

ANALYSE

*L'ADDICTION
AUX ÉCRANS
CHEZ LES
ENFANTS ET LES
ADOLESCENTS*



FÉDÉRATION
WALLONIE-BRUXELLES



Une analyse réalisée par
AMANDINE AUDRETSCH

Richard Miller, Administrateur délégué du CJG
Corentin de Salle, Directeur du CJG

Octobre 2019

Avenue de la Toison d'Or 84-86
1060 Bruxelles
Tél. : 02.500.50.40
cjc@cjc.be
www.cjc.be

*L'ADDICTION AUX ÉCRANS
CHEZ LES ENFANTS
ET LES ADOLESCENTS*



NOS ENFANTS SONT-ILS SUREXPOSÉS AUX ÉCRANS ?

En quelques décennies, les écrans ont pris une place considérable dans notre paysage social et familial. Enfants et adolescents font une consommation massive d'écrans en tous genres : télévision, consoles de jeu vidéo, smartphone, ordinateurs, etc. En moyenne, un total de 6 appareils est répertorié au sein d'une famille.¹

Une étude américaine a démontré que les enfants et adolescents consacrent plus de temps sur les écrans qu'à leurs enseignants. C'est d'ailleurs devenu leur activité principale après le sommeil.² Pourtant, les études scientifiques disponibles montrent de manière quasi unanime que cette imprégnation a des incidences négatives majeures sur le développement des fonctions cognitives.

Comme indiqué dans le tableau, une majorité des enfants et adolescents ont accès à Internet (souvent à haut débit).³ De plus, la plupart des programmes regardés par les enfants de 3 à 12 ans ne leur sont pas spécifiquement destinés.⁴ Selon le médiateur de la Fédération Wallonie-Bruxelles, trois adolescents sur quatre ont un smartphone et surfent via ce canal.⁵

84% des enfants et adolescents ont accès à Internet
1/3 d'entre eux y a accès dans leur propre chambre
80% des programmes regardés par les enfants de 3 à 12 ans ne leur sont pas spécifiquement destinés
¾ des adolescents ont un smartphone
78% des jeunes surfent via ce canal

Malgré tout ce temps passé par les jeunes sur les écrans, il apparaît qu'un grand nombre de parents sont relativement négligents quant aux règles qu'ils adoptent. D'après l'Académie Américaine de Pédiatrie, les deux tiers des enfants et des adolescents ont déclaré que leurs parents n'appliquaient aucune règle sur le temps qu'ils passent sur les médias. Plus de 60% des adolescents envoient et/ou reçoivent des messages après l'heure du coucher et ils reconnaissent eux-mêmes que cela engendre une augmentation de la fatigue, y compris à l'école.⁶

¹ L'office de la naissance et de l'enfance, *De plus en plus d'écrans... et l'enfant dans tout cela ?*, one.be, 2015.

² V. Rideout, *Generation M2: Media in the Lives of 8- to 18-Year-Olds*, Menlo Park, CA: Kaiser Family Foundation, 2010.

³ American Academy of Pediatrics, *Policy Statement: Children, Adolescents, and the Media, Pediatrics*, Volume 132 number 5, 2013.

⁴ S. Tisseron, *Grandir avec les écrans : la règle 3-6-9-12*, Yapaka.be, Fédération Wallonie-Bruxelles de Belgique, 2013.

⁵ N. Wartel, O. Marhraoui et C. de Salle, *Le cyberharcèlement des enfants et des adolescents*, Les Etudes du Centre Jean Gol, www.cjg.be, 2016 pp7.

⁶ American Academy of Pediatrics, *Policy Statement: Children, Adolescents, and the Media, Pediatrics*, Volume 132 number 5, 2013.

Le fait que ces statistiques soient américaines pourrait nous faire penser que la Belgique est épargnée par ce problème, mais ce n'est pas du tout le cas. En réalité, notre pays est le plus mauvais élève européen quant à la dépendance au téléphone mobile.⁷ Les résultats de cette étude citée par le service de recherche du Parlement Européen, font ressortir la nécessité d'introduire et de mettre en oeuvre de nouvelles interventions pour les différentes populations à risques, tel nos enfants et adolescents.

D'après plusieurs recherches, c'est l'introduction trop précoce et/ou exclusive qui produit des effets négatifs.⁸ C'est-à-dire que les mineurs sont dans une catégorie plus à risque comparée au reste de la population. De plus, tous les enfants et adolescents ne vivent pas dans les mêmes contextes familiaux, culturels et sociaux. Les conséquences du mauvais usage des écrans apparaissent d'autant plus sérieuses que l'enfant est en situation de vulnérabilité.⁹

Nous ne pouvons pas non plus classer les enfants et adolescents dans une même catégorie. L'exposition des enfants et des adolescents aux divers types d'écrans a des effets multiples, qui diffèrent selon la tranche d'âge. Chez le tout petit, le problème est avant tout celui de la surexposition. Chez l'enfant plus âgé, et plus particulièrement chez l'adolescent, le problème est tout autant celui du contenu que celui de la quantité.¹⁰ C'est l'une des raisons pour laquelle une campagne de sensibilisation, baptisée « YAPAKA »,¹¹ a été lancée en Belgique francophone, déclinant des recommandations d'utilisation des écrans en fonction de l'âge des enfants.

Ces recommandations découlent des travaux du psychologue Serge Tisseron.

En l'occurrence :

- pas de TV avant 3 ans ;
- pas de console de jeu avant 6 ans ;
- pas d'internet avant 9 ans ;
- pas de réseaux sociaux avant 12 ans ;

En dépit des effets négatifs potentiels des écrans, il faut nuancer quelque peu : en effet, l'usage adéquat des media peut accroître la connaissance, la connectivité et même la santé des mineurs. Un des plus grands dangers se joue plutôt au niveau du « temps volé ». En effet, le temps passé devant un écran est perdu au détriment du temps passé dans un environnement « physique », essentiel à l'apprentissage.¹² Tout bien considéré, l'accès aux écrans est nécessaire pour ne pas pénaliser outre mesure l'enfant mais cet accès doit rester occasionnel.¹³

⁷ En comparaison avec 10 autres pays : European Parliamentary Research Service, **Harmful Internet use, part 1: internet addiction and problematic use**, 2019

⁸ S. Tisseron, **Grandir avec les écrans : la règle 3-6-9-12**, Yapaka.be, 2013.

⁹ L'Académie des sciences françaises, Académie nationale de médecine et l'Académie des technologies. **L'enfant, l'adolescent, la famille et les écrans, appel à une vigilance raisonnée sur les technologies numériques**. 2019

¹⁰ Ibidem.

¹¹ <https://www.yapaka.be/ecrans>

¹² B. Harlé, M. Desmurget, **Effets de l'exposition chronique aux écrans sur le développement cognitif de l'enfant**, Archives de Pédiatrie, Volume 19, Issue 7, 2012.

¹³ L'Office de la naissance et de l'enfance, **De plus en plus d'écrans... et l'enfant dans tout cela ?**, one.be, 2015.

LA CYBERDÉPENDANCE, UNE RÉALITÉ ?

Quand cette utilisation peut-elle être considérée comme excessive ? En toute rigueur des termes, on ne peut parler « d'addiction » que dans les cas extrêmes, c'est-à-dire les cas où il y a plus de 12 mois de déscolarisation ou de désocialisation complète. Il est clair néanmoins que la consommation d'écran chez les jeunes est devenue excessive.

C'est moins une question de durée que de comportement. L'addiction aux écrans est définie comme une utilisation récurrente et persistante des multiples applications d'internet dont l'usage devient une conduite difficilement contrôlable avec pour conséquence, une souffrance cliniquement significative.¹⁴ Plusieurs termes sont utilisés pour définir cette problématique, *l'addiction aux écrans*, la *cyberaddiction*, la *cyberdépendance*, etc.¹⁵

Pour mieux comprendre cette addiction, la psychologue Kimberly S. Young a isolé en 1998 huit symptômes de l'addiction à internet.¹⁶

1. l'anxiété ;
2. le changement d'humeur lorsqu'on essaie d'arrêter l'usage de l'internet ;
3. le besoin d'augmenter le temps passé sur internet ;
4. les efforts pour arrêter l'usage d'internet sans y parvenir ;
5. le besoin de rester en ligne plus longtemps que prévu ;
6. les mensonges à propos de l'utilisation d'internet ;
7. la mise en danger de relations affectives au profit de l'usage d'internet ;

8. l'usage d'internet perçu comme un moyen d'échapper à des problèmes ou de soulager un mal-être.

Certains chercheurs doutent de la réalité d'une telle addiction. Beaucoup pensent que l'utilisation excessive des écrans est plutôt un symptôme d'autres troubles plutôt qu'une maladie spécifique.¹⁷ Pourtant, l'OMS a récemment reconnu deux types d'addictions comportementales : « le trouble pathologique du jeu de hasard et d'argent » et « la pratique pathologique du jeu vidéo ». Ces addictions comportementales sont souvent associées à des troubles psychiatriques comorbides tels que la dépression, l'anxiété, les phobies et les troubles de la personnalité.¹⁸

D'après plusieurs études, les addictions comportementales impliquent la recherche du plaisir immédiat. Une des différences fondamentales avec l'addiction aux drogues est que le joueur atteint de pratique pathologique du jeu vidéo peut souvent revenir à une utilisation normale, alors qu'un toxicomane qui retouche à la drogue à une forte probabilité de rechute. Il faut dire aussi que la consommation d'alcool, de la drogue, du tabac, etc. est soumise à des contraintes structurelles imposées par la loi ou par l'étiquette sociale, telles que l'impossibilité de consommer de l'alcool à l'école ou au travail. Au contraire, surfer sur le web ou discuter en ligne n'est pas contrôlé aussi strictement. Les influences culturelles vont plutôt faciliter ou même encourager le fait de passer du temps en ligne. Dès lors, l'abstention complète n'est pas une option réaliste.

¹⁴ K.S Young, *Internet addiction: the emergence of a new clinical disorder*, *Cyberpsychol Behav.*, 1998.

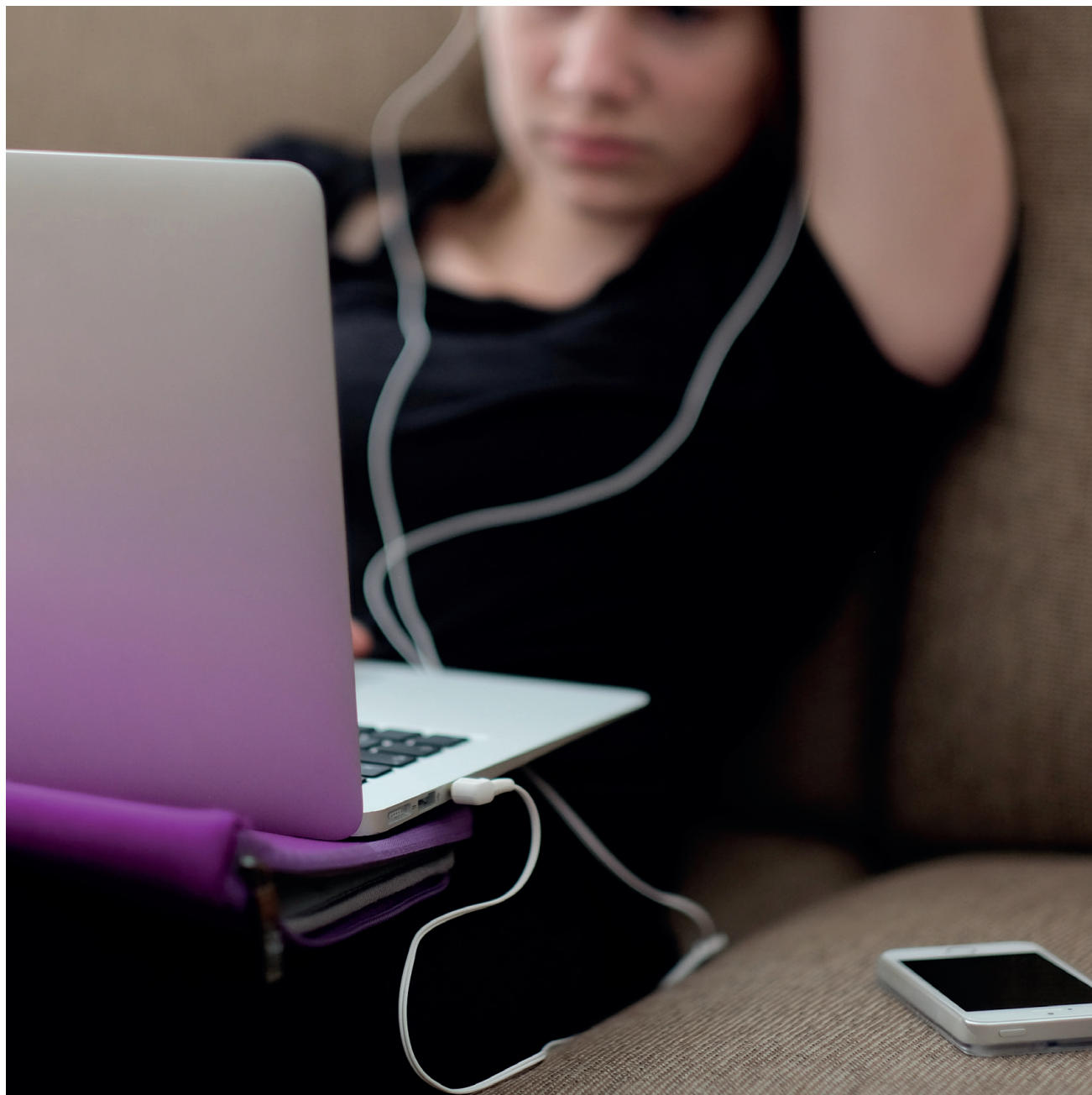
¹⁵ Brochure d'information sur le bon usage des écrans, Service de psychiatrie infant-juvénile du CHU de Liège, consulté en ligne le 1/10/19.

¹⁶ K.S Young, *Internet addiction: the emergence of a new clinical disorder*, *Cyberpsychol Behav.*, 1998.

¹⁷ European Parliamentary Research Service. *Harmful Internet use, part 1: internet addiction and problematic use*, 2019.

¹⁸ L'Académie des sciences françaises, Académie nationale de médecine et l'Académie des technologies. *L'enfant, l'adolescent, la famille et les écrans, appel à une vigilance raisonnée sur les technologies numériques*. 2019





LA RÉALITÉ EN CHIFFRES

D'après une étude sur l'utilisation nocive d'internet, 4.4% des personnes interrogées ont été reconnues comme recourant à une utilisation problématique d'internet. Cette utilisation problématique a même été reconnue comme un problème de santé mentale dans plusieurs pays asiatiques. La Corée du Sud est un pays particulièrement touché par ce fléau. Ce pays a connu une série de dix décès liés à des problèmes cardiaques survenu dans les cybercafés et un homicide relatif au jeu. Même si, contrairement à ce pays, nous n'avons pas souffert de drames directement liés aux écrans et à leurs usages nocifs, nous devons pouvoir prendre du recul et comprendre la gravité de leur mauvais usage.

Dans l'étude du centre Jean Gol consacrée au cyberharcèlement des adolescents, nous avons déjà pu constater une progression de l'utilisation d'internet par les enfants.¹⁹

	2012 (heures/semaine)	2015
Enfants de 1 à 6 ans	Moyenne de 2h10	Moyenne de 3h40
Enfants de 7 à 12 ans	4h50	5h30
Adolescents de 13 à 19 ans	12h20	13h30

Fort heureusement, nous ne sommes pas arrivés au stade de la Corée du Sud ou des Etats-Unis, où les 8 à 18 ans passeraient plus de 7 heures 30 par jour à l'usage récréatif des écrans. Néanmoins, les chiffres ne font qu'augmenter avec le temps. Les conséquences de leur mauvaise utilisation sont alarmantes. En 50 ans, le nombre de cas de myopie de l'enfance aurait doublé aux Etats-Unis. Plusieurs autres études ont pu associer cette déficience à l'augmentation du temps passé à l'intérieur et sur les écrans au détriment des activités passées à l'extérieur.²⁰

Ces statistiques nous permettent de faire le constat suivant : les mineurs sont une population à risque, ils sont plus susceptibles que d'autres catégories de développer des problèmes en raison de l'utilisation excessive des écrans. Ils doivent donc être davantage protégés.²¹

¹⁹ N. Wartel, O. Marhraoui et C. de Salle, **Le cyberharcèlement des enfants et des adolescents**, Les Etudes du Centre Jean Gol, www.cjg.be, 2016, 66 p.

²⁰ G. Lissak, **Adverse physiological and psychological effects of screen time on children and adolescents: Literature review and case study**, *Environmental Research* 164 (2018) 149-157.

²¹ European Parliamentary Research Service, **Harmful Internet use, part 1: internet addiction and problematic use**. 2019

COMMENT L'ADDICTION AUX ÉCRANS AFFECTE-T-ELLE LA SANTÉ DE NOS ENFANTS ?

Des études sur la cyberaddiction, l'addiction aux jeux vidéo et la nocivité des écrans en général conduisent à constater que l'utilisation excessive des écrans conduit à neuf conséquences négatives sur la santé :

- **Dépression et pensées suicidaires** : même si différentes études ne pouvaient pas déterminer si ces symptômes sont la cause ou la conséquence de l'utilisation des écrans, les résultats de celles-ci sont alarmants.²² C'est un véritable cercle vicieux. D'après le ministère de la santé Britannique, les enfants qui passent trop de temps devant les écrans seraient moins heureux, plus anxieux et plus déprimés que les autres.²³ Une étude menée sur des étudiants universitaires tunisiens souffrant d'une addiction aux écrans a démontré un plus haut taux de dépression et d'anxiété.²⁴ Une autre étude menée à Taiwan nous confirme que l'addiction aux écrans des étudiants est corrélée à de haut taux de dépression. Cette étude a pu déterminer que les émotions liées à la tristesse, la dépression et la frustration augmentaient la propension à se connecter à l'internet. Cependant, en raison du caractère transversal de la plupart des études, il est difficile de conclure à une relation de cause à effet entre la dépression et l'addiction

à Internet. Plusieurs auteurs ont alors émis des suppositions : Young, le fondateur des critères de diagnostics de l'addiction aux écrans a rapporté que la dépression est une conséquence de l'isolement résultant de l'addiction. Au contraire, d'autres chercheurs ont supposé que c'est la dépression qui conduirait à un usage excessif des écrans.

Par ailleurs, le service de Psychiatrie infanto-juvénile du CHU de Liège indique que le risque de dépression est même plus élevé chez les adolescents qui utilisent les réseaux sociaux de manière passive. Cette passivité est définie par le fait de ne pas interagir avec l'écran, tel que regarder des publications sans commenter ou sans publier sur les réseaux sociaux.²⁵

- **Troubles du sommeil** : les écrans affectent le sommeil de plusieurs façons²⁶ :
 - a. leur consultation remplace les activités physiques qui sont bénéfiques au sommeil ;

²² L'Académie des sciences françaises, Académie nationale de médecine et l'Académie des technologies. *L'enfant, l'adolescent, la famille et les écrans, appel à une vigilance raisonnée sur les technologies numériques*. 201

²³ Mission Interministérielle de lutte contre les drogues et les conduites addictives française. *L'exposition aux écrans*. 2018

²⁴ F. Ellouze et al., **Cyberaddiction chez les étudiants**, *Neuropsychiatrie de l'Enfance et de l'Adolescence*, Volume 63, Issue 8, December 2015, P504.

²⁵ Brochure d'information sur le bon usage des écrans, Service de psychiatrie infanto-juvénile du CHU de Liège, consulté en ligne le 1/10/19.

²⁶ G. Lissak, **Adverse physiological and psychological effects of screen time on children and adolescents: Literature review and case study**, *Environmental Research* 164 (2018) 149-157.

- b. les lumières de l'écran, et spécifiquement les lumières bleues avant l'endormissement, peuvent influencer sur la production de mélatonine, et, par conséquent, perturber le rythme circadien ;
- c. le sommeil est plus ou moins affecté en fonction du type de média et de l'interactivité d'un appareil (télévision versus tablettes) ;
- d. le sommeil est plus ou moins affecté en fonction du contenu du média : si un enfant joue à des jeux vidéo particulièrement violents, cela accroît les effets nocifs sur la qualité de son sommeil ;
- e. le sommeil est plus ou moins affecté en fonction de la localisation : si des écrans se trouvent dans la chambre de l'enfant, l'impact est plus négatif ;
- f. la glande pinéale qui produit la mélatonine peut interpréter la radiation électromagnétique d'un écran comme de la lumière. Par conséquent, l'exposition à ce genre de radiation des appareils sans fil peut retarder la production de la mélatonine et affecte le sommeil.²⁷

Il apparaît que **la quantité de sommeil chez nos enfants a baissé de 90 minutes sur les cinq dernières décennies** alors que nos besoins physiologiques n'ont pas évolué.²⁸ Non seulement sait-on que la quantité de sommeil est affectée par la présence d'écrans dans la chambre, mais les écrans en affectent également la qualité.²⁹

La lumière des écrans active 100 fois plus les récepteurs photosensibles de la rétine que la lumière blanche d'une lampe. Donc, même avec une luminosité faible, l'écran du portable tient éveillé, retardant l'horloge interne et impactant la qualité du sommeil.³⁰

Chez les adolescents, très amateurs d'écrans le soir, le retard de phase est souvent associé à terme à une dette de sommeil retrouvée chez 30 % des 15-19 ans. Plus de 12 % se plaignent d'insomnie chronique à l'origine de troubles préjudiciables à leur santé et d'une désynchronisation appelée « jet lag social », car l'horloge n'est plus en phase avec la vie sociale. Cette privation de sommeil entraîne des désordres notables qui se manifestent par une fatigue et une somnolence diurne unanimement remarquées dans les établissements scolaires, des troubles de l'humeur, des perturbations métaboliques, une dégradation de l'appétit, voire des troubles neurocognitifs avec diminution de la vigilance et de l'attention. Si le même risque existe pour l'adulte, la différence est que l'adulte est déjà physiologiquement constitué, alors que l'enfant est en construction. Par ailleurs, on n'a pas encore de recul sur les effets à long terme de ces nouvelles pratiques.³¹

²⁷ G. Lissak, *Adverse physiological and psychological effects of screen time on children and adolescents: Literature review and case study*, *Environmental Research* 164 (2018) 149-157.

²⁸ B. Harlé, M. Desmurget, *Effets de l'exposition chronique aux écrans sur le développement cognitif de l'enfant*, *Archives de pédiatrie*, Volume 19, Issue 7, 2012.

²⁹ FJ Zimmerman, *Children's media use and sleep problems: issues and unanswered questions*, The Kaiser Family Foundation; 2008.

³⁰ Brochure d'information sur le bon usage des écrans, Service de psychiatrie infant-juvénile du CHU de Liège, consulté en ligne le 1/10/19.

³¹ L'Académie des sciences françaises, Académie nationale de médecine et l'Académie des technologies. *L'enfant, l'adolescent, la famille et les écrans, appel à une vigilance raisonnée sur les technologies numériques*. 2019

- **Troubles visuels** : au niveau de la vision, garder son attention sur les écrans peut mener à une fatigue oculaire, à une vision floue, à des maux de tête et à de l'inconfort. Ces conséquences sont souvent surnommées « computer vision syndrome ». Comme précisé précédemment, la myopie chez l'enfant a doublé en 50 ans aux Etats-Unis.³²
- **Comportement agressif ou violent** : ce comportement est principalement observé chez les jeunes développant une addiction aux jeux vidéo. Les enfants qui passent beaucoup de temps devant des contenus violents sont plus agressifs, plus impulsifs et plus enclins à se battre.³³
- **Trouble de l'attention** : un enfant peut rester attentif pendant des heures face à des écrans alors que, devant un devoir scolaire, il éprouve de la peine à se concentrer plus de quelques secondes, ceci est défini comme l'« attention paradoxale ».³⁴
- **Retard dans l'acquisition du langage** : concernant les bébés, la télévision n'a pas d'effet bénéfique sur l'apprentissage du langage, même s'il s'agit d'une émission ciblée pour l'apprentissage de nouveaux mots. Pour les moins de 3 ans, rien de tel que l'interaction avec les personnes de son environnement.³⁵ Les enfants surexposés aux écrans courent plus le risque de souffrir d'un retard de langage que les autres.

Une étude américo-canadienne a démontré que chaque heure supplémentaire passée devant la télévision par un enfant en bas âge diminuait proportionnellement ses performances scolaires à partir de l'âge de 10 ans. Cette surexposition précoce entraînait une moindre autonomie, une moindre persévérance et une intégration sociale plus difficile avec, notamment, un risque accru de souffrir d'une mise à l'écart par ses camarades de classe.³⁶

- **Troubles alimentaires** : le comportement sédentaire lié aux écrans est soupçonné d'augmenter le risque d'obésité. Une enquête faite sur les enfants de 9 à 10 ans a établi une corrélation entre le fait de passer 3 heures (et plus) sur les écrans et la propension à l'obésité.³⁷ D'après le service de psychiatrie infantile-juvénile du CHU de Liège, le fait d'avoir une télévision dans sa chambre est associé même directement au risque d'obésité.
- **Troubles musculo-squelettiques** : une utilisation intensive des écrans peut entraîner des troubles musculo-squelettiques, avec des douleurs dorsales, des épaules, de la nuque, voire un syndrome du canal carpien, une tendinite du pouce, etc.³⁸

³² G. Lissak, *Adverse physiological and psychological effects of screen time on children and adolescents: Literature review and case study*, *Environmental Research* 164 (2018) 149-157.

³³ Mission Interministérielle de lutte contre les drogues et les conduites addictives française, *L'exposition aux écrans*, 2018

³⁴ B. Harlé, M. Desmurget, *Effets de l'exposition chronique aux écrans sur le développement cognitif de l'enfant*, *Archives de Pédiatrie*, Volume 19, Issue 7, 2012, 772-776.

³⁵ Brochure d'information sur le bon usage des écrans, Service de psychiatrie infant-juvénile du CHU de Liège, consulté en ligne le 1/10/19.

³⁶ Mission Interministérielle de lutte contre les drogues et les conduites addictives française, *L'Exposition aux écrans*, 2018

³⁷ Nightingale, et al., 2017. *Screen time is associated with adiposity and insulin resistance in children*. *Arch.Dis.child* 102 (7), 612-616

³⁸ Brochure d'information sur le bon usage des écrans, Service de psychiatrie infant-juvénile du CHU de Liège, consulté en ligne le 1/10/19.

- **Echec scolaire** : la réussite scolaire permet d'évaluer l'effet global de multiples influences spécifiques telle que l'attention, le temps consacrés aux devoirs, etc. Plusieurs études, notamment celle de Comstock aux Etats-Unis, démontrent que le temps passé devant la télévision affecte la performance scolaire des mineurs. Chaque heure de télévision consommée quotidiennement à l'école primaire augmente de 43% le risque de voir l'enfant sortir du système scolaire sans diplôme. Prolongeant cette étude, d'autres chercheurs ont démontré que l'augmentation d'une heure de consommation audiovisuelle durant l'adolescence multipliait par deux le risque d'échec scolaire.³⁹

Dernièrement, une étude menée sur 49 609 étudiants taiwanais établissait que les utilisateurs pathologiques d'internet avaient des mauvaises notes et une moindre satisfaction au cours de leur apprentissage.⁴⁰

³⁹ B. Harlé, M. Desmurget, *Effets de l'exposition chronique aux écrans sur le développement cognitif de l'enfant*, Archives de Pédiatrie, Volume 19, Issue 7, 2012, 772-776.

⁴⁰ Y.F. Chen, S.S. Peng, *University students' internet use its relationships with academic performance, interpersonal relationship, psychosocial adjustment and self-evaluation*. Cyberpsychol Behav, 11 (2008), pp. 468.

NOS RECOMMANDATIONS

D'après nous, trois acteurs principaux peuvent aider à la mise en garde contre le mauvais usage des écrans : les parents, les médecins et le corps enseignant. Les destinataires de ces campagnes devraient aussi être ciblés.

D'après Serge Tisseron, psychiatre et membre de l'Académie des technologies que nous avons interrogé dans le cadre de cette analyse, « les campagnes sont plus efficaces si elles sont ciblées : enfants, adolescents, adultes et parents. »⁴¹

AVANT 3 ANS :

- L'enfant a besoin de mettre en place ses repères spatiaux, puis temporels. Les premiers se construisent à travers toutes les interactions avec l'environnement qui implique ses sens, et les seconds à travers les histoires qu'on lui raconte et les livres qu'il feuillette.
- Evitez la télévision et les DVD dont les effets négatifs sont démontrés.
- Les tablettes tactiles peuvent être utilisées au même titre que tous les jouets traditionnels, mais dans un accompagnement ludique.

ENTRE 3 ET 6 ANS :

- Dès 3 ans, limiter les écrans et soutenir la sélection/qualité des programmes est nécessaire à tout âge pour apprendre à l'enfant à s'autoréguler
- Evitez la télévision et l'ordinateur dans la chambre
- Respectez les âges indiqués pour les programmes
- A cet âge, jouer seul devient rapidement stéréotypé et compulsif, préférez les jeux vidéo à plusieurs que ceux qu'on joue seul
- Les ordinateurs et consoles de salon sont un support occasionnel de jeu en famille, voire d'apprentissage accompagnés

ENTRE 6 ET 9 ANS :

- Evitez la télévision et l'ordinateur dans la chambre.
- Etablissez des règles claires sur le temps d'écrans
- A partir de 8 ans, usage accompagné d'internet sur l'ordinateur familial

⁴¹ Extrait de l'interview réalisé par Amandine Audretsch le 8/10/19



ENTRE 9 ET 12 ANS :

- Evitez la TV et l'ordinateur dans la chambre.
- Déterminez avec votre enfant l'âge à partir duquel il aura son téléphone mobile.
- Rappelez régulièrement les 3 règles de base d'Internet à assimiler par tous:
 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. tout ce que l'on y trouve est sujet à caution : certaines données sont vraies et d'autres fausses.

APRES 12 ANS :

- Votre enfant «surfe» seul sur la toile.
- Evitez de lui laisser une connexion nocturne illimitée depuis sa chambre.
- Discutez avec lui du téléchargement, des plagiat, de la pornographie et du harcèlement.
- Refusez d'être son «ami» sur Facebook.



RECOMMANDATIONS À DESTINATIONS DES PARENTS

Tout d'abord, nous conseillons de suivre la campagne

YAPAKA : elle nous donne des informations claires et concises sur la façon d'éduquer les enfants à la bonne utilisation des écrans. Cette campagne nous donne même des règles à suivre dépendant de l'âge de l'enfant, « la règle 3-6-9-12 », développé par Serge Tisseron. Ces règles ont été créées dans le but d'aider les parents et professionnels à pouvoir mettre des balises face à les technologies dépendant de l'âge de l'enfant.

Dans son livre « Grandir avec les écrans, la règle 3-6-9-12 », Serge Tisseron nous expose une feuille de route pour chaque tranche d'âge en expliquant comment parents et pouvoirs publics doivent faire face aux nouvelles technologies. Il ne faut pas interdire l'utilisation des écrans mais suivre ces recommandations pour un usage intelligent, éducatif, mais aussi ludique.

Deuxièmement, les parents doivent être bien plus conscients qu'ils ne le sont de l'influence que leur comportement envers les écrans exerce sur leurs propres enfants. D'après la plupart des études et dans la campagne YAPAKA, les parents sont donc les acteurs principaux dans la lutte contre la surutilisation des écrans. Les enfants produisent ce qu'ils voient, et les mauvaises attitudes se transmettent bien plus vite que les bonnes. Il est donc important d'apprendre aux enfants à utiliser les écrans.

Comme le déclare Serge Tisseron:

« Le problème est que les écrans sont largement utilisés par les adultes eux-mêmes pour tenter d'oublier les difficultés de leur vie. C'est aujourd'hui la meilleure « potion d'oubli » (...) Autrement dit, les usages excessifs et/ou problématiques des écrans ne sont pas seulement une cause de problèmes, ils sont aussi et d'abord la conséquence de souffrances quotidiennes qu'il nous faut prendre en compte. C'est pourquoi des campagnes invitant à un bon usage des écrans sont absolument indispensables, mais ne sont pas suffisantes. Rien ne sert de dénoncer les risques que les écrans nous font courir si on ne réfléchit pas en même temps aux raisons pour lesquelles tant de parents laissent leurs enfants devant la télévision allumée. »⁴²

Troisièmement, les parents devraient maintenir un dialogue positif et rester attentifs au comportement de leurs enfants. Si les enfants démontrent des symptômes tels que la fatigue liée aux troubles du sommeil ou un fléchissement des résultats scolaires, les parents doivent le repérer rapidement et entamer immédiatement une conversation constructive sur le sujet.⁴³

⁴² Extrait de l'interview réalisé par Amandine Audretsch le 8/10/19.

⁴³ L'Académie des sciences françaises, Académie nationale de médecine et l'Académie des technologies. *L'enfant, l'adolescent, la famille et les écrans, appel à une vigilance raisonnée sur les technologies numériques*. 2019

RECOMMANDATION À DESTINATION DES MÉDECINS

Quatrièmement, il importe d'avoir un dialogue positif entre le médecin conseil, les patients et parents de patients. L'implication des parents est fondamentale. Même si les études démontrant les conséquences médicales de l'utilisation inappropriée des écrans sont récentes, le médecin doit **être à même d'en identifier** les symptômes chez l'enfant. Le médecin doit donc poser des questions sur les habitudes des enfants envers les écrans : combien de temps passent-ils sur les écrans ? La chambre à coucher est-elle équipée d'écrans ? L'enfant a-t-il accès à Internet ?⁴⁴

Il a été démontré que les conseils de prévention en consultation ont une incontestable efficacité. Pour cela, le médecin généraliste et le pédiatre doivent jouer un rôle majeur d'information.⁴⁵

⁴⁴ American Academy of Pediatrics, **Policy Statement: Children, Adolescents, and the Media**, *Pediatrics*, Volume 132 number 5, 2013.

⁴⁵ B. Harlé, M. Desmurget, **Effets de l'exposition chronique aux écrans sur le développement cognitif de l'enfant**, *Archives de Pédiatrie*, Volume 19, Issue 7, 2012, 775.





RECOMMANDATIONS À DESTINATION DU CORPS ENSEIGNANT

Cinquièmement, le corps enseignant doit être informés correctement sur la nocivité des écrans et en informer leurs élèves à leur tour. L'Académie Américaine des Pédiatres recommande d'informer et d'instruire le corps enseignant sur les conséquences de la mauvaise utilisation des écrans. Les enseignants doivent insister sur les dangers inhérents à l'utilisation non supervisée, à l'accès illimité aux médias, etc. Ils doivent travailler en collaboration avec les associations des parents pour encourager les parents de limiter ou à surveiller l'utilisation des écrans dépendant de leur âge.

Enfin, nous prôtons des programmes de sensibilisation dans les écoles. Une des options de proposition politique résultant de l'étude de l'Union Européenne sur la nocivité de l'utilisation excessive d'internet consiste à mener des programmes et des campagnes de sensibilisation, spécifiquement à l'intention des adolescents. Ces actions de sensibilisation peuvent être couplées avec les campagnes luttant contre le cyberharcèlement (comme précisé précédemment, le Centre Jean Gol a publié une étude et des recommandations à ce sujet)⁴⁶. Beaucoup de politiques similaires sont menées dans les pays asiatiques : évidemment, le contexte socio-culturel est différent mais les phénomènes d'addiction aux écrans et d'addiction aux jeux sont les mêmes.

La Corée du Sud, plus particulièrement, considère l'addiction à internet comme un de leur problèmes de santé publique les plus graves. Cela a conduit à l'élaboration de mesures préventives dès 2007. Parmi ces initiatives figure la formation de conseillers, la création d'hôpitaux et de centres de santé et l'introduction de politiques de sensibilisation dans les écoles. La Corée du Sud est donc le premier pays à avoir développé une politique nationale sur ce problème. Et les résultats de ces mesures sont prometteurs.⁴⁷

D'après l'agence Wallonne pour une vie de qualité, un projet régional a été mis en place en 2015 par une psychologue sur le cyberharcèlement en milieu scolaire. Nous pouvons qu'encourager cette initiative. L'objectif de ce projet est de contribuer au bien-être des jeunes à travers la mise en place d'actions de prévention des usages problématiques liés aux réseaux sociaux. Ce projet pilote, limité à quelques écoles, est plutôt prometteur et recommande la patience, la communication, l'écoute active et la restauration d'une relation de confiance entre parents et enfants.

⁴⁶ N. Wartel, O. Marhraoui et C. de Salle, *Le cyberharcèlement des enfants et des adolescents*, Les Etudes du Centre Jean Gol, www.cjg.be, 2016, 66 p.

⁴⁷ European Parliamentary Research Service. *Harmful Internet use, part 1: internet addiction and problematic use*, 2019.

Dans le rapport mené par l'Académie des sciences françaises, Académie nationale de médecine et l'Académie des technologies, les auteurs appellent les pouvoirs publics à mettre en place des formations pour tous les intervenants auprès des adolescents, notamment afin de contribuer à réduire, dans l'utilisation des réseaux sociaux, les conséquences des disparités sociales.

En conclusion, la vigilance active de tous (familles, médecins, éducateurs et professeurs), est indispensable pour lutter contre les effets nocifs - encore trop largement méconnus et négligés - de l'addiction aux écrans ou de la propension excessive à la consulter.

*Avenue de la Toison d'Or 84-86
1060 Bruxelles*

*02.500.50.40
info@cjg.be*

www.cjg.be