

# COMTE-RENDU DE LA RENCONTRE « LE GOÛTER DES PARENTS » DU 21/05/2019

## PARTAGE SUR LE THEME : L'ADOLESCENT ET LES ECRANS



### Les effets sur la santé :

#### **Le sommeil :**

- La consommation d'écrans peu de temps avant le coucher empêche l'endormissement par l'effet de la lumière bleue,
- Le côté addictif des écrans pousse les adolescents à perdre la notion du temps et à jouer tard la nuit, quitte à cacher ces phases de jeu nocturne,
- Les enseignants et l'infirmière constatent de plus en plus de jeunes avec des cernes au collège,

#### **La vue :**

- Il est prouvé que l'abus d'écrans pour les enfants les conduit à la myopie à l'âge adulte,

#### **Le corps :**

- De nombreux élèves présentent des difficultés à réaliser certains gestes simples comme tenir une règle devant soi et la pointer,
- La répétition des gestes sur les consoles et les écrans surtout à partir d'un jeune âge limitent le développement psychomoteur de l'enfant,

#### **L'esprit :**

- Une étude récente présentée par le magazine « La recherche » a montré que la réussite des élèves n'était plus liée au quotient intellectuel comme par le passé mais à une capacité de temporiser la réponse et à prendre le recul nécessaire à la réflexion,
- La consommation importante de jeux vidéo stimule surtout le développement des réflexes et la capacité à prendre des décisions rapidement souvent après une trop brève analyse aux dépens de la réflexion et a clairement un impact sur la réussite scolaire,
- La rapidité des jeux provoque une diminution importante de l'attention et des difficultés de concentration lors des cours (problème du zapping incessant),
- La plupart des élèves de 6<sup>ème</sup> sont incapables de lire à voix haute un texte de façon naturelle et déliée,
- L'émission des ondes du portable ont un impact sur le développement du cerveau et leur utilisation sur les notices des portables n'est pas recommandée en dessous de 16 ans.

### La vie de famille :

- La gestion des écrans se révèle une source de conflit permanent dans beaucoup de familles entre les parents et les adolescents,
- Il est difficile pour un parent de résister à la pression sociale pour l'obtention de portables avant le lycée (comparaisons avec les copains, pression des oncles, tantes, cousins, ...)
- Les emplois du temps chargés des parents et l'absence des parents au domicile compliquent la surveillance de l'utilisation des écrans,
- Les adolescents possèdent une connaissance beaucoup plus approfondies que nous de toutes les astuces informatiques pour contourner les limites fixées (doubles comptes Facebook ou Instagram, plusieurs adresses e-mail, comment découvrir les codes tracés, contourner les

contrôles parentaux des consoles et portables, utiliser les partages de connexion, partage de comptes de jeux sur les consoles...). Pour eux, c'est facile, tous les tutoriels sont sur Youtube...

- Certains parents arrivent à imposer des règles de vie guidés par leurs convictions comme l'absence définitive de télévision, de portable et/ou de console de jeu, ce qui ne semble pas traumatiser les adolescents qui sont habitués à ces règles,
- Ces parents ressentent quand même l'impression de faire de leurs enfants des jeunes différents des autres (« des extra-terrestres ») et certains peuvent craindre le rejet,
- Il est recommandé par l'infirmière, Mme LOUARN, de ne pas jouer aux consoles la semaine et de limiter à 2h de jeu par jour le WE et les vacances en faisant des poses toutes les heures,
- Elle recommande aussi de favoriser des moments de lecture à voix haute de textes en famille,
- Il est important pour les parents de poser des limites de temps sans culpabiliser ou ressentir le besoin de se justifier,
- Il est cependant nécessaire d'expliquer le pourquoi de ces limites,
- L'exemple du parent quant à sa propre gestion des écrans a un impact sur la gestion des écrans par leurs enfants,
- Les enfants sortent dehors lors des coupures de réseau WI-FI mais éprouvent des difficultés à renouer le contact physique avec leurs amis, voisins (prendre le vélo, aller rencontrer l'autre) du fait de la perte de cette habitude,
- Certains parents profitent des coupures d'électricité pour faire des jeux de société,
- Certains professeurs ont proposé lors de sorties scolaires de déposer les portables et de faire des jeux de société ce qui a très bien été accueilli,

### **Des solutions concrètes :**

- Fixer des limites claires non négociables des temps d'utilisation en expliquant l'impact sur la santé,
- Faire remettre aux parents le soir le portable, la tablette, la manette avant d'aller se coucher pour éviter la tentation et aider à l'endormissement,
- Favoriser la discussion en famille pour partager sur les risques de l'excès de consommation des écrans, l'impact actuel sur la famille, les relations, la communication,
- Donner l'exemple en essayant de limiter sa propre consommation des écrans,
- Favoriser des temps de partage en famille sans écran (jeux de société, lecture, sports, sorties),
- Encourager les adolescents à créer, sortir et bouger par eux-même.