

Help mon ado 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?



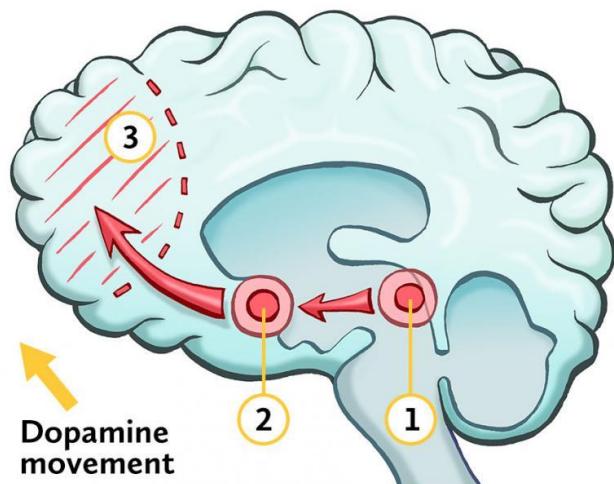
Trend: Entre 2010 et 2016, étude James

- 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%)

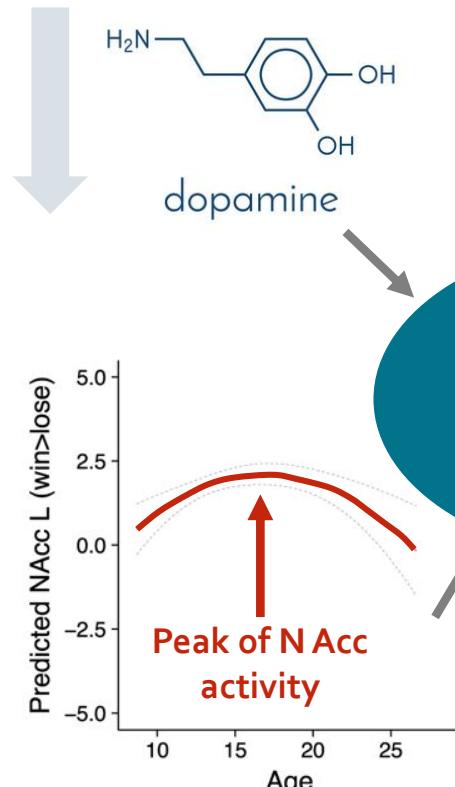
- élèves de 11 à 15 ans, ces derniers passent en
- 4,4 heures en moyenne par jour en semaine devant un téléviseur, un ordinateur, une tablette ou un smartphone
- Durant le week-end 7,4 heures par jour
- plus de 7% des jeunes âgés de 15 à 19 ans ont un usage problématique d'Internet



Le système de la récompense, un moteur puissant



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

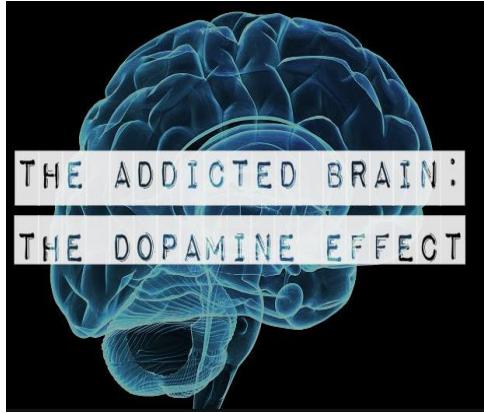


Excitatory
glutamatergic system
overdeveloped //
inhibitory GABA system
underdeveloped

Vulnérabilité
augmentée
pour addictions
et prise de
risques

Effet des hormones sexuelles
sur le système limbique lié à
libilité émotionnelle et
impulsivité

Conséquences de la neurobiologie du cerveau adolescent



Là où l'interaction fait des étincelles...



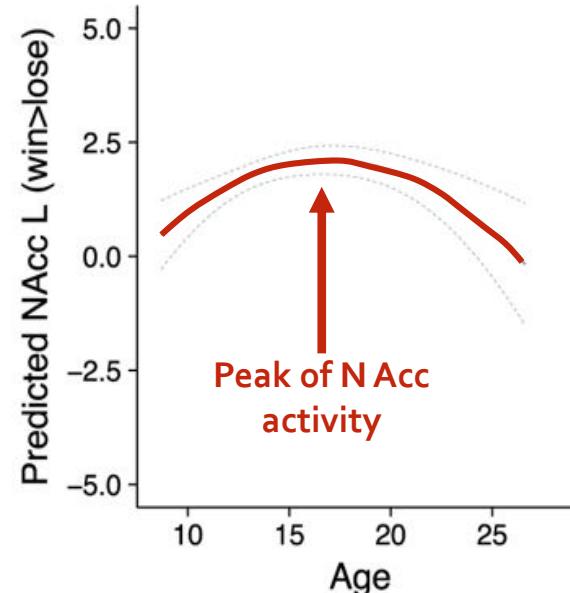
MMORPG



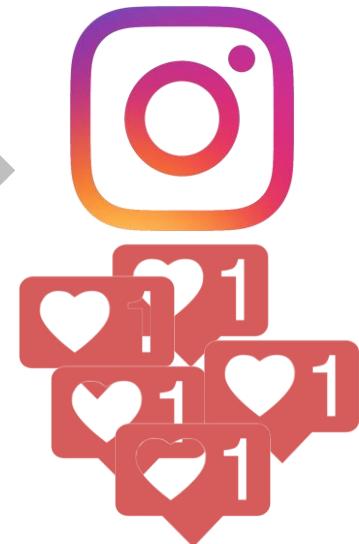
FPS

Pourquoi les réseaux sociaux sont addictifs

«I like to be liked»



« I want more ! »



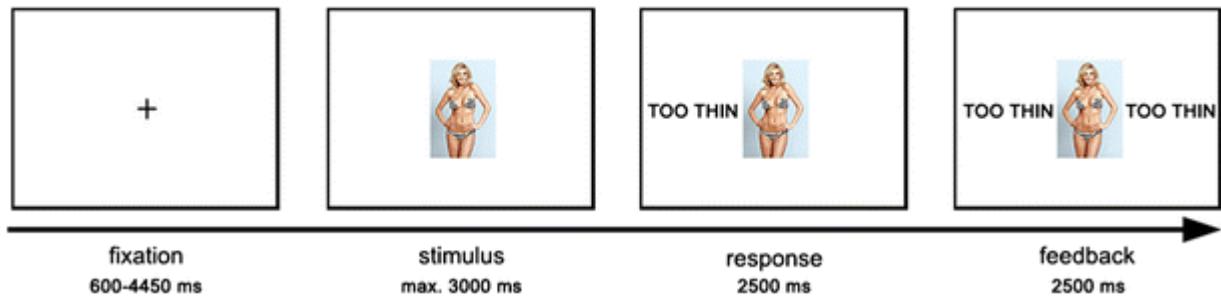
<https://www.arte.tv/sites/webproductions/dopamine/>

Sevrage de likes ...





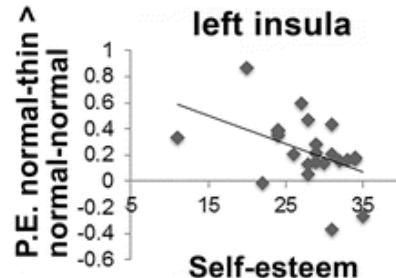
Influence des pairs sur l'estime de soi



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

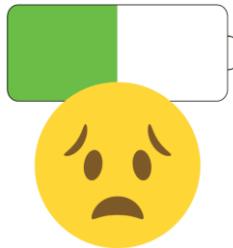
Pénalité d'abandon de la partie (e.g FPS)

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



CYBER
harcèlement

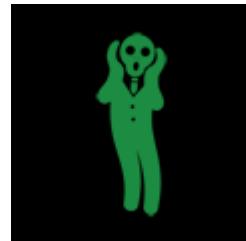


SEXTING



PORNOGRAPHIE

Risques pour la santé mentale



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



Entrave au processus d'autonomisation

[Back \(12\)](#) Adam [Details](#)

Where are you?

Where did you go for lunch?

We need to talk

BEST IPHONE PARENTAL CONTROLS APP
track your kids, text, calls, GPS and more
[DOWNLOAD](#)

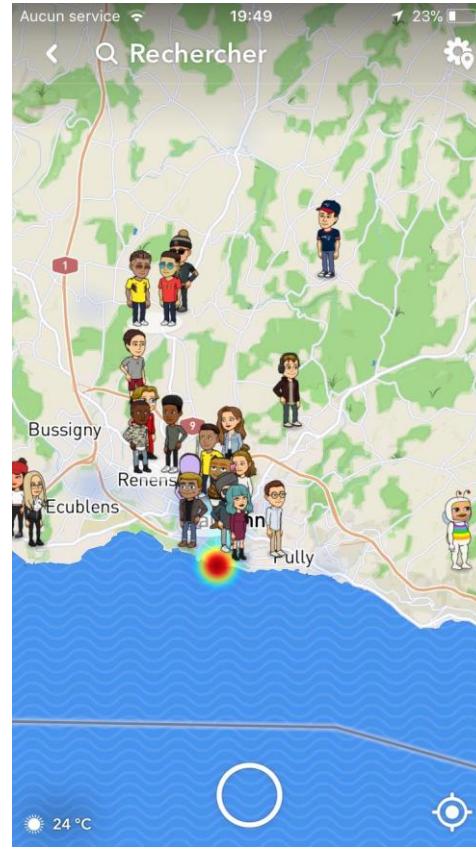
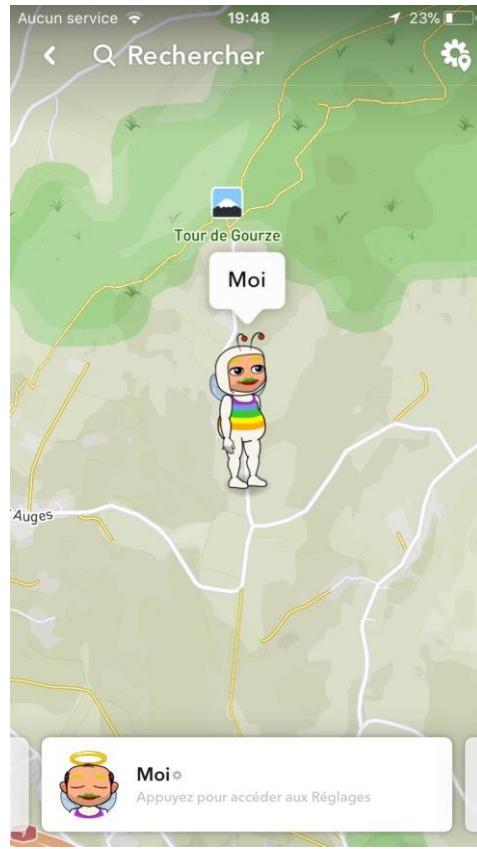


Revenons à Fred: HEAADSSS

- 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

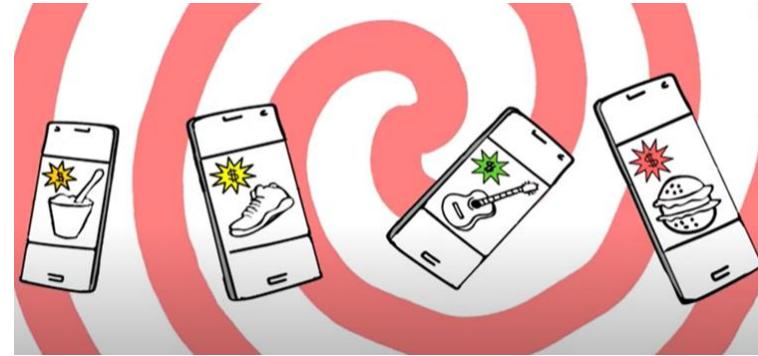


Surveillance capitaliste, data mining

Exploitation des utilisateurs pour gains financiers

Jeff Orlowski

- Les écrans stimulent les circuits de la récompense
- Prédisposition 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

Références



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>



The screenshot shows the homepage of the Jeunes et Médias website. At the top left is the logo 'JEUNES ET MÉDIAS' with a yellow speech bubble icon. To its right is the text 'Jeunes et médias - portail d'information consacré à la promotion des compétences médiatiques' and language links 'DE FR IT EN'. A blue button labeled 'Spécialistes & expertise' is also present. Below the header is a navigation bar with dropdown menus: 'Recommandations', 'Thèmes', 'Médias', 'Compétences médiatiques', 'Offres & conseils', and 'Plateforme'. The main content area features a large image of two young people looking at a smartphone, with the word 'RECOMMANDATIONS' overlaid in yellow. A yellow banner at the bottom contains the text 'Recommandations pour les parents de jeunes à partir de 12 ans'.



Références

- Meshi, D., Tamir, D. I. & Heekeran, 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-franzosisch>. 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..69i57.12261joj4&sourceid=chrome&ie=UTF-8