

Syndrome de surexposition écrans

- Les symptômes multiples plus ou moins associés formant un nouveau syndrome
- Les situations à risque d'une exposition inadaptée
- Ordonnance de prévention et de traitement

Un nouveau syndrome!

le Syndrome de surexposition aux écrans

- Trouble des interactions*: parent/portable – enfant/portable
- Retard voire absence de langage*; **langage plaqué sur DA; alphabet et énumération, You Tube lish**
- Trouble de l'attention* et de la concentration
- Trouble des apprentissages* (déficit vidéo)
- Trouble de la motricité fine
- Trouble du sommeil* en qualité et en quantité
- Trouble du comportement*: peu de limite, prise de risque, agitation ou passivité
- Trouble de l'humeur*: Intolérance à la frustration, difficulté à gérer ses émotions
- Problèmes alimentaires: obésité*, trouble de l'oralité, difficulté alimentaire
- Diminution des performances physiques*
- Baisse des résultats scolaires*
- déscolarisation, désocialisation, dépression
- Dépendance voire addiction

* situations retrouvées dans la littérature

Place des écrans dans la
famille?
ORDONNANCE de
TRAITEMENT

Situations à risque d'exposition inadaptée aux écrans

- Premier enfant
- Grossesse rapprochée
- Famille d'origine étrangère*
- Logement exigu (studio)
- enfant gardé au domicile
- Bas niveau d'étude*
- Milieux sociaux défavorisés *
- Famille mono parentale
- Mère déprimée*
- Famille ultra-connectée*
- gémellité
- Bébé qui pleure beaucoup (l'écran calme le bébé)*
- Bébé fragile ancien prématuré, hospitalisation précoce, pathologie du bébé ...
- Adultes ayant besoin de temps (l'écran occupe l'enfant) *le confinement a multiplié par 2 à 3 le temps d'écran*
- Enfants hyperactifs, trouble de l'attention (cause/origine?)*
- Enfants difficiles *

Place des écrans dans la
famille?
ORDONNANCE de
PREVENTION

* situations retrouvées dans la littérature

EXEMPLE D'ORDONNANCE de PREVENTION

- Eviter de consulter votre tablette ou votre Smartphone quand vous vous occupez de votre enfant
- Ne proposez pas d'écran à votre enfant de moins de 3 ans (en dehors de « d'écran de dialogue » (skype, zoom ...) et de photos/films de famille
- Ne laissez pas la télévision allumée quand personne ne la regarde
- Pas d'écran le matin avant la crèche ou l'école et pas avant une certaine heure le weekend et les vacances
- Pas d'écran au moins une heure avant de se coucher, lisez une histoire avant le coucher
- Pas d'écran en mangeant
- Pas d'écran seul dans sa chambre
- Pas d'écran pour le calmer
- Respecter les âges mentionnés sur les jeux
- Prévoir d'acheter un réveil classique pour les ados ...





Ordonnance de sevrage pour les « surexposés »

Votre enfant regarde trop les écrans (télévision, portable, tablette, ordinateur). Il est devenu dépendant : il les réclame sans cesse, pleure quand vous les enlevez, se calme avec, demande toute la journée son héros ou sa comptine préférée ou réclame qu'on lui mette youtube ... Les écrans sont déconseillés avant 3 ans. Ils empêchent votre enfant de progresser, de parler, de jouer, de se calmer autrement qu'avec l'écran, de vous regarder et de regarder autour de lui.

- **Pour être efficace, il faut qu'il ne soit plus exposé à aucun écran** : Il vaut mieux arrêter brutalement, il progressera beaucoup plus vite. Il faut se décider rapidement. Toute la famille doit participer et soutenir vos efforts sinon cela ne marchera pas : papa, maman, les frères et sœurs, les grands parents, la nourrice, la baby-sitter ... aussi bien la semaine que le week-end.

- Il va être fâché pendant quelques jours, il risque de beaucoup pleurer et de réclamer l'écran ; Ce n'est pas facile mais c'est indispensable pour voir progresser rapidement votre enfant.

- N'allumez pas la télévision ; Rangez les télécommandes ; Mettez votre téléphone en silencieux et retirez les notifications (dans réglage puis notification) ; Mettez un code si vous l'avez pas déjà fait (au mieux avec l'empreinte digitale) ; Rangez les tablettes ; Fermez l'ordinateur. Vous pourrez rallumer les écrans quand votre enfant sera couché.

- Mangez ensemble, à table et parlez lui de ce que vous mangez, laissez le toucher, manipulez la nourriture ; on mange mieux si on touche, on sent, on regarde avant de mettre dans la bouche.

- NE METTEZ PLUS les comptines qu'il aime ET RIEN QUI PUISSE LUI RAPPELER CELLE CI. Pas d'alphabet, de mots anglais ou de chiffres. Chantez avec lui en le regardant et en faisant des mimiques et des gestes. Evitez les jouets sonores. Installez le au sol sur un tapis et restez près de lui, nommez les parties du corps en le chatouillant par exemple ...

- Sortez les jouets qu'on manipule : cubes, gros lego, jeux à encastrer, puzzle en bois, montrez ce qu'on fait avec, mettez-vous au sol et jouez avec lui. Mais aussi votre vaisselle en bois ou en plastique pour faire comme les grands. Jouez à faire semblant avec les poupées, la dinette ... Utilisez un garage avec des voitures ou une ferme avec des animaux ... Pour des idées allez sur le site « joue-pense-parle » et procurez-vous une boîte de jeux « ma pause sans écran ».

- Demandez à papa de rentrer plus tôt et d'aller faire des balades en poussette, demandez à la famille de s'occuper un peu de votre enfant ; Allez-vous promener plusieurs fois par jour ainsi vous serez moins tenté de craquer ; Allez à la ludothèque, au square, faire les courses, il regardera autour de lui, parlez-lui beaucoup en désignant ce que vous voyez : le bus, les pompiers, le chien ...

- Allez à la mairie pour vous renseigner sur les inscriptions à la halte-garderie voire la crèche , si c'est difficile demandez à votre médecin d'appuyer votre demande; renseignez-vous, il y a peut-être un lieu d'accueil parents-enfant (LAPE) dans votre ville où vous pourrez aller avec lui.