

# Comment décoller vos ados des écrans?



Ouvrez les yeux, en rue (ici, la rue Neuve à Bruxelles, mais cela a peu d'importance). Qu'ils soient jeunes ou moins jeunes, les "piétons zombies" sont légion. Les yeux rivés sur l'écran, même en déplacement. Cela marche aussi avec les trottinettes, les vélos... et les voitures évidemment. ©Kristof Vadino

**BENOÎT MATHIEU**

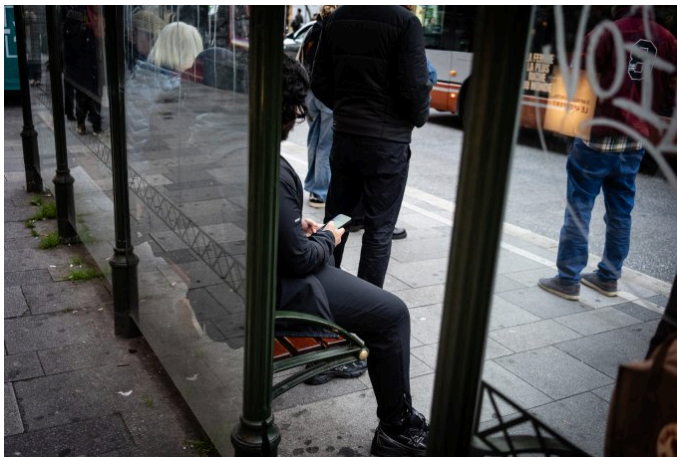
Aujourd'hui à 02:20

**On vous l'accorde, la question est caricaturale, puisque les adultes ne gèrent pas forcément mieux. Cela étant, comment reprendre la main sur son usage des écrans? Ce qui implique de comprendre les mécanismes à l'œuvre. Éclairage, conseils et outils.**

**U**ne sorte de dé clic, de transition, de nouvelle forme de rite de passage? Toujours est-il qu'il en va (souvent) ainsi: une fois la douzième bougie soufflée ou le grand saut dans l'enseignement secondaire effectué, **voilà que le smartphone entre dans la danse**. Si pas en poche, en tout cas dans le maelstrom des désirs ardents, voire des choses dues.

Façon "Tout le monde en a un, pourquoi pas moi?", quitte à tomber dans le registre de l'injustice criante. Bien sûr, il s'agit là d'une tendance, pas d'une vérité absolue: les exceptions sont de mise, tout comme la fracture numérique est une réalité en Belgique.

Admettons: un smartphone. Le loup est-il rentré dans la bergerie? Et si la question varie certes en intensité et se pare de divers atours, côté parental, elle peut, au prix d'un fiflelin de caricature, finir par se résumer de la sorte: **comment diable décoller nos adolescents et adolescentes des écrans?**



Avec pareil outil à portée de main, difficile d'encre laisser vagabonder son esprit, en ne faisant... rien d'autre qu'attendre. ©Kristof Vadino

Amateurs de recettes magiques, passez votre chemin, prévient Elliana Lamprianidou, chercheuse postdoctorale à l'ULB, plus précisément au sein du service de psychologie du développement et de la famille. "En matière d'usage des écrans, **le débat fait rage dans le monde scientifique.**" Entre partisans d'une abstinence sous un certain âge et ceux qui mettent l'accent sur la compétence numérique plutôt que sur l'interdiction.

LIRE AUSSI

**Asma Mhalla: "Le totalitarisme qui arrive sera technologique, pas étatique"**

**"Rien n'est noir ou blanc. Tout est gris."**

**OLIVIER SERVAIS**  
PROFESSEUR D'ANTHROPOLOGIE NUMÉRIQUE  
(UCLouvain)

### "Moins de panique, plus de préparation"

Les écueils sont connus, pose Olivier Servais, professeur d'anthropologie numérique à l'UCLouvain, qui précise que le Conseil supérieur de la santé planche sur un avis en la matière. "Un usage hypertrophié de l'écran implique une diminution du rapport social. Et **la réalité risque de s'avérer fade ou inintéressante à qui s'est habitué à des outils fonctionnant avec des circuits de récompenses immédiates.**" Cela étant, tout n'est pas noir – ni blanc. "Tout est gris. Un tas de nouvelles choses sont possibles."

CONSEIL

Osez voir grand pour votre business.

Inscrivez-vous maintenant à la newsletter Yaka!

JE M'INSCRIS

Envoi hebdomadaire par e-mail - Désinscription en un seul clic

Les technologies numériques peuvent être liées à une certaine détresse, embraie Elliana Lamprianidou. "Elles offrent également **des espaces d'amitié, de créativité, d'expression** et peuvent aider les jeunes à construire leur identité."

Comme les réseaux sociaux ou l'intelligence artificielle, les écrans constituent un outil, à utiliser de manière ajustée. "**La culture populaire n'aide pas toujours**, poursuit la chercheuse. Une série comme 'Adolescence' véhicule une image de l'école qui fait un peu peur et montre un enfant livré à lui-même. Je prône une approche nuancée entre les deux extrêmes. S'agissant d'enfants nés dans l'ère numérique, **le plus important est de développer une compétence, base d'un usage critique et confiant.** Une éducation qui débute dès le plus jeune âge, afin de stimuler la capacité de réflexion. Est-ce vrai, est-ce un 'fake'? Est-ce dangereux? Dans ce débat, il faudrait moins de panique et plus de préparation."

LIRE AUSSI

**Anonymat et interdiction des réseaux sociaux pour les plus jeunes, un débat national en germe**

**"Quand on se met à 'scroller', on risque d'y passer beaucoup plus de temps que prévu. C'est une activité qui n'a ni début ni fin."**

**BRUNO HUMBEECK**  
PROFESSEUR DE PSYCHOPÉDAGOGIE À  
LUMONS

### Pas un problème d'adolescents... ni d'écrans

Moins de panique, mais également du vocabulaire mieux posé. "Décoller les adolescents des écrans, sourit Elliana Lamprianidou. Ce type de vocabulaire à connotation négative n'aide personne." Surtout, il tape à côté de la plaque. **Parce que le souci, ce ne sont ni les ados, ni les écrans.**

"Il convient de bien poser le problème", insiste Bruno Humbeeck, professeur de psychopédagogie à l'UMons. Pas l'écran, en l'occurrence. "Au début, le smartphone est apparu comme une sorte de couteau suisse, super pratique, avec lequel on pouvait tout faire, ou presque. **Puis ces écrans mobiles ont été pris d'assaut par des entreprises ayant fait de l'attention humaine un produit commercial.**"

Captage qui s'opère par la magie d'automatismes cérébraux, transformés en autant de pièges. "Quand on se met à 'scroller', on risque d'y passer beaucoup plus de temps que prévu. C'est une activité qui n'a ni début ni fin. Les notifications ou le bouton 'like' sont d'autres chausse-trappes. Le cerveau se met en mode vigilance, en attente d'une approbation. **Ce qui fait que le sommeil sera nettement moins bon avec un smartphone dans la chambre, même éteint.** Et ces photos de plats et de nourriture, pourquoi poster cela? C'est, à la grosse louche, en lien avec les neurones miroirs: avoir envie ou faire envie. Cela donne des scènes absurdes, comme des milliers de téléphones filmant le feu d'artifice du Nouvel An; ce qui revient à enrichir la mémoire d'un appareil, mais pas la vôtre. Pour se fabriquer des souvenirs, il faut regarder, puis raconter à quelqu'un. **Voilà ce que l'on appelle la captologie: comment fonctionne cette capture de l'attention... et comment s'en défaire.**"

LIRE AUSSI

[Avec son réseau social Sora, OpenAI défie TikTok et Meta](#)

**"C'est la famille versus les entreprises de l'économie de l'attention."**

OLIVIER OLBRECHTS  
FONDATEUR DE MISTER GENIUS

## Les adultes en première ligne

À ce petit jeu de l'attention subtilisée, les adultes sont les premiers concernés, relève Olivier Olbrechts, fondateur de la société Mister Genius et à l'origine de l'initiative "Régime écran". "Tous, nous avons un problème avec les écrans. C'est donc la famille versus les entreprises de l'économie de l'attention. Les adultes en première ligne, qui ont toujours une bonne excuse pour être sur leur téléphone." Bruno Humbeek appuie. "Plus personne ne va nulle part sans son smartphone."

Adultes qui devraient pouvoir être formés en la matière. "C'est un enjeu majeur, avec des impacts sur la démocratie ou le monde du travail, insiste Olivier Servais. **Croire que les gens vont apprendre par eux-mêmes ou s'autoréguler relève d'une immense naïveté.** Le souci est que l'on ne dispose plus de lieu commun éducatif, une fois tournée la page de l'école obligatoire."

LIRE AUSSI

[Réseaux sociaux et ados, une relation toxique?](#)

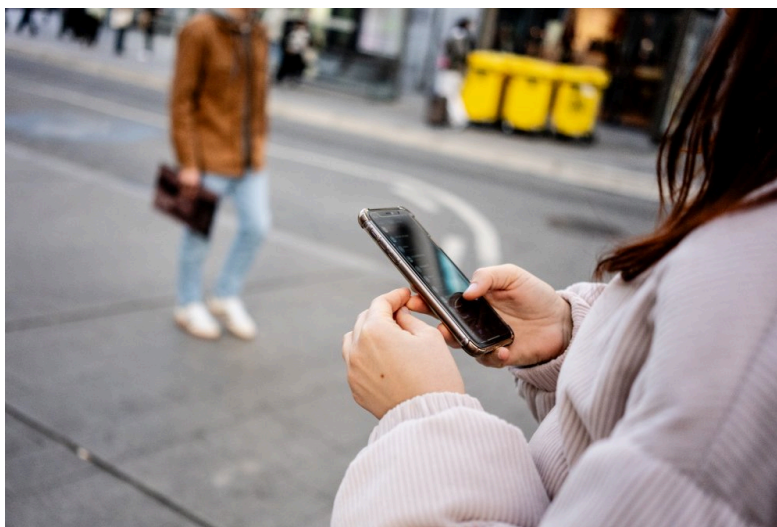
**"Je rêve de cours critiques d'éducation aux médias. Au regard des enjeux, les contenus de la formation initiale des profs sont ridiculement petits."**

OLIVIER SERVAIS  
PROFESSEUR D'ANTHROPOLOGIE NUMÉRIQUE  
(UCLouvain)

## Éducation aux médias

L'école, nous y voici. Où l'usage récréatif du smartphone vient d'être banni, tant du côté francophone que néerlandophone, si l'on accepte un brin de schématisation. "Un pas dans la bonne direction, estime Bruno Humbeek. Les moments ou zones sans écrans sont bénéfiques. **Il était urgent de retirer pareil capteur d'attention des classes; c'était de la concurrence déloyale pour les profs.** On voit déjà les résultats en matière d'attention au cours. De manière générale, l'immense majorité des ados sont soulagés, c'était une charge mentale énorme."

Attention, précise le psychopédagogue: on parle bien de l'usage récréatif. "Parce que l'on peut travailler sur les écrans: apprendre l'usage de l'intelligence artificielle, par exemple, et lutter contre la fracture numérique."



Les smartphones sont conçus pour susciter le besoin, décode Olivier Servais, professeur d'anthropologie numérique. "Ces objets vous possèdent plus que vous ne les possédez." ©Kristof Vadino

L'usage de la carte "interdiction" doit toutefois se faire avec mesure et prudence, avertit Olivier Servais. "Il ne faudrait pas que l'école fasse comme si cela n'existait pas. Parce que l'on attend d'elle qu'elle forme des citoyens et qu'elle évolue avec son temps. **Je rêve de cours critiques d'éducation aux médias.** De la même manière que l'on passe son permis de conduire, puisque l'on peut se blesser avec une voiture. Manipulation algorithmique, achats compulsifs de jeux ou propagande computationnelle: il faut former les élèves! Au regard des enjeux, les contenus de la formation initiale des profs sont ridiculement maigres."

Rien n'interdit par ailleurs de rêver plus grand. "Les plateformes devraient adopter un **design plus adapté aux jeunes** et aux parents qui les accompagnent, estime Elliana Lamprianidou. Avec des filtres de contenu plus clairs et faciles à utiliser. Sans oublier **l'interdiction de la publicité ciblant les mineurs**." Objectif: des environnements en ligne pensés pour la sécurité et le bien-être des jeunes. Il reste du chemin à parcourir.

## Conseils et règles d'or

### Encadrer et discuter l'usage

Surtout, ne pas diaboliser les écrans, assure Bruno Humbeeck. Ni tenter de les évacuer. "**Une interdiction sévère? Plus l'enfant est âgé, plus c'est irréaliste**, balaie Elliana Lamprianidou. Cela risque de transformer les parents en policiers, alors qu'ils devraient se trouver du côté des alliés. Ce qui n'empêche pas d'établir un cadre, des règles. Et d'**en discuter avec les enfants**, en leur expliquant la logique, tout en essayant de comprendre la leur. 'Voici ce que je propose, voilà pourquoi et qu'en penses-tu?', ou quelque chose du genre."

### Définir des temps

Encadrer l'usage revient notamment à découper le temps. Avec écrans et sans écrans. "Il faut **couper le temps en trois**", suggère Bruno Humbeeck. **Un: le temps professionnel ou scolaire**, où l'usage s'impose souvent de lui-même. **Deux: le temps familial**. "C'est le temps des écrans négociés. Si l'on dit 'pas d'écran', cela vaut pour tout le monde, en ce compris les adultes. On peut aussi se fixer des temps de lecture partagée." **Trois: le temps libre**, où chacun fait ce qu'il lui chante.

### Définir des lieux

La déconnexion n'est pas qu'une affaire de temporalité, mais aussi de lieux. Ce qui implique de "**sacraliser**" **certaines pièces de la maison**, où les écrans ne sont pas admis. "C'est un classique, admet Olivier Olbrechts. **Pas dans la chambre à coucher**. Achetez-vous un réveil analogique." Pas à table non plus. "Et si l'on doit travailler, ce sera à son bureau." Par ailleurs, il sera bon de **définir un lieu commun de charge, où les téléphones seront posés par défaut**. "L'idée, c'est que le portable soit quelque part et ne se balade pas partout avec nous. Il n'est pas nécessaire de trimpler avec soi son réseau social favori où que l'on soit. L'objectif étant de parvenir à s'en détacher par moments... et de s'apercevoir que cela fait du bien."

### Montrer l'exemple

**Les règles, c'est pour tout le monde**. Vous y compris, et pas d'excuses. "Sinon, autant marteler qu'il ne faut pas fumer tout en fumant comme un pompier", illustre Olivier Olbrechts. Voilà qui s'appelle montrer l'exemple. "Cela passe aussi par **accepter de discuter de son propre usage**", ajoute Elliana Lamprianidou.

### Partager et s'intéresser

Gérer sa consommation et ses instants de déconnexion, c'est une affaire familiale, pas un trip solitaire. Un partage qui peut être étendu bien au-delà. "**Discutez avec votre ado et montrez de l'intérêt**", martèle Elliana Lamprianidou. Quels sont ses influenceurs préférés, qu'est-ce qui le fait rire? Cela peut être réciproque: que consommez-vous de votre côté?" **Ces moments de partage peuvent également s'avérer utiles en cas de souci**. "Un ado à l'aise pourra venir vous parler de ce qu'il ou elle trouve bizarre, choquant." Olivier Servais est sur la même longueur d'onde. "Comme pour les jeux vidéo, mieux vaut éviter de faire comme si cela n'existait pas. **Recréer du lien dans la pratique numérique est fondamental**. Un rapport de confiance nécessite de l'écoute; cela permet aux enfants d'être dans la narration et le lien aux parents, au lieu de se cacher."

### Se forcer à réfléchir

Le souci, rappelle Bruno Humbeeck, c'est la permanence, de la connexion et de la sollicitation. "**Lorsque l'on scrolle, on laisse un automatisme cérébral en roue libre**. Les séries télé sont également bâties de la sorte: si vous vous laissez porter par les 'cliffhangers', vous finirez par vous adonner à du 'binge watching'." Que faire alors? Réfléchir. "Faire appel à son cortex, plus lent et réfléchi. **Avant chaque usage, se poser la question suivante: 'que vais-je faire sur cet écran?'**. Pas de souci s'il s'agit de se divertir, tant que l'on définit une limite: 'combien de temps vais-je consacrer?'. Et que l'on se tient à cette limite, afin de maîtriser son temps de connexion. Tel est le grand principe: **soumettre son usage à réflexion afin de déjouer les mécanismes cérébraux**. Et attendre la réponse que l'on se donne à soi-même." Olivier Olbrechts parle de se montrer plus malin que les entreprises de l'attention. "**On a le choix: se transformer en zombie ou en superhumain**. La technologie peut nous rendre plus performants ou instruits."

### Se déconnecter, s'aérer les neurones et se bouger

"Les Japonais prescrivent des bains de forêt, renseigne Bruno Humbeeck. Sans smartphone, évidemment, pour **se remettre en mode 'attention flottante'**. Avec un écran, on ne profite pas de ce vagabondage mental. **On peut parler d'un trouble de l'inattention lorsque l'on n'est plus capable d'avoir le cerveau au repos**. C'est cela qu'il faut tenter de retrouver: de véritables moments de déconnexion, où l'on se défait de l'idée que notre attention pourrait être captée par un écran." Puisque l'on parle de se bouger, Olivier Servais rappelle que le numérique est un facteur de sédentarité. "À l'origine, nous sommes des êtres nomades. **L'activité physique est essentielle au bien-être**."

### Ne pas céder à la facilité

"En tant que parents investis, **ne cessez pas de proposer des activités alternatives aux écrans**, conseille Olivier Servais. Et si l'enfant traîne systématiquement des pieds, c'est là qu'il faut s'interroger sur sa consommation. Nous sommes des êtres sociaux, l'interaction ne peut se faire uniquement à travers des écrans. Par ailleurs, **n'hésitez pas à vous instruire vous-même sur le sujet**, pour être en mesure d'instruire vos enfants."

### Prendre conscience quand il y a un problème

**Disputes familiales incessantes? Manque de sommeil?** Diminution du temps passé en famille? Temps d'écran qui explose? Il ne faut pas chercher bien loin pour identifier le(s) coupable(s), rappelle Olivier Olbrechts. "**Consacrer sept heures par jour à un écran, ce n'est pas possible**, c'est passer un peu à côté d'une partie de sa vie." La première étape? Prendre conscience de l'existence du problème.

## Y aller doucement

"L'idée n'est pas de (se) faire violence, tempère Bruno Humbeeck. On peut scroller, en s'accordant des séances limitées. Et **il est normal d'avoir des rechutes** où l'on ne gère pas; ce n'est pas grave."

## Appliquer le même régime à l'IA

Dernière mise en garde de Bruno Humbeeck: **smartphone ou IA, même combat**. "L'intelligence artificielle mime les interactions humaines. Lorsqu'on les sonde, les jeunes estiment bénéficier d'un meilleur support émotionnel avec l'IA qu'avec un humain. Parce que celle-ci est disponible 24 heures sur 24, n'oublie rien et ne juge pas. Il est important de se rappeler qu'il ne s'agit que d'un support numérique, pas d'une personne. **Comme pour le smartphone, il faut remettre cet outil à sa place**, sous peine d'y consacrer un temps considérable."

## Outils et ressources

### Régime écran

Le point de départ? Un déjeuner chez sa sœur, raconte Olivier Olbrechts. **Une scène classique, somme toute: des parents et des adolescents se disputant au sujet du temps d'écran, sur fond d'incompréhension mutuelle**. C'est le déclic, suivi de pas mal de réflexion, de l'analyse de son propre temps consacré aux écrans, d'une montagne de lectures sur l'addiction numérique et d'un ballon d'essai lancé sur LinkedIn. **Et voici que le parcours familial "Régime écran" est né**. En septembre 2025, quelque mille familles ont tenté l'aventure. "Septembre, c'est la rentrée, on revient de vacances, les bonnes habitudes se sont un peu distendues", situe le patron de Mister Genius.

Soit un parcours familial balisé par quatre grandes réunions, pour lesquelles le contenu est proposé. Observation, diagnostic, discussion autour de valeurs familiales, définition d'espaces préservés dans la maison, travail sur les plages horaires, le tout couronné par la signature d'une charte familiale. "Il s'agit d'une cocréation: **ce ne sont pas les adultes qui édictent les règles et les ados qui les subissent**."

Après le parcours de septembre, un grand sondage a été lancé, afin de voir comment améliorer l'outil. Tandis qu'Olivier Olbrechts réfléchit à **l'élaboration d'une version à destination des entreprises**. "Il y a aussi des aberrations, qui ont un impact sur la productivité. En filigrane, on retrouve une réflexion sur ce qu'est l'urgence. Un collaborateur qui répond trop vite, c'est presque suspect; faire son boulot, c'est avancer, pas répondre aux mails en permanence. Le 'deep work' nécessite de fermer ses mails. Là aussi, un guide pratique pourrait être utile."

### DConnect

Analyser le temps d'écran et le faire chuter? Tel est aussi l'objectif de [l'application DConnect](#), développée par Sébastien Hiernaux, un ancien de Samsung Belgique, avec l'aide de Bruno Humbeeck. "Lui aussi s'était pris la tête avec sa fille sur le temps d'écran", sourit le psychopédagogue. **Avec pour résultante une application détournant les mécanismes cérébraux à l'œuvre dans la dépendance aux écrans, mais afin de faciliter la déconnexion**. Défis et récompenses à la clef.

Au programme également, des suggestions d'activités, personnalisées en fonction des centres d'intérêt, afin de **mettre à profit tout ce temps grappillé aux écrans**. Sans oublier une flopée de tutoriels permettant de comprendre et de dompter les mécanismes de la jungle numérique.

### [www.parentsconnectes.be](http://www.parentsconnectes.be)

Vous vous sentez perdus? [Parents connectés](#) est un site dédié à l'éducation aux médias et destiné aux parents. Qui n'a pas peur de revenir sur les "bases": e-sport, TikTok ou Minecraft, késako? Jeux vidéos, harcèlement ou encore influenceurs: les thématiques brassent large.

Source: L'Echo

## Les plus lus

- 1 [Les compteurs de mypension.be à l'arrêt: quel impact pour les prochains pensionnés?](#)
- 2 [Taxe sur les plus values, malus pension: la majorité des Belges ne seront pas impactés, assure Jambon](#)
- 3 [L'Europe met la Belgique au pied du mur pour financer l'Ukraine](#)
- 4 [Se former aux métiers en pénurie, voie royale vers l'emploi? Une étude sème le doute](#)
- 5 [La filière du recyclage textile: "Si rien n'est fait, les Petits Riens, Oxfam, Terre & Co devront arrêter leurs activités dans les 12 à 24 mois"](#)