

Comment gérer son enfant gros consommateur d'écrans

Semaine d'Information sur la Santé Mentale

Colloque 22 & 23 mars 2018
Campus Fonderie – 68003 Mulhouse

Conférence-débat

Animée par Evelyne DA SILVA

Psychopraticienne & formatrice

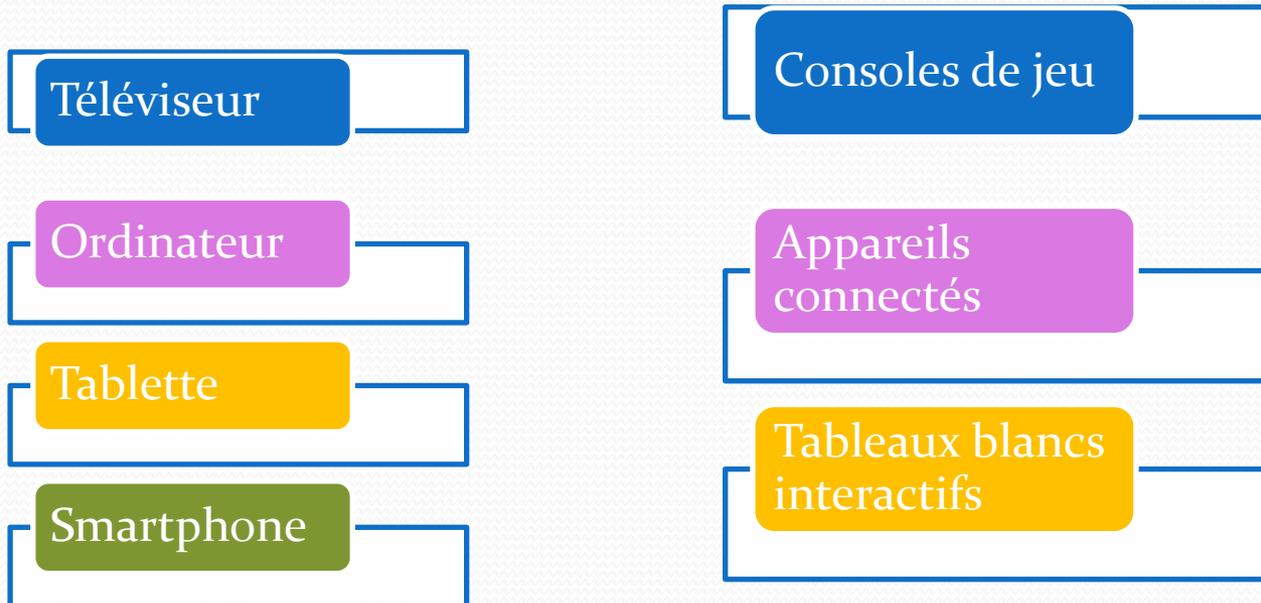
67170 - Olwisheim



www.deveanne.com

Comment gérer son enfant gros consommateur d'écrans

Les écrans sont omniprésents dans notre quotidien et celui de nos enfants.



Comment gérer son enfant gros consommateur d'écrans

Les écrans nous permettent de :

Avoir accès aux informations

Nous divertir

Développer nos aptitudes

Rester en lien

Nous faire connaître

Elargir notre réseau social

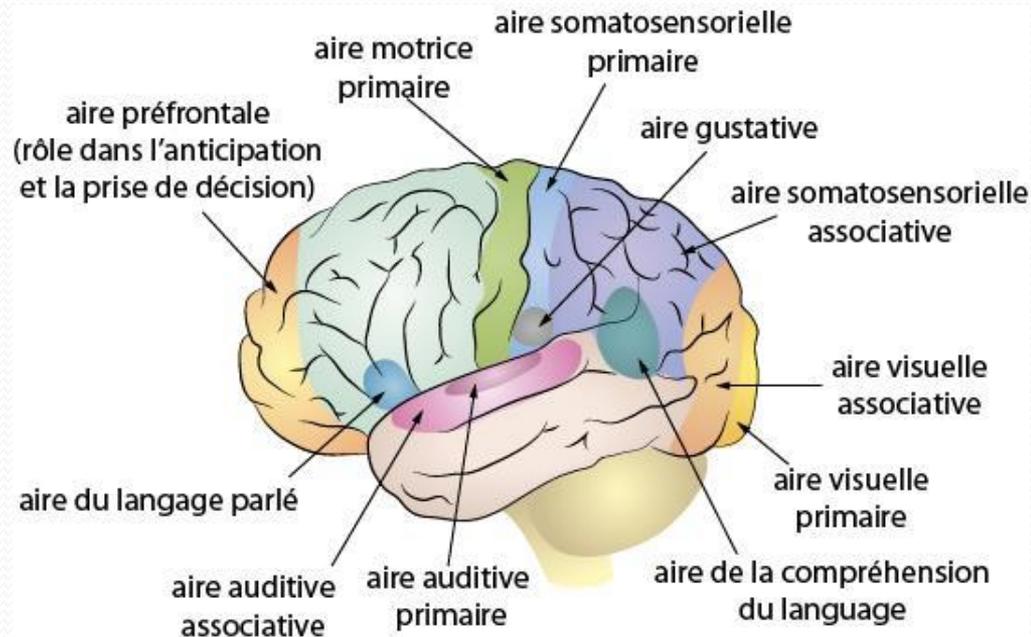
Comment gérer son enfant gros consommateur d'écrans

Les phases de développement du cerveau Théorie de Piaget - Psychologue

- **0 à 2 ans** : stade sensorimoteur : contact avec le monde extérieur
- **2 à 7 ans** : stade préopératoire : avènement du langage, représentation des choses à partir de mots ou de symboles.
- **7 à 11 ans** : stade des opérations concrètes.
- **11 à ±19 ans** : stade des opérations formelles. Raisonnement hypothético-déductif.
- à 3 ans : 2 X plus de connexions activées qu'un cerveau adulte
- à 6 ans le cerveau atteint 90% de sa taille adulte

Comment gérer son enfant gros consommateur d'écrans

- Le cerveau d'un Humain dispose d'env. **100 milliards de neurones** et d'au moins la même quantité de cellules gliales qui lui permettent de bien fonctionner.
- **Les neurones** ont pour fonction de **transmettre l'information nerveuse**. Ils sont organisés en réseaux ayant des **fonctions spécifiques** dans différentes régions du cerveau.
- Ils se connectent **en réponse aux stimulations** provenant de son environnement.
- **Cette connexion entre deux neurones s'appelle une synapse.**



Comment gérer son enfant gros consommateur d'écrans

Tout est prévu pour conditionner nos enfants à l'usage des écrans **dès la naissance**

"Meunier, tu dors..."



doudous pour tablette...histoire de ne pas s'en séparer



Pot pour bébé avec porte-tablette



Tablette "éducative "
à partir de 6 mois



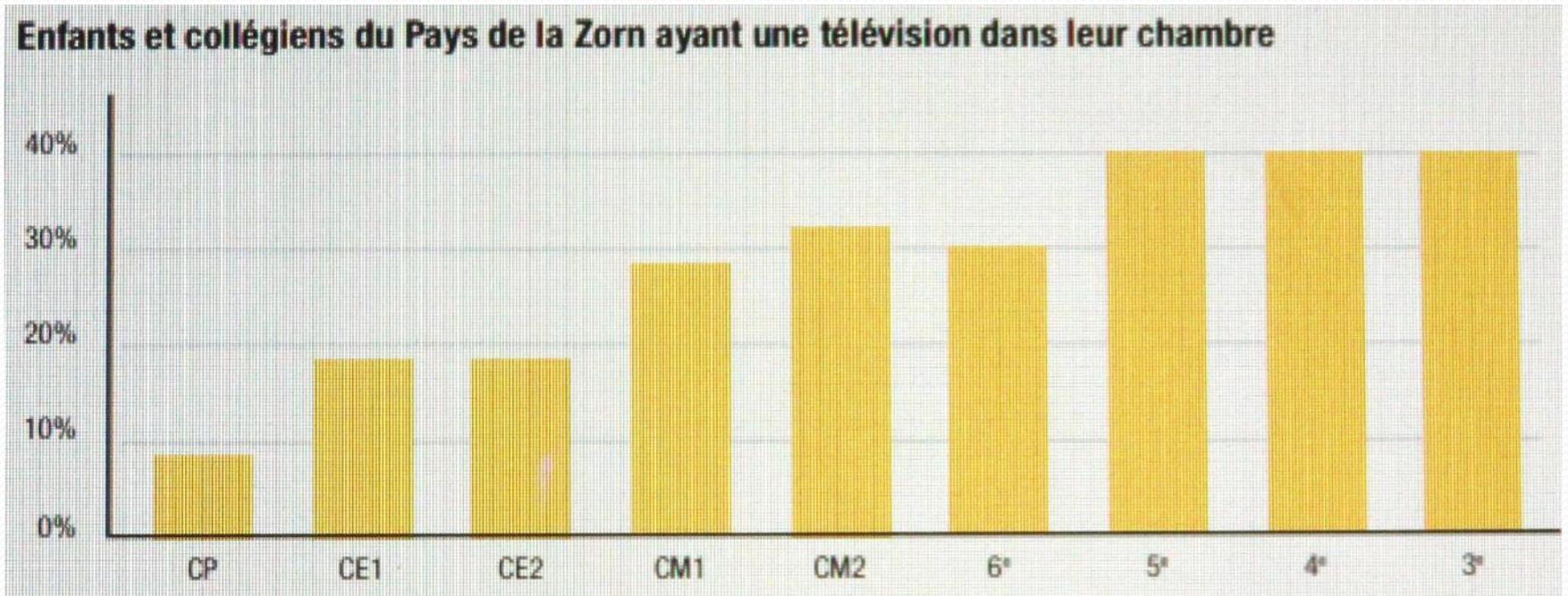
Comment gérer son enfant gros consommateur d'écrans

Enquête réalisée en mai-juin 2017 auprès des
écoles maternelles du territoire du Bas-Rhin

	Pourcentage
Ayant accès à la télévision	95 %
Ayant accès à un ordinateur	33 %
Ayant accès à une tablette	66 %
Ayant accès à un téléphone portable	44 %

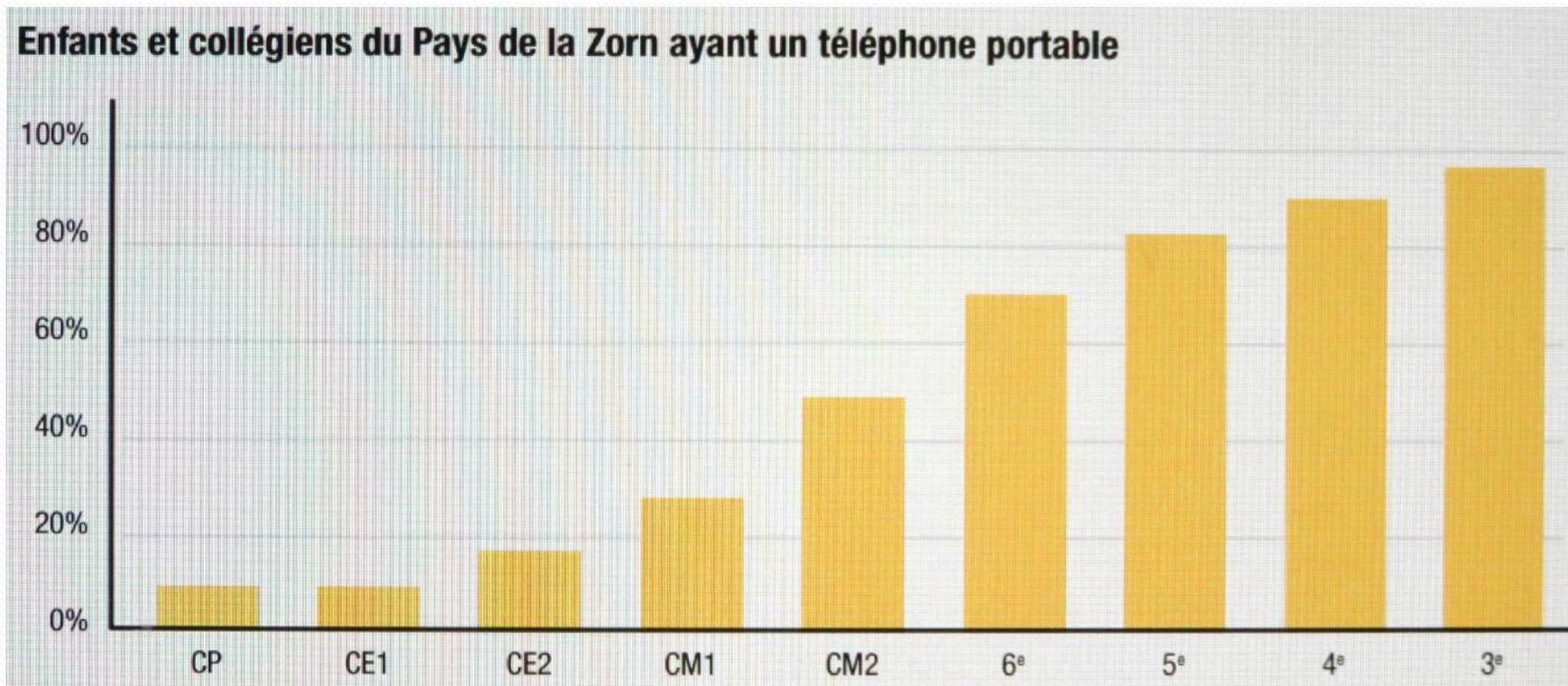
www.reseaudesparents67.fr/sensibilisation-aux-ecrans.pdf

Comment gérer son enfant gros consommateur d'écrans



www.reseaudesparents67.fr/sensibilisation-aux-ecrans.pdf

Comment gérer son enfant gros consommateur d'écrans



www.reseaudesparents67.fr/sensibilisation-aux-ecrans.pdf

Comment gérer son enfant gros consommateur d'écrans

Enquête réalisée en mai-juin 2017 auprès de
600 collégiens du pays de la Zorn 67

	Durée de sommeil	Moyenne scolaire
Jeunes a/TV tablette et ordi dans la chambre	8H25	12,5
Jeunes avec 1 écran dans la chambre	8H45	13,6
Jeunes sans écran dans la chambre	9H15	14,7

www.reseaudesparents67.fr/sensibilisation-aux-ecrans.pdf

Comment gérer son enfant gros consommateur d'écrans

- Un ado passant plus de 2 h par jour sur les réseaux sociaux à plus de risques d'avoir une santé mentale fragile et des pensées suicidaires (*source Cyberpsychology, Behavior and social Networking*)

Age	Temps
4-6 ans	2 H 20
7-10 ans	2 h 50
11-14 ans	3 H 30

Consommation des écrans (*Sondage Opinionway*)

Comment gérer son enfant gros consommateur d'écrans

Les réseaux sociaux

- Facebook
 - Twitter
 - LinkedIn
 - Instagram
 - Snapchat, etc
- +.....
- Skype
 - Messenger
 - Pinterest, etc.

Les réseaux sociaux pour enfants

- Lego live – moins de 13 ans
- Habouki – de 5-16 ans
- Xooloo Apps Kids pour les plus jeunes
- Xooloo digital coach – préados et ados
- Etc.

Sont inscrits sur au moins 1 réseau social,

26% des 9–10 ans

57% des 11–12 ans

88% des 15–24 ans

(étude Ipsos-Mediamétrie - 2015)

Comment gérer son enfant gros consommateur d'écrans

- Le jeune enfant a besoin de jouer pour :

- Apprendre
- Développer ses habilités :
 - intellectuelles,
 - sociales,
 - motrices,
 - langagières
 - affectives.
- Apprendre à combiner ses idées, ses impressions.
- Développer son intuition

*« Il faut immobiliser le virus »
« T'as bluffé les hyènes »
« Vous pouvez nous aider à
détruire l'Oblitératrix »*



La télévision/les écrans = Nounou de substitution

Ce sont les adultes qui « prescrivent » l'usage de la télévision et des écrans et en ancrent l'habitude.

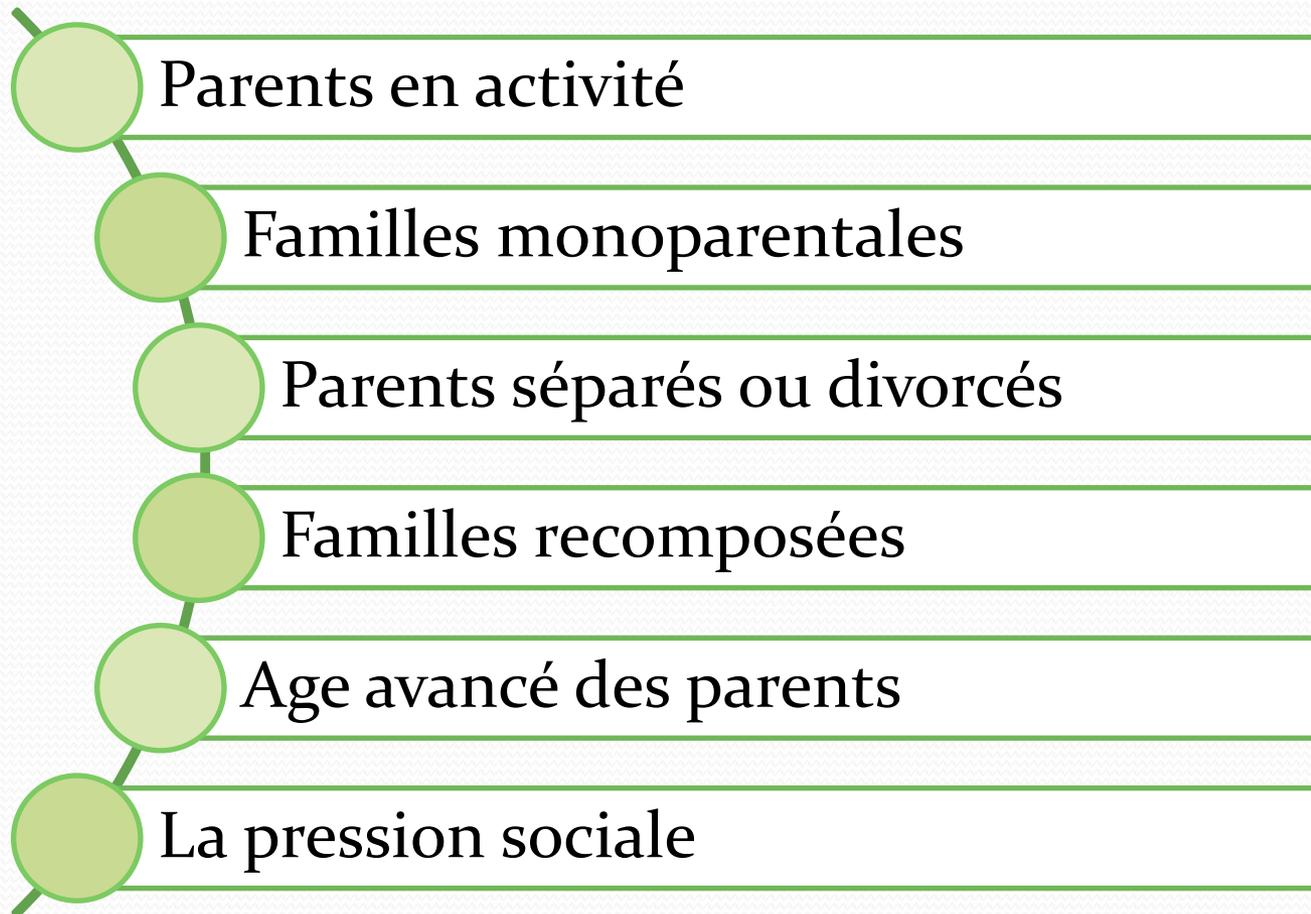
L'utilisation des écrans ne résulte pas à l'origine d'une demande spontanée de l'enfant

Elle est « **LA** » solution pour calmer ou occuper l'enfant parce qu'elle a un pouvoir de fascination indépendamment de la qualité des images ou du contenu.

- Gain de temps pour les parents
- Permet d'éviter les conflits
- Occupe l'enfant qui s'ennuie

L'impact des écrans sur les enfants et les adolescents

Critères familiaux et sociaux favorisant l'usage des écrans



Comment gérer son enfant gros consommateur d'écrans

Du point de vue des parents

- Manque de temps, de disponibilité, de patience
- Sentiment de culpabilité
- Besoin d'avoir des activités personnelles
- Soucis personnels (émotionnels, financiers...)
- Isolement
- Peur des conflits a/l'enfant ou l'autre parent
- Défaillance de l'autorité - Parent(s) démissionnaire(s)

Comment gérer son enfant gros consommateur d'écrans

...ou tout simplement,
manque d'implication.



Comment gérer son enfant gros consommateur d'écrans



Causes de fuites dans les écrans chez l'enfant ou l'adolescent

- Manque de confiance en soi
- Difficulté à gérer les émotions fortes
- Problèmes scolaires
- Accessibilité facile à Internet
- Période de crise identitaire
- Manque de gratification dans le monde réel

Comment gérer son enfant gros consommateur d'écrans

- L'impact d'une surconsommation des écrans, quels que soit les contenus (variable selon les individus).

Conséquences émotionnelles et psychologiques

- Passivité, apathie
- Retard du langage, manque de vocabulaire
- Retard intellectuel
- Problème de concentration
- Irritabilité, réactivité excessive, violence
- Hypersensibilité
- Troubles de l'anxiété, déprime, dépression
- Attaques de panique → syndrome de stress post-traumatique

Comment gérer son enfant gros consommateur d'écrans

**Dessin d'un enfant de 4 ans
rarement exposé aux écrans**



**Dessin d'un enfant de 4 ans
exposé régulièrement aux
écrans (graphisme pauvre)**



**Thème commun : un bonhomme avec des fleurs
(dessins fournis par une graphothérapeute)**

Comment gérer son enfant gros consommateur d'écrans

Conséquences relationnelles

- Isolement, confinement, sédentarité
- Conflits surtout en cas de contrôle parental de la consommation
- Assèchement des interactions intra-familiales
- Abandon des autres activités de loisir
- Affaïssement des performances scolaires pouvant aller jusqu'au décrochage
- Difficultés professionnels (désinvestissement, absentéisme, manque ou absence de projet de vie)

Conséquences physiques

- Maux de tête (chroniques)
- Troubles du sommeil, fatigabilité
- Stress
- Perte de poids, malnutrition, désintérêt pour la nourriture
- Obésité (par sédentarité) : une bonne partie du temps passé à la télé est aussi passé à manger ou/et à boire
- Tabagisme, alcoolisme, produits psychoactifs (drogues)
- Troubles musculo-squelettiques
- Fatigue visuelle, troubles de la vision
- Et par ricochet... influence sur l'espérance de vie

Comment gérer son enfant gros consommateur d'écrans

Exemples de troubles du comportement



- Agitation
- Comportement dit autistique
- Tics
 - Clignement des yeux
 - Yeux « qui tournent »
 - Se tordre les lèvres dans des mouvements latéraux
 - Mouvements nerveux répétés

Comment gérer son enfant gros consommateur d'écrans

Quand les tics s'installent



Comment gérer son enfant gros consommateur d'écrans

Les « yeux de panda » :

Un des signes révélateurs d'une exposition répétée et excessive aux écrans et engendrant un manque de sommeil



La mélatonine (hormone du sommeil) permet l'encodage de l'apprentissage

Cocktail servi au cerveau par une surconsommation des écrans

- ↗ Ocitocyne : : activée par les likes
- ↗ Cortisol, adrénaline : dû au stress
- ↘ Mélatonine : dû au jetlag social et au manque de sommeil

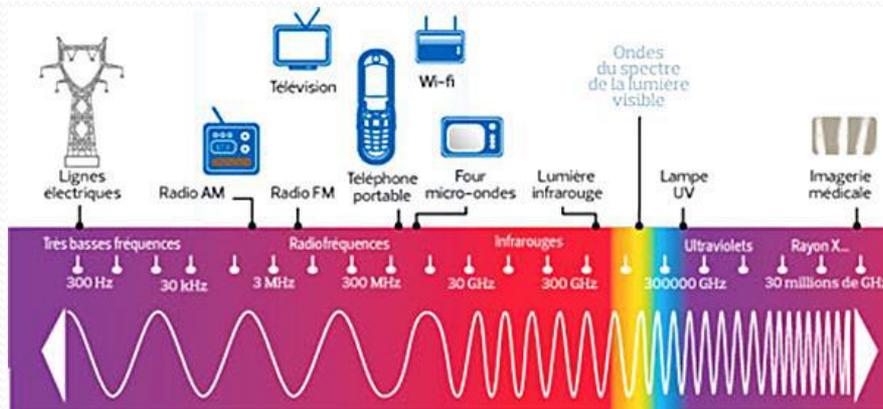
On est sauvés! on a trouvé la crème !



Comment gérer son enfant gros consommateur d'écrans

Tumeurs du cerveau

- Augmentation de 50% entre 1999 et 2009 des tumeurs des lobes frontaux chez les enfants exposés **aux champs électromagnétiques de radiofréquences des téléphones** portable. Etude: *Bureau des statistiques nationales au Royaume Uni*



Comment gérer son enfant gros consommateur d'écrans



Boxers anti-ondes :
simple idée marketing ?
ou protection contre
l'infertilité masculine
croissante?



Comment gérer son enfant gros consommateur d'écrans

- **Les mineurs face à la violence télévisuelle**

- Stress, agitation
- Colère
- Violence
- Gêne, Anxiété
- Difficultés d'endormissement,
- Troubles du sommeil, (agitation, cauchemars),etc.,
- Surconsommation, addiction (cyberdépendance)
- Troubles psychiques



qui varient selon l'âge et la sensibilité de l'individu.

Comment gérer son enfant gros consommateur d'écrans

- Impact des programmes violents sur les enfants

Nombre de séries policières diffusées sur les 6 chaînes françaises classiques depuis l'année 2000

TF1	57	FR3	6
A2	41	C+	12
FR3	18	ARTE	3

« Mort, meurtre, squelette, autopsie, scène de crime, mode opératoire, viol, arme, agresseur, serial killer, assassin, séquestration, lacération, objet contondant, keuf.... »

Comment gérer son enfant gros consommateur d'écrans



VIOLENCE ET SEXUALITE

Le monde judiciaire s'inquiète de l'âge toujours plus précoce des jeunes, auteurs ou victimes, de violences sexuelles.

- La sexualité observée par le biais d'Internet est exempte de sentiments.
- Elle banalise l'acte physique en le séparant de la relation émotionnelle ou affective
- **1 enfant sur 7 a vu son 1^{er} film X à 10-12 ans.**
- **1/3 des 13-14 ans ont déjà été confrontés à la pornographie.**

Etude O.P.E.N/IFOP

Comment gérer son enfant gros consommateur d'écrans

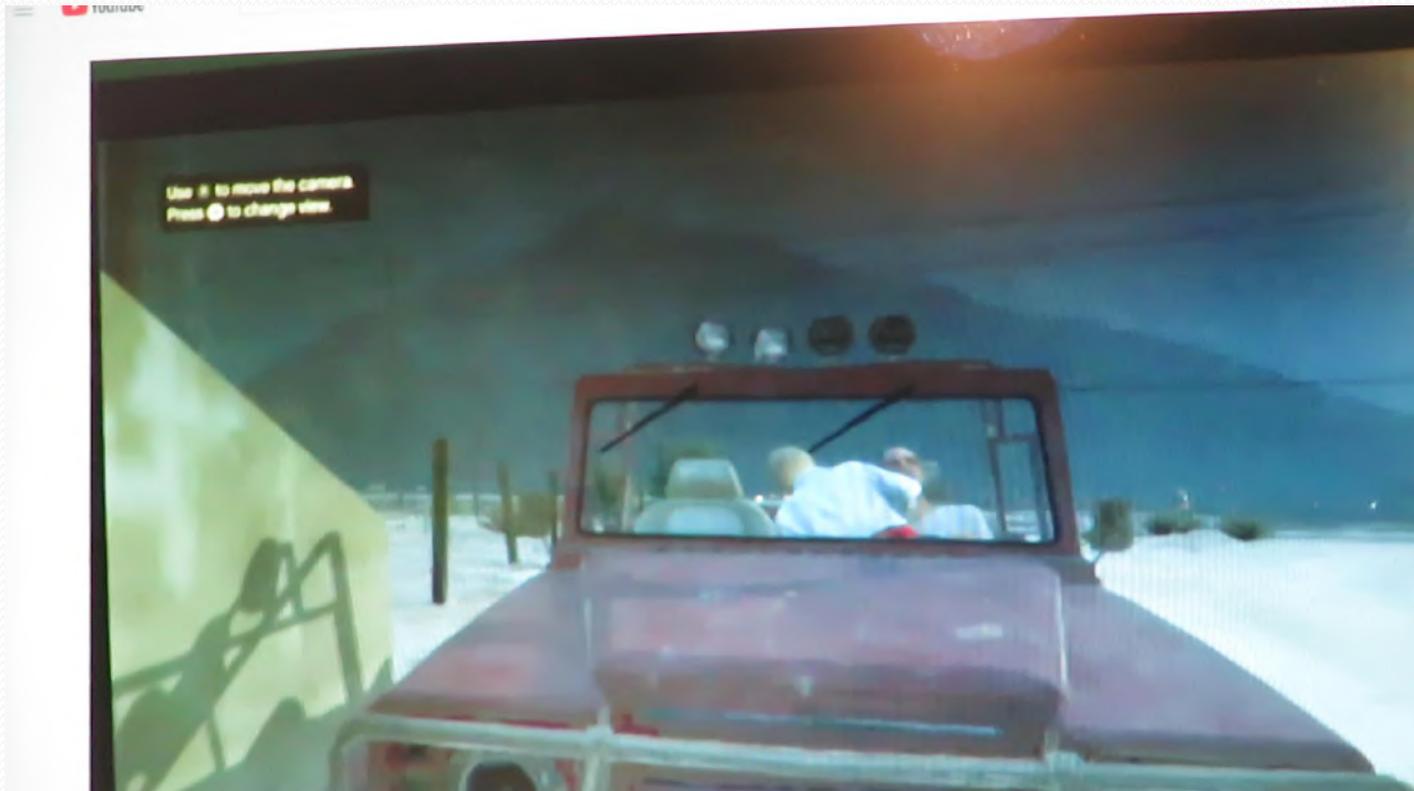
VIOLENCE ET SEXUALITE

Les jeux vidéos ont été pointés du doigt par la presse comme facteur causal d'événements dramatiques

- Ils véhiculent les pires stéréotypes (sexe, violence, etc.)
- Un enfant va vouloir reproduire les scènes de violence par mimétisme, sans faire la différence entre virtuel et réalité.

Comment gérer son enfant gros consommateur d'écrans

Les jeux vidéo véhiculent les pires stéréotypes (sexe, violence, etc.)



En France : 27 millions d'H p/jour de jeu vidéo en 2016

Effet addictif des écrans

Cercle infernale de l'addiction

- → J'ai un besoin
- → Je le comble
- → Ca me calme
- → L'effet diminue
- → Le besoin se fait à nouveau ressentir
- → Je le comble
- → Ca me calme

Allumer l'écran

=

prendre
« un joint » ou
« boire un verre »



L'utilisation excessive des écrans est considérée comme un fléau social au même titre que le tabagisme ou l'alcool

Comment gérer son enfant gros consommateur d'écrans

- Quand on arrête les écrans, l'enfant ou l'adolescent :
 - ❖ Tourne en rond,
 - ❖ S'ennuie
 - ❖ Hurle
 - ❖ S'agite
 - ❖ Grimpe aux rideaux
 - ❖ Devient agressif



Comment gérer son enfant gros consommateur d'écrans

Ces dernières années ont vu une nette augmentation de :

- Consultations en orthophonie
- Consultations en pédopsychiatrie
- Nombre d'Aides de Vie Scolaire
- Prises en charge pour obésité (parfois morbide)
- Cas d'enfants diagnostiqués autistes ou TDAH
(trouble déficitaire de l'attention associé ou non à l'hyperactivité)

Comment gérer son enfant gros consommateur d'écrans

Les oppositions/ justifications les plus fréquentes :

- Il ne m'écoute pas ; il fait ce qu'il veut quand il veut »
- Ça le calme ; il fait une crise si j'éteins le poste
- Il se lève la nuit et regarde la télé en cachette
- Il nous menace ou devient violent
- Je ne peux pas lui faire ça. Ça ne va pas être facile
- On ne peut rien y faire – J'ai renoncé
- Elle menace de se suicidé si je lui prend son portable
- Ses amis la regardent aussi
- Nous aussi on a regardé la télé quand on était petits et on n'est pas devenu idiots

Comment gérer son enfant gros consommateur d'écrans



Quelle est la solution ?

ou plutôt **QUI** la détient ?



→ Les parents ou
la personne qui représente

L'AUTORITE



Comment gérer son enfant gros consommateur d'écrans

Ne pas interdire les écrans, mais en réglementer l'utilisation

- **Etablir des règles d'utilisation**
 - *0 - 4 : Pas d'écrans*
 - *4 - 6 : pas de tablette ou de jeu vidéo. Télé ½ heure par jour*
 - *6 - 10 : 1 à maxi 2 h séquencées*
 - *Au-delà : faire un mixte du temps réseaux sociaux/loisirs/études (sans dépasser 3 h en cas d'études)*
- **Sélectionner** les programmes,
- **Faire des pauses** pendant la pratique des jeux
- Rester dans l'espace de l'enfant pour **exercer un contrôle**
- Apprendre à **connaître l'univers Internet et des jeux vidéo** à la disposition de vos enfants

Comment gérer son enfant gros consommateur d'écrans

Règles à établir:

- Téléphoner en utilisant des oreillettes
- Préférer un réveil classique à l'appli du téléphone
- Ne pas laisser le téléphone portable dans la chambre et encore moins sous l'oreiller
- Pas de téléviseur dans la chambre des enfants
- Equiper les écrans de filtre anti lumière bleue
- Imposer un couvre-feu digitale dans la maison la nuit (couper la connexion wifi)

Comment gérer son enfant gros consommateur d'écrans

COMMENT PROCEDER ?

- Expliquer la raison des changements opérés (la restriction n'est pas une punition)
- Changer les habitudes : lecture, sorties, activités
- Comblers les « vides »
 - Présence et interaction des adultes
 - Activités communes
 - Encourager ou organiser les échanges (famille-amis)
- Poser les règles avec conviction et fermeté
- Etablir le dialogue en cas de problème
- Les parents doivent donner l'exemple

Comment gérer son enfant gros consommateur d'écrans

EN FINALITE

- ✓ Qui achète le jeu? La tablette? Le téléphone?
L'ordinateur?
- ✓ Qui paye la facture d'électricité?
- ✓ Qui paye l'abonnement ?
- ✓ Qui paye le forfait du téléphone portable?
- ✓ Qui renouvelle le forfait?
- ✓ Qui est l'adulte responsable au foyer ?
- ✓ Qui est responsable de son (ses) enfant(s) ?
- ✓ Qui a un doigt à chaque main apte à appuyer sur le bouton OFF?

En finalité : Qui a le pouvoir ?...mais aussi le devoir?

Comment gérer son enfant gros consommateur d'écrans

Livres disponibles à cette conférence:

- **TV Lobotomie-** Ed. J'ai Lu – **Michel Desmurget** – Dr en neurosciences
- **L'homme Nu : la dictature invisible du numérique**
Marc Dugain & Christophe Labbé - Editions Plon

Dossiers consultables sur Internet (liste non exhaustive):

- **CJE – Centre du jeu Excessif** – réponses sur les troubles liés au jeux vidéo et à internet
- **www.reseaudesparents67.fr/sensibilisation-aux-ecrans.pdf**
- **L'enfant et les écrans** : www.academie-sciences.fr/pdf/rapport/avis0113.pdf
- **L'impact de la technologie sur l'enfant en développement**
- www.robindestoits.org
- psychologie-sante.tn/limpact-de-la-technologie-sur-lenfant-en-developpement

Comment gérer son enfant gros consommateur d'écrans

- ❖ Bill Gates, Steve Jobs... Quand les patrons de la Silicon Valley interdisent les écrans à leurs enfants
- ❖ www.bfmtv.com/.../yvelines un ado tue sa sœur après une dispute autour d'un ordinateur
- ❖ Youtube : Dr Ducanda et Dr Terrase PMI : *les dangers des crans pour les enfants*
- ❖ Youtube :vost: Simon Sinek on Millennials in the Workplace
- ❖ Crise de Nerfs Devant Le PC → *quand la surconsommation des jeux vidéo affectent le psychisme de l'enfant d'une manière alarmante*
- ❖ <https://www.youtube.com/watch?v=Kaq7hLCsyeM&feature=share>
- ❖ Et d'autres encore.....

Nous pouvons nous informer et agir pour préserver nos enfants et leur donner toutes leurs chances de développements physique et psychique

Nous devons protéger nos enfants de ce qui les agresse, de ce qui les « abime »

Nous vous remercions de votre attention et de votre participation.