

# Existe-t-il un âge idéal pour donner son premier téléphone à un enfant ?

*Pour le pédopsychologue et partisan de l'éducation numérique Marc Masip, la réponse est positive et pourrait vous surprendre tant cet âge est avancé.*

« À quel âge devrais-je donner son premier téléphone à mon enfant ? » Voilà l'une des questions les plus fréquentes que l'on me pose. La réponse est difficile car elle dépend grandement de l'enfant en question et de sa résilience numérique : est-il prêt à assumer la responsabilité qui découle de cet accès à tout un univers ? A-t-il conscience du caractère permanent de ses publications, des risques à discuter avec des inconnus, de l'abondance des contenus trompeurs ou nuisibles ? Par ailleurs, n'oublions pas que cela repose également sur la capacité de ses parents à le surveiller et à s'assurer qu'il utilise correctement ce téléphone.

Je suis alarmé par le nombre de très jeunes enfants avec un portable. L'âge moyen pour recevoir son premier téléphone est de [10,3 ans au Royaume-Uni](#) tandis que [40 % des parents américains en donnent un à leur enfant d'ici ses 10 ans](#). En Espagne, ce chiffre est de 25 %, d'après son institut national des statistiques. Pour sa part, la moyenne d'âge française pour recevoir son premier téléphone est de 11 ans, mais [12 % des adolescents interrogés par Statista déclarent avoir reçu le leur avant](#).

Tout cela semble très jeune et difficile à croire, mais une simple promenade dans la rue ou dans un parc confirmera ces chiffres. Une réalité que je constate également dans mon cabinet. D'ailleurs, les jeunes adultes qui ont commencé à utiliser leur téléphone plus tôt tendent à y devenir plus dépendants et à se sentir stressés sans lui – un phénomène appelé nomophobie. En outre, le temps d'écran est justement l'une des principales causes de dispute exigeant une médiation au sein des familles que je rencontre. Il n'y a pas si longtemps, un jeune patient m'a même dit : « Marc, il faut que tu comprennes que s'il n'y avait aucune règle concernant les téléphones à l'école et à la maison, nous utiliserions les nôtres toute la journée. Et je pense que c'est normal. » Quelle perspective préoccupante. Quand est-ce qu'être connecté en permanence est-il devenu normal ?

C'est la banalisation de l'addiction aux écrans et le manque de maturité nécessaire pour gérer le côté négatif d'Internet qui nuisent tant aux jeunes. C'est pourquoi **je recommande d'attendre le 16e anniversaire de votre enfant** pour lui donner son premier portable. Et soyons clairs, j'entends là un smartphone, un appareil avec un accès

à Internet. Inutile d'attendre cet âge pour lui acheter un téléphone « simple(t) », destiné uniquement à appeler ou à envoyer des SMS.

Je sais que 16 ans semble extrême pour de nombreux parents. Impossible ! Irréaliste ! Mais je suis catégorique. Le cerveau des enfants n'est absolument pas encore assez mature pour utiliser des appareils aussi puissants. Et leur expérience de vie est trop limitée pour savoir comment gérer les dangers ou éviter les erreurs.

Mais surtout, aucun enfant n'a besoin d'un smartphone. Lorsque je dis cela à des parents, ils me répondent : « Mon enfant n'aura aucun ami s'il n'a pas de téléphone. » C'est un mensonge. Les enfants sans smartphone tant qu'ils ne sont pas prêts entretiennent de bien meilleures relations avec leurs pairs et les adultes. À vrai dire, ils souffrent plus de l'exclusion sociale que d'une incapacité à communiquer avec les autres.

Autre argument que j'entends : « Il a un smartphone au cas où il lui arrive quelque chose. » Mais je ne comprends pas le rôle d'un tel appareil s'il arrive malheureusement quelque chose à un enfant. En cas d'urgence avec possibilité de prévenir un proche, un téléphone normal suffit. Et en cas d'accident grave, un portable risque d'être l'une des premières choses touchées.

Finalement, l'argument le plus fréquent découle de la croyance quasiment universelle selon laquelle son propre enfant n'a pas de problème. J'entends souvent des parents dire : « Il n'est pas dépendant. Il ne l'utilise qu'avec ma permission. » Cependant, il ne suffit de fixer des limites. Il faut également les faire respecter pour garantir leur efficacité. Évidemment, vous ne souhaitez pas que votre enfant se comporte bien uniquement parce qu'il y a des règles, mais c'est un moyen extrêmement utile de l'aider à adopter des habitudes saines et durables.

Lorsque le moment est venu de donner son premier téléphone à votre enfant, je vous recommande de signer un accord numérique. Cette idée semble formelle et stupide à première vue, mais je vous promets qu'elle est utile et fantastique. De nombreuses études psychologiques et sociologiques montrent que le rituel consistant à signer ce genre de documents incite les personnes concernées à prendre celui-ci plus au sérieux et à faire preuve davantage d'honnêteté – une tendance connue sous le nom de signature effect (Anker and Crowley 1981; Rogers et al. 1988; Staw 1974; Stevens et al. 2002; Ureda 1980; Williams et al. 2005). Les règles du contrat sont claires : s'il n'utilise pas son téléphone correctement, il n'est peut-être pas prêt à utiliser un outil aussi puissant. Cet accord peut inclure des récompenses et des punitions, mais les premières ne doivent jamais consister à accorder plus de temps d'écran. Elles doivent être

associées au monde réel, tandis que les punitions, elles, doivent concerner la technologie. Souvenez-vous qu'il est important de s'en tenir à la décision que vous avez prise ensemble et de ne pas utiliser le téléphone comme moyen de négociation.

Si on y réfléchit bien, beaucoup de leaders et de créateurs du secteur des technologies n'ont autorisé leurs enfants à posséder des appareils connectés qu'à partir de 14 ans. En outre, 16 ans est un âge courant auquel on obtient de nombreux droits. Aux États-Unis, par exemple, les adolescents peuvent conduire légalement. Les Américains ont décidé qu'il s'agissait du moment où un individu était mentalement responsable et physiquement capable de gérer la complexité d'une voiture. Le fait est qu'aucune société ne donnerait les clés d'un véhicule à un enfant de 10 ou 11 ans. Or, Internet est aussi dangereux. Il peut également se révéler mortel, comme en témoigne l'augmentation des suicides chez les jeunes, nombre d'entre eux provoqués par le harcèlement et des messages ou concepts nuisibles sur la Toile.

**Quel que soit l'âge de son enfant, un parent doit tenir compte de 4 points :**

**1. Êtes-vous prêt à surveiller l'utilisation que votre enfant fait de son téléphone** en installant un logiciel de contrôle parental et en vous réunissant tout simplement avec lui pour savoir ce qu'il regarde et en discuter ?

**2. Avez-vous pris le temps de montrer à votre enfant comment utiliser la technologie correctement ?** L'éducation numérique est une responsabilité à part entière : peu importe que votre enfant soit le meilleur élève, athlète ou individu qui soit, il vous faut lui apporter informations et conseils.

**3. Lui avez-vous appris à rester humain sur Internet**– dans la mesure où se trouver derrière un écran crée un sentiment d'anonymat susceptible d'entraîner un comportement inapproprié ?

**4. Lui avez-vous expliqué comment assumer ses erreurs ?** Il est si facile d'être victime de cyberprédation ou de pédopiégage en ligne. Votre enfant sait-il aborder ouvertement ce genre de problèmes plutôt que de le dissimuler ou d'en avoir honte ?

Si vous répondez « oui » à toutes ces questions et que votre enfant est mature sur le plan mental, qu'il a reçu une éducation technique et qu'il a développé une résilience numérique, vous pouvez lui donner son premier smartphone. Mais faites preuve de sérieux. Établissez des limites et signez un contrat. Surveillez son utilisation ensemble et ne craignez pas de lui confisquer ce portable si besoin. Sa santé mentale, sa sécurité et son bonheur en dépendent. (SOURCE : Qustodio.com)