

Témoignage : Erwan 17 mois

En avril 2026 la maman d'Erwan (petit garçon de 17 mois) m'a envoyé son témoignage après avoir consultée en mars 2026 à la consultation surexposition écrans à l'hôpital Jean Verdier à Bondy.

Erwan regardait les écrans dès l'âge de quelques mois jusqu'à 7 heures par jour. Il regardait les comptines de You Tube Kid pour être calme, pour manger et pour dormir. Il est gardé à la maison, maman l'élève seule, elle est un peu isolée, ce n'est pas facile tous les jours.

Alors qu'il a 17 mois, il devrait commencer à dire de nombreux mots, imiter, comprendre les consignes ; il semble perdu, sans langage. Sa mère nous raconte sa prise de conscience sur l'impact des écrans sur le développement d'Erwan et déjà l'amélioration en quelques semaines quand elle arrête les écrans et s'investit dans la relation.

La maman d'Erwan raconte : « Je souhaite vous faire part de mon témoignage concernant mon fils, âgé de 17 mois.

Depuis toujours, il a été exposé aux écrans, principalement à travers des dessins animés, mais aussi parfois en regardant ce que je regardais moi-même à la télévision (journal, émissions...). Avec le temps, j'ai commencé à remarquer que son développement semblait en décalage par rapport aux enfants de son âge. Il ne faisait pas certaines choses attendues, ce qui m'a beaucoup inquiétée.

J'ai notamment observé certains comportements qui m'ont vivement interpellé : il jouait souvent avec les roues, tournait en rond et faisait du flapping. Très inquiète, je me suis renseignée et je suis tombée sur [vos vidéos](#), que j'ai regardées attentivement et religieusement chaque soir. J'ai alors compris l'importance de supprimer les écrans.

Sans hésiter, j'ai pris la décision d'arrêter complètement la télévision. Cela fait maintenant deux à trois semaines, et je constate déjà des changements encourageants . Mon fils interagit beaucoup plus avec nous, il y a davantage d'échanges. Je lui parle beaucoup, nous sortons au parc et j'essaie de le faire sortir tous les jours autant que possible.

[Le jour de notre rendez-vous](#), vous avez su me rassurer avec beaucoup de bienveillance. Je ressentais énormément de culpabilité, au point de ne plus dormir, avec l'impression d'avoir nui au développement de mon fils. Vos paroles m'ont profondément apaisée et ont été un vrai soulagement.

[Aujourd'hui, je m'efforce de suivre vos conseils](#) : plus de télévision, et limiter au maximum l'utilisation de mon téléphone devant lui. Cela reste parfois difficile, notamment pour consulter mes mails ou faire des recherches, mais je fais de mon mieux pour réduire au maximum son exposition.

Je tenais à vous remercier sincèrement pour votre aide, votre écoute et vos précieux conseils docteur osika »

J'ai vu Erwan et sa maman le 16 mars 2026, il ne parle pas, ne comprend pas les consignes. Cependant, on croise son regard même si c'est court, c'est d'autant plus net depuis que les écrans ont été arrêté. Maman a brutalement pris la décision le 1^{er} mars de retirer le téléphone et d'éteindre la télévision ; après 2 jours difficiles (seulement !) Erwan a commencé à mieux dormir, a arrêté le flapping et à arrêter de tourner en rond et ça seulement en 15 jours !

Bravo à la maman d'Erwan

[Ecouter en podcast les parents d'enfants surexposés aux écrans](#)