

SANS ÉCRAN... en maternité MAIS AVEC... une vraie présence pour le bébé

· Mis à jour 5 septembre 2026

Le bébé vient de naître.

Et très vite, le téléphone trouve sa place dans ces premiers jours.

On prend une photo. Puis elle part vers les grands-parents. Les messages arrivent. La famille reçoit une réponse. Des nouvelles circulent. Un proche reçoit un appel. Une notification s'affiche.

Et parfois, le téléphone reste dans la main alors que bébé est juste là.

Pendant une tétée. Pendant un change. Pendant un peau à peau. Pendant un moment où bébé cherche le regard de son parent.

C'est là que peut apparaître ce que l'on appelle la **technoférence** : lorsque l'utilisation d'un appareil vient interrompre ou détourner l'attention d'une interaction avec l'enfant. Le terme a été proposé par les chercheurs Brandon McDaniel et Jenny Radesky, dont les travaux montrent un lien entre les interruptions liées aux écrans chez les parents et des difficultés de comportement chez l'enfant ([source](#)).

Concrètement, la technoférence n'est pas forcément un parent absorbé pendant une heure par son téléphone.

Elle peut être beaucoup plus ordinaire.

Une notification regardée pendant une tétée. Une photo après

l'autre pour ne rien manquer. Les messages de la famille auxquels on répond au fur et à mesure. Un téléphone gardé dans la main pendant les soins.

Pris séparément, ces gestes semblent anodins.

Mais répétés, ils peuvent faire du téléphone un troisième élément permanent dans la relation avec bébé.

Le téléphone peut avoir sa place en maternité. Mais pas à chaque moment.

1. Biberon ou tétée → zéro écran

Pendant un biberon ou une tétée, le téléphone peut facilement devenir un réflexe.

Une tétée est longue. La nuit, la fatigue est importante. On regarde l'heure, puis une notification apparaît. Un message s'ouvre. Puis un autre.

Pourtant, la tétée peut être un véritable temps sans écran.

Pas de messages à lire. Pas de notifications à vérifier. Pas de défilement.

Le bébé est contre son parent. Il peut chercher son regard, bouger, s'arrêter, reprendre, s'endormir. En retour, le parent peut observer, parler doucement ou simplement rester là.

Il n'est pas nécessaire de transformer chaque tétée en moment d'interaction permanente.

On peut aussi ne rien faire.

Juste tenir son bébé.

Le téléphone peut rester posé, hors de portée.

2. Pendant les soins → téléphone posé

Changer une couche, habiller bébé, lui donner un bain ou réaliser les petits soins du quotidien peuvent sembler être des gestes purement pratiques.

Pourtant, ce sont aussi des moments où le bébé est en relation avec son parent.

Il regarde. Il bouge. Il fait des petits bruits. Et il réagit au contact, à la voix, au visage de son parent.

Pas besoin d'en faire un grand moment de communication.

On peut simplement lui parler, lui expliquer ce que l'on fait, observer ses réactions.

Pendant les soins, le téléphone peut rester posé.

Ces quelques minutes n'ont pas besoin d'être accompagnées d'un écran.

3. Peau à peau / interaction → téléphone posé

Le peau à peau est un moment de proximité.

Le bébé est contre son parent. Il ressent sa chaleur, son odeur, sa voix, ses mouvements.

On peut avoir envie de garder une photo de ce moment.

Très bien.

Mais une photo prise rapidement n'oblige pas le téléphone à rester ensuite dans la main.

On prend la photo. Puis on pose le téléphone.

Même chose lorsque bébé est éveillé.

Il regarde son parent, fait un mouvement, cherche un visage, émet un petit son.

Il n'y a rien à produire.

Pas besoin de filmer chaque grimace ou chaque bâillement.

Certains moments peuvent simplement être vécus.

4. Photos et messages → usage intentionnel, puis téléphone posé

À la naissance, l'envie de photographier est presque irrésistible.

On veut garder le premier visage, les petites mains, les pieds, les expressions, le sommeil.

Le problème n'est pas la photo. C'est lorsque la volonté de tout capturer finit par prendre la place de l'observation. Une photo en amène une autre parce que la première n'est pas parfaite. Puis vient le tri. Puis l'envoi.

Une naissance déclenche aussi souvent une avalanche de messages. Les grands-parents veulent des nouvelles. Les proches félicitent. Tout le monde demande une photo.

De la même façon, répondre à chaque notification au moment où

elle arrive peut fragmenter l'attention.

La famille peut attendre.

On peut choisir un moment pour prendre quelques photos, donner des nouvelles, répondre aux messages. Puis poser le téléphone.

Les proches n'ont pas besoin d'accéder en temps réel à chaque instant de la naissance.

5. Les appels → leur donner leur propre moment

Annoncer la naissance à un proche est un vrai moment.

Un appel peut être important, émouvant et parfaitement légitime.

Mais il mérite d'être vécu comme un moment à part.

Ainsi, appeler lorsque bébé dort, ou lorsqu'un autre adulte peut s'en occuper, permet d'être réellement disponible pour la conversation.

Plutôt que de téléphoner pendant que bébé tète, cherche le regard de son parent ou est dans ses bras.

On ne peut pas être pleinement dans deux interactions en même temps.

L'appel peut attendre quelques minutes.

6. Être présent ne signifie pas stimuler bébé en permanence

Poser le téléphone ne signifie pas qu'il faut ensuite occuper chaque seconde avec bébé.

Un nouveau-né n'a pas besoin d'être constamment stimulé.

Il peut dormir, être porté, regarder autour de lui ou observer son parent.

Ou simplement rester tranquille.

De son côté, le parent peut lui parler.

Ou ne rien dire.

Il peut aussi fermer les yeux et se reposer.

La présence n'est pas une performance.

Elle peut être silencieuse.

Quelques repères simples

Il n'est pas nécessaire d'établir vingt règles.

Trois ou quatre repères peuvent suffire :

Tétée → zéro écran.

Soins de bébé → téléphone posé.

Peau à peau / interaction → téléphone posé.

Photos et messages → usage intentionnel, puis téléphone posé.

Ce ne sont pas des règles pour être un parent parfait.

Ce sont plutôt des façons simples de protéger certains moments de la relation.

Une présence réelle, pas une parentalité parfaite

Le téléphone aura évidemment sa place en maternité.

Il permet de donner des nouvelles, de prendre des souvenirs, d'appeler les proches, de consulter une information ou de gérer le quotidien.

Il ne s'agit pas de culpabiliser les parents chaque fois qu'ils regardent leur écran.

Il s'agit plutôt de reconnaître que l'attention est une ressource limitée.

Et que certains moments méritent de ne pas être partagés avec un écran.

La tétée. Le change. Le peau à peau. Un moment d'éveil. Un regard. Un contact. Une petite main qui attrape un doigt.

Ces moments n'ont pas besoin d'être photographiés, commentés ou partagés immédiatement.

Au contraire, ils peuvent simplement être vécus.

Le téléphone peut attendre.

Bébé est là, maintenant.

[1] McDaniel, B. T., & Radesky, J. S. (2018). Technoference:

Parent distraction with technology and associations with child behavior problems. Child Development, 89(1), 100–109.