

Le Grand Parisien

CHATOU | À partir de ce lundi, les Kim vont relever ce défi, proposé chaque année, depuis 2017, par une association locale. Le but : privilégier des activités éducatives, sportives et, surtout, familiales.

Ils vont décrocher des écrans pendant dix jours

Sébastien Birden

LIMITER son temps d'écran, c'est tout un défi. À Chatou, on a décidé de le relever à partir de ce lundi, et ce pendant dix jours. Car comme l'explique l'association Dix jours pour voir autrement, qui organise l'opération chaque année depuis 2017, c'est le temps qu'il faudrait, selon les spécialistes, pour commencer à se « désintoxiquer » des outils numériques. L'idée de ce challenge, auquel participent notamment cinq écoles de la ville et un collège, est de « débrancher » au profit d'activités ludiques, de la pratique sportive, de jeux en famille, de sorties et de rencontres.

Comme les années précédentes, la famille Kim va tenter de déconnecter un peu durant cette dizaine. Elle nous a reçus chez elle, le temps d'une soirée, pour témoigner de son rapport à l'outil numérique et des limites que chacun se fixe. Anne, la maman, qui travaille dans les ressources humaines, dit avoir été séduite dès les premières éditions par cette initiative « tournée vers la relation et la création de lien ». Depuis, le Covid et le télétravail sont passés par là. L'outil numérique et l'utilisation qui en est faite ont encore évolué. « Aujourd'hui, tout nous amène à l'écran, constate-t-elle. En soi, ce n'est pas grave. Mais la question, c'est : comment fait-on pour passer à autre chose ? »

L'idée est « de pouvoir les joindre, point »

Les téléphones sont en bout de table. La famille fait le point sur les usages de chacun de ses membres, et notamment des deux filles, Sorya, 14 ans, et



Joana, 12 ans. Anne et son mari François-Xavier, ingénieur en informatique, ont toujours tenté de les préserver, tout en essayant de ne pas les brimer. « Elles ont un téléphone depuis qu'elles sont en 6^e », explique Anne. « Un téléphone, souligne François-Xavier. Pas un smartphone... » L'idée est « de pouvoir les joindre, point ». À la maison, les deux sœurs ont accès au wi-fi, avec un temps limité de quarante-cinq minutes.

Trois quarts d'heure durant lesquels Sorya, l'aînée, peut profiter du smartphone mis à sa disposition depuis Noël dernier « mais sans carte SIM parce que nous sommes des parents filous », sourit Anne.

Le sujet est un peu sensible. Car Sorya commence à revendiquer la fameuse carte. « Quand je suis chez une amie ou dehors et que je n'ai pas de wi-fi, je suis tout le temps obligée d'emprunter un téléphone, raconte l'ado. C'est super pratique, ne serait-ce que pour te dire : *maman, je suis dans le métro, je rentre.* » Anne écoute avec attention.

Sorya l'assure, il ne s'agit pas de se scotcher sur les réseaux sociaux. « Je n'ai pas TikTok, ni Instagram, ni Snapchat, reprend-elle. Mes amies me disent qu'elles y perdent du temps. Je n'ai pas envie de faire comme elles ». Sorya a seulement un compte WhatsApp et est inscrite sur Pinterest.



Mes amies me disent qu'elles perdent trop de temps sur les réseaux sociaux. Je n'ai pas envie de faire comme elles.

Sorya, 14 ans

La jeune fille, qui pratique l'escrime, est « le modèle raisonnable », selon ses parents. « C'est même elle qui nous gronde si on attrape le smartphone quand on est à table pour vérifier une info », souligne Anne. « Le fact-checking », coupe François-Xavier, qui reconnaît d'un sourire être coutumier du fait.

Les choses sont « un peu plus compliquées » avec la cadette, Joana. « Quand elle rentre, elle n'a qu'une envie : se mettre devant un écran », regrette Anne. La chose s'est installée « sournoisement », pendant le Covid. « Elle a arrêté de jouer en grandissant et elle n'a pas su trouver d'autres occupations », expli-

Chatou, jeudi. À la maison, en temps normal, les deux sœurs, Sorya, 14 ans (à gauche), et Joana, 12 ans, ont un accès au wi-fi limité à quarante-cinq minutes par jour.

que la maman. De son propre aveu, Joana est accro aux séries Netflix et « aux films à l'eau de rose ».

Moins de Facebook, plus de sommeil pour les parents

« Les séries, voilà un autre sujet, attaque Anne. Cela a pris une telle importance que socialement, il faut parler des séries. J'adore le cinéma et il y a de super productions de séries, ce n'est pas le problème. On a tous le droit de se détendre devant la télé, mais n'a-t-on pas d'autres objectifs dans la vie ? »

Durant dix jours, la famille Kim va donc tenter de se recentrer « sur l'essentiel, le concret ». Pas question d'interdire les écrans – « c'est impossible et on n'est pas des ayatollahs » – mais chacun s'est fixé un petit objectif personnel. Anne sait par exemple qu'elle « passe beaucoup trop de temps sur Facebook le soir ». François-Xavier compte de son côté « retrouver plus de sommeil » car « on sait que cela nous grappille des minutes puis des heures ».

Il y a évidemment aussi l'enjeu pédagogique, un enjeu « de tous les jours ». Pour Anne et François-Xavier, il s'agit d'abord d'accompagner leurs deux filles, « de faire en sorte qu'elles gardent de la distance, qu'elles fassent attention aux contenus ». Et, comme le souligne Anne en conclusion : « Qu'elles gardent le goût des vraies relations humaines, de vivre des choses vraies. »