

Que faire ?

Alors, que faut-il faire ? Deux choses, je crois. D'abord, ne pas se résigner. Il n'y a là aucun inéluctable. En tant que parents, nous avons le choix et rien ne nous oblige à livrer nos enfants à la terrible puissance corrosive de tous ces outils numériques récréatifs. Certes, résister n'est pas facile, mais c'est toujours possible ; beaucoup le font, notamment dans les milieux favorisés. J'entends bien sûr la célèbre fable du paria social, ce pauvre martyr qui, parce qu'il est privé d'accès aux réseaux sociaux, aux jeux en ligne et aux bienfaits d'une « culture numérique commune », se trouverait irrévocablement isolé et rejeté par ses pairs. D'ailleurs, à l'heure de négocier l'achat d'un smartphone, d'une tablette ou d'une console de jeux, enfants et ados ont très bien compris tout le profit qu'ils pouvaient tirer de ce genre de discours. Mais, en pratique, le boniment ne tient pas. À ce jour, aucune étude n'indique que la privation d'écrans à usage récréatif pourrait conduire à l'isolement social ou à quelque trouble émotionnel que ce soit ! Par contre, un grand nombre de recherches soulignent l'impact lourdement préjudiciable de ces outils sur les symptômes dépressifs et anxieux de nos enfants. Autrement dit, la présence estropie quand l'absence ne nuit pas. Entre ces deux options, le choix semble donc clair ; d'autant plus clair au demeurant qu'il ne s'agit pas ici d'interdire tout accès numérique, mais de s'assurer que les temps d'usage sont maintenus sous le seuil de nocivité.

Une fois rejetés les discours d'impuissance, l'action éducative peut reprendre ses droits. Il va alors s'agir, pour les parents, de mettre en place des règles précises de consommation. Sur la base des éléments développés tout au long de l'ouvrage, on peut en retenir sept, essentielles. Sept règles que chacun, évidemment, pourra adapter aux caractéristiques de ses enfants et du contexte familial.

Sept règles essentielles

Avant 6 ans

- Pas d'écrans. Pour bien grandir, le jeune enfant n'a pas besoin d'écrans. Il a besoin qu'on lui parle, qu'on lui lise des histoires, qu'on lui offre des livres. Il a besoin de s'ennuyer, de jouer, de faire des puzzles, de construire des maisons en Lego, de courir, de sauter, de chanter. Il a besoin de faire des dessins, du sport, de la musique, etc. Toutes ces activités (et bien d'autres, similaires) construisent son cerveau bien plus sûrement et efficacement que n'importe quel écran récréatif. C'est d'autant plus vrai que l'absence d'exposition numérique durant les premières années de la vie n'a aucun impact négatif à court ou long terme. Autrement dit, l'enfant ne deviendra pas un handicapé du digital parce qu'il n'a pas été exposé aux écrans durant les six premières années de sa vie. Bien au contraire.

Après 6 ans

- Pas plus de trente minutes à une heure par jour (tout compris). C'est dans ce point, sans doute, que réside « la » bonne nouvelle du présent texte ! À dose modeste, les écrans ne nuisent pas (sous réserve évidemment que les contenus soient adaptés). En particulier, lorsque la consommation quotidienne reste inférieure à 30 minutes, ils ne paraissent pas avoir d'effets négatifs détectables. Entre 30 minutes et une heure, des détriments émergent, mais ils semblent assez faibles pour être tolérables. Partant de ces données, une approche prudente pourrait viser une gradation par âge : maximum 30 minutes jusqu'à 12 ans et 60 minutes au-delà. À l'intention des parents, rappelons que la quasi-totalité des supports numériques (tablettes, smartphones, consoles de jeux, ordinateurs, télévision, box internet, etc.) proposent aujourd'hui, sous forme d'options ou d'applications téléchargeables, des systèmes utiles et efficaces de contrôle