



ADDICTION | VALAIS

Prévention de l'usage excessif des écrans en milieu scolaire

Romaine Darbellay
Novembre 2016



Plan

1. Usage des écrans: à partir de quand s'inquiéter?
2. Impacts possibles d'une utilisation inadéquate
3. Des conseils pour une utilisation responsable
4. Actions de prévention (Film interactif, programme Je Gère, roadshow Je Gère, théâtre Forum Caméléon,...)
5. Jeux vidéo d'avant vs jeux vidéo d'aujourd'hui



1. Usage des écrans: à partir de quand s'inquiéter?





JE GÈRE...
mais jusqu'où ?

Auto-évaluation

- Il m'arrive de jouer/me connecter plus longtemps que prévu
- J'ai eu des problèmes à la maison à cause du jeu/d'internet
- Si je ne peux pas jouer/me connecter je deviens agressif
- Si je ne peux pas jouer/me connecter je déprime
- Je trouve difficile de rester plusieurs jours sans jouer/me connecter
- Je joue/me connecte pour me calmer, me défouler, me sentir mieux
- Je joue/me connecte pour éviter des situations désagréables
- J'ai tendance à négliger ma famille, mes amis, le travail à cause du jeu/d'internet
- J'ai essayé sans y parvenir d'écourter mon temps de jeu/de connexion
- Parfois je m'inquiète de manière de jouer/me connecter

Au-delà de 3 oui, il se pourrait que la situation soit problématique





Usage des écrans et d'Internet

- Il ne faut pas diaboliser, il y a aussi énormément de **positif** :
 - Renforcement positif, amélioration de l'estime de soi
 - Développement des habiletés spatiales, réflexions stratégiques, créativité
 - Amélioration de la capacité de résolution de problèmes
 - Développement de la capacité à accomplir plusieurs tâches simultanément (jeu et chat)
 - Possibilité de vivre des expériences positives
- Contrairement aux substances, il est difficile de vivre sans ces outils aujourd'hui, on doit apprendre à faire avec, à en avoir un usage contrôlé.
- Se demander si on fait mieux que les enfants en observant notre propre utilisation du smartphone, des réseaux sociaux, des casual games, etc.



Addiction

Perte de la liberté de choix de consommer ou non

- Le passage d'une « consommation » problématique à l'addiction n'est pas systématique.
- Tout « consommateur » même régulier n'est pas forcément addict.
- L'addiction ne se définit pas par la quantité ou la fréquence de consommation.



Vulnérabilité des adolescents

- Remodelage cérébral:
 - Difficulté à se contrôler
 - Prise de risques
 - Recherche de sensations
 - Immaturité affective et émotionnelle
 - Vulnérabilité augmentée aux effets des psychotropes
- Inexpérience
- Pression sociale, influence des pairs



Plus l'exposition à une substance psychoactive ou un comportement addictif est précoce, plus la susceptibilité de développer une addiction à l'âge adulte est grand.



2. Impacts possibles d'une utilisation inadéquate ?





HBSC 2014 – Nouveaux médias

- Plus de la moitié des jeunes entre 11 et 15 ans estiment passer plus de **3h par jour devant un écran** et encore plus le week-end
- La majorité des jeunes (85%) est en contact **tous les jours** avec des amis par **messagerie instantanée** (plus répandue que les sms)
- Utilisation **médias sociaux**:
 - ¼ chaque jour
 - ¼ chaque semaine
 - ¼ moins d'une fois par semaine
 - ¼ rarement ou jamais
- 1 jeune sur 10 entre 13 et 15 ans dit avoir été embêté ou **harcelé** via les nouveaux médias
- 4% déclare avoir été harcelé ou brimé à cause de **photos publiées en ligne**



Cyberaddiction

Relation d'aide en 2015 à Addiction Valais

- 38 prises en charge à Addiction Valais
 - Uniquement des hommes
 - Age moyen: 28.3 ans
 - Majorité: célibataires
 - 27% travaillent, 20% sont à l'aide sociale, 20% sont au chômage, 10% en formation, 7% rentiers AI, 16% autre situation
- 21 prises en charge de proches



Impacts – Utilisation inadéquate

- Retrait social, négligence des relations avec autrui
- Nervosité et agressivité en cas de privation
- Baisse des performances scolaires ou professionnelles
- Impact sur la santé (posture, maux de tête, problèmes de vue)
- Problème de sommeil, fatigue excessive
- Modification des habitudes alimentaires et du poids
- Problèmes financiers selon l'âge et l'activité
- Perte de contrôle sur la durée d'utilisation et tendance à minimiser
- « Tolérance »: plus souvent et plus longtemps



Réflexion de groupe

Vous avez face à vous un enfant/adolescent qui est très fatigué et agressif. Vous soupçonnez que cela est dû à une utilisation excessive des nouveaux médias.
Comment gérez-vous la situation?





3. Des conseils pour utilisation responsable





ADDICTION | VALAIS

3 questions à Serge Tisseron

Psychiatre, auteur de plusieurs ouvrages sur les relations que nous entretenons avec les images et les écrans



<http://tinyurl.com/hq23u87>



Apprivoiser les écrans et grandir

3 - 6 - 9 - 12



Avant 3 ans
L'enfant a besoin de construire ses repères spatiaux et temporels

De 3 à 6 ans
L'enfant a besoin de découvrir toutes ses possibilités sensorielles et manuelles

De 6 à 9 ans
L'enfant a besoin de découvrir les règles du jeu social

De 9 à 12 ans
L'enfant a besoin d'explorer la complexité du monde

Après 12 ans
L'enfant commence à s'affranchir des repères familiaux

La TV, pas avant **3** ans

La console personnelle, pas avant **6** ans

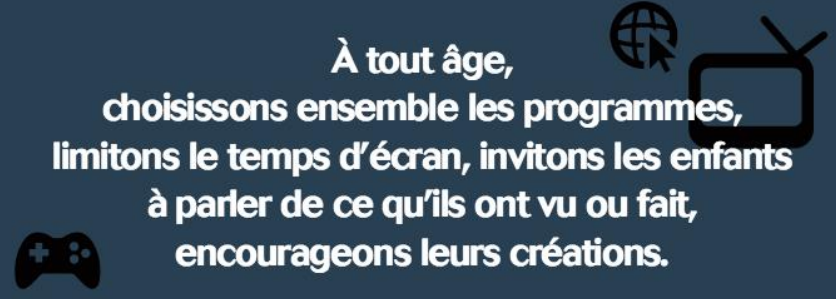
Internet après **9** ans

Les réseaux sociaux après **12** ans

Cette affiche peut être téléchargée sur : www.sergetisseron.com

“ J'ai imaginé les repères « 3-6-9-12 » comme une façon de répondre aux questions les plus pressantes des parents et des pédagogues. ”
Serge Tisseron
3-6-9-12. Apprivoiser les écrans et grandir, Ed. érès

À tout âge, choisissons ensemble les programmes, limitons le temps d'écran, invitons les enfants à parler de ce qu'ils ont vu ou fait, encourageons leurs créations.



3 - 6 - 9 - 12, des écrans adaptés à chaque âge

Avant 3 ans

Le meilleur des jouets, c'est celui qu'il fabrique ; le meilleur des écrans, c'est le visage de l'adulte.

Je préfère les jeux traditionnels et les histoires lues ensemble à la télévision et aux DVD.

Je laisse à mon enfant le temps de s'ennuyer pour imaginer ses prochains jeux.

La tablette, c'est fait pour jouer à deux.

De 3 à 6 ans

Je fixe des règles claires sur le temps d'écrans.

Je respecte les âges indiqués pour les programmes.

La tablette, la télévision et l'ordinateur, c'est dans le salon, pas dans la chambre.

Jouer à plusieurs, c'est mieux que seul.

De 6 à 9 ans

Je fixe des règles claires sur le temps d'écrans, et je parle avec lui de ce qu'il y voit et fait.

La tablette, la télévision et l'ordinateur, c'est dans le salon, pas dans la chambre.

Je paramètre la console de jeux.

Je parle du droit à l'intimité, et des 3 principes d'Internet :

- 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) Il ne faut pas croire tout ce que l'on y trouve.

De 9 à 12 ans

Je détermine avec mon enfant l'âge à partir duquel il aura son téléphone mobile.

Il a le droit d'aller sur Internet, je décide si c'est seul ou accompagné.

Je décide avec lui du temps qu'il consacre aux différents écrans.

Je parle avec lui de ce qu'il y voit et fait

Je lui rappelle les 3 principes d'Internet.

Après 12 ans

Mon enfant « surfe » seul sur la toile, mais je fixe avec lui des horaires à respecter.

Nous parlons ensemble du téléchargement, des plagats, de la pornographie et du harcèlement.

La nuit, nous coupons le WiFi et nous éteignons les mobiles.

Je refuse d'être son « ami » sur Facebook.

Diffusons cette affiche.
Nous ne modifierons notre relation aux écrans que tous ensemble.





Repères pour l'entourage

- S'intéresser à ce que fait l'enfant/l'adolescent:
 - discuter avec lui des émissions qu'il aime regarder
 - de la musique qu'il écoute
 - de ses activités préférées sur les écrans
- Demander à l'enfant/l'adolescent:
 - de faire découvrir ses jeux
 - de lui faire décrire ses personnages
 - de lui faire dire pourquoi il les a choisis
- **Importance du dialogue, l'enfant/l'adolescent se sent valorisé**



Repères pour l'entourage / suite

- Fixer des règles d'utilisation
- Limiter les risques
 - contrôle parental
 - verrouiller un jeu en dehors de certaine plage horaire
- Encourager l'enfant/l'adolescent à être critique face aux écrans
- Apprendre à l'enfant/l'adolescent à utiliser les jeux de manière responsable
- Montrer l'exemple
- Aider l'enfant/l'adolescent à devenir autonome





Réflexion de groupe

Comment encouragez-vous ou auriez-vous envie d'encourager une utilisation adéquate des nouveaux médias dans votre établissement?





4. Actions de prévention





Derrière la porte... netecoute.fr

<https://www.youtube.com/watch?v=y3aA4sVRn>

Lw



Programme Je Gère

- Un programme qui aborde diverses thématiques:
 - Alcool
 - Drogue
 - Jeu
 - Cigarette
- Dispensé par un intervenant en addiction d'Addiction Valais
- Cible : élèves du Cycle d'orientation
- Test d'auto-évaluation - cyberdépendance



Roadshow Je Gère





Théâtre Forum Caméléon

- Thème: Jeu excessif « On line: accès ou excès? »
- Maximum 100 élèves par représentation
- Possibilité d'avoir plusieurs représentation sur une journée
- Participation financière d'Addiction Valais

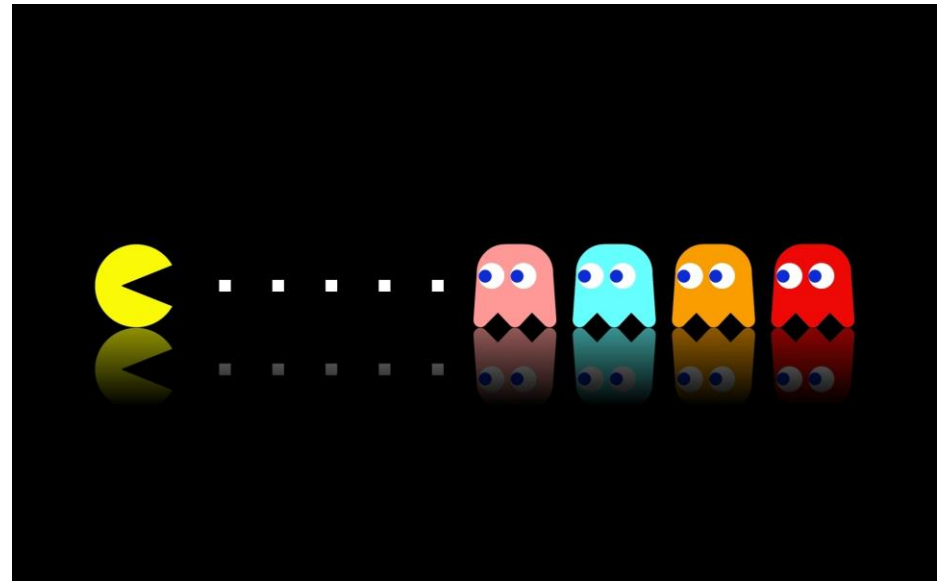
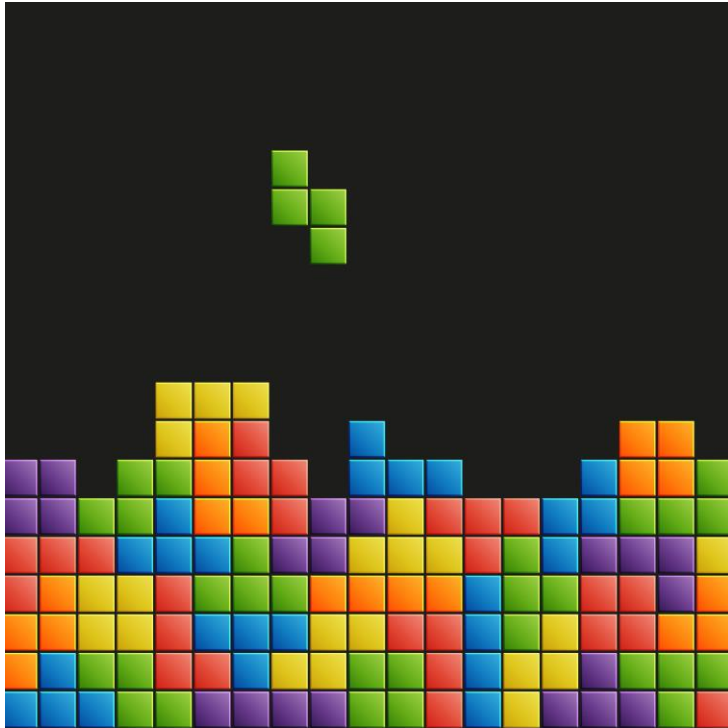


Interventions sur-mesure

- Soirées de parents d'élèves, d'association de parents d'élèves
- Journées thématiques
- etc



ADDICTION | VALAIS







Différences entre jeux vidéo d'avant et jeux vidéo d'aujourd'hui

- Design
- Images
- Animation
- Musique, bruitage
- Durée du jeu
- Violence
- Possibilité de jouer en réseau, sur internet (gilde)
- Coûts
- Difficulté
- Réalité
- etc



Lien entre jeux d'argent et jeux en ligne

- Possibilité de jouer en réseau, sur internet (gilde)
- Coûts
 - Progression
 - Achat d'accessoires, armes et autres
 - ...



ADDICTION | VALAIS

NEXT EVENT

Gaming vs Gambling
Les jeux vidéo et les jeux d'argent sur internet
n'ont plus de frontière

MERCREDI APRES-MIDI

7 Décembre 2016
à la HES de Sierre



Ressources utiles

- www.sergetisseron.com et livre 3-6-9-12, *Apprivoiser les écrans et grandir*, édition érès, 2014
- Addiction Suisse: www.addictionsuisse.ch
- www.stop-jeu.ch
- Action innocence: www.actioninnocence.org
- Promouvoir un usage sûr des médias à l'école:
www.jeunesetmedias.ch
- Netecoute.fr, film interactif « Derrière la porte », sur youtube
- www.monado.ch
- Pour les jeunes: www.ciao.ch



Coordonnées Aide | Prévention

Monthey Château-Vieux 3b	Martigny Rue d'Octodure 8b	Sion Rue du Scex 14	Sierre Av. Général-Guisan 2	Visp Bahnhofstrasse 17
024 472 51 20 monthey@addiction- valais.ch	027 721 26 31 martigny@addiction- valais.ch	027 323 36 37 sion@addiction- valais.ch	027 456 22 77 sierre@addiction- valais.ch	027 948 49 00 visp@sucht- wallis.ch



Merci de votre attention

Bonne continuation!

