LA PROBLÉMATIQUE DES ÉCRANS SUR LA SANTÉ À TOUT ÂGE EN PRATIQUE DE MÉDECINE GÉNÉRALE

DOSSIER DOCUMENTAIRE

Thème Groupes Qualité : Janvier 2021

Co-écrit par : Elodie COSSET, Sébastien BURON, Anne-Sophie RENOLLEAU et Pascal GUILLET

Les écrans font aujourd'hui partie de notre quotidien, et de manière encore plus importante probablement en ces périodes de confinement, télétravail…

Du petit enfant aux séniors, se poser la question des conséquences de pratiques plus ou moins intensives, de la guidance parentale, au dépistage de véritables addictions, le médecin généraliste apparait comme l'acteur primordial dans la prévention de la surexposition aux écrans en particulier des plus jeunes.

Il existe quelques règles simples sur la problématique des écrans notamment repris par Serge Tisseron Psychiatre avec sa **règle des 3-6-9-12**

Avant 3 ans : jouez parlez arrêtez la télé
De 3 à 6 ans : Limitez les écrans, partagez-les et parlez-en en famille
De 6 à 9 ans : créez avec les écrans, expliquez lui internet
De 9 à 12 ans : apprenez-lui à se protéger et à protéger ses échanges
Après 12 ans : restez disponibles il a encore besoin de vous

Simple certes, mais pas toujours si facile à mettre en œuvre…
Les parents sont souvent en difficulté avec la gestion de la quantité et du contenu, et les problématiques diffèrentes en fonction de l'âge de l'enfant.

Les enfants de 0-3 ans

C'est simple avant 3 ans les enfants ne doivent ou ne devraient pas être exposés aux écrans.

« Une règle d'or : pas d'écran avant 3 ans »

L'interaction avec le monde qui l'entoure est essentielle au bon développement du tout petit. C'est grâce aux interactions quotidiennes avec son environnement que l'enfant va mettre en place des repères spatiaux et c'est en touchant, en manipulant les objets qu'il va se familiariser avec son espace. L'acquisition des repères temporels se fait à partir des histoires racontées par les parents ou proches de l'enfant.
Mais les enfants de moins de 3 ans sont pourtant surexposés aux écrans. Une étude canadienne a mesuré que les enfants canadiens de 2 ans passent en moyenne 2.4 heures par jour devant un écran et ce temps passe à 3.6 heures par jour à 3 ans. Une étude qualitative réalisée en 2015 par l'UNAF (Union Nationale des associations familiales) a cherché à décortiquer les attitudes parentales en matière d'exposition aux écrans chez les moins de 3 ans. La télévision était le média le plus fréquemment utilisé et les motivations étaient principalement de :

Occuper et distraire les petits
Calmer, hypnotiser, canaliser
Récompenser et gratifier
Apprendre

Les risques sont pourtant bien réels :

Des perturbations de l'attention : la télévision même en bruit de fond entrave le bon développement du bébé même s'il ne la regarde pas (étude américaine 2005)

Des capacités cognitives moins élevées surtout sur le développement du langage, la mémoire à court terme, l'apprentissage de la lecture et des mathématiques

Un mauvais contrôle des émotions et des comportements

Des difficultés de sommeil

Une moins bonne capacité motrice à l'entrée à l'école car ils n'ont pas assez couru, sauté, colorié et découpé.

Avant 3 ans jouer avec l'enfant est le meilleur moyen de favoriser son développement et préférer les histoires lues ensemble et les comptines, aux écrans.

Les enfants de 3-6 ans

Les écrans ne sont pas interdits à partir de 3 ans mais doivent être **limités en terme de quantité** et **contrôlé en terme de contenu**.

« Veillez à ce que votre enfant ne regarde que des programmes pour enfants, en privilégiant des sessions courtes de visionnage et pas plus de 30 à 40 minutes par jour » CSA

Il faut veiller à respecter les limites d'âge indiqués sur les programmes. Le site filmspourenfants.net répertorie plus de 2000 films et dessins animés en donnant des repères d'âge et de contenu pour les parents. A cet âge un enfant réagit avec sa sensibilité. Il faut apporter une vigilance particulière sur ce qu'il regarde, car il n'a pas de recul par rapport aux images. Il ne percevra pas la différence entre la fiction et la réalité et considérera comme réelles les images effrayantes qu'il aura vues, sans avoir les mots pour exprimer ce qu'il ressent. D'où l'importance de dialoguer avec lui. Attention à la durée : 10 minutes passées devant la télévision représentent un temps de concentration élevé pour un jeune enfant. Privilégier des sessions courtes, avec la possibilité de revoir plusieurs fois le même programme afin de comprendre l'action et les intentions des personnages… et donc d'éviter de « zapper » entre plusieurs émissions !

Une grande majorité des études s'accorde à dire que l'accompagnement dans l'utilisation des écrans est l'élément essentiel. Les parents, premiers éducateurs de leurs enfants, ont la responsabilité de les accompagner dans la gestion des écrans, et ce en fonction de leur âge et des contenus visionnés. Le plus important est de partager les temps d'écrans avec eux pour y donner du sens et de l'intérêt.

L'explication des « 4 PAS » :

1. Pas d'écrans (télévision, DVD…) le matin : Ecrans = capteurs d'attention.
   Sur-stimule l'attention non volontaire. => Son attention s'épuise au bout de 15 minutes.
   Fatigue système attentionnel avant d'arriver en classe. => bouge, parle, fait tomber ses affaires… Ne peut pas se concentrer !
   Frein au développement de son attention volontaire, requise pour le travail scolaire.
   Ses résultats scolaires peuvent chuter.
2. Pas d'écrans durant les repas : La télé empêche votre enfant de vous parler et vous lui parlez moins.
   Vocabulaire plus pauvre, un langage moins riche.
   Contenu anxiogène => répercussions sur le comportement et la gestion des émotions de l'enfant même s'il est trop jeune pour comprendre. **Lui expliquer ne modifie pas ses émotions.**
   L'enfant apprend en imitant : Les contenus inadaptés (violents ou pornographiques) => effet traumatisant et excitant => appétence pour ce type de contenus => reproduction par imitation. L'image violente « manipule » le cerveau émotionnel de l'enfant.
3. Pas d'écrans avant de s'endormir.
   Sommeil de moins bonne qualité : image animée non calmante pour le cerveau
   Lumière bleue (LED) : inhibe la mélatonine, => troubles endormissement.
4. Pas d'écrans dans la chambre de l'enfant :
   La présence d'un écran dans la chambre de l'enfant diminue son temps de sommeil.
   Les parents n'ont pas la possibilité de contrôler ce que leur enfant regarde.
   S'ils lui interdisent verbalement de regarder les contenus inadaptés, ils lui confèrent une trop grande responsabilité.
   Sans écrans dans sa chambre, l'enfant apprend à développer des compétences essentielles.

4 temps sans écrans = 4 pas pour mieux avancer

MOINS D'ECRANS
Se parler

Votre enfant vous parle moins et vous lui répondez moins quand la TV est allumée, quand vous regardez votre portable. Parler souvent et régulièrement avec son enfant stimule son langage et son intelligence. Les écrans n'aident pas l'enfant à réfléchir.

MOINS D'ECRANS
Etre attentif en classe

Les écrans fatiguent l'attention et empêchent la concentration, même à petite dose. Les résultats scolaires peuvent diminuer.

LES ECRANS

- Pas le matin
- Pas pendant les repas
- Pas dans la chambre de l'enfant
- Pas avant de se coucher

Sans écrans dans sa chambre, l'enfant apprend à ne pas s'angoisser quand il est seul. Il peut alors imaginer, créer, inventer. Les parents gardent le contrôle sur ce qui entre dans le cerveau de l'enfant. Ils le protègent des images violentes ou pornographiques qui sont traumatisantes et excitantes pour lui.

MOINS D'ECRANS
Savoir être seul

La lumière bleue des écrans inhibe la mélatonine et retarde l'entrée naturelle dans le sommeil. Lire une histoire, chanter une comptine, parler avec votre enfant le calme et le sécurise. Regarder un écran avant de s'endormir provoque l'effet inverse.

MOINS D'ECRANS
Bien dormir

4 S P A

Sabine Duflo

Chez l'enfant de 6 à 12 ans :

Les 3 principes d'Internet :

1) Tout ce que l'on y met peut tomber dans le domaine public ;
2) Tout ce que l'on y met y restera éternellement ;
3) Il ne faut pas croire tout ce que l'on y trouve.

Les jeux vidéo expliqués aux parents : www.pedagojeux.fr/

Dans les détails :

De 6 à 9 ans : créons avec les écrans, expliquons-lui Internet

- Je fixe des règles claires sur le temps d'écrans, et je parle avec lui de ce qu'il y voit et fait.
- La tablette, la télévision et l'ordinateur, c'est dans le salon, 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 :
- Apprentissage des règles du jeu social.

  Achetons à notre enfant un appareil photographique numérique, et expliquons-lui le droit à l'intimité et le droit à l'image.
  Intéressons-nous et intéressons notre enfant aux outils de création numérique disponibles : Scratch, logiciels de Stop Movie.
  Invitons l'enfant à créer avec les écrans.
  Commençons aussi à discuter de l'âge où il aura son premier téléphone mobile et fixer des règles familiales respectées par tous, notamment pas pendant les repas et pas la nuit.

De 9 à 12 ans : apprenons-lui à se protéger et à protéger ses échanges

- Je détermine avec mon enfant l'âge à partir duquel il aura son téléphone mobile.
- Mise en place d'une application qui limite le temps d'utilisation du téléphone ou d'internet.
- 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 fait. Je lui rappelle les 3 principes d'Internet.

Conséquences psychiques d'un trop grand temps d'écran

- Effets négatifs sur le développement (Madigan et al., 2019) : Troubles du langage, difficultés d'attention-hyperactivité (TDAH), trouble du sommeil. Corrélation inverse entre le temps d'écrans et les résultats scolaires.
- Baisse du QI (Walsh et al., 2018).
- Troubles de la régulation émotionnelle (Société de pédiatrie américaine, 2016)
- Problème pour la construction de la temporalité.

  Écrans : Peu d'effort, peu de frustration, présent, répétition+++
  Hors écrans : Motricité, interactions familiales et sociales, langage, concentration, transitions (« rien à faire »), créativité…
- Les écrans affectent la capacité de représentation (faculté d'imagination).

Un apprentissage pour les parents

Pour diminuer les effets négatifs.
– Les parents regardent le contenu avec les enfants et en parlent avec eux.
– choisissent les activités des enfants devant l'écran.
– établissent une durée.
Plus facile d'établir des limites lorsque les enfants sont jeunes et de les appliquer à toute la famille que plus tard.
Une position de fermeté des parents est essentielle.
Les périodes sans écran sont capitales pour acquérir les Compétences Psycho-Sociales

Les parents peuvent être amenés à croire que l'exposition précoce aux écrans permet de préparer les enfants à l'avenir.

Ordonnance de recommandations pour les moins de 2 ans :
Éteignez la télévision quand votre enfant est dans la pièce,
Éviter d'utiliser votre tablette ou votre smartphone quand vous vous occupez de votre bébé,
Sortez chaque jour : parlez à votre bébé dans votre langue maternelle en le regardant.

Ordonnance de recommandations pour le petit enfant 2-6 ans
Ne laissez pas la télévision allumée quand votre enfant est dans la pièce, même s'il ne la regarde pas,
Évitez de regarder votre tablette ou votre smartphone en présence de votre enfant,
N'utilisez pas d'écran pour le calmer,
Ne mettez pas votre enfant de moins de 2 ans devant un écran (en dehors des photos et vidéos familiales ou skype), cela peut nuire à sa santé,
Sortez chaque jour, fréquentez les bibliothèques, médiathèques, garderies…

Ordonnance de recommandations pour l'enfant scolarisé.
Pas d'écran le matin avant l'école et pas avant une certaine heure définie à l'avance le WE et les jours de vacances,
Pas d'écran au moins une heure avant le coucher,
Pas d'écran dans la chambre,
Pour simplifier (si plusieurs enfants d'âge différent notamment) : Pas d'écran les jours d'école.

Les risques et effets sur la santé des enfants et des adolescents

Sur la vision :

Fatigue oculaire surtout présente en fin de journée se manifeste par une sensation d'inconfort de lourdeur.
Troubles visuels par une mise au point de plus en plus difficile.
Sécheresse oculaire liée aux clignements moins fréquents.
Myopie sa prévalence a considérablement augmenté ses dernières années, une augmentation du temps passé en extérieur en lumière naturelle (au min 40min) aurait un effet protecteur.
La lumière bleue des différents écrans se cumule avec celle des éclairages LED
L'Anses confirme dans une étude de 2019 le danger de l'exposition chronique à la lumière bleue avec risque de DMLA.

Respecter une distance entre soi et l'écran d'au moins 50cm
Veiller à l'éclairage de la pièce ni trop, ni trop peu
Réduire la durée d'exposition
Limiter l'exposition à la lumière bleue
Supprimer l'exposition à la lumière bleue dans la chambre des enfants
Favoriser les activités extérieures

Pas d'images 3D avant 6 ans
La médiation parentale pour faire appliquer ces mesures est efficace

Troubles émotionnels affectifs et bien être

Il existe un effet dose-réponse entre le temps passé devant les écrans et le bien-être affectif et émotionnel. Les travaux les plus récents font l'hypothèse que les enfants les plus vulnérables sont ceux qui utilisent le plus internet et les réseaux sociaux. Les écrans pourraient donc être révélateurs de vulnérabilité.

Valoriser les activités physiques et culturelles qui favorisent les échanges et liens sociaux
Éviter l'usage excessif d'internet sur son smartphone
Éviter l'utilisation excessive d'un usage passif sur les réseaux sociaux (surveiller et suivre des personnes sans engager d'échange) (augmente chez les jeunes adultes)
Faire prendre conscience que les photos partagées sur les réseaux sociaux sont toujours présentées de manière positive (biais d'optimisme) en suscitant envie et comparaisons sociales, elles peuvent être cause de détresse.
Sensibiliser sur les conséquences positives (occasion de se connecter aux autres, de renforcer le sentiment de lien social)
Travailler sur les stratégies d'adaptation de chacun en particulier diminuer son hypersensibilité à la reconnaissance et à la récompense.

Effets de l'exposition et de l'usage des écrans sur le sommeil

Le niveau de preuve associant exposition aux écrans et sommeil est élevé. L'usage des médias juste avant de s'endormir ou plus de 2h sur chaque support ou 4h en tout entraine latence d'endormissement > 60min et un déficit en sommeil >2h. Augmente avec le temps d'écrans utilisés.

Il convient donc d'éviter les écrans 1h30 à 2h avant le coucher, d'éviter les grandes variabilités entre la semaine et le WE, d'observer les changements de comportements (agitation, fatigue diurne, agressivité…) qui pourraient signaler une surconsommation numérique.
Limiter l'usage des jeux vidéos le soir.
Encourager les adolescents à reconnaitre les signes de fatigue pour définir le moment d'aller se coucher plutôt que de s'appuyer sur des indices externes comme fin du jeu du programme…
Ne pas avoir peur d'entrer en conflit avec les adolescents
Ne pas se laisser influencer par les choix numériques des adolescents du fait d'une expertise supérieure à celle de parents dans l'usage de tels outils.

Les jeux vidéo

Les jeux vidéo ont fait leur apparition dans les années 1970. Beaucoup d'études portent sur la violence dans les jeux vidéo, les chercheurs sont divisés : la question n'est pas résolue de la valeur prédictive d'augmentation des actes de violence et d'agressivité associée ou non aux faits de violence dans les jeux vidéo. Plus que la violence dans les jeux, c'est l'interaction entre cette violence et la compétition qu'ils instaurent qui serait prédicateur de l'agressivité des jeunes joueurs.

En pratique l'idéal serait d'éduquer les enfants à jouer aux jeux en apprenant à perdre, affronter la compétition de manière non agressive…

Adolescents, pornographie, cyber-harcèlement et sexting.

Les résultats des travaux font état d'un risque important de l'accès à des contenus inadaptés violents ou pornographiques. L'âge où la sexualité naissante peut interroger voire angoisser 58% des garçons et 45% des filles ont vu avant 13 ans leurs premières images pornographiques sans que ce soit toujours volontaire ou désiré. Ceci est devenu une source d'information, quête de repère qui peut mener à des pratiques sexuelles diverses, conduites sexuelles à risque, mythe de performance.
Le cyber-harcèlement envoie à la réception répétée de menaces, intimidations , insultes ou chantage provenant de diverses sources numériques. 70% des victimes de violences scolaires sont victimes de cyber-violences. La cyber-intimidation est devenue un problème social grave qui peut entrainer de nombreux problèmes psychologiques et comportementaux chez les auteurs, les victimes et les spectateurs. Les victimes sont à risque de pensées suicidaires et tentatives de suicide.
Le sexting consiste à envoyer de manière électronique des images sexuellement explicites. Les études distinguent les échanges consensuels et consentants et non consentants. Il s'agit néanmoins d'une désintimité, perte de son intimité dans l'espace virtuel pouvant être le point de départ de *reveng porn* (mise en ligne de photos intimes à l'insu de la personne pour briser sa réputation).
Sachant que 71% des jeunes disent publier des informations personnelles en étant au courant des risques il peut être intéressant de se focaliser sur les motivations qui les mènent à publier (peur d'être exclu, être reconnu, populaire, évoquer des choses que l'on n'ose pas faire en face à face …)

Apprendre aux adolescents à résister à la pression des pairs
Informer les adolescents sur la cyber-intimidation.
Eduquer à la sexualité en famille ou à l'école (consentement, repères…)

Les risques et effets sur la santé des adultes

Nous avons fait le choix dans ce dossier de ne pas aborder la problématique des écrans dans le milieu professionnel qui pourrait faire l'objet d'une formation à part entière cependant nous vous proposons ce lien si vous souhaitiez aller plus loin : Lien INRS

Si s'enquérir de leur rapport aux écrans est devenu usuel lors de la consultation des adolescents, interroger les adultes sur leur consommation d'écran peut être riche d'enseignement devant certaines plaintes. Sans oublier les séniors : 94 % des 55-75 possèdent un ordinateur, 30% vont sur les réseaux sociaux presque tous les jours, 1 personne de plus de 70 ans sur 2 passe plus de 21 heures par semaine devant on écran TV.

Par ailleurs s'interroger sur notre propre relation aux écrans dans la sphère privée, voire l'interaction des connexions au cours du travail peut également nous mettre en alerte.

Certaines plaintes peuvent être évocatrices d'une surconsommation :

Troubles du sommeil

En 2007 la durée moyenne des nuits des adultes est passée sous la barre des 7 heures avec une place de plus en plus importante des ordinateurs, télévision, tablettes, smartphone dans nos vies et soirées (enquête INVS 2019) qu'il s'agisse de jeunes actifs ou de séniors.
L'importance de la durée de connexion entraine un retard de phase, d'une part lié à l'effet de la lumière bleue (il existe des écrans la minimisant) via une suppression de la production de mélatonine perturbant l'induction du sommeil et d'autre part l'excitation cognitive générée par les connexions réseaux sociaux, sms, mails, ou actualités anxiogènes.
Les répercussions peuvent être sur l'endormissement ou les réveils nocturnes avec de nouvelles connexions
L'essor des séries télévisées aggrave la situation
Une dette de sommeil s'installe ainsi …
Bien préparer son espace préservé avant de s'endormir par des activités relaxantes comme lecture, la musique limite ainsi l'hyper-éveil induit par la cyber-connexion. L'idéal serait de respecter un couvre-feu digital une heure avant le coucher minimum.

Impact psychologique et social

Le premier danger psychologique de la surconsommation d'écrans est celui de l'attention multitâche, notre cerveau pouvant être sollicité par des informations plurielles et volatiles aura du mal à se concentrer avec un risque à terme de troubles de l'humeur anxiété dépression … Les hyper-connectés tendent à se replier sur eux-mêmes, se couper du réel et désinvestir les relations extérieures au bénéfice des écrans. Un risque de désocialisation qui contribue aussi à augmenter les risques dépressifs.

Sur-développement d'une attention réactive aux sollicitations de l'environnement lorsque le niveau acceptable est dépassé, engendrant tristesse, sensation de vide, d'anxiété, aboutissant à des comportements agressifs.
Cercle vicieux de la reconnexion.

TMS qui affectent principalement la région lombaire, nuque, épaules, coudes et poignets.

Sédentarité, manque d'activité physique.

Déséquilibres alimentaires pouvant favoriser prise de poids et obésité.

Vision comme pour les enfants

Céphalée, asthénie

Perte accrue d'autonomie chez les séniors passant chaque jour plus de 5 heures devant un écran.

Des pistes pour limiter les risques :

⇒ Concernant l'usage de la télévision et de l'ordinateur

Se fixer quelques règles de bon usage des écrans pour préserver son équilibre … et pour sa santé retrouver le chemin de l'usage modéré …
Apprendre à maitriser son temps d'écran.
En choisissant son programme et éteignant ensuite.
Utiliser le streaming pour décider du moment où profiter d'un programme.

Limiter son temps de connexion en se fixant des objectifs.
Utiliser une alarme externe pour prendre conscience du temps passé.
Se déconnecter une heure avant le coucher.
Éviter de placer l'ordinateur dans un endroit central de la maison.
Modifier les habitudes en le changeant de lieu.
Éviter le multitasking (plusieurs écrans au même moment) et son risque de surcharge mentale.
Multiplier les moments de plaisir hors écran.
Pas de télévision dans la chambre.
Rester vigilant avec les séries.

⇒ Concernant l'usage du smartphone

Désactiver les notifications afin d'éviter que les alertes n'envahissent notre quotidien.
Ruser pour l'oublier, en mode silencieux hors de notre vue.
Mesurer le temps passé chaque jour sur l'écran permet de prendre conscience de la réalité (autocontrôle possible via un système d'alerte si vous utilisez trop votre appareil).
Programmer des moments sans téléphone dans la journée (repas..)
Le Dr Larry Rosen a proposé une méthode visant à réduire le temps passé à consulter son smartphone, consulter ses messages pendant une minute puis le verrouiller face cachée pendant quinze minutes, consulter une minute.
Ressortir les réveils traditionnels et laisser le tel hors de la chambre. (permet de ne pas le consulter dès l'alarme de réveil éteinte).
Rendre son tel moins attrayant (configuration noir et blanc).

L'addiction jeu d'argent en ligne, l'usage excessif du jeu vidéo et/ou d'internet chez l'adolescent et l'adulte : du dépistage à la prise en charge.

Si nous sommes sensibilisés au comportement pathologique induite par les écrans chez les enfants en raison des conséquences sur le développement de l'enfant et le fonctionnement familial, nous le sommes moins sur le dépistage et la prise en charge des adultes.

L'addiction sans substances en première ligne en lien avec les écrans sont les jeux d'argent (réel et virtuel) et en proportion moindre l'addiction aux jeux vidéo.

Les jeux d'argent en ligne :

Le DSM-IV qui défini le jeu pathologique : trouble consistant en des épisodes répétés et fréquents de jeu qui dominent la vie du sujet au détriment des valeurs et des obligations sociales, professionnelles, matérielles et familiales.

L'ANJ (Autorité nationale des Jeux (ex ARJEL)) est une autorité administrative indépendante pilier d'une régulation qualitative qui vise à servir les objectifs de l'État en matière de politique des jeux en ligne.

Cependant les mécanismes de régulation ne sont pas suffisants et nous sommes parmi les premiers recours pour identifier les patients en difficultés. Voici quelques outils de dépistage des jeux d'argent :

- Le LIE/BET est un outil de repérage très rapide et simple, deux questions :
    - Avez-vous déjà dû mentir à des personnes proches concernant votre comportement relatif aux jeux d'argent ?
    - Avez-vous déjà senti le besoin de miser toujours plus d'argent ?
- L' ICJE (Indice Canadien du jeu Excessif), est un questionnaire d'autoévaluation avec neuf items qui permet de dépister les problèmes de jeu pathologique en classant les joueurs dans trois catégories : récréatifs, à risque et pathologiques.
- Le questionnaire Deba-jeu, utilisé au Québec représente un outil de repérage rapide et simple : à partir de 6 questions sur les 12 derniers mois. À la fin figure la question : « Voulez-vous de l'aide ? » qui permet de savoir si une personne qui présente un problème en a conscience et si elle ressent le besoin d'être aidée.
- La SOGS (South Oaks Gambling Scale) pour le jeu en général

Les lieux de prises en charges :

- dans les centres spécialisés (CSAPA),
- les centres hospitaliers…

Dans lesquels existe une variété de prises en charge possibles :

- psychothérapeutique (psycho-dynamique, thérapie cognitivo-comportementale, systémique...) ;
- entretiens motivationnels,
- groupes de parole, d'information, etc…

Les prises en charge par les groupes d'entraide comme Gamblers Anonymous (GA) ; ou des Associations comme SOS Joueurs et des services comme Addictel pour certains casinos, ces-derniers reposant sur des opérateurs privés.

Ces **programmes de traitement doivent s'adapter au profil du joueur,**

- selon la présence ou non d'une pathologie plus névrotique,
- d'un profil marqué par l'impulsivité
- et un problème de comportement antisocial
- ou un problème de jeu sans psychopathologie associée (ou sans comorbidité)

L'usage excessif du jeu vidéo et/ou d'internet chez l'adolescent et l'adulte :

Comme pour d'autres addictions, il convient de protéger les adolescents de leur impulsivité non maîtrisée, de retarder l'âge des premières « consommations » pour diminuer la durée de la potentielle trajectoire addictive. Les experts s'accordent à dire que plus la dépendance à une conduite s'installe précocement, plus sa durée sera longue.

Dans le domaine des jeux, la réduction des risques, moins développée que la prévention, reste marginale. Elle s'adresse à des joueurs déjà « accrocs » et reconnus comme tels, pour minimiser les risques encourus.

L'usage excessif de jeux vidéo et d'internet, appelés, par exagération, cyberdépendance ou cyberaddiction est certainement le comportement le plus observé dans les files actives des CSAPA après les problèmes de jeu. Les consultations se déclenchent **souvent à la demande d'un parent qui voit son enfant jouer en ligne de manière incessante, perdre pied à l'école, ne plus s'intéresser à rien d'autre.** Cette addiction reste cependant très limitée. Les mots addiction, dépendance, compulsion et obsession, sont aujourd'hui mal définis et utilisés de manière interchangeable. Il est préférable d'évoquer les usages pathologiques possibles d'internet en évitant de parler d'addiction ou de dépendance.

D'autant plus que, pour ce qui concerne l'adolescence, tout peut changer très vite et que ces mots risquent de figer un jeune dans son développement en lui imposant un qualificatif difficile à porter.

Les facteurs lié à l'usage problématiques de jeux vidéo chez les adolescents : Un redoublement, un encadrement parental insuffisant, la faible résistance à la frustration, le temps passé à jouer seul, un score ADRS sup à 3, des parents hyper-connectés, avoir sa propre console de jeux, s'endormir après une heure du matin en semaine, jeux vidéo déclare comme une des choses les plus importante dans la vie.

Les signes d'alerte chez l'adolescent : la négligence scolaire, devenir évasif par rapport à l'emploi du temps, changer de comportement, abandon des activités de loisir et plaisir, problèmes de concentration, délaisser l'apparence physique.

Dans l'annexe du DSM-5 une proposition de critères d'addiction aux jeux vidéo a été proposée (et reste discutés). Ces critères sont au nombre de 9. Le diagnostic est positif si cinq des neuf critères sont remplis sur une période de 12 mois.

Le diagnostic est positif si 5 items sur les 9 sont présents

1. Passez-vous beaucoup de temps à penser aux jeux vidéo, y compris quand vous ne jouez pas, ou à prévoir quand vous pourrez jouer à nouveau?
2. Lorsque vous tentez de jouer moins ou de ne plus jouer aux jeux vidéo, ou lorsque vous n'êtes pas en mesure de jouer, vous sentez-vous agité, irritable, d'humeur changeante, anxieux ou triste?
3. Ressentez-vous le besoin de jouer aux jeux vidéo plus longtemps, de jouer à des jeux plus excitants, ou d'utiliser du matériel informatique plus puissant, pour atteindre le même état d'excitation qu'auparavant?
4. Avez-vous l'impression que vous devriez jouer moins, mais que vous n'arrivez pas à réduire votre temps de jeux vidéo?
5. Avez-vous perdu l'intérêt ou réduit votre participation à d'autres activités (temps pour vos loisirs, vos amis) à cause des jeux vidéo?
6. Avez-vous continué à jouer aux jeux vidéo, tout en sachant que cela entraînait chez vous des problèmes (ne pas dormir assez, être en retard à l'école/au travail, dépenser trop d'argent, se disputer, négliger des choses importantes à faire)?
7. Vous arrive-t-il de cacher aux autres, votre famille, vos amis, à quel point vous jouez aux jeux vidéo, ou de leur mentir à propos de vos habitudes de jeu?
8. Avez-vous joué aux jeux vidéo pour échapper à des problèmes personnels, ou pour soulager une humeur dysphorique (exemple: sentiments d'impuissance, de culpabilité, d'anxiété, de dépression)?
9. Avez-vous mis en danger ou perdu une relation affective importante, un travail, un emploi ou des possibilités d'étude à cause des jeux vidéo?

L'accompagnement de ces joueurs, s'il nécessite des connaissances spécifiques, une compréhension du vocabulaire utilisé et des principes de jeux qui régissent les jeux, notamment les MMORPG, est souvent fondé sur les mêmes bases que celui mis en place pour les jeux de hasard et d'argent. L'addiction à Internet ou aux jeux vidéo se présente majoritairement sous forme d'un usage excessif entraînant des difficultés. Cet **usage excessif se caractérise aussi et paradoxalement, chez les jeunes filles, par l'utilisation intensive des réseaux sociaux**.

Prise en charge via

- Thérapies cognitivo-comportementales (TCC) dans ces prises en charge (surtout par la restructuration cognitive des pensées erronées et la prévention de la rechute)
- L'approche motivationnelle qui s'adapte au stade de changement des patients les groupes d'entraide et de parole.

Une question se pose quant à **l'objectif thérapeutique : abstinence totale ou jeu contrôlé.** Les deux options étant valides ; en fonction des cas, le programme thérapeutique devra tenir compte de la demande de la personne.

Bibliographie :

http://www.surexpositionecrans.org/les-4-pas/
https://www.unaf.fr/IMG/pdf/etude_qualitative_no10_v4.pdf
https://www.mon-enfant-et-les-ecrans.fr/professionnels-de-leducation/
https://www.mon-enfant-et-les-ecrans.fr/category/conseils-thematiques/famille-et-ecrans/
https://www.google.com/url?client=internal-element-cse&cx=014026977982564107315:8kyxalk_2mq&q=https://www.hcsp.fr/Explore.cgi/Telecharger%3FNomFichier%3Dhcspr20191212_effedelexpodesenfaetdesjeunauxcr.pdf&sa=U&ved=2ahUKEwiYloD4gdDsAhWP0eAKHXk-BC44FBAWMAF6BAgJEAI&usg=AOvVaw1dsVM_J2NfdsE6KTC4KZGh
https://cdn.reseau-canope.fr/archivage/valid/NT-guide-pratique--la-famille-tout-ecran--21530-15657.pdf
https://www.service-public.fr/particuliers/actualites/A13701
https://hal.univ-lorraine.fr/hal-01732792/document
https://www.revmed.ch/RMS/2016/RMS-N-531/Addiction-aux-jeux-video-que-du-virtuel
https://www.federationaddiction.fr/app/uploads/2013/04/guide_reperes_addictions_sans_substance.pdf
https://www.drogues.gouv.fr/comprendre/ce-qu-il-faut-savoir-sur/les-addictions-sans-produit
https://www.pedagojeux.fr/
https://institut-sommeil-vigilance.org/sommeil-et-nouvelles-technologies/
https://lebonusagedesecrans.fr/les-ecrans-et-vous/limiter-ses-risques/
https://lebonusagedesecrans.fr/les-ecrans-et-votre-entourage/les-seniors-face-aux-ecrans/
https://www.hcsp.fr/explore.cgi/avisrapportsdomaine?clefr=759
https://www.insee.fr/fr/statistiques/1280984
https://dumas.ccsd.cnrs.fr/dumas-02181038/document

Annexes :

4 temps sans écrans = 4 pas pour mieux avancer

Pas d'écrans le matin

Les écrans (TV, jeux vidéos) sont des capteurs d'attention. Or l'attention est essentielle pour les apprentissages scolaires. L'écran sur-stimule l'attention non volontaire. L'enfant est capté par les stimuli visuels et sonores ultra rapides, changeant à l'écran. Son attention s'épuise au bout de 15 minutes.
L'enfant qui regarde un écran le matin fatigue son système attentionnel avant d'arriver en classe. Or un enfant dont l'attention est fatiguée est un enfant qui bouge, qui parle, qui fait tomber ses affaires… et qui ne parvient plus à se concentrer !
Ce mécanisme freine le développement de son attention volontaire, requise pour le travail scolaire. Ses résultats scolaires peuvent chuter.

Pas d'écrans durant les repas

La télévision allumée durant les repas familiaux empêche votre enfant de vous parler et vous lui parlez moins. Un enfant qui grandit avec une télévision allumée en permanence acquerra un vocabulaire plus pauvre, un langage moins riche. Chez les enfants de 15 mois à 4 ans, 2 heures de TV quotidienne aboutissent à multiplier par trois la probabilité de voir apparaître des retards de développement de langage.
La contenu anxiogène de certains programmes (en particulier le journal télévisé) a des répercussions sur le comportement et la gestion des émotions de l'enfant même s'il est trop jeune pour comprendre. Lui expliquer ne modifie pas ses émotions.

Pas d'écrans avant de s'endormir

Le sommeil qui se forme avec les dernières images perçues sera de moins bonne qualité car l'image animée, même adaptée, n'est pas une activité calmante pour le cerveau de l'enfant. Elle est trop stimulante émotionnellement.
L'écran diffuse une lumière bleue (LED) qui inhibe la mélatonine, hormone régulatrice du sommeil, empêchant l'enfant de s'endormir naturellement.

Dernier conseil : RESPECTER LES LIMITATIONS D'AGE
L'enfant apprend… un bébé. S'il est exposé à des contenus inadaptés c'est-à-dire violents ou pornographiques, ces images produiront sur lui un effet traumatisant et excitant. Il peut développer une appétence pour ce type de contenus et parfois tomber de les reproduire. L'image violente « manipule » le cerveau émotionnel de l'enfant. Le discours secondaire du parent ou sa présence aux côtés de l'enfant durant le visionnage de film ne diminuent pas la charge émotionnelle de l'image et son pouvoir sur l'enfant.

Pas d'écrans dans la chambre de l'enfant

La présence d'un écran dans la chambre de l'enfant diminue son temps de sommeil.
Avec la télévision, l'ordinateur, la tablette… dans la chambre de l'enfant, les parents n'ont pas la possibilité de contrôler ce que leur enfant regarde.
S'ils lui interdisent verbalement de regarder les contenus inadaptés, ils lui confèrent une trop grande responsabilité.
Sans écrans dans sa chambre, l'enfant apprend à développer des compétences essentielles : activités sensori-motrices, jeux de faire semblant, jeux symboliques, graphisme, nécessaires pour le développement de sa pensée, son attention, sa socialisation.

Rédaction : Sabine Dalla, psychologue clinicienne, Centre médico-psychologique de Nancy-le-Grand (Mai 2015), docteur Noël Pennequin, chef de pôle
Février 2015

Groupement public de santé de Ville-Evrard
Saint-Maurice-Neuilly-sur-Marne

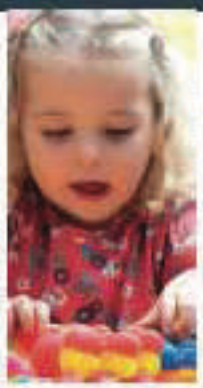
Apprivoiser les écrans et grandir

3-6-9-12

Avant 3 ans

L'enfant a besoin de découvrir avec vous ses sensorialités, et ses repères

Jouez, parlez, arrêtez la télé



De 3 à 6 ans

L'enfant a besoin de découvrir ses dons sensoriels et manuels

Limitez les écrans, partagez-les, parlez-en en famille

De 6 à 9 ans

L'enfant a besoin de découvrir les règles du jeu social

Créez avec les écrans, expliquez-lui Internet

De 9 à 12 ans

L'enfant a besoin d'explorer la complexité du monde

Apprenez-lui à se protéger et à protéger ses échanges

Après 12 ans

Il s'affranchit de plus en plus des repères familiaux

Restez disponibles, il a encore besoin de vous !

> « J'ai imaginé en 2008 les repères « 3-6-9-12 » comme une façon de répondre aux questions les plus pressantes des parents et des pédagogues. » Serge Tisseron
>
> 3-6-9-12. Apprivoiser les écrans et grandir, Ed. érès

Cette affiche peut être téléchargée sur http://3-6-9-12.org/ ou http://sergetisseron.com

À tout âge, choisissons ensemble les programmes, limitons le temps d'écran, invitons les enfants à parler de ce qu'ils ont vu ou fait, encourageons leurs créations.

3-6-9-12, des écrans adaptés à chaque âge

Avant 3 ans

Jouer avec votre enfant est la meilleure façon de favoriser son développement.

Je préfère les histoires lues ensemble, les comptines et les jeux partagés aux écrans.

La télévision allumée nuit aux apprentissages de votre enfant même s'il ne la regarde pas.

Jamais de télé dans la chambre.

Les outils numériques, c'est toujours accompagné, pour le seul plaisir de jouer ensemble.

De 3 à 6 ans

Je fixe des règles claires sur les temps d'écran.

Je respecte les âges indiqués pour les programmes.

La tablette, la télévision et l'ordinateur, c'est dans le salon, pas dans la chambre.

J'interdis les outils numériques pendant le repas et avant le sommeil. Je ne les utilise jamais pour calmer mon enfant.

Jouer à plusieurs, c'est mieux que seul.

De 6 à 9 ans

Je fixe des règles claires sur le temps d'écrans, et je parle avec lui de ce qu'il y voit et fait.

La tablette, la télévision et l'ordinateur, c'est dans le salon, 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 :

1) Tout ce que l'on y met peut tomber dans le domaine public ;

2) Tout ce que l'on y met y restera éternellement ;

3) Il ne faut pas croire tout ce que l'on y trouve.

De 9 à 12 ans

Je détermine avec mon enfant l'âge à partir duquel il aura son 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 fait.

Je lui rappelle les 3 principes d'Internet.

Après 12 ans

Mon enfant « surfe » seul sur la toile, mais je fixe avec lui des horaires à respecter.

Nous parlons ensemble du téléchargement, des plagiats, de la pornographie et du harcèlement.

La nuit, nous coupons le WIFI et nous éteignons les mobiles.

Je refuse d'être son « ami » sur les réseaux sociaux.

Diffusons cette affiche.
C'est tous ensemble que nous modifierons notre relation aux écrans.
Rejoignez nous sur http://3-6-9-12.org

érès