

Jeux vidéo, téléphone, écrans en tout genre... est-ce grave ?



« Lâche cet écran ! Viens dehors ! Profite de tes vacances ! »

L'addiction. Quand faut-il s'inquiéter ? Comment gérer cet engouement, cette obsession ?

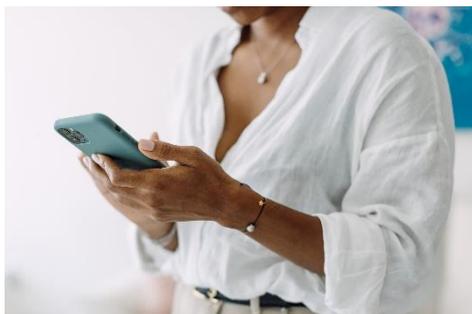
Au cœur de nos vies aujourd'hui, il s'agit d'un enjeu éducatif crucial qui nécessite discernement et nuance. Il ne faut ni banaliser, ni diaboliser.

Voici quelques idées pour vous aider à gérer l'utilisation des écrans cet été

L'addiction réduit le champ des plaisirs. Le cerveau, stimulé de manière réelle car l'addiction est un dysfonctionnement du circuit dopaminergique lié à la motivation, cherche constamment à revenir à l'activité qui lui procure cette stimulation. Ainsi fonctionne la vie... une quête du plaisir. La question centrale est la suivante : est-ce que mon enfant trouve d'autres sources de plaisir en dehors des écrans ? Observons-le. Lorsqu'il se baigne, joue avec ses amis, lit ou pratique du sport, ressent-il encore du plaisir ? Si l'utilisation des écrans devient la seule source de plaisir pour un enfant, alors il peut s'agir d'une addiction. Cela reflète souvent un malaise plus profond qu'il est nécessaire d'explorer en collaboration avec un professionnel.

Il est important de réguler le temps passé devant les écrans en posant un cadre, comme le suggère tout modèle éducatif. La confrontation directe n'est jamais la meilleure approche. L'art de poser un cadre implique :

- Connaître précisément les jeux auxquels joue son enfant afin de pouvoir en discuter. Certains jeux sont particulièrement addictifs lorsqu'ils sont joués en groupe ou impliquent un classement. Une partie ne peut pas être interrompue n'importe quand, n'importe comment, au risque de blesser l'engagement de l'enfant dans son jeu et vis-à-vis de ses amis de jeu. Il est important d'en parler afin de réfléchir avec lui à la manière dont les limites fixées peuvent être respectées sans entraîner trop de colère et de frustration. Le prévenir suffisamment à l'avance ? Fixer une durée de jeu déterminée à l'avance ? ...
- Il est important de connaître précisément les jeux auxquels joue son enfant afin de pouvoir partager avec lui. Aller vers lui est essentiel pour le ramener vers nous. S'intéresser à ses jeux, à sa progression, aux stratégies qu'il développe... s'intéresser véritablement à son univers est une étape essentielle pour ensuite l'inviter à s'intéresser au nôtre.
- Proposez d'autres sources de plaisir. Il peut être difficile de se passer des écrans et de se retrouver face au vide. Au début, selon le degré d'addiction, cela peut être décourageant. On peut avoir la sensation (réelle) que rien ne suscite l'envie. Mais l'approche consiste à ouvrir à nouveau le champ des plaisirs. Ne pas demander d'arrêter pour arrêter, mais plutôt pour explorer d'autres possibilités de stimulation dopaminergique. Valorisez l'enfant pour ce qu'il entreprend en dehors des écrans. Insufflez-lui confiance et estime de soi dès que possible pour inverser la tendance, afin qu'il se sente fort et puissant dans la vie, et pas seulement dans sa réalité virtuelle.



→ Lâchez vous-même vos téléphones ! "*Fais ce que je te dis, pas ce que je fais*"... Cela ne peut définitivement pas fonctionner. Tout est imitation, tout est miroir et résonance. S'imposer à soi-même de mettre nos propres écrans de côté est une étape fondamentale pour instaurer une autre relation avec les écrans au sein de la famille.

→ Enfin, soyez vigilant : d'autres activités que les écrans peuvent sembler socialement plus adaptées. La lecture, par exemple, ou le sport... cependant, elles peuvent également devenir un refuge ou même une véritable addiction pour certains enfants. L'anxiété et le stress peuvent en effet conduire l'enfant à se réfugier dans certaines activités obsessionnelles. Un enfant qui lit tout le temps peut avoir besoin d'aide.

On peut être passionné, mais il est crucial de distinguer la passion de l'obsession. L'ouverture d'esprit et la flexibilité sont des indicateurs de stabilité psychologique. Lorsqu'un enfant restreint ses sources de plaisir et perd sa curiosité innée et fondamentale, il est important de reconnaître qu'il a besoin d'aide. Abordons la situation avec empathie pour devenir son allié plutôt que son ennemi.