

Accompagnement Familial : Prévenir l'Addiction aux Écrans

Quand l'accompagnement familial révèle l'addiction aux écrans

Je suis infirmière et thérapeute familiale, installée en cabinet libéral depuis trois ans. Mon objectif est d'accompagner les enfants et leurs familles dans des périodes de vie délicates, en proposant des solutions concrètes et adaptées à chaque situation.

Au fil des consultations, un constat s'est imposé : les écrans jouent un rôle significatif dans les changements de comportement de nombreux enfants que je reçois. Cette prise de conscience a été renforcée par des histoires comme celle de Martin (prénom fictif pour préserver l'anonymat).

Martin avait 4 ans lorsqu'il est venu en consultation avec ses parents. Il parlait très difficilement, au point où je devais demander à ses parents de traduire ses mots. Il n'était toujours pas propre, de jour comme de nuit et il portait des couches en permanence, fuyait du regard lorsqu'on lui adressait la parole, et évitait toute communication. Un pédopsychiatre avait évoqué une possible suspicion d'autisme, sans toutefois poser de diagnostic définitif.

Lors de notre premier entretien, j'ai découvert que Martin était exposé à des contenus numériques totalement inadaptés à son âge. Il regardait fréquemment son père jouer à des jeux vidéo violents, jouait lui-même à des jeux comme Roblox, recommandé pour des enfants bien plus âgés, et visionnait des dessins animés contenant beaucoup de violence. Ces pratiques semblaient accentuer ses difficultés déjà présentes.

Avec des parents très volontaires, nous avons entrepris un

accompagnement en plusieurs étapes : une réorganisation complète de l'accès aux écrans, impliquant toute la famille ; un travail familial pour rétablir un équilibre dans la vie quotidienne et instaurer un cadre rassurant pour Martin ; des séances d'hypnose pour aider Martin à développer ses ressources intérieures et retrouver confiance en lui. Au bout de cinq séances, la transformation de Martin était remarquable. Aujourd'hui, il parle couramment et de manière parfaitement compréhensible. Il regarde ses interlocuteurs dans les yeux. Il est devenu propre, de jour comme de nuit, et va même aux toilettes tout seul. Il est également plus calme, et le cadre parental est enfin respecté. Ses parents, émus, sont surpris de voir leur petit garçon qui communique beaucoup et partage ses pensées, car il ne le faisait pas avant.

L'histoire de Martin est une parmi tant d'autres. Ce cas, comme beaucoup d'autres que j'ai rencontré, m'a ouvert les yeux sur l'[impact des écrans](#) sur le développement des enfants. J'ai compris que la surexposition, combinée à des contenus inadaptés, pouvait perturber leur équilibre émotionnel, leur capacité de concentration et de mémorisation, et même leur développement cérébral.

Pour approfondir mes connaissances, j'ai étudié le travail du Dr Anne-Lise Ducanda à travers ses vidéos et son livre, et j'ai découvert le collectif CoSE, qui sensibilise aux dangers de la surexposition numérique. En tant qu'infirmière de formation, j'ai pris conscience qu'il était essentiel d'agir pour aider les enfants à retrouver un environnement propice à leur épanouissement.

C'est cette prise de conscience qui m'a poussée à créer les consultations « Mon enfant et les écrans ». Ces séances sont spécifiquement conçues pour accompagner les familles dans la réorganisation de leur usage des écrans, tout en sensibilisant les parents à leur rôle crucial dans ce processus.

Aujourd'hui, j'organise également des conférences dans les communes de la Vienne (86) pour transmettre ces connaissances et aider un maximum de familles à instaurer des habitudes saines dès le plus jeune âge.

Gwenaëlle Kerdoncuff-Van Bellinghen
Infirmière et Thérapeute familiale
www.gwenaelle-vb-hypnose.fr

[Retrouvez les autres témoignages de professionnels en cliquant
ici](#)