

EXISTE-T-IL UN MOYEN DE RECONNAÎTRE UN USAGE EXCESSIF DES ÉCRANS

Ce guide a pour but d'accompagner les jeunes et les adultes dans leurs questionnements face aux écrans.

Un questionnaire d'évaluation fondé sur 8 critères (le fait d'être concerné par au moins 5 critères impliquerait un usage problématique d'Internet) selon le Dr Young (1).

1. Être préoccupé par Internet.
2. Besoin d'utiliser l'Internet de plus en plus longtemps afin d'être satisfait.
3. Efforts répétés mais infructueux pour contrôler, réduire ou arrêter l'utilisation d'Internet.
4. Agitation ou irritabilité lors des tentatives de réduction ou d'arrêt de l'utilisation d'Internet.
5. Demeure en ligne plus longtemps que prévu.
6. Mise en danger, ou risque de perdre une relation affective importante, un emploi ou des possibilités d'étude ou de carrière à cause d'Internet.
7. Ment à sa famille, à son thérapeute ou à d'autres pour dissimuler l'ampleur réelle de son utilisation d'Internet.
8. Utilise l'Internet pour échapper aux difficultés ou pour soulager une humeur dysphorique (ex.: des sentiments d'impuissance, de culpabilité, d'anxiété, de dépression).

Si cette grille d'analyse n'a pas fait l'objet d'un consensus scientifique, elle constitue un outil d'aide au diagnostic et peut permettre à certains utilisateurs de prendre conscience de leur pratique excessive d'Internet.

(1) Psychologue américaine reconnue comme une pionnière dans l'étude des usages problématiques d'Internet.

Généralement on observe aussi une perte d'intérêt pour les choses essentielles (travail, scolarité, vie sociale et affective, loisirs...). Il convient d'être vigilant à ces changements de comportements.



« CE NE SONT PAS LES ÉCRANS QUI SONT TOXIQUES, C'EST LEUR MAUVAIS USAGE ».

Serge Tisseron, Psychiatre et docteur en psychologie.

La tentation est grande d'essayer de définir un nombre d'heures à partir duquel l'usage des écrans deviendrait un problème. Certains experts évoquent ainsi 3 heures, d'autres 8 heures de pratique par jour. Mais la réalité est bien plus complexe et nuancée !

3 facteurs permettent en particulier de déterminer si une personne va trop loin dans sa pratique des écrans :

1. elle se sent obligée de se connecter tous les jours (habitude fixe)
2. elle sous-estime le temps passé et ne parvient pas à s'autoréguler :
3. elle pense se connecter quelques minutes mais y passe en réalité des heures ; et surtout -et c'est bien le principal critère- elle délaisse sa vie réelle au profit de ce monde virtuel.

L'usage problématique des écrans se mesure à ce qu'il enlève dans la vraie vie.

Amis, famille, travail...c'est quand tout cela est négligé qu'il faut véritablement s'inquiéter...



Les adolescents sont-ils plus touchés par ces pratiques excessives ?

Oui, le cerveau chez l'adolescent est en pleine maturation. Le contrôle de leurs pulsions n'est pas encore pleinement opérationnel, il le deviendra à la fin de l'adolescence. Cela explique en partie l'impulsivité ou la difficulté à se limiter. C'est aussi en partie ce qui permet à l'adolescent d'explorer son environnement. A noter qu'aujourd'hui, la sociabilité ne se construit plus forcément par la proximité physique !

ACCRO AU JEU VIDÉO ?



Existe-il une "addiction aux jeux vidéo" ?

Le terme « addiction » fait débat. Cependant cela n'empêche pas de repérer des situations où les usages peuvent être excessifs. L'O.M.S a d'ailleurs en 2018 inclus à la classification internationale des maladies (CIM) le « trouble du jeu vidéo » (*Gaming disorder*) au même titre que l'usage de la cocaïne ou les jeux d'argent. Les professionnels parlent souvent d'usage excessif.

Quels sont les signes du "trouble du jeu vidéo" ?



Pour l'O.M.S le trouble se définit par « **un comportement lié à la pratique des jeux vidéo ou des jeux sur internet, qui se caractérise par une perte de contrôle sur le jeu, une priorité accrue accordée au jeu, au point que celui-ci prenne le pas sur d'autres centres d'intérêt et activités de la vie quotidienne, et par la poursuite ou la pratique croissante du jeu en dépit de répercussions dommageables** ».

L'OMS afin d'établir le diagnostic précise que ce comportement extrême doit avoir des conséquences sur les « **activités personnelles, familiales, sociales, éducatives, professionnelles** », et « **en principe, se manifester clairement sur une période d'au moins 12 mois** ».

Le risque en parlant d'addiction lorsqu'il y a des excès dans les usages est de pathologiser une pratique culturelle, qui, encadrée, n'est pas nocive. Bien souvent ces excès sont temporaires à l'adolescence et passent avec l'âge et le gain d'autonomie (sorties etc...).

Plus d'infos sur www.pedagojeux.fr

QUELS SONT LES FACTEURS DE RISQUE ?

Les écrans étant des outils très répandus, il est normal de voir une augmentation dans le choix et l'utilisation pathologique de ces derniers.

Quels sont les profils à risques ?



Les adolescents sont plus à risques en partie à cause de l'immaturité physiologique lié au contrôle de leurs impulsions. Il est important de comprendre que l'usage d'un écran ne crée pas de comportements pathologiques mais peut aggraver ou mettre en lumière des pathologies pré-existantes. (86% des pratiques excessives - source : Institut d'Éducation Médicale et de Prévention).

Sont à risques les personnes qui souffrent :

- de dépression.
- de troubles anxieux.
- de troubles de la personnalité.
- d'isolement sociale (inhibition, timidité, phobie sociale).
- d'un manque d'estime de soi.
- de troubles de l'humeur (bipolarité).
- d'addictions à des produits toxiques (alcool, drogues...).



Quelles raisons ?

Les professionnels retrouvent souvent des jeunes pour qui l'écran joue un rôle d'échappatoire et de compagnon. Il permet à certains de retrouver des relations en multipliant les contacts et échanges sur les réseaux ou en ligne sur les jeux-vidéo. En somme il peut avoir un rôle compensatoire. Chaque cas est bien entendu différent, il ne faut pas généraliser. A noter que les cas de « trouble du jeu vidéo » restent rares et sont souvent liés à des troubles comme la psychose ou la phobie sociale.

LES RISQUES DES USAGES EXCESSIFS

Quels sont les risques pour la santé ?



- Ces risques existent lors d'une pratique excessive
- une fatigue visuelle ! recommandations : cmavue.org
 - un manque d'activité physique pour certains.
 - de mauvaises postures devant les écrans.
 - des troubles du sommeil (les activités sur les écrans la nuit perturbent le rythme circadien et grignotent du temps de sommeil).
 - des troubles alimentaires.

En ce qui concerne les troubles psychologiques, il est nécessaire pour chaque sujet en difficulté de consulter un spécialiste (psychiatre, psychologue) afin de déterminer si les problèmes sont causés par les écrans ou bien si les troubles existaient déjà et sont alimentés par le comportement excessif.



Et pour notre cerveau ?

D'après le Pr.Lledo (*Directeur du département des Neurosciences à l'institut Pasteur*) il existerait trois grands risques :

- **Les enfants** : il existe des périodes critiques comme les premières années de la vie durant lesquelles l'enfant a besoin d'être stimulé visuellement et sur le plan sensorimoteur. Trop d'écran revient à ne pas interagir avec l'enfant et s'avère délétère.
- **Les adultes** : peuvent développer de l'anxiété, et des difficultés d'attention. Le risque étant d'être moins attentif à soi-même.
- **L'isolement social** : l'accès aux écrans ne veut pas forcément dire développer des liens avec les autres.

NOS CONSEILS ET LES RESSOURCES

Le plus important : proposez des activités à vos enfants (jeux en extérieur, sorties, etc) et vous verrez qu'il lâchera son écran.

Dialoguez avec vos enfants : le dialogue, vecteur de partage des émotions permet à chacun de s'exprimer. Apprendre le langage des émotions à vos enfants c'est leur assurer une meilleure gestion de ces dernières. Cela sécurise l'enfant.

Pour déconnecter facilement : désactivez les notifications sur vos smartphones. Réglez-le sur silencieux quand cela est possible pour vous, vous l'oublierez plus facilement. Servez-vous des applications calculant le nombre d'heures passé sur l'écran pour prendre conscience du temps passé. Décrétez des temps sans écrans à la maison.

Trouvez le juste équilibre : que cela soit pour l'adulte ou l'enfant, il faut trouver le juste milieu entre activités numériques et temps de déconnexion. Connectez-vous en famille, proposez et laissez la porte ouverte aux propositions des enfants pour les activités. Il peut être utile de fixer des temps passés sur les écrans en répartissant le quota horaire sur les soirs de la semaine et le week-end. A adapter selon l'âge. Cf. la règle des 3-6-9-12 du Dr. Serge Tisseron.

Si je reconnais une situation d'usage excessif que faire ? : ouvrir le dialogue avec l'enfant. Si le dialogue est rompu, proposez la consultation d'un professionnel. Si ce dernier refuse, n'hésitez pas à vous faire soutenir.

Sources et ressources en ligne

www.actioninnocencemonaco.com
(ONGLET « supports »).

www.lebonusagedesecrans.fr

www.mon-enfant-et-les-ecrans.fr

www.3-6-9-12.org/

www.ifac-addictions.fr