

---

## Les écrans, c'est passionnant !

---

Mardi 15 novembre 2022, 40 parents ont suivi l'orateur le Dr Philippe Stephan qui les a emmenés dans le cerveau des ados, avec ses synapses et ses remues ménages, lors de la conférence intitulée *Comment gérer les écrans avec vos enfants / vos ados ?*

Les informations dispensées ont permis de mieux comprendre et cerner les réactions parfois excessives ou ce trop-plein émotionnel en lien avec leur fascination pour les écrans.

Tous les sens sont en éveil dans cette phase de la vie qui ont besoin d'être comblés, d'où l'attrait pour la musique ou les écrans, le cerveau en construction ayant besoin de stimulations.

Un enfant qui adore les écrans, c'est normal ! Ce n'est pas un mal en soi, toutefois la consommation doit en être limitée et il est indispensable de s'intéresser aux types de jeux ou d'activités auxquelles ils s'adonnent, pour en vérifier le contenu par exemple.

S'intéresser et prendre connaissance des sujets visionnés permet aussi parfois de dédramatiser l'aspect angoissant que cela peut revêtir pour les parents. D'autre part, cela permet d'échanger avec l'enfant ou l'ado sur le sujet et montrer ainsi que l'on s'intéresse à lui. De cette manière, on peut savoir combien de temps dure une partie et autoriser une durée de jeu qui a du sens. En effet, il est frustrant d'éteindre la télé 10 minutes avant la fin d'un match de foot. Il en va de même pour une partie de jeu vidéo,

Toutefois, il est de la responsabilité des adultes de poser un cadre clair, même s'ils doivent endosser le rôle ingrat du « méchant », car les ados n'ont pas la capacité de le faire, la partie du cerveau concernée étant en « remaniement » pour ne devenir mature que plus tard. Evidemment, chaque parent à ses propres critères qu'il appliquera en fonction de ses convictions.

Il va de soi que les parents peuvent être parfois à bout et ne pas avoir la force ou la patience de tenir tête à leur enfant ou ado. Ce n'est pas bien grave, il faut aussi se permettre de lâcher prise pour une soirée puis de recadrer lorsqu'on en a de nouveau l'énergie.

L'adolescence a une fin et il ne faut pas se décourager par cette étape qui peut être conflictuelle. En général les ados ont besoin d'une grande passion et les écrans en font partie. Aux parents le soin d'élargir leur champ d'intérêts et leur donner ainsi l'envie de passer à autre chose.

Concernant la publications d'images privées, le Dr Philippe Stephan a relevé que dans ce cas aussi il est bon de ne pas dramatiser. Il est important de garder son sang-froid et montrer à son enfant que la vie continue, qu'il s'agit d'une petite parenthèse. En effet si les parents se mettent en mode alerte rouge et paniquent totalement, ils donneront encore plus d'importance à l'événement ainsi que le sentiment que la situation est catastrophique et par-là même générer de l'angoisse chez l'enfant. Il faut être présents pour eux, compréhensifs et bien enracinés pour les soutenir dans les tempêtes, notamment celles de l'adolescence.

Les TSP (Travailleuses Sociales de Proximité), Mmes Dogny et Grisel, sont disponibles pour les enfants et jeunes de 9 à 25 ans ainsi que pour les parents !

Elles se feront également un plaisir d'échanger plus en détail avec les personnes qui n'ont pas ou plus d'enfants à charge et qui souhaitent en savoir davantage sur le sujet.

N'hésitez pas à les contacter.

Julie Dogny 079/897.63.44 et Déborah Grisel 079/858.86.58