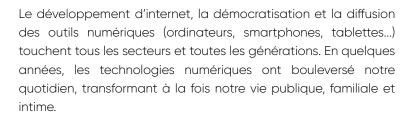


# **ÉCRANS**





# LA PLACE DES ÉCRANS AUJOURD'HUI



On peut d'ailleurs constater que les écrans sont présents partout, mais aussi de plus en plus tôt. Les très jeunes enfants acquièrent rapidement, avec les tablettes tactiles, une habileté qui nous étonne; les plus grands sont souvent scotchés à leurs consoles de jeux et les adolescents semblent gérer leur vie entière depuis leur smartphone.

Face à cette évolution, la question des effets potentiellement « nocifs » de la pratique de ces outils commence à émerger dans les préoccupations sociales. De nombreux parents et professionnels sont désorientés, et s'interrogent :

À quel âge commencer à fixer des limites, et lesquelles ? À quel moment offrir à son enfant sa première console de jeux ? Quand l'autoriser à accéder à Internet ? Des experts vont jusqu'à placer cette utilisation au cœur d'une réflexion :

Peut-on qualifier la « surconsommation d'écran » comme une « pratique à risque » ? Doit-on engager une action privilégiée pour penser ces nouveaux risques <sup>1</sup>...

<sup>&</sup>lt;sup>1</sup> Inserm. Conduites addictives chez les adolescents – Usages, prévention et accompagnement : Principaux constats et recommandations. Paris les éditions Inserm ; 2014

# Ces sujets inquiètent mais il n'y a pas toujours lieu de s'alarmer et de culpabiliser...

Il faut cependant y être attentif. Il n'y a pas de réponse unique, chaque enfant est différent. À travers ce petit guide, nous allons essayer de vous donner quelques repères, des pistes de réflexion, pour inviter vos enfants et vos adolescents, à une utilisation « raisonnable » des écrans, sans les priver de cette formidable ouverture au monde, aux autres.

Le monde numérique est une source inépuisable, il joue aujourd'hui un rôle clé dans l'éducation, tant du point de vue de la scolarisation, de l'apprentissage, que des loisirs.

# DES ADOLESCENTS ONT PU EN TÉMOIGNER<sup>2</sup>

Je peux rencontrer des gens dans le monde entier tout en étant conscient du danger.

14 ans

Je l'utilise pour savoir des choses sur le. monde. écouter la musique, pouvoir me renseigner plus vite aue dans les livres.

sur Internet on peut trouver des sites très intéressants : débats, blogs créatifs, jeux...

cherchant

14 ans

bien

11 ans

Fn

<sup>&</sup>lt;sup>2</sup> Témoignages issus du rapport 2012 du Défenseur des droits intitulé « Enfants et écrans : grandir dans le monde numérique »

# La nouvelle génération et les écrans

# QUELQUES CHIFFRES CHEZ LES ADOLESCANTS DE 12 À 17 ANS<sup>3</sup>

85%

94%

possèdent un smartphone.

possèdent un ordinateur avec connexion internet.

se connectent tous les jours. Ils sont les plus gros utilisateurs d'applications de messages, d'appels gratuits et de réseaux sociaux.

de trois jours. Ils disent que c'est l'utilisation des réseaux sociaux, de trois jours. Ils disent que c'est l'utilisation des reseaux sociaux, des jeux en réseau ou la lecture des vidéos, qui leur manque le plus.

10%

3 à 5%

possèdent un smartphone.

Jouent aux jeux vidéo via internet entre 5 et 10h / jour.

ont une utilisation problématique de l'internet.

# **CES CHIFFRES PEUVENT AMENER DES QUESTIONNEMENTS**

- Est-ce que mon enfants est «addict» aux écrans?
- S'il passe trop de temps devant son écran, est-ce que ça peut être dangereux pour lui?
- Est-ce que ça ne risque pas de lui abîmer son cerveau, sa vue ...?

Il est important d'être attentif et de surveiller le rapport que votre adolescent entretient avec les écrans, mais sans un excès d'inquiétude. Même si cela peut être complexe, il faut essayer de maintenir une relation de confiance, un climat de sérénité, pour laisser votre adolescent expérimenter les limites...

Cette question, comme nous le verrons plus loin, se pose essentiellement sous l'angle de la frontière entre une adolescence normale et une adolescence pathologique. Pour vous accompagner, n'hésitez pas à consulter un psychologue.

# Peut-on parler d'«addiction» à l'adolescence ?

NON Pour certains auteurs<sup>4</sup> les critères permettant de définir une utilisation excessive des jeux vidéo ne sont pas clairement définis. La commission d'experts du DSM-5<sup>5</sup> a même renoncé à reconnaitre l'utilisation problématique des jeux vidéo/Internet comme un trouble addictif. Il est vrai que lors d'un usage excessif des écrans, on n'observe pas

de dépendance assimilable à une dépendance toxique, il n'y a pas de syndrome de sevrage.

Le Dr. S.Tisseron observe, au sujet des jeux vidéo, que « 99 % des jeunes s'arrêtent d'eux-mêmes en fin d'adolescence alors qu'on ne cesse pas comme ça de se droguer 6 ».



# LE SAVIEZ VOUS

À l'adolescence, le contrôle des impulsions n'est pas installé et c'est ce problème d'impulsivité qui entraine des comportements à risques.

Les recherches en neurosciences montrent que le **cortex préfrontal** (situé derrière le front), siège de la mémorisation, de la gestion des émotions et de la prise de distance, **n'arrive à maturité qu'à l'âge de 25 ans** <sup>7</sup>. C'est aussi pour cette raison que l'adolescent a une très grande plasticité cérébrale, qui lui est nécessaire pour ses apprentissages (jouer d'un instrument, étudier une langue étrangère, pratiquer un sport...)

Son cerveau est donc encore en construction et immature. De ce fait, les adolescents peuvent « exploser », car ils ne sont pas encore suffisamment équipés pour anticiper, leurs émotions sont exacerbées et ils sont dans l'instantané.

3 CREDOC – Baromètre du numérique – 2016 & Etude Escapad : goo.gl/Wd2yS3 4 Etude de Porter et Coll. P. Recognizing problem video game use. Australian and New Zealand Journal of Psychiatry 2010, 44 : 120-128

5 DSM-5: Sème édition du Diagnostic and Statistical Manual of Mental Disorders ou Manuel diagnostique et statistique des troubles mentaux défini par l'Association Américaine de Psychiatrie.

6 Śerge Tlisseron, Qui a peur des jeux vidéo ?, Edition Albin Michel 7 Céline Alvarez, Les lois naturelles de l'enfant



# La crise d'adolescence une petite révolution ...

Dans son livre « j'ai un ADO...mais je me soigne»<sup>8</sup>, le Dr. Revol nous explique que l'adolescence n'est pas une maladie, **juste une petite révolution...** 

C'est une transformation affective avec un deuil de l'enfance pour rentrer dans la vie d'adulte et une métamorphose physique causée par la flambée hormonale de la puberté. La crise adolescente est donc un processus qui s'effectue souvent dans la douleur, le conflit avec son entourage proche et au cours duquel le jeune détruit pour mieux reconstruire. Si l'adolescence n'est pas une maladie, elle peut rendre malade des parents non avertis! Dans certains cas, l'adolescent peut agacer et désemparer quand, plongé dans l'écran de son Smartphone, les écouteurs scotchés dans les oreilles, il montre ostensiblement son ennui d'être avec vous. Son refuge, c'est sa chambre en désordre où il s'enferme. Il peut passer son temps libre devant l'écran de son ordinateur. Il arrive même que le matin, épuisé d'avoir passé sa nuit à jouer, il ait du mal à se lever. Parfois accro aux jeux en réseau, il semble tourner le dos à la réalité, prisonnier de la toile. Il évolue dans un univers virtuel où ils sont entre eux.



Face à cet adolescent, que vous ne reconnaissez plus, vous avez le sentiment d'être impuissant.

Vous vous interrogez : « Comment puis-je l'aider ? »... Votre rôle sera de l'accompagner vers une autonomie, de l'éduquer du latin exducere qui signifie le « conduire au-dehors ».

8 Edition JC Lattès, 2010



# A partir de quand s'inquiéter vraiment pour son adolescent ?

# FACE AUX DIFFICULTÉS DE L'ADOLESCENT :

Il faut d'abord se demander si l'on n'est pas passé à côté de quelque chose: une dyslexie, une précocité, des troubles anxieux, un déficit d'attention, voir un trouble mental...

Quand vous ne reconnaissez plus votre enfant, quand face à lui vous ressentez une incompréhension mêlée d'inquiétude, alors vous avez besoin d'un tiers

Faites appel à un professionnel : d'abord à votre médecin généraliste, qui si nécessaire vous orientera vers un orthophoniste, un pédopsychiatre, un psychologue...

Il est important que l'adolescent réussisse à traverser cette période, c'est une période charnière dans le développement et l'acquisition des habiletés de l'individu, le tout étant nécessaire à sa vie d'adulte.

# La « surconsommation d'écran » est un SYMPTÔME, le symptôme est un SIGNE :

En médecine: c'est un signe objectif qui indique une maladie.
En psychologie: c'est un signe subjectif qui constitue l'expression d'une souffrance psychique inconsciente, une sorte d'appel pour dire que ça va mal

# Alors, signe d'une adolecence pathologique ou normale?

La limite est souvent ténue, mais certains signes associés à un « trop d'écrans » pourraient amener à se questionner :

- L'adolescent ne réussit pas à se faire des amis : indicateur de risque d'inadaptation sociale.
- Ses résultats scolaires sont en baisse, il a des problèmes de consommations toxiques, un absentéisme scolaire inquiétant...

# Les signes d'une adolescence pathologique

L'adolescence n'est pas une maladie, ce n'est qu'une des nombreuses phases du développement de l'Être humain. La plupart des conduites adolescentes renvoient à des rituels initiatiques les faisant passer de l'état d'enfant à l'état d'adolescent. L'adolescence s'accompagne de signes transitoires tout à fait normaux : une recherche identitaire, une humeur dépressive transitoire... Mais sous couvert de crise identitaire et de culture adolescente, on en oublie parfois que certains ne vont pas bien.



## IL FAUT ÊTRE VIGILANT!

Ce qui est important, c'est moins le nombre d'heures qu'il passe devant un écran que l'usage qu'il en fait.

Face à ces situations, beaucoup de parents sont inquiets et ne savent pas quelle attitude adopter.



## **OUAND SE OUESTIONNER?**

- › Est-il simple consommateur ou a-t-il un rôle créatif à l'intérieur des jeux vidéo ?
- > Joue-t-il en solitaire ou en réseau?

Il y a tout lieu de s'inquiéter lorsque l'adolescent joue seul et longtemps, reste seul la journée entière, s'installe progressivement dans un processus de désocialisation. Ces adolescents, que l'on appelle des no-life, tentent d'éviter à tout prix le réel pour s'enfermer et ne vivre que dans le virtuel.







# La surconsommation d'écran, un symptôme révélateur d'un trouble déjà existant.

La pratique excessive des jeux vidéo est davantage révélatrice d'un trouble mental existant, plus qu'elle ne le crée. C'est parce que le jeune est dans un malêtre qu'il se réfugie dans les jeux vidéo.

## LE SAVIEZ VOUS

Une expertise collective INSERM – Février 2003, montre qu'un enfant sur 8 souffre d'un trouble mental en France. Ces troubles, souvent encore mal dépistés, ont un impact considérable sur le devenir du jeune.

# **Quelques chiffres**

5%

1 à 2%

3%

des enfants souffrent de troubles anxieux.

des enfants sont hyperactifs.

dès 13 - 19 ans sont touchés par les troubles de l'humeur. (troubles dépressifs et/ou maniaco-dépressifs...)

1%

0,2%

moins de 1%

des filles de 17-19 ans sont boulimiques.

des filles de 15-19 ans sont anorexiques.

des enfants et adolescents sont touchés par l'autisme et la schizophrénie.



## www.psycom.org

Un site pour mieux comprendre les troubles psychiques, leurs traitements et l'organisation des soins psychiatriques.







# Une éducation à l'utilisation des écrans dès le plus jeune âge

L'adolescent peut avoir été abîmé par une exposition télévisuelle trop précoce. Trop d'écrans, trop jeune... Attention les dégâts!

**POURQUOI ?** Une surconsommation d'écrans trop précoce pourrait empêcher le développement normal du cerveau de l'enfant et avoir « abîmé » l'adolescent. Mieux vaut prévenir que guérir ! Face à la banalisation des écrans dès le plus jeune âge<sup>9</sup>, le Dr. S.Tisseron et son équipe tirent un signal d'alarme.

# LE SAVIEZ-VOUS?



Si un enfant entre 1 et 2 ans et demi passe plus de 2 heures par jour devant un écran<sup>10</sup>, il risquerait :

À 10 ans <sup>11</sup> : un trouble du poids, des difficultés d'adaptation sociale, une baisse de l'intérêt en classe, un manque d'autonomie, de persévérance... jusqu'à augmenter le risque d'être pris comme bouc émissaire par ses camarades de classe.

À 13 ans : un isolement avec un risque de victimisation par ses pairs, pouvant favoriser des comportements violents, agressifs et antisociaux dès la fin de la première année de collège... jusqu'à la perte des valeurs sociales

À l'adolescence : un comportement antisocial pour fuir la relation, un refuge dans des pratiques d'écrans répétitives et stériles.

<sup>9</sup> Psychiatre, membre de l'Académie des technologies, docteur en psychologie HDR, Univ Paris VII Denis Diderot

<sup>&</sup>lt;sup>10</sup> L. S. Pagani, F. Lévesque-Seck and C. Fitzpatrick, "Prospective associations between televiewing at toddlerhood and later self reported social impairment at middle school in a Canadian longitudinal cohort born in 1997/1998", Psychological Medicine, Page 1 of 9. © Cambridge University Press, 2016.

<sup>&</sup>lt;sup>11</sup> L.S. Pagani, C. Fitzpatrick, A.B. Tracie, A. Dubow, "Prospective associations between early childhood television exposure and academic, psychosocial, and physical well-being by middle childhood", Archives of Pediatrics and Adolescent Medicine, 2010.



# **COMMENT EXPLIQER CES EFFETS?**

# Tout se joue dans la petite enfance!

Le partage, l'appréciation et le respect des autres sont des compétences essentielles pour vivre avec les autres, pour réussir sa vie personnelle, sociale et professionnelle. Ces compétences s'acquièrent dès le plus jeune âge au moment où se développent les zones du cerveau impliquées dans la régulation de l'intelligence émotionnelle.

# COMMENT SE DÉVELOPPENT CES COMPÉTENCES ?

Elles s'acquièrent d'abord dans la vie familiale quand on se parle et qu'on joue ensemble au quotidien, puis en crèche ou chez l'assistante maternelle, dans les interactions avec les professionnels et les autres enfants.

Alors attention, le temps n'est pas extensible... Le temps passé devant les écrans diminue nécessairement celui des interactions avec les autres...



# 3 / 6 / 9 / 12 Apprivoiser les écrans et grandir

N'oubliez pas : Les écrans sont un problème de santé publique dès la naissance, nous risquons de laisser s'installer des situations bien plus difficiles à gérer au moment de l'adolescence!

Un postulat : « Aucun écran n'est mauvais en soi, tout dépend du moment et de la facon de les introduire dans la vie de l'enfant »

La difficulté à poser les limites à ses enfants peut être vécue comme un échec par les parents. Mais ne baissez pas les bras et n'hésitez pas à en parler en prenant conseil auprès d'un psychologue.

Pour nous aider à poser des limites, S.Tisseron propose quatre balises structurantes: « 3-6-9-12 »:

- 3. comme l'entrée en maternelle.
- 6, comme l'entrée au CP.
- 9, comme l'âge de la lecture et l'écriture.
- 12, comme l'entrée au collège... dans l'adolescence



www.3-6-9-12.org

# OUTIL

LES 3 PRINCIPES D'INTERNET À TRANSMETTRE À NOS ENFANTS :

- 1 Tout ce qu'on y met peut tomber dans le domaine public
- 2 Tout ce qu'on y met y restera pour toujours
- 3 Il ne faut pas croire tout ce qu'on y trouve



# À tout âge choisissons ensemble les programmes, limitons le temps d'écran, invitons les enfants à communiquer et encourageons leurs créations ...

Avant 3 ans	De 3 à 6 ans	De 6 à 9 ans	De 9 à 12 ans	Après 12 ans
L'enfant a besoin d'apprendre à se repérer dans l'espace et le temps.	L'enfant a besoin de <b>découvrir ses</b> <b>dons sensoriels</b> <b>et manuels.</b>	L'enfant a besoin de découvrir les règles du jeu social.	L'enfant a besoin d'explorer la complexité du monde.	L'enfant commence à s'affranchir des repères familiaux.
Jouer, parler avec votre enfant pour favoriser son développement. Eteignez la télé.	Limitez les écrans, partagez-les, parlez-en en famille : Jouer à plusieurs c'est mieux.	Créez avec les écrans. Expliquez-lui internet.	Apprenez-lui à se protéger et à protéger ses échanges sur les réseaux sociaux.	Restez disponible et vigilant. Il a encore besoin de vous.
Des histoires lues ensemble sont préférables à la télé ou aux DVD.  La télé allumée nuit aux apprentissages de votre enfant, même s'il ne la regarde pas.  J'interdis les outils numériques pendant le repas et avant le sommeil. Je ne les utilise pas pour le calmer.	) Je fixe des règles claires sur le temps passé devant les écrans. ) Je respecte les âges indiqués pour les programmes et les jeux vidéo. ) Les écrans c'est dans le salon et pas dans la chambre. ) J'interdis les outils numériques pendant le repas et avant le sommeil. Je ne les utilise pas pour le calmer.	Je fixe des règles claires sur le temps des écrans, je parle avec lui de ce qu'il y voit et ce qu'il y fait.  Les écrans c'est dans le salon et pas dans la chambre.  Je paramètre la console de jeux.  Je parle du droit à l'intimité, du droit à l'image et des 3 principes d'internet (11).	) Je détermine avec lui l'âge à partir duquel il aura un téléphone mobile.  ) Il a le droit d'aller sur internet, je décide si c'est seul ou accompagné.  ) Je décide avec lui du temps qu'il consacre aux différents écrans, je parle avec lui de ce qu'il y voit et ce qu'il y fait.  ) Je lui rappelle les 3 principes d'internet.	) Il « surfe » seul sur la toile, mais je fixe avec lui les horaires à respecter.  ) Nous parlons ensemble du téléchargement, des plagiats, de la pornographie et du harcèlement.  ) La nuit le wifi est coupé et les téléphones mobiles restent dans le salon.  ) Je refuse d'être son ami sur facebook.

# Qu'est-ce qu'une adolescence normale aujourd'hui?

La crise d'adolescence actuelle est de plus en plus virtuelle. L'adolescent peut ne plus vouloir prendre le risque de sortir du corps de la maison, il peut s'enfermer dans sa chambre pour s'ouvrir sur le monde à l'aide de l'ordinateur; exprimer sa rage à travers les écrans...

L'univers numérique, réseaux sociaux et jeux en ligne, dans lesquels les adolescents s'immergent, pourrait être interprétés de leur part comme un échappatoire à la vie réelle et à ses désillusions.



# CE QU'IL FAUT SAVOIR

L'univers numérique (réseaux sociaux, blogs, jeux vidéo) est un espace de construction identitaire pour l'adolescent normal.



# **UN CONSTAT**

Un fossé générationnel se joue concrètement autour des écrans : Les adolescents abandonnent la télévision du salon pour l'écran d'ordinateur dans leur chambre.

Plus les médias et les parents diabolisent les jeux vidéo et les réseaux sociaux, plus les adolescents s'attachent à cette culture qui devient pour eux un espace de transgression.

La parentalité a changé, elle est plus fragile (monoparentalité, difficultés professionnelles...). Il est souvent difficile pour les parents de tenir une position ferme. Les parents demandent souvent aux enfants d'« être idéal » afin de satisfaire leur image de « bons parents ».

Or, l'idéal est beaucoup plus tyrannique qu'une autorité claire

# Le rôle du virtuel à l'adolescence

## La construction d'une nouvelle identité en pleine crise identitaire

Quand les rapports aux autres sont encore incertains, les SMS, les réseaux sociaux, les MMORPG (Massively Multiplayer Online Rôle Playing Game parfois IDRMM en français, Jeux de Rôle en Ligne Massivement Multijoueurs : type de jeu vidéo associant le jeu de rôle et le jeu en ligne massivement multijoueur, permettant à un grand nombre de personnes d'interagir simultanément dans un monde virtuel) sont des solutions moins risquées pour rencontrer les autres. L'écran permet de ne pas s'exposer directement et d'endosser des identités provisoires (Des avatars pour les jeux, des pseudos pour les discussions en ligne).

Ces identités permettent à l'adolescent de pouvoir faire des expériences identitaires variées: il peut incarner un héros à qui rien ne résiste, un méchant qui sème la terreur autour de lui...

Leur utilisation est un véritable terrain d'expérience surtout au moment où les transformations pubertaires mettent le jeune en doute sur sa normalité et sa valeur.

# Une contenance face à ses angoisses pubertaires

Dans cette période d'instabilité, la relation à soi et aux autres est souvent ou trop près ou trop loin. Le jeune navique entre des angoisses d'intrusion et des angoisses d'abandon. L'utilisation des jeux virtuels, lui permet de pouvoir se familiariser tranquillement avec ces nouvelles questions qui l'occupent, sans crainte d'être débordé par ses fantasmes sexuels ou agressifs.

# Une réassurance face à la transformation radicale du corps

Les changements physiques peuvent être extrêmement déroutants, troublants. L'expérience du virtuel permet au jeune de faire l'essai de formes et de compétences rassurantes, le temps pour lui, d'adopter des nouveaux contours corporels en construction.

# Un soutien dans son processus d'autonomisation

Dans cette période de transition adolescente, le jeune sort de la sphère familiale pour aller dans la sphère sociale.

L'accrochage au virtuel lui permet de s'extraire de la situation de dépendance totale de l'enfant à ses parents, en lui donnant l'illusion transitoire d'en être dégagé, soutenant ainsi son processus d'autonomie nécessaire à ce passage vers l'âge adulte.



# La place du jeu

Les jeux permettent aux jeunes de ne plus penser à leurs problèmes pendant un moment (les doutes quant à son avenir, les conflits avec ses parents, ses peines de cœur, etc.), ils leurs permettent ainsi d'alléger leur quotidien.

## CONSEILS AUX PARENTS

Les parents considèrent souvent les jeux vidéo comme une perte de temps, une activité peu enrichissante, voire nocive.

## A tort,

- Pour le jeune : c'est une aide à mieux vivre son adolescence
- > Pour les parents : c'est une aide pour garder le contact avec





Alors... comment utiliser les jeux vidéos pour garder le contact avec votre ado ?

# > Parler avec son ado de ce qu'il éprouve en jouant.

Les jeux vidéo auront d'autant plus d'effets positifs que l'adolescent sera invité par ses parents à en parler. Il faut l'inciter à mettre des mots sur ce qu'il vit, à nommer les émotions qu'il éprouve à travers ses jeux, à produire un discours cohérent et organisé sur cette activité. Pourquoi ne pas jouer avec lui et parler de ce que l'on éprouve soi, en tant qu'adulte ?

## > Jouer avec lui, c'est nouer ou renouer le contact.

Outre le plaisir de se sentir écouté, cette narration l'aidera à garder de la distance par rapport à son écran. En effet, le langage permet toujours de ne pas en rester au stade des émotions brutes, non élaborées. Alors même face à un ado peu bavard, ils ne doivent pas renoncer. Il faut toujours garder le contact.



# NON Il existe différentes formes de jeux

**Les jeux Offline, non connectés qui se jouent seul**, comme les jeux de construction, les jeux éducatifs, de réflexion, d'aventure...

# Les jeux Online, connectés, qui se jouent en réseau appelés Les MMORPG.

Ce sont des jeux d'aventure multijoueurs où chaque joueur endosse le rôle d'un avatar qu'il se construit (nom, apparence, qualités physiques...). Ce sont des jeux collectifs dans lesquels le joueur fait partie d'une guilde (ou équipe) : le jeu continue même quand le joueur est déconnecté. L'objectif de ces jeux est de conquérir de nouveaux territoires ou de relever des défis, les joueurs doivent avoir le sens de la stratégie, de l'anticipation et de réflexion.

# PEGI

Les PEGI sont des pictogrammes qui apparaissent sur le devant et au dos de l'emballage des jeux. Ils indiquent l'une des classes d'âge suivantes : 3, 7, 12, 16 et 18, donnant ainsi une indication fiable du caractère adapté du contenu du jeu en termes de protection des mineurs. La classification par âge ne tient pas compte du niveau de difficulté ou des aptitudes requises pour jouer à un jeu. Les descripteurs apparaissant au dos de l'emballage indiquent les principaux motifs pour lesquels un jeu s'est vu attribuer une classification par âge particulière.





























# POURQUOI LES MMORPG SONT-ILS LES JEUX LES PLUS À RISQUE POUR LES ADOLESCENTS LES PLUS VULNÉRABLES ?

> L'interactivité des jeux donne l'illusion d'avoir une vie sociale riche et stimulante.

Ce qui chez un adolescent normal pourrait être un moyen d'échapper momentanément à son environnement familial, risque, chez un adolescent pathologique, de favoriser un isolement social, voire même familial (les repas et les activités en famille sont progressivement délaissés)

- Le jeu est accessible partout et à toute heure grâce à une connexion internet, ce qui peut faire perdre la notion du temps. Mais tandis qu'un adolescent normal poursuivra sa scolarité, un adolescent pathologique aura une tendance à délaisser sa scolarité, ses activités, ses copains. Des troubles du sommeil peuvent apparaitre avec des nuits découpées, des difficultés à s'endormir, une fatigue pendant la journée... La qualité de vie régresse : hygiène et soins passent au second plan, l'alimentation peut perdre en qualité au profit de grignotages peu nutritifs...
- L'utilisation d'un avatar en pleine crise identitaire adolescente permettra à un adolescent normal de tester plusieurs côtés de sa personnalité, tandis qu'un adolescent pathologique risque de se confondre avec la personnalité de son avatar, voire subir une altération de la réalité.

# POUR VOUS AIDER À Y VOIR PLUS CLAIR 12

# Voici un petit questionnaire simple et rapide :

Votre enfant :

- Joue-t-il presque tous les jours ?
- Joue-t-il souvent pendant de longues périodes : 3-4 heures?
- Joue-t-il pour l'excitation qu'il en retire ?
- Est-il de mauvaise humeur quand il ne peut pas jouer ?
- Délaisse-t-il les activités sociales et sportives ?
- Joue-t-il au lieu de faire ses devoirs ?
- Les tentatives de diminuer son temps de jeu sont-elles des échecs ?

En cas de réponse positive à plus de quatre de ces questions, l'enfant joue probablement trop et il existe un problème.

Un excès de jeu vidéo est une manifestation symptomatique d'une souffrance individuelle, familiale ou sociale qu'il faut évaluer et éventuellement prendre en charge. N'hésitez pas à demander conseil.

# QUELQUES SITES POUR LES PARENTS ET LES ADOLESCENTS.

- > Centre régional d'information jeunesse : www.crijrhonealpes.fr
- **> Fil Santé Jeunes :** Informations, questions-réponses individualisées dans les domaines de la santé physique, psychologique et sociale des jeunes.
- Forum, chats : <u>www.filsantejeunes.com</u>
- **Un numéro**: 0 800 235 236 (appel anonyme et gratuit depuis un poste fixe) pour les 12-25 ans, ouvert 7j/7 de 8h à minuit.
- > Phare Enfants-Parents : Écoute des parents et des enfants en difficulté, prévention du mal-être et de l'auto-destruction des jeunes
- Site d'information et d'orientation contribuant à combattre le mal-être des jeunes : www.phare.org
- Un numéro 0 810 810 987 (prix d'un appel local depuis un poste fixe) du lundi au vendredi de 9h30 à 18h.
- Les MDA, Maison Des Adolescents, des lieux d'accueil et de soin du malaise des adolescents de 12 à 25 ans et de leurs proches : <u>www.maisondesadolescentsrhone.fr</u>

## Lire « C'est quoi une Maison des adolescents ? » : goo.gl/y1qC8w

> L'association Allo écoute ado propose un forum <u>www.alloecouteado.org</u> et/ou une écoute anonyme & confidentielle du lundi au samedi de 17h à 20h

# QUELQUES LIVRES SUR LES ENFANTS, LES ADOLESCENTS ET LES ÉCRANS

- La famille Tout-Écran Un e-guide pratique sous la forme d'une BD : goo.gl/ZTExPm
- > J'ai un ADO mais je me soigne, P.Revol, édition J.-C.Lattès, 2010
- **> Qui a peur des jeux vidéos ?**, S.Tisseron, édition Albin Michel, 2008.
- **L'enfant et les écrans Un avis de l'Académie des Sciences**, J-F.Bach, S.Tisseron et P.Léna, édition Broché, 2013.
- Les dangers de la télé pour les bébés : Non au formatage des cerveaux !,
   S.Tisseron, Poche 200
- > Faut-il interdire les écrans aux enfants?, B.Stiegler et S.Tisseron, édition Broché, 2009.
- > Manuel à l'usage des accrocs aux écrans, ou Comment garder à la fois mon ordi et mes parents, S.Tisseron, Paris, Nathan.
- > C'est compliqué les vies numériques des adolescents, D.Boyd, édition Broché, 2016
- Grandir connectés: les adolescents et la recherche d'information, A.Cordier, édition Broché, 2015
- Vice Versa, un film d'animation pour comprendre le passage tempétueux de l'enfance à l'adolescence



# Lassés de poser ou d'entendre cette question?

La mutuelle MCLR vous offre cet indicateur de temps de connexion à accrocher à une poignée de porte :

Parents, enfants, ados, vous fixez ensemble les règles du jeu (temps de connexion, jeux en ligne, jeux vidéos, ...). Enfants et ados, vous indiquez depuis quand vous êtes devant l'écran...



AG 15b 690 Tél

AGENCE LYON 15bis rue Claudius Collonge 69002 LYON Tél : 04 72 68 73 73



AGENCE ANNECY 5, Av. de Chevêne 74000 ANNECY Tél. 04 50 45 76 21

Tous droits réservés mclr© - 01/2022 - Conception : IDETOP - Crédits photographiques : AdobeStocl

