

SCÉNARIO MÉDECIN GÉNÉRALISTE ET ADOLESCENTE

1^{ère} partie

CONSULTATION ADOLESCENTE

M.Téloche amène sa fille de **13 ans, Chelsea**, chez le médecin généraliste Dr Fone pour le renouvellement de son traitement de l'asthme.

CONSULTATION ADOLESCENTE

M.Téloche demande : « Vous en pensez quoi Docteur ? Comment est-ce que je peux faire pour la faire décrocher du portable ? »

COMMENT ÉVALUER ?

- Décrire une journée type, du lever au coucher
- Écran de travail : ordinateur pour les devoirs
- Smartphone : où, quand, comment ?
- Console/jeux vidéos
- Seul, en réseau, en famille, avec les amis ?
- Contenu inadapté / Contrôle parental ?

COMMENT ÉVALUER ?

Spécificités chez l'adolescent

- Le Laisser s'exprimer lui-même sur son utilisation
- Évaluer le degré d'attachement à ses habitudes
- A-t-il un regard critique sur son utilisation ?
- Proposer de le voir seul, puis faire un lien avec le parent
- Lui parler comme à un adulte et non comme à un enfant

SCÉNARIO MÉDECIN GÉNÉRALISTE ET ADOLESCENTE

2^{ème} partie

CONSULTATION ADOLESCENTE

Dr Fone a interrogé Chelsea et son père sur l'utilisation des écrans au domicile. M.Téloche poursuit :
« *Qu'est-ce qu'on risque à passer autant de temps devant les écrans Docteur ?* »

CONSULTATION ADOLESCENTE

M.Téloche demande :
« *Comment on peut faire en pratique à la maison ?* »



LES RISQUES CHEZ LES ADO

- Santé mentale : penser syndrome dépressif, estime de soi, isolement, addiction (captologie)
- Sommeil
- Surpoids, obésité
- Réussite scolaire
- Comportements agressifs et impulsivité



LES CONSEILS

- Prévenir **l'isolement social, radicalisation, tentative d'escroquerie, cyberharcèlement, contact avec pédophiles**
- âge minimum de 13 ans pour les réseaux sociaux
- Utiliser les dispositifs de contrôle parental
- Contenus violents aussi problématiques que les contenus sexuels

LES CONSEILS

- Retirer TV, connexion à internet et jeux vidéo des **chambres** des enfants
- Choisir des médias éclairés et les regarder ensemble
- Limiter 1 à 2 h/jour, tout écran confondu
- 1 écran à la fois
- définir une heure de coucher

→ **Parentalité ++++**

INTERVENTION BRÈVE

Est-il prêt à
changer ses
habitudes ? Quelle
motivation ?

Pourquoi cette
prévention ?

D'où on part ? Où
est-ce qu'on va ?

Etablir un contrat :
Responsabiliser
l'adolescent

Respect de son
intimité

Montrer
l'exemple,
engagement des
parents



L'INTERVENTION
BRÈVE

Répérer le problème

Empathie

Avis

Gestion

Influence positive

Responsabilité



L'INTERVENTION BRÈVE

C'est quoi ?

Soin minimal

Durée brève : 5 à 20 minutes

Efficacité : 3 à 9 mois

L'INTERVENTION BRÈVE

- Un exemple Concret
- les enfants dont les parents avaient bénéficié d'une intervention brève avaient diminué significativement leur temps d'exposition aux écrans (surtout le matin et au cours des repas)
- Mais elle n'a pas permis aux familles dont les enfants étaient fortement exposés de prendre conscience de cette exposition et de changer leurs habitudes. L'intervention brève pourrait être source de jugement et de tension au sein de ces familles
- Exercer 2021;174:260-1 Stephanie Remilleux

CONCLUSION

**4 temps
sans écrans
=
4 pas
pour mieux
avancer**



Les écrans fatiguent l'attention et empêchent la concentration, même à petite dose. Les résultats scolaires peuvent diminuer.



Votre enfant vous parle moins et vous lui répondez moins quand la TV est allumée, quand vous regardez votre portable. Parler souvent et régulièrement avec son enfant stimule son langage et son intelligence. Les écrans n'aident pas l'enfant à réfléchir.



Sans écrans dans sa chambre, l'enfant apprend à ne pas s'angoisser quand il est seul. Il peut alors imaginer, créer, inventer. Les parents gardent le contrôle sur ce qui entre dans le cerveau de l'enfant. Ils le protègent des images violentes ou pornographiques qui sont traumatisantes et excitantes pour lui.

La lumière bleue des écrans inhibe la mélatonine et retarde l'entrée naturelle dans le sommeil. Lire une histoire, chanter une comptine, parler avec votre enfant le calme et le sécurise. Regarder un écran avant de s'endormir produit l'effet inverse.

