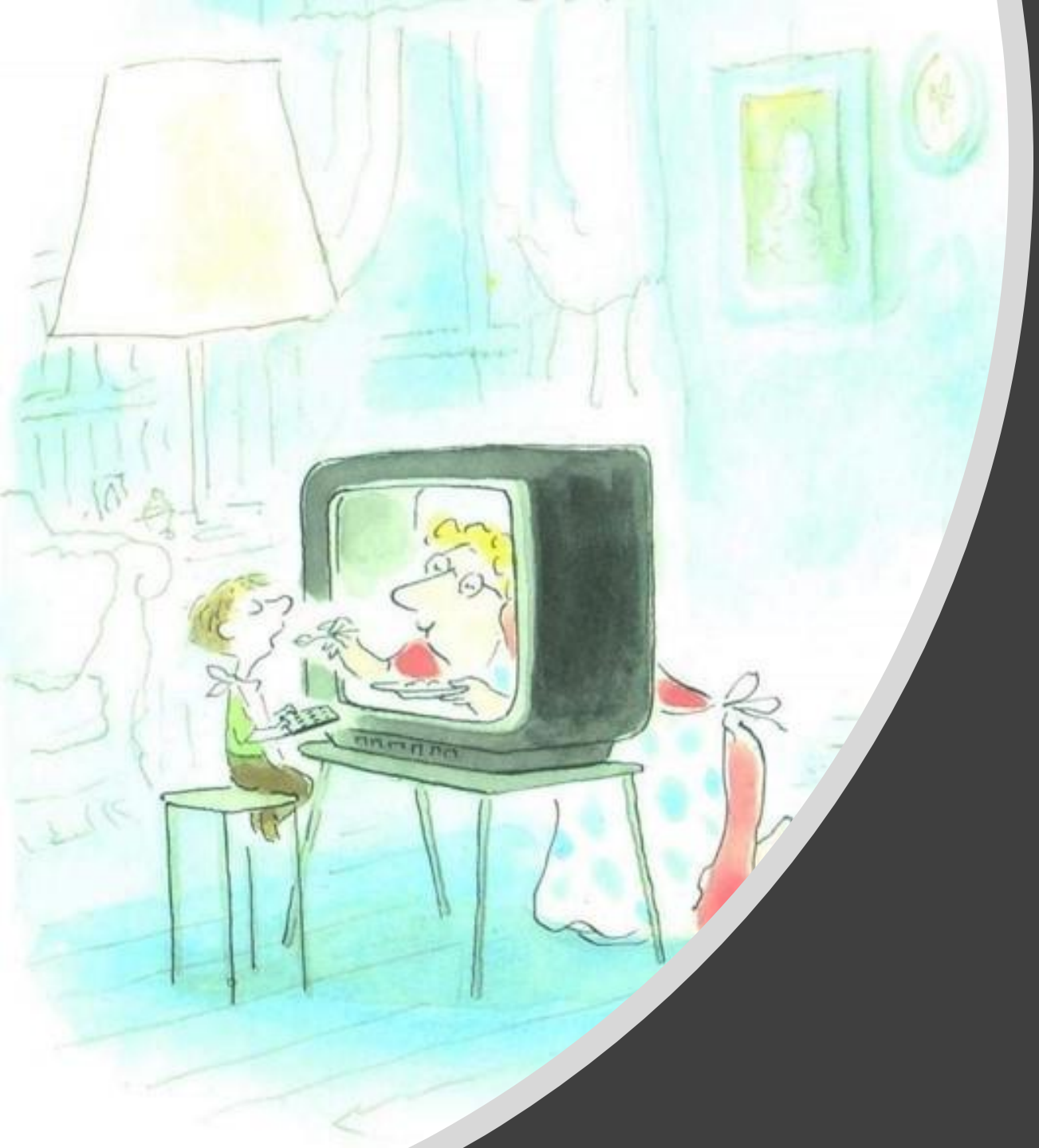


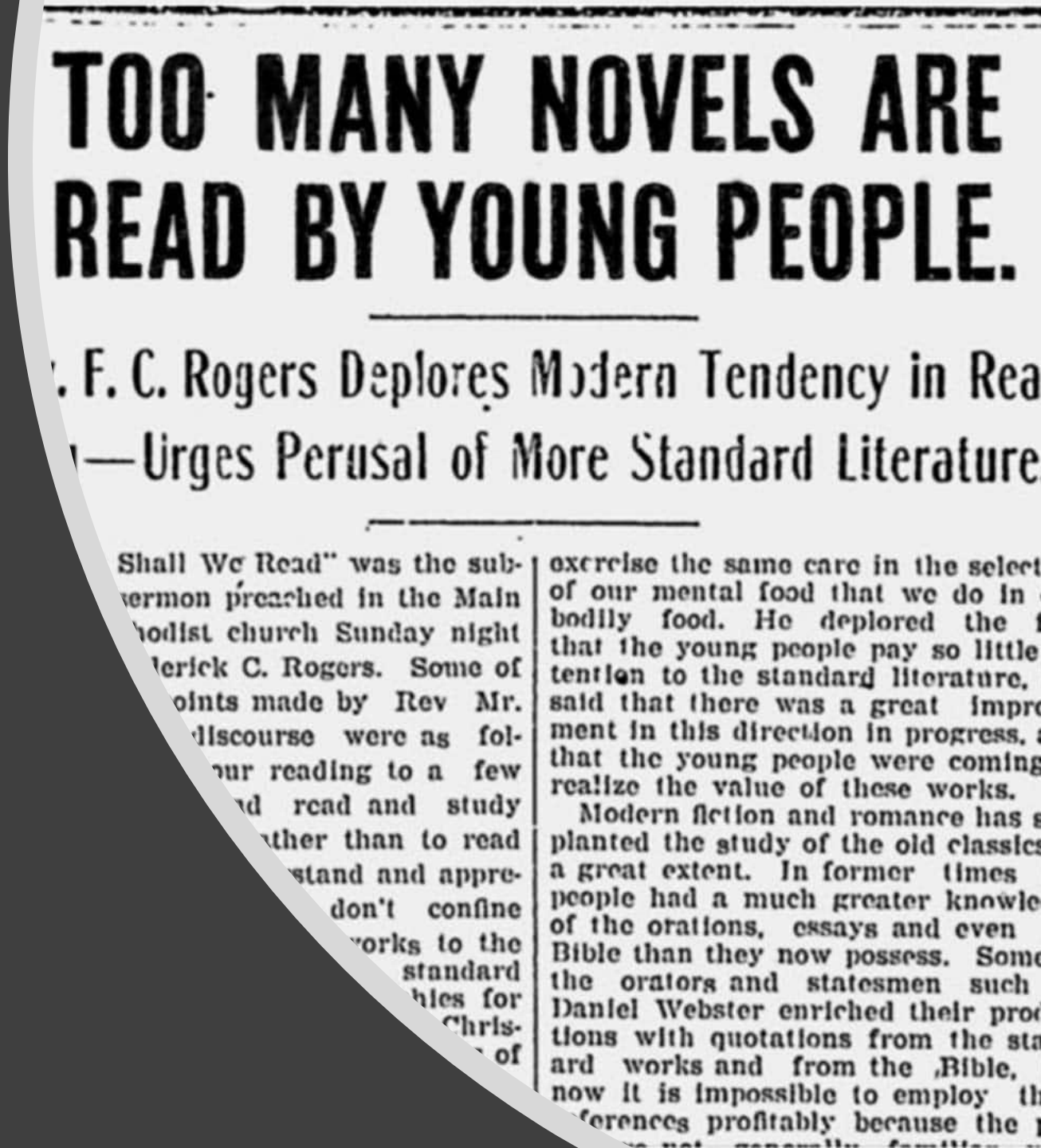
No limit, pour le meilleur et pour le pire

Castel de Pont-à-Lesse, le 15 novembre 2019

CRéSaM asbl

Écrans et panique morale

- TIC et problèmes d'apprentissage, addictions, JV et violence, écrans et autisme, TIC et intimité, RSN et harcèlement, Internet et sexualité, Internet et les prédateurs sexuels, challenges et comportements à risques, l'effet Werther, l'inflation narcissique, RSN et désocialisation, RSN et santé mentale, etc.
- Ces inquiétudes s'inscrivent dans une tradition de « panique morale » concernant :
  - Les nouveautés sociotechniques
  - Le péril jeune



TOO MANY NOVELS ARE READ BY YOUNG PEOPLE.

. F. C. Rogers Deplores Modern Tendency in Rea

—Urges Perusal of More Standard Literature

Shall We Read" was the sub-
ermon preached in the Main
hodist church Sunday night
lerick C. Rogers. Some of
oints made by Rev Mr.
discourse were as fol-
our reading to a few
d read and study
ther than to read
stand and appre-
don't confine
orks to the
standard
bles for
Chris-
of

exercise the same care in the select
of our mental food that we do in
bodily food. He deplored the
that the young people pay so little
tention to the standard literature,
said that there was a great impro
ment in this direction in progress,
that the young people were coming
realize the value of these works.

Modern fiction and romance has s
planted the study of the old classics
a great extent. In former times
people had a much greater knowle
of the orations, essays and even
Bible than they now possess. Some
the orators and statesmen such
Daniel Webster enriched their pro
tions with quotations from the sta
ard works and from the Bible,
now it is impossible to employ th
ferences profitably because the

https://www.sciencepresse.qc.ca/blogue/kcouillard/2016/01/15/mystere-spectaculaire-etude-enfants-tele

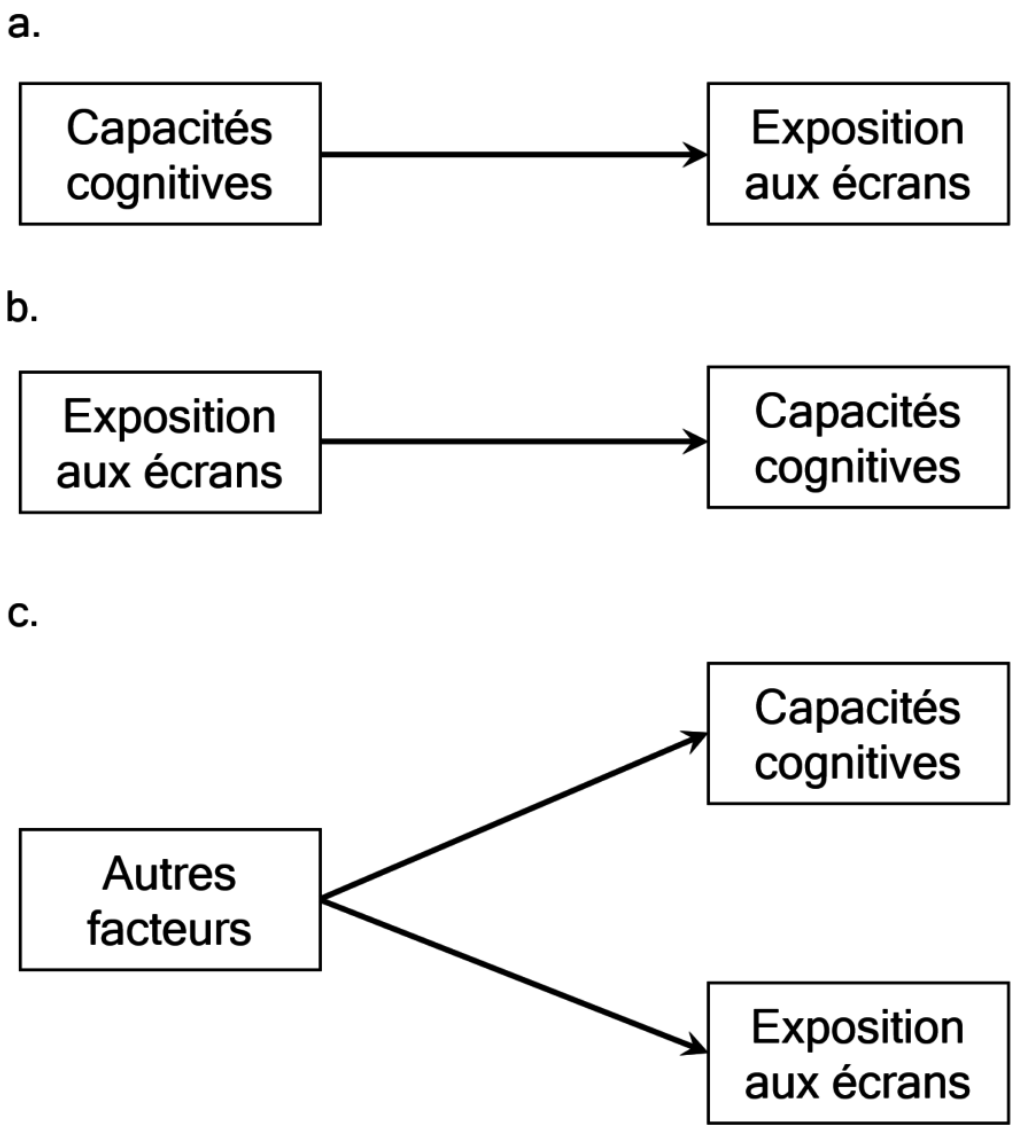
BLOGUE
SOCIÉTÉ

Le mystère de la spectaculaire étude sur les enfants et la télé

Maman Éprouvette · Vendredi 15 janvier 2016

365
29

Cet article provient du blogue
kcouillard



Les écrans ont-ils un effet causal sur le développement cognitif des enfants ?

- En conclusion, il semble que l'effet global d'une exposition aux écrans sur le développement cognitif soit très légèrement négatif (sans doute trop faible pour justifier des recommandations alarmantes de santé publique), et la meilleure interprétation de ce résultat est que l'exposition aux écrans sur de longues durées chaque jour se substitue à des interactions sociales et verbales importantes pour le développement.
- Remarque : aucune étude scientifique ne justifie un effet intrinsèquement délétère des écrans !

Des coupables idéaux

- Guez, A., & Ramus, F. (2019). Les écrans ont-ils un effet causal sur le développement cognitif des enfants? Retrieved from http://www.scilogs.fr/ramus-meninges/les-ecrans-ont-ils-un-effet-causal-sur-le-developpement-cognitif-des-enfants/
- Madigan, S., Browne, D., Racine, N., Mori, C., & Tough, S. (2019). Association Between Screen Time and Children's Performance on a Developmental Screening Test. *JAMA Pediatrics*, *173*(3), 244. https://doi.org/10.1001/jamapediatrics.2018.5056

De fait, un tel effet de substitution n'est pas limité aux écrans. Beaucoup d'autres activités solitaires, qu'il s'agisse de jouer avec un bout de ficelle, d'empiler des cubes, de faire des réussites, de regarder les trains passer, ou de faire du vélo, pratiquées pendant plusieurs heures par jour en lieu et place d'interactions sociales, auraient sans doute les mêmes effets. Les enfants d'aujourd'hui qui ont des écrans pour baby-sitters ne sont pas nécessairement plus mal lotis que les enfants d'antan qui étaient livrés à eux-mêmes lorsque leurs parents étaient trop occupés. Simplement, aujourd'hui les écrans sont partout (depuis les années 70 avec la télévision), ils sont attractifs pour les enfants, et sont devenus des baby-sitters idéaux pour les parents peu disponibles ou peu attentionnés. Ils sont donc également devenus des coupables idéaux pour les personnes qui constatent des retards chez les enfants faiblement socialisés. Dans ces cas-là, il ne suffit pas de dire aux parents de supprimer les écrans ; encore faut-il leur recommander des activités de substitution qui aient un rôle plus positif sur le développement cognitif.

Ramus méninges

Psychologie scientifique, neurosciences, médecine, éducation

De quel temps de sommeil avons-nous vraiment besoin ?

- 0 - 3 mois : de 14 à 17 heures de sommeil.
- 4 - 11 mois : de 12 à 15 heures de sommeil.
- 1 - 2 ans : entre 11 et 14 heures par nuit.
- 3 - 5 ans : de 10 à 13 heures de sommeil par nuit.
- 6 - 13 ans : de 9 à 11 heures de sommeil.
- 14 - 17 ans : de 8 à 10 heures de sommeil.
- 18 - 64 ans : de 7 et 9 heures de sommeil.
- 65 ans et plus : 7 à 8 heures de sommeil par nuit suffisent.

Ce tableau a été établi par la Fondation Nationale du Sommeil américaine au départ d'une synthèse de 300 articles scientifiques.

LES RÉSEAUX SOCIAUX NUMÉRIQUES

Une passion adolescente

2018

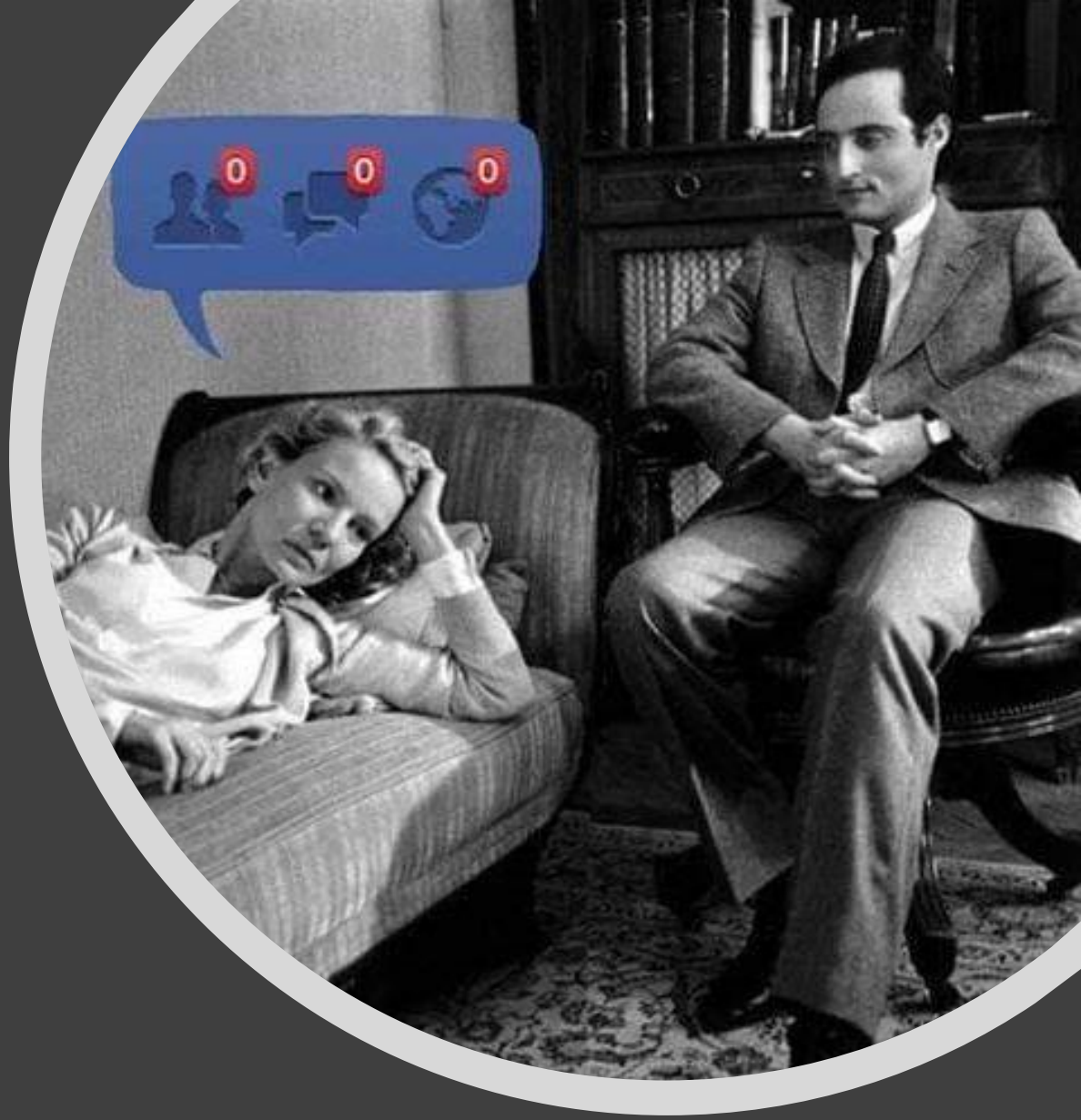
“Honey, I found a picture of your grandmother..”

2080

“Honey, I found a picture of your grandmother..”

TIC, autonomie et dépendance

- Le constat d’un malentendu entre jeunes et adultes au sujet des TIC
- La dépendance est intrinsèque à la condition humaine
- Internet : technologie d’extension cognitive
- Nous confions du « travail » à des sous-traitants : l’IA et les algorithmes
- Cette dépendance-là ne concerne pas la santé mentale, mais l’éducation aux médias et la démocratie



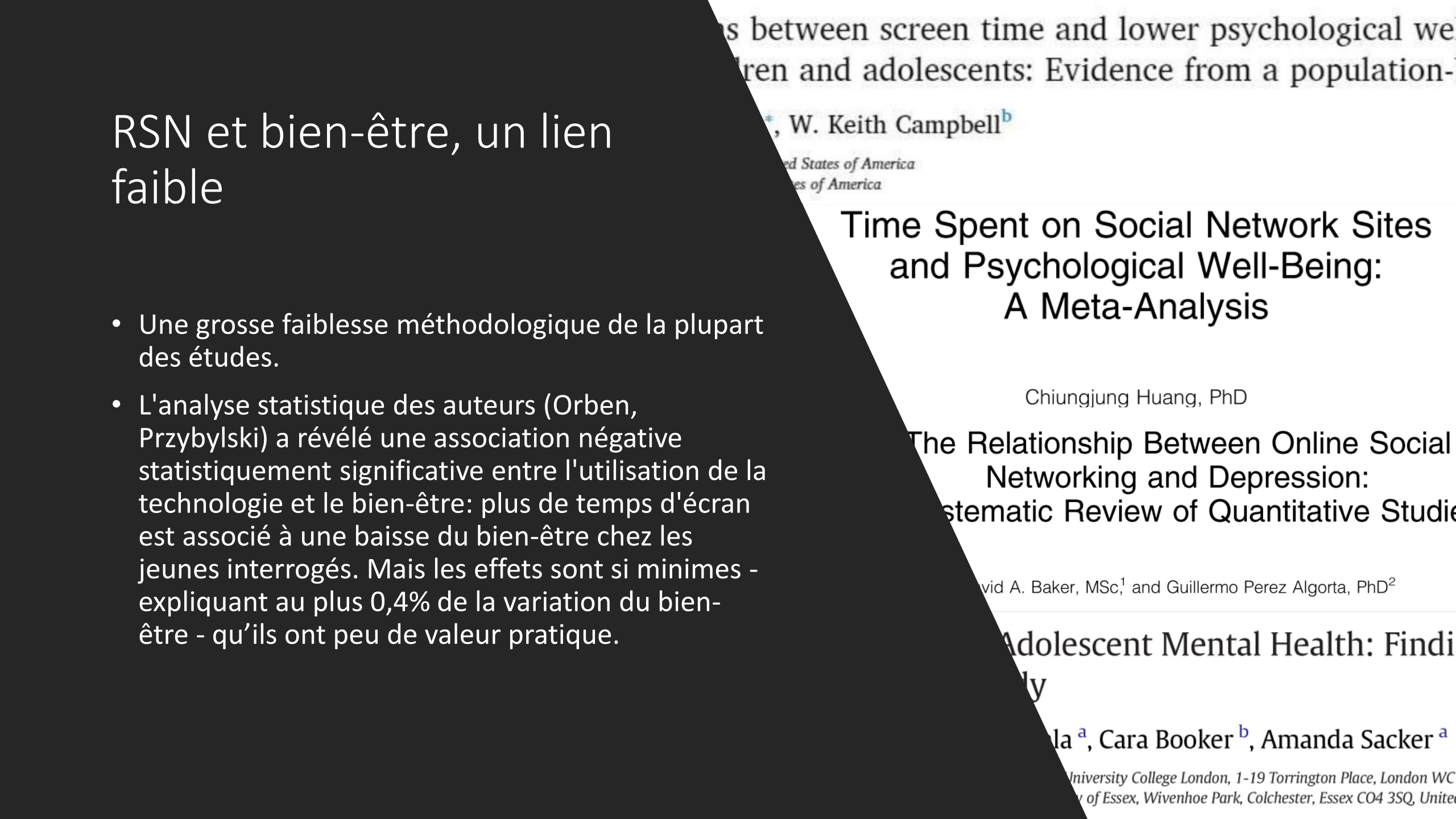
Réseaux sociaux et adolescence

Des espaces qui répondent particulièrement bien aux enjeux de leur âge :

- Le centre de gravité passe de la famille vers les pairs
- Hypercontact avec les copains et copines
- Acquérir une forme d'autonomie relationnelle et intime.
- Besoin de produire un discours sur soi (partiellement) émancipé du discours parental. Un discours qui intègre des marqueurs ado et adultes (sexualisés, par ex.)
- Besoin de leurs propres espaces. Se différencier des enfants et des « vieux ».
- Besoin de sources d'inspiration, de fenêtres sur le monde.

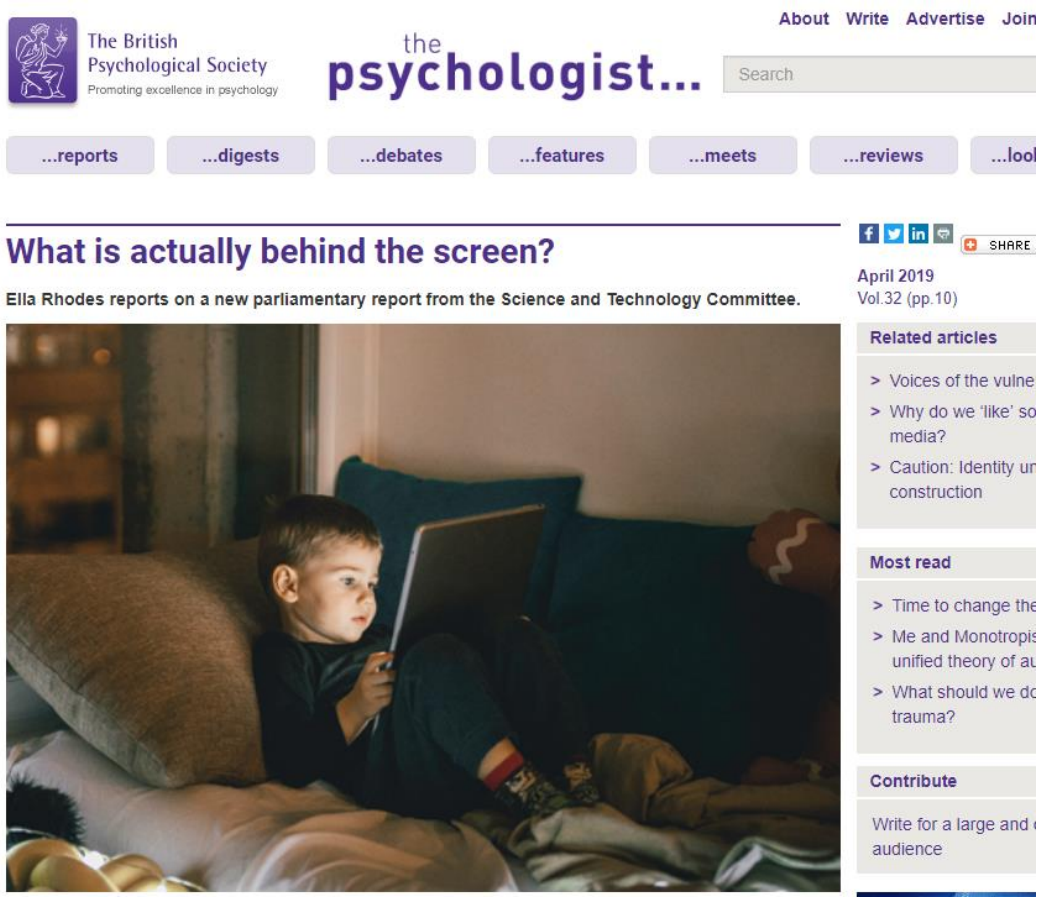
RSN et bien-être, un lien faible

- Une grosse faiblesse méthodologique de la plupart des études.
- L'analyse statistique des auteurs (Orben, Przybylski) a révélé une association négative statistiquement significative entre l'utilisation de la technologie et le bien-être: plus de temps d'écran est associé à une baisse du bien-être chez les jeunes interrogés. Mais les effets sont si minimes - expliquant au plus 0,4% de la variation du bien-être - qu'ils ont peu de valeur pratique.



Des ressources intéressantes sur la question

- Orben, A., & Przybylski, A. K. (2019). The association between adolescent well-being and digital technology use. *Nature Human Behaviour*, *3*(2), 173–182. http://doi.org/10.1038/s41562-018-0506-1
- Kardefelt-Winther, D. (2017). *How does the time children spend using digital technology impact their mental well-being , social relationships and physical activity? An evidence-focused literature review*. *Innocenti Discussion Paper. UNICEF Office of Research*. Retrieved from https://www.unicef-irc.org/publications/pdf/Children-digital-technology-wellbeing.pdf



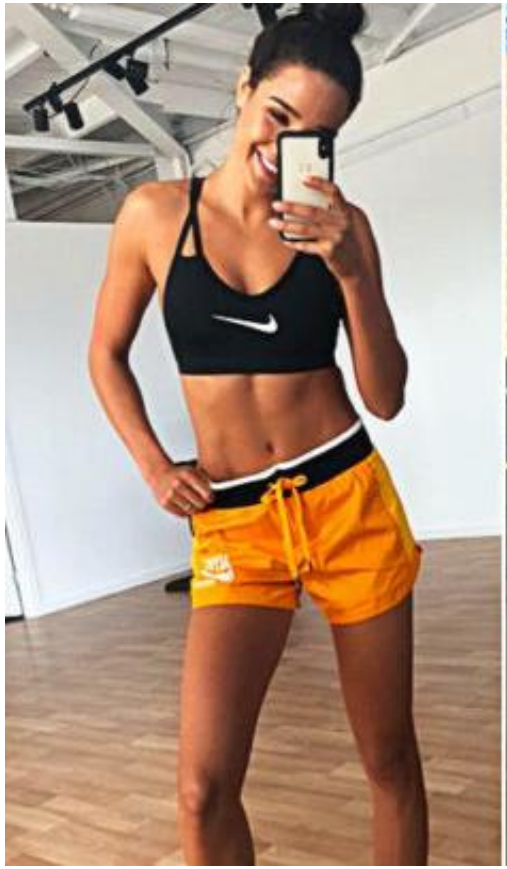
Quelques études qui viennent de paraitre

Coyne, S. M., Rogers, A. A., Zurcher, J. D., Stockdale, L., & Booth, M. (2019). Does time spent using social media impact mental health?: An eight year longitudinal study. *Computers in Human Behavior*, 106160. https://doi.org/10.1016/j.chb.2019.106160

- 500 adolescents ayant rempli des questionnaires une fois par an entre 13 et 20 ans.
- Le temps passé à utiliser les médias sociaux n'était pas lié aux changements individuels concernant la dépression ou l'anxiété sur une période de 8 ans.
- Cette absence de relation a été constatée même lors de la transition entre l'adolescence et le début de l'âge adulte.
- Les résultats n'étaient pas meilleurs pour les filles ou les garçons.

Hall, J. A., Xing, C., Ross, E. M., & Johnson, R. M. (2019). Experimentally manipulating social media abstinence: results of a four-week diary study. *Media Psychology*, 1–17. https://doi.org/10.1080/15213269.2019.1688171

- 130 participants ont été assignés à 5 groups correspondant à 5 conditions expérimentales (pas de changement dans l'utilisation des médias sociaux et abstention d'une semaine, 2 semaines, 3 semaines et 4 semaines.
- L'étude n'a montré aucun effet significatif lié à l'arrêt des médias sociaux.

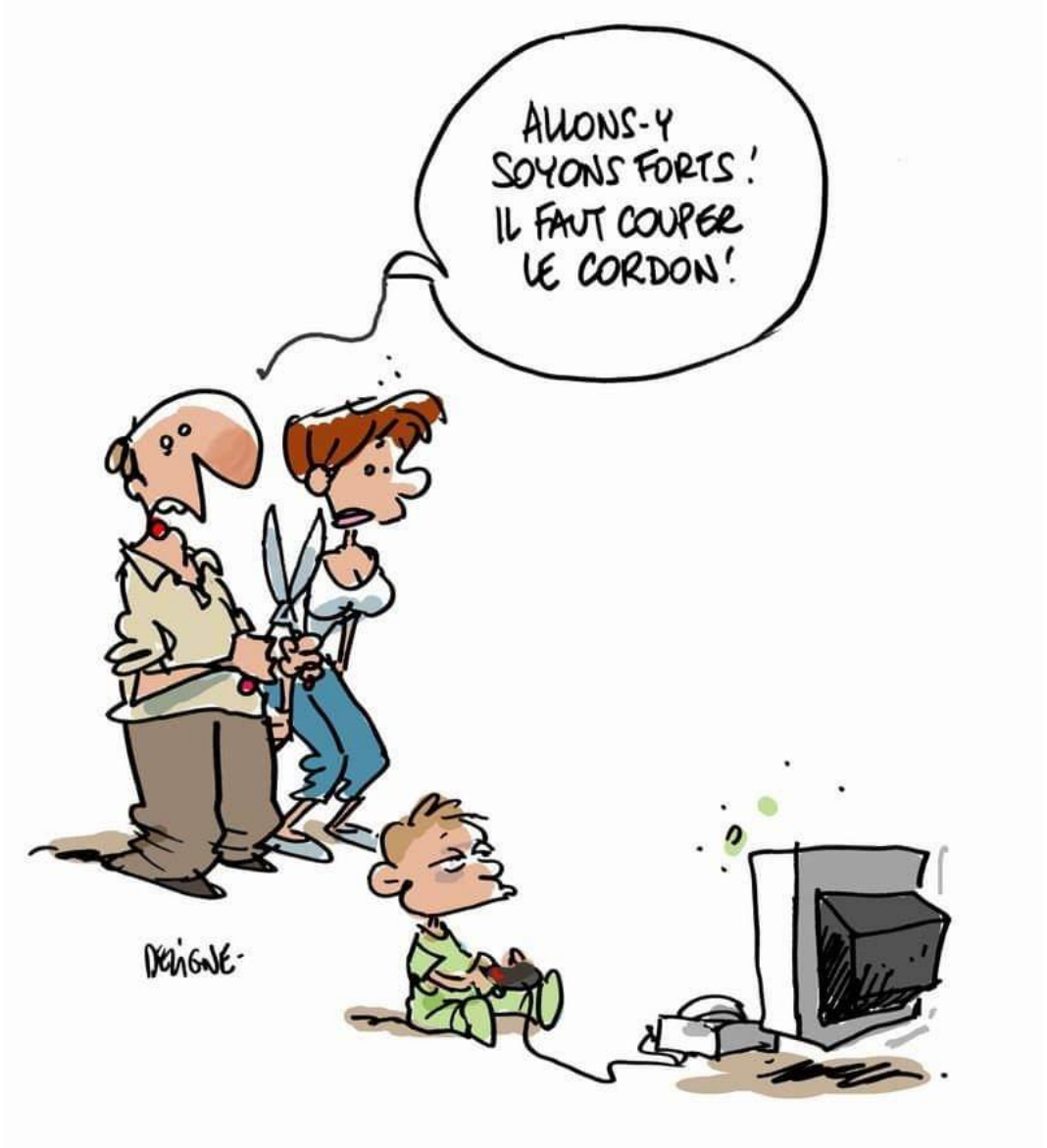


RSN et image du corps

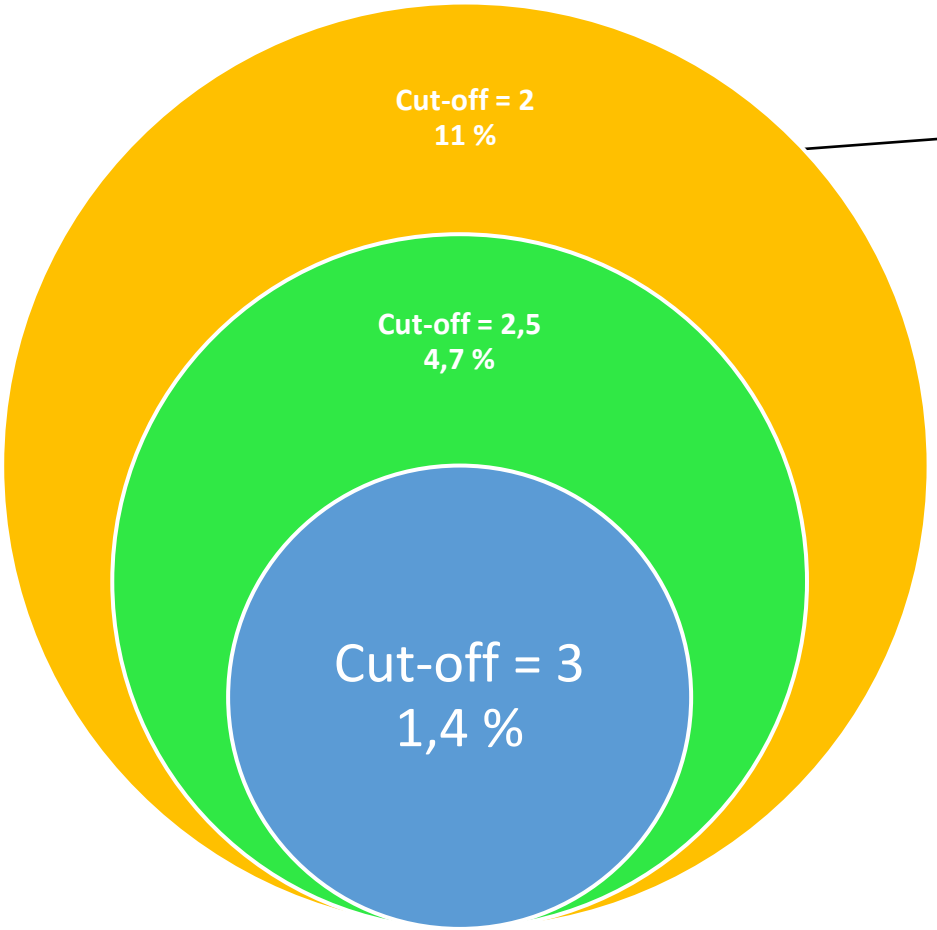
- Une question qui concerne tous les médias (singulièrement la publicité)
- Il existe un lien corrélationnel entre la présence de préoccupations par rapport à l'image du corps, les troubles alimentaires et une certaine utilisation des RSN (avec une sensibilité à l'effet de comparaison).
- La plupart des études sont corrélationnelles. Cela signifie que nous ne pouvons pas prouver si, par exemple, Facebook provoque des émotions négatives chez une personne, ou si des personnes préoccupées par leur apparence ont davantage tendance à utiliser Facebook.
- Transformer soi-même des images permet de prendre du recul par rapport aux images des autres.
- La comparaison sociale et un sentiment d'envie modéré peuvent avoir des effets bénéfiques pour l'inspiration et le bien-être.
- Les chercheurs ont découvert qu'exposer les femmes au contenu Instagram #bodypositive semblait augmenter leur satisfaction à l'égard de leur propre corps.

Les jeux vidéo

Les usages excessifs des jeux vidéo



Les usages excessifs des jeux vidéo chez les adolescents



85,7 % de garçons et 14,3 % de filles.

N = 1002

Videogame Addiction Test (VAT)

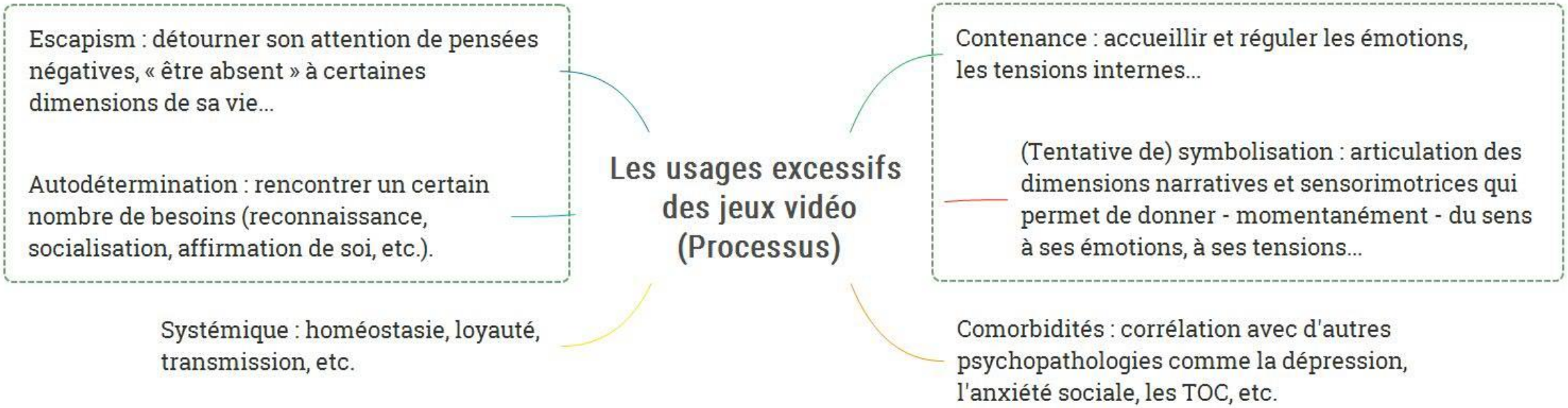
- Cut-off de 2/4 = > M : parfois
- Cut-off de 2,5/4 = > M : souvent
- Cut-off de 3/4 = > M : très souvent

Klein, A., De Cock, R., Minotte, P., Rosas, O., & Vangeel, J. (2013). *Compulsive Computer use and Knowledge needs in Belgium: A multimethod approach*. *belspo.be*. Bruxelles.

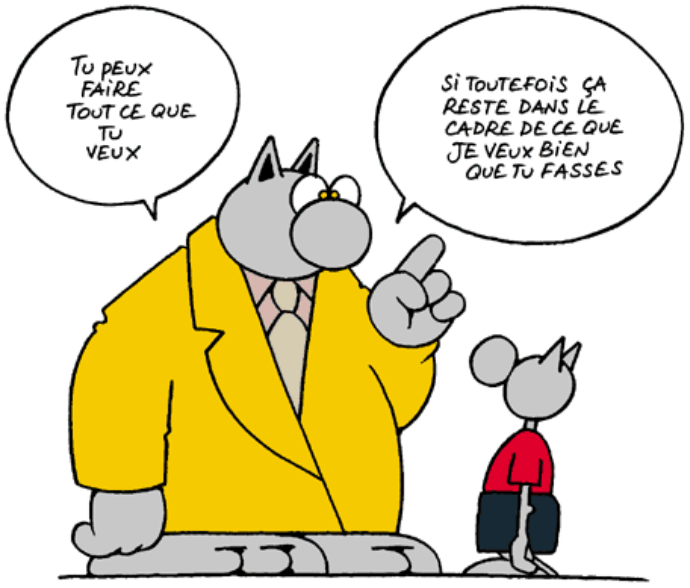
ICD 11 : gaming disorder (code 6C51)

- Perte de contrôle
- Centration
- Conséquences négatives
- Minimum de 12 mois

Grille de lecture des usages excessifs



Quelques pistes…



- Montrer une attitude ouverte et bienveillante concernant le jeu vidéo afin d'en faire un sujet de conversation
- Soutenir les enfants et les adolescents dans la régulation du temps de jeu (par exemple, négocier des temps de jeu qui font sens)
- Jouer ensemble aux JV
- Face à une situation qui interpelle : dézoomer, questionner le contexte
- Demander de l'aide (SSM, services spécialisés)

Atelier

Usages excessifs – (cyber)harcèlement

Enzo, 14 ans

- C’est sa pédiatre – consultée pour excès de poids – qui l’a orienté vers un psy afin de déterminer s’il est "addict aux jeux vidéo".
- Joue dès qu’il le peut, mais par périodes.
- Inquiétude de la mère => "crises de nerfs" lorsqu’on lui retire l'accès à sa tablette ou sa Xbox.
- Père en retrait, il ne voit pas de problème.
- Alcoolisme du père.
- Verrouillage de l’expression des émotions (alexithymie).
- Enzo aime le dessin.
- Enzo ne veut pas venir en consultation.

Maxence, 17 ans

- Joue à Fortnite de façon très assidue.
- Inquiétude de la mère => trouve tous les moyens pour contourner les règles imposées.
- Étiquette de menteur que Maxence n’aime pas.
- Dégradation des résultats scolaires.
- Très timide.
- Inhibé face à ses parents, surtout son beau-père.
- Dans le jeu, son intérêt se porte exclusivement sur la compétition entre joueurs.

Julie, 12 ans

- Julie est orientée vers l'auxiliaire paramédicale du PMS à cause de maux de ventre importants.
- Elle est fréquemment victime de ce type de problèmes. Elle est souvent absente de l'école pour cette raison. Aucune raison somatique n'a été identifiée…
- Elle finit par évoquer une situation de harcèlement lié à une rivalité amoureuse (une fausse photo compromettante, ostracisée, insultes en ligne et hors ligne…)
- Elle est nouvelle dans l'école et ne sait pas à qui en parler. Elle en a parlé à une cousine plus âgée qui lui a dit que ça allait passer.
- Elle ne veut pas en parler à sa mère (elle vit seule avec elle).