

Parents, votre téléphone décide-t-il à votre place ?

5 septembre 2026

Combien de fois avez-vous déverrouillé votre téléphone aujourd'hui sans savoir exactement pourquoi ?

Vous vouliez peut-être simplement vérifier l'heure. Quelques secondes plus tard, vous êtes sur une application, puis une autre. Vous faites défiler quelques contenus, répondez à un message, regardez une vidéo... et vous avez oublié ce que vous étiez venu chercher.

Ce geste, nous le répétons parfois des dizaines de fois par jour, souvent sans même y penser.

Le problème n'est pas nécessairement le téléphone. Ce n'est pas non plus une simple question de volonté. C'est aussi une question d'automatisme : à force de répéter le même geste dans les mêmes situations, nous finissons par le faire avant même d'avoir décidé de le faire.

Et en tant que parent, cette question mérite d'être posée. Comment aider son enfant ou son adolescent à mieux gérer les écrans si nous avons nous-mêmes du mal à poser notre téléphone ?

Reprendre la main sur ses écrans ne signifie donc pas s'en couper. Cela signifie retrouver la capacité de choisir quand se connecter, pourquoi, et quand s'arrêter.

Le problème n'est pas seulement le temps passé

On mesure souvent son rapport aux écrans en heures et en

minutes. C'est utile, mais insuffisant.

Deux heures de série regardées avec plaisir et deux heures de défilement machinal n'ont pas la même signification. Dans un cas, vous avez choisi votre activité. Dans l'autre, vous avez peut-être continué longtemps après avoir cessé d'y prendre réellement plaisir.

La durée compte donc, mais elle ne dit pas tout.

La question à se poser régulièrement est simple : est-ce que je fais cela parce que je le veux, ou parce que j'en ai pris l'habitude ? C'est une question que nous pouvons également apprendre à poser à nos enfants, une fois que nous savons nous-mêmes y répondre.

Pourquoi est-ce si difficile de décrocher ?

Plusieurs mécanismes rendent le changement difficile.

Certaines notifications sont conçues pour vous faire revenir vers l'écran. Le problème n'est pas seulement le temps qu'elles peuvent vous faire passer sur votre téléphone : elles peuvent aussi interrompre une activité que vous aviez choisie de faire.

Les habitudes, elles, s'installent progressivement. Consulter son téléphone au réveil, pendant une attente, au moindre ennui ou avant de dormir peut finir par devenir un réflexe.

À cela s'ajoute une pression sociale bien réelle : répondre rapidement, rester joignable, ne rien manquer.

Le résultat est parfois paradoxal : nous ouvrons notre téléphone pour une raison précise, puis nous nous retrouvons à faire tout autre chose.

Ce n'est pas une fatalité. Mais compter uniquement sur sa

volonté n'est généralement pas la meilleure stratégie. **Une approche plus solide consiste à modifier son environnement et ses habitudes.**

Cinq changements concrets à essayer

Observer avant de vouloir changer. La plupart des smartphones permettent de consulter le temps passé sur chaque application. Regardez ces chiffres sans chercher immédiatement à vous juger. Pour chaque application, demandez-vous : pourquoi est-ce que je l'ouvre ? Pour travailler, communiquer, me divertir, éviter l'ennui ou simplement par réflexe ? Avant de changer une habitude, il faut savoir dans quelles situations elle apparaît.

Repérer le moment où l'usage bascule. Une activité commence souvent comme un vrai choix et se termine comme un comportement machinal. Vous ouvrez une application par envie, vous regardez quelques contenus, puis, à un moment, vous continuez simplement parce que votre doigt fait défiler l'écran. Ce moment de bascule n'est pas identique pour tout le monde. L'objectif n'est donc pas de trouver une durée universelle, mais d'apprendre à reconnaître le moment où ce que vous faites ne correspond plus vraiment à ce que vous vouliez faire.

Modifier son environnement numérique. Si une application vous pousse systématiquement à la consulter sans raison, vous pouvez désactiver ses notifications, la déplacer, vous désabonner des comptes qui vous sollicitent inutilement ou la supprimer si vous ne l'utilisez que par ennui. Ce n'est pas tricher, c'est rendre les bonnes décisions plus faciles.

Créer de vraies zones sans téléphone. Une pause ne suffit pas toujours si le téléphone reste posé à côté de vous. Définissez plutôt quelques moments clairement identifiés où il n'a pas sa place : pendant les repas, au début de la matinée, lors d'une conversation ou avant de dormir. L'objectif n'est pas la

perfection, mais de créer des moments où votre attention n'est pas constamment disponible pour le prochain signal.

Remplacer plutôt que simplement supprimer. C'est un changement souvent oublié. Si vous retirez une habitude sans lui donner de remplacement, le vide risque de vous y ramener. Si vous consultez votre téléphone par ennui, prévoyez une autre activité immédiatement accessible. Si vous le prenez automatiquement dans les transports, gardez un livre à portée de main. Si vous regardez votre écran avant de dormir, créez un autre rituel. Le but n'est pas de laisser un vide, mais de donner une autre direction à l'habitude.

Ces cinq changements ne sont pas réservés aux parents. Une fois que vous les avez expérimentés vous-même, vous pouvez aussi les adapter à l'âge et aux besoins de votre enfant ou de votre adolescent.

Les enfants apprennent aussi en nous regardant

Un enfant ou un adolescent n'apprend pas uniquement à travers les règles qu'on lui impose. Il observe aussi ce que font les adultes qui l'entourent.

Un parent qui demande à son enfant de poser son téléphone pendant le repas tout en consultant le sien transmet, malgré lui, un message contradictoire.

Cela ne signifie pas que les parents doivent avoir un usage parfait des écrans. Personne ne l'a.

Mais reconnaître ses propres difficultés peut être une occasion d'en parler avec son enfant. Vous pouvez simplement lui dire que vous remarquez, vous aussi, que vous regardez parfois votre téléphone sans raison, et que vous essayez de changer cette habitude.

Ce type de conversation peut être plus constructif qu'un long discours sur les dangers des écrans.

Le véritable objectif : retrouver le choix

L'objectif n'est pas de faire du téléphone un ennemi. Vous pouvez continuer à regarder des séries, jouer, discuter avec vos proches ou passer du temps en ligne.

La vraie question est ailleurs : est-ce que vous choisissez ces moments, ou est-ce que vous les subissez ?

Il n'existe pas de durée parfaite valable pour tout le monde, ni d'usage numérique parfaitement maîtrisé. Le temps passé compte, mais il ne suffit pas à déterminer si votre usage est satisfaisant.

L'objectif est plus simple : augmenter progressivement la proportion de moments où vous utilisez vos écrans par choix plutôt que par réflexe. C'est cette compétence, avant toute autre, que vous transmettez le mieux à votre enfant.

La prochaine fois que votre main se dirigera automatiquement vers votre téléphone, arrêtez-vous une seconde et demandez-vous pourquoi vous êtes en train de l'ouvrir.

Cette seconde peut sembler insignifiante. C'est pourtant précisément là que le choix recommence.