

Surexposition aux écrans

Une nouvelle addiction juvénile

Une analyse de Marine Streel



: lien consultable dans l'Internet

Introduction

« Pas d'ordinateur ni de tablette jusqu'à six ans. Si les enfants ont l'air sage-face à un écran, c'est parce qu'ils sont médusés, hypnotisés. Non seulement ils n'apprennent rien, mais cela entraîne une altération de l'empathie et des troubles du développement. »

Les propos du pédopsychiatre Boris Cyrulnik¹ sont-ils dénonciateurs d'un nouveau mal en pleine expansion dans notre société ? Les enfants et les adolescents sont-ils devenus prisonniers des incessantes nouveautés technologiques ?

Le numérique fait partie intégrante de notre quotidien. Au moindre temps libre, les mêmes gestes automatiques s'opèrent : nous nous branchons à notre smartphone, nous consultons nos mails, nous chattons, nous sommes hyperconnectés. Internet et le monde virtuel traversent les barrières sociales, culturelles et géographiques, modifiant les rapports sociaux entre les humains. L'utilisation des smartphones, consoles de jeux et télévisions occupe actuellement une place importante dans le temps libre des enfants et adolescents, ayant amené des changements radicaux dans les pratiques ludiques et éducatives de nos jeunes. Bien que ces outils numériques apportent de nombreuses possibilités d'action, facilités et plaisirs, la surexposition aux écrans chez les jeunes est fréquente. Nombreux sont les parents qui se plaignent d'un usage trop intensif des écrans chez leurs enfants. Cet usage excessif n'est pas anodin et provoque de nombreux impacts sur le développement du jeune. Les scientifiques et professionnels de la santé évoquent même un nouveau phénomène pathologique : l'addiction aux écrans chez les enfants et adolescents. Mais les jeunes peuvent-ils réellement devenir dépendants à l'usage des écrans ? Quels sont les enjeux de cette nouvelle addiction comportementale ?²

¹ A. LECLERQ, « Boris Cyrulnik est formel : "Pas d'écran du tout avant trois ans" », *Positiv.fr*, 22 juin 2018, [en ligne :] <https://positiv.fr/boris-cyruunik-ecrans-enfants>, consulté le 27 novembre 2018.

² La présente analyse a un objectif pédagogique et vulgarisateur. En conséquence, certaines informations et concepts ont été simplifiés afin de rendre la compréhension plus aisée.

I. La génération aux z'écrans

Plongés dans l'environnement technologique grandissant du ^{xxi}^e siècle, les enfants et adolescents, associés à la « génération Z » ne cessent de s'approprier les nouvelles technologies. Leurs usages sont cependant encore trop souvent peu contrôlés et modérés. Il semble difficile, voire impossible, pour les jeunes de se détacher des écrans compte tenu de l'immense place que ceux-ci prennent dans la sphère personnelle, familiale et éducative.

1. Les enfants et les écrans

Depuis quelques années, les écrans sont implantés dans la vie quotidienne des familles avec des jeunes enfants. Les supports numériques ont envahi l'espace familial au point que les tablettes et consoles sont actuellement les jouets prédominants chez les enfants de plus en plus jeunes. En effet, l'utilisation quotidienne des technologies s'est immiscée et normalisée dans les pratiques ludiques et pédagogiques des enfants au détriment d'autres activités dites « traditionnelles » telles que la lecture, les dessins, les jouets traditionnels et les jeux de société ³.

Le temps moyen passé sur les écrans pour les enfants de six à 12 ans est d'environ quatre heures par semaine.⁴ Les enfants de cette tranche d'âge sont 68 % à posséder une console de jeu et 34 % à posséder une tablette. Les jeunes enfants, eux, sont exposés presque exclusivement aux tablettes et smartphones, compte tenu de leur caractère intuitif et facile d'utilisation. Les tablettes, smartphones et consoles sont dédiés aux comptines et dessins animés pour les enfants de deux à six ans tandis, que les jeux et les vidéos constituent les passe-temps numériques principaux des enfants de six à 12 ans. Plus jeunes encore, les bébés (0-2 ans) sont sujets à une exposition passive et isolée face aux écrans de télévision.⁵

³ S. TISSERON, « Influence du virtuel sur le développement », *Traité européen de psychiatrie et de psychopathologie de l'enfant et de l'adolescent*, Cachan : Lavoisier, 2012, p. 89-98.

⁴ I. BREDA, « Les jeunes et Internet, quels usages ? », *Agora débats/Jeunesse*, 26, « Les jeunes dans la société de consommation », 2001, p. 53-68, [en ligne :] https://www.persee.fr/doc/agora_1268-5666_2001_num_26_1_1917.

⁵ T. COEFFÉ, « Etude IPSOS : les jeunes, internet et les réseaux sociaux », *blogdumoderateur.com*, 29 avril 2015, [en ligne :] <https://www.blogdumoderateur.com/etude-ipsos-junior-connect-2015>, consulté le 27 novembre 2018.

2. Les adolescents face au numérique

Le progrès fulgurant de la technologie a aussi débouché sur des changements considérables dans les pratiques occupationnelles des adolescents. Les jeunes de moins de vingt ans sont nés à l'ère du développement numérique, dont les progrès ne cessent de croître et d'élargir les possibilités d'action dans l'espace virtuel. Pour beaucoup de jeunes concernés, nombreuses sont les activités qui sont délaissées au profit d'un temps important passé devant des écrans. Les chiffres émanant de l'étude de l'IPSOS⁶ sont révélateurs de cette place importante qu'occupent les supports technologiques chez les jeunes. Parmi les adolescents de la tranche d'âge 13-19 ans, 68 % ont un ordinateur et une console de jeux et 77 % possèdent un smartphone.⁷

Ordinateurs, smartphones et tablettes sont devenus des contenants de l'intimité des adolescents, ce phénomène étant renforcé par des changements dans la sphère affective chez le jeune.⁸ Les adolescents sont fortement attirés par les réseaux sociaux⁹, qui s'avèrent être des moyens de socialisation importants. Pour les adolescents, la réalité virtuelle constitue un moyen d'émancipation, de découverte de soi et des autres et de prise d'autonomie. Le monde virtuel permet une exploration infinie et sans limite : jeux variés, rencontres sur réseaux sociaux, avatars ne représentent qu'une infime partie des possibilités d'action sur le web. Les activités réalisées par les jeunes de 13 à 17 ans sur le web sont nombreuses et relèvent de trois domaines.¹⁰

- La recherche sur Internet constitue l'activité principale des adolescents. Il s'agit de la recherche d'informations sur l'actualité mais également la recherche et le téléchargement de morceaux musicaux, images et vidéos.

⁶ B. SCHMUTZ, M. GUILLAUME, « Junior Connect'2017 : la conquête de l'engagement », [en ligne :] <https://www.ipsos.com/fr-fr/junior-connect-2017-la-conquete-de-lengagement>, consulté le 18 novembre 2018.

⁷ *Ibid.*

⁸ À l'adolescence, des transformations affectives sont liées au double mouvement de prise de distance par rapport aux parents et de rapprochement des pairs. Ces changements sont expliqués en grande partie par l'autonomisation et la pression sociale.

⁹ Les réseaux sociaux constituent des entités, des communautés créées à partir des médias sociaux (Facebook, Instagram...).

¹⁰ S. ALAVA, L. MORALES, « Usages numériques non formels chez les jeunes et performance scolaire », *Nouveaux cahiers de la recherche en éducation*, XVIII, 2, 2015, p. 138-164.

- La communication via les réseaux sociaux, connue pour ses possibilités de création de liens sociaux à travers des interactions et rencontres virtuelles et indirectes.
- Le jeu sur ordinateur, pratiqué davantage chez les garçons que chez les filles, et dont le but d'utilisation varie de l'affiliation sociale (création de liens sociaux avec d'autres joueurs) à la performance.

Cependant, le nombre d'heures passées sur le net est révélateur d'un usage massif qu'en font les enfants et les adolescents. Les jeunes de 13 à 19 ans passent environ quinze heures par semaine sur smartphones et ordinateurs, tandis que les enfants de six à 12 ans y passent quatre heures par semaine.¹¹ Les enfants passent donc moins de temps face aux écrans, en raison des restrictions fixées par les parents mais aussi parce qu'ils possèdent moins de supports technologiques personnels que les adolescents. Ces nombreuses heures consacrées au numérique ne sont pas sans conséquence pour le développement des tout petits, des enfants et adolescents. La suite de cette analyse tente de dénoncer les grandes difficultés auxquelles sont confrontés enfants et adolescents lorsqu'ils utilisent les écrans de manière abusive.

II. L'addiction, perte de liberté

1. Qu'est-ce que l'addiction ?

Avant d'aborder l'addiction aux écrans, il semble primordial de définir à priori ce qu'englobe le concept de dépendance, connu couramment sous la forme d'alcoolisme ou de toxicomanie.

L'addiction ou assuétude est un rapport pathologique qu'un individu entretient avec une substance ou un comportement. La personne dépendante perd le contrôle face à la consommation d'un ou plusieurs produits ou n'arrive plus à freiner certains comportements et ressent une détresse importante. Le terme dépendance signifie que l'individu est « prisonnier » de sa consommation de produits ou de ses conduites répétitives en raison de son incapacité à les stopper. Charles Rozaire, psychiatre français spécialiste des assuétudes, définit l'addiction comme « le résultat d'un processus interactionnel entre un

¹¹ B. SCHMUTZ, M. GUILLAUME, *op. cit.*

individu et un produit ou un comportement, qui conduit à une expérience sur laquelle se développe une dépendance biologique et psychologique en raison des effets plaisants que celle-ci procure et des fonctions que celle-ci remplit. Cette dépendance, qui se traduit par la répétition de la consommation ou de la conduite, la perte de contrôle, la centration et le besoin, peut entraîner des conséquences négatives pour la personne et son entourage. »¹² En d'autres mots, l'individu devient dépendant à un produit ou un comportement qui lui procure du plaisir. Cela signifie qu'il ressent et exprime un manque s'il n'a pas accès à la substance désirée ou qu'il ne peut réaliser un comportement. L'objet de la dépendance (substance ou comportement) devient central dans la vie de l'individu, entraînant des conséquences négatives dans ses différentes sphères de vie.

2. Le récréatif, l'abus et la dépendance, attention aux nuances

La notion d'addiction recouvre un continuum de comportements liés à la consommation ou à des conduites répétitives, des plus anodins aux plus pathologiques en passant par l'usage à risque et l'usage nocif. Cela équivaut à dire qu'il n'existe pas une frontière directe entre la consommation récréative et la dépendance et qu'il faut pointer spécifiquement l'évolution d'une consommation ou d'un comportement plutôt que sa nature même.

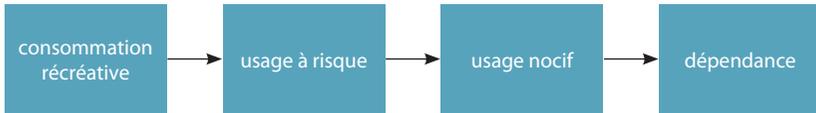
Pour comprendre la nuance entre l'usage récréatif, l'abus et la dépendance, prenons le cas de l'alcool, drogue sociale et licite consommée dans 86 % des cas à partir de quinze ans en Belgique.¹³ L'usage occasionnel, récréatif de l'alcool concerne la consommation qui ne pose pas de problème pour le sujet et l'entourage du sujet. L'alcool est alors consommé sans exagération et principalement dans des contextes sociaux. Concernant l'usage à risque, celui-ci est déterminé davantage par les circonstances particulières de la consommation. Il s'agit par exemple d'une femme enceinte qui consomme massivement de

¹² Ch. ROZAIR, *et al.*, « Qu'est-ce que l'addiction ? », *Archives de politique criminelle*, XXXI, 1, 2009, p. 9-23.

¹³ C. STÉVENOT, M. HOGGE, *L'usage des drogues en Wallonie et à Bruxelles. Rapport 2017*, Bruxelles : Observatoire socio-épidémiologique Alcool-drogues (Eurotox), 2017, [en ligne :] <https://eurotox.org/wp/wp-content/uploads/Eurotox-Rapport-2017.pdf>, consulté le 23 novembre 2018.

l'alcool malgré le risque d'embryo-foetopathie alcoolique.¹⁴ Le cas de l'abus d'alcool résulte d'une consommation inadaptée avec des conséquences pour le consommateur. Par exemple, la consommation excessive d'alcool chez un étudiant engendre des conséquences sur ses résultats scolaires si l'alcool est consommé de manière excessive, au point d'en délaissier ses responsabilités académiques.

Dans le cas extrême de dépendance, le sujet perd la liberté de s'abstenir de consommer. La dépendance physique et psychologique à la substance ou au comportement ne permet plus à l'individu d'avoir le contrôle et son état psychologique dépend de sa consommation. Dans le cas d'une dépendance à l'alcool, le sujet ne peut plus freiner sa consommation et ressent un manque et des émotions négatives s'il n'a pas accès à la boisson.



3. L'addiction comportementale, est-ce différent ?

Les addictions comportementales (achats compulsifs, addiction à Internet...) sont nouvelles et font l'objet d'investigations cliniques importantes. Celles-ci se définissent comme l'impossibilité de contrôler certains comportements. Ces comportements sont à priori sans danger et courants dans la population, mais dès lors qu'ils sont pratiqués de manière excessive, ils sont susceptibles de devenir une addiction. Ce type d'addiction est comparable à l'addiction à une substance car le processus est le même. Le point de divergence est l'objet d'addiction, qui est un produit dans le cas d'une dépendance à une substance et un comportement dans celui d'une addiction comportementale. De ce fait, l'addiction ne se limite pas à la consommation de substance psychoactives¹⁵ mais concerne également certains comportements excessifs. Les addictions comportementales sont considérées comme des « toxicomanies sans dro-

¹⁴ L'embryo-foetopathie alcoolique est une malformation rare présente chez le bébé due à une consommation importante d'alcool chez la mère pendant la grossesse.

¹⁵ Les substances addictives sont dites psychoactives (alcool et drogues licites et illicites) car celles-ci ont un effet direct sur le cerveau en modifiant les comportements, les humeurs, les sensations et les capacités mentales des utilisateurs.

gues », centrées sur les conduites des sujets et non sur les produits. Parmi les addictions comportementales se trouvent :

- *Le jeu pathologique* : cette sous-catégorie d'addiction comportementale regroupe les jeux de hasard et d'argent, réalisables dans les casinos et dans les lieux dédiés aux paris sportifs ou aux paris en ligne. Le jeu devient le centre de l'existence du sujet qui y est confronté, au détriment de ses responsabilités et autres activités.
- *Les achats compulsifs* : dépensiers frénétiques, les acheteurs compulsifs ressentent une envie irrésistible et incontrôlable d'acheter des objets même superflus. L'individu touché par ce type d'addiction persiste à effectuer ses achats malgré les conséquences négatives et principalement les conséquences financières.
- *L'addiction sexuelle* : l'hypersexualité peut s'exprimer sous différentes formes comme la masturbation compulsive incontrôlée (en moyenne quinze actes masturbatoires par jour) ou comme une haute fréquence de rapports sexuels à risque avec partenaires multiples et conséquences pour les relations affectives et la santé.
- *La cyberdépendance* : cette forme de dépendance à l'outil informatique est en pleine expansion compte tenu de l'évolution rapide du numérique. Les sujets concernés par une cyberdépendance sont principalement les adolescents et jeunes adultes. De manière plus générale, l'utilisation des écrans (ordinateur, smartphone, tablette, etc.) peut amener à développer une forme de dépendance de niveau variable. Les psychologues et psychiatres portent un intérêt clinique considérable à la dépendance aux écrans car ce type d'addiction concerne spécifiquement les adolescents et enfants.

Tout comportement excessif ou toute consommation excessive ne doivent pas être automatiquement considérés comme des addictions. Afin de pouvoir reconnaître, poser le diagnostic d'une dépendance et mettre en place un traitement médical et thérapeutique, plusieurs critères diagnostiques ont été validés scientifiquement par l'Association Psychiatrique Américaine (APA). Ces critères se rapportent aux symptômes présents chez les sujets touchés par une dépendance. Tous les symptômes et signes cliniques sont essentiels pour déterminer la présence du trouble mais d'autres éléments non communs peuvent s'y rajouter en fonction des cas différents.¹⁶

¹⁶ M. REYNAUD, P.-J. PARQUET, G. Lagrue, *Les pratiques addictives : usage, usage nocif et dépendance aux substances psychoactives*, Paris : Odile Jacob, 2000.

Les symptômes cliniques de l'addiction à une substance et de l'addiction comportementale sont :

- Une augmentation de la quantité de la substance ou l'augmentation des comportements pour ressentir le même effet désiré ;
- un effet diminué (effet du plaisir) si les doses du produit ne sont pas augmentées ou si la fréquence des comportements n'est pas augmentée ;
- un état de manque physiologique et psychologique si la substance est stoppée (uniquement pour l'addiction à une substance) appelé état de sevrage ;
- une quantité prise supérieure à la quantité prévue de départ ou un laps de temps plus élevé que prévu à réaliser le comportement ;
- des efforts persistants et infructueux pour réduire, stopper ou contrôler la consommation de la substance ou le comportement ;
- la diminution considérable ou de l'abandon d'autres activités sociales, professionnelles ou de loisirs en raison de l'usage de la substance ou du comportement ;
- le maintien de la consommation de la substance ou du comportement malgré les nombreuses conséquences dans la sphère physique, psychologique, sociale, affective et professionnelle.

III. La surexposition aux écrans provoque-t-elle l'addiction ?

Les enfants et adolescents hyperconnectés peuvent-ils devenir des « addicts » de l'écran ? Les chiffres mentionnés concernant le temps passé face aux écrans ont démontré une place centrale et utilisation massive des engins technologiques chez les jeunes. De plus, de nombreuses études cliniques ont montré que ce phénomène n'est pas sans risque pour les différents domaines de développement du jeune. Mais dans quels cas pouvons-nous parler d'une addiction aux écrans ?

1. Pourquoi les écrans sont-ils si attractifs pour les enfants ?

Les enfants sont attirés par les écrans pour plusieurs raisons spécifiques. Le chercheur et philosophe Jean-Michel Besnier explique que dès la naissance, le bébé possède des capacités à percevoir le monde et est sensible aux couleurs, mouvements, sons et événements inattendus. Plus tard, le cerveau de l'enfant est structuré pour pouvoir changer de centre d'intérêt, en redirigeant constamment son attention vers des éléments de l'environnement qui l'intéressent davantage.¹⁷ À visibilité égale avec d'autres jouets ou objets, les enfants seront toujours attirés vers les écrans en raison de leurs saillances visuelles.¹⁸ Il semble donc peu constructif voire risqué d'inciter un enfant à jouer dans une pièce où se trouvent des écrans allumés. De ce fait, les observations cliniques du docteur Anne-Lise Ducanda, médecin généraliste en PMI, confirment cette attirance presque exclusive des enfants vers les écrans. Elle affirme que les écrans occupent les enfants pendant de longues heures car ceux-ci ne provoquent aucune lassitude et captent l'intérêt et l'attention de l'enfant de manière prolongée.¹⁹

¹⁷ J.-M. BESNIER, *L'homme simplifié, le syndrome de la touche étoile*, Paris : Fayard, 2012.

¹⁸ De manière générale, les objets saillants sont ceux qui, par rapport aux autres éléments dans le champ de vision, ont le plus de capacité à attirer notre regard et notre attention.

¹⁹ A.-L. DUCANDA, « La surexposition aux écrans est un véritable fléau », [en ligne :] <https://www.ladn.eu/nouveaux-usages/usages-et-style-de-vie/alertez-les-bebes-la-surexposition-aux-ecrans-est-un-veritable-fleau>, consulté le 27 novembre 2018. Ces observations n'ont pas fait l'objet d'études empiriques et restent donc des hypothèses non généralisables à la population concernée.

2. Et chez les ados ?

Chez l'adolescent, l'attractivité pour les supports numériques provient des vastes possibilités que le cyberspace offre. L'adolescence est marquée par de grandes perturbations émotionnelles et des changements importants dans le domaine cérébral expliquant le refuge parfois excessif dans le monde virtuel.²⁰ À l'adolescence, deux parties du cerveau évoluent en décalage. D'une part, le système limbique, cerveau responsable des émotions, est très actif à la puberté. D'autre part, le cortex préfrontal, qui sert à contrôler les comportements impulsifs, se développe plus lentement à cette période. Il existe donc une différence de maturation provisoire entre ces deux parties du cerveau entraînant certaines difficultés. Ainsi, l'hyperactivité du système limbique explique des difficultés de gestion des émotions, très vives à l'adolescence. Le développement tardif du cortex frontal explique quant à lui, certains comportements impulsifs mal maîtrisés. Ces conduites impulsives peuvent expliquer l'attrait des adolescents pour le monde du web, qui constitue un grand réservoir d'autonomie et de liberté. Les adolescents, à travers les réseaux sociaux, les avatars et les jeux en ligne, s'investissent dans le virtuel au détriment du réel afin de se forger des repères construits difficilement dans la réalité. L'utilisation des écrans à l'adolescence, et particulièrement d'Internet nécessiterait davantage de contrôle de la part des parents. *A contrario*, la quête d'indépendance et le manque d'autocontrôle de cette période transitoire fait pencher la balance vers une liberté de navigation sur Internet, souvent excessive et sans limite.²¹

3. Frontière entre l'usage récréatif et excessif des écrans

L'usage récréatif des écrans (deux heures pour les enfants et quatre heures pour les adolescents par semaine) est un usage modéré et adapté qui n'empiète pas sur d'autres activités ou responsabilités et qui comporte des aspects

²⁰ V. DISCOURS, « Changements du corps et remaniement psychique à l'adolescence », *Les Cahiers Dynamiques*, L, 1, 2011, p. 40-46.

²¹ M. OLIVIER. « L'Internet des 10-20 ans. Une ressource pour une communication autonome », *Réseaux*, CXXIII, 1, 2004, p. 25-58.

positifs. Chez les enfants, les écrans sont source d'éveil et de stimulation, à condition que ceux-ci soient employés dans un cadre structurel et de manière interactive. Par exemple, la pratique de jeux éducatifs numériques pour enfants est davantage efficace si celle-ci est réalisée conjointement avec les parents. Pour les adolescents, l'utilisation récréative d'Internet, comprenant les réseaux sociaux et le jeu en ligne, est également bénéfique pour plusieurs aspects. La socialisation est rendue possible via les réseaux sociaux. L'adolescent a la possibilité de faire partie de diverses communautés virtuelles, favorisant l'identification de soi à plusieurs groupes sociaux. D'autre part, le jeu en ligne permet le dépassement de soi et l'acquisition de performance dans les jeux à niveaux. De plus, le développement de la créativité et de l'imaginaire par l'immersion dans des situations virtuelles est également bénéfique. La reconnaissance des compétences, importante à l'adolescence, peut également passer à travers les créations numériques.²²

A contrario, l'utilisation intensive des écrans est jugée comme excessive sur la base de deux critères, à savoir le temps et les conséquences négatives que celle-ci engendre sur son utilisateur.

4. Conséquences sur le développement de l'enfant

Chez les enfants, les répercussions négatives sont relevées principalement au niveau cognitif²³ et comportemental. Cependant, les impacts néfastes varient en fonction de l'âge, du stade de développement, de l'environnement familial et du sujet lui-même.

Dès la petite enfance (0-2 ans), des effets néfastes sont constatés au niveau du développement des bébés qui sont exposés passivement à la télévision. Les experts s'accordent pour dire que le visionnage des écrans est un frein pour le développement de l'intelligence sensori-motrice²⁴ qui s'accroît par

²² R. JOUVENT, *Le cerveau magicien, de la réalité au plaisir psychique*, Paris : Odile Jacob, 2009.

²³ Le domaine cognitif fait référence aux processus mentaux relatifs à différentes fonctions telles que la mémoire, le langage, le raisonnement, la perception et l'attention.

²⁴ Avant l'âge de 18 mois et l'apparition du langage, le bébé découvre son environnement par les sens (l'ouïe, l'odorat, le goût, le toucher et la vue) et les déplacements, ce qui correspond au développement de l'intelligence sensori-motrice.

l'exploration de l'environnement. Des tablettes numériques sont actuellement conçues pour les petits à partir de neuf mois mais l'Académie américaine de pédiatrie affirme que ces outils ne favorisent pas le développement précoce du jeune enfant.²⁵

Plus tard, les enfants en âge préscolaire (2-6 ans) passant **plus de deux heures** par semaine sur les écrans présentent un retard d'acquisition du langage. En effet, une différence de 25 % dans l'acquisition des mots de vocabulaire a été constatée entre les petits qui visionnent des écrans et ceux qui n'en visionnent pas. Il a également été constaté des déficits importants au niveau de la concentration et de l'attention en classe.²⁶ Anne-Lise Ducanda, médecin généraliste en PMI avait également relevé des difficultés de communication et d'interaction avec les adultes : les enfants ne répondent pas à leur prénom, ils n'attendent pas que l'adulte ait fini sa question pour répondre...²⁷ Des retards moteurs sont aussi révélateurs d'un usage excessif des écrans chez les petits, qui se montrent éteints, ne bougent et ne courent pas assez à cause de l'importante immobilité liée aux pratiques numériques.²⁸

5. Conséquences sur l'enfant et l'adolescent

Divers liens ont également été mis en évidence entre la dégradation de l'état de santé et l'exposition chronique aux écrans chez les enfants de six à dix ans et chez les adolescents. Le jeune consomme davantage de nourriture sucrée quand il est face aux écrans, le grignotage étant souvent associé à cette activité passive. Les jeunes hyperconnectés sont plus à risque d'être en surpoids et d'être sujets à l'obésité. De plus, la qualité de sommeil peut être altérée par deux processus. Plusieurs études dont une du docteur Bruno Claustrat, ont confirmé que la lumière bleue émise par les écrans retarde l'heure d'endor-

²⁵ O. HOUDÉ, *Psychologie de l'enfant*, Paris : Fayard, 2011.

²⁶ A. CHARVET, « Les écrans, le cerveau... et l'enfant : un projet d'éducation à un usage raisonné des écrans à l'école primaire », *L'École des Parents*, 600, 2013/1, [en ligne :], <https://www.cairn.info/revue-l-ecole-des-parents-2013-1-page-26.htm>, consulté le 12 décembre 2018.

²⁷ A.-L. DUCANDA, « La surexposition aux écrans est un véritable fléau », [en ligne :] <https://www.ladn.eu/nouveaux-usages/usages-et-style-de-vie/alertez-les-bebes-la-surexposition-aux-ecrans-est-un-veritable-fleau>, consulté le 27 novembre 2018.

²⁸ D. CHRISTAKIS, « The effects of infant media usage : What do we know and what should we learn ? », *Acta Paediatrica*, 98, 2009, p. 8-16.

missement et affaiblit le caractère régénérateur du sommeil.²⁹ Un adolescent sur quatre perd en moyenne trois heures de sommeil en restant connecté trop tard le soir.

De plus, la navigation abusive sur Internet et les jeux en ligne peuvent amener une baisse des résultats scolaires chez le jeune. De manière directe, l'hyperconnexion diminue la concentration et l'attention du jeune ainsi que le temps consacré à la scolarité. De manière indirecte, les problèmes de santé engendrés par l'usage abusif de l'écran entravent les bonnes dispositions du jeune à travailler (manque de sommeil, fatigue des yeux...)

6. Les signaux d'alerte d'une addiction

L'identification d'une problématique d'addiction aux écrans, considérée comme une addiction comportementale, se base sur la symptomatologie spécifique aux dépendances. Il s'agit donc de reconnaître chez le jeune une perte de contrôle face à son usage des écrans mais également une réelle souffrance émotionnelle face à cet usage.

De ce fait, parallèlement aux critères symptomatologiques de la dépendance, l'addiction aux écrans est suspectée lorsque :

- les heures passées sur les écrans augmentent considérablement dans le temps ;
- le jeune ressent et exprime des émotions négatives telles que de la colère et de l'anxiété lorsqu'il est confronté à l'arrêt brutal de l'utilisation des écrans ;
- le jeune n'arrive pas à maîtriser ou stopper seul son utilisation des écrans ;
- le jeune abandonne certaines activités sociales, tâches scolaires et autres activités ludiques pour la poursuite de ses activités numériques ;
- le jeune maintient son utilisation des écrans malgré les conséquences négatives que celle-ci engendre. Le plus souvent, une baisse des résultats scolaires, un repli sur soi et des difficultés de sommeil sont constatées

²⁹ B. CLAUSTRAT, « L'évolution du rythme veille-sommeil au cours de l'histoire de l'humanité. Influence de la lumière artificielle », *Médecine du Sommeil*, XI, 2, 2014, p. 68-73.

chez l'adolescent. Chez les enfants, il s'agit principalement de troubles du comportement, de difficultés de langage et de difficultés de concentration.³⁰

Les répercussions négatives de l'usage répété des écrans chez les enfants et adolescents sont les signes les plus révélateurs d'une problématique d'addiction. Le critère du temps (passé sur les écrans) est cependant à appréhender avec précaution. Par exemple, l'utilisation d'un jeune qui passe deux heures devant écrans avec une baisse des résultats scolaire est davantage problématique que l'utilisation d'un jeune qui passe six heures devant écrans mais sans répercussions négatives.

La frontière entre un usage excessif des écrans et une addiction se situe par rapport à la notion de plaisir. Lorsque l'enfant ou l'adolescent est face à un écran pour jouer ou chatter, il prendra du plaisir si son utilisation est récréative. Le jeune accro utilise les écrans non pas par plaisir mais par fuite de déplaisir. Autrement dit, il utilise l'écran car il ne sait plus s'en passer et évite de ressentir le déplaisir, à savoir les émotions négatives liées à l'arrêt brutal. Ducanda affirme également que ces enfants ont tendance à se renfermer, à s'isoler et expriment des émotions de colère et d'anxiété lorsqu'ils sont privés brutalement des écrans. Mélanie Trouessin, chercheuse en addictologie, souligne par ailleurs que l'usage des écrans devient addictif quand celui-ci sert à éviter de ressentir une souffrance, autrement dit sert d'évasion psychologique. Une souffrance antécédente ou des difficultés vécues par les enfants et les adolescents doivent donc être supprimée et prise en compte dans le regard posé face à la problématique.

³⁰ M. TROUessin, « L'addiction aux écrans existe-t-elle ? » *Séminaire IMPEC*, ENS de Lyon, 20 mai 2016, [en ligne :] http://www.academia.edu/25727103/Laddiction_aux_echans_existe-t-elle, consulté le 4 décembre 2018.

IV. Comment protéger les jeunes face à la surexposition des écrans ?

La campagne 3-6-9-12, lancée par un groupe de praticiens, médecins et psychologues, est une campagne à visée préventive et informative sur l'éducation aux écrans chez les jeunes et est dédiée aux parents. Les informations émises par l'association 3-6-9-12 découlent des constats alarmants que plusieurs médecins et psychologues ont faits de l'usage excessif des écrans chez les jeunes. Cette campagne a pour objectif de pointer diverses précautions et recommandations des enfants et ados face aux écrans, en s'appuyant sur les balises 3-6-9-12 imaginés par le psychiatre français Serge Tisseron.³¹

Campagne 3-6-9-12 ³²

Avant 3 ans	De 3 à 6 ans	De 6 à 9 ans	De 9 à 12	Après 12 ans
Jouer avec l'enfant est le meilleur moyen pour qu'il explore son environnement : la télévision nuit à ses apprentissages	L'enfant découvre ses potentiels manuels et sensoriels	L'enfant a besoin de tester les limites des règles sociales	L'enfant explore le monde et sa complexité	Le jeune défie l'autorité et désire créer ses propres repères.



³¹ A. BAGNULO, O. DURIS, S. TISSERON, *Apprivoiser les écrans et grandir*, Toulouse : Erès, 2013.

³² « Maîtrisons les écrans : la campagne 3-6-9-12 donne des repères », YAPAKA, [en ligne :] <http://www.yapaka.be/page/la-ligne-du-temps-3-6-9-12-maitrison-les-ecrans>, consulté le 4 décembre 2018.



Recommandations				
Avant 3 ans	De 3 à 6 ans	De 6 à 9 ans	De 9 à 12	Après 12 ans
Pas d'écran à cet âge-là, ni d'outils numériques prévus pour les tout-petits.	Fixer un temps limité face aux écrans, ne pas les utiliser pour calmer l'enfant et ne pas les intégrer au moment des repas et avant le sommeil. Pas de console avant six ans	Fixer un temps limité sur les écrans, sécuriser les consoles de jeux et la navigation Internet, aborder les dangers d'internet avec l'enfant. Pas d'Internet avant neuf ans	Pas de smartphone personnel avant dix ans, aborder avec l'enfant les dangers d'Internet et surveiller la navigation, fixer un temps limité face aux écrans. Pas de réseau social avant douze ans	Communiquer avec le jeune sur les activités qu'il pratique sur le web, aborder ouvertement la pornographie et le cyberharcèlement. Fixer des règles sur la durée de navigation ou de jeux et couper le wifi pendant la nuit.

La campagne met en avant certains comportements et attitudes qui doivent alerter les parents sur une éventuelle problématique de dépendance. Ces signaux sont :

- une réclamation d'un écran de la part de l'enfant pour s'endormir ;
- une préférence de rester sur l'écran lors de réunions de famille ou de visites de camarades ;
- une réduction des activités sportives ;
- une baisse des résultats scolaires ;
- un repli excessif vers le numérique après une période de stress ou le vécu de difficultés personnelles.

Serge Tisseron insiste par ailleurs sur le fait que les parents servent de modèle aux enfants, lesquels ne cessent d'imiter leurs figures parentales dès le plus jeune âge. Les parents et l'entourage responsable du jeune doivent également réguler leur propre utilisation du numérique afin d'être cohérents et garants des règles qui en découlent. De ce fait, il convient d'appliquer soi-même les règles fixées pour les enfants. De même, le parent doit veiller à ne pas utiliser d'écrans lors des moments d'échange et d'interaction avec son enfant.

Une aide professionnelle peut s'avérer nécessaire afin de proposer un suivi au jeune qui présente des difficultés face à son utilisation des écrans. Le médecin

réfèrent peut orienter le jeune et ses parents vers un centre adapté ou chez un psychologue en consultation privée.

Adresses utiles

- *CHU Brugmann - Bruxelles : clinique du jeu et autres addictions comportementales*
- *La clé ASBL - Liège : Département cyberdépendance*
- *Centre Alfa-Liège : service thérapeutique et service parentalité*

V. Attention à la pathologisation

Pour conclure, il semble important d'être prudent face à l'étiquette « diagnostic de dépendance aux écrans » chez les enfants et adolescents.

Le diagnostic d'addiction ne peut pas être posé de la même manière que pour un adulte étant donné que les enfants et les adolescents sont des êtres en pleine construction. La majorité des jeunes dits « accros » aux écrans sont des adolescents. Cependant, il semble important de prendre en compte le caractère transitoire de la période de puberté pendant laquelle les comportements impulsifs sont mal gérés, mais évoluant à l'âge adulte. De ce fait, est-ce judicieux de considérer les enfants et adolescents comme dépendants au même titre que les adultes alors qu'ils ne sont pas au même stade de maturation ?

De plus, il semble nécessaire de pointer la fonction de l'usage des écrans plutôt que les activités réalisées et le temps passé dessus. En effet, dans le cas d'un usage problématique voire d'une addiction, le jeune utilisera toujours ses activités sur écrans pour lutter contre des difficultés sous-jacentes. Par exemple, les personnalités introverties sont plus sujettes à l'usage excessif des écrans car les relations sociales posent davantage problème dans le réel. D'autre part, un enfant ou un adolescent peut utiliser les écrans comme refuge dans le virtuel afin de fuir des angoisses. La problématique d'une addiction ne doit donc jamais être appréhendée sans prendre en compte les éventuelles difficultés vécues dans la vie du jeune, ce qui montre l'importance de la communication et de la prise en charge plus générale.

En tant que parent, les questions de la place du numérique dans le système familial et dans l'éducation doivent sans cesse se poser. Avons-nous fixé des règles précises ? Nous servons-nous des écrans pour occuper les enfants ? Il ne faut pas oublier de remettre en cause la place accordée au numérique dans l'éducation et le modèle transmis aux enfants. Nous ne pouvons aller à l'encontre de l'évolution numérique mais nous avons en notre pouvoir de la rendre constructive et raisonnée en fixant un cadre relatif à l'usage des écrans chez les enfants et adolescents.

* *

Marine Streel est psychologue clinicienne de l'adulte. Elle a réalisé ses études à l'Université Catholique de Louvain et porte un intérêt considérable pour la problématique des addictions.

Pour aller plus loin...

- BERGÈS-BOUNES M., FORGET J., *Les écrans de nos enfants : le meilleur ou le pire ?*, Toulouse : ERES, 2017.
- HARLÉ B., DESMURGET M., « Effets de l'exposition chronique aux écrans sur le développement cognitif de l'enfant », *Archives de pédiatrie*, XIX, 7, 2012, p. 772-776.
- TISSERON S., « L'enfant et les écrans : un avis de l'Académie des Sciences », *Le Carnet PSY*, 169, 2013, p. 1.

STREEL Marine, *Surexposition aux écrans. Une nouvelle addiction juvénile*,
Bruxelles : CPCP, Analyse n°352, 2018, [en ligne :] <http://www.cpcp.be/publications/addiction-ecrans>.

DÉSIREUX D'EN SAVOIR PLUS !

Animation, conférence, table ronde... n'hésitez pas à nous contacter,
Nous sommes à votre service pour organiser des activités sur cette thématique.

www.cpcp.be



Avec le soutien du Ministère de la Fédération Wallonie-Bruxelles

Quel parent ne s'est pas interrogé sur l'âge idéal de la première console de jeux ou du premier téléphone mobile ? L'innovation incessante des supports numériques a provoqué des changements considérables dans les styles de vie des individus et particulièrement chez les jeunes. L'utilisation des engins technologiques a pris une place importante dans le temps libre des enfants et adolescents, débouchant parfois sur un usage excessif. Cette analyse a pour objectif de faire le point sur les bouleversements et impacts que cet usage massif des écrans, considéré parfois comme une addiction, provoque sur le développement et le bien-être du jeune.

Centre Permanent pour la Citoyenneté et la Participation

Rue des Deux Églises, 45 – 1000 Bruxelles

02 238 01 00 – info@cpcp.be

www.cpcp.be



Chaque jour, des nouvelles du front !

www.facebook.com/CPCPasbl

Toutes nos publications sont disponibles
en téléchargement libre :

www.cpcp.be/etudes-et-prospectives