

Écrans dans la vie quotidienne

Pour comprendre



POUR COMPRENDRE

Le terme «écran» évoque globalement une interface entre un observateur passif, ou rendu actif [on parle alors d'écran interactif, c'est-à-dire qui « implique une activité cognitive ou physique dans des activités réalisées sur un écran, telles que des jeux vidéo ou la réalisation de devoirs sur un ordinateur, par exemple »], et un ensemble infini et permanent d'images, de messages, de connaissances, d'émotions, de mises en relation et de stimulations comportementales.

Les écrans peuvent être présents sous diverses formes telles que la télévision, les tablettes, les téléphones portables (smartphone), les ordinateurs, les objets connectés (montres) ou encore les consoles de jeux. Ils donnent l'accès à une multitude de pratiques et d'usages comme l'utilisation des réseaux sociaux, l'accès à des informations, à des vidéos, à des jeux, etc.

La notion de mésusage des écrans renvoie à deux facteurs principaux :

- › un temps excessif passé devant les écrans,
- › une exposition à des contenus inadaptés (pornographie, contenu violent, fake news...).

Chez l'enfant nous utiliserons le terme « d'usage abusif » plutôt que celui « d'addiction aux écrans ».

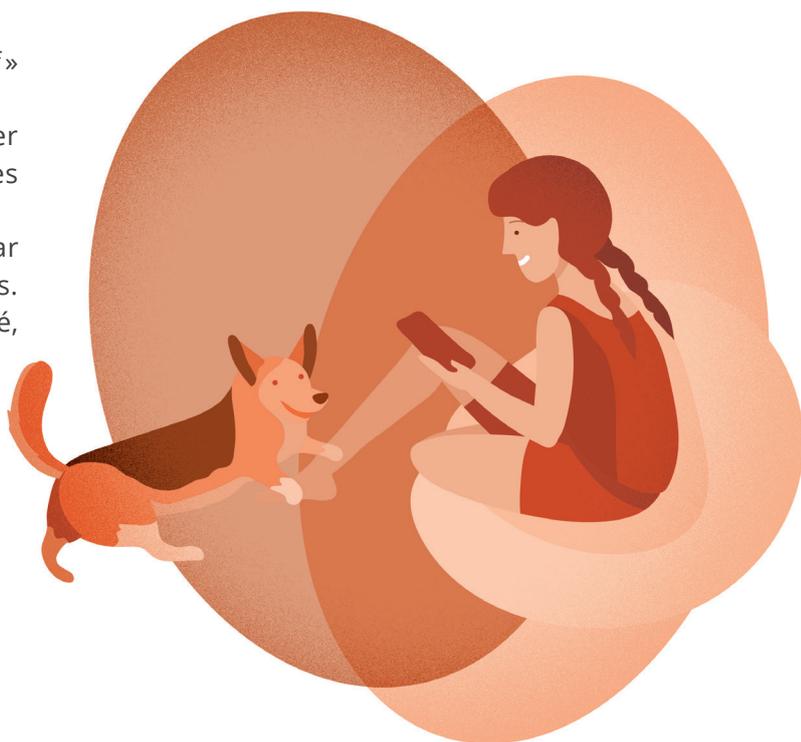
[...] Comme pour les adultes, on ne peut pas parler d'addiction ou de dépendance aux écrans chez les enfants.

« Un enfant ne peut pas être accro aux écrans, car l'addiction est le stade ultime d'un long processus. Avant, on est dans l'usage abusif », Elizabeth Rossé, psychologue à l'hôpital Marmottan.

« L'OMS reconnaît officiellement le trouble du jeu vidéo »

Le trouble du jeu vidéo, défini dans la 11^e révision de la Classification internationale des maladies (CIM-11) comme un comportement lié à la pratique des jeux vidéo ou des jeux numériques, se caractérise par une perte de contrôle sur le jeu, une priorité accrue accordée au jeu, au point que celui-ci prenne le pas sur d'autres centres d'intérêt et activités quotidiennes, et par la poursuite ou la pratique croissante du jeu en dépit de répercussions dommageables. »

Source : <https://www.who.int/fr/news-room/questions-and-answers/item/gaming-disorder>



POUR COMPRENDRE

L'AUGMENTATION DU TEMPS PASSÉ DEVANT UN ÉCRAN, VOIR L'USAGE ABUSIF DES ÉCRANS, PEUVENT AVOIR DES CONSÉQUENCES NÉGATIVES :

COGNITIVES

L'analyse de la littérature sur les effets potentiels des écrans sur le développement cognitif de l'enfant et ses apprentissages sont contradictoires ; certains travaux observent des effets négatifs sur l'acquisition du langage alors que d'autres notent des améliorations des apprentissages.

Il est toutefois communément admis que l'attention peut être facilement détournée et entrecoupée par les stimulations visuelles et sonores abondantes générées par les écrans. La concentration peut alors s'en retrouver altérée.

Enfin les travaux menés dans ce champ s'accordent sur l'importance de l'interaction entre l'enfant et l'adulte lors de l'utilisation de l'écran, cela au service de son développement cognitif.

Les revues systématiques et les méta-analyses portant sur l'identification de l'association entre le temps d'écran et les résultats scolaires des enfants mettent en évidence que ce sont les enfants les plus vulnérables qui passent beaucoup de temps sur internet et sur les réseaux sociaux sans objectif ciblé vis-à-vis de leur performance scolaire.

Les adolescents qui consultent internet pour leur travail scolaire ont, quant à eux, de meilleurs résultats que leurs congénères qui ne le font pas.

Ainsi, l'objectif de consultation des écrans (performance scolaire) et la vulnérabilité des enfants et adolescents aux contenus sont les principaux déterminants des effets des écrans sur les résultats scolaires.

MENTALES

Un mauvais usage des écrans peut contribuer à une baisse de l'estime de soi et à l'augmentation du stress, notamment au travers des contenus auxquels les enfants et jeunes peuvent être exposés.

Il existe une relation dose-réponse entre le temps passé devant les écrans et le bien-être affectif et émotionnel.

L'utilisation passive des réseaux sociaux (surveiller la vie des autres sans jamais échanger avec eux) est, quant à elle, associée à de plus faibles niveaux de bien-être.

Si l'utilisation excessive d'internet est associée à des troubles émotionnels, les travaux les plus récents font l'hypothèse que les enfants vulnérables sont ceux qui utilisent le plus internet et les réseaux sociaux.

Il existe également une relation dose-effet entre l'exposition aux écrans et le risque de dépression, les symptômes dépressifs et d'anxiété, et l'isolement social. Hinkley et al., (2014) rapportent également une corrélation négative entre l'utilisation des médias électroniques et le bien-être.

Toutefois, cette relation ne veut pas dire que la cause des troubles mentaux sont les écrans. Elle suggérerait plutôt que les personnes qui ont tendance à développer ce type de troubles investissent davantage les écrans.

POUR COMPRENDRE

PHYSIQUES

L'attrait que constituent les activités en lignes (jeux, médias sociaux, vidéos) incite certains jeunes à passer plus de temps devant les écrans, et à repousser l'heure du coucher, à être sédentaire.

De nombreuses études observent une association entre le temps passé devant les écrans et le surpoids/obésité des enfants et des adolescents.

Les effets des écrans sur le sommeil sont un des champs les plus investigués par les recherches. L'effet néfaste des écrans sur le sommeil (durée et qualité) n'est plus à démontrer.

L'usage des écrans, quels qu'ils soient, entraînent un retard de l'endormissement (en moyenne d'une heure) et un déficit du temps de sommeil (en moyenne de deux heures) lorsqu'ils sont utilisés juste avant de dormir, ou de manière excessive en journée (soit plus de 4 heures par jours). Le sommeil est davantage perturbé quand l'écran est regardé dans une pièce sombre que dans une pièce allumée.

Il faut comprendre ici que l'écran n'est pas la cause directe des problèmes de santé, mais ce sont les comportements associés qui vont entraîner ces troubles.

Il n'existe pas de consensus, ni de preuve d'effets de l'exposition aux écrans sur la vision des enfants et des adolescents, ce qui ne signifie pas qu'ils n'existent pas.

L'utilisation prolongée d'appareils électroniques avec écrans peut potentiellement entraîner des symptômes oculaires et visuels tels que gêne oculaire, fatigue oculaire, sécheresse oculaire, maux de tête, vision floue et même vision double.

Par ailleurs, les récentes données scientifiques montrent que l'exposition à la lumière bleue des écrans peut avoir des effets phototoxiques sur la rétine et contribuer à la dégénérescence maculaire liée à l'âge (DMLA).

Les études mettent également en évidence la perturbation des rythmes circadiens induite par l'exposition en soirée ou la nuit à une lumière LED riche en bleu est avérée.

SOCIALES

La surexposition aux écrans, notamment aux jeux vidéo, peut entraîner : l'isolement, l'appauvrissement de la relation aux autres, la passivité, le désintérêt pour d'autres activités...

Les chercheurs restent divisés sur l'association entre l'augmentation des actes de violence et d'agressivité et l'exposition aux faits de violence dans les jeux vidéo. Bien qu'une majorité de chercheurs aient plaidé en faveur d'une telle association, d'autres prétendent que les preuves existantes étaient erronées à de nombreux égards. Plus que la violence des jeux, l'interaction entre cette violence et la compétition qu'ils instaurent serait prédicteur de l'agressivité des jeunes joueurs.

POUR COMPRENDRE

UN USAGE RAISONNÉ DES ÉCRANS PEUT AVOIR DES AVANTAGES :

COGNITIFS

Internet permet un accès rapide et simple à l'information, et favorise une relation horizontale au savoir. Ainsi, le numérique constitue un outil de connaissance et d'ouverture sur le monde.

Les écrans peuvent aider aux situations d'apprentissage :

› Formel ou informel

› A la maison ou en classe

› Avec un dispositif adapté ou non aux apprentissages

L'utilisation modérée des jeux vidéo peut permettre d'acquérir des compétences cognitives telles que la spatialisation en 3D, la déduction, la prise de décision.

PHYSIQUES

Il existe une multitude de sites web, applications et jeux vidéo qui peuvent aider à adopter de meilleures habitudes de vie et à prendre soin de sa santé en incitant les individus à avoir une activité physique, à surveiller leur consommation alimentaire et hydrique, ou encore à surveiller leur cycle de sommeil.

MENTALES

Plusieurs sites Web et applications favorisent le maintien d'une bonne santé mentale en aidant par exemple les individus à développer leur créativité, à maintenir les liens sociaux, à se relaxer et méditer.

Ils peuvent également faciliter l'accès à certains services de soutien (forum et groupes d'entraide, lien avec des intervenants qualifiés...).

SOCIAUX

Les réseaux sociaux, forums, etc. peuvent contribuer au développement de l'identité, des compétences sociales, et aider les individus à se sentir moins isolés. Ils permettent aussi d'accroître l'exposition à différentes cultures, et ainsi développer des attitudes positives vis-à-vis de la diversité (tolérance, communication, empathie).

Une utilisation active et modérée des réseaux sociaux (c'est-à-dire échanger, poster et partager des contenus) permet aux adolescents d'être moins isolés.

Les jeux vidéo, utilisés modérément, peuvent permettre de conserver et développer les liens sociaux (communautés en ligne), de lutter contre l'isolement.

POUR COMPRENDRE

LES IDÉES REÇUES : LE SAVIEZ-VOUS ?



RUMEUR

"On peut développer une dépendance aux écrans !"

Il n'existe pas d'addiction ou de dépendance aux écrans. En effet, en cas d'arrêt d'utilisation on ne constate pas de symptôme clinique de sevrage. Toutefois, on peut constater un usage excessif des écrans pour certaines personnes.



RUMEUR

"La consommation d'environnements virtuels plus de 4 heures par jour chez les enfants de 0 à 3 ans peut causer un trouble du spectre autistique."

Aucun élément dans la littérature scientifique confirme le rapprochement entre écrans et troubles du spectre autistique. Un enfant ne devient pas autiste mais vient au monde avec ce trouble.

Par contre, il est à noter que le manque de sollicitations et d'interactions avec l'environnement peut causer des troubles du développement typique de l'enfant. D'ailleurs ces troubles disparaissent dès que l'enfant est sollicité de nouveau par son environnement.



SOURCES

- › Analyse des données scientifiques : effets de l'exposition des enfants et des jeunes aux écrans
- › Effets sur la santé de l'exposition à la lumière bleue
- › Votre enfant devant les écrans : ne paniquez pas
- › Les bienfaits des écrans
- › Les méfaits des écrans
- › L'enfant, l'adolescent, la famille et les écrans