

# Témoignage des parents d'Ismael 3 ans 1/2

Décembre 2025

Bonjour à tous et à toutes,

Je vous fais ce témoignage en espérant aider un maximum de parents.

Notre fils de trois ans et demi aujourd'hui a été exposé aux écrans depuis son tout jeune âge. On n'avait pas conscience de l'impact que cela allait avoir sur son comportement et sur tout le reste. On entend souvent que la télé n'est pas une bonne chose pour un enfant, sans nous expliquer pourquoi, ni les conséquences que cela peut avoir.

Il arrivait qu'on regarde la télé une journée entière, ou simplement qu'on la laisse allumée, et cela pratiquement tous les jours. Parfois, on se disait : « Ce n'est pas grave, il ne regarde même pas de toute façon ». C'est une grave erreur, et on n'en avait pas conscience.

Ce qui nous a alerté, c'est tout d'abord notre pédiatre qui nous a montré ce qu'un enfant de deux ans est capable de faire. Notre fils ne faisait rien de tout ça, il ne regardait pas dans les yeux, il ne montrait pas du doigt. Il nous prenait constamment la main pour qu'on lui donne ce qu'il veut sans nous dire de mots, ni quoi que ce soit. On nous a donc envoyé au CAMSP, là-bas, ils nous ont confirmé son autisme, sans test, mais simplement en l'observant par des professionnels. L'arrêt de la télé nous a montré qu'ils ont totalement tort.

Ce qu'on peut dire aujourd'hui, c'est que ces erreurs ont littéralement impacté deux ans de sa vie. À trois ans, notre fils avait le comportement d'un enfant d'un an. Certes, il

marchait et même courait, sauf qu'aucun mot ne sortait de sa bouche, et il présentait tous les traits autistiques possibles.

Aujourd'hui, il a trois ans et demi, et nous avons réussi à arrêter les écrans à 100 %. Nous avons fait un test il y a plusieurs mois en essayant de faire un arrêt partiel de la télé, mais on s'est vite rendu compte que ce n'était pas la bonne solution.

On a donc arrêté complètement la télé et les autres écrans (même si, dans notre cas, il n'avait accès qu'à la télé). Et ce qui est totalement bluffant, c'est qu'en un mois, il y a facilement 80 à 90 % de ses traits autistiques qui ont disparu. Peut-être que chez certains enfants ce sera 100 % au premier mois, d'autres seulement 30 %, mais il faut de la patience. Je pense que la patience est clairement le mot d'ordre à retenir et à appliquer, surtout.

Aujourd'hui, notre fils a trois ans et demi : il répète les mots, il regarde dans les yeux, il pointe du doigt systématiquement lorsqu'il veut quelque chose ou nous montrer quelque chose, il fait des gestes utiles comme dire au revoir ou coucou, il a compris la notion du oui et du non, son appétit s'est accentué, et il comprend toutes les consignes. Comparé à avant, c'est clairement un autre enfant.

Notre déclic a été de voir un reportage du docteur Dieu Osika, et nous la remercions fortement, car nous étions désespérés. Nous voyons cela comme un miracle, ou tout simplement comme une prise de conscience que les écrans ont un effet énorme sur nos enfants. Peut-être que certains enfants n'auront aucune difficulté en regardant la télé, mais le mieux serait de l'interdire complètement avant un certain âge.

Pour les parents qui se sont reconnus ou qui ont reconnu leur enfant dans la première partie, sachez qu'il n'est pas trop tard et qu'il ne faut pas perdre espoir. Il faut arrêter tout

écrans et les jouets qui font du bruit. Même si votre enfant n'accepte pas, fait des crises ou autre, il faut patienter, prendre son mal en patience et ne jamais lâcher. Croyez-moi, c'est bluffant.

Merci de m'avoir lu, et je vous conseille fortement de prendre rendez-vous avec le docteur Dieu Osika, qui vous donnera les meilleurs conseils et les étapes à suivre.

Bon courage à tous.

Parents d'Ismael 3 ans  $\frac{1}{2}$

**Commentaires du docteur Dieu Osika :** Bravo aux parents d'Ismael d'avoir pris conscience et d'avoir fait ce qu'il fallait : arrêter tout écran pendant une longue période pour qu'Ismael reprenne le goût des apprentissages et comprenne le monde qui l'entoure.

Dés 3 mois il regardait les écrans et le processus addictif est tellement fort qu'il a progressivement passé ses journées devant (près de 8 heures par jour) avec ses parents présents/absents car également très captés par leurs écrans. Ismael regardait sur You Tube Kid « trotro » « pepa pig », des vidéos de voiture principalement pour ne pas qu'il s'ennuie, pour le calmer parfois et en pensant que cela lui permettait d'apprendre comme beaucoup d'autres parents le pensent.

Ces applications ne sont ni éducatives ni pédagogiques ; leur but est de capté l'attention de votre enfant le plus longtemps possible au détriment de sa santé. Leur but est purement financier ; plus il capte l'attention, plus l'enfant y passe du temps, plus on enregistre ses données (ses préférences) plus il reste sur l'écran car on lui propose ce qu'il aime (c'est un cercle vicieux) et plus alors on lui propose des publicités ciblées à ses goûts (jouets notamment). C'est le principe de la captologie.

Tout ce temps passé devant les écrans est du temps volé à tout

ce que doit apprendre un enfant. Le langage est un processus lent, il faut 1 an pour dire les premiers mots « papa maman », 2 ans en moyenne pour associer deux mots, 3 ans pour faire des petites phrases de trois mots; chaque enfant a son rythme, c'est vrai mais ces repères doivent vous inquiéter si votre enfant ne les maîtrise pas même si vous parlez plusieurs langues à la maison. Vous devez vous poser la question de l'usage des écrans comme l'on fait les parents d'Ismael et consulter un médecin qui connaît ces repères et les effets des écrans.

Ismael avait tout pour se développer normalement: des parents aimants, l'absence de problème de santé, une bonne audition mais les écrans ont éteint ses capacités. A peine 1 mois après l'arrêt des écrans pour lui et pour ses parents en sa présence, Ismael a levé les yeux, regardé autour de lui, est devenu plus calme, n'a plus détourné le regard et a commencé à dire « coucou maman papa ». Il a accepté le toucher, les câlins, les bisous, accepté de rester assis ...

Son examen clinique est normal, il entend bien. Son test QCHAT (dépistage des troubles du spectre de l'autisme) avant arrêt des écrans est estimé à 65 (anormal au dessus de 30).  
[\(déroulement d'une consultation\)](#)

Il va progresser sans aucun doute et ses parents et moi même vous donneront des nouvelles. Il refera un QCHAT dans 4 mois.