

## **Introduction**

Chaque fois que j'annonçais à quelqu'un le titre de mon nouveau livre, je le disais en murmurant et les yeux baissés : "Jeux, réseaux, porno" (raclement de gorge nerveux). J'ai discuté du titre avec un certain nombre de personnes, et nous nous sommes posés des questions telles que : ne va-t-il pas effrayer les parents ? Accepteraient-ils de placer sans honte un tel livre dans la bibliothèque familiale ? Les "désespérés" qui ne savent plus quoi faire ne seront-ils pas les seuls à s'en saisir ? Et les croyants ? Et ma grand-mère ? Avec la maison d'édition, nous avons réfléchi à différentes alternatives pour "envelopper le porno". Mais nous sommes toujours arrivés à la conclusion que les jeux vidéo, les réseaux sociaux et la pornographie en ligne sont vraiment les plus grands pièges du monde numérique et qu'ils ne peuvent plus être tabous. Ils sont là.

Les enfants y sont confrontés, et s'ils n'y sont pas préparés, ces pièges peuvent leur faire du mal. Et cela leur fera-t-il plus de mal s'ils apprennent trop tôt l'existence du porno par la tranche d'un livre sur l'étagère ? Honnêtement ? Je pense qu'il vaut mieux qu'ils l'apprennent par vous, de manière sensible et réaliste, plutôt que par un moteur de recherche (avez-vous essayé de taper ce mot ?). Et s'ils ont une idée de ce qu'il se passe, ils prendront certainement le livre. Probablement en cachette, quand vous n'êtes pas à la maison. Et à l'intérieur, ils liront que regarder du porno n'est pas forcément un amusement inoffensif, et que cela peut créer une dépendance. Si le petit lecteur curieux poursuit sa lecture, il trouvera de nombreux conseils sur la manière de maintenir les technologies numériques dans des limites saines. En résumé, votre enfant n'apprendra certainement rien qu'il ne devrait pas. Au contraire. Et vous savez quoi ? Laissez peut-être le livre "discrètement" quelque part à la vue de tous et attendez une réaction. Ça viendra. Et cela vous donnera l'occasion de discuter des pièges et des opportunités du paysage numérique dans lequel les enfants d'aujourd'hui grandissent.

À qui s'adresse ce livre ? Certainement pas seulement aux " désespérés ". Ce livre aidera toute personne élevant des enfants dès leur plus jeune âge. Outre les trois sujets mentionnés ci-dessus, il aborde des questions parentales pressantes telles que : votre enfant se met-il en colère chaque fois que vous éteignez la télévision, l'ordinateur ou la tablette ? Vous sentez-vous coupable chaque fois que vous le laissez regarder un film ou que vous lui passez le téléphone pour pouvoir travailler un peu ? Comment choisir un contenu approprié et qu'en est-il des applications éducatives pour les tout-petits - apprennent-elles vraiment quelque chose aux enfants ? Les circonstances vous ont incité à donner un smartphone à votre enfant, mais vous êtes inquiet des dangers potentiels qui le guettent ? Ou êtes-vous si prudent que vous interdisez strictement les nouvelles technologies à vos enfants, mais que vous vous demandez si une telle déconnexion de la réalité actuelle pourrait leur nuire ?

Si vous vous trouvez dans l'une de ces situations, sachez que vous n'êtes certainement pas le seul à lutter contre ces peurs et ces doutes. L'éducation des enfants est en soi l'une des tâches les plus difficiles auxquelles nous sommes confrontés. Les technologies numériques ont ajouté un nouvel obstacle à la montagne de problèmes auxquels les parents doivent faire face. Je suis tout à fait d'accord pour dire que voir des enfants rivés à un écran est triste, parfois même effrayant. Si vous avez mon âge, votre enfance a plutôt été analogique. Pour pouvoir écouter notre chanson préférée, nous n'avions d'autre choix que de rembobiner la cassette avec un crayon et nous devions attendre une semaine l'épisode suivant d'une série. Même si ce n'est pas si loin, ça ressemble à des histoires vieilles d'un siècle. Les technologies numériques ont littéralement créé un nouveau paysage dans lequel nos enfants évoluent depuis leur naissance. Un écran lumineux dans les mains de maman et papa, des dessins animés à la demande à tout moment et en tout lieu, des jeux passionnants, une communication

rapide avec les amis et tout et n'importe quoi disponible en un clic. Pour nous, descendants de l'analogique, ce paysage peut ressembler à une jungle sauvage et obscure. Nous suivons souvent nos enfants à contrecœur, en voyant surtout le danger autour de nous : cyberharcèlement, dépendances numériques, commentaires haineux, pornographie. La peur au ventre, nous nous efforçons de garder nos enfants aussi près de nous que possible et de les protéger. Même au prix de conflits quotidiens.

Avant de devenir mère, je travaillais à l'université sur la manière d'utiliser les technologies dans l'apprentissage. Je me suis intéressée au potentiel des jeux vidéo éducatifs et des applications de géolocalisation. Je savais que les nouvelles technologies pouvaient considérablement enrichir l'apprentissage - la recherche et la pratique dans le monde entier l'ont constamment confirmé. Mais mon premier enfant est arrivé et mes craintes sont apparues. À l'époque, la grande majorité des articles traitant du sujet dans les médias tchèques s'intitulaient "Les nouvelles technologies sont comme de l'héroïne pour les enfants" ou "Comment les écrans transforment les enfants en junkies psychotiques". Malgré toutes mes connaissances, j'étais rongée par la peur pour mon propre enfant et je me demandais sans cesse : qu'en est-il vraiment ? Les nouvelles technologies nuisent-elle aux enfants, ou peuvent-elles leur être bénéfiques ? Et si elles le sont, à partir de quel âge, dans quelles conditions, avec quelles applications ? Je savais, grâce à des études scientifiques, qu'entre huit et onze ans, près d'un quart des enfants ont déjà vu du porno sur internet, et que la dépendance aux jeux présente des symptômes similaires à la dépendance à l'alcool. Comment faire face à cette situation ? Je ne cessais de me poser la question.

Mon propre besoin de m'attaquer à ces questions a donc eu une influence majeure sur mon orientation professionnelle. À l'université Charles, j'ai commencé à étudier les effets négatifs, mais aussi positifs, des nouvelles technologies sur les jeunes enfants.

J'ai rejoint plusieurs équipes de recherche internationales et participé à de nombreux projets éducatifs qui m'ont donné l'occasion de parler de ce sujet avec des centaines de parents, d'enseignants et d'enfants. J'ai par la suite fondé l'initiative Digital Health for Children et, ces dernières années, j'ai travaillé sur des projets visant à former les pédiatres et les médecins afin qu'ils puissent informer les parents des enfants les plus jeunes sur l'utilisation raisonnée des nouvelles technologies et détecter précocement d'éventuelles dépendances numériques chez leurs patients plus âgés. Aujourd'hui, je suis mère de deux enfants et je suis toujours bien consciente de la difficulté à fixer des limites saines à l'utilisation des nouvelles technologies. Cette prise de conscience m'a progressivement conduite à la décision d'écrire le livre que vous tenez maintenant entre vos mains. Il traduit les recherches actuelles sur les technologies numériques dans un langage facile à comprendre, tente d'expliquer tous les liens importants et constitue également un guide parental rempli de conseils et d'outils pratiques que vous pouvez essayer immédiatement à la maison.

Le livre ne cherche en aucun cas à instaurer la "meilleure méthode pour tous". J'ai rencontré un très grand nombre de parents et d'enfants, et cela m'a fait prendre conscience qu'il n'existe pas de "meilleure méthode pour tous". Chaque famille est différente et chaque famille a besoin de sa propre approche. C'est pourquoi dans ce livre, en plus des informations, vous trouverez des questionnaires, des tests, des conseils ou des amorces de conversation pour vous donner les outils, les techniques et le style de communication qui vous conviennent. Ils vous aideront à formuler votre propre approche de manière saine et raisonnée, ainsi qu'à établir un itinéraire sûr dans la jungle numérique. En tant que parents, il est de notre responsabilité de donner à nos enfants conscience des dangers qu'ils y rencontreront, de leur apprendre à se protéger de ces dangers et à aider les autres à cet égard. Ce n'est que de cette manière qu'ils

trouveront des voies sûres, même si nous les perdons de vue. Pour eux, la jungle deviendra un paysage encore sauvage, mais en même temps déjà cartographié et prévisible. Ils seront mieux à même de tirer parti des avantages et des opportunités incontournables du monde numérique moderne.

Comment lire ce livre ? Du début à la fin, ou en fonction des chapitres qui vous intéressent, mais vous êtes libre de le lire en commençant par la fin. Comme bon vous semble. Tous les chapitres se complètent naturellement, mais les différents thèmes renvoient également les uns aux autres tout au long du livre. Si vous êtes un de ces lecteurs qui sautent les pages, ne vous inquiétez pas. Aux moments clés, je vous indiquerai où vous rendre pour trouver les informations importantes et ne rien manquer.

## **Enfant scolarisés : Règles et limites**

### **Enfants de 6 ans jusqu'à... Quand les adolescents entrent en scène**

#### **Comment définir des règles à la maison**

"Et comment ça se passe chez vous ? Comment vos parents vous parlent-ils des jeux, de la télévision, d'internet, des téléphones ?" C'est ce que je demande dans un atelier en CM2. Je pose toujours cette question. Elle suscite traditionnellement des réactions, même chez les enfants qui ne s'expriment guère dans d'autres parties de l'atelier. Ils sont heureux de partager avec les autres les propos de leurs parents sur les appareils numériques : "Je vais vraiment jeter cet ordinateur par la fenêtre !"; "Tu regardes encore ces youtubeurs stupides ?"; "Tu envoies encore des messages, à qui ?"; "J'éteins le wifi, sors !". Ce sont les plus courants. Avec les sourcils levés et une voix sévère, ils caricaturent leurs parents.

Cependant, certains enfants mentionnent également des pères (le plus souvent) qui partagent leurs expériences de jeu ou avec lesquels ils jouent à des jeux vidéo. Dans ce cas, ils apprécient souvent l'occasion d'être ensemble, de parler de sujets qui les intéressent ou de simplement s'amuser ensemble. D'autres, pour diverses raisons, ne veulent pas d'intervention parentale. Un garçon de 13 ans m'a dit : "Ma mère est sympa, elle n'est presque jamais à la maison, alors elle ne s'inquiète pas." Les adolescents ont souvent des opinions très tranchées sur leurs parents, et si les parents n'ont pas réussi à établir une bonne communication et une bonne ambiance autour des nouvelles technologies, les enfants peuvent avoir tendance à éviter toute discussion avec leurs parents sur le sujet, ou bien il peut s'agir d'un sujet explosif qui perturbe la cohésion familiale.

Les téléphones portables et les ordinateurs ont créé un nouveau champ de conflits familiaux, selon un rapport de recherche de 2018 sur les adolescents britanniques compilé conjointement par l'Université de Californie du Sud et Common Sense Media. Pour un cinquième des parents et des adolescents, l'utilisation des nouvelles technologies est une source de dispute au quotidien. Un autre quart des parents et des adolescents disent se disputer à ce sujet environ une fois par semaine. Les parents déclarent généralement que le "temps d'écran" figure parmi les trois principales sources de conflit, avec les tâches ménagères et l'heure du coucher. Les téléphones, les ordinateurs et les jeux ont ajouté un poids énorme à la masse de questions auxquelles font face les parents. Mais avec un peu d'habileté, nous pouvons y parvenir sereinement et nous ouvrir de nouveaux horizons. Il convient toutefois de faire preuve d'une grande prudence.

### **L'influence du rapport des parents aux supports numériques**

Lorsque mon premier fils a atteint l'âge où il commençait à remettre activement en question les règles familiales, j'ai senti qu'il était temps de clarifier les choses, non seulement pour lui, mais surtout pour moi. Comment tout cela peut-il réellement fonctionner à l'avenir ? Serait-il plus sûr d'interdire complètement la télévision, les tablettes et les ordinateurs aux enfants ? Ou seront-ils capables de mieux contrôler et réguler leur temps consacré aux nouvelles technologies si je les laisse fixer leurs propres limites ? Apprendront-ils plus et mieux des écrans si nous regardons la télévision ensemble et jouons à des jeux vidéo les uns contre les autres ?

Les études les plus récentes montrent que le rapport des parents envers les nouvelles technologies influence grandement l'approche future de leurs enfants et le niveau des risques numériques. La chercheuse néerlandaise Patti M. Valkenburg a consacré

presque toute sa carrière scientifique à ce sujet. Elle a identifié plusieurs types de stratégies parentales, qu'elle a analysées pour déterminer dans quelle mesure celles-ci peuvent aider les enfants à trouver et à utiliser des contenus numériques à des fins d'apprentissage et de développement. Elle a également étudié comment réduire les éventuels effets négatifs de la consommation de contenus numériques, tels que les comportements violents, la consommation d'alcool et de drogues, etc.

### **Trois types de gestion parentale des supports numériques**

En tant que parents, nous abordons le numérique de mille façons différentes. Par souci de clarté, je ne présenterai que trois grands types de stratégie. Il s'agit de modèles théoriques, et il est fort probable que vous passiez de l'un à l'autre en fonction du support, de la mesure dans laquelle votre enfant enfreint actuellement les règles familiales, mais aussi de votre état de fatigue ou de stress. C'est tout à fait normal. Essayez juste de déterminer le modèle dont vous vous approchez le plus. Notez également que tous les modèles sont un peu exagérés. Cela vous permet de voir réellement à quelle approche je fais référence. Enfin, si vous vous reconnaissez dans un rôle qui ne semble pas tout à fait flatteur, ne le prenez pas personnellement. L'éducation des enfants est le rôle le plus difficile que nous ayons à jouer dans la vie et il n'existe toujours pas de script. Nous faisons donc tous du mieux que nous pouvons, avec plus ou moins de succès. Mais le fait même que vous lisiez ce livre signifie que vous êtes un parent épatant qui essaie de donner le meilleur à son enfant.

### **Contrôleur**

La première stratégie est celle du parent contrôleur, c'est-à-dire le parent qui surveille constamment l'utilisation des nouvelles technologies. Le parent contrôleur est

généralement bien informé des effets négatifs possibles des technologies sur le développement et la santé des enfants ; il s'inquiète de la dépendance numérique, du cyberharcèlement et du fait que les enfants passent à côté de précieuses expériences du monde réel à cause des écrans. Les contrôleurs sont généralement des personnes instruites qui pensent que la conception attrayante des applications, des émissions de télévision et des jeux d'aujourd'hui est trop tentante et plus puissante que la volonté des enfants non avertis. Ils ont donc recours à des tactiques autoritaires, en établissant des règles, en fixant des limites précises et en contrôlant le temps passé sur les ordinateurs et les autres appareils. Ils installent souvent sur les appareils des enfants des logiciels qui surveillent leur activité et bloquent les contenus pour adultes non désirés (voir le chapitre sur les capacités et les limites des logiciels parentaux). Si les enfants ne respectent pas les règles, d'autres restrictions, punitions ou menaces suivent généralement : "Pas plus de deux heures de jeu par jour, ça suffit", "Va ranger ta chambre, ne reste pas devant cet ordinateur", "Je vais vraiment jeter cet ordinateur par la fenêtre !".

Les nouvelles technologies peuvent également servir d'outil de punition : "Si tu as une mauvaise note à l'école, pas de réseaux sociaux pendant cinq jours", "Si tu n'as pas fait tes devoirs, tu ne peux pas jouer sur l'ordinateur". Dans ce cas, le contrôle est évident. Les enfants de ces parents connaissent les règles et savent que s'ils franchissent la ligne, le parent se mettra en colère. Il y aura une dispute et une punition ou le retrait de certains privilèges s'ensuivra.

Les parents contrôleurs exposent parfois leur vision négative du comportement de leur enfant dans le monde virtuel, mais n'offrent pas d'espace de discussion. De telles situations peuvent induire chez les enfants des sentiments de culpabilité, de honte ou

d'anxiété, qui sont généralement des stratégies très efficaces pour contrôler leur comportement futur. Dans ce cas, il s'agit de ce que l'on appelle un contrôle caché :

"Tu es vraiment un drogué."

"Tu serais capable de passer tout ton temps devant la télé, tu es paresseux."

"Ce youtubeur t'amuse ? C'est tellement stupide."

"Si au moins tu sortais un peu."

"Tu regardes encore des vidéos de gens qui jouent à des jeux ? Je ne comprends pas pourquoi tu ne joues pas toi-même."

A long terme, les enfants de parents contrôleurs peuvent se sentir rejetés et, avec le temps, commencer à cacher leurs activités en ligne et à considérer leurs parents comme des adversaires dans ce domaine. En cas de discussion ou de dispute, la position de l'enfant n'est généralement pas respectée. Les règles sont données, elles ne sont pas discutées plus avant.

## **Partenaire**

Le parent-partenaire encourage une utilisation plus autonome des nouvelles technologies. Là encore, il s'agit souvent de parents bien informés, qui réfléchissent et prennent en compte les effets négatifs potentiels des technologies sur le développement et la santé des enfants. Ils veulent établir des règles fermes, mais pas de manière autoritaire. Ils font confiance aux enfants, s'appuyant sur les propres expériences de ces derniers. Ils ont tendance à établir les règles avec les enfants et à respecter leur opinion et leurs besoins.

Le parent qui soutient l'autonomie de son enfant en matière d'utilisation des nouvelles technologies prend au sérieux les sentiments et le point de vue de ce dernier, ce qui ne signifie pas qu'il doit le laisser prendre des décisions à sa guise. Il lui parle plutôt de

ses propres préoccupations et des risques réels, en justifiant de manière convaincante les limites de temps et les règles. Il utilise souvent des logiciels sur les appareils des enfants pour surveiller l'activité et bloquer les contenus indésirables. Ses actions peuvent varier, allant d'une approche plutôt restrictive à une approche bienveillante. D'une part, il peut y avoir des parents qui ont des règles fixes exigeant un respect strict, et d'autre part, des parents qui laissent plus de liberté à l'enfant et fixent des limites flexibles aux règles en fonction du contexte (différentes chez les grands-parents, différentes le week-end ; différenciation des contenus qu'ils considèrent comme éducatifs ou du moins, valables). Toutefois, ils insistent toujours sur le fait qu'ils élaborent la politique en collaboration avec les enfants. Dans tous les cas, un tel parent explique à l'enfant ses propres motivations et actions. Si les règles sont enfreintes, il en tire les conséquences qui sont connues et convenues à l'avance. Dans la mesure du possible, il encourage l'initiative de l'enfant et lui offre le choix :

"Je n'aime pas ce genre d'histoire, c'est trop violent. Je ne pense pas que tu voudrais être frappé comme ça. Viens, on va en choisir une meilleure ensemble."

"J'ai l'impression que nous manquons de temps pour faire des choses ensemble à cause du temps passé devant l'ordinateur. On pourrait faire autre chose ensemble ?"

" À quel genre de jeu tu joues ? Tu peux m'apprendre ? Tu sais ce qui me plaît et ce qui ne me plaît pas ?"

"C'est le youtuber que tu regardes ? Qu'est-ce qui te plaît le plus ? Sais-tu que les youtubeurs sont payés par les entreprises qui vendent les produits dont ils parlent ?"

Les enfants de parents-partenaires peuvent être plus confiants dans leur approches des nouvelles technologies, ce qui a ses avantages et ses inconvénients, dont nous parlerons plus loin. Les discussions et les débats sur l'utilisation de l'ordinateur dans

ces familles se caractérisent par le fait que les points de vue des deux parties impliquées sont au moins entendus.

### **Interventionniste dilettante**

Le parent interventionniste dilettante est un parent qui a une attitude inconstante. Il ne fixe pas de règles fermes et, s'il le fait, il n'est pas constant dans la vérification de leur respect et dans les conséquences qui en découlent. Il n'est généralement pas très informé des risques réels du monde virtuel. S'il prend connaissance de dangers potentiels par les médias, par exemple, il a tendance à présenter et à introduire des mesures restrictives de manière précipitée, mais celles-ci sont de courte durée. Il n'utilise pas de mécanismes de contrôle tels que la surveillance de l'activité en ligne des enfants. Il n'explique rien lorsqu'il communique avec les enfants et s'en remet à son autorité :

"Encore cinq minutes et c'est fini."

"Tous les enfants de la classe y jouent" ? Alors d'accord."

"Ce jeu est dangereux, tu n'y joues plus." (L'enfant sait cependant qu'au bout d'un moment, le parent oubliera et il pourra continuer à jouer).

"Non, tu ne regardes pas ça, c'est pour les adultes." (Mais l'enfant sait que la prochaine fois, les parents autoriseront le même programme ou un programme similaire).

Il est difficile pour les enfants de prévoir l'attitude d'un parent aussi inconstant, et les conséquences d'une utilisation inappropriée des nouvelles technologies ont tendance à être erratiques. Les enfants de ces parents adoptent des stratégies à court terme pour s'adapter aux nouvelles règles et éviter les conflits. Ils préfèrent ne pas parler de leurs activités, sachant qu'au bout d'un moment, la tension retombera et qu'ils pourront à nouveau regarder et jouer comme ils le souhaitent. Ils ne sont pas non plus très

conscients des risques réels et ne sont pas capables de porter un regard critique sur leur activité en ligne.

### **Motifs parentaux**

Quand j'étais enfant, le seul appareil doté d'un écran dans notre maison était la télévision. Lors des week-ends passés chez ma grand-mère, nous avons profité d'une innovation. Nous jouions au jeu de tir Wolfenstein, en nous serrant à trois autour d'un ordinateur portable noir et blanc archaïque (que, croyez-le ou non, mon père avait gagné dans un concours de mots croisés). Mon frère faisait marcher le personnage, j'utilisais la touche Ctrl droite pour tirer, et ma cousine utilisait la barre d'espace pour ouvrir les portes. C'était très amusant, mais trop peu fréquent, et en raison de la nature collective de la chose, il était impossible de s'immerger complètement et de se couper de la réalité de la cuisine de ma grand-mère. C'était similaire avec la télévision. Après être rentrée de l'école, je regardais des émissions pour enfants, et plus tard quelques séries stupides comme Beverly Hills, mais j'éteignais rapidement la télévision. Je n'y trouvais rien d'intéressant.

La situation est complètement différente aujourd'hui. On trouve aisément et gratuitement des contenus divertissants et des jeux vidéo de toute beauté, vingt-quatre heures sur vingt-quatre, sept jours sur sept. Pour les parents qui n'ont pas grandi entourés d'ordinateurs, de tablettes et de smartphones, il est difficile d'imaginer l'impact que ces appareils peuvent avoir sur les enfants et la perception qu'ils ont d'un tel monde. Notre enfance était largement analogique et les jeux se déroulaient dans un monde hors ligne. Mais regardons la dure réalité en face : l'enfance analogique est irrévocablement révolue. Les nouvelles technologies se sont emparées de la vie de nos enfants et de nos familles, et les activités des enfants changent, une grande partie

d'entre elles se déroulant en ligne et sur écran. Cela semble nouveau, voire difficile à comprendre, pour notre génération, et c'est pourquoi nous avons tant de mal à trouver la meilleure façon de réagir. Nous ne pouvons pas simplement nous contenter des méthodes éprouvées ou, au contraire, nous limiter à des stratégies inefficaces que nous connaissons de nos propres parents.

Quelle que soit la stratégie à laquelle les parents ont recours, ils partagent le même sentiment de peur pour leurs enfants. Les résultats de notre étude, menée auprès d'environ quatre cents parents tchèques de toutes les régions et de différents niveaux d'éducation, montrent qu'ils mettent en place des restrictions et des règles parce qu'ils veulent protéger leurs enfants des dangers de la cybercriminalité dont ils ont entendu parler : le cyberharcèlement, c'est-à-dire le harcèlement qui se déroule principalement en ligne ; la sollicitation d'enfants à des fins sexuelles (cybergrooming), lorsqu'un utilisateur d'internet tente de forcer des enfants ou des adolescents à le rencontrer par le biais d'une communication en ligne afin d'abuser d'eux physiquement ou de leur faire subir des violences ; le cyberstalking, c'est-à-dire la traque et le harcèlement à long terme, systématique et progressif de la victime par le biais de canaux de communication en ligne ; le sexting, c'est-à-dire l'envoi de messages électroniques, de photos ou de vidéos à contenu sexuel ; les dépendances numériques, etc. Les parents souhaitent également que leurs enfants vivent des expériences hors ligne plus significatives.

Nos recherches et nos ateliers avec les enfants et les adolescents nous ont permis de constater que de nombreux parents ont tendance à recourir à des tactiques autoritaires et de contrôle ou qu'ils sont inconstants dans leurs pratiques. Je me souviens de la mère d'une petite fille de sept ans, qui se plaignait de disputes quotidiennes au sujet du temps passé sur le téléphone portable. Sa fille faisait des crises de colère et hurlait pendant la

plupart des disputes. L'activité préférée de la petite fille était de jouer à un jeu de stratégie sur son téléphone portable. Il s'agissait d'un jeu conçu pour des enfants plus âgés, et alors que je m'asseyais derrière elle, je ne pouvais m'empêcher d'être étonnée par sa capacité à naviguer et à se déplacer dans l'espace virtuel, en gérant une variété de tâches en succession rapide. Les enfants qui commencent à jouer à des jeux d'action ou de stratégie à un âge précoce ont tendance à être très brillants en général, et ils parviennent également à étendre leur attention à de multiples détails au cours d'un jeu rapide ou de contact. C'est exactement la compétence que les jeux vidéo nécessitent et récompensent.

Cette petite fille semblait également beaucoup plus mature pour son âge. Comme la plupart des enfants qui passent beaucoup de temps devant des jeux vidéo, la télévision ou des vidéos, elle utilisait des expressions, des gestes et des blagues cyniques d'adultes qui ne sont pas habituels chez les enfants de son âge non-consommateurs de numérique. Les enfants (et nous, les adultes, reconnaissons-le) copient tout simplement ce qu'ils voient à l'écran : des personnages séduisants dotés de super-pouvoirs, des émotions exagérées et les gestes et expressions qui les accompagnent. L'imitation n'a rien de nouveau dans le développement humain, nous apprenons de cette manière depuis des temps immémoriaux. Les écrans nous fournissent "simplement" un autre modèle intéressant. Si vous reconnaissez les gestes, les mouvements et les répliques de certains personnages de jeux ou de séries télévisées dans le jeu et le discours de vos enfants, c'est tout à fait normal, cela fait partie d'un développement parfaitement sain. Dans ce contexte, il convient de mentionner une étude de l'université de Buffalo sur l'impact des super-héros de fiction sur la confiance en soi des garçons et des jeunes hommes. Ceux qui avaient un super-héros préféré auquel ils jouaient souvent dans leur enfance avaient également une meilleure opinion

de leur dispositions et de leurs capacités physiques. Ce n'est pas une mauvaise chose dans la vie, n'est-ce pas ? Mais il est important que nous continuions à réfléchir aux contenus que nous jugeons dignes d'être imités, puis que nous choisissons soigneusement les modèles que nous voulons vraiment transmettre à nos enfants.

### **Définir des limites et choisir une stratégie**

Mais revenons au comportement incontrôlable de cette petite fille après que le téléphone lui a été retiré. Sa mère, dans son approche, passait par toutes les catégories de stratégie numérique évoquées ci-dessus. Elle s'intéressait à ce à quoi jouait sa fille, elle parlait ouvertement avec elle des règles et des conséquences de leur non-respect, mais il y avait souvent des moments où elle avait besoin de faire une course ou de se détendre et elle laissait les choses se dérouler librement. Sa fille jouait alors souvent pendant des heures.

C'était une enfant tout à fait capable de jouer de manière créative avec ses amis. Elle s'adonnait à des activités normales, ne montrait aucun signe de dépendance aux jeux, et sa mère était donc relativement tranquille.

D'autre part, il était clair que sa relation aux technologies était déséquilibrée. Elle avait du mal à réguler son propre comportement, à arrêter de jouer ou de regarder un film et à faire autre chose. Dans la première phase, il est toujours nécessaire d'ouvrir les yeux et de regarder la réalité de manière dépassionnée. C'est difficile pour nous, parents, d'admettre une erreur. Mais nous faisons tous des erreurs, l'éducation des enfants est un cheminement et parfois nous nous engageons dans une voie sans issue. Mais il n'y a rien de plus facile que de regarder autour de soi, de revenir en arrière et de recommencer. La mère de l'enfant avait besoin de savoir combien de temps sa fille passait réellement à jouer, si son attitude était cohérente et si elle comprenait pourquoi

le jeu devait être limité. À cet âge et à ce stade, il était nécessaire de mettre le téléphone et la tablette de côté pendant quelques jours et de bien préciser pourquoi il fallait fixer de nouvelles limites et règles et s'y tenir.

Lors des ateliers scolaires, nous demandons aux enfants pourquoi leurs parents leur imposent des règles et des limites. À ma grande surprise, beaucoup d'entre eux ne sont pas capables de répondre à cette question. Ils ne connaissent tout simplement pas les principales préoccupations de leurs parents et les raisons des différentes restrictions. Les notions d'addiction, de cyber-sécurité, le caractère trop tentant, voire addictif des jeux et des programmes pour enfants, la question de la lumière bleue ou le besoin de variété dans les activités quotidiennes doivent être expliqués aux enfants ! La mise en place de règles et de sanctions ne doit être faite que par la suite. Mais comment faire ? Être un contrôleur strict ou négociateur constamment ? Le choix de la bonne stratégie dépend de plusieurs facteurs :

1. l'âge de l'enfant - le contrôle fonctionne assez bien avec les jeunes enfants, mais vous n'aurez pas autant de succès auprès des plus âgés avec cette approche, qui peut plutôt nuire à la confiance mutuelle.

2. Les capacités d'autorégulation de l'enfant - certains enfants n'ont aucun problème à quitter un jeu après la limite fixée, pour d'autres le retour à la réalité déclenche des émotions fortes et du stress. Les enfants doivent apprendre à s'autoréguler. Leur cerveau est encore en plein développement, les centres de contrôle et d'autorégulation se développant plus tard à l'école. Essayez d'établir des règles et des modes de communication qui permettent que les situations conflictuelles soient aussi rares que possible.

3. Le cadre général de la famille - les enfants habitués à la discussion et aux compromis accepteront et comprendront beaucoup plus rapidement les parents partenaires, alors

que le contrôleur sera bien moins évident pour eux. Pour les enfants habitués aux restrictions et à l'autorité, ce sera le contraire, du moins au début. Si vous êtes plutôt un interventionniste dilettante, changer d'approche demandera probablement un effort considérable de la part de toutes les personnes concernées. Mais soyez transparents et parlez-en à vos enfants, commencez à vous y intéresser, "lancez-vous". Dites, par exemple : "Jusqu'à présent, je ne m'intéressais peut-être pas trop à ce que tu faisais sur l'ordinateur et le téléphone, parfois même je m'en moquais. Je suis simplement inquiet pour toi, je ne veux pas qu'il t'arrive quoi que ce soit dans le monde virtuel. Je ne comprends pas vraiment ce monde. Je suppose que je ne savais pas comment le dire correctement." " Quand j'y repense, je faisais des choses stupides et je regardais des choses stupides quand j'étais petite. Je me demande ce que tu aimes..."

4. Les pratiques et l'attitude des parents à l'égard du numérique - par exemple, dans le domaine des jeux vidéo, les parents qui ont beaucoup joué dans leur enfance et qui jouent encore, ont généralement une attitude plus positive à l'égard des jeux et sont plus disposés à adopter une stratégie de partenariat moins restrictive que les parents qui ne jouent pas du tout ou peu.

5. Situation immédiate – dans l'exemple de la petite fille évoqué plus haut, il serait plus approprié de commencer par une stratégie de contrôle et de la changer éventuellement plus tard en une stratégie de partenariat. Les limites fixées devront être consolidées après une longue période d'incohérence.

### **Avantages et inconvénients de chaque stratégie**

L'exemple de la petite fille montre clairement qu'une approche non cohérente et une rigueur dilettante ne sont pas la meilleure façon de procéder. Selon des études sur l'efficacité de différentes approches parentales, les enfants d'interventionnistes

dilettantes sont les plus exposés aux risques dans le monde en ligne car ils sont généralement sous-informés. Leurs appareils ne sont pas équipés d'un logiciel parental qui bloque les contenus inappropriés liés à la violence, la pornographie ou la toxicomanie (voir la section Capacités et limites des logiciels parentaux). Les parents qui préconisent une stratégie de partenariat ou de contrôle ont souvent des avis contradictoires.

Alors, quelle est la meilleure stratégie ? Existe-t-elle vraiment ? Les recherches montrent que les enfants de parents contrôleurs et partenaires ont une conscience assez élevée de l'impact négatif du numérique sur leur vie. Ils savent quels sont les risques auxquels ils sont exposés et comment se protéger si nécessaire. Par rapport aux enfants d'interventionnistes dilettantes, ils évoluent de manière plus sûre dans le monde en ligne et font preuve de plus de maturité sociale. La plupart des conflits autour de l'utilisation des nouvelles technologies se produisent dans les familles de contrôleurs, suivis par celles des interventionnistes dilettantes. Cela ne signifie pas pour autant qu'ils ne se produisent pas du tout avec les partenaires ; il s'agit plutôt de sujets qui ne sont pas explosifs et les discussions sont résolues de manière calme et constructive.

### **Avantages et inconvénients du contrôle et du partenariat**

Si les stratégies des contrôleurs et des partenaires réussissent de la même manière à protéger contre les dangers d'internet, qu'est qui les différencie ? Les deux fonctionnent avec des règles fixes et la présence de conséquences en cas de non-respect. La différence fondamentale réside dans la manière dont les règles sont appliquées.

Dans le cas des contrôleurs, il s'agit plutôt d'une application autoritaire, les enfants ne participent pas au débat et ont le sentiment que les parents ne s'intéressent pas à leur

opinion et ne font qu'imposer la leur. Les enfants des parents partenaires, en revanche, ont le sentiment d'avoir au moins été écoutés. Il y a plus de confiance entre les enfants et les partenaires. Ces parents ont également des opinions tranchées, mais invitent les enfants à participer au débat. Bien sûr, ce processus n'est pas toujours facile ou indolore. Les règles convenues ne fonctionnent pas toujours de manière automatique et optimale. Par exemple, l'enfant du parent-partenaire est susceptible de passer plus de temps à utiliser les nouvelles technologies au quotidien, et le parent devra consacrer beaucoup plus d'efforts aux discussions communes et à l'éducation sur les dangers. En effet, s'il ne le fait pas, le partenariat peut se transformer en une sorte d'approche bienveillante, sans limites, particulièrement dangereuse pour les jeunes enfants. Un enfant et un parent peuvent également avoir des avis diamétralement opposés sur le nombre d'heures par jour qu'il est sain de passer sur un jeu vidéo ou sur les réseaux sociaux. Vous devez préparer un grand nombre de documents et d'informations pour une telle discussion car les enfants informés d'aujourd'hui ne se contenteront pas d'acquiescer ; ils veulent des arguments sensés. Mais dès qu'ils sentent que leur opinion est entendue et au moins quelque peu respectée, ils sont plus ouverts à l'écoute de l'autre partie. Dans ce cas, par exemple, un parent peut accepter une courte période d'expérimentation au cours de laquelle ils testent les deux versions, celle de l'enfant et celle du parent. Puis, ils les évaluent ensemble pour trouver un compromis. Le parent peut aussi déplacer symboliquement la limite du temps imparti dans le sens des souhaits de l'enfant. Le respect de certaines règles peut être facilité pour les enfants, du moins dans un premier temps, par des motivations extérieures telles que le désir de plaire au parent ou d'éviter les sanctions, mais une approche respectueuse augmente les chances de réussite. L'une des idées essentielles de l'éducation parentale qui soutient l'autonomie dans l'utilisation des nouvelles technologies est que le parent offre

une structure et des conseils, mais est également prêt à respecter les choix de ses enfants si ces derniers sont suffisamment matures pour faire ces choix.

### **Quelles règles sont réellement appropriées ?**

Vous trouverez des règles et des limites qui s'appliquent directement aux jeux vidéo ou aux réseaux sociaux dans la troisième partie de ce livre. Consultez le chapitre suivant (Premier smartphone) pour connaître les règles appropriées relatives au smartphone de votre enfant. Par ailleurs, il convient de penser à la manière dont vous allez gérer les écrans à la maison. Dans quelles situations, où, comment et pourquoi il peut ne pas être approprié de les utiliser, et quand il est possible de le faire. Pour s'en inspirer, l'Association américaine des pédiatres propose sur son site web des lignes directrices simples sur la façon d'aborder sainement les nouvelles technologies. Vous trouverez ci-dessous une liste annotée de ces principes, ainsi que des conseils sur la manière de les mettre en œuvre facilement.

**Espaces sans écran.** Il est très important de disposer chez soi d'espaces sans écrans. Ces endroits sont destinés aux divertissements, à la création, au travail demandant de la concentration ou aux conversations sans interruptions. En agissant ainsi, nous communiquons simplement aux enfants qu'il y a des activités qui ne sont pas compatibles avec l'utilisation des téléphones, des ordinateurs et de la télévision. Ces appareils nous distraient, volent notre attention et il vaut mieux les laisser sur le pas de la porte. En contrepoint, essayez de créer des espaces familiaux conçus pour passer du temps ensemble. Placez de manière visible les jeux de société, les accessoires des activités créatives, les livres à lire ensemble, etc. Si vous les rangez soigneusement dans un placard de votre chambre, vous vous en souviendrez moins souvent que lorsqu'ils sont à portée de main. Essayez et observez.

À table – évitez les téléphones et autres appareils numériques lors des repas en famille. C'est un petit espace de temps où nous sommes vraiment tous ensemble, ne nous laissons pas distraire et consacrons-le à parler et à jouer ensemble. Il s'avère également que les personnes qui mangent devant la télévision mangent plus que nécessaire et sont plus enclines à l'obésité. Pour simplifier, un cerveau préoccupé par le visionnage d'images en mouvement oublie de transmettre l'information selon laquelle l'estomac est plein, ce qui entraîne une suralimentation.

Au lit – Chargez les téléphones portables et les tablettes pendant la nuit à l'extérieur de la chambre des enfants. Les messages, notifications ou appels entrants peuvent perturber leur sommeil. Aidez ainsi vos enfants à éviter la tentation de consulter les réseaux sociaux et les messages alors qu'ils devraient dormir.

Créez de nouveaux espaces – spécifiques à votre famille. Chaque famille vit différemment et c'est très bien ainsi. Certaines familles disposent d'un endroit dans leur maison où elles posent leurs téléphones et leurs tablettes lorsqu'elles rentrent du travail ou de l'école et les y laissent jusqu'au lendemain. Elles ont par exemple une sorte de station de recharge dans le couloir où se trouvent tous les appareils qui doivent rester sur place. Cela rend, par exemple, les appels et la correspondance prolongée sur Messenger plutôt inconfortables. Une telle station de recharge peut vous être utile au moins le soir et la nuit, lorsque l'utilisation des écrans est fortement déconseillée en raison des émissions de lumière bleue.

**Périodes et activités sans écran.** Dans le cadre de votre routine quotidienne, pensez à prévoir des périodes de temps et des activités où la télévision, le téléphone, l'ordinateur, les jeux, etc. sont éteints. La journée est remplie de nombreuses obligations et nous ne passons souvent pas assez de temps ensemble. Il est difficile de préserver ce moment de calme ensemble lorsque les jeux vidéo, les émissions de

télévision ou les réseaux sociaux s'en mêlent. N'oubliez pas qu'il est nécessaire de cesser de regarder les écrans qui émettent de la lumière bleue au moins une heure avant le coucher (voir le chapitre Où les téléphones portables disent bonne nuit pour en savoir plus). Essayez l'activité suivante avec vos enfants et trouvez le juste équilibre qui convient à votre famille :

La roue du jour. Dessinez une roue et divisez-la en vingt-quatre parts comme une pizza. Chaque part représente une heure de la journée. Notez vos activités quotidiennes habituelles : sommeil, travail/école, activités de loisirs, repas, etc. Combien de parts vous reste-t-il ? Imaginez ensemble à quoi pourrait ressembler votre journée idéale. Pensez aux sports, au temps passé avec vos amis, votre famille, vos loisirs. Les séries, les jeux informatiques, etc. auront certainement leur place ici, mais cet outil est une bonne façon de montrer que la journée n'est pas extensible et que le temps consacré à certaines activités doit être retranché à d'autres. Lesquelles, c'est une question de priorités pour chacun.

### **Ça ne fonctionne pas ?**

Vous êtes d'accord sur tout, vous vous respectez, vous vous parlez, et pourtant votre stratégie de partenariat ne fonctionne pas ? Ne désespérez pas, c'est courant. Il peut y avoir des moments dans la vie de vos enfants où ils sont tellement attirés par un jeu, une application ou une émission en particulier qu'ils ont du mal à respecter les règles ou à discuter avec vous de manière constructive. Loïc, 11 ans, en est un bon exemple. Ses parents sont cultivés, suivent de près les bonnes pratiques parentales et ont une très bonne approche de partenariat avec Loïc. Ils sont d'accord sur tout et l'enfant n'a aucun problème à suivre les règles. Mais un jour, sa mère a eu un choc : elle a découvert que Loïc réglait son réveil à 3 heures du matin, puis se glissait dans la

chambre de ses parents pour prendre son téléphone et regarder des vidéos sur les jeux ou jouer jusqu'à 6 heures du matin. Quelques instants avant que sa mère ne soit censée se lever, il reposait le téléphone sur la table de nuit, allait se recoucher et se faisait réveiller pour l'école. La découverte de ce tour de passe-passe magistral a pris un certain temps, mais elle a été précédée de plusieurs indices importants, tels que la fatigue manifeste, la mauvaise humeur et le manque de concentration de Loïc. Ses parents ont découvert ses agissements en consultant simplement l'historique de son téléphone, car Loïc n'avait pas encore pu le supprimer. Outre le fait qu'il s'agissait d'une violation importante de la confiance familiale, il était nécessaire de décider de la marche à suivre.

Était-ce une erreur de faire confiance à Loïc à cet âge ? Ses parents auraient-ils dû être plus autoritaires ? Aurait-il dû installer un logiciel parental efficace sur le routeur pour bloquer ces activités ? Ou auraient-ils dû procéder d'une manière complètement différente ? Personnellement, je suis d'avis que si quelqu'un veut vraiment quelque chose, il l'obtiendra quelles soient les conditions. Même le meilleur logiciel peut être contourné, et même le logiciel le plus cher n'est pas infaillible. Ne vous y trompez pas, j'en suis une fervente partisane. Mais les problèmes parentaux ne peuvent être résolus par une simple application. Les logiciels de contrôle parental sont comme la minuterie que nous utilisons lorsque nous préparons un gâteau. Elle ne fait pas cuire le gâteau, mais elle nous aide à ne pas le brûler (du moins, si nous entendons la sonnerie et ne l'ignorons pas). De la même manière, les logiciels de contrôle parental doivent fournir aux parents et à l'enfant des indications sur le moment où il faut éteindre l'appareil. Mais la minuterie ne doit pas être un couperet. Il est préférable de rester ouvert à la discussion, par exemple si le contenu est éducatif ou s'il s'agit d'une situation où nous pouvons repousser un peu les limites.

## Règles transitoires assouplies

Et pour Loïc ? Cela dépend de l'approche de la famille : les parents peuvent trouver approprié de limiter les jeux, ou ils peuvent convenir de règles différentes. Mais dans cette situation, il convient de prêter attention au sommeil, qui fait cruellement défaut à Loïc. Le sommeil reste essentiel pour le bon développement, le fonctionnement cognitif, les performances scolaires et la capacité d'autorégulation mentionnée précédemment. Si ce jeu précis est vraiment important pour Loïc et que ses motivations sont acceptables (par exemple, finir le jeu jusqu'au dernier niveau, s'intégrer au groupe, etc.), il est conseillé d'en discuter ensemble et, s'il n'y a pas de meilleure solution, d'augmenter par exemple le temps de jeu quotidien pendant une certaine période. Le temps de sommeil nécessaire doit être préservé à tout prix. Si, en revanche, la discussion commune révèle que Loïc montre des signes de dépendance ou qu'il s'échappe par le jeu parce qu'il n'est pas à l'aise avec ses pairs, à l'école ou à la maison, la situation doit être abordée de manière plus radicale, par exemple avec une courte désintoxication numérique, une consultation avec un psychologue, etc.

## **Protection contre les dangers, mais aussi contre les opportunités ?**

Dans la sous-section sur les parents partenaires, je mentionne que les actions des parents partenaires peuvent varier sur un large spectre allant de restrictives à plutôt bienveillantes. Il y a des partenaires qui se concentrent principalement sur les discussions concernant les limites de temps et les restrictions, et puis des partenaires qui ouvrent activement le débat sur le numérique, son potentiel et ses risques, en se concentrant davantage sur le contenu et la façon dont il est utilisé. Sonia Livingstone, professeur à la London School of Economics and Political Science, qui a dirigé plusieurs études internationales sur les enfants dans le monde en ligne, a présenté des

données montrant que les enfants dont les parents soutiennent une utilisation autonome des technologies ont davantage de possibilités en ligne, comme l'accès à de nouvelles informations, l'apprentissage, l'utilisation créative des ressources, etc. Mais ils peuvent aussi être confrontés à de nombreux risques, tels que des contenus inappropriés. Les cadres plus restrictifs sont associés à des risques plus faibles, mais aussi à moins d'opportunités. Les enfants ont tout simplement un accès limité aux dangers tout comme aux avantages du monde en ligne.

Je dois avouer que lorsque j'ai eu mon premier enfant, je suis devenue hypersensible et extrêmement protectrice. Mon mari avait cependant une approche des choses différente de la mienne et il a réussi à changer ma perspective - après tout, les enfants apprennent également des épreuves qu'ils traversent. A condition, bien sûr, qu'elles aient lieu dans un environnement contrôlé et avec des risques raisonnables (honnêtement, je soupçonne mon mari d'être secrètement un parent aussi anxieux et sensible que moi). Mais qu'est-ce que cela a à voir avec le monde en ligne ?

Je me souviens d'une classe dans une école primaire où il s'est avéré que presque tous les enfants avaient de très bonnes habitudes, qu'ils étaient capables de contrôler eux-mêmes leurs activités en ligne et que ce n'était pas un sujet de conflit dans leur famille. Après une longue discussion, nous avons appris que dans cette même classe, l'année précédente, une jeune fille avait créé un faux compte sur les réseaux sociaux en se faisant passer pour un garçon. Par ce biais, elle est entrée en contact avec une camarade de classe, a correspondu avec elle pendant plusieurs semaines, et au cours de cette conversation, cette camarade de classe a révélé beaucoup d'informations sur sa vie personnelle et sa famille. La fille qui avait créé le faux compte a partagé ces informations avec d'autres enfants, ce qui a été à l'origine de brimades et de

harcèlement à l'encontre de sa camarade de classe. Heureusement, la direction de l'école s'est vite rendue compte de la situation et est intervenue de manière très efficace. Elle a communiqué directement avec les enfants ainsi qu'avec leurs parents et a organisé des activités éducatives sur la cyber-sécurité. La jeune fille ciblée a eu l'occasion de parler ouvertement de ses propres sentiments, et la fille qui avait créé le faux profil est partie volontairement dans une autre école. Cet incident a non seulement amélioré l'atmosphère de la classe, mais a également donné aux enfants et à leurs parents l'occasion de réfléchir et de parler des risques réels du monde en ligne. Cela leur a permis d'avoir plus de recul et une perspective critique.

La peur que les parents éprouvent lorsqu'ils pensent aux dépendances numériques et à la cybersécurité est considérable et ne doit pas être sous-estimée. D'autre part, les tendances protectrices qui sont la principale motivation derrière toutes sortes d'interdictions peuvent également interférer avec les possibilités d'apprentissage et d'épanouissement personnel qu'offre le monde en ligne. De plus, vous le savez, le fruit défendu a meilleur goût. Au lieu d'interdire, essayez de créer un espace sûr dans lequel votre enfant peut expérimenter. Parlez au préalable des risques avec lui afin qu'il soit informé et capable de reconnaître les différences entre ce qui est sûr et ce qui est dangereux. Proposez des stratégies pour qu'il soit en mesure de se défendre et d'aider les autres dès lors que les smartphones et les ordinateurs interfèrent de manière négative sur sa vie et sa santé.

## **CONSEILS SUR LA MANIÈRE DE FACILITER L'ÉLABORATION DE RÈGLES**

**Créez un espace sûr.** Le monde en ligne peut certainement être dangereux. Il peut également constituer un monde plein de connaissances, de créativité et d'inspiration. Créez un espace pour que votre enfant puisse explorer et jouer en toute sécurité. Pour sa première expérience indépendante dans le monde en ligne, installez un logiciel de contrôle parental sur tous les appareils qu'il utilise afin de bloquer les contenus inappropriés (voir Options et limites des logiciels parentaux pour plus d'informations). Fixez des restrictions aux achats et téléchargements d'applications afin que ces derniers soient préalablement discutés et approuvés. Vérifiez également régulièrement l'activité en ligne de votre enfant. Mais faites tout cela ouvertement, d'un commun accord, afin de ne pas violer la confiance familiale et la vie privée de l'enfant.

Créez des opportunités, mettez en avant les possibilités. Avez-vous l'impression que votre enfant ne s'engage pas dans des activités pertinentes et constructives dans le monde en ligne ? La prochaine fois que vous jetterez un coup d'œil par-dessus son épaule, ne levez pas les yeux au ciel, mais cherchez plutôt des jeux et des vidéos qui peuvent lui apprendre des choses ou le divertir intelligemment. Les enfants sont naturellement curieux et créatifs, mais ils n'ont souvent aucune idée des ressources et des outils disponibles. En fonction des centres d'intérêt de votre enfant, trouvez des émissions scientifiques ou historiques, des applications pour enseigner le codage et créez ses propres jeux ou animations. Il existe également d'innombrables jeux et contenus éducatifs à écouter. Vous pouvez parler ensemble régulièrement, par exemple une fois par semaine, des choses les plus intéressantes que vous avez trouvées sur internet.

**Plutôt que d'interdire, essayez de proposer des activités.** N'ayez pas recours aux formules toutes faites et vides du type " éteins et va faire quelque chose de sérieux ". Faites une liste des choses que vous pouvez faire ensemble plutôt que de rester devant

l'ordinateur, la télévision ou le téléphone. Même si cela ne semble pas être le cas, les enfants apprécient généralement le temps qu'ils peuvent passer avec leurs parents.

**Expliquez pourquoi les règles sont importantes à vos yeux.** Parlez aux enfants de vos craintes concernant les écrans et le monde en ligne. Vous pouvez regarder un documentaire ou discuter ensemble des dépendances numériques et d'autres questions de cyber-sécurité. Convenez ensuite de règles qui conviennent à toute la famille. Une autre option consiste à encourager votre enfant à trouver lui-même des ressources et des informations sur les aspects positifs et négatifs des activités en ligne. Il pourra ensuite présenter ses conclusions à toute la famille afin que vous puissiez trouver ensemble un compromis ou des options appropriées.

**Aidez votre enfant (du moins au début) à contrôler le temps passé devant l'écran.**

Il est très difficile pour les enfants de contrôler le temps qu'ils passent à utiliser ces technologies. Aidez-les, par exemple, avec des alertes dans les applications, des minuteries de cuisine ou d'autres outils. Il est également judicieux de les féliciter chaque fois qu'ils parviennent à respecter la limite. Vous renforcez leur confiance dans la gestion de leur temps et de leurs émotions.

Vous ne comprenez pas le monde des nouvelles technologies et vous ne savez pas comment en parler ? **Laissez-les vous l'expliquer.** Demandez à vos enfants comment fonctionne YouTube, quels profils ils suivent sur les réseaux sociaux, quel est le but exact de leur jeu préféré. Jouez avec eux. Cela les mettra dans la position de quelqu'un qui en sait plus que vous et leur donnera l'occasion de déterminer avec du recul ce qui, dans chaque activité, les attire et ce qui leur déplaît.

**Créez activement un espace où les enfants ont la possibilité de s'exprimer franchement.** Parcourez votre emploi du temps familial et trouvez des moments où vous n'êtes pas pressés, où vous êtes ensemble et où rien ne vous dérange. Passez-vous

régulièrement du temps en tête-à-tête avec chaque enfant ? Imaginez un instant que votre enfant soit confronté, par exemple, à un message désagréable d'un groupe de camarades de classe ou qu'il ait envoyé une photo intime qui circule maintenant dans l'école. Trouvera-t-il un moment où il pourra être seul avec vous ? Aura-t-il la confiance nécessaire pour se confier à vous ? Prévoyez de passer régulièrement un "moment ensemble". Si besoin, rallongez les trajets pour l'école ou les différentes activités et profitez-en pour écouter attentivement votre enfant. Parlez aussi de vous. Montrez que vous faites également des erreurs. Expliquez quelles leçons vous en tirez.

**Il n'existe pas de manuel idéal, mais vous en trouverez un.** Chaque enfant est unique et nécessite une approche différente. C'est vous qui connaissez le mieux votre enfant, vous serez donc le plus apte à trouver la meilleure méthode. Vous vous demandez si vous pouvez mettre des dessins animés sur l'ordinateur alors que vous savez que vous devez aller chez les grands-parents dans une demi-heure ? Si votre enfant est capable d'éteindre l'ordinateur après seulement deux brefs épisodes, entendez-vous là-dessus. Programmez sinon une alarme pour prévenir de l'heure du départ. Toutefois, si vous savez que votre enfant se met en colère dès que vous devez éteindre le dessin animé, il est peut-être préférable de ne pas le regarder du tout et de s'entendre pour le regarder après votre retour de visite. Si vous avez encore besoin de conseils ou d'un exemple, passez au chapitre Remplacer les digidisputes par des digiaccords, dans lequel je résume l'approche que nous essayons d'adopter à la maison. Prenez-la avec des pincettes, cependant ; ma famille n'est certainement pas la même que la vôtre, et nos valeurs et approches peuvent être très différentes de celles que vous professez. Trouvez la méthode qui vous convient le mieux.

**Soyez un exemple à suivre.** Ça y est ? Vous avez établi toutes les règles ? Félicitations. Une dernière chose importante : suivez-les ! Si vous faites des

exceptions, ça ne marchera pas. Je me souviens d'un garçon qui avait conclu notre discussion sur la façon dont les parents parlent des nouvelles technologies à la maison en disant : "Mon père n'arrête pas de dire : "Pourquoi regardes-tu une vidéo de quelqu'un qui joue à des jeux ? Pourquoi ne joues-tu pas toi-même ?" Eh bien, quand je rentre dans le salon, il est assis sur le canapé à regarder le football..." Faites les choses comme vous aimeriez qu'elles soient faites par vos enfants.