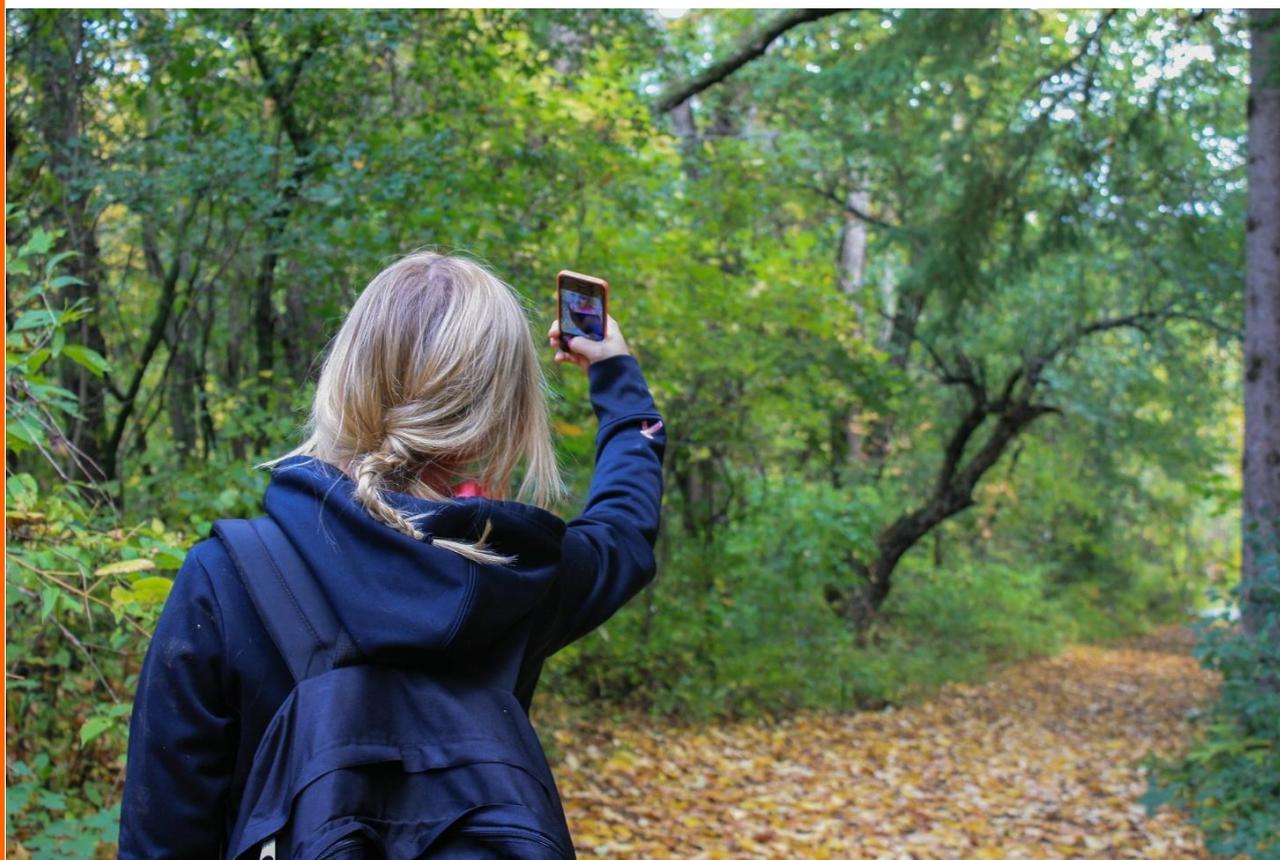


FAUT-IL PERMETTRE L'USAGE DU SMARTPHONE AUX ENFANTS ET ADOLESCENTS ?



© pixabay

Alice PIERARD

ANALYSE UFAPEC
NOVEMBRE 2019 | 20.19



Résumé

Le smartphone est un outil de communication ayant pris une place importante dans notre quotidien. Faut-il dès lors donner un smartphone à son enfant ? Si oui, à quel âge ? Comment le prépare-t-on à l'utiliser « au mieux » ? Les parents sont tiraillés entre l'envie de préserver leur enfant des risques potentiels et celle de le laisser découvrir le monde numérique et le rendre autonome.

Mots-clés

Smartphone, téléphone, G.S.M., enfant, adolescent, jeune, parent, éducation, décider, donner, refuser, responsabilité, liberté, autonomie, éducation aux médias



Avec le soutien du Ministère
de la Fédération Wallonie-Bruxelles



Introduction

Le smartphone est un instrument technologique ayant pris une place considérable dans notre quotidien. Il s'est généralisé et son prix s'est démocratisé. La majorité de la population belge en possède un. Vu le potentiel de cet outil (appeler, communiquer par messages, mais aussi accéder rapidement à de l'information, prendre des photos et vidéos, écouter de la musique, aller sur internet, jouer, etc.), on peut le considérer comme un « couteau suisse ». Cette image utilisée par Cyril di Palma, délégué général de l'association Génération numérique,¹ représente bien l'intensité et la diversité des usages de cet appareil.

Dans ce contexte, une question soulevée par beaucoup de parents lors d'animations d'éducation aux médias menées par l'UFAPEC² est de savoir s'il faut permettre l'usage du smartphone à leur enfant. Si oui, à quel âge est-ce le plus approprié ?

Des parents sont tiraillés entre l'envie de préserver leur enfant des dangers et des risques potentiels du smartphone, d'internet et des écrans en général et celle de le laisser découvrir le monde numérique et d'ainsi aider son autonomisation. Les parents ne savent pas toujours quelle décision prendre.

Une sous-question essentielle est de savoir de quelle manière on met un smartphone dans les mains d'un enfant. Comment le prépare-t-on à l'utiliser « au mieux » ?

Enfants, adolescents et smartphones : quelques chiffres

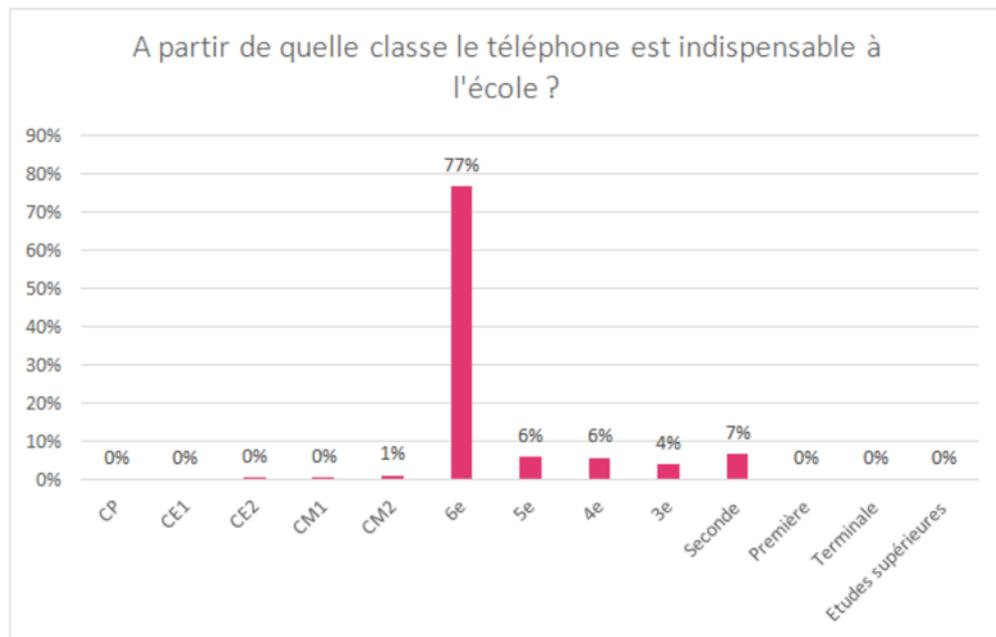
Pour la majorité des parents, c'est au début de l'enseignement secondaire et donc à l'adolescence qu'ils décident de permettre l'usage du smartphone à leur enfant. D'après un sondage effectué sur 985 belges par l'opérateur téléphonique Base, *10 % des enfants possèdent un smartphone dans l'enseignement primaire (-de 12 ans) contre 93 % dans l'enseignement secondaire (-18 ans). Près de 50 % des parents considèrent que l'âge idéal pour obtenir son premier smartphone est de 12 ans. Ce qui n'a rien de surprenant, puisqu'il s'agit également de l'âge auquel les enfants entrent à l'école secondaire. Une nouvelle étape dans la vie d'un enfant. Certains parents (près de 10 %) pensent toutefois que leur enfant peut déjà avoir un smartphone à l'âge de 10 ans. Et d'autres, plus tard : près de 12 % trouvent que l'âge idéal est de 15 ans.*

Un sondage français montre des résultats similaires. *Family Insight, un site d'experts en marketing de la famille, a récemment interrogé des familles pour avoir leur avis. 77 % des parents estiment que c'est à partir de la sixième que le portable est indispensable à l'école, soit plus ou moins à l'âge de 11 ans.*³

¹ De la HERONNIERE L., « Ados et portables : mode d'emploi pour un bon usage », publié le 23 janvier 2017, <https://www.bayard-jeunesse.com/actualites/ados-et-portable-mode-demploi-pour-un-bon-usage/>

² Citons pour exemples les conférences organisées en 2019 à Tamines le 28 mars, à Braine l'Alleud le 4 avril, à Huy le 15 octobre.

³ « Parents, à quel âge pouvez-vous offrir un téléphone portable à votre enfant ? », publié le 30 juillet 2018, <https://www.lci.fr/societe/interdiction-du-telephone-a-l-ecole-college-a-la-rentree-parents-a-quel-age-pouvez-vous-offrir-un-portable-a-votre-enfant-2088877.html>



La question de l'âge auquel donner un smartphone étant une question de choix éducatif, il est logique que les avis divergent même si une tendance générale tourne autour de 12 ans, âge charnière : début de l'adolescence et entrée dans l'enseignement secondaire.

La situation familiale peut influencer la décision de doter son enfant d'un smartphone. *En effet, on apprend ici que 45 % des enfants de parents séparés possèdent un téléphone tandis que seulement 33 % des enfants de couple toujours marié en bénéficient.*⁴ Pour les couples séparés, le smartphone est un outil de communication important entre l'enfant et ses parents quand il n'est pas chez l'un ou l'autre, que ce soit dans un système de garde principale ou de garde alternée. Le smartphone permet à l'enfant de rester continuellement en contact avec ses deux parents. Est-ce une bonne chose ?

Des éléments « contre »

Les parents ne souhaitant pas donner de smartphone ou souhaitant retarder au maximum l'âge auquel doter leur enfant de cet outil peuvent s'appuyer sur divers arguments : effets négatifs de la lumière bleue et des ondes, risques liés à l'accès à internet, risques de dépendance, etc.

*Des études sur les ondes électromagnétiques montrent en effet qu'il vaut mieux prendre des précautions avec les enfants et même les adolescents, dont le cerveau est en plein développement*⁵ D'après certaines sources, l'exposition aux ondes peut augmenter les risques de cancers du cerveau et du cœur.⁶

⁴ RODRIGUEZ M., « A quel âge donner un GSM à son enfant ? », publié le 14 décembre 2017, <https://www.femmesdaujourd'hui.be/bien-etre/famille/quel-age-donner-un-gsm-son-enfant/>

⁵ PINTO GOMES P., « A quel âge offrir un téléphone portable à son enfant ? », in *La Croix*, publié le 30 décembre 2013, <https://www.la-croix.com/Famille/Actualite/A-quel-age-offrir-un-telephone-portable-a-son-enfant-2013-12-30-1083102>

⁶ Prouvé par une étude du National Toxicology Program : <https://www.santemagazine.fr/actualites/nouvelles-preuves-dun-lien-entre-cancer-et-telephone-portable-188135>

Un usage excessif des smartphones (et des écrans de manière générale) pourrait avoir des effets néfastes sur la vision, le sommeil (lumière bleue des écrans, insomnies et difficultés d'endormissement), le cou (selon la position dans laquelle le smartphone est utilisé), les doigts (tendinites au pouce), le cerveau et le cœur (risque de cancer), etc. *La majorité des experts reconnaît les conséquences sur la santé : comportements agressifs, sommeil perturbé, conséquences des ondes sur la stérilité, problèmes de vue à cause des écrans... En août dernier, les chiffres du baromètre 2017 de la santé visuelle pointaient du doigt un résultat inquiétant : 41 % des 16-24 ans éprouvent des difficultés à voir de loin alors qu'ils n'étaient que 29 % un an plus tôt. [...] En octobre dernier, ce sont les chercheurs de l'université d'État de San Diego qui alertaient sur le manque de sommeil des adolescents à cause des écrans. Ils ont calculé que 5 heures par jour sur les écrans augmentent de 50 % les chances de moins dormir.*⁷

Concernant les risques d'internet (fichage, marketing, cyberharcèlement, malveillance, images pornographiques, etc.), ils sont effectivement à prendre en compte, car les smartphones sont de véritables ordinateurs de poche. Ils permettent de surfer sur internet, n'importe quand, n'importe où, même si l'on peut y paramétrer un accès limité.

Le risque de dépendance des adolescents (et des adultes) au smartphone est un réel enjeu de société et de santé publique. Selon une enquête menée par les Mutualités libres auprès d'un millier de Belges âgés de 12 à 23 ans, *plus d'un jeune sur deux est aujourd'hui « dépendant de son smartphone ».* (...) *La donnée appelle toutefois des nuances. Dans la classe des 12-15 ans, 49 % se disent « tout à fait accros » ou « assez accros » au smartphone, chez les 16-18 ans, on monte à 54 % pour retomber à 52 % chez les jeunes adultes de 19-23 ans.*⁸ Mais être accro veut-il dire être dépendant ? Plutôt que de parler de dépendance, il faudrait peut-être parler d'usage problématique, voire excessif...

Pour les spécialistes, *l'usage du téléphone doit être dédramatisé. Le smartphone peut aussi être un objet de partage et de médiation qui favorise les relations entre les jeunes.*⁹ Cette question a tout son sens aujourd'hui et il n'y a pas de réponse unique des experts : peut-on parler de dépendance aux smartphones ? Pour Amine Benyamina, psychiatre et professeur de psychiatrie, et Marcel Rufo, pédopsychiatre, le smartphone est un outil de communication ayant un superbe potentiel et dont on ne peut plus se passer aujourd'hui. Pour eux, ce ne serait donc pas une question d'addiction à un appareil technologique, mais plutôt d'un formatage à l'utilisation du smartphone, outil indispensable de nos jours.¹⁰

Face à ces risques potentiels (santé, internet et dépendance), le rôle des parents est de prévenir des risques, d'informer l'enfant (droits à l'image, amis virtuels, etc.) et de le conscientiser selon son âge.

⁷ ADOUE M., « Les jeunes et le smartphone : attention danger », in *Ladepeche.fr*, publié le 28 janvier 2018, <https://www.ladepeche.fr/article/2018/01/28/2730733-les-jeunes-et-le-smartphone-attention-danger.html>

⁸ BURGRAFF E., « Un jeune sur deux est accro à son smartphone », in *Le Soir*, publié le 7 décembre 2018, p. 2, https://plus.lesoir.be/194265/article/2018-12-07/un-jeune-sur-deux-est-accro-son-smartphone#_ga=2.7619698.1524319333.1561553473-862307485.1561553473

⁹ ADOUE M., « Les jeunes et le smartphone : attention danger », op cit.

¹⁰ Intervention lors d'un atelier « Ados accros aux écrans ? » dans le cadre du Forum *Addiction et Société*, Bruxelles, 16 octobre 2018.

Des éléments « pour »

L'utilisation de ce bel outil de communication qu'est le smartphone a aussi des bénéfices : maîtrise d'un outil moderne, acquisition de savoirs, de savoir-être et de savoir-faire, développement de l'esprit, de l'intuitif et de la vivacité, autonomie, recherche d'information, source de divertissement, entrée en contact facilitée avec les proches, etc. Le smartphone ayant de nombreuses fonctions, les enfants et adolescents vont pouvoir apprendre à utiliser cet outil numérique, développer leurs capacités pour utiliser au mieux les fonctionnalités proposées par l'outil. Selon son usage, il va pouvoir faire des recherches sur internet pour ses travaux scolaires, créer des montages au départ de photos, prendre des notes vocales, pour se souvenir de quelque chose, installer et utiliser des applications qui lui seront utiles.

Lucie de la Héronnière, journaliste, explique que *le précieux appareil peut être vécu comme un marqueur d'adolescence. C'est en quelque sorte un statut. Il y a les bébés et ceux qui ont un portable...*

Un des avantages du smartphone est qu'il permet d'approfondir les connaissances. L'utilisation de cet outil peut encourager les enfants à rechercher des informations sur les sujets abordés en classe ou sur d'autres sujets qui les questionnent ou les passionnent. Le jeune va pouvoir utiliser des outils pédagogiques et rechercher des informations intéressantes. L'intérêt est donc de permettre une recherche rigoureuse, de comparer les sources et de s'assurer de leur fiabilité.

De plus, le smartphone favorise la sécurité et le contact. Qu'il s'agisse du contact avec les amis ou avec les parents. Dans le cas du contact aux parents, il s'agira de savoir où se trouve l'enfant, de parer toute éventualité ou urgence. Le smartphone est, dans ce cas, un avantage considérable.

L'utilisation d'un smartphone est aussi un moyen d'encourager et de promouvoir la responsabilisation de l'enfant. Non seulement concernant le maintien du smartphone dans un bon état, mais aussi la gestion d'un forfait, la gestion du temps passé dessus.

C'est quelque part une marque de confiance de la part des parents que de donner un smartphone à son enfant, car cet outil lui permet de communiquer avec ses amis en tout lieu et tout instant, mais aussi de développer son autonomie, de voler de ses propres ailes et de se responsabiliser (maîtrise de l'objet, maîtrise de son temps etc.). Le jeune ne doit pas demander à ses parents de le conduire chez son ami pour le voir et être en contact avec lui. Il peut appeler ou envoyer des messages (sms, mail ou autre) afin de maintenir le contact.

Marcel Rufo appuie ces propos en disant que le smartphone est un accessoire essentiel dans le processus d'identification à l'adolescence aujourd'hui.¹¹ Même si l'on donne un smartphone à son enfant pour répondre à un désir de le joindre et de lui permettre de nous joindre en cas de souci, cela répond aussi à son besoin d'autonomisation et son désir de contacts avec ses pairs, deux éléments primordiaux de la construction de soi à l'adolescence.

¹¹ Intervention lors d'un atelier « Ados accros aux écrans ? » dans le cadre du Forum *Addiction et Société*, Bruxelles, 16 octobre 2018.

On peut toutefois se poser la question de la perte d'autonomie des jeunes aujourd'hui et du besoin des parents de garder un contrôle, un lien avec l'enfant. L'usage du smartphone n'est-il que bénéfique pour l'autonomisation du jeune et ses relations sociales ? Est-ce positif ou non d'avoir un cordon qui nous relie en permanence à nos parents, nos amis ?

Que penser du contrôle parental ? ¹²

56 % des parents exercent un contrôle parental sur le smartphone de leur enfant : uniquement accès au wifi, pas d'internet mobile, profil utilisateur limité, achat d'applications réduit, etc. et imposent des règles : pas à table, pas sur la table de nuit, pas dans la chambre la nuit, etc.¹³

Mais que faut-il penser des services de contrôle parental proposés par les opérateurs téléphoniques ?

Concernant le contrôle parental sur le smartphone, l'ordinateur et les autres outils donnant accès à internet à leurs enfants, deux positions parentales se dégagent :

- Pour certains, « c'est l'intimité de mon enfant donc je lui fais confiance ». Ces parents ne sont donc pas favorables au contrôle parental sur les outils numériques.
- Pour d'autres, « je dois tout surveiller ». Ils estiment alors qu'il est de leur devoir de protéger leurs enfants des risques d'internet et du numérique.

Les avis des professionnels font part de l'importance d'en parler avec le jeune si l'on souhaite mettre en place un contrôle parental. *Cela peut être utile... Mais ce n'est vraiment pas suffisant*, dit Cyril di Palma, *qui mise plutôt sur une vraie éducation numérique. De plus, comme l'explique le psychanalyste Frédéric Rousseau, "Si des parents veulent installer ce genre de chose, il faut vraiment expliquer pourquoi aux ados. Et dire que c'est (re)discutable. Le faire sans prévenir, ça peut être catastrophique, c'est comme fouiller dans un tiroir ! C'est une preuve de méfiance."*¹⁴ L'idée est de pouvoir faire confiance aux adolescents en sachant qu'il y aura des transgressions. Chose normale, puisque l'adolescence est l'âge du test et du refus de l'autorité parentale.

Amine Benyamina estime que si l'on donne un smartphone à son enfant, il faut aller au bout de la logique et lui laisser cet espace de liberté qui lui est donné, ne pas jouer sur les deux tableaux de l'autonomie et du contrôle.¹⁵ Il est important de se poser la question : quel est l'objectif visé en donnant un smartphone à son enfant ?

¹² Pour aller plus loin sur la question du contrôle parental et plus précisément de la géolocalisation, lire FLOOR A., Un GPS pour localiser son enfant : qu'en penser ?, analyse UFAPEC, septembre 2018, <http://www.ufapec.be/files/files/analyses/2018/1418-enfant-Gps.pdf>

¹³ RODRIGUEZ M., « A quel âge donner un GSM à son enfant ? », op cit.

¹⁴ De la HERONNIERE L., « Ados et portables : mode d'emploi pour un bon usage », op cit.

¹⁵ Intervention lors d'une conférence « Faut-il donner un smartphone aux enfants ? », Bruxelles, 16 octobre 2018.



Yves Collard, expert et formateur en éducation aux médias chez Média Animation, précise que si le contrôle parental n'est pas toujours à recommander, la présence non intrusive du parent lors de l'utilisation du smartphone est rassurante.¹⁶ Le parent est alors considéré par l'enfant comme un filet de sécurité. L'essentiel n'est pas de contrôler l'utilisation du smartphone par les adolescents, mais d'accompagner cette utilisation en se montrant présent, bienveillant et à l'écoute. Dans cette optique, l'enfant sait que s'il a un souci avec son smartphone ou tout autre outil numérique, il peut aller vers son parent pour en parler.

A quel âge donner un smartphone à son enfant ?

En prenant en compte les bénéfices et les risques potentiels, la décision du moment opportun auquel donner un smartphone à son enfant reste du ressort des parents.

L'âge idéal auquel donner un smartphone selon les parents (voir résultats des enquêtes citées au début) rejoint les recommandations des spécialistes.

Selon les pédopsychiatres, il y a néanmoins des âges auxquels cet objet n'est d'aucune utilité. « À l'école primaire, ce n'est pas nécessaire », confirme Claude Allard. En revanche, cela peut le devenir au collège parce que le préadolescent a déjà une certaine autonomie et une vie sociale plus importante, dit en substance le pédopsychiatre. Il est toutefois préférable de commencer par un téléphone simple – ne serait-ce que pour le protéger des agressions –, avec un accès limité à Internet et un forfait bloqué. Il faut en outre initier le jeune utilisateur aux « règles de civilité »... sans oublier de donner soi-même l'exemple !¹⁷

Un adolescent se limiterait-il dans son usage de son smartphone s'il voit ses parents toujours accrochés à leurs téléphones portables ?

Il faut pouvoir adapter cet idéal aux réalités des familles et des enfants. Tous n'ont pas les mêmes besoins.

- J'ai 11 ans et je vais et reviens seul de l'école à la maison ;
- J'ai 11 ans et je reviens de l'école avec ma grande-sœur ;
- J'ai 13 ans et je suis seul à la maison après l'école ;
- J'ai 10 ans et c'est mon mode de communication avec un parent une semaine sur deux
- ...

Tous ces exemples prouvent que les vécus des enfants sont différents selon les réalités familiales et que certains peuvent avoir besoin d'un smartphone, ou du moins, d'un téléphone portable, plus tôt que d'autres.

¹⁶ Intervention lors d'une conférence débat « Les écrans et les enfants : quels repères pour les familles et les écoles ? », Braine-l'Alleud, 4 avril 2019.

¹⁷ PINTO GOMES P., « A quel âge offrir un téléphone portable à son enfant ? », op cit.

Conclusion

Il n'y a pas de réponse toute faite à la question de savoir s'il faut donner ou non un smartphone à son enfant, même si les résultats des enquêtes démontrent que pour la majorité des parents, la question est plutôt de savoir à quel âge donner un smartphone à son enfant. Est-ce seulement une question d'âge ou faut-il plutôt prendre en compte le niveau de responsabilité et de maturité de l'enfant, l'usage qui en sera fait ou non ? Dans ce cas, comment savoir si l'enfant est prêt à posséder son smartphone ?

Comme le démontrent les chiffres et comme l'explique le psychologue Michael Stora, *13 ans c'est symbolique en 5^e ou 4^e, c'est le moment où l'on devient ado, l'âge officiel pour s'inscrire sur les réseaux sociaux*. Michael Stora ajoute que *ce cadeau doit venir avec le mode d'emploi. Il est important de donner les règles dès le départ. Comme à chaque grande étape de leur éducation, les enfants et adolescents doivent être éduqués aussi sur les usages numériques, la prohibition n'est sûrement pas la bonne solution* !¹⁸

Les risques et effets négatifs ne doivent pas provoquer un rejet du numérique dans son ensemble ! Il ne s'agit pas d'être technophobe, mais plutôt de vivre avec son temps en prenant les décisions qui nous conviennent. On peut par exemple commencer par donner un téléphone portable qui n'a pas toutes les fonctionnalités d'un smartphone.

Les experts estiment effectivement important d'apprendre aux enfants et adolescents à vivre avec les outils numériques. On ne met pas un smartphone dans les mains d'un enfant sans l'accompagner pour qu'il en ait un « bon » usage. Tout comme on apprend à un enfant à monter à vélo en étant à ses côtés pour éviter qu'il tombe et en l'informant du code de la route et des précautions d'usage du vélo, il est indispensable d'éduquer aux médias, smartphone compris, et d'encadrer l'usage des smartphones et outils numériques. Il s'agit d'informer des risques d'internet, de donner un minimum de règles concernant l'usage du smartphone et de s'intéresser aux activités des enfants en développant une relation dans la confiance et le dialogue.

Éduquer les enfants et adolescents aux médias, c'est (re)donner à l'écran un rôle positif, donner un cadre, être disponible pour échanger et développer l'esprit critique, se former à s'informer et encourager l'affirmation de soi et l'autonomie de l'utilisateur.

Être parent, c'est croire en l'avenir de son enfant en acceptant de perdre la maîtrise de tout, comme c'est le cas avec les smartphones. A chacun, en tant que parent, de prendre la décision qui lui semble adéquate.

¹⁸ DARD C., « Comment gérer les portables des enfants et des ados ? », publié le 30 août 2018, <https://numerikids.com/comment-gerer-les-portables-des-enfants-et-des-ados/>