

Résumé de l'intervention de Lise Barthélémy, pédopsychiatre

J'ai exposé le cas de Lina, 13 ans, qui a présenté un épisode de tristesse et lassitude inexplicables, avec des parents qui se sont laissés éloignés par leur travail et la vie et qui se remobilisent pour leurs 2 enfants. Lina était exposée entre 5 et 7h/jour aux écrans (téléphone, TV et séries).

J'insiste auprès des parents qu'il est important de l'accompagner dans sa vie au quotidien, dans la limitation des écrans qu'elle ne peut pas gérer seule. Lina est jeune encore et ce temps précieux auprès d'elle va vite passer et serait perdu... Lina n'a pas de pathologie psychique, mais une fragilité comme tout adolescent. Les parents entendent, vont continuer à se mobiliser, Lina semble sortir de sa torpeur mais il va falloir qq temps pour qu'elle récupère son développement et sa dynamique globale.

RECOMMANDATIONS :

- proposer sport, musique et rester disponibles pour eux, même s'ils ne le demandent pas explicitement
- smartphone à 15 ans, en seconde, accompagné
- 2h/jour avec dépôt du portable au diner, sauf si sortent un soir le week-end et les vacances
- pas de téléphone ni télé le matin et la nuit.
- installation du contrôle parental si le jeune ne peut pas respecter les consignes.

ET:

-Lors de l'acquisition du premier smartphone, acheté par le parent, celui-ci doit connaître le mot de passe utilisé par son ado. Il s'engage à ne pas aller regarder dans le smartphone de son ado sauf en cas de risque de mise en danger.

-PAS DE COMPTE NETFLIX (ou équivalent) PARTAGE. Si l'ado entre 11 et 15 ans, décide de regarder une série: s'informer sur l'âge et regarder plusieurs épisodes avec lui. Pour certaines séries, les scènes violentes/porno arrivent après plusieurs épisodes et de façon crescendo.

- Vérifier avec le jeune quels sont les réseaux sociaux qu'il utilise. Tik Tok, Discord, Switch très nocifs.

Le parent doit télécharger sur son propre téléphone le/les réseaux sociaux que son ado prévoit d'utiliser. Cela lui permet de se rendre

compte si c'est adapté ou non

-Expliquer sereinement à son adolescente ce qu'implique envoi de photos d'elle plus ou moins dénudées à un ami. Quel message elle envoie à l'autre en faisant cela? Se positionner clairement. Même explication avec son ado

-Faire régulièrement des soirées: "partage de belles découvertes sur internet". Chacun montre un clip, un site qu'il a découvert et qui lui plait. Bien sûr l'ado ne montrera pas tout ce qu'il regarde mais cela peut lui permettre de prendre conscience la dimension voyeuriste, malsaine de certains des contenus qu'il regarde en solitaire

THEMATIQUES SOULEVEES :

- Comment **informer les parents** en amont, via des campagnes nationales, de l'impact de trop d'écrans sur le développement de leurs enfants et de la réversibilité de cette surexposition.

- Comment **redonner leur bon sens** aux parents, qui se sentent aux prises avec les « règles sociétales » folles concernant « les ados ont tous leur smartphone ».