



GÉNÉRATION Z

Génération suractivée

À le regarder enchaîner les activités sans jamais être rassasié, vous vous demandez si tous les enfants sont aussi “hyperactifs” que votre petit dernier ?
Et s'ils étaient juste un peu trop stimulés ?

Un regard réaliste sur la génération Z
par Imps & Elfs, pour la collection
Printemps-Été 2013.

Gustav, 8 ans, ne tient pas en place, s'exprime avec des gestes amples, pique des colères subites, puis se calme avant de repartir en trombe. Bref, Gustav est un enfant de la génération Z. De celle qui a la bougeotte, un emploi du temps de ministre, une fâcheuse tendance à coller son nez sur les écrans, un super niveau en guitare (Hero) et une décennie d'avance sur nous, au même âge. De quoi donner le tournis aux jongleurs de tâches les plus aguerris. Et, pour sa mère Caroline, le rythme soutenu "réclamé" par son fils est parfois difficile à tenir. C'est pourtant cette maman de trois enfants qui orchestre ce joyeux ballet d'activités : "J'ai cette peur profonde que mon fils s'ennuie et soit, de ce fait, insupportable. Je sais qu'il faut que je prévoie

liste. Le diagnostic tombe : "Votre fils présente des signes d'hyperactivité." Quand Caroline entend ce terme hypermédicalisé, elle se surprend à être presque soulagée : "Je me disais chouette, l'agitation de mon fils va être prise en charge et ce sera une bonne chose pour lui. Et pour nous." Trois semaines plus tard, Gustav et ses parents se rendent chez un pédopsychiatre qui balaie aussitôt les conclusions hâtives du médecin de famille. Gustav est turbulent, certes. Mais surtout plein de d'énergie, qu'il a du mal à canaliser. Pas de quoi paniquer, en somme.

"— Mon enfant est hyperactif.
— Ah! Le mien aussi."

Mais quelle est cette manie de vouloir coller le diagnostic d'hyperactivité sur le front de tous les enfants un chouïa turbulents. L'amalgame est vite fait. Or, "pour poser le diagnostic d'hyperactivité, l'enfant doit présenter une agitation psychomotrice massive et des troubles de l'attention dans tous ses lieux de vie (domicile, école...)" Un enfant « turbulent » n'est agité que dans certains lieux", précise le docteur Sébastien Bisac, pédopsychiatre (1). Certains parents enfilent même une blouse blanche pour autoproclamer leur petit Martin "hyperactif +++". Pour Edwige Antier, médecin-pédiatre, la tendance est clairement à la médicalisation du comportement de nos enfants : "Dès 2 ans, les parents nous demandent déjà si leur enfant n'est pas hyperactif!" Une tendance épinglée par Didier Pleux, docteur en psychologie du développement (2) : "Certains parents choisissent la solution de facilité et d'immédiateté et profitent d'un diagnostic pseudo-psychanalytique alors que la solution est clairement éducative." On parle, selon le Dr Sébastien Bisac,

d'un "diagnostic somatique qui met à distance toute culpabilité et toute remise en cause éducative". En clair, ajoute-t-il, "cela permet aux parents d'avoir une réponse toute faite à un trouble, sans avoir à remettre en question des possibles carences au niveau des limites qu'il peuvent offrir à leurs enfants". Des limites parfois difficiles à poser tant nos rythmes de vie sont inadaptés à nos désirs éducatifs.

Génération hyper... stimulée / bousculée / sollicitée / connectée / épuisée ?

En France, environ 5 % des enfants (quatre fois plus de garçons que de filles) seraient touchés par le syndrome TDAH (trouble du déficit de l'attention avec hyperactivité). Alors, pourquoi avons-nous l'impression d'élever des kids constamment sous piles ? Ce qui est sûr, c'est que nos enfants 2.0 sont ultra-stimulés et donc quasi inaptes à canaliser leur énergie sans cesse nourrie par des activités extrascolaires (bénéfiques quand elles n'épuisent pas l'enfant), mais aussi par un environnement digital très présent. "Le silence et la solitude sont donc deux environnements auxquels ils ne sont pas habitués, et, comme tout ce qui est inconnu, cela peut faire peur, et pousser les enfants à rechercher de nouvelles sollicitations visuelles ou sonores", souligne le sociologue Jacques Henno (3). Sans compter qu'un enfant sans cesse occupé par des activités "plaisir" n'accepte pas les contraintes de l'école et y développe une certaine nervosité. Pour le Dr Sébastien Bisac, un enfant hyperstimulé peut, par ailleurs, être soumis à "des attentes très importantes de la part des parents qui, dans un souci d'offrir à leur enfant toutes les

chances de réussite, souhaitent développer un maximum ses compétences sans lui laisser d'espace libre". Et si aujourd'hui vous zappez deux ou trois activités imposées pour le laisser... s'ennuyer ?

"— Je m'ennuie!
— C'est bon pour toi mon chéri."

Pour Didier Pleux, il est évident que nos enfants ont besoin de parenthèses off durant lesquelles ils peuvent déconnecter : "Le cerveau de nos

"Cette stimulation non-stop, qui les transforme en enfants-orchestres, déclenche un comportement de « drogués »."

enfants est en demande constante. Cela génère du stress. Et cette stimulation non-stop, qui les transforme en enfants-orchestres, déclenche un comportement de « drogué ». Ils sont addicts à l'action ! Dès lors, ils n'ont plus de temps à accorder à la rêverie et à l'ennui. Or l'ennui est créatif et constructif et joue un rôle dans l'assimilation du principe de réalité. C'est aussi un temps durant lequel l'enfant peut penser et rêver du monde adulte. Cet équilibre entre plaisir et réalité est, en somme, essentiel dans sa construction."



Amandine Grosse

- (1) À L'EPSM DE L'AGGLOMÉRATION LILOISE.
(2) AUTEUR D'"UN ENFANT HEUREUX", 60, ODILE JACOB.
(3) AUTEUR DE "FACEBOOK & VOS ENFANTS - GUIDE PRATIQUE : LES 45 QUESTIONS À SE POSER ABSOLUMENT", 60, TÉLÉMAQUE.

La bougeotte, un emploi du temps de ministre, une fâcheuse tendance à coller son nez sur les écrans...



une tonne d'activités après l'école et les jours off pour ne pas craindre ses plaintes." Et l'emploi du temps du garçon est réglé comme du papier à musique. Entre le cours de karaté du lundi, les sorties culturelles du mercredi, le foot le samedi, les goûters entre copains, les sessions DVD/TV/jeux vidéo, et les cours de dessin, sa semaine ne lui laisse pas une minute de répit. Alors, quand arrive le moment de se poser face à sa table d'écolier, les choses se compliquent. Et sa concentration devient difficile à maîtriser. Très vite, son incapacité à rester tranquille plus de vingt minutes alerte ses enseignants qui invitent ses parents à consulter un généra-

LA COMPLEXITÉ DU SYNDROME D'HYPERACTIVITÉ (TDAH)

Les causes ?

Elles ne sont pas clairement définies, mais seraient probablement liées à un dysfonctionnement des neurotransmetteurs.

Les symptômes ?

L'enfant présente plusieurs des troubles suivants :

- Une agitation psychomotrice massive (il remue souvent les mains ou les pieds ou se tortille sur son siège, se lève souvent en classe, éprouve des difficultés à se tenir tranquille dans les jeux ou les activités de loisirs, parle beaucoup);
- Une impulsivité sévère (il a du mal à

attendre son tour pour parler, interrompt les autres ou impose sa présence);

- Des troubles de l'attention (il a du mal à soutenir son attention au travail ou dans les jeux, semble ne pas écouter quand on lui parle, ne parvient pas à prêter attention aux détails, multiplie les oublis).

Le traitement ?

Un suivi psychologique et psychomoteur suivi ou non d'un traitement à base d'amphétamines de type Ritaline. Son administration, jugée par certains professionnels précoce et abusive, a fait l'objet de polémiques.

Photos All Rights Reserved

3 SLOW-QUESTIONS AU DR EDWIGE ANTIER*

Nos enfants sont-ils sous pression ?

Les enfants sont, à notre époque, hyperbousculés. "Vite! Vite!" est l'injonction qu'ils entendent le plus. À l'école, ils sont soumis à beaucoup de stress par leurs activités collectives, sont agressés par leurs pairs ou doivent attendre que leur camarade exécute la consigne. Tout cela crée beaucoup de tension. Quand les nerfs lâchent à la maison, les parents

eux-mêmes surmenés, crient ou punissent.

Soumis au diktats d'une éducation "parfaite", les parents se sentent-ils obligés de stimuler leurs enfants ?

Les parents passent d'un extrême à l'autre. Ils alternent les activités destinées à bien élever leur enfant et les occupations "multimédias" pour les occuper (et respirer eux-mêmes en tant que parents!) Ce qui manque

le plus, ce sont des temps calmes durant lesquels l'adulte est à l'écoute des centres d'intérêt de son enfant et partage avec lui une activité qui le passionne.

Face à un enfant turbulent qui n'arrive pas à canaliser son trop-plein d'énergie, que pouvons-nous faire en tant que parent ?

Vous rendre disponible, ne pas crier, éviter de punir, mais partager des activités qui feront plus marcher

sa tête que ses jambes. Cela peut passer par la peinture, les collages, la lecture d'une histoire, le visionnage d'un film, le jeu avec figurines pour se raconter des histoires. Et même par la tablette tactile, si vous utilisez un programme intelligent que vous partagez ensemble! L'essentiel est que vous-même restiez calme...

*MÉDECIN-PÉDIATRE.
AUTEUR D'"ÉLEVER MON ENFANT AUJOURD'HUI", ÉD. ROBERT LAFFONT.