

FAMILLE DÉCONNEXION MODE D'EMPLOI

« F

ILE DANS TA
CHAMBRE ! »

Voilà ce que l'on entendait, dans les familles, il y a encore peu. Désormais, c'est plutôt l'inverse, tant les parents redoutent que leur ado ne se cloître dans sa tanière, reliée H24 aux multicanaux que sont Netflix, Snapchat, WhatsApp et les jeux en réseau. Dans le salon, la télévision, qui trônait tel un totem depuis des décennies, est délaissée ou plutôt concurrencée par les autres écrans, ceux des tablettes et des smartphones, que consultent les parents, absorbés par les notifications de Twitter, Facebook, Instagram ou LinkedIn. Pour Daniel Marcelli, pédopsychiatre, qui préface *La Famille connectée : de la surveillance parentale à la déconnexion des enfants**, du sociologue Jocelyn Lachance, « la tendance actuelle, avec la multiplication des écrans, est de privatiser et de singulariser les intérêts de chacun, au détriment d'intérêts familiaux communs. On est ensemble, mais séparément. Il y a encore quinze ou vingt ans, ce qui préoccupait les parents, c'était surtout la scolarité de leurs enfants. Aujourd'hui, les écrans sont devenus la principale source d'inquiétude ». S'ils nous ouvrent des possibilités infinies, les mondes digitaux nous aspirent aussi irrésistiblement, pour le plus grand bonheur des acteurs de cette « économie de l'attention », un nouvel âge du capitalisme récemment décrit par Bruno Patino dans *La Civilisation du poisson rouge* (Éditions Grasset). Comment, dans ces conditions, trouver chacun des rituels de déconnexion et accéder

**PARENTS ACCROS
À LEUR FIL INSTAGRAM,
ADO BRANCHÉ
NON-STOP SUR NETFLIX,
PETIT DERNIER EN
BOUCLE SUR FORTNITE...
PAUSE ! COMMENT
APPRENDRE
À DÉCROCHER POUR
SE RECONNECTER
À SOI ET AUX AUTRES ?
L'AVIS DES SPÉCIALISTES.**

à une « éthique du débranchement », pour reprendre les mots de Daniel Marcelli ? Pistes de réflexion avec deux experts autour de situations qui sentent tout à fait le vécu.

MADAME FIGARO. – Avec la multiplication des écrans, on ne fait que se croiser dans la maison, chacun allant *binge-watcher* la dernière saison de *Stranger Things* dans son coin...

JOCELYN LACHANCE. – La famille est la première instance de la socialisation numérique des enfants. Mais les écrans nous séparent parfois même lorsque nous sommes en présence les uns des autres. Désormais, il faut faire de vrais efforts pour protéger des temps partagés en famille, d'où l'importance de mettre en place des « rituels de déconnexion », c'est-à-dire des temps et des espaces sans écrans pour tous. Et pas seulement pour les ados !

DANIEL MARCELLI. – Les écrans captent notre attention sensitive et visuelle par le biais de micro-actions qui nous absorbent. On perd le flux de nos pensées internes et la consistance de la durée. Pour les ados, c'est un défi, car les écrans représentent ce que j'appelle la fantastique séduction du monde.

J'ai réservé un week-end dans une cabane sans wifi pour la famille... Comment convaincre mari et enfants hyperconnectés ?

D. M. – Les modèles familiaux impriment les



modèles adolescents. Si les parents utilisent leur portable à table, difficile de demander aux jeunes de ne pas le faire. C'est vers les âges charnières de 10-11 ans et de 14-15 ans que vont s'acquiescer les modes d'utilisation des outils numériques, il ne faut pas les rater. Décréter une journée sans écrans et s'y tenir, trouver des règles communautaires peut aider à gérer la déconnexion subie. Pour accéder à une éthique du débranchement.

J. L. – Tous les rituels de déconnexion doivent d'abord être des prétextes pour discuter, expliquer aux uns et aux autres pourquoi la connexion est si importante, à ce moment, à leurs yeux. Cela peut faire prendre conscience à ceux qui veulent rester connectés de la futilité de leur demande ou, aux autres membres de la famille, du caractère exceptionnel de cette demande. Dans plusieurs cas, il est préférable que la déconnexion ne soit pas imposée.

Mon fils ado m'interdit d'entrer dans sa chambre, il reste cloîtré et connecté jusque tard dans la nuit. Comment faire ?

J. L. – La chambre de l'ado est un espace paradoxal de solitude et de connexion avec l'extérieur via les écrans et les applis. Les jeunes explorent de nouvelles modalités de construction et de protection des frontières de leur intimité. Ils cherchent, comme ceux des générations précédentes, à se créer un espace de socialisation d'où les parents sont exclus.

D. M. – Le narcissisme de l'ado, Internet l'a transformé en valeur comptable, avec les likes, et, parfois, il y a confusion entre intime et « extime ». Donner des limites peut apparaître comme source de conflit, mais c'est le rôle des parents. Évidemment, l'idée n'est pas de couper le wifi parce qu'il ne veut pas descendre manger, mais plutôt de donner un cadre. Jouer en réseau, OK, mais jusqu'à une heure prédéfinie, par exemple.

Ouvrir un compte Snapchat pour pister mon enfant de 14 ans, est-ce une bonne idée ?

J. L. – Tous les ados ont besoin d'espace pour dialoguer et échanger avec leurs pairs. La surveillance ne peut jamais remplacer l'efficacité d'une relation de confiance. C'est pourquoi il importe surtout d'inciter son enfant à parler de ce qu'il fait sur les réseaux sociaux et de l'inviter à nous faire découvrir cet espace, qui est d'abord le sien.

D. M. – Le flicage, c'est non. Il faut trouver une forme d'autorité qui soit respectueuse de la vie sociale de l'ado, et installer un principe de surveillance bienveillante, que j'appelle la « bonne veillance ». ♦

* Éditions Érès.