génital a priori, sauf à la demande expresse de la jeune fille. Cela la rassure. Y compris sur le futur de sa vie sexuelle, voire de l'enfantement.

« Un homme se demande toujours s'il sera à la hauteur. La femme si elle sera un 'bon coup'. C'est un processus perdant-perdant ».

Sylvain Mimoun

Christian Spitz

La sexualité ne relève pas du seul plaisir contrairement à l'imagerie véhiculée par la pornographie. Le désir d'enfants et d'enfantement sont déjà pris en compte, surtout par les jeunes filles. Au Canada, les jeunes filles ayant un désir de grossesse se voient confiées pendant 48 heures un « bébé électronique » afin qu'elles réalisent la responsabilité que cela représente.

Premier rapport

Sylvain Mimoun

Rien n'a changé depuis quelques années : le premier rapport sexuel intervient en moyenne vers 17 ans pour les garçons comme pour les filles. Ce qui change en revanche c'est une plus grande précocité dans les jeux sexuels : caresses intimes, fellations. Plus on parle de sexualité à des pré-adolescents, plus on désamorçe le sujet. Ils ont tout ce qu'il faut pour comprendre, avant d'être « travaillés » par les hormones. Ils connaissent beaucoup de choses en théorie avant leur premier rapport.

Christian Spitz

Le « tsunami pornographique » s'est banalisé avec Internet et débute dès 12 ans. La pornographie morcèle la sexualité. Il faut expliquer qu'il existe un marché derrière cela. Lors du premier rapport, s'il y a beaucoup d'attentions, de caresses, de douceur, tout se passe bien. Si c'est plus brutal, la jeune fille peut rester abstinente plusieurs mois voire plusieurs années.

Mieux vaut « apprivoiser » le préservatif. Le garçon doit s'entraîner avant l'acte sexuel pour ne pas perdre son érection. La pochette doit être pré ouverte et laissée à proximité. Plus la personne est à l'aise, mieux le rapport se passe. Il faut dédramatiser. Les questions que se posent les adolescents sont en effet beaucoup plus crues du fait du visionnage systématique de vidéos pornographiques, y compris par les jeunes filles. Leur grande question étant : suis-je normal(e) ? Les adolescents font bien le distinguo entre l'acte sexuel et l'amour. Tomber amoureux c'est perdre ses repères, ses moyens.

Avec qui parler de sexualité ?

Christian Spitz

Il y a une pudeur à imaginer l'expérience sexuelle des parents qui nous ont donné la vie. Mais les parents peuvent conseiller des ouvrages, des lectures, des émissions. Les filles ont l'habitude d'aller consulter un gynécologue. C'est plus compliqué pour les garçons. Une consultation avec un médecin peut être l'occasion de les mettre en confiance. L'enseignement de la sexualité « pêche » au collège. Il faudrait en parler dès la sixième ou la cinquième.

La sexualité se structure par genres : les garçons en parlent entre eux, les filles font de même. On peut leur apprendre qu'il est sain d'assumer sa différence et se faire respecter pour cela. Les garçons ont un vocabulaire agressif entre eux. Les adultes doivent veiller à choisir leur langage pour parler de sexualité avec les adolescents.

« À la maison, le territoire doit être sacralisé : l'intimité de la chambre des parents, celle des enfants. La sexualité est d'abord une relation à l'autre : si l'on n'a pas appris à se respecter, on ne respectera pas l'autre ».

Christian Spitz

Sylvain Mimoun

Parmi les copains, il y a souvent un « chef de meute » qui parle beaucoup de sexe mais sans forcément être éclairé sur le sujet. Les adolescents jouent souvent la loi du plus fort, de la provocation pour offusquer. Si un jeune se pose des questions, au lieu d'en parler à ses parents, il peut le faire avec un tiers : un proche, un médecin. Cet adulte référant peut procéder par suggestions ouvertes : « Cela existe encore les

cours de sexualité au collège ? » « Comment y réagissent tes copains, tes copines ? ». La façon de répondre parlera d'eux. Il faut alors les laisser s'exprimer sans les couper.

Il ne faut pas « raconter sa guerre » : ne surtout pas parler de sa propre sexualité adolescente à ses adolescents ! Il ne faut pas non plus leur faire un cours de sexualité. Les adolescents ont leur monde, leur sociabilité. Ils ont des choses à nous apprendre.

Contraception

Sylvain Mimoun

La contraception n'est pas la sexualité. Beaucoup de parents confondent les deux aspects. Les garçons abordent les choses selon l'angle strictement technique. La pose du préservatif peut être l'occasion d'un jeu sexuel mené par la fille. Plus on s'est entraîné à l'opération, plus on la réalise aisément.

Gadgets sexuels

Sylvain Mimoun

On ne découvre pas la masturbation à l'adolescence, elle se joue dès l'enfance. Beaucoup de femmes découvrent la jouissance par ce biais. Un couple fonctionne bien dans un « égoïsme partagé ». Certains gadgets sexuels, trop performants, sont à proscrire car ils conditionnent trop l'acte réel ensuite avec un partenaire.

Être père aujourd'hui : comment je le vis, qu'attend-on de moi ?

Atelier réalisé avec des pères, enrichi d'un échange avec :

Daniel Coum, psychologue clinicien.

Pamela Roudiy, coach, formatrice.

Présentation

Pamela Roudiy

L'atelier s'est déroulé en deux temps. Il s'est tout d'abord agi d'échanger sur les ressentis des pères, les attentes possibles des proches à leur égard, les bonnes pratiques éducatives. Dans un deuxième temps, quatre pères ayant participé à l'atelier sont venus présenter au public du Forum de la famille le fruit de leurs réflexions.

Vivre sa paternité

Verbatim des pères

- « C'est d'abord un désir. Un bouleversement vécu au quotidien. »
- « Il faut être un partenaire solidaire de la mère. Un repère, un soutien, un protecteur ».
- « Refléter un modèle masculin ».
- « Transmettre les particularités de l'homme, les valeurs de respect de l'autre, de l'effort ».
- « Former le cadre de vie de l'enfant ».
- « Rappeler l'autorité et la loi ».
- « Protéger la famille ».
- « Devenir père demande de réorganiser le quotidien, d'anticiper, de savoir s'adapter ».

Les attentes de la société à leur égard

- « Être :
 - Équilibriste entre vie professionnelle et personnelle.
 - Polyvalent, modérateur, protecteur, éducateur.
 - Rester un homme dans sa propre identité.
 - À l'écoute : de son enfant, de sa compagne.
 - Éviter les risques inutiles, prendre ses responsabilités ».

Comment trouver l'équilibre

« Faire du sport, s'accorder des moments de solitude ».

« Être en équilibre avec soi, se respecter pour être respecté ».

« Équilibrer les rôles entre père et mère ».

« L'homme doit être capable de comprendre ses propres attentes et besoins, d'accepter sa propre histoire et son conjoint tel qu'il est ».

Regards de Daniel Coum sur ces propos de pères

Transformation des rôles

Daniel Coum

Il y a un changement en cours dans les couples, dans la manière d'être en lien avec les enfants. Les « articulations » masculines sont peut-être moins souples que les féminines pour s'adapter à cette nouvelle situation de société.

Le désir de devenir père est un réel choix depuis peu de temps. La figure du père ou du grand-père n'est plus aussi emblématique. La paternité n'a longtemps constitué qu'une présomption. Le père était avant tout défini comme « le mari de la mère ». C'est un engagement, une responsabilité vis-à-vis de l'enfant : éduquer, former.

La société attend beaucoup des parents, mais sans préciser quoi ni comment y parvenir. Avant de prendre une décision il faut délibérer avec soi, sa compagne. Il n'existe plus de réponses a priori, quand auparavant nos aïeux se pliaient aux normes sociales.

Nouvelles fonctions

Le nouveau rôle de l'homme dans le foyer n'efface pas la différence de genre. C'est plutôt une transformation rapide du rôle de père qu'une transmission ancestrale. C'est plus intéressant et plus difficile. Cela entraîne parfois une forme d'hésitation, voire de désarroi. Mais les pères modernes apprennent à mettre des mots sur leurs émotions.

Des choses s'additionnent au rôle pré existant du père. On demande de tisser un lien différent avec ses enfants, de s'occuper d'eux dans le soin quotidien. Le père d'aujourd'hui trouve aussi de l'écoute et des réponses auprès de ses pairs, par la discussion.

Nouvelles figures

Un enfant est en attente de différence et de complémentarité entre ses parents. Un père peut incarner la douceur et l'attention quotidienne tandis que la mère incarnera l'obligation et l'autorité. La responsabilité du père consiste à ouvrir le cercle familial pour éviter que l'enfant ne soit accaparé par l'affection familiale et maternelle.

Le père doit tenir sa position, l'occuper activement quand la société ne dicte plus les rôles ni ne les fige une fois pour toutes. La construction d'un homme se fait en incluant d'autres figures masculines que celle du père (un enseignant, un ami de la famille, un grand père).

Confrontations

« Tout le monde n'a pas la chance d'être orphelin » : certains hommes se seraient bien passés de la relation à leur père ! On se construit malgré ses parents, quelles que soient leurs qualités. Être père aujourd'hui c'est supporter de ne pas tout savoir ou pouvoir tout faire. Ce n'est pas un aveu d'impuissance mais un consentement à l'imperfection. Et cela soulage !

Différence

Les femmes deviennent mères par l'enfantement. L'homme est placé en situation d'extériorité. Sa place dans le triangle homme / femme / enfant doit permettre la coupure progressive du lien fusionnel entre la mère et l'enfant.

Le rôle du père varie selon qu'il a des filles et ou des garçons comme enfants. La différence sexuée joue dans la relation père / enfant. Le rôle se transmet moins. Il s'invente, il se co-construit. Même si les rôles deviennent équivalents entre homme et femme au foyer, ils s'exerceront toujours dans la différence sexuée.

2. Vie familiale + vie active : comment ne pas craquer ?

Avec Brigitte Durruty, coach et formatrice.

Frédéric Kochman, pédopsychiatre.

Deux mères du Réseau des mamans de Sartrouville.

La vie mode d'emploi

Frédéric Kochman

Je recommande aux parents d'appliquer la règle des trois tiers : être parent, être conjoint, être soi, en consacrant du temps à chacune de ces sphères. Depuis les années 1990, la psychologie positive fait en sorte de prévenir la souffrance psychique. On peut résumer l'enseignement de centaines d'études sur le sujet à travers l'acronyme CADRÉ :

- **Curiosité** : les gens toujours désireux d'apprendre sont les moins susceptibles de déprimer.
- **Activité physique** : faire du sport contribue directement au bien-être.
- **Don** : donner à des personnes, de l'amour, du temps, de l'attention.
- **Relations interpersonnelles** : être en relation a aussi des aspects très positifs sur l'état général.
- **Études** : apprendre une nouvelle discipline, une nouvelle activité professionnelle ou personnelle, contribue à l'équilibre de vie.

En résumé, il ne faut jamais oublier de prendre soin de soi, de pratiquer l'auto gratitude, de s'accorder des moments de plaisir en famille, dans le couple — malgré l'addiction aux écrans...

Brigitte Durruty

Quand les enfants naissent, ils envahissent tout notre espace. Lorsqu'ils deviennent jeunes adultes et qu'ils partent étudier ou travailler, c'est souvent un choc de se retrouver seuls. Les parents qui ne sont que parents créent de la pression sur leurs enfants. Ayez des activités en dehors de votre foyer, des relations amicales. C'est l'inverse de l'égoïsme !

Adaptation

Brigitte Durruty

Plutôt que de vouloir toujours anticiper, il est plus intéressant de travailler l'adaptabilité, la capacité à rester serein et à rebondir dans des situations imprévues. Pour éviter un effet frontal et le blocage dans l'échange, on peut procéder par question ouverte : faire parler l'enfant sur ses intentions, ses actions... L'adaptabilité consiste aussi à agir régulièrement à l'inverse de ses routines : vivre une journée en planifiant quand on improvise tout le temps ; « se lâcher » quand on est très organisé.

Attentions

Frédéric Kochman

Un enfant recherche toujours l'attention, y compris à travers des punitions ou des transgressions. L'attention positive évite ce travers, en faisant en sorte de s'occuper d'eux quand tout va bien.

Nourri, l'enfant ne recherchera pas l'attention négative. Il est important de le gratifier, de l'impliquer, de le valoriser. D'ajouter une dimension ludique dans la vie quotidienne, y compris dans des tâches ménagères partagées. L'écoute attentive est cruciale : arrêter ce que l'on fait pour se consacrer pleinement à ce que son enfant a besoin d'exprimer.

Priorités

Brigitte Durruty

Concilier nos différentes facettes de vie est possible mais c'est un défi. Qu'est ce qui nous fait dire que nous avons réussi l'éducation de nos enfants ? Quelles sont les valeurs primordiales à leur léguer ? Le pire serait de passer sa vie à courir après nombre de devoirs, sans clarifier ses priorités éducatives. Il faut remettre de l'ordre par rapport aux exigences tacites de la société : réussir sa vie, s'occuper des enfants, cuisiner sainement, ranger, soigner son apparence, partir en vacances, s'épanouir, avoir des amis...

Pour faire face au surmenage, la première nécessité est de devenir conscient de son débordement, de prendre du recul. Souvent, nous sommes d'excellent conseil pour nos amis mais beaucoup moins protecteurs pour nous-mêmes. Or, notre premier ami, ce devrait être nous !

Miroir

Frédéric Kochman

Les enfants se développent en regardant faire leurs parents. Notre façon d'être a un impact énorme sur leur comportement, du fait que nous avons des neurones miroir qui nous apprennent à nous adapter à l'attitude de nos proches. L'enfant ne réalise pas au départ que ses parents sont faillibles, fatigables, irritables. Le lui dire l'aide à en prendre conscience.

La part des choses

Brigitte Durruty

La responsabilité est plus saine que la culpabilité. Faire la part de ce qui dépend de soi directement et de ce qui incombe aux autres : les enfants à leurs différents âges, le conjoint. Mieux vaut éviter de se comparer à d'autres parents ou proches, de se dévaloriser.

Sans avoir d'activité rémunérée, les femmes au foyer travaillent énormément mais ne sont pas valorisées pour cela, effectuant des tâches ingrates et répétitives sans reconnaissance familiale ou sociale. Les femmes au foyer doivent se valoriser !

Différences

Brigitte Durruty

Après sa journée de travail, une femme se déstresse en parlant, en étant écoutée, en se sentant choyée. Un homme a besoin de ne rien faire. Osez couper avec les écrans. Supprimez la télévision, le téléphone pendant les repas. Osez l'ennui, osez le rien. Quand on se pose, on va à l'essentiel en occultant obligations et sollicitations, en laissant advenir ce qui doit être. C'est une saine déconnexion.

Surstress

Frédéric Kochman

En étant conscient de ses émotions et en étant capable de les exprimer, on éduque ses enfants à faire de même. Pouvoir reconnaître ce que l'on vit émotionnellement devant ses enfants contribue à les éduquer. Réapprendre à être présent ici et maintenant, serein, attentif et relâché. Des parents fermes sont des piliers : ils posent les limites qui rassurent l'enfant.

Brigitte Durruty

Être stressé pour ses enfants revient à leur faire passer le message que l'on n'a pas confiance en eux. Laissez-leur vivre leurs expériences, leurs responsabilités. Plus on conduit les enfants à être ouverts, à nuancer, à relativiser, plus les enfants créent de nouvelles connexions neuronales qui les ouvrent et les préparent à évoluer. On peut leur apprendre à voir des avantages dans des situations jugées initialement négatives. Un redoublement par exemple peut être l'occasion d'apprendre plus vite et plus facilement, de découvrir de nouveaux camarades, une nouvelle école.

Réseau des mamans de Sartrouville

Verbatim de :

Léa : styliste, mère de jumeaux de six ans.

Anne-Marie : banquière, mère d'enfants de 20 et 17 ans.

« On est maman différemment lorsque ses enfants deviennent adolescents. Depuis cette période, j'ai repris du temps pour moi, sans culpabiliser ».

« Ce qui est important, c'est de passer du temps ensemble, en famille, que l'on fasse quelque chose ou non, plutôt que de vouloir à tout prix 'meubler' et valoriser le temps ».

« Le parent ne doit pas tenter de calquer son modèle ou son parcours sur l'évolution de son enfant ».

3. Les enfants face aux écrans : faut-il intervenir ?

Avec Jacques Henno, journaliste spécialiste des technologies de l'information. Frédéric Kochman, pédopsychiatre.

Serge Tisseron, psychiatre.

En chiffre

Serge Tisseron

Il existe en moyenne huit écrans par foyer, entre les consoles, téléviseurs, ordinateurs, tablettes, téléphones, liseuses... Je distingue trois types d'écran :

- L'écran non interactif et non connecté.
- L'écran interactif non connecté.
- L'écran interactif connecté.

Jacques Henno

En moyenne, un adolescent en France consacre chaque année :

- 50 heures de discussion en tête à tête avec ses parents.
- 850 heures à ses cours au collège ou au lycée.
- 1 400 heures aux écrans...

Serge Tisseron

La consommation de télévision reste prédominante dans la culture des écrans. Elle représente :

- 7h20 par semaine pour les enfants de moins de 9 ans.
- 9h50 pour les 9 - 12 ans.
- 10h25 pour les plus de 13 ans.

Balises

Serge Tisseron

J'appelle « balises » des repères pour apprendre à vivre avec les écrans. Mes recommandations sont les suivantes :

- Avant 3 ans : pas de télévision ou alors peu de temps et jamais avant le coucher.
- 3 - 6 ans : pas de console de jeu personnelle.
- 6 - 9 ans : la durée hebdomadaire consacré aux écrans est fixée avec les parents et notée sur un cahier (même s'il triche, l'enfant associe son usage à une durée et cela le cadre).

Car le temps est une catégorie fondamentale dans notre structuration. Le bébé se construit par des petits jeux partagés. Il apprend à utiliser les objets en sollicitant tous ses sens (tactile, gustatif, sonore). Cela développe son attention et sa concentration. Or, face à un écran, le bébé est « amputé ». Il n'est pas actif mais spectateur. Il ne sollicite que sa vue.

De plus, le rythme trop rapide d'un dessin animé ou d'un film est nocif pour la capacité d'attention des jeunes enfants. À l'école, il ne faudrait utiliser que des ordinateurs interpersonnels, qui favorisent l'échange avec les autres plutôt qu'ils ne renforcent l'individualisme.

Rituels

Jacques Henno

Lire des histoires le soir à ses enfants revêt plusieurs avantages : être proches, au calme, transmettre le goût de la lecture, être dans un moment d'interaction par le dialogue et l'imaginaire. Les jeux vidéo peuvent aussi être un prétexte à partager : inviter des copains et des copines de son enfant à venir jouer chez soi. Le dîner doit être sanctuarisé : pas d'écran, pas de magazine. Préserver ce moment qui fait vivre la famille. On peut également faire rédiger à son enfant un contrat d'utilisation de son téléphone.

Serge Tisseron

La capacité à patienter, à différer, est essentielle dans l'éducation. Une fois l'enfant équipé d'un écran, il s'autonomise rapidement en se reliant à ses camarades. Dans sa pratique, l'enfant calque son comportement sur celui de ses parents. Par exemple, mieux vaut éviter d'utiliser son téléphone pendant les repas, ne pas interrompre une conversation familiale pour répondre à un appel. Les règles familiales rappellent les fondements de ce qui socialise. Pour la télévision, on peut instaurer le rituel de regarder en famille un film ou une série au moins une fois par semaine.

Éduquer à internet

Jacques Henno

Il faut expliquer aux enfants que certaines images présentes sur le Net ne sont pas de leur âge. Les parents doivent poser des limites. Or, dès la fin du primaire, un tiers des enfants a déjà un téléphone ! Ils doivent savoir que ni l'anonymat ni l'impunité n'existent sur les réseaux numériques. Que les sites du type Google ou Facebook vivent des données collectées.

Serge Tisseron

Internet n'est pas à diaboliser : nous créons les contenus que nous diffusons via ces réseaux. Il faut éduquer parents et enfants en la matière, selon deux grands principes :

- Le droit à l'intimité : chacun peut refuser d'être filmé ou photographié.
- Le droit à l'image : chacun peut veiller à la diffusion de son image.

En offrant un appareil numérique (qu'il soit neuf ou d'occasion, peu importe) à un enfant, on l'aide à prendre conscience de ces deux notions. C'est créatif et socialisant.

L'éducation consiste à faire en sorte que l'enfant apprenne à se protéger et à discerner par lui-même. Quitte à en parler si l'enfant est confronté à des images ou des textes violents. Dans les collectivités locales, une personne ressource devrait conseiller sur les programmes diffusés en maternelle voire en crèche.

Simplicité

Jacques Henno

Il n'est pas nécessaire d'être compétent en technologies pour exercer son autorité de parent !

Serge Tisseron

Il est sain qu'un enfant s'ennuie de temps en temps. L'écran est souvent utilisé par défaut, il donne l'illusion de ne plus être seul. La meilleure prévention consiste à être dans la gratification, l'échange avec ses enfants. L'enfant qui passe beaucoup de temps devant l'écran peut enseigner en retour ses parents, en réciprocité. L'écran est un bon support de création ou de diffusion collective, même si la concentration individuelle demande de s'en éloigner.

Pathologie

Serge Tisseron

Le temps passé devant un écran n'est qu'un élément symptomatique d'un usage pathologique. Les parents doivent être les premiers à contextualiser l'attitude de leur enfant envers les écrans. Le constat de dépendance est parfois formulé par l'adolescent lui-même, quand il réalise que la pratique excessive d'un jeu vidéo ou d'un écran le dé sociabilise.