

Témoignage de M. G, père d'Alexandre, 4 ans

Témoignage de M. G, père d'Alexandre, Le 17 octobre 2017

Notre fils, Alexandre, 4 ans, présente des troubles du spectre autistique, diagnostiqué par le pédopsychiatre de l'hôpital. Nous n'en étions pas forcément conscients mais l'école maternelle et la psychologue scolaire nous ont indiqué que la petite section avait été très difficile pour lui. Alexandre ne parle pas. Il était très difficile à l'école mais aussi à la maison où il avait des crises de colère intenses. Il avait un mal fou à s'endormir et ne dormait pas suffisamment pour un enfant de 3 ans. Il ne jouait pas et ne voulait utiliser que la tablette.

Je suis, pour raisons professionnelles, très régulièrement en déplacement à l'étranger et sa mère reste à la maison pour s'occuper de lui et de sa sœur. Très tôt, vers 21-22 ans, il était intéressé par la tablette (Ipad) et la télévision. Il regardait uniquement des dessins animés adaptés à son âge. Il ne regardait sur la tablette que les photos de la famille et des dessins animés que nous avons choisis pour lui et son groupe d'âge (Sam le pompier, Tchoupi...). Nous ne lui donnions la tablette ou la télévision qu'à des heures ciblées pour sa mère (principalement aux heures du repas). En cumulé, il devait passer 3 à 4 heures par jour devant la télévision et sur la tablette. Entre 3 et 4 ans, il ne parlait toujours pas. Ses colères étaient de plus en plus intenses. Avant de se coucher, il fallait lui arracher des mains la tablette. En colère, il ne voulait pas dormir et son sommeil était très

perturbé. Dès 4 heures du matin, il se réveillait et voulait la tablette. Etant fatigué, dès le matin, la scolarisation était très difficile. Souvent, il regardait fixement une lumière ou agitait les bras sans raison.

Après avoir lu des articles dans la presse nationale sur l'impact des écrans sur le développement et avoir vu la vidéo du Dr. Ducanda sur YouTube, nous avons décidé de profiter des vacances pour supprimer les écrans. Nous sommes partis début juillet et avons décidé de laisser les tablettes à la maison. Nous avons décidé que toute la famille n'utiliserait plus d'écrans (notamment les téléphones portables) en présence des enfants. Nous avons acheté des jeux de société adaptés pour remplir le temps disponible, profité des activités journalières de plage et d'être totalement disponibles pour les enfants. Alexandre s'est bien adapté. Le plus dur fut pour sa sœur de 7 ans qui aime bien regarder des dessins animés. Mais elle a compris.

Après les vacances, nous avons maintenu la suppression des écrans. Au retour des vacances (4 semaines après la suppression des écrans), Alexandre cherchait toujours la tablette. Nous avons maintenu l'interdiction des écrans même pour les parents lors de la présence des enfants.

Depuis deux mois, Alexandre n'a plus utilisé un écran. Il est beaucoup plus calme. Il ne s'énerve plus, dort beaucoup mieux. Il se réveille des fois vers 5h car il a faim ou soif mais se rendort rapidement. La moyenne section se passe beaucoup mieux que la petite section. Même s'il ne parle toujours pas, il communique beaucoup et rit beaucoup plus. Son babillage est très intense même si les mots ne sont pas compréhensibles. Il ne regarde quasiment plus la lumière et n'agit presque plus ses bras. Il cherche beaucoup plus la relation à autrui avec sa famille et accepte d'être intégré dans les groupes à l'école. Il bénéficie d'une AVS qui l'aide beaucoup et vient d'être admis au Centre de Jour près de chez nous pour 3 demi-journées en complément de l'école.

