

temporel. Une fois atteinte la limite quotidienne prédéfinie, l'appareil se bloque.

- **Pas dans la chambre.** Les écrans dans la chambre ont un impact spécifiquement défavorable. Ils augmentent les temps d'usage (en particulier au détriment du sommeil) et favorisent l'accès à des contenus inadaptés. La chambre devrait être un sanctuaire, libre de toute présence numérique. Et, pour répondre à une objection fréquemment entendue, il existe des réveils performants dès 2 ou 3 euros... Pas besoin de smartphones (ceux-ci peuvent très bien dormir dans la corbeille du salon).

- **Pas de contenus inadaptés.** Que ce soit sous forme de clips, de films, de séries, de jeux vidéo, etc., les contenus à caractères violents, sexuels, tabagiques, alcooliques, etc., ont un effet profond sur la façon dont les enfants et les adolescents perçoivent le monde. *A minima*, il est important de respecter les signalétiques d'âges (en gardant alors à l'esprit l'impressionnante permissivité du système de classification français par rapport à ce que l'on peut observer, par exemple, dans les pays anglo-saxons ; notamment pour les films et séries). Là encore, des applications permettent assez facilement, pour quasiment tous les supports numériques, de bloquer l'accès aux contenus inadaptés. Bien sûr, il y a les expositions tierces, via le smartphone, l'ordinateur ou la tablette du copain. Celles-ci sont incontrôlables. Il est essentiel d'en parler avec ses enfants (ados compris !). Ce n'est pas parfait, mais c'est malheureusement la seule option possible... au moins tant que la puissance publique ne daignera pas réguler sérieusement l'accès des mineurs aux contenus hyperviolents, pornographiques, racistes et autres.

- **Pas le matin avant l'école.** Les contenus « excitants », notamment, épuisent durablement les capacités intellectuelles de l'enfant. Le matin, laissez ce dernier rêver, s'ennuyer et petit-déjeuner dans un environnement serein ; écoutez-le, parlez-lui, etc. Son rendement scolaire s'en trouvera grandement amélioré.

- **Pas le soir avant de dormir.** Les écrans « du soir » affectent fortement la durée (on se couche plus tard) et la qualité (on dort moins bien) du sommeil. Les contenus « excitants » sont,

là encore, particulièrement délétères. Débranchez tout au moins 1 h 30 avant l'instant prévu du coucher.

- **Une chose à la fois.** Dernier point, mais il est d'importance. Les écrans doivent être utilisés seuls (un à la fois). Ils doivent rester hors de portée pendant les repas, les devoirs et les discussions familiales. Plus le cerveau en développement est soumis au *multitasking*, plus il devient perméable à la distraction. En outre, plus il fait de choses à la fois, moins il est performant, moins bien il apprend et moins bien il mémorise. Ultime démonstration, s'il en fallait une, que notre cerveau n'est vraiment pas fait pour les pratiques de la nouvelle modernité numérique.

Moins d'écrans, c'est plus de vie

Ces règles, certes contraignantes, n'ont rien d'une vaine lubie. Elles sont redoutablement efficaces, comme nous l'avons vu. Quant aux heures reprises à l'hégémonie des écrans, il faut les rendre à la vie. Ce n'est ni simple, ni immédiat car c'est toute l'écologie familiale qu'il faut alors réorganiser. Mais si la volonté tient, les enfants s'adaptent ; et le temps « vide », enfin, peut se remplir d'activités nouvelles : parler, échanger, dormir, faire du sport, jouer d'un instrument de musique, dessiner, peindre, sculpter, danser, chanter, prendre des cours de théâtre et, bien sûr, lire. Et si vraiment le livre paraît trop inhospitalier, n'hésitez pas à regarder du côté des bandes dessinées. Certaines ont une richesse créative et langagière stupéfiante*.

Au final, si tout cela paraît difficile, si vos enfants tempètent et enfoncez en vous le fer rouge de la culpabilité, n'oubliez pas une chose : lorsqu'ils seront grands, ils vous remercieront d'avoir offert à leur existence la fertilité libératrice du sport, de la pensée et de la culture, plutôt que la stérilité pernicieuse des écrans.

* Je ne suis pas spécialiste, mais ma fille a adoré *Mortelle Adèle*, *La Rose écarlate*, *Ducobu*, *Les Carnets de Cerise*, *Les P'tits Diabliés*, *Dad*, *Rahau*, *Astérix* ou *Pico Bogue*.