



ADDICTION | VALAIS

Utilisation des écrans: impacts et conseils pour une utilisation responsable

Romaine Darbellay
Mai 2017





Collaboration Addiction Valais et FRAPEV

- Mêmes cibles
- Même but
 - Promotion de la santé, à l'école, dans les familles, en général
- Développement d'un flyer commun





Plan

1. Usage des écrans: à partir de quand s'inquiéter?
2. Impacts possibles d'une utilisation inadéquate
3. Des conseils pour une utilisation responsable
4. Jeux vidéo d'avant vs jeux vidéo d'aujourd'hui



1. Usage des écrans: à partir de quand s'inquiéter?





Addiction

Perte de la liberté de choix de consommer ou non

- Le passage d'une « consommation » problématique à l'addiction n'est pas systématique
- Tout « consommateur » régulier n'est pas forcément addict
- L'addiction ne se définit pas par la quantité ou la fréquence de consommation
- **Vulnérabilité des adolescents** : remodelage cérébral, pression sociale, inexpérience



Plus l'exposition à une substance psychoactive ou un comportement addictif est précoce, plus la susceptibilité de développer une addiction à l'âge adulte est grande.



Usage des écrans et d'Internet

- Ne pas diaboliser, aussi du **positif** :
 - Développement des habiletés spatiales, réflexions stratégiques, créativité, résolution de problèmes, accomplissement de plusieurs tâches simultanément,...
 - Possibilité de vivre des expériences positives, renforcement positif, amélioration de l'estime de soi
 - Opportunités, ouverture, souplesse d'esprit
- Contrairement aux substances, difficile de vivre sans aujourd'hui
→ apprendre à faire avec, à en avoir un usage contrôlé



2. Impacts possibles d'une utilisation inadéquate ?





HBSC 2014 (11-15 ans) – Nouveaux médias

- Plus de la moitié des jeunes estiment passer plus de **3h par jour devant un écran** et encore plus le week-end
- 85% des jeunes sont en contact **tous les jours** avec des amis par **messaging instantané**





Les réseaux sociaux



- Etude James (12-19 ans, Suisse)
 - 99% ont un téléphone portable
 - 95% l'utilisent tous les jours
 - Internet : 2h30/jour en semaine et 3h40/jour le week-end
 - Le + utilisé : app pour les messages (Whats'app)
 - 94% ont un compte sur un réseau social
 - Instagram 81% Snapchat 80% Facebook 62% Twitter 27%
- En Suisse, 2,3 % des jeunes et jeunes adultes présente une utilisation problématique d'internet (Annaheim et al., 2012)
- Un adolescent sur 20 manifesterait des symptômes de dépendance au téléphone portable (Waller, 2012)



Cyberaddiction

Prise en charge à Addiction Valais en 2016

- 50 prises en charge
 - 94% des hommes
 - Age moyen: 26.6 ans
 - 17% mineurs
 - 24% travaillent, 13% sont à l'aide sociale, 10% sont au chômage, 13% en formation, 13% rentiers AI, 17% autre situation

- 15 prises en charge de proches



Impacts – Utilisation inadéquate

- Retrait social, négligence des relations avec autrui
- Nervosité et agressivité en cas de privation
- Baisse des performances scolaires ou professionnelles
- Impact sur la santé (posture, maux de tête, problèmes de vue)
- Problème de sommeil, fatigue excessive
- Modification des habitudes alimentaires et du poids
- Perte de contrôle sur la durée d'utilisation et tendance à minimiser
- Problèmes financiers selon l'âge et l'activité



Lien avec les jeux d'argent





Jeux d'argent

- De + en + de jeux sur internet avec lesquels on peut perdre de l'argent (paris sportifs, casual games, ...)
- Jeux d'argent à risque ou problématique : apprentis > étudiants Fribourg, 2015
- ~80% des parents fixent des règles concernant internet et les jeux vidéo, mais ~80% n'en fixent pas concernant les jeux d'argent Valais & Genève, 2015
 - Pourtant 2/3 des apprentis ont déjà joué aux jeux d'argent
 - 1/5 au moins 1x par semaine



Réflexion de groupe

Vous avez face à vous un enfant/adolescent qui est très fatigué et agressif. Vous soupçonnez que cela est dû à une utilisation excessive des nouveaux médias.
Comment gérez-vous la situation?





3. Des conseils pour utilisation responsable





Repères pour les parents

- S'intéresser à ce que fait l'enfant/l'adolescent:
 - discuter avec lui des émissions qu'il aime regarder
 - de la musique qu'il écoute
 - de ses activités préférées sur les écrans
- Demander à l'enfant/l'adolescent:
 - de faire découvrir ses jeux
 - de lui faire décrire ses personnages
 - de lui faire dire pourquoi il les a choisis
- **Importance du dialogue, l'enfant/l'adolescent se sent valorisé**



Repères pour les parents / suite

- Fixer des règles d'utilisation
- Limiter les risques
 - contrôle parental
 - verrouiller un jeu en dehors de certaine plage horaire
- Encourager l'enfant/l'adolescent à être critique face aux écrans
- Apprendre à l'enfant/l'adolescent à utiliser les jeux de manière responsable
- Montrer l'exemple
- Aider l'enfant/l'adolescent à devenir autonome
- Bannir les écrans à table, à l'heure du coucher, pendant les devoirs
- Placer l'ordinateur dans une salle commune de la maison
- Apprendre à l'enfant/l'adolescent à varier ses activités

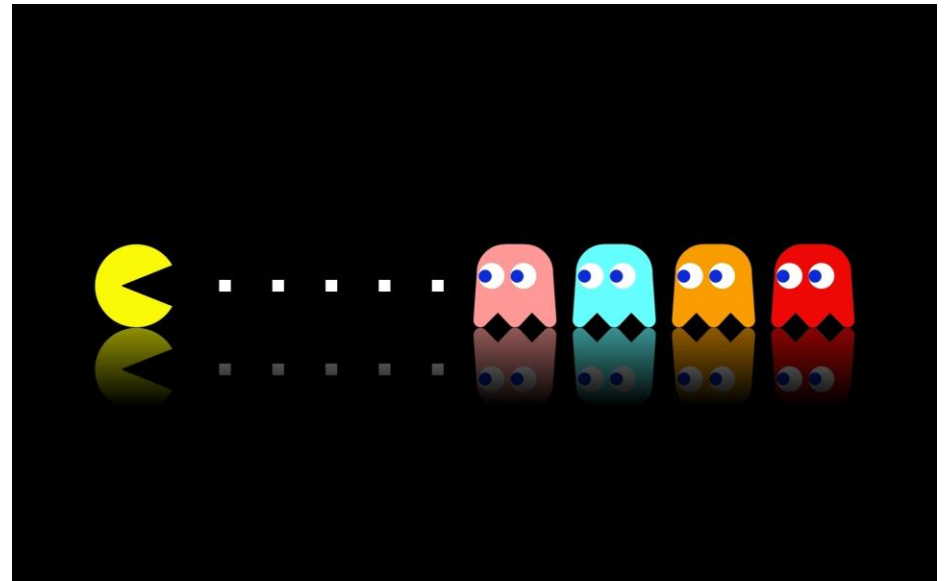
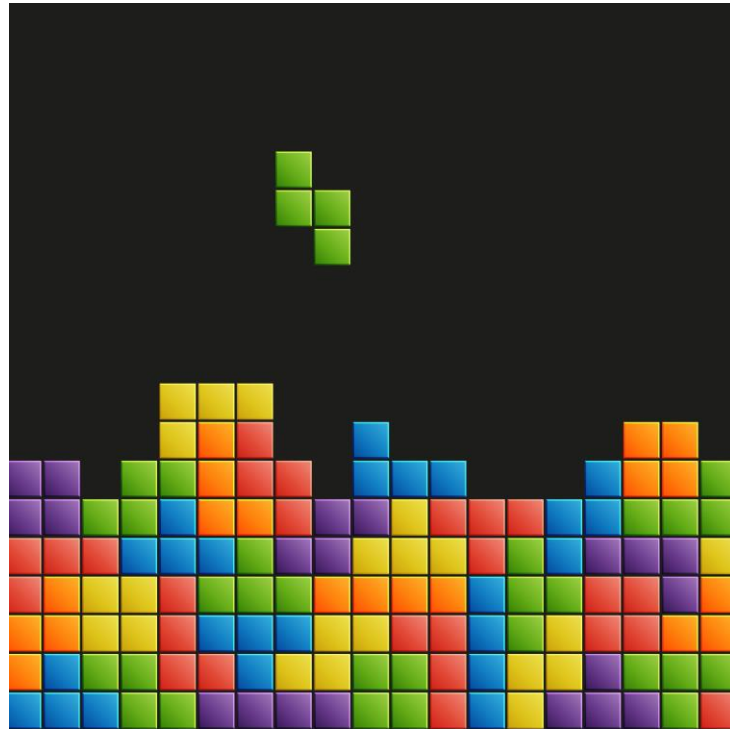
Serge Tisseron – 3-6-9-12



- Avant 3 ans:
 - Jouez, parlez, arrêtez la télé
- De 3 à 6 ans:
 - Limitez les écrans, partagez-les, 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
- A 12 ans:
 - Restez disponibles, il a encore besoin de vous!



ADDICTION | VALAIS







Quelles différences?





Différences entre jeux vidéo d'avant et jeux vidéo d'aujourd'hui

- Design
- Images
- Animation
- Musique, bruitage
- **Durée du jeu**
- **Violence**
- **Possibilité de jouer en réseau, sur internet (gilde)**
- **Coûts**
- Difficulté
- Réalité
- etc



Ressources utiles

- www.sergetisseron.com et livre 3-6-9-12, *Apprivoiser les écrans et grandir*, édition érès, 2014
- Addiction Suisse: www.addictionsuisse.ch
- www.stop-jeu.ch
- Action innocence: www.actioninnocence.org
- Promouvoir un usage sûr des médias à l'école: www.jeunesetmedias.ch
- Netecoute.fr, film interactif « Derrière la porte », sur youtube
- Pour les parents: www.monado.ch
- Pour les jeunes: www.ciao.ch



Merci de votre attention

Bonne continuation!

