



Enfants et écrans



Une société numérique

Les confinements et les restrictions instaurées pour lutter contre la pandémie ont normalisé l'usage des écrans, il est devenu de plus en plus difficile de s'éloigner des écrans.

Les enfants grandissent dans une société numérique, entourés d'une multitude d'appareils utilisés pour tout, du lien social à la formation, en passant par le divertissement.



Temps passé sur les écrans

Avant même l'apparition de la Covid-19, le temps d'écran suscitait des inquiétudes

Une étude néozélandaise de 2019 /2020 a démontré que **quatre enfants sur cinq dépassaient la recommandation actuelle du ministère de la Santé du pays, à savoir deux heures d'écran récréatif par jour, au-delà du temps d'écran lié aux activités scolaires**

Temps passé sur les écrans *source : mildeca*

Chiffres clés

En 2016, 93 % des 12-17 ans disposaient d'un téléphone portable, contre 72 % en 2005, selon le baromètre du numérique établi par l'Arcep, l'Autorité de régulation des communications.

Selon une enquête Ipsos (Junior's connect), les 13-19 ans passaient en moyenne 15 h 11 par semaine sur Internet en 2017, soit 1 h 41 de plus qu'en 2015. Les plus jeunes sont également concernés puisque les 7-12 ans passent en moyenne 6h10 sur le Web par semaine (soit 45 minutes supplémentaires par rapport à 2015) et les 1-6 ans 4h37 (soit 55 minutes supplémentaires par rapport à 2015).

D'après une enquête réalisée par la Cnil en juin 2017, 63 % des 11-14 ans étaient inscrits sur au moins un réseau social.

Selon cette même enquête, YouTube est le premier réseau social fréquenté par les 13-19 ans. Ainsi, 79 % y possèdent un compte. Ils sont 77 % sur Facebook et 57 % sur Snapchat.

Selon un sondage OpinionWay réalisé pour Xooloo en 2016, 77 % des parents ont tenté de réglementer l'utilisation du smartphone par leurs enfants. Ainsi, 19 % déclarent avoir déjà menacé de confisquer définitivement l'appareil, tandis que 20 % ont envisagé de recourir ou recourent à un logiciel de contrôle parental.

Temps passé sur les écrans : tout le monde est concerné

17% des adolescents de 17 ans



déclarent avoir joué à un jeu d'argent et de hasard sur Internet (pourtant interdit aux mineurs)

1 adolescent sur 8



a un usage problématique des jeux vidéo

A 15 ans



ont un usage problématique des réseaux sociaux

Parmi les utilisateurs d'écrans qui ont augmenté leur temps d'usage



15,3 % ont eu des difficultés à garder le contrôle

pendant le confinement lié au COVID-19

10 personnes meurent chaque jour ou sont grièvement blessés



à cause d'une conversation téléphonique au volant

37% des actifs



utilisaient les outils numériques professionnels hors temps de travail avant la période de confinement

Sources : « Drogues et addictions, données essentielles », OFDT, 2019 ; Enquête « Pratiques numériques des actifs en France en 2016 », Cabinet ELEAS, novembre 2016 ; Baromètre 2019 du comportement des français sur les routes, AXA Prévention, 2019 ; Baromètre 2017 du comportement des français au volant, AXA Prévention, 2017 ; Résultats de l'enquête internationale Health behaviour in school-aged children (HBSC) et EnCLASS France, OFDT, 2018 ; Enquête « Evaluation du bien-être pendant la période de confinement liée à la pandémie Covid-19 », CH le Vinatier, dir. Pr Franck et Dr Rolland : <https://www.jmir.org/preprint/19630>

Qui joue aux JV ? *Source : SELL*



LE PROFIL
DES JOUEURS
FRANÇAIS

LE JEU VIDÉO EN FRANCE

36,46 MILLIONS DE JOUEURS

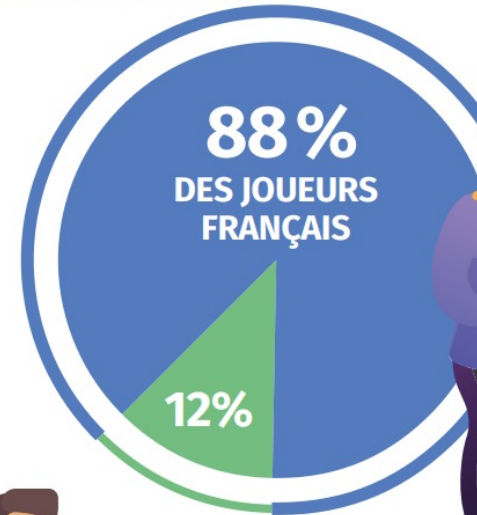


LE PROFIL DES JOUEURS FRANÇAIS

LE JEU VIDÉO EN FRANCE



**ADULTES
(18 ANS ET +)
32,05 MILLIONS
D'INDIVIDUS**

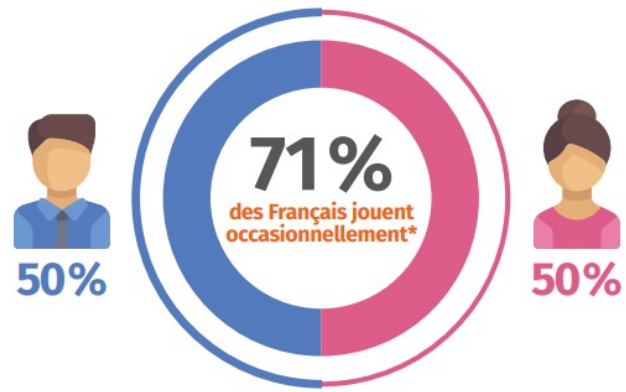


**ENFANTS
(10-17 ANS)
4,41 MILLIONS
D'INDIVIDUS**



Qui joue aux JV ? *Source : SELL*

PROFIL DU JOUEUR FRANÇAIS



40 ANS

ÂGE MOYEN DES JOUEURS

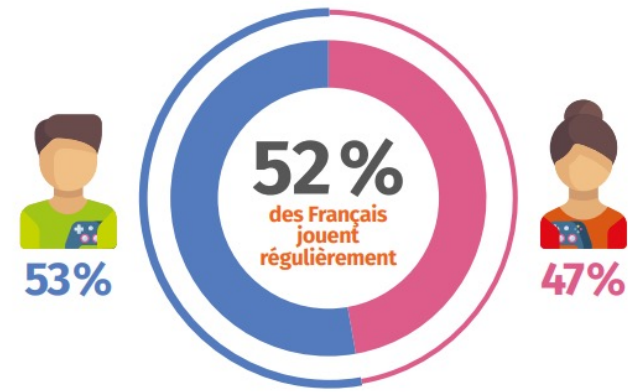
Hommes
41 ANS

Femmes
38 ANS

9 ENFANTS SUR 10
JOUENT AUX JEUX VIDÉO
94%

7 ADULTES SUR 10
JOUENT AUX JEUX VIDÉO
68%

PROFIL DU JOUEUR RÉGULIER FRANÇAIS*



39 ANS

ÂGE MOYEN DES JOUEURS RÉGULIERS

Hommes
39 ANS

Femmes
39 ANS

1 ENFANT SUR 2
JOUE TOUS LES JOURS
52%

1 ADULTE SUR 3
JOUE TOUS LES JOURS
35%

Captation de l'attention

- **Mécanismes neurologiques complexes** dans lesquels **plusieurs systèmes de valorisation sont en compétition constante** pour retenir l'attention. **Des sites Internet ou des réseaux sociaux utilisent ces mécanismes** pour attirer le regard ou l'écoute, avec des techniques adaptées aux écrans (flashes, pop-ups, montage accéléré, ...) à des **fins commerciales**.
- **Une partie de l'attention est activée par la recherche du plaisir immédiat.**
 - **Mécanisme entretenu par les éditeurs et publicitaires qui jouent sur le lien plaisir/récompense.**
 - A titre d'exemple, une étude américaine a montré que le fait de recevoir des likes sur Facebook libérait de la dopamine, activant le circuit de la récompense ⁴.
- Les **mécanismes de captation de l'attention exacerbés par internet** : multiplicité des plateformes et des contenus
 - **Leurs producteurs mobilisent les connaissances scientifiques sur le fonctionnement du cerveau afin de capter et retenir au maximum l'attention.**

³ : Jean-Philippe LACHAUX, « L'économie cérébrale de l'attention » in *L'économie de l'attention*, 2014, pages 109 à 120.

⁴ : <http://newsroom.ucla.edu/releases/how-the-brain-creates-buzz-247204>

Enjeu financier

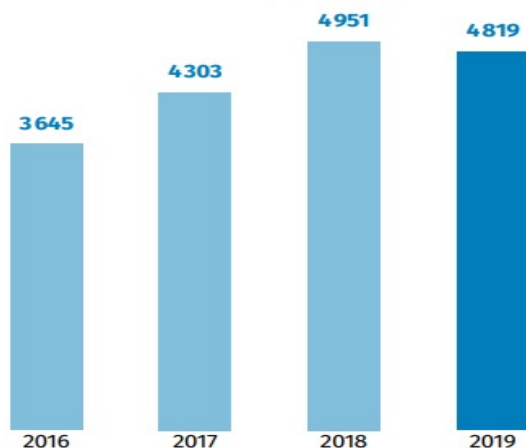
JV première industrie culturelle française

BILAN MARCHÉ 2019

CHIFFRE D'AFFAIRES



ÉVOLUTION DU CHIFFRE D'AFFAIRES MARCHÉ
EN MILLIONS D'EUROS



ÉVOLUTION

DU CHIFFRE D'AFFAIRES



ÉVOLUTION DU CHIFFRE D'AFFAIRES PAR ÉCOSYSTÈME
EN MILLIONS D'EUROS

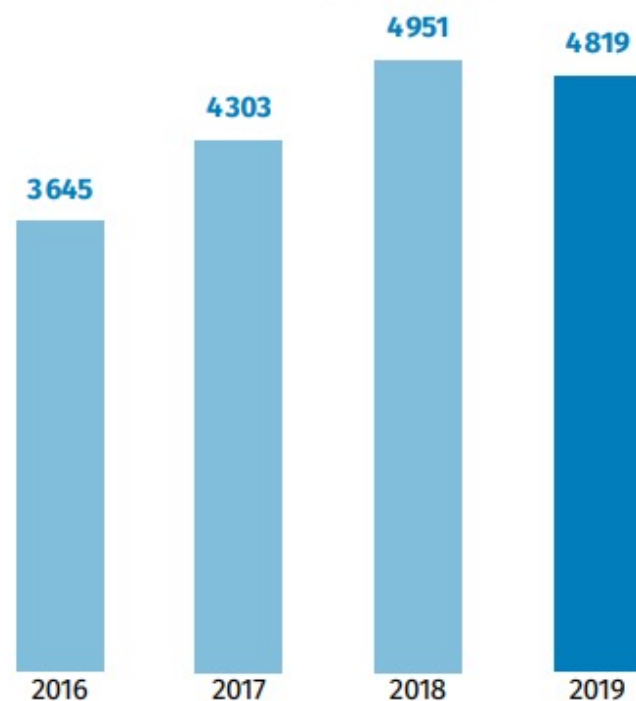


BILAN MARCHÉ 2019

CHIFFRE D'AFFAIRES



ÉVOLUTION DU CHIFFRE D'AFFAIRES MARCHÉ
EN MILLIONS D'EUROS

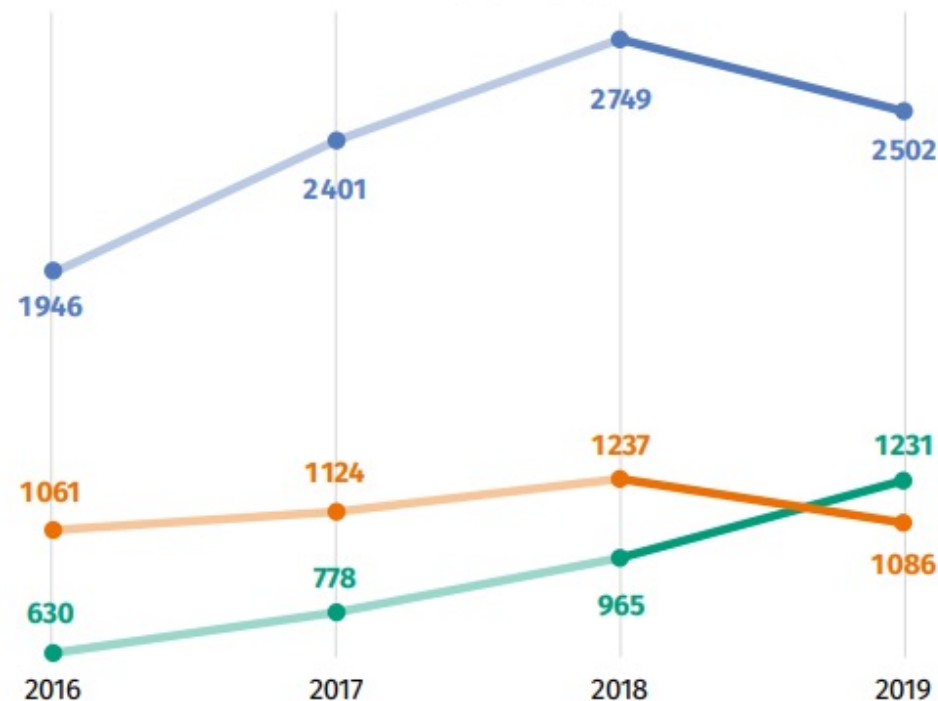


ÉVOLUTION

DU CHIFFRE D'AFFAIRES



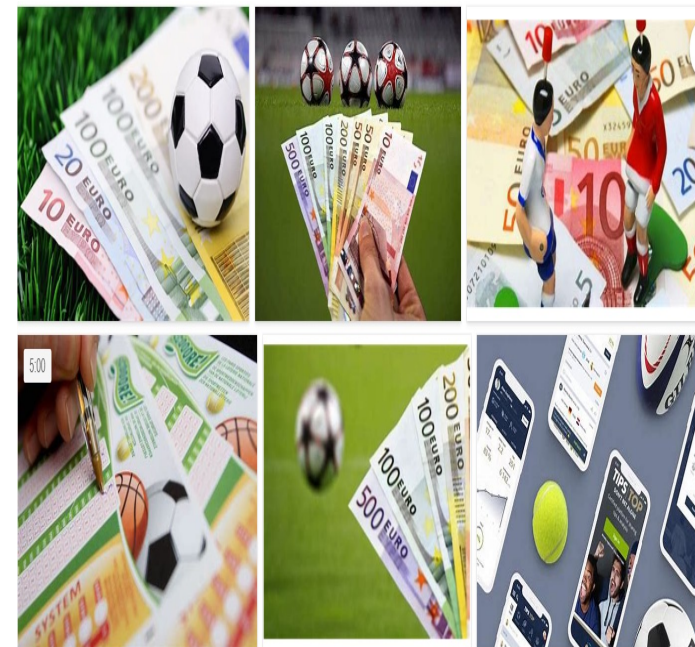
ÉVOLUTION DU CHIFFRE D'AFFAIRES PAR ÉCOSYSTÈME
EN MILLIONS D'EUROS



Utilité des écrans ?

Utilité des écrans ?

- Loisirs



super puzzle - enfants forme jeux de puzzle gratuits

1,7 K vues · nov. 16, 2019
YouTube · Joy Preschool Game Videos



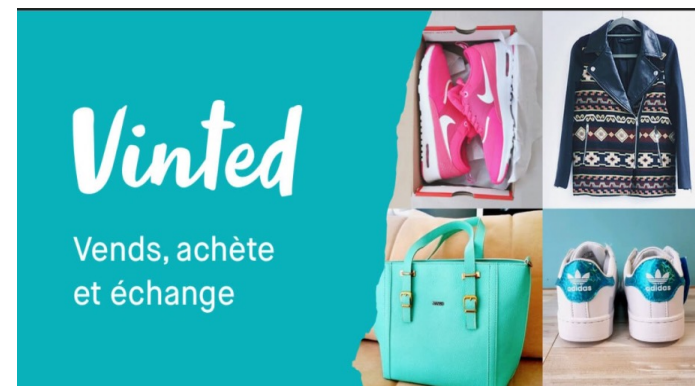
Les 10 meilleurs JEUX POUR ENFANTS | TOP 10

107 K vues · avr. 5, 2019
YouTube · JV - Jeux VidC)



Jeux Bébé Hazel Jeux gratuits! Jeux de fille! Jeux en ligne! Jeux éducatif! Jeu de fille grat...

231 K vues · mai 9, 2018
YouTube · COLORIAGE TV pour Enfants



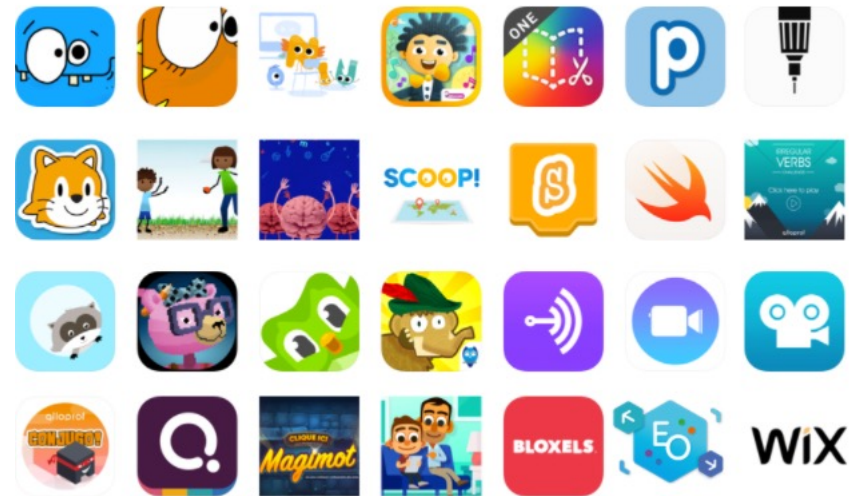
Utilité des écrans ?

- Loisirs
- Communication



Utilité des écrans ?

- Loisirs
- Communication
- Apprentissage



Utilité des écrans ?

- Loisirs
- Communication
- Apprentissage



FRONTIERE ??

Frontière entre récréatif et ludique ?

- **Une frontière ténue** entre récréatif et éducatif
 - Les chercheurs du Centre for Informed Futures de l'Université d'Auckland (Kōi Tū) demandent **l'élaboration de recommandations officielles** plus claires et plus détaillées sur le temps d'utilisation.
 - Les **limites préconisées actuellement ne représentent pas la diversité du temps** passé devant un écran par les apprenants
 - Les études tendent à montrer l'existence d'un lien entre un temps d'écran excessif et une série de problèmes comportementaux, d'apprentissages et autres, les résultats sont loin d'être concluants et peuvent être attribués à d'autres facteurs.
 - **Le temps n'est pas le seul facteur**

Frontière entre récréatif et ludique ?

- Le type d'usage a son importance ++
 - dans de nombreux cas, effets négatifs dus à l'utilisation passive de l'écran
 - A distinguer de l'utilisation interactive qui peut avoir des influences positives, comme de meilleurs résultats scolaires et des capacités cognitives accrues

Frontière entre récréatif et ludique ?

- Le type d'usage a son importance ++
 - dans de nombreux cas, effets négatifs dus à l'utilisation passive de l'écran
 - A distinguer de l'utilisation interactive qui peut avoir des influences positives, comme de meilleurs résultats scolaires et des capacités cognitives accrues

DONC ECRANS = NE PAS DIABOLISER L'OBJET
S'INTERESSER AUX ACTIVITES ET A L'UTILISATION FAITE
DISTINGUER UTILISATION PASSIVE ET INTERACTIVE DES ECRANS

Quel impact d'un usage excessif / problématique des écrans chez le jeune enfant ?

1. DIMINUTION DE LA MOTRICITÉ



Pour un bon développement sensori-moteur, l'enfant a besoin d'une vision en 3D (et non en 2D) du monde qui l'entoure et d'expérimenter avec ses 5 sens, ce que ne permettent pas les écrans.

2. PERTURBATION DES REPÈRES DU MONDE RÉEL



C'est à cet âge-là que les repères suivants se construisent :

- notion du temps qui passe,
- irréversibilité des choses,
- complexité des mouvements nécessaires à la réalisation d'une action.

Tous ces repères nécessitent un apprentissage qui doit se faire avant que votre enfant puisse affronter seul « le monde virtuel ». Le cas échéant, l'utilisation des écrans viendra perturber les repères qu'il acquiert progressivement.



3. PERTURBATION DU LIEN D'ATTACHEMENT

Une mauvaise utilisation des écrans peut avoir pour conséquence une confusion entre la réalité et la fiction. On pourra voir alors un lien d'attachement se développer avec un super héros, voire avec l'écran lui-même.

7. STIMULATIONS SENSORIELLES INADAPTÉES



Certaines stimulations induites par les écrans sont supérieures à celles du monde réel (couleurs vives, images rapides,...). Elles vont être source d'excitation neurosensorielle et détourner son attention des activités importantes pour son développement.

EFFETS NÉFASTES D'UNE MAUVAISE UTILISATION DES ÉCRANS



mpedia.
Spécialiste de l'enfant

Pour des parents bien informés.

CHEZ
LES
PETITS

6. RETARD DE LANGAGE

:-) !*



Pour développer son langage, votre enfant a besoin d'interagir avec son entourage, avec des enjeux de communication.

5. PASSIVITÉ DE L'ENFANT



Afin de grandir et s'épanouir, votre petit doit être « acteur » et non « spectateur » dans le quotidien.

4. PERTURBATION DE L'ATTENTION



Les écrans détournent l'attention de l'enfant des activités utiles pour son développement et l'empêchent de se concentrer, même quand ils sont seulement là « en toile de fond ».

Quel impact d'un usage excessif /
problématique des écrans chez l'adolescent?

Risques multiples

Atteinte à la vie privée ou problèmes de confidentialité des données

Exposition des mineurs à des contenus violents, pornographiques ou inadaptés à leur âge

Risque de cyberharcèlement ou présence de cyberpédophilie

Risque d'isolement social

Risque d'endettement avec des achats ou des jeux d'argent online

Porte d'entrée facilitée vers plusieurs types d'activités pouvant mener à l'addiction

Possible difficulté à distinguer la fiction de la réalité (jeux vidéo, cyberrelation)

Sentiments de dépendance au groupe (surtout avec les MMORPG).

Désinformation

Exposition à la malveillance à des réseaux d'influence ...

Risques multiples

Atteinte à la vie privée ou
Exposition des mineurs à
Risque de cyberharcèlement
Risque d'isolement social
Risque d'endettement avec
Porte d'entrée facilitée vers
Possible difficulté à distinguer
Sentiments de dépendance
Désinformation
Exposition à la malveillance

Pour la majorité des risques existant off line

Mais Internet = accélérateur

Nécessité d'accompagner sur Internet

Internet = le monde / la rue sans réglementation (ou
peu ..) et les enfants adolescents s'y promènent
potentiellement souvent seuls ...

ge

Enjeux de l'initiation au numérique



- l'efficacité qu'offre le numérique pour certaines activités d'apprentissage ;
- l'aide que peuvent apporter les moyens informatiques dans la gestion des parcours d'apprentissage ;
- l'apprentissage des sciences du numérique en tant que connaissances académiques ;
- enfin, et certainement l'enjeu plus important alors que les réseaux sociaux font partie du quotidien des jeunes, l'éducation citoyenne au numérique.

JV et Internet , potentiels bénéfices ?

Bénéfices JV / Internet

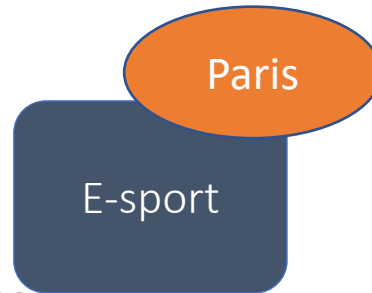
- **Accès facilité et rapide à une source d'information universelle**: souvent indispensable pour le travail et l'école
- **Porte d'entrée potentielle pour dialoguer ou s'informer** au sujet de certaines problématiques (santé, relations, sexualité, etc.)
- Possibilité de créer des contenus (musicaux, pédagogiques, etc.) et de développer son imagination
- **Outil de communication** sociale et d'échange d'informations
- Source de **divertissement**
- Peut **participer à la construction de l'identité** (ceci se retrouve surtout dans les jeux à multijoueurs, tels que les MMORPG).
- **Valorisation et socialisation** au travers des diverses compétences mises en oeuvre dans les jeux vidéos en ligne (stratégie, travail d'équipe, compétition, etc.).

Le JV en particulier

- Développe compétences
 - Visuospatiales
 - Stratégiques
 - Planification
 - Tester des hypothèses
 - Adaptation aux situations nouvelles
- Moyen d'expression des émotions
- Apprentissage de persévérance/ténacité
- Apprendre à traiter des informations multiples en parallèle
- Apprentissage de relations sociales
- Forme de rituel adolescence

Le JV en particulier

- Développe compétences
 - Visuospatiales
 - Stratégiques
 - Planification
 - Tester des hypothèses
 - Adaptation aux situations nouvelles/inconnues
- Moyen d'expression des émotions
- Apprentissage de persévérance/ténacité
- Apprendre à traiter des informations multiples en parallèle
- Apprentissage de relations sociales
- Forme de rituel adolescence



Effets du jeu vidéo

- Développe compétences
 - Visuospatiales
 - Stratégiques
 - Planification
 - Tester des hypothèses
 - Adaptation aux situations nouvelles/inconnues
- Moyen d'expression des émotions
- Apprentissage de persévérance/ténacité
- Apprendre à traiter des informations multiples en parallèle
- Apprentissage de relations sociales
- Forme de rituel adolescence

Utilisations
thérapeutiques

Le JV en particulier

- Développe compétences
 - Visuospatiales
 - Stratégiques
 - Planification
 - Tester des hypothèses
 - Adaptation aux situations nouvelles/inconnues
 - Moyen d'expression des émotions
 - Apprentissage de persévérance/ténacité
 - Apprendre à traiter des informations multiples en parallèle
 - Apprentissage de relations sociales
 - Forme de rituel adolescence
- Problème des contenus

Effets du jeu vidéo

- Développe compétences
 - Visuospatiales
 - Stratégiques
 - Planification
 - Tester des hypothèses
 - Adaptation aux situations nouvelles/inconnues
- Moyen d'expression des émotions
- Apprentissage de persévérance/ténacité
- Apprendre à traiter des informations multiples en parallèle
- Apprentissage de relations sociales
- Forme de rituel adolescence

- Problème des contenus



Effets du jeu vidéo

- Développe compétences
 - Visuospatiales
 - Stratégiques
 - Planification
 - Tester des hypothèses
 - Adaptation aux situations nouvelles/inconnues
- Moyen d'expression des émotions
- Apprentissage de persévérance/ténacité
- Apprendre à traiter des informations multiples en parallèle
- Apprentissage de relations sociales
- Forme de rituel adolescence
- Problème des contenus
- Problème de la place prise par les jeux : loisir jusqu'à quand ?

Et du côté du risque d'addiction ?

Trouble lié à l'usage de Jeu vidéo ou d'Internet

Reconnaissance diagnostique 2018- CIM 11

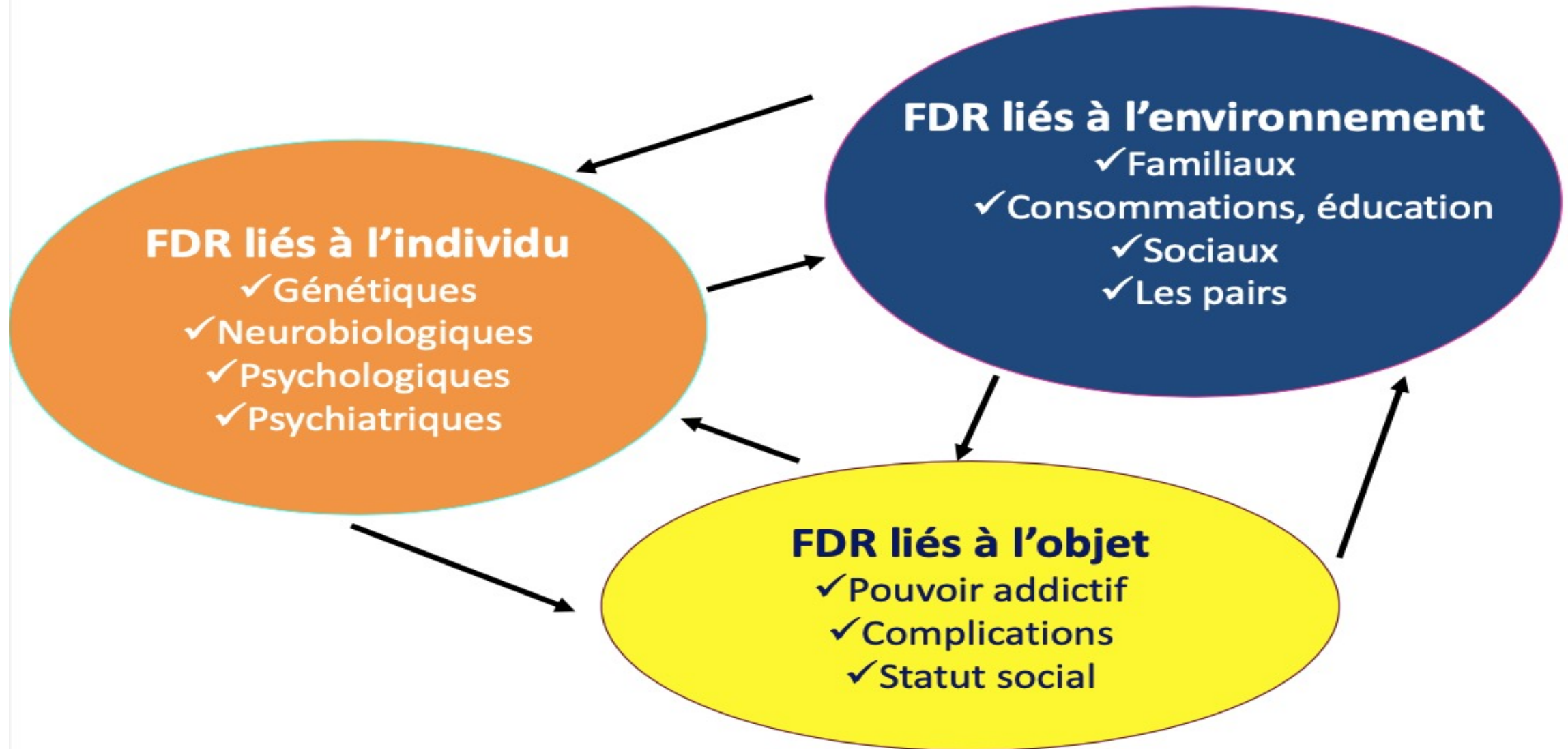
- Utilisation persistante et récurrente d'Internet pour s'adonner à des jeux, souvent avec d'autres joueurs, ce qui entraîne une perturbation ou une détresse cliniquement significative, comme l'indiquent cinq (ou plus) des éléments suivants au cours d'une période de 12 mois :
 1. **Préoccupation** concernant les jeux sur Internet. (La personne pense aux activités de jeu antérieures ou anticipe la prochaine séance de jeu ; le jeu sur Internet devient l'activité dominante dans la vie quotidienne)
 2. **Symptômes de sevrage** lorsque les jeux sur Internet sont écartés. (Ces symptômes sont généralement décrits comme de l'irritabilité, de l'anxiété ou de la tristesse.)
 3. **Tolérance** - la nécessité de consacrer de plus en plus de temps aux jeux sur Internet.
 4. **Tentatives infructueuses pour contrôler la participation** aux jeux sur Internet.
 5. **Perte d'intérêt pour des loisirs et divertissements** antérieurs en conséquence des jeux sur Internet et à l'exception de ceux-ci.
 6. **Utilisation excessive et continue des jeux sur Internet** malgré la connaissance des problèmes psychosociaux qui en résultent.
 7. **A trompé des membres de la famille**, des thérapeutes ou d'autres personnes en ce qui a trait à la quantité de jeux sur Internet.
 8. **Utilisation de jeux sur Internet pour fuir ou soulager** une humeur négative (p. ex. sentiments d'impuissance, de culpabilité, d'anxiété).
 9. **A mis en péril ou perdu une relation importante**, un emploi ou une possibilité d'éducation ou de carrière en raison de sa participation à des jeux sur Internet.

Chez l'enfant et adolescent (avant 20 ans)
la perte de contrôle du comportement est
majoritairement transitoire

Phase développementale
Facteurs éducatifs

FDR de développer un usage problématique
de JV / Internet

Pourquoi développe t'on un usage problématique de jeux vidéo?



Usage



Abus



Addiction



Usage



Abus



Addiction



Événements de vie

Gailledrat, 2013

Difficultés scolaires (33%)

Séparation parentale (28%)

Déménagement (19%)

Décès d'un proche (14%)

Maladie (14%)

Perte affective (10%)

Usage



Abus



Addiction



Événements de vie

Gailledrat, 2013

Difficultés scolaires (33%)

Séparation parentale (28%)

Déménagement (19%)

Décès d'un proche (14%)

Maladie (14%)

Perte affective (10%)

Type de jeu

Années
d'exposition
Type de jeu
Temps total en
ligne

Usage



Abus



Addiction



Événements de vie

Gailledrat, 2013

- Difficultés scolaires (33%)
- Séparation parentale (28%)
- Déménagement (19%)
- Décès d'un proche (14%)
- Maladie (14%)
- Perte affective (10%)

Type de jeu

Années
d'exposition
Type de jeu
Temps total en
ligne

Facteurs de
vulnérabilité
Psychologiques ++

Consultants pour motif « addiction jeu vidéo » Genève

Thorens ; Achab et al. (2014)

- 100% sexe masculin (n= 57), âge médian 24 ans
- **83% de comorbidités psychiatriques**
 - 30% troubles de personnalité
 - 20% phobies sociales
 - 20% troubles anxieux autres
 - 20% addictions (alcool, cannabis)
 - 10% TDAH (hyperactivité avec déficit attentionnel)

Profils de joueurs : Etude Guilde 2011

- Etude sur 8 centres, 60 joueurs consultant
- 98% garçons, moyenne : 20 ans
- **Etat dépressif dans la moitié des cas**
- 36 % déscolarisés ou en décrochage, 1/3 redoublement et 10% au moins deux. La moitié parle d'ennui à l'école (enfants précoces ?)
- 69 % : inversion rythmes nycthéméraux
- 87 % des cas l'ordinateur est dans la chambre
- Peu de co-addictions

Peu d'addiction « pure »

Dans 95 % des consultants pour « addiction aux JV »

Soit Problématique familiale /adolescente de séparation –
individuation

Soit reflet de troubles psychiatriques sous jacents

Liens entre Jeux vidéo et troubles psychiatriques (trouble psychotique,
troubles anxieux, troubles de l'humeur ..) = Une question centrale

Une inquiétude de la population non
proportionnelle à la prévalence du trouble addictif

Une inquiétude de la population non proportionnelle à la prévalence du trouble addictif

Dépendance JV ?

- Pas de données fiables
- Oscille entre 1% à 18% selon études
- Pas de critères diagnostiques comparables
- Récente reconnaissance du trouble usage problématique de jeux vidéo et cyberdépendance par la CIM 11 (2018)
- Notion de dépendance aux jeux vidéos /internet très débattue
- Surconsommation parfois étiquetée addiction

Une préoccupation sociétale



- Un décalage générationnel
- Des médias qui effraient
- Modifications des codes relationnels
- Modifications des supports / types de loisirs
- Un décalage entre les préoccupations sociétales et le niveau faible de demandes de consultations pour « addictions aux JV »

Pourquoi joue t'on aux JV ??

- Le divertissement
- une stratégie de *coping* face à certaines émotions (solitude, isolement, ennui, stress...)
- Une échappatoire face à la réalité
- Un moyen de se faire des relations
- Un moyen de se réaliser
- Une source d'excitation et d'accomplissement
- Un lieu où on peut se sentir puissant et gagner de la confiance en soi
-

Motivations à jouer des joueurs consultant

La Guilde (2011)

- La valeur de « refuge » : 48 %
- la renarcissisation : 43 %
- l'oubli (40 %)
- l'apaisement (31 %)
- la stimulation (31 %)

Facteurs addictogènes liés aux JV

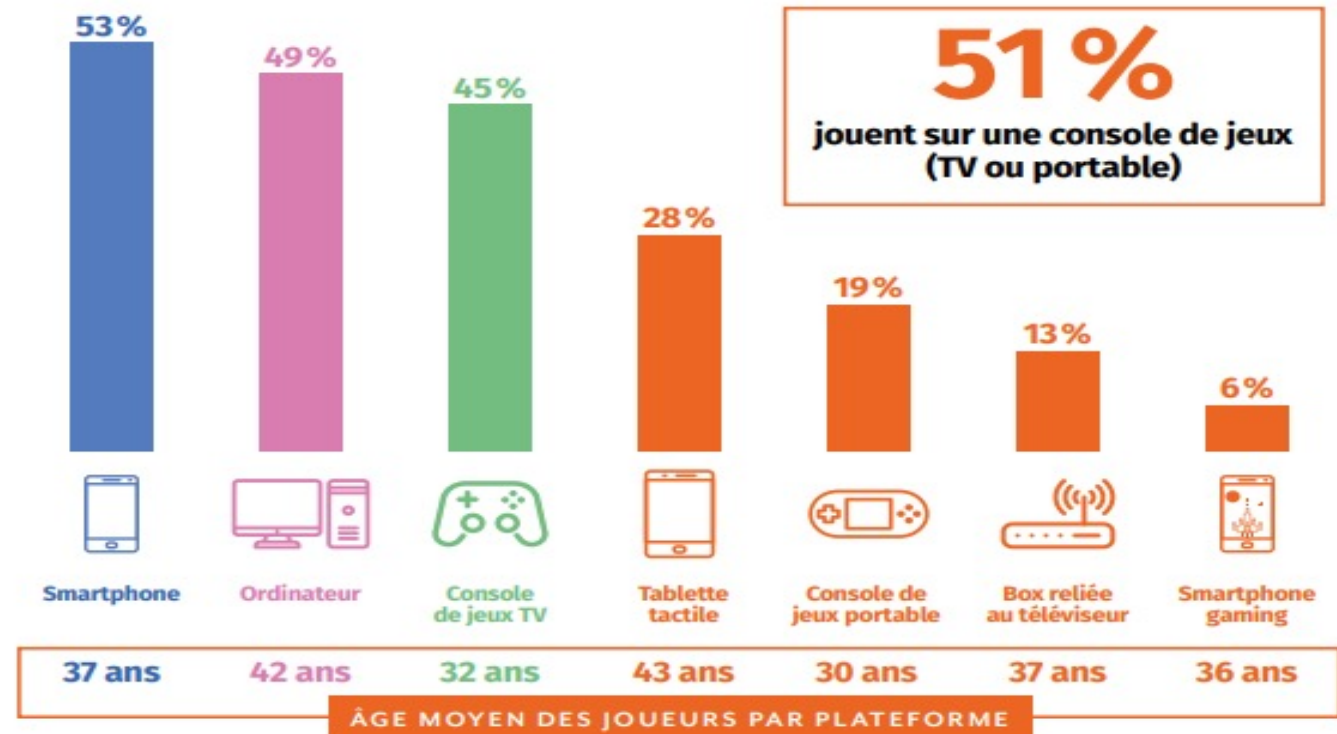
Influence du support

- Accessibilité ++ de supports : potentiel addictif : tablette / smartphone ++



Influence du support

SUPPORTS UTILISÉS POUR JOUER AUX JEUX VIDÉO



Caractéristiques intrinsèques jeux vidéos

- Nombre de joueurs
- Point de vue
- Réalisme
- Thème
- Durée de jeu
- Temporalité
- Support

Caractéristiques intrinsèques jeux vidéos

- Nombre de joueurs
- Point de vue
- Réalisme
- Thème
- Durée de jeu
- Temporalité
- Support



- Jeux de plateforme
- Simulations
- Jeux de stratégie
- Jeux de sport
- Jeux de combat
- Courses
- Jeux de réflexion
- Jeux de hasard et d'argent
- Compagnon virtuel
- MMORPG
- RPG
- FPS



Vigilance sur 2 points

- Potentiel addictif des MMORPG –
 - ex : World of Warcraft

- ◆ Pas de limites spatio temporelles
- ◆ Univers persistant 24h/24
- ◆ Identification forte avatar
- ◆ Socialisation virtuelle, *guildes*
- ◆ Cadre rassurant et renarcissant
- ◆ Dynamique de jeu
- ◆ Représentation de la mort
- ◆ Rentabilisation



Vigilance sur 2 points

- Potentiel addictif des MMORPG
 - ex : World of Warcraft



- Transfert du Gaming vers le Gambling
 - Apprentissage de l'achat de bonus dans JV conduisant à pratiques de JHA- loot box
 - Championnat de Jeux vidéo : paris sur les championnats
 - Gambling dans le gaming
 - Gaming du gambling : design des Jeux en ligne (et réel) proche des designs de JV
 - Utilisation de monnaie virtuelle ...



LES FRONTIÈRES ENTRE LE GAMING (JEUX VIDÉO) ET LE GAMBLING (JEUX D'ARGENT ET DE HASARD) EXISTENT-ELLES ENCORE ?

Niels Weber, psychologue, Rien ne va plus et Gabriel Thorens, psychiatre, HUG, Genève

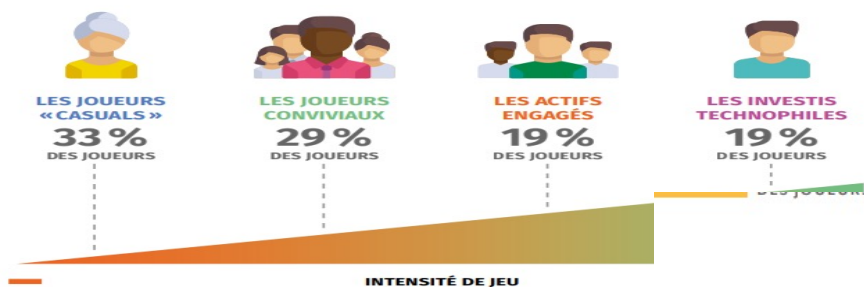
Sortir des représentations

Gambling (JHA) : Un problème d'adulte âge moyen

Gaming : Un problème de jeunes....



UNE HIÉRARCHIE DES GROUPES SELON LEUR INTENSITÉ DE JEU



Profil des joueurs « intensifs »

source : SELL

LES ACTIFS ENGAGÉS



55 % Hommes
43 % 15-34 ans

50 %
34 %

19 %
DES JOUEURS

Fréquence de jeu



60 %
jouent au moins
une fois par jour
52 %

20 %
ont joué aux jeux vidéo
plus de 10 h au cours
des 7 derniers jours
15 %

Support de jeu



56 %
jouent
sur un ordinateur
49 %

Pratique sociale



56 %
jouent en ligne
37 %

22 %
jouent à plusieurs
à distance en ligne
14 %

34 %
ont le sentiment d'appartenir
à une communauté de joueurs
22 %

Genre de jeux joués



32 %
jouent aux
jeux de rôle/aventure
25 %

Consommation



31 %
sont abonnés
à une plateforme de gaming

LES INVESTIS TECHNOPHILES



67 % Hommes
50 % 10-24 ans
20 % Étudiants

50 %
30 %
10 %

19 %
DES JOUEURS

Fréquence de jeu



33 %
jouent
plusieurs fois par jour
20 %

22 %
ont joué aux jeux vidéo
plus de 15 h au cours
des 7 derniers jours
9 %

Support de jeu



91 %
jouent sur console de jeu
51 %

49 %
jouent sur 4 supports ou plus
14 %

65 %
sont équipés d'une console
dernière génération
28 %

21 %
possèdent un casque
de réalité virtuelle
7 %

Pratique sociale



81 %
jouent en ligne
37 %

56 %
sentiment d'appartenir
à une communauté de joueurs
22 %

Genre de jeux joués



61 %
jouent aux
jeux d'action
19 %

67 %
jouent aux
jeux de rôle/aventure
25 %

Consommation



44 %
sont abonnés
à une plateforme de gaming

Comment prévenir/ intervenir ?

Conseiller

Soutenir

Informer

Valoriser les compétences parentales

Chez les plus jeunes +++

Exemple 3-6-9-12 : repères

Rôle de l'environnement parental Adapter les expositions selon les âges



Avant 3 ans

L'enfant a besoin de découvrir avec vous ses sensorialités, et ses repères

Jouez, parlez, arrêtez la télé



De 3 à 6 ans

L'enfant a besoin de découvrir ses dons sensoriels et manuels

Limitez les écrans, partagez-les, parlez-en en famille



De 6 à 9 ans

L'enfant a besoin de découvrir les règles du jeu social

Créez avec les écrans, expliquez-lui Internet



De 9 à 12 ans

L'enfant a besoin d'explorer la complexité du monde

Apprenez-lui à se protéger et à protéger ses échanges



Après 12 ans

Il s'affranchit de plus en plus des repères familiaux

Restez disponibles, il a encore besoin de vous !

Que faire ?

Les enfants et adolescents sont très sensibles au plaisir du jeu et **n'ont pas encore de capacité d'autorégulation**

Que faire chez les plus jeunes ?

Les enfants et adolescents sont très sensibles au plaisir du jeu et n'ont pas encore de capacité d'autorégulation

4 temps sans écrans = 4 pas pour mieux avancer

Pas d'écrans le matin



Les écrans (TV, jeux vidéos) sont des capteurs d'attention. Or l'attention est essentielle pour les apprentissages scolaires. L'écran sur-stimule l'attention non volontaire. L'enfant est capté par les stimuli visuels et sonores ultra rapides, changeant à l'écran. Son attention s'épuise au bout de 15 minutes. L'enfant qui regarde un écran le matin fatigue son système attentionnel avant d'arriver en classe. Or un enfant dont l'attention est fatiguée est un enfant qui bouge, qui parle, qui fait tomber ses affaires... et qui ne parvient plus à se concentrer ! Ce mécanisme freine le développement de son attention volontaire, requise pour le travail scolaire. Ses résultats scolaires peuvent chuter.



Pas d'écrans avant de s'endormir



Le sommeil qui se forme avec les dernières images perçues sera de moins bonne qualité car l'image animée, même adaptée, n'est pas une activité calmante pour le cerveau de l'enfant. Elle est trop stimulante émotionnellement. L'écran diffuse une lumière bleue (LED) qui inhibe la mélatonine, hormone régulatrice du sommeil, empêchant l'enfant de s'endormir naturellement.

Dernier conseil : RESPECTER LES LIMITATIONS D'ÂGE

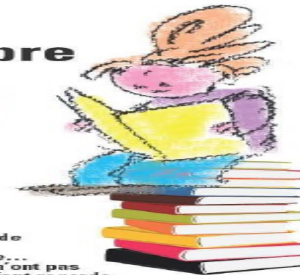
L'enfant apprend... en imitant. S'il est exposé à des contenus inadaptés c'est-à-dire violents ou pornographiques, ces images produiront sur lui un effet traumatisant et excitant. Il peut développer une appétence pour ce type de contenus et parfois tenter de les reproduire. L'image violente « manipule » le cerveau émotionnel de l'enfant. Le discours secondaire du parent ou sa présence aux côtés de l'enfant durant le visionnage du film ne diminuent pas la charge émotionnelle de l'image et son pouvoir sur l'enfant.

Pas d'écrans durant les repas



La télévision allumée durant les repas familiaux empêche votre enfant de vous parler et vous lui parlez moins. Un enfant qui grandit avec une télévision allumée en permanence acquerra un vocabulaire plus pauvre, un langage moins riche. Chez les enfants de 15 mois à 4 ans, 2 heures de TV quotidiennes aboutissent à multiplier par trois la probabilité de voir apparaître des retards de développement de langage. Le contenu anxiogène de certains programmes (en particulier le journal télévisé) a des répercussions sur le comportement et la gestion des émotions de l'enfant même s'il est trop jeune pour comprendre. Lui expliquer ne modifie pas ses émotions.

Pas d'écrans dans la chambre de l'enfant



La présence d'un écran dans la chambre de l'enfant diminue son temps de sommeil. Avec la télévision, l'ordinateur, la tablette... dans la chambre de l'enfant, les parents n'ont pas la possibilité de contrôler ce que leur enfant regarde. S'ils lui interdisent verbalement de regarder les contenus inadaptés, ils lui confèrent une trop grande responsabilité. Sans écrans dans sa chambre, l'enfant apprend à développer des compétences essentielles : activités sensori-motrices, jeux de faire semblant, jeux symboliques, graphisme, nécessaires pour le développement de sa pensée, son attention, sa socialisation.

Promouvoir l'auto-observation et la remise en question des comportements de toute la famille ,
des adultes référents aux des écrans

PRENDRE CONSCIENCE de ses habitudes

► **Cartographier la présence des écrans dans la maison.** Combien ? Dans quelle pièce ? Qui est équipé et qui utilise les écrans ?

► **Prendre conscience des habitudes familiales.**
La télévision reste-t-elle allumée en permanence ?
Pendant les repas ? Quelle présence du smartphone ?
Les enfants prennent souvent exemple sur leurs parents.

► **Évaluer le temps d'exposition des enfants aux écrans.**
Pour cela, prendre en compte TOUS les équipements :
télévision, ordinateur, console, tablette, smartphone...
Le temps passé devant chaque appareil s'additionne.

► **Se renseigner sur les recommandations**
en matière d'âge minimum
pour équiper ses enfants.



Christophe, père de Maxime (10 ans) et de Laura (6 ans)

« Je ne m'étais jamais posé la question du temps passé devant les écrans, jusqu'à ce que Maxime prenne du poids. Entre la télé le matin, la tablette, le smartphone pour tchatter avec les copains, l'ordinateur et les mini séries du soir... J'ai réalisé que mon fils passe plus de quatre heures par jour scotché aux écrans au lieu de faire d'autres activités physiques. Maintenant je suis vigilant. »

Promouvoir une réflexion autour de règles, de compromis familial , d'aménagements

PROTÉGER des contenus inadaptés

- **Ne pas installer de télévision dans les chambres.** Réserver l'usage des écrans pour les espaces communs pour garder un œil sur ce que fait l'enfant.
- **Pour réduire l'exposition à la publicité,** préférer la télévision de rattrapage (replay) et installer un logiciel de blocage des publicités sur les ordinateurs et tablettes.
- **Respecter les signalétiques d'âge, et parler avec l'enfant** de ce qu'il a fait, vu et entendu sur les écrans pour s'assurer qu'il n'a pas été exposé à des contenus inadaptés (violence, prosélytisme, pornographie...).
- **Accompagner ses enfants :** s'intéresser à toutes leurs activités sur les écrans et privilégier des activités communes. Un jeu peut, par exemple, être mal compris ou mal adapté à leurs capacités.
- **Rester parent : oser fixer des règles et être ferme.** Face aux écrans, les enfants ont besoin d'être protégés et parfois rassurés.



Grégoire, père de Yasmine (7 ans) et de Malik (2 ans)

« Chez nous, il n'y a pas la télé. Yasmine peut utiliser ma tablette de temps en temps, mais seulement sous ma surveillance et ce n'est pas systématique. Je pense qu'elle peut se passer des écrans à son âge et le plus longtemps possible tant qu'elle n'en a pas besoin. Pour Malik, la question ne se pose même pas ! »

Promouvoir une réduction du temps, des
changements de type d'usage

RÉDUIRE LE TEMPS devant les écrans

- ▶ **Fixer à l'avance** et annoncer aux enfants **le temps d'écran autorisé**. Par exemple : « Deux épisodes de dessins animés, pas plus ! ».
- ▶ **Éviter d'utiliser les écrans comme une récompense**.
- ▶ **Se rendre disponible et proposer d'autres activités aux enfants**. Par exemple : jeux de société, activités manuelles ou de plein air...
- ▶ **Laisser l'enfant jouer librement pour développer son imaginaire...** Parfois au prix d'un peu de désordre et de bruit dans l'espace familial.
- ▶ **Repousser le plus possible l'âge d'équipement des enfants** (tablette, console, smartphone).
- ▶ **Mettre en place des temps sans écran** et en famille : le matin, pendant les repas, avant de se coucher.



Victoire, mère de Kevin (4 ans)

« Depuis que je le laisse sortir ses jouets quand il veut et mettre un peu de bazar dans le salon, Kevin est moins intéressé par la télé et la console. Du coup, je vois qu'il préfère les activités manuelles et les jeux en plein air et que c'est mieux pour lui. En plus, il s'endort mieux. »

Chez les adolescents : les signes d'alerte ?

- Il commence à jouer toute la nuit et perd la notion du temps
- Il se replie au domicile et abandonne ses autres loisirs
- Ses résultats scolaires connaissent une forte baisse
- Il a des variations de l'humeur, semble triste, voire parfois agressif quand il ne peut pas jouer
- Ses relations sociales dans la vie réelle diminuent
- Il se détourne de sa famille et est au centre de conflits familiaux. Cette opposition familiale dépasse des éléments de l'adolescence habituelle



Ne pas confondre surconsommation d'écrans et addictions ...

Des interventions hiérarchisées ...

Qui peut aider ?

**Groupe pour
entourage de
jeunes de 15-25
ans présentant
toutes conduites
addictives :**
problèmes Jeu
video, jeux
d'argent, alcool,
cannabis etc.
Centre famille et
addictions –Brest

Prévention
primaire
CSAPA
ANPAA

Maison des
Adolescents

Consultations
jeunes
consommateurs

Consultations
spécialisées
Csapa/psychiatre

Prévention
globale et
ciblée

Qui peut aider ?

**Groupe pour
entourage de
jeunes de 15-25
ans présentant
toutes conduites
addictives :**
problèmes Jeu
video, jeux
d'argent, alcool,
cannabis etc.
Centre famille et
addictions –Brest

Prévention
primaire
CSAPA
ANPAA

Maison des
Adolescents

Consultations
jeunes
consommateurs

Consultations
spécialisées
Csapa/psychiatre

Prévention
globale et
ciblée

Evaluation
globale de la
problématique
adolescente

Qui peut aider ?

**Groupe pour
entourage de
jeunes de 15-25
ans présentant
toutes conduites
addictives :**
problèmes Jeu
video, jeux
d'argent, alcool,
cannabis etc.
Centre famille et
addictions –Brest

Prévention
primaire
CSAPA
ANPAA

Maison des
Adolescents

Consultations
jeunes
consommateurs

Consultations
spécialisées
Csapa/psychiatre

Prévention
globale et
ciblée

Evaluation
globale de la
problématique
adolescente

Evaluation si
inquiétudes/
addiction chez
15-25 ans

Qui peut aider ?

**Groupe pour
entourage de
jeunes de 15-25
ans présentant
toutes conduites
addictives :**
problèmes Jeu
video, jeux
d'argent, alcool,
cannabis etc.
Centre famille et
addictions –Brest

Prévention
primaire
CSAPA
ANPAA

Maison des
Adolescents

Consultations
jeunes
consommateurs

Consultations
spécialisées
Csapa/psychiatre

Prévention
globale et
ciblée

Evaluation
globale de la
problématique
adolescente

Evaluation si
inquiétudes/
addiction chez
15-25 ans

Pour les plus
de 20 ans ou
adressés par
autres
professionnels

Qui peut aider ?

**Groupe pour
entourage de
jeunes de 15-25
ans présentant
toutes conduites
addictives :**
problèmes Jeu
video, jeux
d'argent, alcool,
cannabis etc.
Centre famille et
addictions –Brest

Prévention
primaire
CSAPA
ANPAA

Maison des
Adolescents

Consultations
jeunes
consommateurs

Consultations
spécialisées
Csapa/psychiatre

Prévention
globale et
ciblée

Evaluation
globale de la
problématique
adolescente

Evaluation si
inquiétudes/
addiction chez
15-25 ans

Pour les plus
de 20 ans ou
adressés par
autres
professionnels

Qui peut aider ?

**Groupe pour
entourage de
jeunes de 15-25
ans présentant
toutes conduites
addictives :**
problèmes Jeu
video, jeux
d'argent, alcool,
cannabis etc.
Centre famille et
addictions –Brest

Prévention
primaire
CSAPA
ANPAA

Maison des
Adolescents

Consultations
jeunes
consommateurs

Consultations
spécialisées
Csapa/psychiatre

Prévention
globale et
ciblée

Evaluation
globale de la
problématique
adolescente

Evaluation si
inquiétudes/
addiction chez
15-25 ans

Pour les plus
de 20 ans ou
adressés par
autres
professionnels

Sites pour informations complémentaires

- lfac-addictions.fr
- Addict'aide.fr