

Help mon ados est addict aux écrans

AE Ambresin

Division interdisciplinaire de Santé des Adolescents
CHUV, Lausanne

30/09/20



- Garçon de 14 ans, amené par sa mère pour abus d'écrans
- Joue aux jeux vidéos, natel++, semble un peu déprimé
- Parents séparés

Comment investiguer les écrans? Qu'est ce qu'un abus?
Qu'est ce qui est normal à l'adolescence?



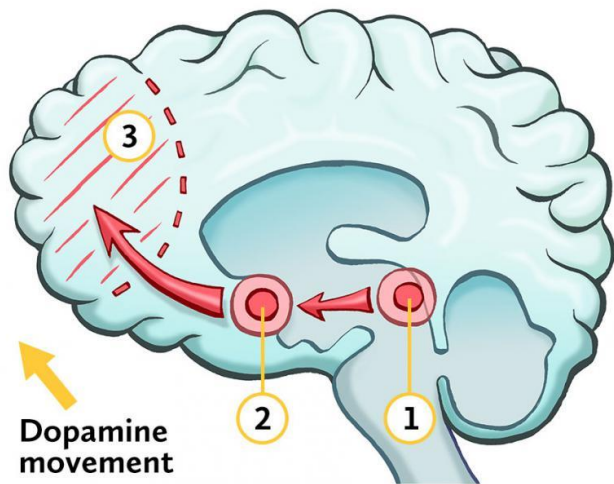
Trend: Entre 2010 et 2016, étude James

- 99% des jeunes ont un portable
- 99% des jeunes l'utilisent plusieurs fois par jour/semaine
- Augmentation de 25% du temps d'utilisation entre 2010 et 2016
- Principalement réseaux sociaux et vidéos
- Pratique de loisirs non médiatique reste stable entre 2010 et 2016 (76%)

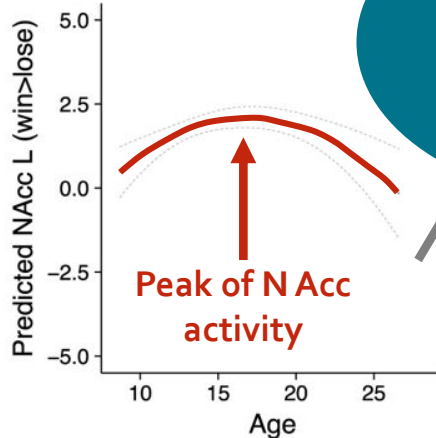
- élèves de 11 à 15 ans, ces derniers passent en
- 4,4 heures en moyenne par jour en semaine devant un téléviseur, un ordinateur, une tablette ou un smartphone
- Durant le week-end 7,4 heures par jour
- plus de 7% des jeunes âgés de 15 à 19 ans ont un usage problématique d'Internet



Le système de la récompense, un moteur puissant



1. Ventral tegmental area (VTA)
2. Nucleus accumbens (part of the ventral striatum)
3. Prefrontal cortex

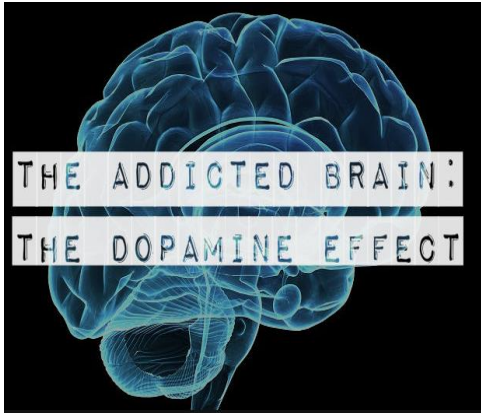


Vulnérabilité
augmentée
pour addictions
et prise de
risques

Effet des hormones sexuelles
sur le système limbique lié à
l'instabilité émotionnelle et
l'impulsivité

Excitatory
glutamatergic system
overdeveloped //
inhibitory GABA system
underdeveloped

Conséquences de la neurobiologie du cerveau adolescent



Là où l'interaction fait des étincelles...

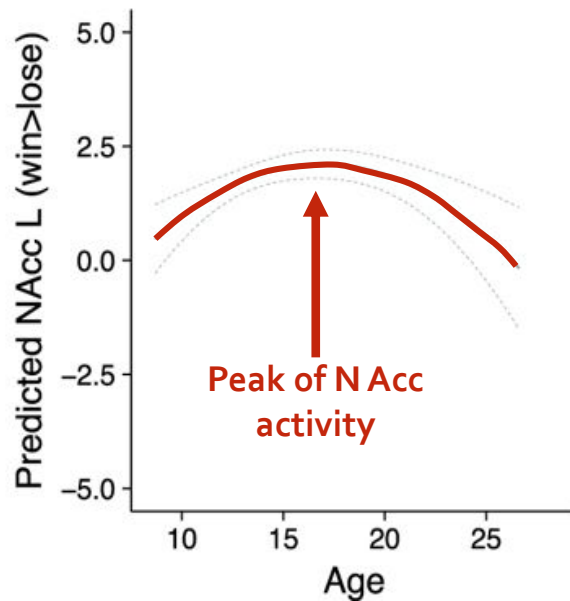


MMORPG

FPS

Pourquoi les réseaux sociaux sont addictifs

«I like to be liked»



« I want more !»



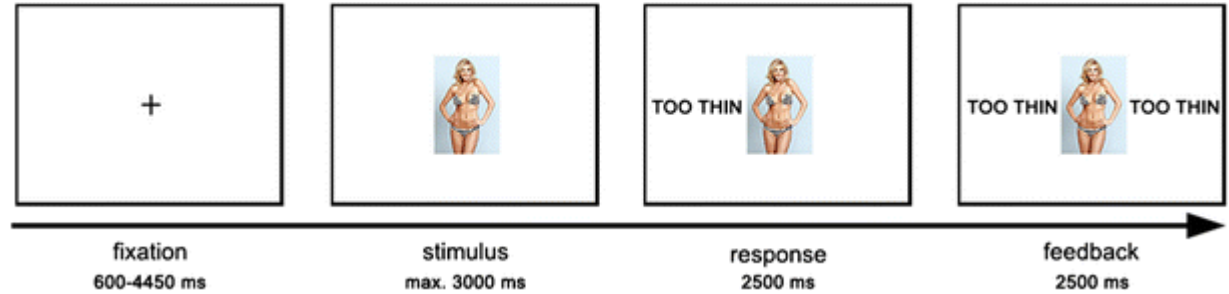
<https://www.arte.tv/sites/webproductions/dopamine/>

Sevrage de likes ...





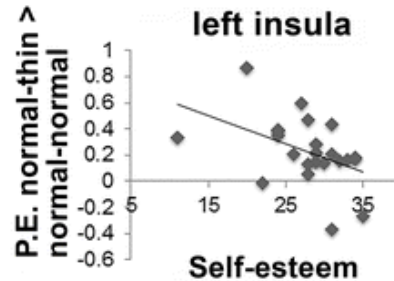
Influence des pairs sur l'estime de soi



Si le feedback des pairs est incongruant



Activation of ACC-insula network



Plus fort si mauvaise estime de soi

Tendance à modifier
son feedback vers la
norme du groupe

Van der Meulen et al. 2017
Crone et al. 2018



“
«J'étais accro,
toujours à la
recherche d'une
gratification
éphémère, c'était
dangereux.» Johan
Corminboeuf,
24 ans,
Lausanne (VD)

«Q u'est-ce qui te rend le plus malheureux en ce moment?»
«Instagram», répondait instinctivement Johan, à quelques jours de ce qu'il surnomme son «suicide digital», en janvier 2018. Il n'est

SOCIÉTÉ

LA FIN DES LIKE, LE DÉBUT DE LA LIBERTÉ

Révolution sur les réseaux sociaux: les jours des like visibles sont comptés. Testée par Instagram, une initiative veut abolir ces marques d'approbation qui fragilisent la santé mentale des abonnés. Trois jeunes Romands commentent leur relation au «j'aime».

Texte **Jade Albasini**

Photos **Nicolas Righetti/Lundi13**



Stratégies addiction aux jeux

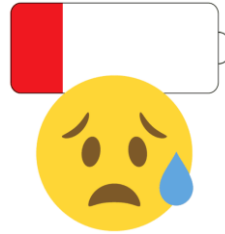
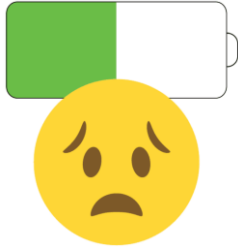
Pénalité d'abandon de la partie (e.g FPS)

Nouveautés permanentes avec notifications
(microtransactions)

Jeux de rôle (e.g MMORPG) rappel quand absent du jeu
et conséquences si absence, pénalisation de l'équipe

Your Phone Is Almost Out of Battery. Remain Calm. Call A Doctor.

You're probably suffering from low-battery anxiety. It could be worse, you could have full-blown 'nomophobia'





Jour et nuit



Anonyme



contagiosité

Risques pour la santé mentale



CYBER
harcèlement



SEXTING



PORNOGRAPHIE



ANXIETE



Suicide



Manque de
sommeil

*Raskauskas et al. 2007; Rice et al. 2014
Temple et al. 2014; Barrense-Dias et al. 2017
Luder et al. 2011; Steel et al. 2009*

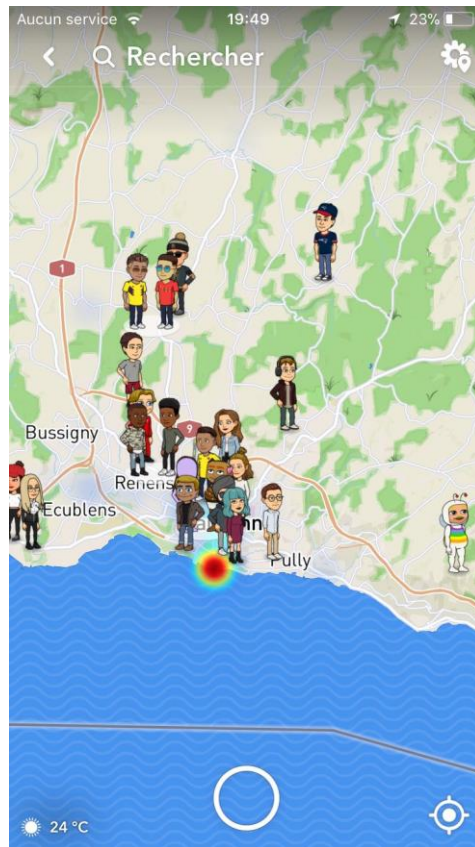
Revenons à Fred: HEAADSSS

- H: vit avec mère et 1 soir par semaine + 1WE/2 chez père. Bonne relation avec 2 parents. Père plus sévère, joue parfois en ligne avec lui, le suit sur snapchat...
- E: plutôt bon à l'école. Baisse de notes ces derniers mois. 10 e Harmos VP
- A: plus d'activités en dehors de la maison. Avant faisait du foot
- A: sp pas de perte de poids ces derniers temps
- D: boit parfois avec copains (bières, alcool forts)
- S: A une copine pas de RS
- S: Prise de risques divers (boit, fume?, sortie...)
- S: parle peu, humeur maussade, perte motivation, rien envie de faire...

- H: vit avec mère et 1 soir par semaine + 1WE/2 chez père. Bonne relation avec 2 parents. Père plus sévère, joue parfois en ligne avec lui, le **suit sur snapchat**...
- E: plutôt bon à l'école. **Baisse de notes** ces derniers mois
- A: **plus d'activités** en dehors de la maison. Avant faisait du foot
- A: sp pas de perte de poids ces derniers temps
- D: **boit** parfois avec copains (bières, alcool forts)
- S: A une copine pas de RS
- S: Prise de **risques** divers (boit, fume?, sortie...)
- S: parle peu, **humeur maussade**, **perte motivation**, rien envie de faire...

S: SCREEN

Snapchat



Fred seul en consultation: Agenda caché de Fred

- Ses parents sont trop sur son dos
- Ne peut pas sortir comme ses copains
- S'ennuie à la maison



Investigation de l'utilisation d'écrans avec la famille?

- Règles familiales
- Temps de jeux par semaine (calculer avec l'adolescent!)
- Quel type de jeux
- Pourquoi? S'intéresser réellement (avatar etc..)!
- Avec qui il joue
- Pourquoi le père le suit sur snapchat
- Emploi du temps familial (qui rentre à quelle heure etc..)

- Organiser un entretien de famille avec père et mère (favoriser la cohérence parentale chez les couples séparés), reprendre snapchat avec père
- Prescription d'une activité vie réelle
- Cadres écrans
- Négociation des sorties

	TABLEAU 3	Conseils aux parents	
--	------------------	-----------------------------	--

- Distinguer le temps passé devant les écrans du type d'utilisation (devoir, culture, jeux, chat, etc.).
- Définir des règles familiales respectées par TOUS (y compris les adultes, notion de rôle modèle)
- Favoriser des espaces-temps déconnectés des écrans
- Favoriser des temps de connexion familiale sans écrans (par exemple, repas)
- Soutenir la reprise d'activités «hors ligne»
- Susciter la communication autour des écrans et l'échange (plutôt qu'évitement et règles rigides)
- S'intéresser à (et non pas contrôler) ce que font leurs adolescents sur les écrans
- Favoriser le développement de leur esprit critique dans l'appréciation du contenu sur Internet
- Accompagner l'exploration en ligne au début pour les initier à la différence vie privée/vie publique
- Favoriser l'apprentissage d'une autorégulation dans leur utilisation
- Partager également du temps d'écran ensemble (jouer, regarder, etc.)

Ambresin & al RMS 2020

Règles parentales/familiales

- Eviter l'ordinateur, xbox, PS, dans la chambre
- Donner une fourchette de temps pour les écrans par jour/semaine/we. Préciser type d'écrans
- Gardez des moments de vie de famille sans écrans (repas, loisir, tâche ménagère etc...)
- Stop écrans 1h avant coucher. Stop wifi

Abus: Signes qui doivent alerter

- ☐ En concurrence avec les autres activités de la vie de l'adolescent
- ☐ Surinvestissement psychique des activités en ligne
- ☐ Impact sur la vie quotidienne (sommeil, école, vie familiale)
- ☐ Isolement social
- ☐ Présence d'une souffrance psychologique (dépression, solitude...)



Parents sont-ils des «role models»...



Travailler sur l'aspect addictif



Impact des réseaux sociaux sur l'être humain

Design pour
stimuler
l'addiction

Impact sur la santé
mentale en général
mais chez les ados en
particulier



Surveillance
capitaliste, data
mining

Exploitation des
utilisateurs pour
gains financiers

Jeff Orlowski

- Les écrans stimulent les circuits de la récompense
- Prédilection neuro-biologique à la recherche de sensations (récompense)
- De la nécessité d'investiguer l'utilisation des écrans en consultation
- De l'importance des conséquences sur la santé des adolescents



Plus on passe de temps
plus le nombre de
données collectées est
grand



Publicité ciblée sur
les goûts et
préférences



Génère de
l'argent

Illustration: ciao.ch, vidéo faite en partenariat avec action innocence



REVUE MÉDICALE SUISSE

Approche pratique des écrans en consultation avec les adolescents

Dr ANNE-EMMANUELLE AMBRESIN^a et NIELS WEBER^b

Rev Med Suisse 2020; 16: 784-8

Site pour professionnels et parents

<https://www.jeunesetmedias.ch/fr/recommandations/recommandations12-18.html>





Références

- Meshi, D., Tamir, D. I. & Heekeren, H. R. The emerging neuroscience of social media. *Trends Cogn. Sci.* 19, 771–782 (2015).
- Veldhuis, J., Konijn, E. A. & Seidell, J. C. Negotiated media effects. Peer feedback modifies effects of media's thin-body ideal on adolescent girls. *Appetite* 73, 172–182 (2014).
- Chein, J., Albert, D., O'Brien, L., Uckert, K. & Steinberg, L. Peers increase adolescent risk taking by enhancing activity in the brain's reward circuitry. *Dev. Sci.* 14, F1–F10 (2011).
- Anderson, C. A., & Bushman, B. J. (2001). Effects of Violent Video Games on Aggressive Behavior, Aggressive Cognition, Aggressive Affect, Physiological Arousal, and Prosocial Behavior: A Meta-Analytic Review of the Scientific Literature. *Psychological Science*, 12(5), 353–359. <https://doi.org/10.1111/1467-9280.00366>
- Rohrer D, Pashler HE. Concurrent task effects on memory retrieval. *Psychon Bull Rev* 2003;10:96–103.
- Foerde K, Knowlton BJ, Poldrack RA. Modulation of competing memory systems by distraction. *Proc Natl Acad Sci U S A* 2006;103:11778–83.
- <https://shop.addictionsuisse.ch/de/eltern/92-181-digitale-medien-mit-jugendlichen-darueber-sprechen.html#/26-sprache-franzoesisch>. Guide gratuit pour les parents
- <https://www.jeunesetmedias.ch/fr.html>. Site utile pour parents et professionnels de la santé
- https://www.google.ch/search?q=effect+of+media+on+the+adolescent+brain&rlz=1C1GGRV_enCH751CH751&oq=effect+of+media+on+the+adolescent+brain&aqs=chrome..69i57.12261j0j4&sourceid=chrome&ie=UTF-8