

# Témoignages sur l'addiction aux écrans

Sur Doctissimo, avec la participation de Sylvie Dieu Osika pédiatre de CoSE et Jean Latreille d'éducation numérisée raisonnée avec le témoignage touchant et courageux de la maman de Shahid [https://www.youtube.com/watch?v=i\\_dlBy9ksuo](https://www.youtube.com/watch?v=i_dlBy9ksuo)

[00:00](#) Introduction [03:53](#) Témoignage de Myriem [08:12](#) L'avis du Dre. Dieu Osika [16:10](#) Témoignage de Prisca [22:10](#) Témoignage de Jean, professeur [24:10](#) Les recommandations du Dre. Dieu Osika

Les écrans touchent toutes les générations et peuvent avoir un impact négatif **sur la santé mentale**. Myriem et Prisca témoignent pour sensibiliser aux dangers de l'addiction.  $\triangle$  Myriem raconte comment son fils, dès 8 mois, est devenu **dépendant aux écrans**, un risque méconnu des parents, alors que les recommandations officielles interdisent les écrans avant 3 ans. Prisca alerte **sur l'addiction des jeunes** et des jeunes adultes, amplifiée par les algorithmes des réseaux sociaux comme TikTok, **conçus pour capter l'attention**. Jean, enseignant de SES au lycée Jean Macé de Vitry-sur-Seine et membre du collectif Éducation Numérique Raisonnée, observe ces dérives au quotidien et milite pour un usage encadré. Le Dre Dieu Osika, pédiatre et cofondateur du CoSE (Collectif Surexposition Écrans), reçoit en consultation à l'hôpital de Bondy des enfants en bas âge souffrant **d'addiction aux écrans**. Elle a écrit plusieurs ouvrages : L'enfant-écran – comment échapper à la pandémie numérique (Grasset), Les écrans et le sommeil (Hatier), ainsi que L'ABCdaire de la première année de bébé.