La «technoférence parentale», un «temps volé» à l'apprentissage des enfants

ÉDUCATION La distraction des parents par leurs usages numériques devient un sujet de santé publique. Des spécialistes appellent à créer des zones sans écran, pour les adultes aussi, à la maison

CÉLINE ZÜND

La «technoférence parentale», contraction de technologie et interférence, devient un enjeu de santé publique. En Suède, une campagne de prévention lancée en juin dernier exhortait les parents à ranger leurs téléphones lorsqu'ils passent du temps avec leurs enfants, et à instaurer des zones sans écran. Pour montrer l'exemple, mais pas seulement. L'autorité de santé suédoise évoque des études qui relèvent les effets négatifs des écrans parentaux sur les interactions avec les enfants.

Sur ce sujet, les résultats de recherche présentent surtout des liens avec le développement social, émotionnel et la construction du «lien d'attachement». «Ce lien se crée dans la réponse que le parent apporte aux sollicitations de l'enfant: plus cette dernière est efficace, plus il sera solide. Il est le socle qui lui permet d'explorer le monde. Une rupture de temps en temps ne va pas abîmer la relation. Mais un parent capté par son téléphone ne répond pas à son enfant de manière aussi efficace», relève Estelle Gillioz, docteure en psychologie du développement de l'Université de Genève (Unige), responsable du pôle recherche d'Action Innocence.

Revenir dans l'interaction

L'attention de l'adulte est centrale dans ce lien. Or, c'est elle que capturent les outils numériques. Estelle Gillioz parle de «l'hypothèse du temps volé»: lorsqu'un parent ou un enfant est absorbé par un écran, celui-ci dérobe des occasions d'apprentissages.

Ces derniers se déploient dans les scènes anodines du quotidien. Par exemple: un père, changeant son bébé, répond souvent spontanément à ses babillages par des mots, des sons ou des expressions faciales. Il stimule ainsi son développement, lui enseigne les codes des interactions sociales et lui transmet un sentiment de sécurité.

Et puis, ding! Un message WhatsApp. Le père détourne son regard et répond. Frustré, son bébé multiplie les vocalises pour retrouver son attention. S'il n'y parvient pas, il se met généralement à pleurer, ou peut adopter des comportements à risque.

«Des études ont relevé que lorsqu'un échange avec un enfant est interrompu, le parent distrait par son téléphone peine à revenir dans l'interaction. Il aura tendance à poser des questions fermées et limiter la discussion», relève Estelle Gillioz.

C'est un phénomène sous-estimé, considère la chercheuse: «J'ai rencontré des parents fiers d'avoir attendu trois ans avant d'autoriser les dessins animés, sans jamais se questionner sur leur omniprésence en ligne.» Or, selon elle, ces interruptions ont plus d'effet sur un jeune enfant que quelques minutes quotidiennes devant des dessins animés.

Le sujet reste sensible. S'occuper d'un petit est exigeant, parfois ennuyeux. La distraction à portée de main est tentante. Faut-il ajouter le temps d'écran des adultes à la liste des injonctions parentales?

> Les occasions d'apprentissage se déploient dans les scènes anodines du quotidien

«Ce sujet peut en effet générer de la culpabilité. C'est pourquoi, plutôt que de dire aux parents de ne pas utiliser leur téléphone, il est plus judicieux de comprendre les raisons de leurs usages et de les informer sur ce qui est important pour leur enfant», souligne Marie Danet, chercheuse en psychologie du développement à l'Université de Lille, spécialiste de l'attachement en périnatalité.

Elle invite à nuancer les résultats scientifiques. Les études montrent une corrélation entre «technoférence» et attachement moins «sécure», sans établir de causalité. Est-ce la distraction parentale qui fragilise le lien? Ou les parents d'enfants plus demandeurs chercheraient-ils davantage à s'évader? Un état dépressif pourrait-il expliquer à la fois l'usage numérique compulsif et un attachement moins solide?

Avec ou sans écran, les nécessités de la vie quotidienne rendent parfois les adultes indisponibles. «L'enfant apprend aussi au travers des ruptures et des décalages dans les échanges qu'il vit avec ses parents, du moment que ces derniers sont explicités.» Dire à son enfant qu'on prend son téléphone pour répondre à un message, par exemple, permettrait d'atténuer l'effet de l'interruption.

Préserver les liens sociaux

Marie Danet estime qu'on ne peut pas quantifier un seuil de temps d'écran parental à ne pas dépasser. «L'attachement sécure repose sur des réponses stables et prévisibles aux besoins de l'enfant. Mais tous les bébés n'ont pas les mêmes besoins.»

Quant aux usages numériques, entre travail, organisation familiale et divertissement, ils sont multiples, parfois nécessaires, voire bénéfiques. «Regarder une vidéo pour décompresser peut éviter à un parent stressé de crier sur son enfant», relève Marie Danet. Pour une mère en congé maternité souvent seule chez elle avec son bébé, le téléphone peut aussi préserver les liens sociaux essentiels à son bien-être et, par conséquent, sa relation avec son enfant.

Les spécialistes recommandent de désactiver les notifications, limiter les applications intrusives, ou encore de créer des temps de la journée sans écran (repas, moments de jeu). Même courts. «Il vaut mieux vingt minutes de qualité qu'une heure interrompue par un téléphone», conclut Marie Danet.

Marie Danet intervient ce vendredi 6 novembre aux côtés d'autres spécialistes, lors d'un colloque organisé par la fondation Action Innocence et la ville de Genève, destiné aux professionnels de l'enfance et de la jeunesse. «Ecrans, parlons-en!», de 8h30 à 17h30 au Centre Geisendorf, à Genève. Plus d'informations sur le site Ecransparlonsen.ch.