

NOS ENFANTS FACE AUX MEDIAS

PATRICIA DAHER ABOU JAOUDE | Clinical Psychologist | Educational Counselor.
Email: patriciaa.daher@gmail.com

Introduction

- Choix du sujet
- Le titre : médias / écrans (forme et contenu)
- Le plan

Les effets bénéfiques des médias sur la santé mentale et physique

- ❑ Télévision, internet, jeux vidéos en ligne, videos clips en ligne, toutes les forms de chatting
- ❑ Les médias, une fenêtre au monde
- ❑ multiplier les interactions constructive
- ❑ Un piège pour nous, parents



Les effets néfastes sur la santé physique: les problèmes de vue

- ❑ Fatigue oculaire
- ❑ Vision trouble
- ❑ Picotements
- ❑ Yeux secs / rouges
- ❑ Maux de tête

- ❑ A long terme: accroissement du taux de myopie



Les effets sur la santé physique : le sommeil

□ Mélatonine, Rythme circadien et horloge biologique



- Journée perdue, l'enfant cherche à la récupérer avant le coucher



Les effets sur la santé physique: L'obésité

- surconsommation de produits sucrés (amidon inclus) pour apaiser le stress émotionnel
- déficit d'activité physique, découlant du temps consacré aux écrans
- Manque de sommeil

Fatigue et
déficit
d'activité

mécanismes
hormonaux inhibant
la satiété et
stimulant l'appétit.



Les effets sur la santé mentale: retard du développement

- ❑ Pas d'interaction avec le monde (stimulus du développement)
- ❑ Attitude passive
- ❑ Pas d'interaction sociale
- ❑ Tableau pseudo-autistique à bas âge
- ❑ Difficultés d'apprentissage
- ❑ Déficit attentionnel
- ❑ Retard de la parole



Concepts erronés

- ❑ Des contenus inappropriés (pornographie, violence)
- ❑ Nos valeurs de famille et de communauté sont risquées
- ❑ Exposition de soi non maîtrisée, harcèlement



Concepts erronés

- ❑ Rôle des parents crucial auprès des enfants et des jeunes adolescents, moins armés et donc plus vulnérables face à ce processus de construction de l'identité en partie réinventé.
- ❑ Raison supplémentaire pour les parents d'adopter une posture de dialogue et non de simple chronomètre

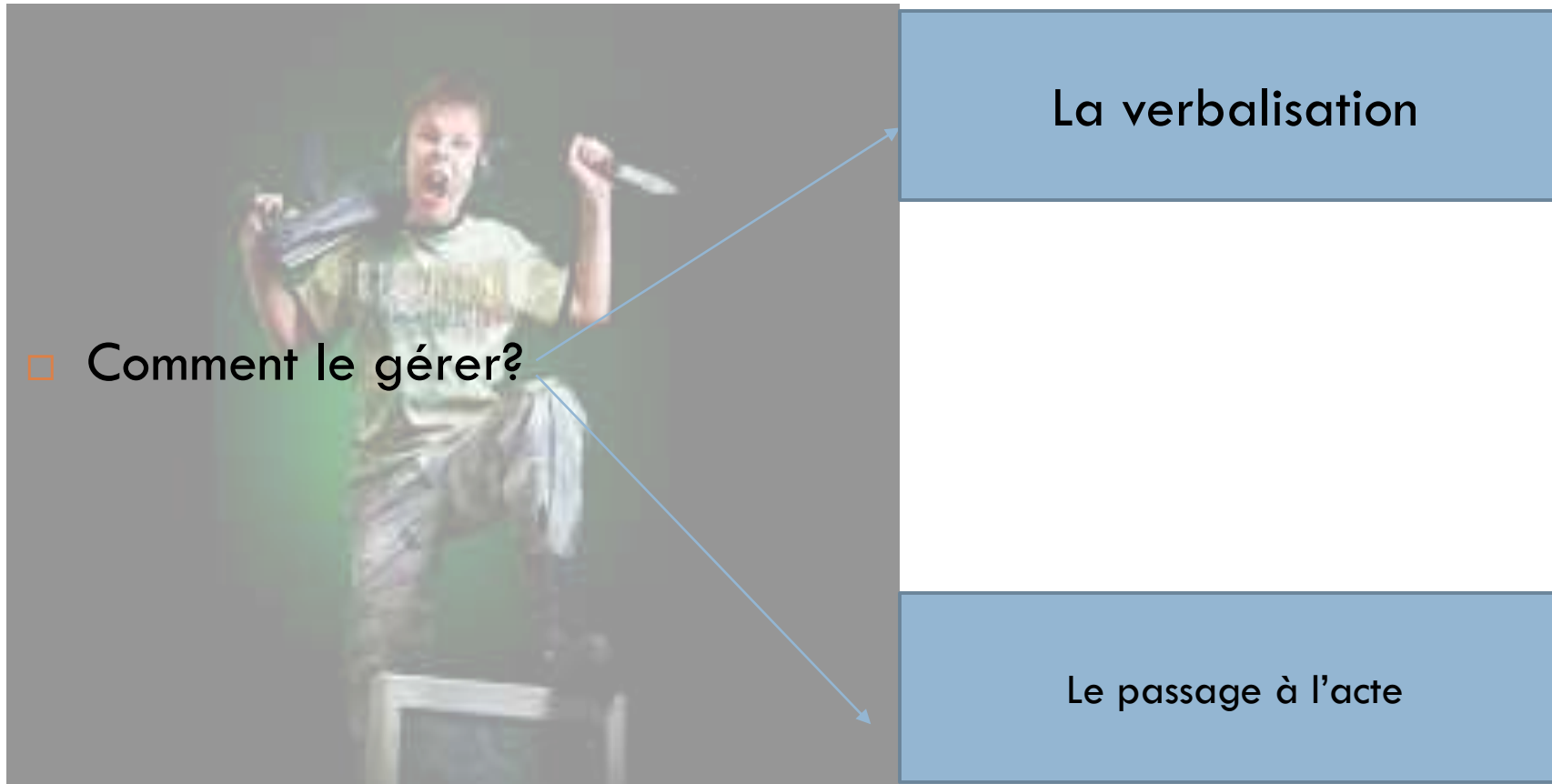


Stress émotionnel : violence et pornographie

- Toute émotion qu'il n'arrive pas à gérer/ à métaboliser
- Dès l'âge de 2 ans, il s'en détourne
- Le contexte émotionnel > ce qui est exposé
- Soldat tirer au fusil
< pornographie



Stress émotionnel : violence et pornographie



Attitude addictive

- Principe d'investissement
- Recherche d'une identité
- Recherche d'une enveloppe psychique
- Recherche d'une communauté , d'un groupe contenant, même fictif



La peur

- Qu'est-ce que la peur et d'où vient-elle ?

- émotion instinctive

- Influencée par

```
graph LR; A[Influencée par] --> B[pensée,]; A --> C[imagination]; A --> D[environnement];
```

pensée,

imagination

environnement

- Constructive, pour se protéger, essentielle au développement

Les formes de peur

- Les peurs « classiques »
- Les peurs « acquises »
- Les peurs « copiées »
- Les irrationnelles (phobies?)

Ce qui effraie les enfants

- Ce qui effraie les enfants peut changer au fur et à mesure qu'ils vieillissent et qu'ils comprennent mieux les différences entre l'imaginaire et la réalité.
- Voici un guide rapide de ce qui fait le plus peur aux enfants selon leur âge



Ce qui effraie les enfants:

□ **Les 3 à 5 ans :**

- ce qui paraît, plutôt que ce qui est réellement effroyable
- les sorcières, les fantômes, et les monstres, le noir (même les versions en bande dessinée qui font rire les plus vieux)

Ce qui effraie les enfants:

□ **Les 3 à 5 ans :**

- un animal, une personne ou une chose qui a l'air effrayant dans l'obscurité est ce qui a le plus d'impact.
- Comme ils ne sont pas encore capables de distinguer la réalité de l'imaginaire, Les mouvements ou les transformations brusques ou étranges provoquent également de fortes réactions chez les jeunes enfants : un changement comme Bruce Banner qui se transforme en Hulk, par exemple, peut être extrêmement effrayant.

Ce qui effraie les enfants :

□ Les 6 à 8 ans :

- les images d'apparence horrifiante
- peur de se perdre
- d'avoir un accident
- peur des voleurs
- peur du feu, des animaux, de la mort
- peur de l'échec ou d'être ridiculisé
- mais ils commencent à comprendre la différence entre l'imaginaire et la réalité



Ce qui effraie les enfants :

- **Les 9 à 12 ans :**
 - Une blessure
 - la mort
 - des enfants ou des parents en danger (ainsi les actualités peuvent alimenter leurs craintes)

Ce qui effraie les enfants :

- **Les adolescents :**
 - l'embarras ou l'exclusion
 - une catastrophe comme un désastre naturel ou une guerre
 - la criminalité

Ce qui effraie les enfants

- Ce sont toutes des peurs que nous aussi pourrions ressentir comme adulte. Toutefois, pour l'enfant, comme sa compréhension des choses est encore limitée, sa réaction face à celles-ci est disproportionnée.

Comment aider nos enfants lorsqu'ils ont peur

- Je respecte
- Je reste calme, contenant, sans dramatiser
- J'écoute ce qu'il a à dire
- Je l'aide à verbaliser

Comment aider nos enfants lorsqu'ils ont peur

- Je pose des questions (sans le frustrer), pour l'aider à rationaliser
- Je ne minimise pas ses sentiments
- Je lui montre la différence entre son imagination (qui pour lui est un danger), et la réalité.
- J'évite de lui suggérer l'évitement



Que faire?

- Des règles à déterminer avec notre enfant pour le responsabiliser (et à respecter pendant votre absence avec les grands-parents pare exemple)
- Une detox de temps à autre
- Respectez les classifications
- Aidez vos enfants à choisir un produit médiatique approprié pour leur âge (planifier le calendrier hebdomadaire des émissions).
- Accompagnez-les dans leur visionnement

THE EYE CENTER CO.

Licensed Laboratory Co.
C. No. 4010289001

Chicago, Ill. U.S.A. 60606-3600 Phone 312-463-1111

P.O. Box 93307 - Springfield, Illinois 62709 - Phone 618-698-8111 - 618-692-5046 - Fax 618-692-9079



شركة مركز طب العيون

شركة ذات مسئولية محدودة

سجل تجاري رقم 15150-11
البيانات المالية العربية المسبقة
الموافق 11/11/2011

توصيات الأكاديمية الأمريكية لطب الأطفال حول استخدام الأجهزة الذكية

العمر	المدة	مشاهدة التلفاز	الأجهزة الذكية	العاب الفيديو بأنواعها
٢-٠ سنة	لا يسمح	لا يسمح	لا يسمح	لا يسمح
٥-٣ سنة	ساعة يوميا	نعم	لا يسمح	لا يسمح
١٢-٦ سنة	ساعتان يوميا	نعم	لا يسمح	لا يسمح
١٨-١٣ سنة	ساعتان يوميا	نعم	نعم	نصف ساعة باليوم

- أقل من سنتين: لا يسمح باستخدامها .
- من ٥-٣ سنوات: ساعة باليوم .
- من ١٨-٦ : ساعتين باليوم .

Que faire

- Superviser leurs choix et constituez de bons modèles en faisant eux-mêmes des choix judicieux. Expliquez-leur pourquoi certaines émissions ne conviennent pas et félicitez les lorsqu'ils font des choix corrects et convenables.)
- Contrôler le contenu plutôt que la forme (une bande dessinée ne sera pas nécessairement moins effrayante que des scènes réelles)
- Soyons leurs modèles d'identification

Pour clôturer

- « Les parents ne peuvent pas tout contrôler ... Il vaut bien mieux qu'ils essaient d'établir un climat de confiance dans lequel chacun évoque, en famille, les images qu'il a vues la journée et qui ont retenu son attention, que ce soit pour le réjouir, l'attrister, ... ou le laisser incrédule. Le plus terrible, pour un enfant, n'est pas d'avoir vu une image qui l'a bouleversé, mais d'imaginer qu'il est coupable de l'avoir vue puisque ses parents n'auraient pas voulu qu'il la voie, ou même qu'ils ne le lui pardonneraient pas s'ils l'apprenaient ! »

TISSERON Serge, 2005, *L'enfant au risque des médias*, dans Enfants et Psy N°25, page 22



S'il s'agit d'un voyage, faisons-le ensemble!



Merci