

Les écrans ne remplaceront jamais les parents



Le constat est effarant, de plus en plus de parents viennent consulter pour leur bébé ou leur enfant au profil atypique.

Les cliniciens constatent des problématiques éducatives qui sont le reflet de notre société. Actuellement les écrans sont omniprésents dans nos vies et viennent remplir des fonctions, au même titre que l'intelligence artificielle vient combler les efforts que nous pouvions déployer il y a quelques années. La technologie n'est pas un mal mais jusqu'à quel point ?

Aujourd'hui plus besoin de savoir accorder un verbe, plus besoin d'attendre les résultats d'un examen par courrier, les distances sont réduites, le silence est combattu, l'attente est synonyme d'agacement. L'électronique fait à votre place.

Le problème de l'exposition aux écrans est en fait simple : la société a inondé nos vies d'écrans et les parents sont confrontés au dilemme : dois-je accepter ou résister ?, résister, mais à quel prix et jusqu'à quand ? « Monsieur vous devriez voir mon enfant piquer une colère et tout casser le soir quand on lui reprend sa tablette ! Mettez-vous à notre place ! ».

Les écrans ne sont pas mauvais en soi, quoique... Il est désormais recommandé par l'Etat via le nouveau carnet de santé, d'éviter le contact avec les écrans avant les trois ans de l'enfant !

Quelles sont les motivations des parents à laisser leur enfant devant les écrans lumineux ?

La majorité du temps on imagine que l'enfant s'occupe, qu'il se calme et effectivement c'est le cas. Le problème est donc la fonction que l'écran va avoir : un calmant, un antistress, un outil qui comble le silence et l'ennui... En revanche, un sentiment d'angoisse peut surgir en l'absence de cette activité addictive, la concentration peut devenir difficile et des réactions d'agitation et d'hyperactivité peuvent apparaître si le produit n'est plus là... Qui n'a pas déjà vu une maman se faire arracher son téléphone par son enfant dans la poussette ? Avez-vous déjà observé l'excitation de l'enfant quand il voit l'écran ? L'apaisement et l'hyperconcentration au moment où l'objet est donné ?

En Grande Bretagne, en 2013, 70% des parents lisaient une histoire à leurs enfants. En 2017, ce chiffre a baissé à 50% en faveur de la TV et Internet, par manque de temps, par fatigue ou par facilité.



Les conséquences des écrans chez les enfants

Il existerait un lien clair entre une exposition aux écrans importante et des difficultés attentionnelles ultérieures. Plusieurs travaux ont aussi trouvé une corrélation entre le retard de langage et le temps passé devant la télévision.

- Appauvrissement du lexique

Entre 8 et 16 mois chaque heure quotidienne de vidéos se traduit par un appauvrissement du lexique de l'ordre de 10 %. Ce constat peut s'expliquer par le fait que les échanges entre les membres de la famille sont moins importants, l'enfant est moins sollicité, qu'il parle moins et entend moins de mots.

Troubles du sommeil

L'usage intensif et précoce des écrans est associé à une augmentation des troubles du sommeil. En effet, les enfants qui regardent la télévision 2 heures par jour la semaine et le week-end ont vont au lit plus tard et dorment moins. Les jeunes enfants devant les écrans ne sont plus à l'écoute de leur corps et des différents signaux qui leur indiquent qu'il faut aller se coucher. La sédentarité accroît le problème et l'exposition à la lumière des écrans modifie la sécrétion de mélatonine modifiant ainsi l'alternance veille/sommeil, en bousculant l'horloge biologique. Plusieurs chercheurs établissent un lien entre la consommation d'écran et l'augmentation exponentielle du nombre de myopes dans le monde, dû à la lecture de près sur les écrans et à un manque d'exposition à la lumière naturelle.

- Risque d'obésité

Aussi, on considère qu'un enfant qui reste au moins 5 heures par jour devant un écran, a 43% de risque d'obésité en plus par rapport aux enfants qui n'en utilisent pas. En cause, la sédentarité et la consommation simultanée de boissons et d'aliments sucrés. Les troubles posturaux sont aussi courants et les ostéopathes en verraient apparemment de plus en plus. Ceci s'expliquerait pas par une désorganisation de la biomécanique du rachis, entraînant des céphalées, des douleurs d'épaules, de cervicales, de lombaires...



La tv ne remplace pas les parents

Les écrans ne peuvent pas remplacer la présence de l'autre. Elle ne permet pas le développement de l'apprentissage des situations en société ou encore la régulation des comportements apportées par la présence de l'autre. C'est pourquoi il faut pouvoir réguler cette consommation afin de ne pas participer à la création du sentiment de peur face au silence, à l'ennui.

Laissez les enfants s'ennuyer

L'ennui doit pouvoir être une source de création et non d'angoisse. La présence des parents reste fondamentale et la télévision n'éduquera pas à leur place. Les adultes ne doivent pas craindre l'ennui et encore moins obtenir le calme en allumant la télévision. Cela ne ferait que créer un matelas de problèmes encore plus compliqués à gérer par la suite.

Alors afin de rendre les écrans ludiques, pourquoi ne pas créer des temps ou des zones d'utilisation des écrans ? Pourquoi ne pas prendre le temps de discuter après un visionnage en famille de ce qui a été vu ?

Servez-vous des écrans mais ne les laissez pas prendre le pouvoir dans votre famille.

Maximilien Bachelart, Dr en psychologie, psychothérapeute

Cabinet privé en Seine-et-Marne (Gastins – 77370)

www.maximilienbachelart.com

Deux événements sur ce thème :

- **Le 21 avril de 18h à 19h** aura lieu une table ronde à Gastins (77370) sur le thème de la parentalité avec notamment un point sur la place des écrans.

LE CABINET BACHELART ORGANISE :



UNE TABLE RONDE PUBLIQUE AVEC DES PRATICIENS DE LA BRIE.

THÉMATIQUE #1 :

LA PARENTALITÉ

INTERVENTIONS :

« **AUTORITÉ ET LIMITES DANS L'ÉDUCATION DES ENFANTS** »
MADAME HÉLÈNE BOURRET, PSYCHOLOGUE À LA MAISON DES SOLIDARITÉS DE PROVINS

« **PRÉVENTION ET DÉPISTAGE DE L'OBÉSITÉ CHEZ L'ENFANT** »
DR DELPHINE DEMAY, MÉDECIN GÉNÉRALISTE À ROZAY EN BRIE

« **MON ENFANT EST CONNECTÉ AUX ÉCRANS ET DÉCONNECTÉ DE LA RÉALITÉ** »
DR MAXIMILIEN BACHELART, PSYCHOLOGUE, PSYCHOTHÉRAPEUTE À GASTINS



**LE 21 AVRIL 2018 DE
18H À 20H AU FOYER
RURAL DE GASTINS**

- **Le 30 avril de 12h à 13h** avec Maximilien Bachelart (auteur de cet article), Philippe Robichon et Ali Habibbi, thérapeute de couple et de famille, le thème de l'émission *A votre Santé* sur Beur FM sera également les écrans chez les enfants mais aussi chez les adultes !