

Usage des écrans: et si l'exemple venait des parents?

Ils échangent un regard, un sourire naît... balayé par le son d'une notification. Le parent détourne les yeux, l'enfant attend. Derrière ces scènes anodines du quotidien, ce sont les interactions, éléments fondateurs de l'enfance, qui perdent de leur richesse. Plus encore, les enfants observent, reproduisent et intègrent les comportements parentaux. Dans un monde où le numérique est omniprésent, c'est donc la manière dont l'adulte utilise les écrans qui trace pour les enfants leurs premiers repères. Et si l'enjeu pour les parents était donc de repenser leur propre usage pour offrir à leurs enfants des balises cohérentes, sécurisantes et une pleine présence?

L'omniprésence des écrans dans notre société rend leurs usages si courants qu'ils semblent aujourd'hui presque invisibles. Pourtant, il suffit de s'asseoir dans un parc, un café ou même de marcher dans la rue pour l'observer: un parent fait défiler son écran tandis que son enfant le regarde, essaie d'attirer son attention, puis abandonne. Cette scène banale, anodine en apparence, est toutefois révélatrice d'un phénomène aux conséquences bien plus profondes dans le contexte du développement de l'enfant: celui de la technoférence parentale (McDaniel & Radesky, 2018). Loin d'être de simples instants de distractions, ces interruptions dans les interactions, lorsqu'elles se répètent, affectent les fondations mêmes du développement socio-affectif de l'enfant. Et au cœur de ce phénomène, une question essentielle: quel exemple donnons-nous à nos enfants en matière d'usage des écrans?

Le rôle fondateur des interactions précoces

Dès les premières semaines de vie, l'enfant construit sa compréhension du monde à travers les interactions avec les adultes qui l'entourent. Les échanges de regards, les sourires, les caresses, les jeux vocaux entre un bébé et son parent sont donc bien plus que de simples moments de complicité: ils sont les briques fondatrices du lien d'attachement et posent les bases du développement émotionnel, cognitif et langagier du tout-petit.

Il ne suffit pas de limiter l'utilisation des écrans, voire de l'interdire, mais d'interroger ses propres pratiques

Lorsque ces échanges sont interrompus par une notification ou un message, c'est tout le processus d'interactions qui se fige: le visage du parent devient soudainement impassible, son regard s'échappe, sa voix se tait (Myruski et al., 2018). Cette absence soudaine du parent est vécue par l'enfant comme une forme de retrait émotionnel et peut générer frustration, stress et angoisse. L'enfant s'agite, proteste, pleure, il ou elle tente de récupérer l'attention de son parent. Si ces tentatives restent vaines, il ou elle finit par intérioriser sa frustration et se détourner de l'interaction.

À plus long terme, la technoférence parentale peut ainsi être associée à l'apparition chez l'enfant de troubles du comportement tels que l'anxiété, le repli sur soi, l'agitation ou l'agressivité (Sundqvist et al., 2020; Clément, 2020).

Des pratiques des parents aux usages des enfants

En grandissant, l'enfant observe, imite, apprend. Ainsi, un·e enfant qui voit son parent consulter son téléphone à table, pendant les jeux, ou durant une promenade, comprend que cet objet est prioritaire, digne d'attention et source de fascination. Il ou elle intériorise l'idée que



l'écran est omniprésent, voire indispensable. Autrement dit, l'enfant intègre les usages de son ou ses parents comme modèles à reproduire. Un discours éducatif qui incite à l'usage raisonné des écrans, voire qui l'interdit, perd ainsi de sa pertinence et de son efficacité si l'enfant observe l'inverse au quotidien.

De plus, les enfants sont sensibles aux incohérences entre ce qui est dit et fait par les adultes qui les entourent. L'enjeu de la technoférence parentale devient alors celui de l'exemplarité. Comment instaurer une relation saine aux écrans, si les moments partagés avec l'enfant sont eux-mêmes rythmés par la présence et l'utilisation des outils numériques ?

Pleine présence

Dès lors, ce n'est pas tant l'écran lui-même qui pose problème, mais ce qu'il vient perturber, voire empêcher : un moment de partage et de complicité. La technoférence parentale interroge donc la manière d'ha-

biter la relation : sommes-nous réellement avec l'enfant, ou seulement physiquement à ses côtés, l'esprit ailleurs ? Choisir de poser son écran dans certains moments-clés tels que les repas, les moments de change, le jeu, ou encore les moments de transition, c'est envoyer à l'enfant un message fondamental : je suis pleinement là pour toi.

Intégrer la notion d'exemplarité ne signifie donc pas de bannir les écrans, mais plutôt d'adopter une pleine présence et se montrer disponible quand on est avec son enfant. Instaurer des routines sans écrans (préparation des repas, retours de la crèche, promenades), et, si besoin, expliquer ses choix à l'enfant lorsqu'il est nécessaire d'utiliser les outils numériques (« Je dois lire un message important, puis je m'occupe de toi » ; « J'éteins mon téléphone pour être avec toi »), sont autant de gestes et d'ajustements du quotidien qui participent activement à placer les écrans en tant que simples objets consciemment uti-

lisés. Dans un monde hyperconnecté, où l'écran a pris une place prépondérante dans la vie quotidienne, prendre le temps d'être véritablement présent·e avec son enfant devient un acte éducatif fort.

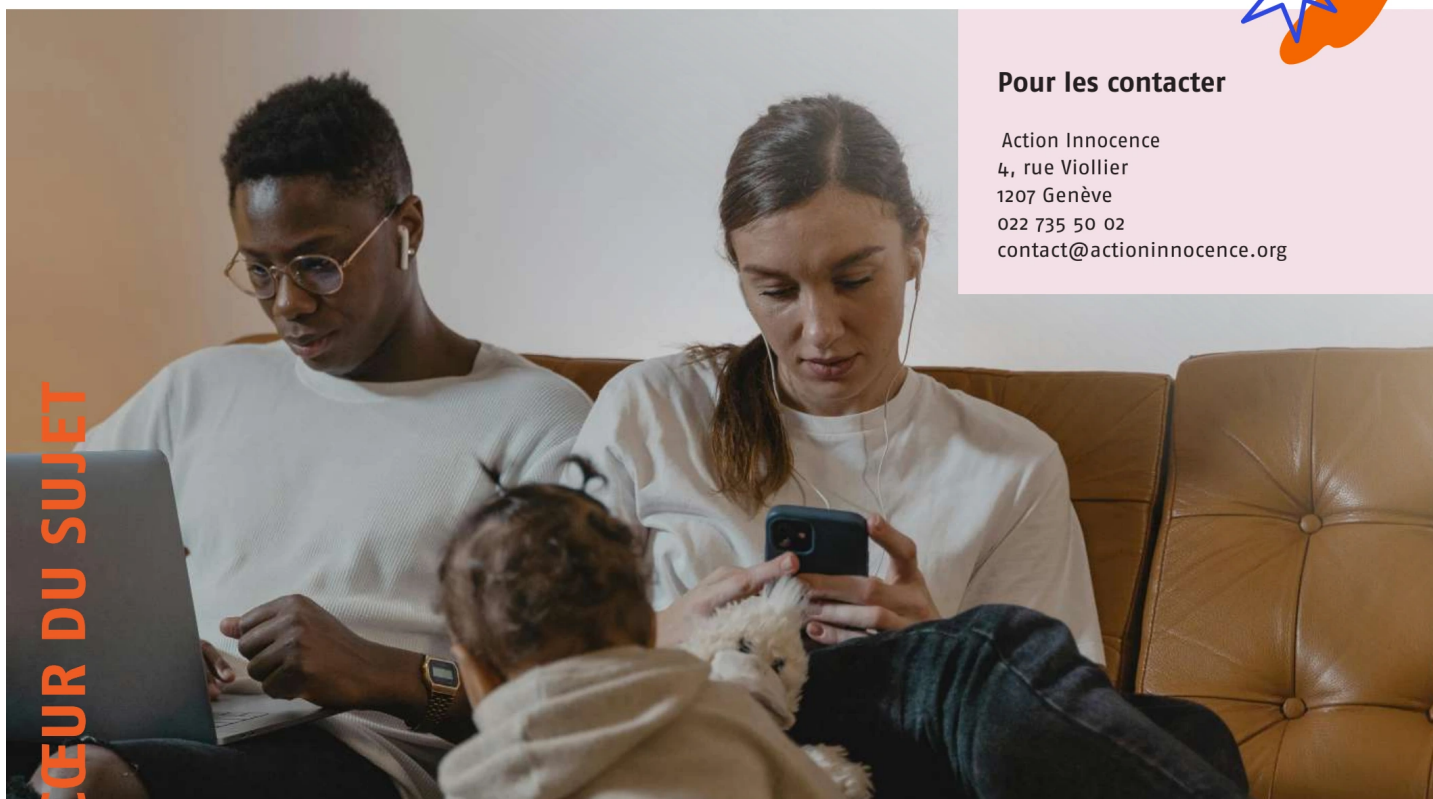
Finalement, il ne suffit pas de limiter l'utilisation des écrans, voire de l'interdire, mais d'interroger ses propres pratiques. Montrer l'exemple, ce n'est pas renoncer aux outils numériques, mais cela signifie être cohérent·e dans ses principes éducatifs et choisir, autant que possible, de poser son écran et d'être pleinement présent·e avec son enfant dans les moments du quotidien, là où se construisent les bases de son développement affectif, relationnel, social et émotionnel.

Gillioz Estelle et Barraud Vial Carole
Action Innocence



Pour les contacter

Action Innocence
4, rue Viollier
1207 Genève
022 735 50 02
contact@actioninnocence.org



AU CŒUR DU SUJET

Bibliographie

- Clément, M.-N. (2020). Les 0-6 ans et les écrans digitaux nomades. Évaluation de l'exposition et de ses effets à travers la littérature internationale. *Neuropsychiatrie de l'Enfance et de l'Adolescence*, 68(4), 190-195.
- McDaniel, B. T., & Radesky, J. S. (2018). Technoférence: Parent Distraction With Technology and Associations With Child Behavior Problems. *Child Development*, 89(1), 100-109.
- Myruski, S., Gulyayeva, O., Birk, S., Pérez Edgar, K., Buss, K. A., & Dennis Tiwary, T. A. (2018). Digital disruption? Maternal mobile device use is related to infant social-emotional functioning. *Developmental Science*, 21(4), e12610.
- Sundqvist, A., Heimann, M., & Koch, F.-S. (2020). Relationship Between Family Technoférence and Behavior Problems in Children Aged 4-5 Years. *Cyberpsychology, Behavior, and Social Networking*, 23(6), 371-376.