

# Nos ados & les nouvelles technologies



[www.harmonie-mutuelle.fr](http://www.harmonie-mutuelle.fr)



**Harmonie  
mutuelle**

En harmonie avec votre vie

# Sommaire

2

Nouvelles technologies :  
quels sont les avantages  
pour nos adolescents? ..... 4

Usage problématique :  
quels sont les signes  
qui doivent alerter? ..... 6

Quelle attitude adopter  
et quelles limites fixer? ..... 8

Pour aller plus loin ..... 10



# Édito

Les nouvelles technologies de l'information et de la communication ont radicalement changé les modes d'échanges dans notre société. Avoir recours aux nouveaux médias est considéré aujourd'hui comme une nécessité par nombre d'entre nous, et plus particulièrement encore, par les adolescents.

Télévision, Internet, réseaux sociaux, jeux vidéo, téléchargements, smartphones : les jeunes entre 8 et 12 ans passent 10 heures par semaine devant les écrans. Les 13-19 ans y passent 30 heures par semaine ! <sup>(1)</sup>

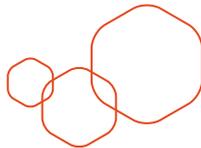
Pour les ados, les écrans sont une priorité, leur principale source de plaisir et possèdent des effets bénéfiques indéniables. Ils permettent notamment le développement de compétences cognitives à travers la recherche d'informations et le développement émotionnel à travers les différentes possibilités de communications.

Les avantages des nouvelles technologies pour nos ados sont donc nombreux. En revanche, certaines formes d'utilisation d'Internet, de jeux vidéo et d'écrans en tout genre peuvent se révéler problématiques, voire mener à une dépendance. Environ cinq cent mille personnes en France, essentiellement des jeunes de 14 à 17 ans, seraient "accros" aux jeux vidéo et à Internet <sup>(2)</sup>.

Peu de médecins utilisent le terme de dépendance ou d'addiction en ce qui concerne l'utilisation excessive d'Internet, car celle-ci n'entraîne pas de dépendance physique : il n'y a en effet pas de symptômes de sevrage, comme avec les drogues, lorsque l'ado est privé de son ordinateur. Cependant, il est de plus en plus commun de décrire un usage excessif d'écrans s'avérant problématique. Celui-ci débute lorsque l'adolescent perd le contrôle et la liberté de s'en abstenir, perturbant consécutivement les différentes strates de sa vie : intellectuelle, relationnelle, affective, sociale, familiale, scolaire...

(1) Conférence sur la dépendance aux écrans, UDAF, mars 2010.

(2) Santé de l'homme, n° 396, 2009.



# Nouvelles technologies : quels sont les avantages pour nos adolescents ?

**Il convient de « dédramatiser » l'utilisation des nouvelles technologies qui n'aboutit pas forcément à un usage problématique.**

- ⚡ **Internet** est utilisé par tous ceux qui souhaitent apprendre, améliorer leur culture, découvrir de nouveaux domaines, ou encore communiquer. Il stimule la coordination œil/main, apprend à l'adolescent à trier les informations rapidement. Le jeune se familiarise avec l'ordinateur, la maîtrise de cet outil pouvant se révéler indispensable dans son activité professionnelle de demain. En outre, les adolescents vont chercher sur Internet des modèles, une appartenance à une famille virtuelle, un mode d'expression par un blog, un jeu, une cause commune...
- ⚡ **Les réseaux sociaux** permettent de créer plus facilement des contacts. Ils induisent en effet une distance qui permet parfois d'exprimer certaines pensées qu'il serait difficile de formuler en face à face. Comme le formule Elisheva Gross, chercheur en psychologie à l'Université de Californie : « Internet renforce les relations chez les jeunes déjà bien socialisés et peut au contraire permettre de combler un vide chez les plus isolés ».
- ⚡ **Les téléphones portables** offrent aux adolescents une certaine liberté et indépendance et sont une excellente façon pour les jeunes de communiquer. Ils présentent également des avantages de sécurité et peuvent servir de détecteur d'emplacement aux services d'urgence.
- ⚡ **Les jeux vidéo**, et notamment les jeux en réseau, encouragent le joueur à communiquer avec ses camarades de jeu, et peuvent ainsi développer chez certaines personnes une prise d'initiative qui leur manque dans la vie quotidienne.

⚡ D'une façon générale, les nouvelles technologies ont aussi **une place importante dans les relations familiales**. Les jeunes sont généralement des utilisateurs plus avertis que leurs parents. Cela peut permettre de nouer des relations nouvelles avec les parents qui sont dans la position de l'apprenant, les jeunes ayant ainsi l'occasion de leur dispenser un savoir.



## Se repérer pour choisir un jeu vidéo



La classification de la **Pan European Game Information** (PEGI) figurant sur un jeu confirme qu'il convient à des joueurs ayant plus d'un certain âge. Par conséquent, un jeu classé PEGI 7 est uniquement adapté à un public âgé de 7 ans et plus et un jeu classé PEGI 18 convient uniquement aux adultes de 18 ans et plus. Cette classification se base sur le caractère adapté d'un jeu à une classe d'âge, et non sur le niveau de difficulté.

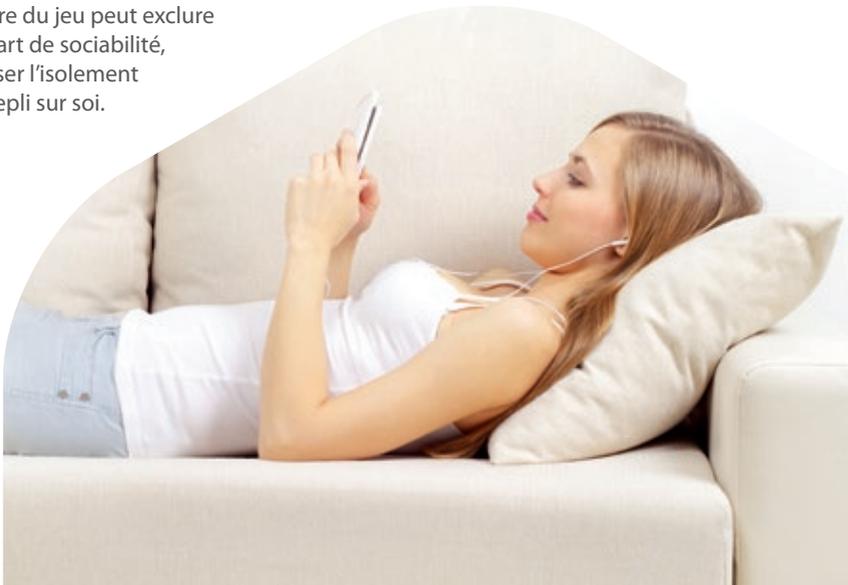
Le système PEGI est utilisé et reconnu dans toute l'Europe et bénéficie du soutien sans réserve de la Commission européenne. Il est considéré comme un modèle d'harmonisation européenne en matière de protection de l'enfance.

## Usage problématique : quels sont les signes qui doivent alerter ?

**Ce n'est pas le nombre d'heures qui est alarmant lorsque l'on parle d'usage excessif ou de dépendance aux écrans. Ce sont plutôt les conséquences qu'il faut observer : l'enfant décroche de la vie familiale et/ou scolaire, ne veut plus se lever le matin, abandonne ses activités sportives... ; autant de signes d'alerte.**

On parle donc d'«abus» ou de «dépendance» lorsque l'absence de liberté par rapport à l'écran se présente simultanément avec des conséquences sociales, familiales, psychologiques et des signes de manque comme l'agressivité et la déprime.

Le rapport à la réalité peut être modifié : possibilité de confusion entre la réalité et la fiction vécue à travers les jeux ou le monde virtuel. Le comportement solitaire du jeu peut exclure une part de sociabilité, favoriser l'isolement et le repli sur soi.



**Les symptômes de l'usage problématique** selon le Computer Addiction Services par le D<sup>r</sup> Maressa Hecht Orzack, directeur du service d'addiction à l'ordinateur à l'université de Harvard sont les suivants :

⚡ **Les symptômes psychologiques**

- Sensation de bien-être voire d'euphorie devant l'ordinateur.
- Incapacité à stopper l'activité.
- De plus en plus de temps passé devant l'ordinateur.
- Dégradation des relations sociales, familiales, amicales.
- Sensation de vide, déprime, irritabilité quand on ne se trouve pas devant l'ordinateur.
- Mensonge à sa famille sur ses activités.
- Baisse des performances scolaires.

⚡ **Les symptômes physiques**

- Yeux desséchés.
- Migraines régulières.
- Douleurs dorsales et cervicales.
- Alimentation irrégulière, repas sautés ou comportements alimentaires désordonnés (manger devant son écran).
- Difficultés à assurer une hygiène correcte.
- Troubles du sommeil, changement de cycle du sommeil.
- Syndrome du canal carpien : engourdissement et fourmillement dans les doigts ; perte de force musculaire dans le poignet et la main.



## Quelle attitude adopter et quelles limites fixer ?

- ⚡ Avant tout, **montrez l'exemple**. Régulez votre propre temps passé sur les écrans (ordinateur, jeux vidéo, téléphones portables, télé, etc.).
- ⚡ Si possible, **placez l'ordinateur dans une pièce à vivre** afin d'éviter l'isolement.
- ⚡ **Contrôlez le temps** que passe votre adolescent sur les « écrans ». Demandez-vous si le temps des activités en ligne de votre enfant nuit à son travail scolaire, à sa santé ou à ses relations avec ses amis et les membres de la famille.
- ⚡ **Dialoguez avec lui**. Accompagnez-le si vous constatez une pratique excessive en l'informant des risques tout en le rassurant. Évitez les confrontations comme par exemple « Si c'est comme ça, je retire l'ordinateur ! ».
- ⚡ **Intéressez-vous au monde de votre ado** : essayez de comprendre ce qu'il fait, pourquoi il aime faire ça et comment il peut perdre toute notion de temps lorsqu'il est sur Internet ou un jeu. Vous aurez ainsi plus de facilités pour échanger avec lui, mais aussi pour l'aider à contrôler le temps qu'il y passe.
- ⚡ Proposez-lui **d'autres formes de loisirs**, dans l'optique de privilégier le partage d'expériences bien réelles et non pas seulement « virtuelles ».
- ⚡ **Placez un « contrat »** entre votre adolescent et vous, en vue d'une réduction du temps effectif passé devant le jeu vidéo, l'ordinateur ou tout autre écran et évaluez régulièrement le suivi de ce contrat. Gardez une approche positive en évitant les termes tels que dépendance ou addiction. Préférez les termes de responsabilité, arrangement. Il est essentiel de discuter en famille, d'une façon ouverte, des enjeux et des conséquences mentionnés précédemment.



- ⚙️ N'hésitez pas à **installer le contrôle parental** sur votre ordinateur ainsi qu'un limiteur de temps de connexion (compteur journalier ou par semaine).
- ⚙️ Vérifiez de temps en temps **l'historique de ses navigations** sur le net.
- ⚙️ Veillez à la **classification des jeux vidéo** de votre ado, et confisquez ceux qui ne sont pas recommandés à son âge.
- ⚙️ Si votre enfant montre des signes importants et persistants d'une pratique excessive des écrans, et si vous estimez que la situation n'est plus gérable sans une aide extérieure, **n'hésitez pas à consulter** (médecins, psychologues spécialisés).



## Pour aller plus loin...

### **Pan European Game Information**

Système d'évaluation destiné aux logiciels de loisirs (comme les jeux vidéo), afin d'encadrer leur diffusion aux mineurs : [www.pegi.info](http://www.pegi.info) (voir page 5).

### **Time Board**

Une application gratuite, sorte de tableaux de bord du temps passé sur Internet, qui ne détaille pas les sites visités. Ce système permet aux ados de prendre conscience du temps réel passé sur les réseaux sociaux ou les jeux en réseau.

### **Mess@geur**

L'application Mess@geur (sur abonnement) est un outil de gestion du temps passé sur l'ordinateur. Conçu avec des psychologues, ce système permet de fixer le nombre d'heures de jeux pour la semaine, la journée, etc., comme décidé entre parents et ados. Lorsque le quota est atteint, l'ordinateur s'éteint et ne se rallume que lorsque le forfait reprend.





# Soyez acteur de votre santé!

**Harmonie Mutuelle** développe des actions et des services de **prévention et de promotion de la santé**, destinés prioritairement à ses adhérents, afin que chacun puisse faire des choix libres et éclairés et adopter des comportements favorables en matière de santé. Découvrez les services et les actions pour vous accompagner **au-delà de la complémentaire santé**.

## PROGRAMMES D'ACCOMPAGNEMENT



- **La santé de votre enfant** accompagne les parents et aide les enfants à bien grandir.
- **La santé gagne l'entreprise** au service de l'entreprise et des salariés.
- **Demain s'invente aujourd'hui** pour le bien-être et la santé des seniors.

## RENDEZ-VOUS DE PRÉVENTION SANTÉ

Ateliers, rencontres, conférences... tout au long de l'année, près de chez vous. À consulter via l'agenda du site [www.harmonie-prevention.fr](http://www.harmonie-prevention.fr).



## SERVICES DE PRÉVENTION PERSONNALISÉE

- **Réponses d'experts à vos questions de santé**: service téléphonique pour vous informer, vous orienter et vous accompagner.
  - **Betterise\***: simple et ludique, ce service de prévention web et mobile vous propose quotidiennement des conseils sur-mesure et des programmes de coaching.
- \*Selon garanties.*



## INFORMATION SANTÉ ET CONSEILS PRATIQUES

- Choisissez votre objet connecté sur [www.guide-sante-connectee.fr](http://www.guide-sante-connectee.fr).
- Information santé scientifiquement et médicalement validée:
  - dans **Essentiel santé** magazine
  - sur [www.harmonie-prevention.fr](http://www.harmonie-prevention.fr).

