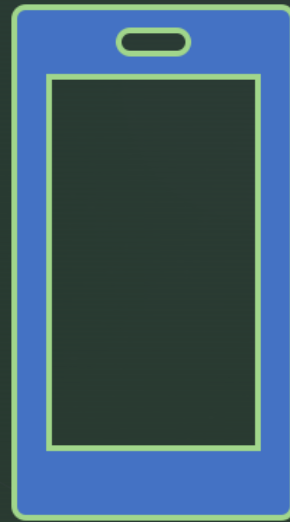


# Hyperconnexion, addiction

Derrière les écrans

**Pr Laurent Karila**



Monde digital

# Digital Media et Temps Ecran

Vie quotidienne des enfants et des adolescents

Demande des parents auprès des professionnels de santé

- risque pour la santé physique, la santé mentale, la vie de famille?

**Temps Ecran** : temps passé sur un ou plusieurs écrans (smartphones, console de jeu, TV, ordinateur, tablette...)

**Media Digital** : contenu diffusé via Internet, via différents outils et réseaux



# Communication aujourd'hui?

- Smartphone, tablette et ordinateur
  - Texting, WhatsApp, Signal
  - Emails
  - Photos et vidéos
  - Réseaux sociaux
  - Skype, Facetime
  - Appeler





# Communication aujourd'hui

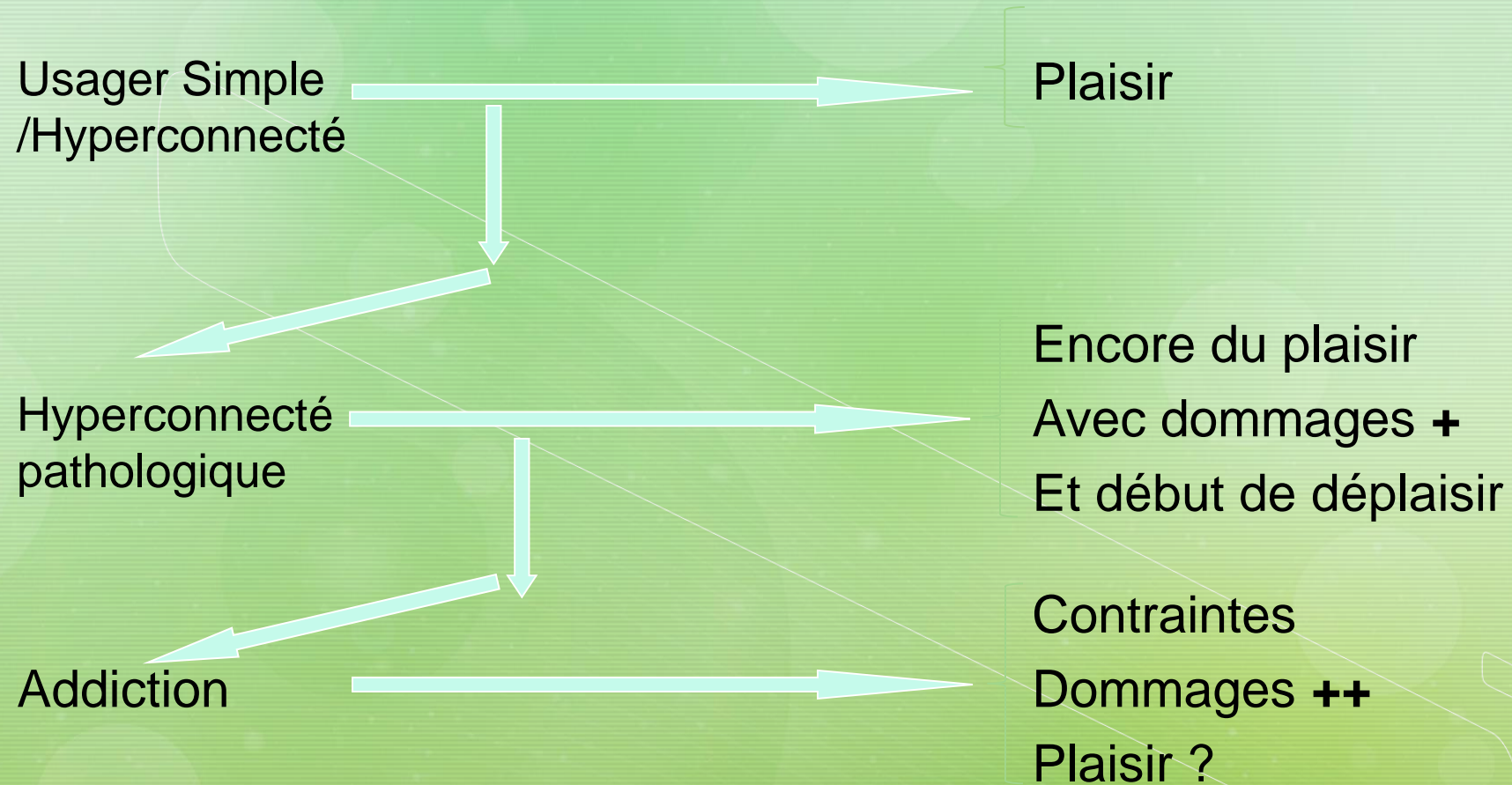
- Enfants en âge scolaire sollicités pour utiliser des medias digitaux à la maison et à l'école
- Évolution de l'usage de ces medias avec l'âge
- TV ... Il y a bien longtemps
- Youtube, web, réseaux sociaux, jeux videos maintenant



# Les sites

- **Sites les plus visités**
  - Google, YouTube, Facebook, Wikipedia, Yahoo, Twitter, PornHub.
- **Temps de session moyen le plus élevé :** YouTube (21m36s par visite)
- **Temps passé en moyenne :**
  - 9 minutes par session sur Google,
  - 11 minutes sur Facebook,
  - 10 minutes sur PornHub

# De l'usage simple à l'addiction



# Clinique commune de l'addiction : Les 5 C

- Perte de **C**ontrôle
- **C**raving
- Activité **C**ompulsive
- Usage **C**ontinu
- malgré les **C**onséquences

Karila , 2019



# Cyberaddiction

- Englobe via l'Outil informatique/smartphone
  - Jeux vidéos
  - Réseaux sociaux
  - Jeux de hasard et d'argent
  - Activités sexuelles en ligne
  - Achats compulsifs
  - Formes de communication synchrones et asynchrones (e-mails, réseaux sociaux, webcams...)
  - Binge Watching?



# Smartphones



# Clinique comportementale

Cordon  
ombilical  
psychosocial

e-xtension du I-  
Soi

Doudou virtuel  
à composante  
tactile

Communication  
en temps réel

Objet de  
réassurance et  
de vérification  
immédiate

Réponse  
immédiate à  
toute sollicitation

Over-usage du  
smartphone

# Terminologie connectée

## Nomophobie

No mobile phobia

- Anxiété de la batterie faible
- Dépendance à l'outil technologique

Techno angoisse de séparation

associée à l'angoisse d'être déconnecté

Mise en place de stratégies d'évitement pour ne pas être privé de son portable (batterie, réseau puissant, portable de rechange...)

Ne pas rater des échanges, des moments virtuels





The background is a dark, monochromatic illustration of several people's faces and heads. Each person is looking down at a smartphone held in their hand. Above each head, there are concentric ripples, suggesting a 'water drop' effect or a metaphor for the impact of technology. The overall tone is somber and contemplative.

# Nomophobie

- Si impossibilité de répondre à son Iphone (Clayton et al, 2015)
  - Augmentation de la fréquence cardiaque et de la pression artérielle augmentaient
  - Sensations d'inconfort
  - Anxiété
  - Diminution des performances cognitives



# 10 critères comportementaux

- Être **sans** son smartphone ou l'oublier en partant à l'école/travail VOUS panique
- Voir sa **batterie mourir** aussi
- **Pas avoir de réseau** aussi
- La première chose que VOUS faites en arrivant quelque part est de **trouver une prise** pour éventuellement charger son smartphone et/ou **du WIFI**
- Quand on vous demande votre chargeur, vous hésitez par peur de ne plus le revoir



# 10 critères comportementaux

- Entendre son smartphone sonner ou vibrer et ne **pas pouvoir répondre**
- Votre smartphone est votre **clé USB mentale**
- Un **dysfonctionnement** du smartphone vous inquiète comme si votre enfant était malade
- Vous ne pouvez **pas dormir sans** votre smartphone près de vous ou contre vous
- Avoir l'écran de son smartphone cassé vous inquiète mais vous hésitez à aller le faire réparer par **crainte d'être séparé** de lui quelques heures

# Terminologie connectée

## Smombies

- **Zombie + Smartphone**
- 6 utilisateurs sur 10 ne décollent pas les yeux de leur téléphone en traversant la route
- Près de 10% des accidents corporels liés à l'usage du portable.
- Application alertant un danger (Corée du Sud)
- Bandes lumineuses au sol connectées aux feux (Allemagne, Israël)



# Terminologie connectée

## Phubbing

- Smartphone + snubbing = télésnober
- Ignorer des personnes physiquement présentes en consultant son téléphone plutôt que de communiquer avec elles.
- Au restaurant, dans la rue, en réunion, dans un diner, en voyage
- Dans 22,6% des cas : problèmes dans les relations. quelque soit la nature (amoureuse, amicale ou professionnelle)

# Terminologie connectée

## Sleepphoner

- Smartphone + sleeping
- En mode veille
- Dort avec son smartphone à côté de lui/d'elle, sous son oreiller
- S'endort avec
- Gère ses insomnies avec
- Architecture du sommeil perturbée



# Terminologie connectée

## Athazagoraphobie digitale

- Besoin d'être rassuré en permanence de l'affection portée par les ami-e-s
- Pas de SMS, whatsapp, de like, de partage, de ReTweet, de commentaires sur réseaux sociaux
- Inducteur de stress, d'interprétations
- Symptômes neurovégétatifs : moiteur des mains, sueurs, sécheresse buccale, tachycardie
- Estime de soi faible, immaturité affective, abandonnisme

# Les risques

- Altération du sommeil
  - diodes colorées de l'écran altèrent l'architecture du sommeil
- Retentissement physique
  - troubles de la vision (œil sec), troubles musculo squelettiques lorsqu'usage prédominant du pouce ou d'un seul doigt, douleurs cervicales, des poignets
- Retentissement psychologique
  - troubles de la concentration, de l'attention, anxiété, tristesse





# Les risques

- Accident de la route
- Accident de la voie publique
- Notion de vibrations et de sonneries fantômes
  - pathologique pour certains
- Conséquences de la Nomophobie
- Addiction technologique





## Êtes-vous capable de vous passer de votre smartphone ?

- 1 Trouvez-vous que vous passez plus de temps que ce que vous pensiez sur votre smartphone ?  
☐ Oui ☐ Non
- 2 Constatez-vous que vous passez régulièrement du temps sur votre smartphone alors qu'il pourrait y avoir des choses plus importantes à faire ?  
☐ Oui ☐ Non
- 3 Trouvez-vous que vous perdez la notion du temps lorsque vous êtes sur votre smartphone ?  
☐ Oui ☐ Non
- 4 Pensez-vous que vous passez plus de temps à envoyer des SMS, des MMS, des tweets, des e-mails, des messages sur Facebook, Instagram... qu'à parler aux gens en temps réel ?  
☐ Oui ☐ Non
- 5 Le temps passé sur votre smartphone augmente-t-il de plus en plus ?  
☐ Oui ☐ Non
- 6 Souhaiteriez-vous, même secrètement, être moins connecté à votre smartphone ?  
☐ Oui ☐ Non
- 7 Dormez-vous régulièrement avec votre smartphone allumé sous votre oreiller ou près de votre lit ?  
☐ Oui ☐ Non
- 8 Regardez-vous et répondez-vous aux SMS, aux tweets, aux statuts Facebook, Instagram, Snapchat, aux messages et aux e-mails à toute heure du jour et de la nuit, même si cela signifie interrompre ce que vous êtes en train de faire ?  
☐ Oui ☐ Non

- 9 Textez-vous, répondez-vous à vos e-mails ou aux messages Facebook, Snapchat, Instagram, Twitter... ou surfez-vous sur Internet lorsque vous conduisez ou lorsque vous faites d'autres activités qui nécessitent une attention ciblée et de la concentration ?  
☐ Oui ☐ Non
- 10 Pensez-vous que l'usage de votre smartphone diminue réellement votre productivité ?  
☐ Oui ☐ Non
- 11 Vous sentez-vous mal sans votre smartphone, même quand vous ne l'avez pas qu'un court laps de temps ?  
☐ Oui ☐ Non
- 12 Vous sentez-vous mal à l'aise lorsque vous oubliez votre smartphone dans votre voiture, à votre travail ou votre domicile, si vous n'avez pas de réseau ou s'il est cassé ou ne fonctionne pas correctement ?  
☐ Oui ☐ Non
- 13 Lorsque vous êtes à table, avez-vous toujours votre smartphone à portée de main ?  
☐ Oui ☐ Non
- 14 Lorsque votre téléphone sonne, bipe, vibre, vous sentez-vous une envie irrésistible de vérifier les notifications reçues ?  
☐ Oui ☐ Non
- 15 Vous retrouvez-vous à vérifier automatiquement votre smartphone plusieurs fois par jour, même lorsque vous savez qu'il n'y a rien de nouveau ou d'important à consulter ?  
☐ Oui ☐ Non

Plus de cinq réponses positives suggèrent que vous avez développé un comportement addictif avec votre smartphone.

# Des conseils

- Supprimez les notifications comme les sonneries, les vibrations, les alertes, les flashes lumineux
- Ne répondez pas toujours immédiatement
- Ne pas forcément tout vérifier avec son smartphone lors d'une discussion
- Mettez votre smartphone en mode nightshift la nuit si vous le consultez
- Pas de smartphone au moins 1 heure avant le coucher chez les plus jeunes

# Des conseils

- Inversez les couleurs de votre smartphone en allant vers des tonalités foncées
- Utilisez le mode haut-parleur ou les oreillettes
- Limitez l'utilisation de votre smartphone lorsque vous êtes seul(e) avec vos enfants, en famille, en réunion, en cours, au cinéma, au théâtre, entre amis (« apéro smartphone »),
- Pas d'usage au volant de votre véhicule (sous peine de rencontrer des anges de manière imprévue !)

# Des conseils



Ne pas se sentir obligé de déposer son smartphone sur la table quand vous vous asseyez quelque part (« je dégage mon smartphone »)



Eteindre/mode avion de son smartphone le soir au coucher



Éviter de passer beaucoup de temps sur son smartphone avant de vous endormir



Ne pas se précipiter son smartphone durant une insomnie

# Des conseils

- Pas de smartphone dans les chambres des enfants/adolescents
- Faire une "boîte à smartphone" pour la famille
- Faire des smartphone breaks : pendant les vacances, les week-end, se fixer des temps
- Pas de cure de desintoxication prolongée d'un outil nécessaire

# Des conseils

- Envisagez d'aller en vacances dans un No Man's Land numérique
- Ne pas voir son smartphone comme seul "ami" pendant les moments de déprime
- Ne pas donner pas systématiquement son smartphone aux enfants lors de dîners ou de sorties



# Adolescents et écrans





# Données actuelles

- Aucun usage **ou** un usage excessif associés à des effets négatifs
- Usage modéré (généralement entre 2 et 4 h/j) associé à certains avantages cognitifs et psychosociaux (Przybylski et al, 2017; Suchert et al, 2015)
- Type et temps écran : effets NON linéaires sur le bien être psychique des teens
- Prendre en compte le contenu, le contexte et les traits psychologiques (Orben et al, 2019)
- Prendre en compte les facteurs en lien avec l'usage de la technologie et le bien-être des adolescents

# Monde numérique et ados

- Peut influencer sur
  - les liens sociaux avec leurs pairs,
  - le sentiment d'identité,
  - l'indépendance par rapport à la famille,
  - la navigation dans le monde socioculturel
- le développement de l'autonomie
- Etre constamment en ligne influe sur le mental et l'exclusion sociale
- Risque de l'identité virtuelle
- Pas d'altérations globales de la qualité des relations intrafamiliales chez les 12-18 ans connectés (George et al, 2015 ; Lee, 2009)

# Monde numérique et ados

- Relations solides hors ligne :
  - avantages supplémentaires des nouvelles technologies
  - contacts en ligne fréquents semblent renforcer les relations parents-adolescents (Weisskirch, 2019, 2011)
- Pour les parents, les sources de conflit les plus importantes au sujet des médias :
  - temps passé sur les écrans
  - règles relatives au moment et à la manière dont les périphériques sont utilisés (Brisson-Boivin et al, 2019)

# Bénéfices potentiels

- Se faire des amis et entretenir les relations on et off line
- Importance des réseaux sociaux pendant les périodes difficiles ou les challenges de la vie
- Effets positifs au niveau du bien être (émotions positives, fonctionnement psychosocial, satisfaction de vie) liés à un usage modéré d'écrans (2-4heures)
- Communication on line peut améliorer anxiété sociale, isolement et favoriser de nouveaux contacts
- Effets des jeux vidéos d'action et performances cognitives (attentives, visuelles, mémoire spatiale, fonctions exécutives)

# Risques

## Trop de technologie altère l'hyperconnexion vie familiale

- Temps passé en ligne au détriment des autres activités
- Recevoir ou envoyer des messages négatifs lié à plus d'anxiété et de dépression
- Association significative entre usage excessif d'écrans (plus de 6h par jour) et symptômes dépressifs surtout chez ados isolés
- Media multitasking: moins bons résultats scolaires (maths, français), altérations mémoire de travail, attention soutenue, plus d'impulsivité

# Risques

- Légers effets négatifs sur le bien-être général, problèmes de conduite, d'hyperactivité, émotionnels quand plus de 50% du temps libre quotidien de jeu vidéo
- Quand le jeu vidéo dépasse un certain seuil, diminution ou disparition de ses influences positives diminuent ou disparaissent
- Cerveau des adolescents non mature : prédisposition sur le plan du développement à prendre des risques en ligne
- Adolescents socialement anxieux ou déprimés communiquent plus souvent en ligne avec des inconnus
- Tendance à se révéler davantage et donner des informations personnelles en ligne

# Impact sur la santé physique

- **Activité physique**
  - Les enfants/ados inactifs ont plus tendance à passer du temps sur les écrans
- **Poids**
  - Plus de consommation de junkfood
  - Régime alimentaire et comportement sédentaire chez les jeunes pourraient mieux expliquer les associations entre le temps passé devant un écran et la prise de poids
- **Somatique**
  - Problèmes ophtalmologiques, céphalées, fatigue, comportement alimentaire, microtraumatismes répétés, douleurs musculosquelettiques

# Impact sur la santé physique

- **Sommeil**
  - Ecrans dans les chambres altèrent la qualité et la durée du sommeil
  - Altérations de l'excitation émotionnelle, inhibition de la libération de mélatonine et perturbations des rythmes du sommeil
  - Utilisation des écrans associée à une durée de sommeil raccourcie et à un manque de sommeil ou de repos auto-déclaré.
  - Heure du coucher et durée du sommeil : pour tous les types de médias et groupes d'âge, avec des effets négatifs sur l'apprentissage, la mémoire, l'humeur et le comportement



## Autres risques

- Danger des écrans en conduisant
- Relation entre exposition aux écrans et risque d'obésité chez les enfants et les adolescents dépend de multiples facteurs (bien que modifiables): comportements sédentaires, temps passé sur les écrans, écrans dans la chambre, manger pendant le visionnage, durée du sommeil diminuée, faible activité physique
- Liens significatifs entre l'usage des réseaux sociaux et l'anxiété, l'image du corps, les troubles du comportement alimentaire



# **G(érer)E(fficiency)M(odéliser)S(urveiller)**

- **GÉRER** l'utilisation des écrans
- Plan familial régulier et modifié d'usage des médias incluant le temps, les contenus, les limites
- Etre au courant du cybermonde et être présent
- Décourager le media multitasking
- Dialoguer sur le virtuel, les bonnes et mauvaises habitudes on line

# G(érer)E(fficiencie)M(odéliser)S(urveiller)

- Utiliser l'écran de manière **EFFICIENTE**
- Prioriser le sommeil, l'activité physique, les interactions Face 2 Face
- Prioriser les activités d'écrans à but éducationnel, social, actif
- Aider les enfants/adolescents à chercher des contenus appropriés et à repérer des contenus et des comportements inappropriés
- Faire partie de la vie virtuelle de ses enfants. : jouer avec eux/parler de leur vie on line
- Développer de manière scolaire avec des organismes leur littératie digitale et leur usage des écrans

# G(érer)E(fficiency)M(odéliser)S(urveiller)

- **MODELISER** un usage sain de l'écran
- Revoir ses habitudes digitales
- Donner l'exemple
- Ne pas utiliser son écran dans certaines situations
- Avoir des moments Ecran-Free en famille...
- Faire un mode avion familial
- Pas d'écran 1 heure avant de dormir. Ni d'usage récréatif répété dans les chambres

# **G(érer)E(fficiency)M(odéliser)S(urveiller)**

- **SURVEILLER** les signes d'utilisation problématique de l'écran à tout âge
- Ennui ou tristesse quand non connecté
- Comportement oppositionnel quand contraintes de temps imposées
- Sommeil, école, face 2 face altérés
- Émotions négatives post réseaux sociaux, texting, mailing,....



Merci pour votre attention  
laurent.karila@aphp.fr  
Twitter : @laurentKarila

