

# « Il est difficile de faire sortir mon enfant des écrans »

Mardi, une réunion d'information sur les effets des écrans sur les enfants a mis en évidence les difficultés des parents à éloigner leur progéniture de la télévision, de l'ordinateur ou des jeux vidéo.

## Témoignages

Les effets néfastes des écrans pour les enfants étaient au cœur de la soirée d'information « Entre 6-12 ans, les écrans ça s'apprend » organisée mardi, à la salle Le Préau, par l'association Les Familles rurales d'Urville en partenariat avec la Mutualité française Normandie.

« **Le but de cet échange est d'accompagner les parents sur l'usage raisonné des écrans, car c'est l'usage qu'ils en font qui peut affecter avant tout les enfants dans leur développement** », précise Gaëlle Cointre, responsable Prévention santé à la Mutualité française Normandie, à la dizaine de parents et de grands-parents qui ont assisté à cette rencontre. Les en priver semble en effet illusoire au regard de leur présence dans la vie quotidienne (Internet, jeux vidéo, smartphone et télévision).

« On essaye de faire au mieux »

« **Mon constat est qu'il est difficile de faire sortir mon enfant de ces écrans, s'inquiète une mère. On essaye de faire au mieux pour gérer ce problème.** » Gaëlle Cointre ne qualifie pas cette emprise d'addiction, terme utilisé pour des pathologies, mais « **de réel impact de dépendance** ».

Ses remèdes ? « **Il est important tout d'abord de parler avec ses enfants et d'expliquer notamment les raisons pour lesquelles on fixe des limites. C'est l'occasion d'instaurer un dialogue et d'échanger à la maison.** » Ses autres conseils sont de « **réserver les temps de repas à la famille, d'aider son enfant à gérer le temps passé devant un écran ou encore de pas le laisser plus d'une heure devant.** »

La télé, « une solution pour occuper les enfants »

Elle recommande aussi de ne pas allumer la télévision le matin, afin que l'enfant conserve toute son énergie dans la journée. « **Oui mais alors pourquoi *France Télévisions* diffuse des dessins animés le matin** », regrette une autre maman.

La tentation est très grande, surtout lorsque le mari baisse les bras. « **Et puis dans nos vies, où on court après le temps, où il faut toujours se dépêcher, la télé est souvent une solution pour occuper les enfants** », constate une autre intervenante.

Des familles peuvent être souvent prises en défaut devant la maîtrise des outils informatiques de leur progéniture. Mais Gaëlle Cointre reste optimiste et insiste sur l'accompagnement de l'enfant : « **L'accompagner, c'est l'aider à faire face aux défis qu'il rencontre, c'est le soutenir, lui apporter du sens et des explications.** »



Organisée par l'association Les Familles rurales d'Urville et la Mutualité française Normandie, cette réunion d'information sur les effets des écrans s'est déroulée à la salle Le Préau, à Urville, mardi. Ouest-France