

FUTURA

Les écrans perturbent la régulation émotionnelle chez les enfants

Podcast écrit et lu par Emma Hollen

[Générique d'intro, une musique énergique et vitaminée.]

Des écrans qui rendent les jeunes enfants plus capricieux, c'est l'actu de la semaine, dans Vitamine Tech.

[Fin du générique.]

C'est une scène que de nombreux parents connaissent ou ont connue. Alors qu'ils discutent avec un ami, préparent le repas ou font les courses, leur bambin tape une crise. Et bien souvent, donner son portable ou un appareil numérique à son enfant semble une solution simple et bien pratique pour le calmer, au moins temporairement. Mais cette technique a son revers, et il n'est pas des moindres.

[Une musique électronique calme.]

L'influence des écrans sur notre santé, et en particulier sur la santé des plus jeunes, est un sujet qui n'a pas fini de faire couler de l'encre, qu'elle soit numérique ou pas. Dernièrement, une nouvelle étude du Michigan Medicine, publiée dans *JAMA Pediatrics*, pointe du doigt l'utilisation fréquente d'appareils comme des smartphones et des tablettes pour calmer nos charmants rejetons. Les chercheurs ont mené des observations sur 422 parents et 422 enfants, âgés de 3 à 5 ans, entre août 2018 et janvier 2020, avant le début de la pandémie de COVID-19. Et les résultats ne sont pas brillants. En corrélant la fréquence à laquelle ces appareils étaient employés comme outil d'apaisement et la réactivité émotionnelle des enfants sur une période de six mois, ils ont constaté, sans trop de surprise, que les écrans avaient un impact négatif sur la gestion des émotions chez les petits. Plus précisément, cette stratégie favoriserait une augmentation de la dysrégulation émotionnelle chez les enfants, en particulier chez les garçons et celles et ceux qui affichent déjà des signes d'hyperactivité, d'impulsivité ou un fort tempérament avec une tendance à piquer de bonnes grosses crises. La dysrégulation émotionnelle, c'est la difficulté à gérer des émotions intenses ou douloureuses. Généralement le sujet va passer rapidement de la tristesse à l'excitation ou de la joie à la colère et réagir aux situations difficiles avec plus d'impulsivité. Ça va du caprice chez l'enfant, au chantage affectif ou à la menace de suicide chez l'adulte, donc il va sans dire que c'est un sujet à prendre au sérieux. Si cette dysrégulation prend habituellement sa source dans un traumatisme précoce ou des lésions cérébrales, dans le cas des smartphones et autres tablettes, c'est un peu différent. L'équipe du Michigan Medicine explique en effet qu'en cédant directement à l'enfant et en lui donnant un écran,

on « *déplace les opportunités de développement de méthodes indépendantes et alternatives pour s'autoréguler* ». Dit plus simplement, on le prive d'une opportunité d'apprendre à gérer ses émotions. La docteure Jenny Radesky, autrice principale de l'étude, rappelle que la période entre la maternelle et l'école est un stade de développement où les enfants sont plus susceptibles de manifester des comportements difficiles, comme des crises de colère, de la défiance et des émotions intenses. Alors certes, ça rend d'autant plus tentante la stratégie de coller un écran sous le nez de Jean-Marvin Junior pour qu'il arrête de pleurer, mais malheureusement, si vous êtes parents vous le savez déjà : élever un enfant ce n'est pas faire le choix de la facilité. Même si la solution peut sembler gratifiante sur le moment et que votre chérubin et vous-même y trouvez votre compte, vous risquez de vous engager dans une boucle sans fin dont il sera de plus en plus difficile de vous sortir. Plus vous céderez, plus votre enfant deviendra capricieux et plus il aura de mal à gérer ses émotions. Alors oui, c'est plus facile à dire qu'à faire, en particulier dans une ère où nous sommes tous et toutes connecté·e·s d'une manière ou d'une autre. Difficile d'aller dire à votre enfant « *fais ce que je dis, pas ce que je fais* » alors que vous regardez Netflix sur votre ordi tout en scrollant sur Instagram sur votre smartphone. Jenny Radesky, elle-même mère de deux enfants, est bien consciente de la réalité des faits et ne condamne pas les parents qui cèdent de temps à autre à cette stratégie pour retrouver un peu de calme. Pour elle, le plus important, c'est surtout que l'utilisation des écrans ne devienne pas un outil d'apaisement principal ou régulier. Et bonne nouvelle : elle a quelques astuces à vous proposer pour gérer autrement les futures crises de vos bambins.

[*Virgule sonore, une cassette que l'on accélère puis rembobine.*]

[*Une musique de hip-hop expérimental calme.*]

Technique numéro 1 : si vous voyez votre enfant s'agiter, canalisez son énergie dans des mouvements corporels ou des activités sensorielles. Vous pouvez vous balancer, vous prendre dans les bras, sauter sur un trampoline, écraser de la pâte à modeler dans vos mains, écouter de la musique ou encore regarder un bocal de paillettes. Si vous n'avez jamais entendu parler du bocal de paillettes, sachez qu'il fait fureur aux États-Unis. Le concept est simple : remplissez un bocal ou une bouteille de liquide légèrement coloré, ajoutez-y des paillettes, et secouez-le. Apparemment ça captive les marmots, et c'est un remède redoutable contre les crises de larmes. Technique numéro 2 : nommez l'émotion que vous pensez identifier chez votre enfant et expliquez-lui comment l'approcher. Vous lui montrerez ainsi que vous avez compris ce qu'il ressent mais l'aidez aussi à faire passer les émotions du stade de frustrantes et intenses à nommables et gérables. C'est un bon exercice à pratiquer pendant les caprices et en dehors. Technique numéro 3 : créez un guide des émotions en couleur. C'est le principe que l'on retrouve dans le livre *La Couleur des Émotions*, qui aide les enfants à comprendre ce qu'ils ressentent et à s'en faire une image mentale. Un tableau des couleurs affiché chez vous vous permettra de communiquer avec votre enfant quand les mots ont du mal à sortir ou qu'ils ne peuvent pas être prononcés. Technique numéro 4 : apprenez à l'enfant que le caprice n'est pas une solution acceptable et proposez-lui des solutions alternatives. Par exemple : « *touche mon bras au lieu de crier pour attirer mon attention* » ou « *si tu n'es pas content, au lieu de taper les gens, tape dans un oreiller.* » Et enfin, technique numéro 5 : établissez des frontières claires à l'utilisation des technologies par votre enfant. Ce peut être choisir un moment particulier de la journée pour lui confier l'appareil, programmer une minuterie pour limiter son usage ou retirer le mode lecture automatique des vidéos sur Youtube. Il ne reste plus qu'à s'armer de

patience et à tester ces différentes solutions pour savoir lesquelles marchent le mieux. En espérant que ces quelques conseils sauront trouver leur utilité durant les fêtes !

[Virgule sonore, un grésillement électronique.]

C'est tout pour cet épisode de Vitamine Tech. Pour ne pas manquer nos futurs épisodes, rendez-vous sur vos apps audio préférées pour vous abonner à ce podcast. Pensez à nous laisser une note, et si vous nous écoutez sur Apple Podcasts ou Podchaser, n'hésitez pas à nous laisser un commentaire. C'est le dernier épisode de Vitamine Tech pour moi cette année, mais pas d'inquiétude, on se retrouve dès janvier. Je vous laisse entre les mains d'Alain pour les épisodes de vendredi et de lundi prochain, et pour le reste, je vous souhaite une excellente fin d'année et à celles et ceux qui les célèbrent, d'excellentes fêtes. À l'année prochaine, dans Vitamine Tech.

[Un glitch électronique ferme l'épisode.]