

Alessandra Cordey

Psychologue & psychothérapeute



Être parents, parlons-en !

Les clés pour comprendre votre enfant
et l'accompagner au quotidien

FIRST
ÉDITIONS



Les écrans

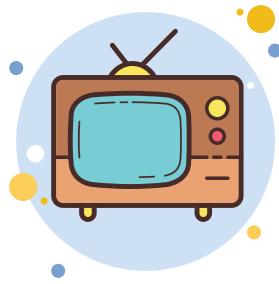


"Alors qu'est-ce qu'on regarde"?

Pas d'écrans avant 3 ans

Chez les tout-petits de 3, 4, 5 ans : ils aiment ce qui parle de leur quotidien. Ils sont arrivés sur terre il n'y a pas si longtemps et aiment découvrir ce qui se répète, ce qui est stable et routinier. C'est l'âge où ils adorent jouer à la dinette, à papa-maman, à la maîtresse, etc. Ils aiment toutes les histoires qui racontent leur quotidien avec des personnages imaginaires : Tchoupi, Peppa pig, Caillou, Trotro, pour ne citer qu'eux. Le petit dessin animé court, qui ne va pas trop vite et qui n'a pas trop de couleurs, de flashes ou d'intensités émotionnelles et visuelles. Quelque chose de tranquille qui les rassure et ne les stresse pas.

Dès 5 ans : on peut commencer à sortir du quotidien et regarder des histoires d'aventures. C'est l'âge où ils commencent à aimer faire semblant qu'ils sont des princesses, des pirates et inventent des histoires hors du commun. Attention, c'est l'âge des pièges. Nos enfants commencent à aimer les aventures et du coup on leur met Harry Potter ! Non ! On y va tranquille avec de jolies petites aventures rigolotes et non effrayantes : Mouk, Justin Rêve, Tip la souris, Ben et Holly, Ella, etc.

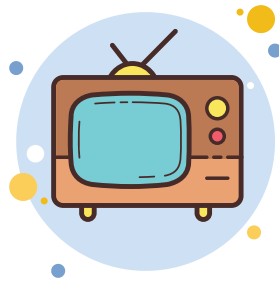


Dès 7-8 ans : On peut commencer à montrer des dessins animés avec plus de rebondissements, mais toujours pas de Star Wars, Pirates des Caraïbes et compagnie. Il ne s'agit pas d'éviter d'exposer nos enfants à des choses qui peuvent leur faire peur, mais d'y aller très graduellement en s'adaptant à leur âge et à leur développement. Fiez-vous surtout à ce que vous observez chez votre enfant.

"Comment évaluer si mon enfant peut regarder tel ou tel dessin animé" ?

Regardez le dessin animé avec eux et observez leurs réactions ainsi que les vôtres. Est-ce qu'il y a pas mal d'intensité émotionnelle dans le dessin animé ? Est-ce que la musique est stressante ? Votre enfant a-t-il l'air tendu ou plutôt décontracté ? Mettez-vous dans ses baskets et imaginez ce que votre enfant de 5, 7 ou 9 ans est en train de ressentir.

Regardez également ses comportements après avoir visionné le dessin animé ou le film. L'enfant accumule parfois des charges de stress pendant le visionnage qu'il déchargera ensuite par des pleurs, de l'agitation ou des comportements violents. Regardez donc comment votre enfant réagit dans la première semaine suivant le visionnage du film ou du dessin animé. Dort-il bien ? Est-il plus agressif que d'habitude ? Est-il plus agité ? A-t-il des peurs ?



L'observation va vous permettre de voir si ce que vous montrez à votre enfant est adapté pour lui ou non.

Bien sûr vous pouvez également en parler avec lui directement pour mieux comprendre comment il se sent. Attention, cependant, ce n'est pas parce que votre enfant vous dit qu'il n'a pas peur que c'est réellement le cas. Observez-le afin de mieux comprendre l'impact en profondeur.

Le site www.filmages.ch peut vous donner une bonne indication des âges conseillés pour différents films et dessins animés.



Les tablettes

Essayez de tester les applications avant de laisser votre enfant les utiliser.

De nombreux sites vous conseillent des applications selon l'âge de votre enfant. Allez piocher certaines idées et faites des essais pour voir ce qui vous conviendrait. Essayez surtout d'éviter les jeux très répétitifs qui sont hautement addictifs.

Attention également au côté "éducatif et pédagogique" qui a déculpabilisé certains parents qui du coup mettent leurs enfants des heures devant les écrans en se disant : "ils sont en train d'apprendre!". Il faut se rappeler que si on veut vraiment que notre enfant soit stimulé, rien ne vaut le fait de jouer dehors, découvrir, interagir, faire un jeu en famille, parler et jouer avec d'autres individus. Si on pense en termes d'apprentissage, les tablettes peuvent être utiles, mais en complément du reste et en quantité limitée !



Les jeux vidéos

Évitez les jeux vidéos avant 7-8 ans.

Les jeux vidéos mériteraient à eux seuls un livre entier, mais ce n'est pas l'objectif de ce guide.

Pour le début de vos enfants dans le monde des jeux vidéos, choisissez des jeux auxquels vous pourrez jouer en famille. Les jeux vidéos sont parfois très colorés et bruyants et peuvent surstimuler nos enfants. Cela impacte souvent leurs comportements et ils deviennent beaucoup plus agités et tendus.

Proposez donc des jeux vidéos mais de façon très modérée ! De plus, les jeux vidéos sont extrêmement réalistes de nos jours et ils peuvent générer énormément de stress chez l'enfant comme chez l'adulte. Veillez donc à ce que votre enfant joue à des jeux adaptés à son âge.



Internet

Pas de YouTube ou Internet seul avant 11 ans. Dès l'âge de 11 ans, ils veulent parfois plus d'intimité. Avant de le leur accorder, expliquez-leur ce qu'ils peuvent voir sur internet (images choquantes, effrayantes, tristes). Nommez-les : "tu peux voir des gens qui font l'amour de façon parfois un peu choquante ou violente, tu peux voir des images de guerres, de pauvreté. Tout cela n'est pas toujours facile à comprendre et digérer pour nos têtes. Alors, sache qu'il y a certains mots qu'il vaut mieux ne pas taper sur Internet. C'est tout à fait normal de se poser des questions sur la sexualité, le corps, les guerres, etc. Tu peux toujours venir m'en parler et je te donnerai des sites où tu peux trouver l'information ou bien on peut en parler ensemble. Si tu tombes sur des images choquantes ou effrayantes, viens m'en parler. Jamais je ne te gronderai."



Les smartphones

Pas avant 11-12 ans. On donne l'exemple avec notre utilisation du téléphone. Si on est tout le temps dessus en train d'écrire des messages, de jouer à des jeux, il ne faut pas s'attendre à ce que nos enfants fassent différemment.

Pas de téléphones à table, ni dans les chambres à l'heure de l'endormissement. Si votre enfant veut l'utiliser comme réveil alors il peut le mettre en mode avion dès l'heure du coucher. S'il ne respecte pas la règle, discutez-en avec lui en procédant par exemple comme suit :

Commencez par valider ce que votre enfant ressent : "Je comprends que c'est difficile d'éteindre ton téléphone et de louper des messages de tes amis." Vous pouvez aussi juste lui demander pourquoi c'est si important pour elle/lui de garder son téléphone allumé. Après l'avoir écouté et lui avoir montré que vous la comprenez, vous pouvez lui expliquer pourquoi c'est important de l'éteindre. "Si on le garde allumé, on se fait réveiller à chaque message et tu vas être extrêmement fatigué(e) demain matin. Je sais que c'est dur de le laisser, mais c'est vraiment important pour ton sommeil et ta santé." Si malgré tout votre enfant ne respecte pas cette règle, c'est qu'il ou elle est encore trop jeune pour gérer cela et il vaut alors mieux garder le téléphone en dehors de la chambre. Chacun de ces moments devrait être abordé à travers la communication et non un rapport de force.

Le lieu



Pas de télé dans la chambre. Les écrans sont dans un lieu de passage où vous pouvez garder un oeil sur ce qu'ils regardent si besoin. En ce qui concerne les plus grands, ça ne veut pas dire qu'il faut que vous soyez posté devant eux comme un sergent-chef, mais vous gardez un oeil plus ou moins discret pour leur sécurité et leur santé.

Les écrans à quel moment ?

Pas pendant les repas : Les repas sont le moment d'interaction par excellence dans une famille. Éteignez donc les écrans et donnez l'exemple avec vos smartphones. De plus, l'écoute de la télévision durant les repas est liée à une plus grande prise de poids, car si on regarde quelque chose sur un écran en mangeant, on est moins à l'écoute de notre sentiment de satiété.

Évitez la télé avant d'aller au lit pour les enfants qui peinent à s'endormir ou qui font des réveils nocturnes.



Ne pas mettre la télé en bruit de fond et de façon continue dans la journée. Les petits sont comme hypnotisés par la télé et vont souvent la regarder alors que les programmes ne leur sont pas destinés. Ils peuvent y voir des images violentes et effrayantes. Il y a trop de matériel indigeste et inquiétant pour leur âge. Il suffit de voir comment on se sent nous-mêmes après avoir écouté les nouvelles. Il ne s'agit pas de cacher la réalité du monde aux enfants, mais de l'introduire petit à petit et de façon adaptée à leur âge.

Pas au restaurant dans la mesure du possible : des feuilles et des crayons font souvent très bien l'affaire dès 4 ans. Si vous donnez un écran à votre enfant au restaurant, il va sans doute vous le demander presque chaque fois et vous partez dans un engrenage difficile. Si votre enfant est trop petit pour tenir en place, évitez les restaurants où il ne peut pas bouger du tout et favorisez les pique-niques et les lieux où il peut courir. Dès 4-5 ans, le restaurant peut être un moment très agréable en famille, du moment que vous êtes servi rapidement et que ce n'est pas un restaurant gastronomique.