

L'ère du numérique

Les jeunes de 11 à 18 ans sont plus que jamais passés à l'ère du numérique. Selon une étude* menée en 2013-2014 auprès de 2 000 collégiens et lycéens, le temps passé par ces derniers sur les écrans atteint parfois 5 à 6 heures quotidiennes, y compris en semaine, alors que les recommandations officielles suggèrent de ne pas excéder 2 heures par jour devant un écran à l'adolescence.

Les jeunes sont souvent plus «calés» que leurs parents quant à l'utilisation des nouvelles technologies et s'en servent comme source de divertissement (jeux vidéo et/ou en ligne), comme moyen de socialisation (messagerie instantanée, réseaux sociaux) mais aussi, et de plus en plus, comme outil de travail (cours et devoirs en ligne, recherche de documentation). Les parents se trouvent parfois désemparés devant un usage qu'ils jugent «inadapté» ou «excessif». La portée des risques liés à l'utilisation par les jeunes de ces nouvelles technologies est à relativiser, mais c'est en les connaissant que parents et enfants peuvent les éviter.

* «Écrans et jeux vidéos à l'adolescence». Enquête PELLEAS, OFDT/Centre Pierre-Nicole de la Croix-Rouge française



Plus d'infos

- **Internet sans crainte** : programme national de sensibilisation des jeunes aux bons usages de l'internet : www.internetsanscrainte.fr
- **Net Ecoute** : numéro national pour répondre à toutes vos questions sur internet, le téléphone portable et les jeux vidéo : **0820 200 000**
- La Commission nationale de l'informatique et des libertés (Cnil) propose un site dédié à l'éducation au numérique pour tous : www.educnum.fr
- Le site canadien Web Averti donne de nombreux conseils à destination des parents pour que leurs enfants aient un usage raisonnable et raisonné d'internet www.bewebaware.ca/french/default.html
- De plus en plus d'associations mais aussi de services hospitaliers dédiés se consacrent à la question des usages problématiques Internet et des jeux vidéo, en particulier chez les jeunes :
 - L'association e-enfance fournit notamment sur son site internet des outils de protection et des ressources pédagogiques : www.e-enfance.org
 - L'association Le Cap, basée à Mulhouse, propose des services de soins et de prévention en matière de cyberdépendance : www.le-cap.org
 - L'Institut fédératif des actions comportementales (Ifac, CHU de Nantes) propose de la documentation sur l'usage excessif des jeux vidéo : www.ifac-addictions.fr
 - L'hôpital Marmottan de Paris a mis en ligne un annuaire des structures de soins traitant de l'usage excessif des jeux vidéo : www.hopital-marmottan.fr/laguilde/carte.html
- Plus d'informations sur le système d'évaluation PEGI : www.pegi.info
- Plus d'informations sur les outils de contrôle parental : www.filtra.info



Mutuelle nationale des hospitaliers et des professionnels de la santé et du social - 331, avenue d'Antibes - 45213 Montargis Cedex. La MNH et MNH Prévoyance sont deux mutuelles régies par les dispositions du livre II du Code de la mutualité, immatriculées au Registre National des mutuelles sous les numéros 775 606 361 pour la MNH et 484 436 811 pour MNH Prévoyance.

www.mnh-prevention.fr



Septembre 2016 - Crédit photo : GettyImages - Masterfile - Fotolia.



Des usages problématiques à surveiller

Peut-on parler de cyberdépendance ?

Parler de dépendance aux jeux vidéo ou à l'utilisation d'Internet divise les professionnels de santé. Pour certains d'entre eux, la cyberdépendance et l'addiction aux jeux vidéo font, au même titre que l'addiction aux jeux de hasard, partie des toxicomanies sans drogue. La notion de dépendance semble pouvoir s'appliquer dans des cas pathologiques très mineurs, dont les symptômes seraient notamment une privation de sommeil et un usage véritablement incessant au détriment d'autres activités importantes, familiales, sociales ou scolaires. Une telle dépendance est souvent la conséquence d'une faible estime de soi ou d'un sentiment de solitude, et traduit la volonté de se constituer un refuge détaché de la réalité. Selon Marion Haza, psychologue spécialiste de l'enfance, ce sont les adolescents les plus en souffrance qui passent le plus de temps sur Internet.

Toutefois, selon Serge Tisseron, psychiatre et psychanalyste, il ne faut pas utiliser les termes de « dépendance » ou « pathologie » à la légère : s'il n'y a pas de conséquences négatives sur la vie de la personne, l'utilisation excessive d'Internet n'est pas un comportement pathologique. Cet avis est aujourd'hui partagé par tous les grands spécialistes internationaux des

addictions⁽¹⁾ qui condamnent une utilisation abusive du terme « addiction à Internet ». En effet, une quantité impressionnante de néologismes ont été créés à ce sujet ces dernières années, principalement anglo-saxons : internet addiction, cyberaddiction, internetomania... Un nouveau « marché » pour les addictologues ?

Cependant, cette réflexion consensuelle n'empêche pas de parler de comportements ou d'usages problématiques à Internet.

Comment détecter des usages problématiques chez les jeunes ?

Le fait qu'un adolescent perde ses autres activités au profit de l'utilisation d'Internet ou des jeux vidéo est une alerte sérieuse à laquelle les parents doivent être sensibles. D'autres signaux d'alarme peuvent être détectés : incapacité à « décrocher » de son ordinateur ou de sa console, mensonges sur son activité, irritabilité ou vide en dehors des heures de surf ou de jeu, difficultés scolaires...

D'éventuels effets physiques sont à surveiller : troubles du sommeil, de la vue, maux de tête, douleurs dans les mains et les épaules, mauvaise hygiène alimentaire...

(1)-Griffiths M., Addiction sans drogue, quand le cerveau a le goût du jeu, Séminaire « Jeux vidéo : Addiction ? Induction ? Régulation », Centre d'analyse stratégique, 23 novembre 2010, Paris ; www.strategie.gouv.fr



Quelques chiffres



Internet : l'explosion des réseaux sociaux et de la messagerie instantanée

Les réseaux sociaux et les messageries instantanées occupent une place de choix dans le temps passé par les jeunes sur Internet, surtout chez les filles, qui les utilisent pour se montrer. Les réseaux sociaux sont très prisés des adolescents (13-19 ans), 88% y sont présents, inscrits dès 11 ans. Facebook reste en tête du podium avec 78 % de ces derniers qui y sont inscrits mais tend à perdre du terrain au profit de twitter (25%) et d'Instagram (14%).

Si ces réseaux sociaux apportent indéniablement de nouvelles sociabilités, ils comportent aussi le risque de faire de mauvaises rencontres, d'autant plus que les jeunes ne s'y montrent pas très prudents. Les messageries instantanées ont également la cote. 42% des 13-19 ans se rendent régulièrement sur Facebook Messenger, 26% sur Skype, 23% sur Snapchat et 6% sur WhatsApp.

Jeux vidéo : un divertissement incontournable

Au collège comme au lycée, la quasi-totalité des élèves (86%) déclare y jouer au moins une fois par semaine. Leurs jeux les plus

prisés sont les jeux d'application (sur smartphones et tablettes), les jeux de tir et d'action, et ceux de simulation. Les jeux vidéo sont plutôt une affaire de garçons, notamment lorsqu'il s'agit de jeux dans lesquels le joueur incarne un personnage qui évolue dans un environnement (MMORPG), des jeux potentiellement très addictogènes. Les garçons jouent aussi davantage en ligne que les filles ; 38% d'entre eux jouent au moins une fois par semaine aux jeux de rôle.

Des parents laissés à l'écart

En France, 3 à 5% des adolescents de 17 ans pourraient présenter une pratique problématique d'Internet. Parmi les joueurs de jeux vidéo (tous types confondus) 23% des adolescents de 17 ans disent avoir rencontré au cours de l'année écoulée, à cause de leur pratique de jeu, un problème avec leurs parents, 5% avec leurs amis, 26% des problèmes à l'école ou au travail et environ 4% des problèmes d'argent. Les garçons sont davantage concernés que les filles par ces problèmes associés aux jeux.

«Écrans et jeux vidéos à l'adolescence». Enquête PELLEAS, OFDT/Centre Pierre-Nicole de la Croix-Rouge française ; enquête Ipsos Junior Connect 2015 ; Conduites addictives chez les adolescents. Usage, prévention et accompagnement. Expertise collective, Inserm, 2014. La Voix de l'Enfant auprès de 30 000 enfants de 11 à 17 ans.

Quelques conseils

Le dialogue parents-enfants, clé d'un usage raisonné



Les nouvelles technologies s'accompagnent du développement d'une véritable vie privée numérique, dans laquelle les jeunes, qui recherchent de nouvelles formes de socialisation, n'ont pas envie que les parents viennent s'immiscer. Ces derniers ont toutefois un vrai rôle à jouer, d'une part pour sensibiliser leurs enfants aux risques qu'ils peuvent encourir sur Internet, et d'autre part pour s'assurer que l'usage fait d'Internet et des jeux vidéo ne prend pas le dessus sur l'ensemble des autres activités. Le dialogue entre parents et enfants sur ces questions doit être noué, d'autant que les jeunes considèrent souvent la vigilance de leurs parents insuffisante : la moitié des 15-17 ans disent qu'ils seront plus vigilants que leurs parents quant à l'utilisation d'Internet par leurs propres enfants.

Un temps à définir

Selon l'âge ou les circonstances (vacances, week-end), le temps disponible pour jouer ou surfer sur Internet varie fortement. Même si des durées prolongées de jeu ou de surf ne sont pas considérées comme des usages nécessairement problématiques, les parents doivent fixer des limites pour aider leurs enfants à gagner en autonomie et en auto-contrôle. La définition d'un « temps de jeu » ou d'un « temps de surf » peut être négociée avec l'enfant (exemples : jours autorisés, compteur hebdomadaire, relâchement pendant les vacances...).

Des outils de surveillance

Des outils, encore trop méconnus ou peu utilisés, donnent la possibilité aux parents de mieux encadrer l'utilisation d'Internet et des jeux vidéo par leurs enfants.

La signalétique PEGI, mise en place au niveau européen et présente sur tous les emballages de jeux vidéo, évalue le contenu d'un jeu en fonction de l'âge du jeune joueur. Des pictogrammes décrivant le contenu des jeux existent également (violence, grossièreté, peur, sexe, drogue, discrimination...).



Des logiciels de contrôle parental, une fois installés sur l'ordinateur familial, permettent de bloquer l'accès des enfants à des sites ou au contenu potentiellement inadapté à l'âge de l'enfant.