Limiter le temps d'écran…. aussi des parents !

Un article écrit pour les parents par le dr Radesky, l'une des auteures des recommandations américaines de pédiatrie auxquelles nous faisons souvent référence. Elle a publié notamment une étude sur le comportement des parents avec leur téléphone pendant les repas à Mac Donald! C'est d'ailleurs une des toutes premières recommandations que nous faisons aux parents : s'interrroger sur nos propres habitudes

L'**article de référence en anglais en cliquant ici**

JAMA Pediatr. 2018 Oct 1;172(10):996. doi: 10.1001/jamapediatrics.2018.2550.



Jamais l'attention des parents n'a été dispersée en autant de directions. Depuis l'arrivée des smartphone il y a 10 ans, les parents utilisent ces petits ordinateurs de poche dans de nombreux aspects de leur vie – travail, amis, nouvelles, achats – . Si cela leur permet aussi de rechercher tout type d'information cela a captent aussi de plus en plus leur attention. En fait sous le prétexte de facilité certaines tâche, les études scientifiques suggèrent également que ces smartphones créent plus de demandes que les parents n'en

avaient en premier lieu : plus d'e-mails, plus de like à vérifier, plus de jeux à jouer si nous voulons passer au niveau supérieur !

Les recherches montrent que les parents considèrent en fait leur smartphone comme une source de stress ou au contraire un moyen de soulagement du stress, selon la façon dont il est utilisé. Lorsque les parents sont pris dans leurs smartphones, ils parlent moins à leurs enfants, réagissent plus lentement (ou pas du tout) à leurs demandes d'attention ; ils peuvent même réagir de façon excessive si leur enfants les interrompent pendant qu'ils sont « en ligne ».



A plus long terme ceci peut aggraver les comportements négatifs chez l'enfant et augmenter le stress parental. Pourquoi en est-il ainsi ? Ces objets numériques (comme on l'a déjà montré avec la télévision en arrière plan) interrompent les interactions sociales : il est plus difficile dans ces conditions de lire le comportement et la pensée de votre enfant. Les parents se concentrent davantage sur l'interaction virtuelle que sur le rapport aux personnes qui les entourent de façon réelle, ce qui rend difficile le partage d'une perspective commune avec ceux qui nous entourent. On a même montré que lorsqu'un smartphone est sur la table, les adultes ont dans des conversations moins riches et ressentent moins d'empathie pour les autres…



En revanche, lorsque les parents utilisent les smartphones pour le soutien social, le plaisir partagé avec leurs enfants ou pour faire les choses plus rapidement afin de pouvoir retourner au temps familial, ils disent voir dans les smartphones comme une force positive dans leur vie. En fait, dans une étude menée par entretiens avec les parents, certains d'entre eux racontent que lorsqu'ils ont été forcés de se débrancher pendant quelques jours à cause d'une panne de téléphone ou d'électricité, ils ont apprécié la clarté de leur esprit, la possibilité de se concentrer et la facilité avec laquelle ils pouvaient communiquer avec leurs jeunes enfants.

Des recommandations pour tous les parents

Prenez du recul et pensez à votre relation avec votre téléphone. L'utilisez-vous parfois pour soulager le stress au lieu de marcher ou de respirer profondément ? Êtes-vous parfois en train de vous retrancher délibérément dans votre smartphone à cause d'interactions familiales difficiles ? Pouvez-vous dire quand votre attention a été attirée par le design persuasif des smartphones, et combien de temps s'est écoulé depuis le moment où vous vouliez juste vérifier une chose rapide ?

Pensez aux aspects de l'utilisation de votre smartphone qui vous stressent le plus (comme la vérification des courriels ou des nouvelles). Gardez-les pour un moment où votre famille n'est pas là (pour qu'elle ne se nourrisse pas de votre stress).
Si vous voulez créer des moments sans connection, donnez la priorité aux heures de repas, aux heures de coucher et aux autres moments calmes avec vos enfants.
Rappelez-vous que les enfants regardent et copient leurs parents, de sorte qu'ils apprennent à utiliser les smartphones même lorsque les parents ne s'en rendent pas compte. Évitez les comportements que vous ne voulez pas que vos enfants aient : vérifier votre téléphone au volant, afficher du contenu désagréable ou ignorer les appels de quelqu'un d'autre pour attirer votre attention lorsque vous êtes au téléphone.
Résistez à l'envie de tout photographier, de tout documenter et de tout afficher - et restez dans l'instant présent.
Plus nous, les parents, démontrons ce type d'équilibre technique-vie privée, plus nos enfants apprendront à faire de même.