

# Témoignage d'un jeune homme surexposé aux écrans dans l'enfance

## Témoignage d'un jeune homme surexposé aux écrans dans l'enfance –

Les jeux vidéos et la télévision sont arrivés à un très jeune âge je pense aux alentours des 6,7 ans déjà dans la chambre.

La télévision a été omniprésente chez nous dans presque chaque pièce je dirais même partout ( salon , cuisine et chambre ).

Nous n'avions aucune restriction au niveau du temps devant les écrans aucun filtre et en plus mes parents étant dans la restauration nous étions seuls tout les soirs sans aucune surveillance je pense avoir vu mon 1er film pornographique à l'âge de 6 ans sans comprendre les images que je voyais.

Après que ce soit pour les jeux vidéos ou internet aucune surveillance aucun filtre pas de contrôle parental je peux vous dire que j'ai vu bien des choses qu'on ne doit pas voir à un certain âge pour les jeux vidéos idem des consoles à tout va aucun respect sur l'âge des jeux vidéos. Pas de contrôle parental non plus au niveau du video club de la télévision accès à de multiples contenus.

Mon parcours scolaire est un bep et bac pro en mécanique automobile par contre pour cela je ne pense pas que cela m'a freiné pas de résultats médiocres ou autre par contre je pense que cela a eu un impact sur ma vie sociale : un grand manque de confiance en moi souvent des remises en question pas d'amis aujourd'hui ou très peu en tout cas l'entourage que je possède

c'est grace à ma conjointe car de mon côté personne et aucune activité en dehors de la maison que ce soit sportive ou créative.

Pour ma vie amoureuse je suis en couple maintenant depuis bientôt 6 ans mais je vais pas vous mentir il y a eu récemment un événement qui a perturbé notre couple et tout ça est le résultat de ce manque de restrictions autour de tout ce qui est nocif avec les écrans et internet.

Maintenant je préfère rester loin de la télévison car je pense avoir perdu beaucoup trop de temps avec tout ça durant ma jeunesse.

Vous pouvez diffuser mon témoignage cela ne me dérange pas au contraire si cela peut aider

Je conseille le contrôle parental qui est primordial. De ne pas donner accès à des DVD ou vidéos non adaptés aux enfants. Si les parents le peuvent se le permettre d'engager une baby sister.

Actuellement, mis à part mon téléphone et internet pour le travail. Je suis loin des jeux vidéos sur console ou même en ligne. Je m'occupe d'autre manière, par exemple sport , bricolage et depuis peu la lecture une chose qui n'était vraiment pas une habitude pour moi enfant ou même adolescent mes parents ne me poussaient pas dans cette direction la lecture était vu comme de l'ennui plutôt qu'un plaisir. Tout cela m'a rendu très solitaire et m'a refermé sur moi même avec aucune vie sociale ou envie de faire quoique ce soit lorsqu'on me proposait de faire une activité cela me dérangeait plus qu'autre chose et j'optais pour la solution de rester tout seul a la maison.

Malheureusement je me suis enfermé sur moi et devenu dépendant de cette pornographie qui est en accès libre et avec des contenus qui deviennent de plus en plus nombreux. Je peux vous dire ça pour un jeune ce n'est pas une vie. Et depuis peu je

suis une thérapie car ce qui devait arriver arriva. Cela a explosé comme une bombe les traumatismes de l'enfance ont resurgit a l'âge adulte ...

Un dernier conseil du coup: Pour nos futurs enfants nous les mettrons très très loin des écrans et on compensera en leur faisant faire des activités ( sportives , manuelles ou jeux de société a faire en famille ) ce que je n'ai jamais fait. Ce qui nous permettrait également de nous souder, d'avoir une vraie vie de famille, et créer des bons souvenirs, choses que je n'ai pas eu l'occasion d'avoir.

Le fait que ma conjointe n'ait pas eu la même éducation que moi nous aidera également faire les meilleurs choix pour eux. En conclusion je ferai tout l'inverse de ce que j'ai vécu durant mon enfance et encore je n'ai pas tout dit cela est encore très long. En tout cas en revenant aux enfants, savoir également mettre des mots sur les images, ou vidéos pour pouvoir expliquer la différence entre ce qui bon pour eux selon leurs âges savoir les encadrers.

Actuellement ayant une nièce et 2 neveux dès que je passe du temps avec eux , je privilégie les sorties ( zoo et parc) le soir j'accepte de mettre un dessin animé adapté à leur âge et à durée limitée bien sûr en restant près d'eux. Dès qu'ils me demandent mon téléphone, je leur montre , tout en le gardant dans la main pour ne pas qu'ils jouent avec.

Je conseille de passer le moins de temps possible devant les écrans, et privilégier les sorties, jeux éducatifs qui leur apportera plus d'ondes positives, d'autonomie et de confiance en eux. Et surtout de les encourager à faire des activités et d'avoir des amis leur montrer qu'une vie sociale et très importante.

Voilà je vous ai tout dit je reste à votre disposition.