Témoignage de la maman de R – 8 ans

Témoignage de Madame, mère de R. 8 ans – 1 mois après l'arrêt des écrans

Sur les conseils de Mme… Orthophoniste de mon fils R j'ai limité les écrans à 45 mn maximum par jour au lieu de 2 heures/2h30 par jour (dessins animés le matin avant le départ à l'école, notamment au moment du petit déjeuner, TV et playstation ou DS le soir avec la nounou de 19h à 20h environ).

Voici les changements que j'ai pu constater !

Pour mon Fils R:

– moins agressif

– plus à l'écoute

– de bonne humeur

– plus souriant

– plus participatif/engagé à l'école et a de meilleurs résultats

– plus indépendant (il joue seul dans sa chambre sans me demander « et maintenant qu'est – ce que je fais ? je m'ennuie..)

– Il a développé sa créativité

Pour moi (sa maman) :

– plus de complicité avec mon fils

– il m’écoute

Pour ce faire j’ai dû organiser les matinées différemment, nous prenons notre petit déjeuner ensemble (et plus lui seul déjeunant devant la tv pendant que je me préparais), une nouvelle complicité est apparue, nous avons de vraies discussions, il me raconte ses journées passées à l’école. J’ai le sentiment de redécouvrir mon enfant.

Le soir, sans écran, je laisse tout de côté, vaisselle, rangements, linge…et je m’occupe de mon fils. Je n’aime pas le bazar, je prends sur moi, je le laisse défaire ses jeux éparpillés dans sa chambre. Nous dînons ensemble, je participe à ses occupations et nous nous sommes même mis à la méditation avant le coucher !

Du coup mes journées finissent tard mais nous sommes plus heureux tous les deux. J’ai retrouvé mon enfant, je réalise que le temps passé avec lui est précieux.

J’ai cru que cette transition allait être compliquée pour mon fils, qu’il allait se braquer, mais au contraire, à ma grande surprise, il était content que nous partions sur de nouvelles bases.