

On en parle en consultation ?

KIT ADDICTIONS

De quoi et de qui parle-t-on ?

L'existence d'un usage problématique des écrans fait consensus dans la communauté scientifique



L'exposition précoce des petits enfants

- Quotidienne à 2 ans pour 27%, à 5,5 ans pour 54%.
- Entre 1 et 6 ans, 4h30/sem. sur Internet en moyenne.
- Avant 2 ans, 40% savent gérer une télécommande.



L'hyperconnexion des adultes

- **Perte de contrôle du temps :**
80% des français disent ne pas maîtriser un usage des écrans qui, actuellement, accapare 20% de leur temps hebdomadaire.
- **Vecteur et support des :**
Jeux d'argent, jeux vidéos, achats compulsifs, réseaux sociaux, sexe, travail...



L'envahissement ludique et social à l'adolescence

- Les 13-18 ans disent passer 6h45 par jour devant un écran, pour :
 - communiquer avec des amis : 85%,
 - tromper l'ennui ou la solitude : 50%,
 - travailler : 36%.
- Malgré l'interdiction légale, 50% possèdent un compte personnel sur les réseaux sociaux avant 13 ans.
- L'âge moyen de rencontre avec la pornographie est 11 ans.
- Avec des disparités selon l'âge et le genre, les réseaux plébiscités actuellement sont YouTube, Instagram, Snapchat, et récemment TikTok.



84%



79%



76%



52%

Quels impacts ?



Chez les petits

Les sons et les images en deux dimensions **altèrent les aptitudes visio-spatiales** de l'enfant, à un âge où la **plasticité cérébrale est très forte**. Une expérience sur écran ne peut être transposée par l'enfant dans le monde réel.



Favorise les connaissances, les savoir-faire et la formation de la pensée s'il existe des interactions éducatives avec un adulte.



Réduit l'acquisition de la mémoire lente et du langage, et les interactions nécessaires à l'accordage affectif parent-enfant, ce qui diminue ensuite les capacités d'adaptation sociale. Les images en 3D modifient la croissance du cristallin.



Chez les ados

Le **flot des informations rencontre l'immaturation du système de contrôle** des émotions et des pulsions.



Favorise l'appartenance à un groupe, la construction identitaire, et l'extension de la sphère ludique, informative et cognitive.



Réduit les modes adaptatifs à l'ennui, la frustration, le stress. Monopole l'attention aux dépens du sommeil, des acquisitions scolaires et de la sociabilité familiale. Donne accès à des contenus interdits aux mineurs : jeux, paris, pornographie...



Chez les adultes

L'**usage excessif des écrans rencontre des vulnérabilités individuelles** et la **prédisposition génétique** à l'addiction.



Étend la sphère ludique cognitive et sociale.



Capte une durée d'attention qui empiète sur la vie sociale. Facilite les addictions aux jeux d'argent et aux achats compulsifs. Accompagne souvent les co-consommations (tabac, alcool, drogues).



Les écrans : on en parle en consultation ?

Évaluer une situation



Repères sur le niveau d'exposition selon l'âge

- Règle des 3,6,9,12.
- ⊕ Sur les contenus des jeux vidéos, les Normes PEGI.



Échelles d'évaluations de la dépendance

- Internet IAT.
- Jeu vidéo : *Game Addiction Scale* : échelle Lemmens.
- Trouble du jeu : CIM-11
- Jeu de hasard et d'argent : ICJE.



Degré de motivation

- Situer la personne dans le cycle de Prochaska.
- Évaluer sa motivation.



Signaux d'alerte



Partie apparente de l'iceberg de troubles cachés :
dépression, troubles de la personnalité, pathologie psychiatrique. Pathologie duelle.

Facteurs de gravité



- Comorbidités psychiatriques.
- Co-addictions (tabac, cannabis alcool...)
- Isolement familial et social, précarité.

Conséquences possibles



Somatiques : TMS, céphalées, troubles alimentaires et du sommeil, sédentarité, obésité, incurie.



Psychologiques : perte des relations, de l'estime de soi et de la notion de réalité.

À l'arrêt : irritabilité, anxiété, sentiment de vide, de culpabilité ou de honte.

Accompagner et prendre en charge

Il s'agit de choisir selon l'évaluation : **rassurer, conforter, alerter, accompagner.**



Si exposition précoce, rappeler aux parents

- L'importance de la cohérence du cadre fait d'exemple et d'interactions relationnelles.
- Un temps d'écrans adapté à l'âge 3,6,9,12.
- La règle des 4 « Pas », à adopter aussi par les parents.



Pas d'écran le matin



Pas d'écran pendant les repas



Pas d'écran avant de se coucher



Pas d'écran dans la chambre



L'inquiétude parentale, l'entretien avec l'ado

- Avec les parents inquiets seuls
 - Rassurer si diabolisation.
 - Rappeler l'exemplarité de la cohérence parentale.
 - Proposer des groupes de soutien à la parentalité (maison des ados, csapa..).
- Avec l'adolescent présent
 - Respecter la relation triangulaire avec des temps successifs sans jugement : la priorité est l'expression de l'ado sur ce qu'il utilise et le sens qu'il lui donne.



Si demande du sujet

- Développer un entretien motivationnel avec les « 4E »
 - Écouter avec empathie : bienveillance et qualité d'écoute,
 - Éviter l'argumentation qui augmente la résistance au changement,
 - Explorer l'ambivalence, faire émerger les motivations et réticences au changement,
 - Encourager le patient.
- Pratiquer le mode de communication « OuVER »
 - Questions Ouvertes
 - Valorisation de la démarche
 - Écoute réflexive et reformulation
 - Résumé-synthèse
- Programmer le suivi :
 - Se donner des objectifs limités et mesurables à partir de sa situation.
 - Compter plus sur la fréquence que sur la durée des consultations.
- Orienter si besoin les jeunes et leur famille vers des structures d'aide (CMPP, CJC, Maison des ados...) pour y trouver une aide, une écoute, un accompagnement.

Ressources

- Pour tous :
 - PedaGoJeux.fr : les jeux vidéos expliqués aux parents
 - La famille tout-écran : mini-série humoristique pour sensibiliser aux écrans
 - Faminum : plateforme d'accompagnement aux usages numériques dans la famille
 - «Je protège mon enfant» : plateforme nationale d'information et d'accompagnement à la parentalité numérique
- Pour les professionnels :
 - Addict'Aide : tout savoir sur l'addiction aux écrans, les complications éventuelles et les aides disponibles
 - Les données MILDECA¹
 - L'avis du HCSP² (2021) : effets de l'exposition des enfants et des jeunes aux écrans

Soutenu par le



¹ Mission Interministérielle de Lutte contre les Drogues Et les Conduites Addictives / ² Haut Conseil de la Santé Publique

