

# Une tragédie silencieuse ! État des lieux de l'éducation des enfants,

avis de Luis Rojas Marcos, psychiatre espagnol.

Article traduit en français de **Luis Rojas Marcos** psychiatre espagnol reconnu au plan international comme l'un des spécialistes de la résilience.

Il est bon d'avoir ce type de rappel !



## Une tragédie silencieuse

Il y a une tragédie silencieuse qui se développe dans nos maisons, et concerne nos plus précieux bijoux : nos enfants. Nos enfants sont dans un état émotionnel dévastateur !

Au cours des 15 dernières années, les chercheurs nous ont donné des statistiques de plus en plus alarmantes sur une augmentation aiguë et constante de la maladie mentale infantile qui atteint aujourd'hui des proportions épidémiques

Les statistiques ne mentent pas :

- Un enfant sur cinq a des problèmes de santé mentale
- On a remarqué une augmentation de 43 % du TDAH (en anglais : Attention-Deficit Hyperactivity Disorder, ADHD) (trouble psychique neuro développemental caractérisé par trois types de symptômes pouvant se manifester seuls ou combinés : des difficultés d'attention et de concentration, des symptômes d'hyperactivité et d'hyper kinésie (état d'hyperactivité particulièrement diagnostiqué chez les enfants) et des problèmes de gestion de l'impulsivité
- On a remarqué une augmentation de 37 % de la dépression chez les ados
- On a observé une augmentation de 200 % du taux de suicide chez les enfants âgés de 10 à 14 ans.

**Les enfants d'aujourd'hui sont sur-stimulés et on leur offre-trop d'objets matériels, mais ils sont privés des fondamentaux d'une enfance saine, comme :**

- Parents émotionnellement disponibles
- Limites clairement définies
- Responsabilité
- Nutrition équilibrée et temps de sommeil suffisants
- Activité physique en général mais surtout en plein air
- Jeu créatif, interaction sociale, possibilité de jeu non structuré et temps pour l'ennui.

**Au lieu de cela, ces dernières années, nous leur avons apporté :**

- des parents distraits numériquement
- des parents laxistes qui laissent les enfants « gouverner le monde » et qui ne fixent pas les règles
- le tout faire sans le mériter
- un sommeil inadéquat et une nutrition déséquilibrée

- un mode de vie sédentaire
- une stimulation sans fin, baby-sitter technologique, satisfaction instantanée et absence de moments d'ennui

### Que faire ?

Si nous voulons que nos enfants soient des individus heureux et en bonne santé, nous devons nous réveiller et retourner aux bases. C'est encore possible ! De nombreuses familles voient des améliorations immédiates après des semaines de mise en œuvre des recommandations suivantes :

- **Définissez les limites** et n'oubliez pas que vous êtes le capitaine du navire. Vos enfants se sentent plus en sécurité en sachant que vous avez le contrôle de la barre.
- Offrez aux enfants un mode de vie équilibré rempli de ce dont les enfants ont besoin, pas seulement de ce qu'ils veulent. **N'ayez pas peur de dire « non » à vos enfants** si ce qu'ils veulent n'est pas ce dont ils ont besoin.
- Fournissez des aliments nutritifs et limitez la « nourriture poubelle ».
- **Passez du temps chaque semaine en plein air** en faisant des activités telles que le vélo, la marche, la pêche, l'observation des oiseaux et des insectes
- Profitez d'un **dîner familial quotidien sans téléphone ou technologie qui les distrait.**
- Jouez à des **jeux de société en famille** ou, si les enfants sont très petits pour des jeux de société, laissez-vous emporter par vos envies et faites-les participer
- **Impliquez vos enfants aux tâches ménagères à la maison** selon leur âge (plier leurs vêtements, ranger leurs vêtements, ranger les courses, mettre la table, donner à manger au chien etc.
- Mettez en œuvre une **routine de sommeil cohérente** pour s'assurer que vos enfants dorment assez. Les horaires seront encore plus importants pour les petits en âge scolaire.
- Enseignez-leur la responsabilité et l'indépendance. Ne les protégez pas contre la frustration et les erreurs. Se tromper les aidera à développer la résilience et ils apprendront à surmonter les défis de la vie,
- Ne chargez pas trop le sac à dos de vos enfants, ne leur portez pas, ne leur rappelez pas ce qu'ils ont oublié, ne leur épluchez pas les bananes, ni les oranges s'ils peuvent le faire eux-mêmes (4-5 ans).

**Donnez-leur des moments d'ennui** puisque l'ennui est le moment où la créativité se réveille.

- **N'utilisez pas la technologie comme un remède contre l'ennui**, ne pas l'offrir à la première seconde d'inactivité.
- **Évitez l'utilisation de la technologie pendant les repas**, les trajets en voiture, les repas au restaurant, dans les centres commerciaux. Utilisez ces moments comme une opportunité pour les sociabiliser et entraînez ainsi leurs cerveaux à fonctionner quand ils seront en mode : « ennui »
- Aidez-les à créer un « pot de l'ennui » avec des idées d'activités pour quand ils s'ennuient.
- Il est émotionnellement important de se connecter avec les enfants, leur enseigner l'ouverture d'esprit :
- **Éteignez les téléphones portables la nuit lorsque les enfants vont se coucher pour éviter la distraction numérique.**
- Devenez un régulateur ou un entraîneur émotionnel de vos enfants. Il faut reconnaître et gérer ses frustrations et sa colère.
- **Apprenez-les à dire bonjour, à ne pas rester inactif, à dire s'il vous plaît et merci, à reconnaître leurs erreurs et s'excuser, soyez leur modèle de toutes ces valeurs.**
- Connectez-vous émotionnellement : sourires, câlins, bisous, chatouilles, lecture, danse, sauts, jouez avec eux.