

# ÉCRANS ET CONFINEMENT *Et vive la vraie vie !*



Les heures passées devant un écran ont augmenté, pour les enfants autant que pour les adultes. Est-ce que les enfants et les ados ont pu faire le constat que « c'est quand même mieux dans la vraie vie » ?

TEXTE STÉPHANIE GROSJEAN

Aujourd'hui, 56 % des parents disent que le temps d'écran de leurs enfants a augmenté d'au moins une heure par jour. 11 % d'entre eux estimant même l'augmentation journalière à plus de trois heures. C'est ce qu'annonce une étude réalisée fin avril par Camille, une caisse d'allocations sociales issue de l'UCM mais aujourd'hui indépendante. Dans un contexte de vie confinée, il fallait s'y attendre. Le constat est d'ailleurs le même pour les adultes (voir encadré). « Moi honnêtement, après 8 semaines, j'en pouvais plus de mon téléphone ! explique Louna, 16 ans. J'ai passé des heures et des heures dessus pour regarder des films, papoter ou faire des jeux avec mes amis, ou tuer le temps sur les réseaux sociaux... Parfois j'avais envie de le balancer par la fenêtre ! » Pour Marie, 17 ans, c'est un peu pareil : « Ce confinement m'a montré que j'avais besoin de vraiment voir mes amis, de me sentir proche d'eux. Les écrans, c'est quand même pas la même chose ! La première fois que j'ai revu une amie pour aller marcher un peu, on était super émue ! » Est-ce que cette période de confinement aura permis à nos enfants et adolescents de prendre du recul par rapport à leur usage numérique ? **Réponses et aiguillage, avec le psychologue Pascal Minotte, chercheur au Centre de référence en santé mentale (CRéSaM) à Namur.**

## GARE AUX IDÉES REÇUES

« On a tendance à penser que tous les ados sont accros aux écrans et aux médias sociaux, et qu'ils préféreraient le virtuel au présentiel. C'est une des plus grosses absurdités véhiculée au sujet de l'adolescence. » Voilà qui est dit ! On a donc bien fait de poser la question... « **S'il y a bien une catégorie de la population qui, que ce soit avant, pendant ou après le confinement, a vraiment envie de contact social, ce sont les ados.** S'ils sont accros à quelque chose, c'est aux contacts avec leurs pairs, leur bande d'amis. Cette obsession est d'ailleurs un excellent marqueur de développement. » En effet, c'est à l'adolescence que l'on quitte progressivement le noyau familial pour expérimenter et explorer d'autres choses, d'autres relations. C'est quand on devient adulte qu'on se recentre progressivement vers un nouveau noyau : celui du couple et puis de la famille que l'on souhaite éventuellement créer. En ce sens, les ras-le-bol virtuel de Louise et de Marie montrent qu'à cet égard, **le confinement est encore plus difficile pour les adolescents.**

## CONFINEMENT AU CARRÉ

Encore un autre cliché : l'ado aime passer du temps isolé dans sa chambre, sur son téléphone. Pour avoir deux spécimens à la maison, j'étais en effet d'accord avec cette croyance. C'était avant l'éclairage nouveau apporté par Pascal Minotte, qui va encore un pas plus loin dans son analyse : « Je force le trait, mais ce confinement, c'est quelque chose que les adolescents connaissent intuitivement. Depuis quelques décennies, on est dans une société qui s'organise autour du noyau familial. Il y a eu des époques où l'enfance et l'adolescence se vivaient beaucoup plus à l'extérieur ; on traînait en bande après l'école, le soir, on allait jouer chez l'un chez l'autre de façon plus autonome. Aujourd'hui, on contrôle, on sécurise, on minimise les risques de dangers... Et **la chambre et les réseaux sociaux sont devenus le lieu où l'adolescent s'est retranché ('confiné') pour être en contact avec l'extérieur et ses amis sans qu'on l'embête.** Oui, le soir ils sont dans leur chambre, mais quelque part ils n'ont pas le choix, dans les familles 'bien comme il faut', on ne se promène pas le soir en semaine par exemple. » Voilà qui est dit aussi ! Et si cette expérience collective de confinement était pour nous parents et adultes l'occasion de changer de regard

sur les adolescents et leur lâcher un peu plus de lest ? « En tout cas, **c'est l'occasion pour les parents d'améliorer leur empathie et leur vision bienveillante par rapport à ce que font leurs ados, et notamment par rapport aux écrans et médias sociaux.** »

## ET LES ENFANTS, ILS AIMENT LES CONTACTS VIRTUELS ?

C'est sûr que grâce au numérique, ils ont pu rester en contact avec Papy et Mamy et la famille élargie, avec les copains de classe. Et en cela, les écrans ont été salvateurs, comme pour tout le monde d'ailleurs. Mais Elena raconte : « Au début du confinement, les copains de mon fils Tom (10 ans) ont commencé à utiliser le groupe Whatsapp des parents de la classe pour communiquer. C'était fun de pouvoir 'faire comme les grands' en utilisant un smartphone. Et puis, un jour il a décidé de ne plus intervenir dans les conversations en me disant qu'il n'aimait pas, qu'il était gêné quand il n'osait pas dire qu'il voulait quitter la conversation, que ce n'était pas gai parce que tout le monde parlait à tort et à travers... » **Pas facile d'utiliser ces outils numériques autrement que pour jouer à des jeux ou regarder des séries.** « La catégorie qu'on appelle un peu trop vite 'les préados' n'a pas encore le matériel

intellectuel et affectif pour ce genre d'échange... ce qui est normal car les choses se mettent en place avec la puberté, explique le psychologue. **Gérer une audience, des codes, l'éventuel second degré qui peut amener des nuances, savoir quel outil pour quel usage... c'est trop tôt pour eux.** De plus, l'enfant n'a pas encore opéré cet espèce de déplacement de centre de gravité affectif ; il est toujours centré sur le nid familial. Certains parents projettent sur leurs préados des besoins d'ados qui ne sont pas encore là. »

## UN TROP-PLEIN D'ÉCRANS ?

Comme Louise l'a exprimé, et comme vous l'avez sans doute vécu, pendant ce confinement, les écrans ont joué un rôle essentiel pour nous divertir et « tuer le temps ». L'étude de Camille montre que 52 % des parents interrogés ont assoupli les règles par rapport aux écrans. Faut-il s'inquiéter de cette augmentation ? « Les écrans ont aussi la fonction de divertissement : pour tromper l'ennui, le stress, l'anxiété... a fortiori en cette période. Je dirais qu'il vaut mieux lâcher la bride parce que ça aide à tenir debout, tout simplement. Et **quand le contexte sera vraiment rouvert, peut-être qu'il faudra un peu pousser les enfants**

## DES CHIFFRES QUI INTERPELLENT

**Selon App Annie**, une firme française spécialisée dans l'analyse de la consommation mobile, par comparaison à 2019, on enregistre une hausse de temps d'écran de 39 % en Italie, 25 % en France, 17 % au Royaume-Uni et 14 % aux États-Unis.

### Selon l'enquête Camille :

→ 60 % des familles admettent que le temps d'écran des enfants a augmenté.

→ 34 % constatent des effets néfastes liés aux écrans (nervosité, agressivité, fatigue, manque de concentration) (ndlr - l'étude ne dit pas comment les parents font ce lien : est-ce lié aux écrans ou au confinement ?).

→ Plus de 40 % des parents interrogés sont en télétravail durant le confinement. Parmi eux, près de 50 % déclarent que les écrans leur ont permis de pouvoir travailler de manière plus efficace.

**à sortir, à aller à l'école, comme les adultes au travail d'ailleurs, mais ils retrouveront un équilibre.** Ma plus grosse crainte après le confinement, c'est qu'on constate que le confinement pour les enfants a des effets négatifs (manque de sociabilisation, manque de l'effet cadrant et stimulant de l'école, l'ennui...) et qu'on rejette la faute sur le trop-plein d'écrans, sans se poser la question du contexte. Le problème, c'est qu'on utilise tout le temps la métaphore de la drogue avec les écrans. Un écran, ce n'est pas de la drogue. Et les réduire à cela induit des conduites éducatives bizarres et occulte les vraies questions. » ●