

La technoférence



Initialement décrite dans les relations de couple, la technoférence se manifeste également dans les relations parent-enfant et coparentales. Ce phénomène désigne les moments où les appareils technologiques interfèrent avec la communication et les interactions familiales au quotidien.

En d'autres termes, c'est lorsque les moments en famille sont interrompus ou perturbés par les appareils numériques.

Quelques chiffres

- **60%** des coupures interactionnelles parents-enfants sont causées par l'utilisation du smartphone.
- **2 parents sur 5** (42 %) répondent laisser leur téléphone allumé et **3 sur 5** (56 %) disent le laisser « allumé en silencieux » en présence de leur bébé.
- Un adulte ignore **5** fois plus les sollicitations d'un enfant en raison du parasitage digital que pour un autre motif.
- **2 familles sur 3** disent encadrer l'usage des écrans de leurs enfants. **1 sur 2** propose en encadrement « très strict » de cet usage, et **3%** laissent leurs enfants libres d'un « usage illimité » des écrans.

Les besoins affectifs de l'enfant

- **Le besoin de sécurité** : Il concerne la satisfaction des besoins vitaux que sont les besoins physiologiques et de santé, la protection, et la réponse affective et relationnelle permettant une construction saine de la figure d'attachement chez l'enfant. Pour le parent, cela signifie être disponible, stable et prévisible.
- **Le besoin de cadre, de règles et de limites** : Le jeune enfant a besoin d'être accompagné et guidé, afin d'acquérir des automatismes qui l'amèneront à une certaine régulation de ses émotions et comportements. Il s'agit pour le parent d'être ferme et bienveillant.
- **Le besoin d'identité** : Il consiste à être reconnu et considéré comme un être à part entière appartenant à un groupe (la famille). L'enjeu pour les parents est de trouver un équilibre entre répondre aux besoins de l'enfant, tout en respectant son individualité, sa personnalité et ses besoins propres.

Impact des écrans sur le lien parent-enfant

Manque d'attention et de reconnaissance :

L'adulte est absorbé par son activité sur les écrans, ce qui accroît le manque de vigilance et l'exposition de l'enfant à de réels dangers.

Il peut se montrer, involontairement, indisponible et moins attentif aux besoins de son enfant.

Amoindrissement de la qualité de la relation :

La concentration visuelle et cognitive induite par l'usage des écrans réduit les contacts visuels et oraux établis entre les parents et leurs enfants.

Ce manque de contacts nuit à l'établissement des liens affectifs et à la qualité de leur relation.

Instabilité émotionnelle et attachement :

Un enfant a besoin de sentir ses parents disponibles et attentifs à ses besoins.

Celui dont le parent est distrait peut se sentir délaissé, ce qui peut entraîner un sentiment d'insécurité ou d'abandon, des troubles du comportement ou des difficultés émotionnelles à long terme.

Substitution parentale : L'usage des écrans est une alternative facile d'accès pour des parents occupés, fatigués ou désarmés pour fixer un cadre et des limites à leur enfant.

Les écrans peuvent prendre la place du parent à des moments où celui-ci a un rôle à jouer envers son enfant : être présent, poser un cadre, veiller à la sécurité... Ce type de négligence peut être à l'origine de graves accidents.

Les conseils à donner

- Essayez de repérer les moments que vous passez sur écran quand vous êtes avec votre enfant, et quand l'utilisation de la technologie affecte vos interactions avec lui.
- Prévoyez des moments de la journée où vous vous déconnectez totalement pour vous concentrer sur vos enfants comme les repas, les jeux ou l'heure du coucher.
- Servez-vous des écrans comme d'un moyen de partage avec votre enfant, comme en visionnant un film ensemble.
- Faites en sorte que les temps d'exposition aux écrans soient consacrés à des contenus éducatifs.
- Beaucoup de parents trouvent utile d'éteindre leur téléphone ou de désactiver les notifications en présence de leur enfant.
- Limitez le plus possible le temps passé sur les écrans (moins de 10 minutes) et faites-le en interagissant avec votre enfant.
- Remplacez les temps d'écran par du temps passé en famille.
- Tous ensemble, apprenez à gérer votre temps d'écran.

Pour aller plus loin



« Parent, on vous parle des écrans »



« Grandir avec les écrans » : une courte vidéo à destination des jeunes parents et futurs parents sur l'effet des écrans sur le lien parent-nourrisson



Article paru sur Futura-Sciences sur les bienfaits d'une semaine sans écrans sur la famille



« Pourquoi ranger vos écrans en présence de votre enfant (0-5 ans) ? » - Article ISC



« Comment apprendre à son enfant à gérer son temps d'écran : 3 astuces » - Article ISC



La posture professionnelle à adopter

- Écoutez activement et reformulez pour manifester votre attention et votre compréhension.
- Employez des phrases encourageantes et positives comme « Je comprends que cela peut être difficile » ou « Vous pourriez essayer de ».
- Exprimez-vous en termes simples, parlez de « temps passé sur les écrans » plutôt que de technoférence par exemple.
- Donnez des exemples d'autres parents qui ont réussi à limiter les écrans et sur les bénéfices observés sur la relation parent-enfant.
- Invitez les parents à s'impliquer en partageant leurs ressentis ou en réfléchissant ensemble à des alternatives faciles à intégrer dans leur quotidien : livres, jeux en plein air, activités manuelles...
- Posez des questions ouvertes comme « Avez-vous remarqué des changements dans le comportement de votre enfant lorsque l'un de vous utilise un écran ? ».
- Aidez les parents à faire des choix éclairés, et acceptez leurs décisions, même si elles diffèrent de vos conseils.
- Valorisez les compétences parentales et assurez les parents de votre disponibilité pour les soutenir.



Infos clés à retenir

- La technoférence compromet la qualité des interactions entre les parents et leurs enfants.
- Le parasitage dû à l'usage des technologies nuit à la réponse apportée par les parents aux besoins de leurs enfants.
- La technoférence peut être à l'origine d'un sentiment d'abandon et d'insécurité chez l'enfant, mais aussi de négligences aux conséquences graves.

