


“LES ENFANTS GRANDISSENT avec les parents, pas avec les écrans”

 Emmanuel de Becker, psychiatre pour enfants et adolescents, alerte sur le risque d'abuser du smartphone devant ses enfants.

► Les écrans ont considérablement envahi notre quotidien. Ordinateurs, télévisions, téléphones portables... En moyenne, on estime qu'une famille compte six écrans à la maison.

Et si on parle souvent du danger de laisser des enfants devant les écrans, on oublie parfois qu'être accroché à son smartphone en tant que parent n'est pas sans impact sur le développement des plus jeunes. “Si vous vous promenez dans les rues, on se rend compte que les jeunes mamans promènent leurs enfants en poussette avec les yeux rivés sur leur téléphone. Elles ne sont donc pas connectées à leur enfant, alors que lui découvre l'environnement et a besoin d'interactions. Dès la naissance, le parent est pris par son écran. C'est un fait de société énorme qui aura des répercussions dommageables sur le développement de l'enfant si on ne met pas davan-

tage en place des axes de prévention et de sensibilisation”, met en lumière Emmanuel de Becker, psychiatre pour enfants et adolescents, chef de service aux cliniques universitaires Saint-Luc à Bruxelles.

SELON LUI, LES ENFANTS avant 6 ans reproduisent le comportement des parents. Il faut donc à tout prix éviter les écrans. Ainsi, il est primordial que les parents déconnectent: les enfants ont besoin d'interactions et grandissent grâce à elles et “avec les parents et pas avec les écrans”.

“L'adulte omet qu'on est tous des individus de relation. L'enfant dépend de l'autre. Il doit être en lien rapproché avec ses parents. C'est ce qui participe à la formation de son identité et de son bon développement.

Il ne peut pas se construire tout seul. L'humain est un être de relation dès sa naissance. C'est donc important qu'il y ait un dialogue entre les deux. Le risque majeur est l'isolement de

l'enfant et fait passer la relation directe en second plan via la relation à l'écran. Or, les besoins en termes d'échange des enfants sont vitaux.”

SI LES PARENTS ont l'impression de passer du temps avec leurs enfants, les moments ne sont pas forcément dits de qualité. “Le tout est d'être dans un rapport intelligent de ses nouvelles technologies, mais elles ne peuvent pas passer avant l'interaction directe.”

Dans des cas extrêmes, ce manque de communication peut avoir des conséquences sur le développement de l'enfant, notamment de son langage.

Et l'impact chez les tout-petits, cela peut être un retard de langage, des troubles de l'attention, un isolement progressif parce que l'adulte ne lui répond pas et est accaparé et enfin des troubles psychomoteurs qui sont loin d'être rares. Enfin, les enfants présenteraient plus de risques de développer une addiction aux écrans.

Ludovic Jimenez

Comment mettre des limites

BRUXELLES Un parent occupé en permanence sur son téléphone, c'est un mauvais exemple pour son enfant mais cela peut être aussi difficile à vivre pour lui.

Pour Emmanuel de Becker, psychiatre pour enfants et adolescents, il ne faut pas se priver des nouvelles technologies mais les utiliser à bon escient. *"Il faut les intégrer dans nos vies. C'est aussi une aide au quotidien pour nous tous. On pourrait imaginer un simple code très sobre : à certains moments de la vie familiale, on se passe des écrans, on les laisse en dehors. En tout cas, nous préconisons, nous les professionnels de la santé mentale chez les enfants, de ne pas dormir à côté d'écrans et de ne pas les laisser à côté des enfants quand ils dorment. Je suis d'ailleurs perplexe quand des parents nous demandent comment faire et comment mettre en place des repères à ce niveau-là, alors que c'est simplement du bon sens."*

SANS ADOPTER une posture dictatoriale, le laxisme exagéré n'est pas non plus bénéfique, il faut donc avoir la possibilité d'instaurer des "périodes" de connexion à certains moments, autant pour soi qu'auprès de l'enfant. *"Et au plus tôt vous commencez, au plus tôt c'est efficace. On ne vit pas au Moyen Âge. Il faut accepter les traditions de chacun, mais il faut être partenaire avec les enfants et s'appliquer les mêmes règles pour les moments de partage et de convivialité en famille. Les parents doivent assumer leurs valeurs et le bien-être de leurs enfants, sinon il faut aller voir son médecin pour avoir des pistes afin d'améliorer la relation et avoir les balises nécessaires."*

L. J.