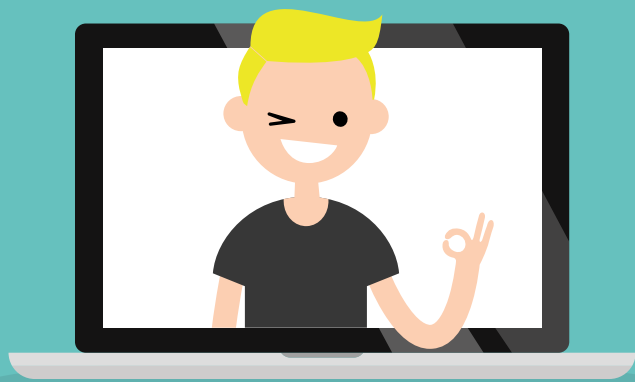


“Parents, ils vous regardent...  
et vous imitent !”

# Le bon usage des écrans



**LES ÉCRANS FONT PARTIE DE NOTRE VIE,  
LEUR UTILISATION DOIT ÊTRE RÉFLÉCHIE.**

# SOMMAIRE

- P3.** Editorial
- P4.** Définition
- P5.** Quelques chiffres
- P6.** Existe-t-il des facteurs prédisposants et/ou des facteurs déclencheurs ?
- P6.** Quels sont les symptômes d'une utilisation excessive des écrans ?
- P7.** TEST : Etes-vous accro à Internet ?
- P8.** Les risques pour la santé des enfants et des jeunes
- P9.** Les risques pour le développement des enfants et des jeunes
- P10.** Temps d'écran : à chaque tranche d'âge, ses recommandations
- P12.** Parents, vos enfants vous regardent.... et vous imitent !
- P13.** Comment l'aider à décrocher ?
- P14.** Quand consulter ?
- P15.** Sources



## Editorial



Les écrans font désormais partie intégrante de notre vie, et encore plus de celle de nos jeunes.

90% des jeunes sont inscrits sur les réseaux sociaux, 80% des jeunes de 17 ans se sont adonnés à un jeu vidéo la semaine passée, au moins une fois, 23% reconnaissent des problèmes avec les parents, 26% à l'école, 4% avec l'argent. Pour 5% (voire jusqu'à 14% selon les études), cette cyberdépendance constitue un danger.

Une récente étude de la Mayo Clinic montre que les adolescents passent en moyenne pas moins de neuf heures par jour derrière un écran !

Le service de Psychiatrie Infanto-juvénile du CHU de Liège souhaite ici apporter un éclairage utile sur la "consommation" d'écran, et inviter chacun et chacune, adulte ou jeune, à interroger sa pratique. Vérifier vos messages constitue-t-il votre premier réflexe du matin ? Eprouvez-vous des difficultés à "décrocher" de votre téléphone portable ou de votre tablette, en dépit des sollicitations extérieures ?

L'idée n'est certainement pas de culpabiliser qui que ce soit. Internet est devenu incontournable dans nos vies. Cependant, il importe de pouvoir réfléchir à l'usage que nous voulons en faire et de fixer les balises nécessaires.

Pr. Alain Malchair

Chef de service en Psychiatrie Infanto-juvénile

**Selon une enquête menée en 2015 par l'Office de la Naissance et de l'Enfance (ONE) et le Conseil Supérieur de l'Education aux Médias (CSEM) au sein de la Fédération Wallonie-Bruxelles, auprès des professionnels de l'enfance et des familles avec de jeunes enfants, parents et professionnels considèrent l'usage des écrans par les enfants de 0 à 6 ans comme étant globalement défavorable à leur épanouissement.**

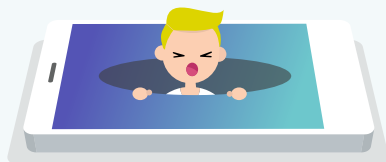
**Cela contraste avec le fait que les familles comptent en moyenne six types d'appareils à écran différents, dont la plupart sont dans l'espace familial. En effet, les écrans font aujourd'hui partie intégrante de notre vie. Le tout est donc de réfléchir à leur usage et de poser des balises.**

## Définition

On définit l'utilisation problématique d'Internet et des nouvelles technologies comme étant "une utilisation des technologies ou des moyens de communication offerts par Internet qui engendre des difficultés chez l'individu".

Nombreux sont les termes utilisés pour référer à cette problématique : cyberdépendance, cyberaddiction, addiction aux écrans, etc.

Il existe différents types de dépendance à internet en fonction du contenu recherché : cyberpornographie, cybersexualité, dépendance à caractère relationnel dont Facebook est le plus souvent cité, dépendance à caractère monétaire (casino, poker en ligne), dépendance aux jeux en ligne, etc.





## Quelques chiffres

**90%** DES JEUNES SONT INSCRITS SUR LES RÉSEAUX SOCIAUX.

**80%** DES JEUNES DE 17 ANS ONT JOUÉ EN LIGNE LA SEMAINE PASSÉE, AU MOINS UNE FOIS.

**12%** DES 10-19 ANS ONT DÉJÀ ENVOYÉ UNE PHOTO À CARACTÈRE SEXUEL À QUELQU'UN D'AUTRE.

**5%** DES JEUNES SONT EN DANGER À CAUSE DES ÉCRANS (CHIFFRE VARIABLE SELON LES ÉTUDES, JUSQU'À 14%).

LES JEUNES PASSENT EN MOYENNE  
**9 HEURES**  
PAR JOUR DEVANT UN ÉCRAN.

## Existe-t-il des facteurs prédisposants et/ou des facteurs déclencheurs ?

Il est difficile d'identifier avec précision les facteurs impliqués dans le développement des dépendances. Cependant, certaines personnes sont plus susceptibles que d'autres de développer une dépendance (alcool, drogue ou jeu) due à certaines dispositions de leur personnalité. Cela pourrait aussi être le cas avec Internet.

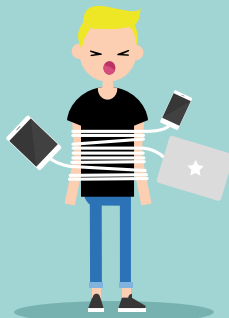
En ce qui concerne les facteurs déclencheurs, on croit que le plaisir ressenti lors de la première utilisation suffit à déclencher le développement de la dépendance, qui est ensuite maintenue et entretenue par la gratification immédiate liée à l'évitement de sensations désagréables.

Par exemple : un jeune ressent du plaisir après avoir découvert un jeu en ligne. Le fait de continuer à jouer pourrait lui permettre d'éviter temporairement de ressentir des sensations désagréables comme un contrôle le lendemain. Il continuera à jouer par la suite parce que cela lui fait du bien.

## Quels sont les symptômes d'une utilisation excessive des écrans ?

**Une consommation excessive d'écrans, quels qu'ils soient, peut engendrer certains symptômes, dont :**

- une euphorie/excitation lors de l'utilisation d'internet;
- une incapacité à arrêter ou à diminuer;
- des mensonges sur le temps passé sur le net;
- un envahissement des pensées en dehors du temps de jeu;
- un désinvestissement des relations (famille, amis, sport, etc.);
- une irritabilité, une agressivité.



# TEST

## ETES-VOUS ACCRO À INTERNET ?



**Faites d'abord le test pour vous-même.**

**Puis, vous pouvez aussi réfléchir à ces questions avec votre ado.**

Passez-vous plus de temps connecté à Internet que vous n'aimeriez le faire ?

Avez-vous du mal à limiter le temps que vous passez sur Internet?

Est-ce que certains des membres de votre famille ou vos amis se sont déjà plaints de votre utilisation d'Internet?

Trouvez-vous difficile de ne pas vous connecter à Internet pendant quelques jours consécutifs?

Est-ce que votre rendement au travail ou vos relations interpersonnelles ont déjà souffert en raison du temps passé sur Internet?

Existe-t-il des sites particuliers que vous trouvez difficile d'éviter?

Avez-vous de la difficulté à contrôler l'impulsion d'acheter des produits ou des services proposés sur Internet?

Avez-vous, sans succès, essayé de diminuer le temps que vous passez sur Internet?

Déviez-vous beaucoup de vos champs d'action et satisfaction à cause d'Internet?

**Si vous avez répondu "Oui" entre 0 et 3 fois** à ces questions, vous avez peu de risques de développer une dépendance à Internet.

**Entre 4-6 "Oui"** indique que vous pouvez, ou non, avoir une tendance à devenir dépendant d'Internet.

**Si votre score est de 5 "Oui" ou plus**, vous avez plus de risques de devenir dépendant d'Internet.

## Les risques pour la santé des enfants et des jeunes

Les enfants d'aujourd'hui grandissent immergés dans un monde d'écrans, ce qui a clairement des effets négatifs sur leur développement et leur santé :

**Obésité** : l'usage excessif d'un écran passif favorise une prise de poids due à l'inactivité de l'enfant ainsi qu'à la tendance au grignotage. Avoir une télévision dans sa chambre continue d'être associé au risque d'obésité.

**Dépression** : l'utilisation des réseaux sociaux augmente les risques de dépression, en particulier chez les adolescents qui les utilisent de manière passive (c'est-à-dire qui regardent les publications des autres sans interagir ou sans en publier eux-mêmes).

**Troubles du sommeil** : la lumière de l'écran active 100 fois plus les récepteurs photosensibles de la rétine que la lumière blanche d'une lampe. Donc, même avec une luminosité faible, l'écran du portable tient éveillé, retardant l'horloge interne et impactant la qualité du sommeil. La consommation d'écrans avant de dormir peut avoir des effets négatifs tant sur la quantité que la qualité du sommeil.

**“Computer vision syndrome”**: les écrans ne provoquent pas de troubles visuels. Par contre, leur usage intensif est associé au « computer vision syndrome » qui désigne un ensemble de symptômes plus ou moins gênants : fatigue des yeux, picotements, sècheresse oculaire, maux de tête, etc.

**Troubles musculo-squelettiques** : une utilisation intensive des écrans peut entraîner des troubles musculo-squelettiques, avec des douleurs dorsales, des épaules, de la nuque, voire un syndrome du canal carpien, une tendinite du pouce, etc.





## Les risques pour le développement des enfants et des jeunes

**Apprentissage du langage du bébé :** la télévision n'a pas d'effet bénéfique sur l'apprentissage du langage du bébé, au contraire. Un bébé n'apprendra pas de nouveaux mots en regardant la télé, quel que soit l'âge auquel l'émission est destinée. Il n'enregistrera pas non plus les sons d'une nouvelle langue. Pour développer le langage de l'enfant, rien ne vaut l'interaction avec les personnes de son environnement.

**Echec scolaire :** la consommation excessive d'écrans peut avoir un impact négatif sur les résultats scolaires, d'autant que de nombreux enfants et adolescents utilisent des médias de divertissement en même temps qu'ils réalisent d'autres activités comme leurs devoirs.

**Exposition précoce à l'alcool, au sexe et à la drogue :** l'exposition croissante aux médias peut être mise en lien avec un rajeunissement des initiations à l'alcool, au tabac et au sexe.

# Temps d'écran : à chaque tranche d'âge, ses recommandations



Il est recommandé de limiter le temps passé devant tous les types d'écrans (téléphone, ordinateur, télévision) en fonction de l'âge, comme le recommande la campagne désormais bien connue de Yapaka (un programme de prévention de la maltraitance mené à l'initiative du Ministère de la Fédération Wallonie-Bruxelles), basée sur les travaux du psychiatre Serge Tisseron.

## Pas d'écran AVANT 3 ANS



- L'enfant a d'abord besoin de mettre en place ses repères spatiaux, puis temporels. Les premiers se construisent à travers toutes les interactions avec l'environnement qui implique ses sens, et les seconds à travers les histoires qu'on lui raconte et les livres qu'il feuillette.
- Evitez la télévision et les DVD dont les effets négatifs sont démontrés.
- Les tablettes tactiles peuvent être utilisées au même titre que tous les jouets traditionnels, mais dans un accompagnement ludique.

## Pas de console de jeu AVANT 6 ANS



- Evitez la TV et l'ordinateur dans la chambre.
- Fixez des horaires aux écrans et respectez les âges indiqués pour les programmes.
- Préférez les jeux vidéos que l'on joue à plusieurs, à ceux que l'on joue seul : les ordinateurs et les consoles de salon peuvent être un support occasionnel de jeu en famille, voire d'apprentissage accompagné.
- N'offrez pas une console ou une tablette personnelle utilisable à tout moment à votre enfant : à cet âge, jouer seul devient rapidement stéréotypé et compulsif.

## Pas d'Internet seul AVANT 9 ANS



- Evitez la TV et l'ordinateur dans la chambre.
- Etablissez des règles claires sur le temps d'écrans.
- Paramétrez la console de jeu du salon.
- A partir de 8 ans, si vous créez un compte pour votre enfant sur l'ordinateur familial, expliquez-lui le droit à l'image et le droit à l'intimité.

## Pas de réseau social AVANT 12 ANS



- Continuez à établir des règles claires sur le temps d'écrans.
- Déterminez avec votre enfant l'âge à partir duquel il aura son téléphone mobile.
- Rappelez régulièrement les 3 règles de base d'Internet à assimiler par tous:

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/ tout ce que l'on y trouve est sujet à caution : certaines données sont vraies et d'autres fausses.

## APRÈS 12 ANS

- Votre enfant "surfe" seul sur la toile, mais convenez d'horaires à respecter.
- Evitez de lui laisser une connexion nocturne illimitée depuis sa chambre.
- Discutez avec lui du téléchargement, des plagiat, de la pornographie, du harcèlement, etc.
- Refusez d'être son "ami" sur Facebook

## A chaque famille d'adapter... et de fixer ses recommandations

L'Office de la Naissance et de l'Enfance (ONE) ajoute aussi que chaque enfant est différent, chaque famille a ses spécificités et chaque adulte a ses propres limites. Le cadre proposé à l'enfant peut donc varier fortement d'un cas à l'autre sans que la valeur de ce cadre n'en soit altérée.

Enfin, dans le cas d'une famille avec des enfants d'âges différents, l'ONE recommande de mener une réflexion globale afin de trouver un consensus adapté aux besoins de chacun.

## Parents, vos enfants vous regardent... et vous imitent !

Enfin, si vous espérez que vos enfants prennent de la graine de vos bons réflexes et de vos bonnes habitudes, il faut bien vous dire qu'ils reproduisent aussi vos moins bonnes habitudes, dont une éventuelle consommation excessive d'écrans.



Votre premier réflexe en vous levant est d'allumer votre GSM pour vérifier vos mails et aller faire un saut sur Facebook ? Votre ordinateur portable est votre meilleur compagnon une fois que vous vous asseyez dans le divan ? Vous ne pouvez vous passer de vérifier si vous n'avez pas de nouveau message sur votre GSM même pendant les repas ? Vous ne rateriez pour rien au monde le dernier épisode de votre feuilleton favori ? Il y a alors de fortes chances que votre enfant considère les écrans comme une nécessité à son tour.

**Posez-vous et réfléchissez à votre propre consommation d'écrans. Car une chose est sûre : les mauvaises habitudes se transmettent bien plus vite que les bonnes. Votre enfant aura vite les mêmes réflexes que vous en matière d'écrans.**



## Comment l'aider à décrocher ?

Si vous avez un jeune en face de vous qui présente des signes de cyberaddiction, une première chose à faire est de lui proposer d'utiliser Internet de manière plus appropriée et plus saine, en réfléchissant à son comportement vis-à-vis des écrans.

De petits changements dans les habitudes peuvent parfois aider à prendre de la distance et à diminuer le temps passé derrière un écran. Encourager des comportements opposés, c'est à dire des activités moins dommageables pour le jeune pendant les périodes où il se connecte habituellement, porte souvent ses fruits. Par exemple, vous pouvez conseiller au jeune qui se connecte d'habitude dès qu'il ouvre les yeux le matin de prendre sa douche et de déjeuner avant de se connecter.

Il existe aussi toute une série d'aides pratiques permettant de réduire le temps d'écrans, comme des alarmes pour gérer le temps de connexion ou des logiciels qui permettent de bloquer des applications à une certaine heure ou après un certain temps.



## Quand consulter ?

Si vous reconnaissez plusieurs des symptômes décrits en page 7 chez votre enfant, commencez d'abord par tenter de recadrer sa consommation d'écrans.

Si malgré tout, les symptômes continuent à progresser, il est alors conseillé de vous tourner vers un professionnel de santé : votre médecin généraliste pourra certainement vous aider, et si besoin, un autre professionnel (psychologue, neuropsychologue, pédo-psychiatre, etc. ).

Le service de Psychiatrie Infanto-juvénile du CHU de Liège dispose également de professionnels spécialisés dans cette problématique.

Contact : Service de Psychiatrie Infanto-juvénile - 04/284 39 63 - [amalchair@uliege.be](mailto:amalchair@uliege.be)



## Sources

### **Site de l'Université de Laval :**

<https://www.aide.ulaval.ca/psychologie/textes-et-outils/difficultes-frequentes/la-cyberdependance-quand-internet-prend-les-commandes/>

### **Site de la Société Canadienne de Pédiatrie :**

<https://www.cps.ca/fr/documents/position/le-temps-d-ecran-et-les-jeunes-enfants>

### **Site de l'Office de la Naissance et de l'Enfance :**

<http://www.one.be/actualites-one/details-actualites-one/les-enfants-et-les-ecrans/>

### **Site de l'ULiège :**

[http://culture.uliege.be/jcms/prod\\_1015741/fr/cyberdependance-realite-clinique-ou-invention-psychopathologique](http://culture.uliege.be/jcms/prod_1015741/fr/cyberdependance-realite-clinique-ou-invention-psychopathologique)

### **Site YAPAKA de la Fédération Wallonie-Bruxelles :**

<http://www.yapaka.be/ecrans>

### **Site français d'informations médicales e-sante.fr :**

<https://www.e-sante.fr/pourquoi-comment-protoger-yeux-enfants-face-ecran/actualite/835>

### **Site du Nouvel Observateur :**

<https://www.nouvelobs.com/sante/20161025.OBS0300/l-etude-qui-va-vous-dissuader-d-exposer-vos-enfants-aux-ecrans.html>

### **Site de la campagne d'information sur le bon usage des écrans de l'Institut français d'Éducation médicale et de Prévention :**

<https://lebonusage-des-ecrans.fr/les-ecrans-et-votre-vision/quels-risques-pour-vos-yeux/>



Contacts : CHU de Liège

Service Communication : Tél. : 04/366 74 50 - E-mail : [service.communication@chuliege.be](mailto:service.communication@chuliege.be)

Service de Psychiatrie Infanto-juvénile – Chef de service : Pr. Alain Malchair

Tél. : 04/284 39 63 - E-mail : [a.malchair@uliege.be](mailto:a.malchair@uliege.be)