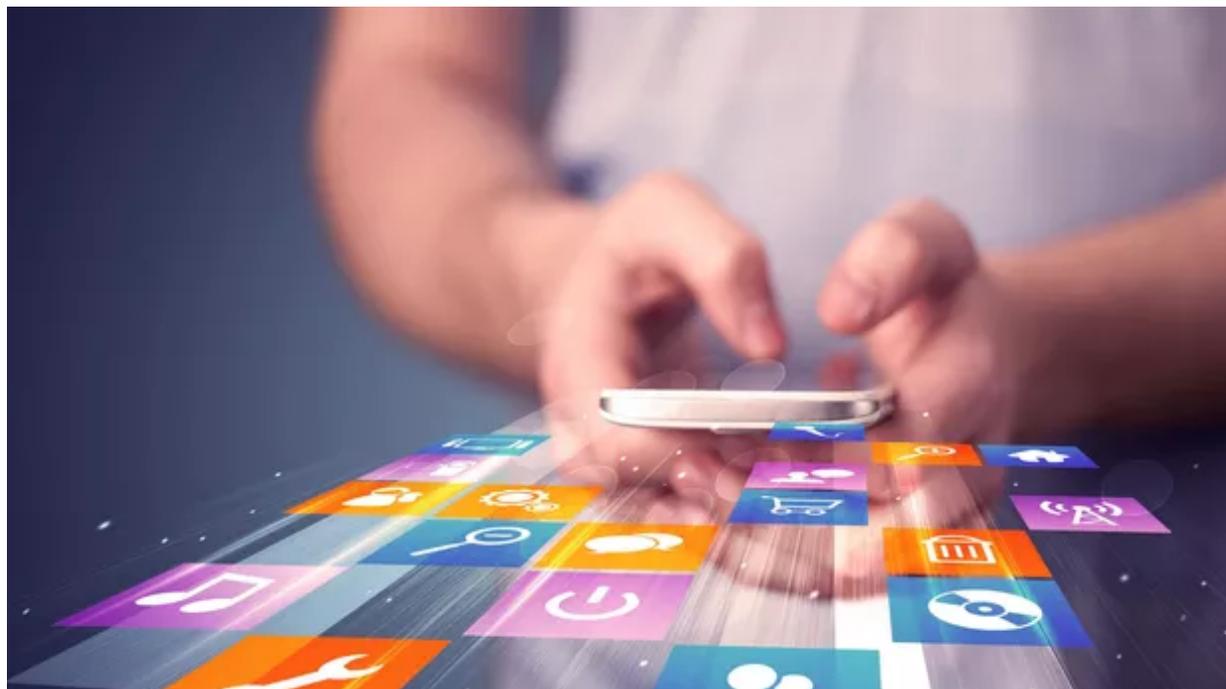


## «Quand le parent utilise son téléphone il n'est plus disponible pour son enfant»

FIGAROVOX/TRIBUNE - Deux pédiatres, membres du *collectif surexposition écrans*, alertent sur la dangerosité des temps d'exposition des adultes sur leurs téléphones portables. Pour eux, cette «technoférence» nuit aux interactions parents-enfants et peut poser des problèmes de sécurité.

Par Eric Osika et Sylvie Dieu-Osika

Publié le 02/03/2021 à 16:53, mis à jour le 02/03/2021 à 16:53



«Ces interactions-écrans sont des capteurs d'attention extrêmement puissants.» *ranczandras/ra2 studio - stock.adobe.com*

*Eric Osika, pédiatre, référent du livre J'élève mon enfant de Laurence Pernoud et Sylvie Dieu-Osika est pédiatre, autrice du livre Les écrans: Mode d'emploi pour un usage raisonné en famille . Ils sont membres du collectif CoSE.*

---

La technoférence est un terme créé en 2014 par Brandon McDaniel, un

chercheur en psychologie familiale. Il remarquait alors que les interruptions incessantes par le téléphone portable nuisaient aux relations dans le couple. Jenny Radesky, une pédiatre américaine, reprend cette notion en décrivant les familles à l'heure du repas au Mac Donald.

Son étude met en évidence ce que nous observons chaque jour: des parents absorbés dans leurs écrans, des enfants excités cherchant leur attention, et des réactions parentales soit inadaptées («robotiques» écrit-elle) soit carrément violentes.

J.Radesky observe en laboratoire que l'écran interfère dans ce moment délicat du repas lorsque l'enfant est amené à goûter un nouvel aliment: le parent distrait par son téléphone soutient moins son enfant pour gérer les difficultés de cette nouvelle expérience.

Une autre équipe rapporte ceci: si le parent est interrompu par le téléphone au milieu d'une séance d'apprentissage d'un nouveau mot, celui-ci n'est pas retenu par l'enfant. Un corpus de plus en plus important d'études décrit ces interactions-écrans qui interfèrent avec les relations sociales intra-familiales.

---

## **L'adulte avec son téléphone n'assure plus la sécurité de son enfant tant son attention est ailleurs.**

---

Pourtant ces interactions entre l'enfant et ses parents sont au cœur du développement de l'enfant: vitales chez le nourrisson qui découvre qu'il existe dans le regard de ses parents, essentielles au jeune enfant pour acquérir le langage et la régulation émotionnelle, mais aussi chez l'adolescent qui construit son identité au sein même de cette relation.

Cette «*technoférence*» avait déjà été décrite avec la télévision: allumée en arrière-plan elle agit sur le comportement de ceux qui sont dans la pièce. L'attention de l'enfant qui joue dans un coin est morcelée, les contacts visuels se font plus rares et le nombre de mots échangés chute. La télévision n'est pas cet écran passif que l'on veut bien décrire.

Avec les nouveaux écrans mobiles, le constat s'impose: quand le parent

utilise son téléphone il n'est plus disponible pour son enfant. Les études menées en vie réelle autour des aires de jeux ne sont pas très rassurantes: l'adulte avec son téléphone n'assure plus la sécurité de son enfant tant son attention est ailleurs.

Les conséquences peuvent être dramatiques: en Australie, la distraction parentale due au téléphone est une des principales causes des décès en piscine des moins de 4 ans. Les autorités ont pris conscience du phénomène et choisi une approche originale: le nouveau mot de passe du wifi des piscines est «*regarde-ton-enfant-pas-ton-portable*».

---

## **Une étude rapporte qu'un adulte absorbé dans son portable, ignore cinq fois plus les sollicitations de son enfant que s'il est distrait par autre chose.**

---

Plus troublant, des équipes ont étudié les réactions des nourrissons lorsque leurs mamans, brusquement, interrompaient le regard qu'elles portaient sur eux pour s'absorber dans leurs portables (voir ici). Les réactions observées sont des réactions de stress important surtout chez les moins de 9 mois. Ces études se fondent sur le modèle expérimental du «*Still face*» développé dans les années 70 par Tronick et Brazelton qui étudiaient les régulations émotionnelles parents-enfants, dans la lignée des théories de l'attachement (voir ici).

Quand on réalise la même expérience avec des mamans «*accros*» à leur portable et leur nourrisson de plus de 9 mois, les réactions observées sont encore plus inquiétantes, comparables à celles décrites chez les nourrissons de mères déprimées.

Ces travaux chez les nourrissons commencent à peine mais ils sont particulièrement alarmants tant ces interactions précoces sont primordiales dans la construction du lien parent-bébé. Les études chez les enfants ont montré que ces interférences des interactions-écrans ont des répercussions elles aussi importantes: retard de langage chez les moins de trois ans, troubles de la concentration et des régulations émotionnelles chez les

enfants d'âge scolaire, troubles de l'humeur chez l'adolescent.

Ces interactions-écrans sont des capteurs d'attention extrêmement puissants: une étude en vie réelle de parents autour des aires de jeux rapporte qu'un adulte absorbé dans son portable ignore cinq fois plus les sollicitations de son enfant que s'il est distrait par autre chose (une conversation avec son voisin par exemple).

---

## **Dans le monde numérique, tout est aujourd'hui fait pour capter l'attention de l'utilisateur et surtout pour la retenir.**

---

Ces interférences des interactions-écrans de l'adulte se retrouvent, en miroir, dans les interactions-écrans de l'enfant. Elles sont tout aussi délétères: quand les enfants lisent ou jouent sur un écran partagé avec l'adulte (e-book ou tablette), les interactions avec ce dernier chutent d'autant plus que l'objet numérique est attractif.

Les dernières innovations dans le «*persuasive design*» et autres «dark patterns» amplifient le phénomène: dans le monde numérique, tout est aujourd'hui fait pour capter l'attention de l'utilisateur et surtout pour la retenir. Les interactions-écrans sont de plus en plus «*collantes*» et la technoférence de plus en plus sévère.

Ces données récentes doivent appeler à la prudence et nécessitent d'informer les parents dès la maternité. Il y a urgence à ce que nos autorités chargées de la prévention s'emparent du sujet.

Certains réflexes sont à conseiller: le portable doit être retourné ou rangé en mode silencieux quand le bébé est éveillé ; le moment du repas pour les petits comme pour les grands doit être sans écran, entre autres exemples... Chaque instant du quotidien à la maison et dans la rue, le parc ou le magasin, sont des moments d'échange où le parent doit rester disponible. Quand l'enfant est en éveil, l'écran doit être en veille, y compris la télévision.

Il en va de l'avenir de l'enfant pour un attachement de qualité et de vraies

interactions gages d'un bon développement. Il en va également de sa sécurité au domicile comme à l'extérieur. Les parents doivent être informés, dès la naissance, des effets de la technoférence sur leurs enfants.