



**Bien-être / Psycho** - 2020/03/08 10:08

## **Le confinement, occasion de "temps d'écran partagés" entre parents et enfants (Psychiatre)**

(AFP) - Les écrans, "il faut apprendre à s'en passer et apprendre à s'en servir", a fortiori dans cette période de confinement pour cause de coronavirus, insiste le psychiatre Serge Tisseron, auteur de "3-6-9-12. Apprivoiser les écrans et grandir" ([Erès](#)).

**Avec le confinement imposé par la crise sanitaire actuelle, les écrans sont-ils appelés à prendre une place de plus en plus importante ?**

"La tentation des écrans est pour tout le monde, pas seulement les enfants. Il va falloir que les familles fixent un planning avec des temps d'écran et des temps sans écran. Puis des temps d'écran de travail et des temps d'écran de loisir. Et aussi des temps d'écran solitaire et des temps d'écran partagé. Il est très important d'avoir un temps d'écran partagé."

**Le risque n'est-il pas de générer surtout des tensions ?**

"Ce n'est pas facile : les adolescents vont demander d'avoir plus de temps d'écran de loisir. Il est important que les parents assument leur rôle d'autorité. La situation exceptionnelle actuelle peut leur donner la force d'assumer une position d'autorité qu'ils n'assument pas habituellement. Il faut qu'ils en profitent pour établir des règles un peu rigides. Ils n'ont peut-être jamais osé jusque-là enlever leur téléphone mobile à leur ado. Or, il faut l'enlever pendant les devoirs, pendant les repas et le soir à partir d'une certaine heure. Une sorte de couvre-feu numérique. Sinon, les ados vont très vite confondre cette période avec une période de vacance."

**Quels impacts peut-on attendre de cette crise sur les relations parents-enfants ?**

"Les parents ont plus de temps. C'est l'occasion de montrer l'intérêt qu'ils trouvent aux jeux traditionnels des enfants. Un enfant qui voit ses parents passer leur vie sur un écran va se désintéresser de ses jouets. Avoir tous les jours un moment d'activité partagé est très important. Le plus difficile va être pour les parents d'utiliser mieux les écrans: notre objectif avec (le programme éducatif) 3-6-9-12 est +apprendre à s'en passer et apprendre à s'en servir+."

