



MIEUX VIVRE



Photo Le Télégramme

CONSEIL D'EXPERT
« Mon enfant ne décolle pas de sa console de jeux »

Console, ordinateur, tablette... Votre enfant est accro aux jeux vidéo et jongle d'un écran à l'autre. Cette surconsommation vous insupporte et vous inquiète. Comment l'aider à décrocher ?

« La pratique excessive des jeux vidéo chez l'enfant relève très rarement d'une pathologie. C'est plutôt une mauvaise habitude que l'éducation peut corriger, rectifie Serge Tisseron (*). Au lieu de lutter contre ce loisir désormais incontournable, aux qualités éducatives réelles (stratégie, créativité, coopération), mieux vaut apprendre à l'enfant à apprivoiser, pour qu'il ne l'envahisse pas ».

Apprenez-lui à s'autoréguler

Fixez avec lui une durée maximale quotidienne de « loisirs écrans » - environ une heure et demie à cet âge - et vérifiez qu'il la respecte. S'il a joué une heure sur sa console, il se contentera d'une demi-heure de télé ensuite. Sachant que les devoirs sont prioritaires, et qu'il faut éviter de jouer le soir pour ne pas freiner l'endormissement. « Ce n'est pas le jeu en soi qui excite, mais le fait de rester assis sans pouvoir décharger son trop-plein d'émotions, précise le psychiatre. Regarder un match produit le même effet. Or, les besoins en sommeil de l'enfant sont énormes ».

Pour éviter les tentations, osez interdire les écrans dans sa chambre et coupez le WiFi pendant la nuit. Chacun, adultes compris, peut aussi déposer son téléphone ou sa tablette dans la cuisine avant d'aller se coucher : les écrans s'appri-

voisent en famille.

Proposez-lui d'autres activités

L'ennui, la facilité, un certain isolement peuvent aussi expliquer cette passion exclusive. Emmenez-le au cinéma ou à la piscine, jouez avec lui au tennis, à des jeux de société, invitez plus souvent ses copains (quitte à ce qu'il joue à des jeux vidéo, mais différents, et pas seul)... Il découvrira d'autres sources de plaisir, élargira son cercle d'amis, développera d'autres capacités (créatives, sociales), partagera davantage avec ses pairs et avec vous. « L'alternance d'activités attractives, diversifiées importe plus que la lutte contre l'excès, car elle favorise un développement harmonieux, estime Serge Tisseron. Cela suppose un minimum de disponibilité parentale mais offre la joie de transmettre ses passions ».

Accompagnez-le dans ses jeux

Rien n'interdit, a contrario, de le rejoindre sur son terrain de prédilection. Interrogez-le sur ses goûts, observez ses réactions devant l'écran, incitez-le à raconter son jeu pour mobiliser son intelligence narrative. L'intérêt que vous porterez à son loisir le touchera et vous permettra de le guider en connaissance de cause, dans ses choix, de développer son sens critique. Et, si vous jouez avec lui, de partager de sacrés fous rires sur la Wii.

ANNE LANCHON

* Serge Tisseron est l'auteur de « 3-6-9-12, apprivoiser les écrans et grandir » (Érès, 2013) et créateur du site www.apprivoiserlesecrans.com

Pourquoi ai-je si peur d'être séparé de mon portable ?

Contraction de « no mobile phobia », le terme nomophobe désigne la peur d'être séparé de son portable. Phobie des temps modernes ou fantasme marketing ?



Photo Emmanuel Schmitt

« Mon portable ne me quitte jamais, confie Xavier, 41 ans, commercial. Je me demande si je ne suis pas accro... C'est grave ? » Pas tant que ça ! D'abord, il n'y a pas de dépendance, selon Serge Tisseron, psychiatre et psychanalyste et auteur de « 3-6-9-12, apprivoiser les écrans et grandir » (lire ci-contre) : « S'il existait un "syndrome de sevrage", le corps médical aurait décrit une "addiction au portable". Or, ce n'est pas le cas ». La sociologue Joëlle Menrath, coauteure de l'enquête intitulée « Vie intérieure et vie relationnelle des individus connectés », rappelle aussi cette « tendance à se méfier des comportements numériques et à y accoler des termes pathologiques (le selfie est "narcissique", Facebook, "exhibitionniste"...). Stéphanie Bertholon, psychologue clinicienne, précise enfin qu'« il y a plusieurs degrés dans l'excès : l'usage intensif, l'abus puis l'addiction, qui induit une perte de contrôle comportemental ».

Xavier n'est pas accro. Mais pourquoi a-t-il peur d'être séparé de son écran ?

Je surinvestis mon portable

« Nous ne sommes pas attachés à l'objet mais à ses fonctionnalités, rectifie Joëlle Menrath. Oublier son portable à la maison, c'est oublier son téléphone, mais aussi son agenda, sa musique, son journal, la liste des courses... » Le smartphone a remplacé un grand nombre d'objets du quotidien. « Lorsque son contenu sera accessible à partir de nombreux terminaux, nous n'aurons plus l'angoisse de le perdre », affirme Serge Tisseron. Sauf que, pour l'heure, il est essentiel. Et qu'en cas de séparation, Xavier somatise. « La richesse et la polyvalence de l'objet ont façonné de nouveaux comportements, reconnaît Stéphanie Bertholon. Son absence génère des sensations corporelles (anxiété, préoccupation...) et des pensées toxiques ("Que vais-je

faire dans le métro ?" ; "Et si mon fils ou mon collaborateur avaient besoin de moi ?"). »

J'évite toute émotion désagréable

Le portable est pratique, même sur le plan émotionnel. « Il nous évite des moments désagréables : on attend ? On joue, on lit. On est perdu ? On se géolocalise... Les grands inquiets peuvent même utiliser leur téléphone comme un objet "contraphobique" : il calme, par exemple, un grand besoin de contrôle. » Le smartphone apaise nos peurs, notamment la plus archaïque, selon Serge Tisseron, « l'angoisse d'être isolé, séparé de nos proches, une angoisse qui a toujours existé chez l'être humain tant il a besoin de l'autre pour exister ».

Je m'imagine tout-puissant

Comme on l'aime, cet objet ! On le personifie (sonnerie, écran d'accueil), on veut le plus joli, le plus performant...

« Un doudou digital ! sourit Stéphanie Bertholon. En nous promettant l'immédiateté, l'accessibilité, la mobilité, le smartphone nous renvoie dans la toute-puissance de l'enfance. » Nous voulons tout et, grâce à lui, nous pouvons tout. « C'est un fantasme, souligne Joëlle Menrath, et nous ne sommes pas si dupes car nous faisons tous l'expérience de la réalité : qui n'a pas cherché en vain à joindre quelqu'un ? » Oui, mais quand on lui vend du rêve, l'individu l'achète ! Pour retomber en enfance, vivre selon le « principe de plaisir », éviter toute frustration... jusqu'à ce que la batterie tombe à plat.

AUORE AIMELET

À lire

« Vivre mieux dans un monde stressant », de Stéphanie Bertholon (Odile [Jacob](#) 2013). Les effets des nouvelles technologies sur notre équilibre, par une spécialiste de la psychologie du stress.

0a72155456f0370c62954c14d00a55b00f52510e31c557b

À LIRE

Enjeux psychiques de l'adoption

Si elle est loin d'être une histoire simple (pour les parents, comme pour les enfants), l'adoption peut, et est le plus souvent, source d'un grand bonheur. Dans ce livre, les deux psychanalystes Nazir Hamad et Charles Melman, s'intéressent aux enjeux psychiques de l'adoption auxquels sont confrontés les enfants adoptés et leurs parents : comment intervient la question du vrai dans la filiation ? De qui l'enfant est-il le fils ou la fille ? Comment s'inscrit-il dans une histoire familiale ? Détaillant également, le désir d'enfant chez la femme, le réel de l'adoption, la question de l'origine et du couple homosexuel... Toutes les questions que pose l'adoption au plan symbolique sont examinées afin de cerner au plus près la singularité de cet engagement.

« J'ai même rencontré des adoptions heureuses », Nazir Hamad, Charles Melman.
Éd. Odile Jacob. 185 p. 21,90 €.



En partenariat avec
Psychologies Magazine

Numéro de janvier
actuellement en kiosque.
www.psychologies.com

Que faire ?



Photo Le Télégramme

S'interroger

« En premier lieu, tâchez de faire le point, propose la psychologue Stéphanie Bertholon. Observez votre comportement : où est votre portable ? Vous sentez-vous obligé de le regarder ? Identifiez ce que vous faites avec les jeux, les infos, les réseaux sociaux... Quels bénéfices obtenez-vous ? Du

plaisir, le sentiment d'être en lien ? Puis effectuez des changements dans vos habitudes. Allez faire les courses en l'oubliant. Coupez les notifications - c'est l'humain qui doit solliciter l'objet et non le contraire... »

Se fixer des limites

Notre recours au smartphone

est lié aux circonstances. « Toute situation qui accroît l'insécurité psychologique, quelle qu'en soit la cause, risque de rendre l'emploi du portable compulsif », rappelle Serge Tisseron. Le psychiatre et psychanalyste insiste sur l'importance d'apprendre à utiliser correctement les nouvelles technologies. Aux enfants notamment.

Conserver son bon sens

« Les études montrent que la plupart d'entre nous s'auto-discipline déjà, explique la sociologue Joëlle Menrath. Nous disons "Je suis accro", mais savons, au fond de nous, comment tempérer notre désir. Exactement comme avec le chocolat ! On évite soi-même d'en acheter comme on laisse son portable sur le bureau quand on a une réunion importante. Ne cédon pas à la panique

morale induite par l'arrivée de toute nouvelle technologie : Baudelaire disait de la photographie qu'elle était narcissique... »

A.A.

Témoignage

« Mon portable a pris l'eau l'été dernier. Mon fichier clients, les photos de ma fille, mes 130 niveaux à Candy Crush... Tout était fichu, j'en ai pleuré. J'ai dû rebrancher mon vieil appareil. Eh bien, contre toute attente, j'ai survécu six mois sans Internet sur mon mobile ! Depuis, j'ai racheté un portable dernier cri. Mais je suis moins dépendante : simplement parce que mon fichier clients est aussi sur mon ordinateur, que je transfère régulièrement mes photos et que ma passion pour Candy Crush s'est éteinte. »

ANNE, 32 ANS, MAQUETTISTE