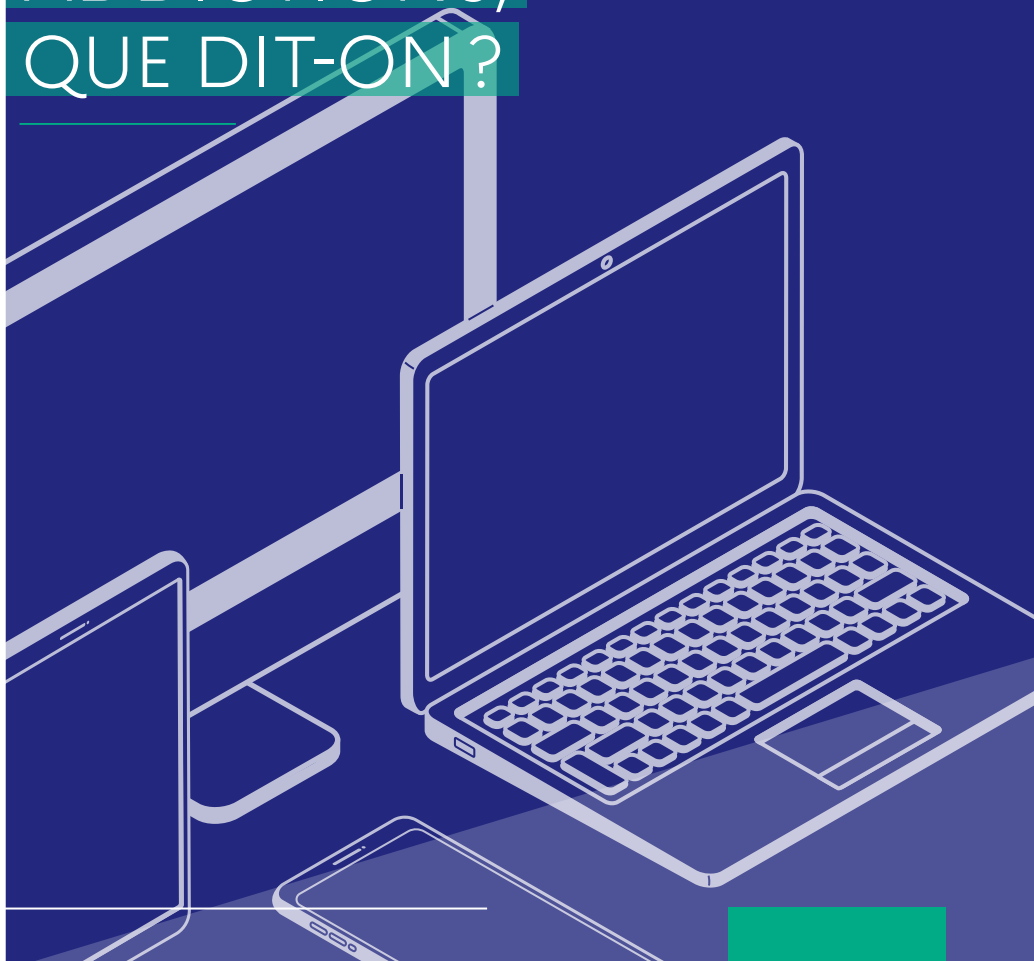


ÉCRANS, JEUX VIDÉO ET ADDICTIONS, QUE DIT-ON?





L'addiction aux écrans ou aux jeux vidéo n'est pas reconnue dans les classifications cliniques.

Il manque des éléments clefs de la définition pour parler d'addiction.

Depuis 2018, l'OMS reconnaît l'existence du trouble du jeu vidéo :

« comportement lié à la pratique des jeux vidéo ou des jeux numériques, qui se caractérise par une perte de contrôle sur le jeu, une priorité accrue accordée au jeu, au point que celui-ci prenne le pas sur d'autres centres d'intérêt et activités quotidiennes, et par la poursuite ou la pratique croissante du jeu en dépit de répercussions dommageables. Le comportement doit être d'une sévérité suffisante pour entraîner une altération non négligeable des activités personnelles, familiales, sociales, éducatives, professionnelles ou d'autres domaines importants du fonctionnement, et en principe, se manifester clairement sur une période d'au moins 12 mois. »

IL N'EXISTE PAS DE RECOMMANDATIONS NATIONALES.



ON RETROUVE 5 TYPES D'USAGES EXCESSIFS SELON LA CATÉGORIE DE YOUNG :

- **Cybersexualité** (participer à des activités à caractère sexuel en ligne, soit par le moyen de « tchat » ou de vidéoconférence « webcam ») et la cyberpornographie (regarder, télécharger ou acheter de la pornographie en ligne) qui sont les formes les plus répandues d'usage problématique d'internet.
- **Cyberrelations** tels que les tchats, les courriels, les réseaux sociaux.
- **Jeux vidéo** en ligne.
- **Dépendances à caractère monétaire** tel que les enchères en ligne, les casinos en ligne, et les achats en ligne;
- **Surf compulsif à la recherche d'informations** (infolisme) qui consiste à amasser d'importantes quantités de contenus et d'informations en ligne.

Pourrait s'ajouter la pratique du **visionnage en ligne** : films, séries, vidéos, à caractère de divertissement.



ON PARLE D'USAGE PROBLÉMATIQUE (SYNONYMES : ABUSIF, EXCESSIF)

Il s'agit d'usages hétérogènes sous-tendus par des **mécanismes différents**.

L'usage problématique est un « **révélateur** » d'un **état sous-jacent** : l'écran devient la réponse à une difficulté.

Les facteurs de risque sont :

- L'adolescence, période de fragilité
- La solitude
- La faible estime de soi
- La timidité/inhibition sociale
- Les troubles psychiatriques associés

L'usage problématique des écrans et en particulier du jeu vidéo doit tenir compte du contexte : quelles sont les opportunités de loisirs alternatifs du jeune ? Quel investissement de temps requiert la progression en jeu ?

Quelle est la richesse du contenu ? Selon la réponse, le jeune peut ne pas voir sa pratique comme abusive, et il faut donc éviter de stigmatiser sa pratique par l'emploi de termes péjoratifs : il peut s'agir d'une passion, de la réponse à un désœuvrement (pas d'activités autres) ou de la réponse à un mal-être qui, une fois pris en charge, permet de réduire la pratique. **La pratique intensive n'est pas forcément associée à un trouble du jeu vidéo.**

LA MAJORITÉ DES CONSULTATIONS POUR « ADDICTION AUX JEUX VIDÉO » NE CONCERNENT PAS DE VRAIES ADDICTIONS.

POSITIONNEMENT DES ACTEURS DE PRÉVENTION ?

Promouvoir un usage raisonné des écrans et prévenir les usages abusifs des écrans doivent faire appel aux acteurs œuvrant dans les secteurs de la périnatalité, parentalité et petite enfance. Ces professionnels s'appuient principalement sur le développement des **compétences psychosociales** : savoir prendre de la distance par rapport à sa pratique, avoir l'esprit critique, apprendre à gérer son rapport aux écrans...et les **compétences parentales**, les parents étant les premiers repères de l'enfant et responsables du cadre dans lequel il utilise les écrans.

Les écrans peuvent aussi être abordés à travers les **conséquences sur la santé de leur mauvais usage** : troubles du sommeil, développement de l'enfant perturbé, sédentarité, mauvaise alimentation, santé mentale et/ou santé sexuelle dégradée par cyber-harcèlement... Dans ces situations, il faut orienter vers les acteurs ressources en lien avec la thématique impactée.

Face à une situation d'usage problématique des écrans, il est recommandé de se diriger vers une consultation spécialisée. Les signes devant alerter sont :

- Comportement exclusif
- Perte de contrôle
- Sentiment de manque/Malaise à la déconnexion
- Conséquences négatives
- Comportement générant de la souffrance

Les centres médico-psychologiques (CMP), les centres médico-psycho-pédagogiques (CMPP), les Maisons des Adolescents (MDA), ainsi que certains services d'addictologie possèdent les ressources pour accompagner le jeune et sa famille sur le plan psychologique et social afin de revenir vers un usage raisonné des écrans.

Il peut s'agir d'une unique consultation afin de restaurer le dialogue avec le jeune si la famille est en difficulté, ou d'une prise en charge plus longue selon la sévérité des symptômes.



SITES INTERNET

Le bon usage des écrans :

<https://lebonusagedesecrans.fr>

PEGI : <https://pegi.info/fr>

Internet sans crainte :

<http://www.internetsanscrainte.fr>

Pédago jeux : <http://www.pedagojeux.fr>

E-enfance : <https://www.e-enfance.org>

Observatoire de la parentalité & de l'éducation numérique :

<https://www.open-asso.org>

Net écoute : <https://www.netecoute.fr>

Promeneurs du net :

<http://www.promeneursdunet.fr>

Ciao, site d'information romand :

<https://www.ciao.ch>

CNIL : <https://www.cnil.fr>

Éducation au numérique :

<https://www.educnum.fr/>

3-6-9-12 : <https://www.3-6-9-12.org>

GUIDES PRATIQUES

Guide pratique pour lutter contre le cyberharcèlement :

http://media.education.gouv.fr/file/09_septembre/58/6/guide-cyberharcèlement_190586.pdf

10 conseils sur le web, CNIL :

<https://www.cnil.fr/sites/default/files/atoms/files/affiche.pdf>

La famille Tout-Écran, Canopé :

https://www.reseau-canope.fr/notice/guide-pratique-la-famille-tout-ecran_21530.html

Les écrans... et nous, Mutualité Française :

<https://normandie.mutualite.fr/dossiers/les-ecrans-et-nous/>

Faire le tour des écrans en promotion de la santé en 180mn, Ireps Bourgogne - Franche-Comté :

https://ireps-bfc.org/sites/ireps-bfc.org/files/2018-dossier_doc_sesa_ecrans_vdef_1.pdf

REVUES, ARTICLES SCIENTIFIQUES, ARTICLES DE MAGAZINES

L'enfant, l'adolescent, la famille et les écrans, appel à une vigilance raisonnée sur les technologies numériques, Académies des Sciences, des Technologies et de Médecine :

<https://www.academie-sciences.fr/pdf/rapport/appe090419.pdf>

Le magazine des Caf, vies de famille

<http://www.caf.fr/allocataires/vies-de-famille>

Les effets de la télévision sur les jeunes enfants : prévention de la violence par le « Jeu des trois figures », Serge Tisseron, in Devenir, 2010/1 (vol.2), p.73-93 :

<https://www.cairn.info/revue-devenir-2010-1-page-73.htm>

Entretien avec Serge Tisseron, Sylvain Missonnier in Le Carnet PSY, 2002/5 (n° 73), p.26-37 :

<https://www.cairn.info/revue-le-carnet-psy-2002-5-page-26.htm>

Jeux vidéo : 9 bienfaits étonnants sur le corps et la santé, Drew Guarini in Huffingtonpost,

6 novembre 2017 :

https://www.huffingtonpost.fr/2013/11/12/jeux-video-bienfaits-sante_n_4264120.html

Sciences humaines : les jeux vidéo sont-ils bons pour le cerveau ?

Celia Hodent-Villaman in Sciences Humaines, janvier 2007 :

https://www.scienceshumaines.com/les-jeux-video-sont-ils-bons-pour-le-cerveau_fr_15191.html

Conduites addictives chez les adolescents - Une expertise collective de l'Inserm, février 2014 :

<https://presse.inserm.fr/conduites-addictives-chez-les-adolescents-une-expertise-collective-de-linserm/11035/>