

ET NOUS, PARENTS, COMMENT UTILISONS-NOUS LES ECRANS ?

De nombreuses recommandations ont été diffusées pour « régler » l'usage des écrans chez les enfants. Mais peu **ont songé à poser des limites à leurs géniteurs**, qui sont pourtant tous des « digital native », nés avec les écrans.

Dans la fonction parentale qui leur incombe, les parents ont non seulement valeur d'exemple dans leur relation avec les outils technologiques, mais l'usage qu'ils en font peut aussi avoir des conséquences directes sur le développement de leur enfant.

Dès la salle de naissance, le nouveau-né est confronté aux écrans, dans sa fonction primaire d'écran, d'obstacle entre ses parents et lui-même.

Au moment de la naissance, le bébé est mis "en peau à peau" sur le ventre de sa maman. On n'insistera jamais assez sur l'importance du premier regard, des premiers échanges visuels, auditifs, olfactifs, tactiles qui vont installer les **liens d'attachement**, importants pour la sécurité affective de tout enfant (et adulte). Il est important de prendre conscience que smartphones et télévision dans la chambre de la maternité peuvent perturber ces premiers échanges.

Quelques chiffres sur les parents et les écrans:

Entre 2005 et 2012, aux Etats-Unis, l'incidence des accidents domestiques chez les enfants de moins de deux ans est majorée de 10 % dans les zones couvertes par la 3 G.

Un adulte regarde 221 fois/jour son smartphone, pour une utilisation de 3 h 16 (étude française de 2016)

Le « **phubbing** » (contraction de phone, téléphone, et snubbing, snober), c'est consulter sa machine en pleine conversation avec autrui.

Une étude réalisée par AVG Technologies (logiciels anti virus) réalisée chez 6117 parents et enfants âgés de 8 à 13 ans a montré les éléments suivants:

- 50 %** des parents avouent se laisser **distraire** durant leurs échanges avec leur enfant
- 36 %** des parents l'utilisent pendant les **repas**, **28 %** quand ils **jouent** avec les petits.
- 45 %** des enfants trouvent que leurs parents consultent trop leur téléphone,
- 27 %** rêvent même de le leur confisquer.

Ce qu'il faut savoir

En captant l'attention, le portable peut transformer l'adulte en parent présent-absent, similaire aux enfants confrontés à des parents dépressifs, en deuil ou débordé par leurs conflits de couple.

Ce que l'enfant peut apprendre au fil de telles interactions dysfonctionnelles, c'est qu'il a une absence de réponse, et qu'il doit **s'agiter et crier toujours plus pour être entendu**.

Quant au tout petit, il a **besoin d'échanger des regards avec l'adulte pour se construire**. On s'aperçoit qu'il se désorganise très vite dès qu'un visage reste impassible face à lui.

François-Marie Caron avril 2018