Parents & enfants / Tech & internet

Quelques conseils pour éviter que votre ado ne devienne accro aux écrans

Elodie Gentina — 15 juin 2020

Une nouvelle névrose se répand dans notre société: l'angoisse de se retrouver sans son smartphone. Quels discours tenir à ses enfants pour prévenir cette nomophobie?

Bannir le smartphone n'est pas la solution dans la mesure où il s'agit d'un outil d'intégration sociale à l'adolescence. | Duri from Mocup via Unsplash

Sous forme de smartphones, d'ordinateurs ou de tablettes, les écrans sont désormais omniprésents dans le quotidien des ados. À partir de 10 ans, 35% possèdent leur propre console de jeu, 28% leur propre tablette, et 11% leur propre téléviseur. Le smartphone arrive très vite aussi: 87% des 10-15 ans déclarent en posséder un, dont 65% depuis l'entrée en classe de sixième, d'après la dernière étude Médiamétrie-OPEN.

Avant le confinement, les jeunes passaient déjà en moyenne plus de quatre heures par jour sur leur smartphone, selon des données recueillies auprès de 4.000 Français·es âgé·es de 13 à 20 ans, dans un cadre normal. La période de confinement a très certainement intensifié ce lien avec le numérique, notamment chez les *digital natives*, cette génération née après 1995.

Comment gérer alors l'accès des ados à leurs téléphones mobiles, pour éviter que l'engouement ou l'habitude ne vire à la dépendance? Quel est le discours que peut tenir un parent qui n'a pas grandi dans un monde connecté, à son enfant qui, lui, est né au milieu des nouvelles technologies? Faut-il essayer de tout contrôler et réprimander les écarts de manière stricte ou, au contraire, jouer sur le devoir de transmission et de socialisation?

Regards sur les stratégies possibles.

À LIRE AUSSI Priver ses enfants d'écrans, est-ce vraiment la meilleure option pédagogique?

Signaux d'alerte

Si l'on ne peut pas vraiment parler d'addiction, au sens d'une dépendance qui nécessiterait un sevrage, certain·es adolescent·es peuvent développer des comportements particulièrement toxiques vis-à-vis de leur smartphone, au point de se sentir angoissé·es à l'idée de ne pas l'avoir à portée de main.

Des études scientifiques récentes sur le sujet étayent l'idée qu'une nouvelle névrose se répand dans notre société aujourd'hui, et plus particulièrement auprès des *digital natives*, ultra-connecté·es: l'angoisse ou la phobie de se retrouver sans son smartphone, connue sous le terme de «nomophobie».

La nomophobie, contraction de «*no mobile phobia*», désigne une forme de pathologie liée aux technologies modernes, notamment au smartphone et à la peur excessive d'en être séparé·e. La personne redoute alors de ne pas être en mesure de communiquer, de perdre sa connexion, de ne pas pouvoir accéder à l'information ou de renoncer à son confort.

Nomophobie, définition, origine et secrets du mot («Parlons peu, parlons bien», TV5 Monde).

Un outil de mesure de la nomophobie a été développé et publié dans la revue scientifique Computers in Human Behavior pour estimer à quel point un individu est accro à son smartphone.

La nomophobie est révélatrice d'une névrose particulièrement élevée chez les ados: 76% déclarent être angoissé·es à l'idée de perdre leur smartphone. De plus, 33% de ces jeunes hyperconnecté·es consulteraient leur smartphone au moins cinquante fois par jour, et parfois même la nuit.

Une telle consommation ne peut pas être sans danger: elle provoque des troubles du sommeil, des troubles de la vision, une dépression… La chute des notes au collège ou au

lycée doit également alerter les parents. La rupture des relations avec les camarades ou encore l'isolement permanent dans sa chambre sont d'autres signes à prendre en compte.

Règles et astuces

Bannir le smartphone n'est pas la solution dans la mesure où il s'agit d'un outil d'intégration sociale à l'adolescence et que, pour marquer leur indépendance, les jeunes ont tendance à transgresser les interdits. Plutôt que d'interdire l'usage du smartphone, les parents ont tout intérêt à privilégier le dialogue.

D'abord, il s'agit de discuter avec son enfant de ce qu'il fait avec son smartphone, de ce qu'il y trouve et de ce que cela lui procure. Ensuite, des règles claires peuvent être fixées en partenariat avec l'enfant, telles que:

- instaurer des zones sans écran à la maison (à table, dans sa chambre) et pourquoi pas une journée par semaine sans smartphone pour toute la famille;
- installer un panier pour les smartphones de tous les membres de la famille la nuit, loin des chambres;
- désactiver les notifications de ses applications pour limiter les sollicitations intempestives;
- faire porter une montre à l'adolescent·e pour lui éviter de regarder constamment l'heure sur son smartphone;
- mettre en place des activités autres que le numérique (sport, musique…), comme 59% des parents aujourd'hui;
- limiter l'utilisation du smartphone, ce que 34% des parents font déjà: plages horaires autorisées et temps de connexion quotidien adapté.

À LIRE AUSSI Blâmer les ados pour le temps passé devant leurs écrans n'est pas la solution

Exemplarité

Les parents sont perçus comme les acteurs les plus influents dans l'éducation numérique des ados. Aujourd'hui, seuls 35% des parents adapteraient leurs usages pour montrer l'exemple auprès de leurs enfants (Médiamétrie 2020). Il est important que les parents, non seulement informent leurs enfants sur les risques d'un usage excessif du smartphone, mais surtout qu'ils les amènent à une prise de conscience des processus de dépendance.

Pour l’adolescent·e, le smartphone joue un rôle structurant: il ne représente pas seulement un objet destiné à communiquer mais un objet surinvesti de sens jouant un rôle clé dans la construction de l’identité sociale.

S’il occupe une place si essentielle, cela peut-il s’expliquer par le fait que les ados manquent de lieux de sociabilité? N’est-ce pas parce que le dialogue avec les adultes est devenu plus difficile?

La présence envahissante du smartphone interfère dans les relations familiales, au point d’altérer les liens que les parents doivent tisser avec leurs enfants, au cours de l’adolescence. Il n’est d’ailleurs pas rare d’entendre des ados reprocher à leurs parents d’utiliser excessivement leur smartphone. Un vrai paradoxe!

THE CONVERSATION
L'expertise universitaire, le flair journalistique

Cet article est republié à partir de The Conversation sous licence Creative Commons. Lire l’article original.

En savoir plus:
Parents & enfants Tech & internet adolescents smartphone addiction Ecrans conseils

http://www.slate.fr/story/191547/ados-conseils-eviter-addiction-smartphone-nomophobie?utm_source=ownpage&utm_medium=newsletter&utm_campaign=daily_20200616&_ope=eyJndWlkIjoiNjk5Y2M0ZGJiNjdkMjA5Y2JmYWUzMmE0MjJjZTU5NTMifQ%3D%3D