

La perte de l'autorité parentale

Je souhaite partager ma réflexion sur un réel problème que rencontrent les parents d'enfants écrans – ou devrais-je dire du réel problème : la perte de l'autorité parentale.

Nous connaissons tous cette phrase : « Non mais qui commande dans cette maison ? » – avec la réponse évidente du parent qui répondrait à sa propre question : « C'est moi, je suis ton parent et c'est à moi de te donner les règles pour ta sécurité et ton bien-être. » Sauf que maintenant, aujourd'hui, ce n'est pas cette réponse-là qui clôt le débat ou le conflit.

Imaginez un écran qui lèverait le doigt – l'air de rien mais affirmé et sûr de lui – et qui répondrait avec un sourire gentil et provocateur : « C'est moi ! Ben, c'est moi qui commande ici ! » Il y avait le concept de l'enfant roi – mais nous n'avions jamais pensé qu'il y aurait également celui de l'écran roi. Et plus qu'un concept, c'est désormais une réalité.

Entre les parents qui ne commandent plus et les écrans rois se tiennent nos enfants – fidèles et loyaux serviteurs de leurs écrans, qui leur laissent croire qu'ils sont devenus les maîtres à la maison. Que la règle est de jouer comme on veut, tant qu'on veut, à quoi on veut, de parler à n'importe qui, de n'importe quoi, de faire n'importe quoi. Terminé l'heure de la douche ou du bain, celle du dîner – c'est quand l'enfant veut ! Terminé le temps consacré aux devoirs – d'abord, l'important est de terminer sa partie. Se réveiller et venir faire un câlin à ses parents pour les plus jeunes ? C'est avec l'écran maintenant que l'on se réveille – tout comme avec l'écran que l'on se couche.

Et je ne parle pas seulement des enfants. Les grands aussi se

réveillent au son de la sonnerie du téléphone, consultent leurs messages, leurs notifications – en bref, tout ce qui s'est passé durant leur sommeil, tout ce qu'ils ont loupé. Comme s'il ne fallait rien louper – et pourtant on loupe toujours des infinités de choses, c'est cela la vie. On ne peut pas être au four et au moulin, comme disaient nos ancêtres. Je reviendrai lors d'un prochain article sur ce sujet qui ne manque pas d'intérêt : celui de commencer et de terminer nos journées avec les écrans.

Je reviens à la problématique de l'autorité parentale. Nous avons donc un écran qui mène nos enfants par le bout du nez – un nez qui s'allonge par les mensonges de : « j'éteins dans cinq minutes », cinq minutes transformées en une heure. Ou : « non, je n'ai pas fait d'écrans aujourd'hui », « non, je ne joue pas à ce jeu que tu m'as interdit. » Un nez qui s'allonge quand le contrôle parental installé est craqué en moins de deux – tous savent aujourd'hui le contourner, tous savent bidouiller les historiques, tous savent trouver les mots de passe et même les codes de carte bancaire pour faire des achats en ligne de jeux, de points ou de robux, etc. Nos enfants ne manquent pas d'imagination – j'ai même entendu un parent me raconter que durant son sommeil, son fils avait pris son téléphone et, pour le déverrouiller, s'était emparé du doigt de son père endormi pour l'empreinte digitale.

Au-delà de l'aspect ludique, récréatif et communicatif des écrans, ces derniers dictent bien leurs règles aux utilisateurs. Comme ça, l'air de rien :

- Tu peux jouer – mais si tu ne restes pas jusqu'à sauvegarder, tu perds tout
- Si tu veux tout savoir, regarde ton portable à chaque notification – sinon, tu perds des informations
- Tu dois rester connecté tout le temps
- Si tu veux voir tes amis, tu dois jouer en réseau
- Si tu veux avoir une belle image de toi, tu dois poster,

être instagrammable et avoir beaucoup de likes

- Si tu veux beaucoup de likes, tu dois beaucoup poster
- Si tu veux beaucoup exister, être vu, être liké, aimé, tu dois rester connecté
- Si tu veux être le meilleur aux jeux, tu dois jouer encore et encore et encore
- Etc.

Et si vous, parents, vous vous interposez à cela – vous ne serez au minimum pas écouté, sinon contourné, insulté, voire frappé. Car oui, cela arrive... Des enfants hors d'eux, comme possédés, qui ne veulent qu'une seule chose : leurs écrans. Vous serez menacé aussi : « je n'irai plus en cours. » J'ai même entendu plusieurs fois : « je sauterai par la fenêtre si tu ne me rends pas mon téléphone, ma console. » Des enfants terroristes – et pour le coup, des parents terrorisés. Qui commencent à trembler pour la vie de leur enfant, pour leur scolarité aussi. Qui veulent s'assurer que l'enfant ne fera pas un geste fatal et qu'il n'ira pas jusqu'à l'échec scolaire. Et voilà des parents qui s'inclinent devant leurs enfants et leur rendent leurs écrans – par peur, par amour.

Les enfants sont guidés, dans leur démarche terroriste, par la peur de la perte – perdre leurs écrans, perdre ce qu'ils y trouvent : un plaisir immédiat, un espace ludique, un monde où tout est possible, un lien permanent et fusionnel qui les rassure et les coupe des angoisses de la réalité, comme j'en parle dans l'article « Bienvenue dans le pixel amniotique ». L'enfant est angoissé à l'idée de la perte – c'est exactement la même angoisse que celle d'un enfant qui perd son doudou. Rien ne compte plus que de le retrouver. Rien n'est meilleur que de le retrouver.

Les écrans proposent à nos enfants un espace magique. Les parents, une réalité faite de petits et grands bonheurs – mais aussi de contraintes, de règles et de limites. Se brosser les dents, se laver, aller en cours, faire des devoirs, dire

bonjour, au revoir, merci... Le choix est vite fait quand le choix est laissé à l'enfant. C'est à ce moment-là que les parents deviennent des emmerdeurs, des personnes pas drôles. Déjà que les enfants ont une vision un peu triste d'être adulte – en écoutant les parents dire qu'ils ont beaucoup de travail, qu'ils sont fatigués, qu'ils semblent avoir plein de contraintes, payer les factures, faire les courses, etc. Les enfants n'ont décidément pas envie de ça, de faire des efforts. Ils veulent jouer ! « Laissez-moi tranquille, je joue ! » Certains parents m'ont raconté avoir entendu leurs enfants leur dire : « Laissez-moi vivre ma vie. » Leur vie, c'est sur écran. Les parents deviennent pour eux des empêcheurs, des personnes tristes. Les camps se divisent.

Quand les enfants rejettent et contournent l'autorité parentale, c'est pour rejeter toute la part de contraintes et de limites – pour rester dans l'immédiat, dans l'éternel et l'internet. J'aimerais aussi attirer votre attention sur le rapport aux affects pour les enfants écrans. On remarque que les écrans coupent les enfants de leurs affects – en même temps, les écrans sont sans affects. Les enfants deviennent les enfants de leurs parents écrans. C'est aussi pour cela qu'on les appelle les « enfants écrans » – comme s'ils étaient désormais plus les enfants des écrans que de leurs propres parents. Pour certains, les parents sont devenus de simples intendants à la maison : ceux qui s'occupent du linge, des repas, de tout le côté sécurité et matériel. Le risque est que les relations entre parents et enfants s'appauvrissent – que les conflits viennent remplacer la tendresse.

Pour conclure cette analyse sur l'autorité parentale, j'aborderai le point de la transmission. Un parent est aussi celui qui transmet à son enfant – de l'amour, des limites, des codes, des histoires, des expériences, du savoir. Les écrans sont venus s'interposer entre les parents et les enfants dans cette affaire de transmission. Avant, lorsqu'on ne connaissait pas un mot, on demandait à son parent ce que ça voulait dire.

Aujourd'hui, on demande à Google. « Dis Google ! » plutôt que « Dis-moi papa » ou « Pourquoi maman ? »

La fonction audio des intelligences artificielles permet de poser toutes sortes de questions et de se renseigner sur tout. Plus besoin d'emmener les enfants voir une œuvre dans un musée ou écouter un concert pour leur faire découvrir la musique – tout est accessible depuis la chambre sur un écran. L'écran montre plus et sait plus qu'un parent. Pour apprendre, plus besoin de demander aux parents – les vidéos, les tutoriels sont devenus, en plus des parents, des professeurs extraordinaires. Plus besoin non plus d'échanger avec les parents pour connaître les devoirs à venir – tout est noté sur Pronote. Les enfants n'ont plus la joie ou l'inquiétude de rentrer à la maison pour annoncer leurs notes à leurs parents – Pronote s'en est déjà chargé. Ainsi la communication s'en va, même autour de ces sujets qui sont pourtant ceux du quotidien et du toit familial.

Quelques conseils pour maintenir ou retrouver votre autorité parentale

- **La scolarité.** Il est important de discuter avec son enfant de ses notes et de ses devoirs, de lui poser des questions, de lui demander s'il a eu des notes à ses évaluations – plutôt que de lui dire que vous les avez déjà vues sur Pronote. Ne laissez pas les écrans faire l'intermédiaire !
- **Le contrat écran.** Permettre à son enfant l'utilisation des écrans – oui, mais toujours avec un contrat qui fixe les limites. Et ce n'est pas l'enfant qui les fixe. Vous les précisez, et l'enfant doit les respecter – sinon, la conséquence est qu'il perd la possibilité d'utiliser son écran ou du temps d'écran. Le contrat doit être matérialisé, imprimé, signé et affiché à la maison. Vous pourrez d'ailleurs en trouver un pré-établi, à remplir avec vos conditions, sur mon site cyberaddictologie.fr

- **Limiter le nombre d'écrans.** Plus il y a d'écrans à la maison, plus l'autorité est difficile à maintenir. N'hésitez pas à en retirer – le mieux est de les sortir de la maison, de les mettre quelque temps au bureau par exemple. Cela évitera à vos enfants de vous harceler pour que vous les leur rendiez.
- **Réduire le forfait.** Si vos ados contournent la coupure du wifi le soir ou la nuit en utilisant leur forfait illimité, pensez à réduire leur forfait téléphone. Un forfait limité à 2 heures d'internet, ça ramène vite à la réalité !
- **Le téléphone à clapet.** Si votre adolescent a un téléphone dernier modèle mais ne respecte pas votre autorité, échangez-le temporairement contre un téléphone à touches et à clapet. Le temps de lui montrer que c'est un privilège d'avoir un beau téléphone – et non un dû. C'est à votre adolescent de faire ses preuves de le mériter et bien l'utiliser et non le contraire : « mais qui commande dans cette maison, non mais !!!! »
- **Les conséquences.** S'il y a conflit autour des écrans, n'oubliez pas que les conséquences doivent être pour celui qui ne respecte pas les règles. Comprendre qu'il y a des conséquences à tout est le meilleur des apprentissages pour une vie heureuse.

L'autorité parentale est aussi importante que l'amour que l'on donne à un enfant. L'un ne compense pas l'autre, l'un ne peut se substituer à l'autre. Les deux doivent être.

Si vous rencontrez des difficultés – parce que l'on a soi-même une histoire particulière avec ses parents et l'autorité, ou pour de nombreuses autres raisons – je propose un accompagnement intitulé *Enfants écrans – Parents à cran*. Un accompagnement quotidien à l'usage des parents, sur une durée de 15 jours ou un mois renouvelables. Car retrouver son autorité parentale passe par un bras de fer. Il faut tenir – avec endurance, sans découragement et avec la certitude que

c'est exactement ce qu'il faut faire. Et si vous doutez, si vous faiblissez, je serai là pour vous accompagner dans cette bataille.