

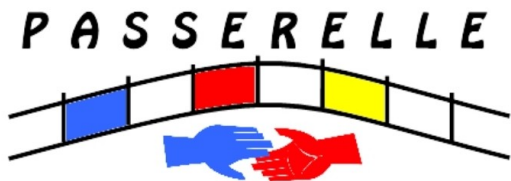
« Je me contrôle,  
tu me contrôles »

\*

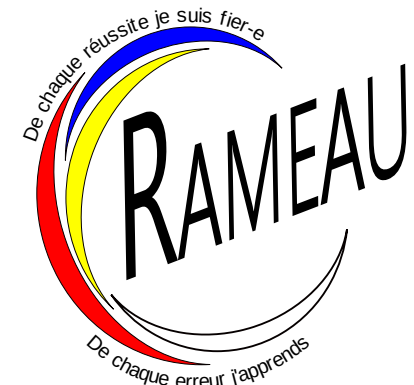
## Les collégiens et les écrans

Une réalisation des élèves du dispositif Passerelle

Merci au Dr Sophie ARNAUD-REVENEAU, addictologue pour les réponses  
apportées à nos questions



Être en projet, Être en progrès



## Les conseils de l'addictologue



Être adulte c'est devenir « CAPABLE » de prendre soin de soi tout seul. Or un adolescent n'est pas capable de gérer tout seul car son cerveau n'est pas complètement fini. C'est donc important que les adolescents laissent les adultes les aider à gérer. Les adultes sont nécessaires pour les aider à grandir.

### Les signes à surveiller qui peuvent montrer une dépendance aux écrans et aux réseaux sociaux :

- ↳ Le décrochage scolaire : on comprend de moins en moins bien les cours, on n'arrive pas à apprendre...
- ↳ Les problèmes de sommeil : on a beaucoup beaucoup de mal à se lever le matin ; c'est à dire que l'on ne dort pas assez et parfois c'est la qualité du sommeil qui ne va pas.
- ↳ Avoir de moins en moins d'amis dans « la vraie vie » même si on parle avec des gens sur les « réseaux », ce n'est pas pareil.
- ↳ Avoir de moins en moins d'autres activités en dehors de l'école (moins de sorties, de sport, repas décalés par rapport à la famille, etc.).

### Conseils

On peut conseiller pour les adolescents environ 1h30 maximum par jour quand il y a école le lendemain et puis d'arrêter les écrans 1h30 avant l'heure du coucher pour être sûr de s'endormir.



Être en projet, Être en progrès

## Les enfants et les écrans

Les dangers des écrans pour les enfants sont différents de ceux pour les ados. Pour les enfants de moins de 3 ans, les écrans sont complètement déconseillés car le cerveau est juste au début de sa construction.

Si les enfants de moins de 3 ans regardent trop d'écran, on a souvent des troubles de la concentration et des problèmes de développement du corps et du langage. Cela est un problème dans la vie de tous les jours mais aussi à l'école, il y en a qui n'arrivent pas à suivre le cours.

Sinon entre 3 et 10-11 ans, c'est à dire le début de l'adolescence les enfants peuvent regarder des écrans, des dessins animés, des émissions mais avec un adulte car c'est important que l'adulte soit là pour pouvoir expliquer ce que voit l'enfant.

L'adulte est le garant de la sécurité de ce que regarde l'enfant, de ce qui est adapté à son âge pour ne pas que cela le choque.

## Les écrans et les ados

Les ados ont généralement entre 11 et 12 ans quand ils vont sur internet (ce qui n'est normalement pas autorisé pour les réseaux sociaux avant 13 ans!)

Les réseaux sociaux sont intéressants pour communiquer avec les groupes de classe, il y a des choses positives comme les informations, les vidéos, etc.

Il y a quand même des choses négatives comme le harcèlement, la pédophilie, la pornographie, les arnaques financières...

Il faut savoir que quand on donne un téléphone, une tablette, etc., on donne à son ado un accès à tout internet, ce qui peut donc comporter des risques.

Il faut pouvoir placer des limites de temps.

Il faut se poser la question : est-ce que le temps d'écran est pour chercher des choses, pour s'informer ou juste pour passer le temps ? Lorsque l'adolescent est dépendant des ces écrans, il n'a plus envie de faire des activités ou de sortir ce qui affecte sa vie sociale.



Être en projet, Être en progrès

# Lumière bleue

Les écrans peuvent aussi avoir des conséquences à cause de la lumière bleue qui va stimuler, exciter le cerveau et peut empêcher ou retarder l'endormissement.

Plus la source de cette lumière, comme le téléphone, est proche des yeux, plus il y a de lumière qui vient dans les yeux et qui « réveille le cerveau ».

Pour la télévision, par exemple ce n'est pas la même chose car elle est plus loin donc cela fait moins d'effets .

Les médecins conseillent de « lâcher » les écran au moins 1h à 1h30 avant de dormir.

## Écrans, cerveau et santé mentale

Le temps passé sur les écrans notamment sur les réseaux sociaux, peut avoir des conséquences sur la santé mentale :

- Les enfants et ados qui ne vont pas bien vont sur des contenus qui entretiennent le mal être et à cause des suggestions de vidéos, cela peut entraîner un cercle vicieux.
- Le harcèlement peut avoir de graves conséquences sur la santé mentale. Lorsqu'il n'y avait pas de téléphone le harcèlement pouvait s'arrêter une fois arrivé à la maison. Mais de nos jours, à cause des réseaux sociaux, le harcèlement continue même en dehors de l'école (24H/24 et 7J/7) via des conversations privées ou publiques, par des groupes ou par une seule personne.

Quand le cerveau est très occupé par les écrans, de nombreuses heures, il peut y avoir des troubles de l'attention ou de la concentration.

Cela est valable pour les adultes et les enfants.

Par exemple, pour les gens qui conduisent la voiture ou même les piétons qui marchent en consultant leur leur téléphone : ils ne voient pas tous les dangers.

Pour la mémoire, cela peut être un problème car « scroller » ou « swiper » sur les réseaux peut habituer le cerveau à toujours zapper d'une activité à une autre. Cela stimule le circuit de la récompense et on prend l'habitude de contenus qui font plaisir, on perd la notion d'effort. Cela fait que petit à petit on a du mal à être capable de se concentrer longtemps ou à poursuivre une tâche jusqu'au bout.



Être en projet, Être en progrès

**Consultations pour les adolescents sur tous les problèmes liés à cet âge et aussi sur les addictions**

La maison des adolescents de Lyon

<https://mda69.fr/fr/page/parents-ados>

1 Bis Cours Gambetta, 69003 Lyon

04 37 23 65 03

info@maisondesados69.fr

La consultation jeunes consommateurs :

<https://www.drogues-info-service.fr/Adresses-utiles/2363>

CSAPA ADDICTION FRANCE

22 rue Seguin. 69002 LYON

Tél : 04 72 65 06 00

Secrétariat : Lundi au Jeudi de 9h à 12h30 et de 14h à 18h

Vendredi de 13h à 16h30

Consultations jeunes consommateurs : Lundi au Jeudi de 9h à 12h30 et de 14h à 18h Vendredi de 13h à 16h30