

ADOS ACCROS AUX ECRANS QUE FAIRE EN TANT QUE PARENT ?

Les nouvelles technologies de l'information et de la communication ont radicalement changé les modes d'échanges dans notre société. Avoir recours aux nouveaux médias est considéré aujourd'hui comme une nécessité par nombre d'entre nous, et plus particulièrement encore, par les adolescents.

Télévision, Internet, réseaux sociaux, jeux vidéo, téléchargements, smartphones : Les 8/12 ans passent 10H par semaine devant les écrans. Les 13/19 ans y passent 30 h par semaine ! (*Conférence sur la dépendance aux écrans, UDAF, mars 2010*)

Nos ados passent un temps considérable devant leur jeu favori, leur téléphone portable ou leur ordinateur, qui devient alors leur priorité, leur principale source de plaisir et peut même être une source de développement cognitif et émotionnel.

En dépit d'aspects positifs, on constate que certaines formes d'utilisation d'Internet mais aussi de jeux vidéo et d' « écrans » en tout genre peuvent se révéler problématiques, entraîner des risques liés à des abus, voire mener à une dépendance. En effet, on estime à environ cinq cent mille personnes en France, essentiellement des jeunes de 14 à 17 ans, qui seraient " accros " aux jeux vidéo et à internet. (*Santé de l'homme, n°396, 2009*)

Il est de plus en plus commun de décrire l'usage excessif des écrans comme une « addiction comportementale ». Celle-ci débute lorsque l'utilisateur perd le contrôle et la liberté de s'abstenir, perturbant consécutivement les différents niveaux de sa vie : intellectuel, relationnel, affectif, social, scolaire...

Usage problématique

Quels sont les signes qui peuvent vous alerter ?

Ce n'est pas le nombre d'heures qui semblent alarmant lorsque l'on parle d'usage excessif ou de dépendance aux écrans. Ce sont plutôt les conséquences qu'il faut observer: l'enfant décroche de la vie familiale et/ou scolaire, ne veut plus se lever le matin, abandonne ses activités sportives...sont autant de signes d'alerte. On parlera donc d' « abus » ou de « dépendance » lorsque **l'absence de liberté** par rapport à la machine se présente simultanément avec des **conséquences sociales, familiales, psychologiques** et des **signes de manque** comme l'agressivité et la déprime.

En outre, le rapport à la réalité peut être modifié : possibilité de confusion entre la réalité et la fiction vécue à travers les jeux ou le monde virtuel. Ensuite, le comportement solitaire du jeu exclut une part de sociabilité, favorise l'isolement et le repli sur soi.

Les symptômes de l'usage problématique selon le *Computer Addiction Services*
auteur : Dr. Maressa Hecht Orzack, directeur du service d'addiction à l'ordinateur à L'université d'Harvard

- **Les symptômes psychologiques**

- Sensation de bien être voire d'euphorie devant l'ordinateur
- Incapacité à stopper l'activité
- Passer de plus en plus de temps devant l'ordinateur
- Dégradation des relations sociales, familiales, amicales
- Se sentir vide, déprimé, irritable quand on ne se trouve pas devant l'ordinateur
- Mentir à sa famille sur ses activités
- Baisse des performances scolaires

- **Les symptômes physiques**

- Yeux desséchés
- Migraines régulières
- Douleur dorsale et cervicale
- Alimentation irrégulière, repas sautés ou comportements alimentaires désordonnés (manger devant son écran)
- Difficultés à assurer une hygiène correcte
- Trouble du sommeil, changement de cycle du sommeil
- Syndrome du canal carpien : engourdissement et fourmillement dans les doigts ; perte de force musculaire dans le poignet et la main

Addictions aux jeux et cyberdépendance : Des mots sur des maux

L'abus de l'écran peut être l'expression d'un mal-être, d'une souffrance antérieure ou présente. Ceux qui sont pris dans l'utilisation abusive de jeux vidéo ou de l'ordinateur y trouvent un refuge, qui leur permet d'échapper à un quotidien difficile. Dans 70 à 80% des cas, le jeune joueur se trouve dans une famille dissociée, souvent monoparentale. Il est parfois déscolarisé. Le constat fait par les membres de la famille est souvent une évidente impuissance à restaurer le dialogue avec leur enfant. Celui-ci place en réalité l'écran entre ses parents et lui.

Ainsi, l'adolescent qui éprouve de la difficulté à accéder à l'autonomie au sein de la cellule familiale va, en jouant beaucoup, en coupant en quelque sorte les liens avec le monde réel, chercher à montrer sa différence, son indépendance, son autonomie. Mais tout cela sans réellement partir, sans claquer la porte ou sans chercher une confrontation directe comme il est habituel qu'un adolescent le fasse. Il y trouve un moyen de s'évader, mais aussi un contre-pouvoir qui lui permet de désinstitutionnaliser la famille.

En outre, les adolescents timides ou impopulaires à l'école sont souvent tentés de s'inventer une nouvelle identité dans les communautés virtuelles. Les garçons, en particulier, aiment les jeux interactifs en ligne où chaque joueur assume un personnage de son choix. Même quand ils sont des milliers à participer au même jeu dans ce qui peut apparaître comme une activité sociale, il existe un risque pour les enfants et les adolescents introvertis d'y consacrer trop de temps et de s'isoler encore plus des jeunes de leur âge.

Enfin, le fait de se plonger dans le monde virtuel peut être révélateur d'une fragilité psychologique. Le déclencheur peut être n'importe quel événement : le décès d'un grand père dont on était particulièrement proche, une rupture amoureuse... Ce n'est pas l'écran qui rend dépressif ; il va au contraire avoir une valeur antidépressive. L'addiction est une manière de se soigner, un dérivatif à la douleur. Parce qu'ils n'ont pas la capacité interne d'élaborer, de dépasser, les adolescents accros aux écrans utilisent un objet extérieur qui aura une fonction de pansement, au risque de se couper du monde réel.

Accompagnement parental

Quelle attitude adopter et quelles limites à fixer ?

- Avant tout, **ne donnez pas à vos enfants le mauvais exemple**. Régulez votre propre temps passé sur l'ordinateur ou les jeux vidéo
- Si possible, **placez l'ordinateur dans une pièce à vivre** afin d'éviter l'isolement
- **Surveillez l'apparition de symptômes de dépendance**. Demandez-vous si les activités en ligne de votre enfant nuisent à son travail scolaire, à sa santé ou à ses relations avec ses amis et les membres de la famille.
- **Évitez la rupture du dialogue**, ne vous braquez pas dans des postures de confrontations. «Si c'est comme ça je retire l'ordinateur» n'est pas, par exemple, une bonne initiative.
- **Intéressez-vous au monde de vos enfants** : essayez de comprendre ce qu'ils font, pourquoi ils aiment faire ça et comment ils peuvent perdre toute notion de temps lorsqu'ils sont sur Internet ou leur jeu. Vous aurez ainsi moins de difficultés pour l'aider à contrôler le temps qu'il y passe
- **Proposez d'autres formes de loisirs**, dans l'optique aussi de privilégier le partage d'expériences bien réelles et non pas seulement « virtuelles »
- **Placez un «contrat» entre l'adolescent et vous**, en vue d'une réduction du temps effectif passé devant le jeu vidéo, l'ordinateur ou tout autre « écran » et évaluez régulièrement le suivi de ce contrat. Gardez une approche positive de ce processus d'apprentissage : ne parlez pas de dépendance, mais de responsabilité ; d'arrangements plutôt que de règles,
- Il est intéressant que vous **ayez une conversation sérieuse** avec vos enfants au sujet de la dépendance aux écrans. Il est essentiel de discuter en famille, d'une façon ouverte, des enjeux et des conséquences mentionnés précédemment.
- **Vérifiez de temps en temps l'historique** de ses navigations sur le net
- **N'hésitez pas à installer le contrôle parental** sur votre ordinateur ainsi qu'un limiteur de temps de connexion (compteur journalier ou par semaine)
- Si votre enfant montre des signes importants et persistants de dépendance, et si vous estimez que la situation n'est plus gérable, **n'hésitez pas à consulter**.