

Une diététique des écrans à tout âge

Pour apprendre à s'en servir,
et à s'en passer

Les balises 3- 6- 9-12

Serge TISSERON

**Psychiatre, docteur en psychologie habilité à diriger des recherches en
Sciences Humaines cliniques, psychanalyste, chercheur associé
à l'Université Paris VII Denis Diderot, membre de l'Académie des
technologies**

www.sergetisseron.com

PLAN

A. UNE NOUVELLE CULTURE

B. LES ECRANS A LA NAISSANCE

C. LA CAMPAGNE DES BALISES 3-6-9-12

**D. PRATIQUES EXCESSIVES DES JEUX
VIDEO ET D'INTERNET**

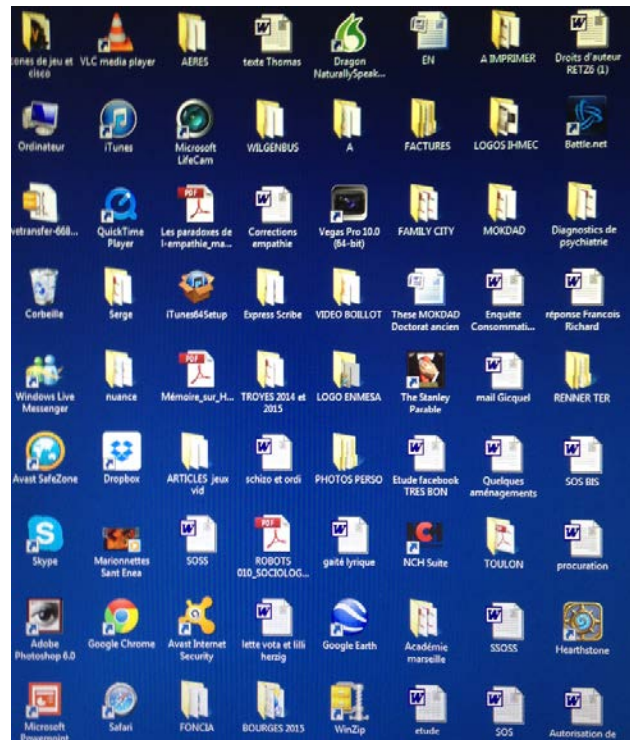
E. ACTIONS COLLECTIVES

1 ère partie

**UNE NOUVELLE
CULTURE**

L'être humain a inventé l'écriture, puis **le livre**, pour prendre en relais et amplifier certaines de ses capacités mentales et sociales

Il a aussi inventé **les écrans**, pour prendre en relais et amplifier ce que la culture du livre imprimé laissait de côté



Les écrans produisent quatre révolutions

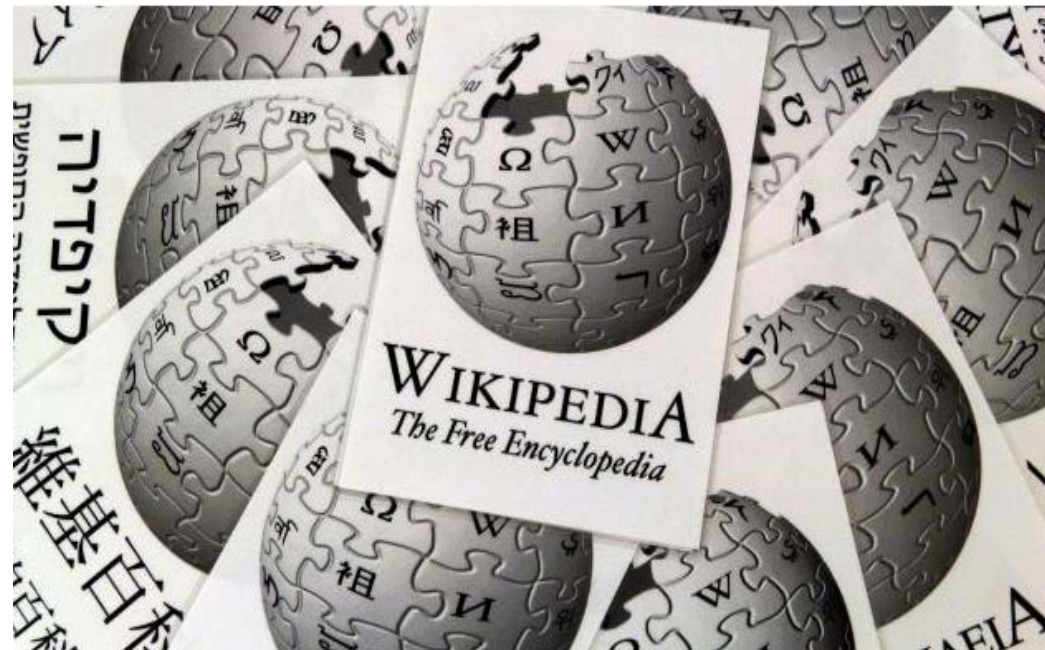
- 1. Dans la relation aux savoirs**
- 2. Dans la relation aux apprentissages**
- 3. Dans le fonctionnement psychique**
- 4. Une révolution des liens et de la sociabilité**

1. Le numérique modifie la relation aux savoirs

- Les outils numériques facilitent les contacts et les rencontres par centres d'intérêt partagés

- * Passage d'une transmission verticale des savoirs à une transmission horizontale

- En entreprise, fin de l'unité de commandement



2. Le numérique modifie la relation aux apprentissages

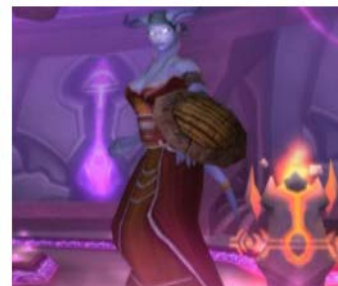
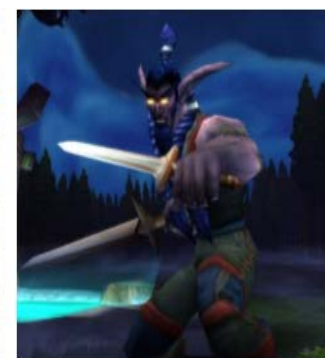
- * Passage d'apprentissages centrés exclusivement sur l'intelligence linéaire (verbale) à des apprentissages faisant une place à l'intelligence visuo spatiale
- * Passage de la *deep attention* à l'*hyper attention*



3. Le numérique modifie la relation à l'identité

Chacun existe à la fois dans son existence physique et dans son existence numérique.

1. Passage d'une identité posée comme propriété de l'individu à des identités en lien: l'individu est « hétéronome », cad qu'il se définit par sa relation aux autres (« dividu »)
2. Goût du théâtre et de la mise en scène des identités
3. Tension entre angoisse d'être trop visible, ou pas assez visible



4. Le numérique modifie les liens et la sociabilité, et permet l'évolution vers une société du partage, qu'il s'agisse des connaissances ou de l'usage partagé des biens, devenus des services.



Passage de liens organisés par la proximité physique à des liens organisés par des centres d'intérêt partagés

Le réseau devient « glocal »: chacun peut prendre part à la vie de la cité sans cesser d'être chez lui : réappropriation des espaces collectifs à Montréal (identifier les terrains non utilisés)

**Ces deux cultures sont
absolument
complémentaires**

Parce que chacune a
ses dangers,
et ses avantages

AVANTAGES

La culture du livre

Permet de
s'approprier sa
propre histoire
en s'en faisant
le narrateur

La culture des écrans

Favorise la
capacité
de faire face
à l'imprévisible

DANGERS

La culture du livre

Réduction des
compétences
aux
apprentissages
par cœur

La culture des écrans

Dispersion (pensée
zapping)

Personnalité
immergée dans
chaque situation
nouvelle, sans recul
cognitif ni temporel,
et donc sans
conscience de soi

CONSEQUENCE

Avoir intériorisé les repères temporels de la culture du livre est indispensable pour bénéficier du rapport aux écrans

L'adolescent immergé sans recul dans les technologies numériques est moins « coupable d'abus » que victime d'une immersion trop précoce et trop massive dans les écrans (TV)

2 ème partie

**LES ECRANS
A LA NAISSANCE**

La mère et les écrans premier SMS: « Quel moment extraordinaire je vis »

- danger du portable pendant le peau à peau : danger physique d'accident par distraction,
- danger sur les liens d'attachement avec l'importance des premiers regards

L'enfant et les écrans

- Dès la naissance, fascination pour les mouvements colorés des écrans (recherche de la pupille d'un œil humain?)
- Imitation motrice (main sur l'oreille)
- Attention conjointe : regarder ce que regarde l'adulte

SONSEQUENCE

SI Déception de trouver des échanges à la mesure de ses attentes (**“Combien de fois avez-vous regardé vos enfants aujourd’hui?”**)

Recherche des écrans pour échapper à l'ennui.

Se scotcher aux écrans devient le refuge

Ecrans et autisme

Une rumeur: “la consommation d’environnements virtuels plus de 4 h par jour chez les enfants de 0 à 3 ans peut causer un trouble du spectre autistique”

- Aucun élément dans la littérature scientifique confirme le rapprochement entre écrans et troubles du spectre autistique.
- confirmé par les travaux de la haute autorité de santé (HAS) sur la prise en charge de l'autisme parus en février 2018.

Ecrans et addictions

Pas de définition consensuelle de l'addiction

Jusqu'en juin 2018, la définition retenue exclue les écrans pour 2 raisons (Mark Griffiths)

- Pas de syndrome de sevrage comparable à celui qui existe dans la privation de substances toxiques
- Pas de rechute : les usagers pathologiques deviennent des usagers occasionnels

En juin 2018, l'OMS reconnaît l'existence d'un

« gaming disorder », ou addiction comportementale aux jeux vidéo

Cette addiction est différente d'une addiction à un produit toxique

« un comportement lié à la pratique des jeux vidéo ou des jeux sur internet, qui se caractérise par

- une perte de contrôle sur le jeu,*
- une priorité accrue accordée au jeu, au point que celui-ci prenne le pas sur d'autres centres d'intérêt et activités de la vie quotidiennes, personnelles, familiales, sociales, éducatives, professionnelles,*
- par la poursuite ou la pratique croissante du jeu en dépit de répercussions dommageables*
- ce comportement extrême doit « en principe, se manifester clairement sur une période d'au moins 12 mois ».*

3 eme partie

**LA CAMPAGNE DES
BALISES 3-6-9-12**

**(Award 2013 du Family Online
Safety Institute – FOSI)**

Objectif: Encourager une diététique des écrans à tout âge basée sur deux principes complémentaires :

apprendre à s'en servir, apprendre à s'en passer

Moyens :

- **une association : Trois, Six, Neuf, Douze**
- **Un site web: <http://3-6-9-12.com>**
- **Une campagne d'affiches soutenue par les éditions éres: Anne Bardou: 0561754082**
- **a.bardou@editions-eres.com**

(affiche personnalisable par les associations qui souhaitent s'y associer)

Apprivoiser les écrans et grandir

3 - 6 - 9 - 12



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 !

« J'ai imaginé en 2008 les repères « 3-6-9-12 » comme une façon de répondre aux questions les plus pressantes des parents et des pédagogues. » Serge Tisseron

3-6-9-12. Apprivoiser les écrans et grandir, Ed. érès

À tout âge,
choisissons ensemble les programmes,
limitons le temps d'écran, invitons les enfants
à parler de ce qu'ils ont vu ou fait,
encourageons leurs créations.

3 - 6 - 9 - 12, des écrans adaptés à chaque âge

Avant 3 ans

Jouer avec votre enfant est la meilleure façon de favoriser son développement.

Je préfère les histoires lues ensemble, les comptines et les jeux partagés aux écrans.

La télévision allumée nuit aux apprentissages de votre enfant même s'il ne la regarde pas.

Jamais de télé dans la chambre.

Les outils numériques, c'est toujours accompagné, pour le seul plaisir de jouer ensemble.

De 3 à 6 ans

Je fixe des règles claires sur les temps d'écran.

Je respecte les âges indiqués pour les programmes.

La tablette, la télévision et l'ordinateur, c'est dans le salon, pas dans la chambre.

J'interdis les outils numériques pendant le repas et avant le sommeil. Je ne les utilise jamais pour calmer mon enfant.

Jouer à plusieurs, c'est mieux que seul.

De 6 à 9 ans

Je fixe des règles claires sur le temps d'écrans, et je parle avec lui de ce qu'il y voit et fait.

La tablette, la télévision et l'ordinateur, c'est dans le salon, pas dans la chambre.

Je paramètre la console de jeux.

Je parle du droit à l'intimité, du droit à l'image, et des 3 principes d'Internet :

- 1) Tout ce que l'on y met peut tomber dans le domaine public ;
- 2) Tout ce que l'on y met y restera éternellement ;
- 3) Il ne faut pas croire tout ce que l'on y trouve.

De 9 à 12 ans

Je détermine avec mon enfant l'âge à partir duquel il aura son téléphone mobile.

Il a le droit d'aller sur Internet, je décide si c'est seul ou accompagné.

Je décide avec lui du temps qu'il consacre aux différents écrans.

Je parle avec lui de ce qu'il y voit et fait.

Je lui rappelle les 3 principes d'Internet.

Après 12 ans

Mon enfant « surfe » seul sur la toile, mais je fixe avec lui des horaires à respecter.

Nous parlons ensemble du téléchargement, des plagats, de la pornographie et du harcèlement.

La nuit, nous coupons le WIFI et nous éteignons les mobiles.

Je refuse d'être son « ami » sur les réseaux sociaux.

Diffusons cette affiche.

C'est tous ensemble que nous modifierons notre relation aux écrans.

Rejoignez nous sur <http://3-6-9-12.org>

TROIS PRINCIPES EDUCATIFS

Alternance (cadrer pour encourager les activités avec et sans écrans)

Accompagnement (parler avec l'enfant de ce qu'il fait et voit sur les écrans)

Autonomie (encourager l'autorégulation en favorisant l'attente)

Quatre conseils valables à tout âge

- **Choisir ensemble des programmes de qualité**
- **Limiter le temps d'écrans**
- **Parler avec l'enfant de ce qu'il fait et voit sur les écrans**
- **Encourager les pratiques de créations**

Des conseils adaptés à chaque âge

Avant 3 ans : jouez, parlez, arrêtez la télé

De 3 à 6 ans : limitez les écrans,
partagez-les, parlez en famille

De 6 à 9 ans : créez avec les écrans,
expliquez-lui Internet

De 9 à 12 ans : apprenez-lui à se protéger
et à protéger ses échanges

Après 12 ans : restez disponibles, votre
enfant a encore besoin de vous

**De la naissance à trois
ans : une période capitale
pour les acquisitions**

CONSEIL:

**Jouons, parlons, arrêtons
la télé**

Les apports de la psychologie du développement

- * **La TV écarte des activités qui permettent d'appréhender un même objet selon les diverses catégories sensorielles (les 5 sens)**
- * **La TV écarte des activité qui permettent la construction des repères dans l'espace (en impliquant l'équilibration et la cénesthésie)**
- * **La TV écarte des activités qui permettent de construire les repères temporels (éternels retours...)**

* La TV empêche la construction de l'alternance des points de vue et favorise les attitudes d'attaque/fuite

Le jeu spontané invite l'enfant à s'imaginer dans tous les rôles

- Quand un enfant joue seul avec ses jouets (petites voitures, Play mobiles, poupées, cailloux...) il utilise ses deux mains.
- Il est alternativement celui qui frappe *et* celui qui est frappé, celui qui poursuit *et* celui qui est poursuivi, etc.
- Plus tard, en jouant avec ses camarades, il est invité à faire de même « On change »

Conséquence: Le jeu spontané familiarise avec l'idée de changer de point de vue

Regarder un écran (ou jouer à un jeu vidéo) invite l'enfant à s'imaginer toujours dans le même rôle

- Ce que voit l'enfant est souvent incompréhensible pour lui
- il y réagit en s'identifiant au personnage qui lui semble lui ressembler: il est toujours celui qui frappe *ou bien* celui qui est frappé, toujours celui qui poursuit *ou bien* celui qui est poursuivi, etc

Conséquence: il n'apprend pas à occuper alternativement plusieurs places et à changer de point de vue

Les études quantitatives

* La TV entrave le développement du langage

Christakis D, Zimmerman F, Enquête département de pédiatrie de l'hôpital pour enfants de Seattle (Washington), publiée dans la revue américaine *Journal of Pediatrics*, 4 April 2004, vol 113 ; 708-713.

* La TV allumée dans une pièce où joue l'enfant nuit à la construction de ses capacités d'attention et de concentration même s'il ne la regarde pas

Pempeck, Tiffany A., Georgetown University, The effects of background television on the toy play behavior of very young children. (2008) *Journal Child Dev: 79 (4):1137-51*.

* La TV empêche l'enfant de se construire comme acteur du monde: augmente la passivité et la tendance à se laisser constituer en victime ou en bouc émissaire

L.S. Pagani, C. Fitzpatrick, A.B. Tracie, A. Dubow, "Prospective associations between early childhood television exposure and academic, psychosocial, and physical well-being by middle childhood", *Archives of Pediatrics and Adolescent Medicine*, 2010. ²⁹

Pour chaque heure quotidienne de TV en plus au-delà de 1H par jour (moyenne), l'étude de Pagani et coll. trouve à 10 ans

- une diminution de 7 % de l'intérêt en classe
- une diminution de 6 % sur les habiletés en mathématiques
- Pas d'impact démontré sur les capacités en lecture.
- une augmentation de 10% du risque d'être constitué en victime ou en « bouc émissaire » par les camarades de classe.

* **Les effets délétères subsistent à l'âge de 13**

ans : Pagani L.S., F. Lévesque-Seck and C. Fitzpatrick, "Prospective associations between televiewing at toddlerhood and later self-reported social impairment at middle school in a Canadian longitudinal cohort born in 1997/1998", *Psychological Medicine*, Page 1 of 9. © Cambridge University Press, 2016.

- Tendance à l'isolement social
 - Tendance à la victimisation
 - Tendance aux agressions pro actives
 - Tendance aux comportements antisociaux
- * **Interprétation: la TV empêche la construction de la reconnaissance du visage de l'autre comme support de communication émotionnelle, entre 1 an et 3 ans (*ibidem*)**
- * **La lumière bleue des LED perturbe les rythmes et la qualité du sommeil**

A EVITER

- Jamais à disposition dans la chambre de l'enfant
- Jamais le soir (problème des LED)
- Jamais à table
- Jamais pour calmer l'enfant
- Ne pas prêter son smartphone à son enfant: « **Mon smartphone n'est pas ton jouet** »

A PRECONISER

- Les écrans toujours en usage accompagné
- En complément avec les autres activités ludiques traditionnelles
- Pour jouer et pas « pour travailler »
- Sur des périodes courtes:
TOUJOURS EN NOMMANT LES DUREES (apprendre à anticiper)

De trois à six ans

- le renforcement des acquisitions
- Les compétences manuelles
- l'apprentissage de l'autorégulation

CONSEIL:

**Limitons les écrans,
parlons-en famille**

A EVITER

- Jamais à disposition dans la chambre de l'enfant
- Jamais le soir (problème des LED)
- Jamais à table
- Jamais pour calmer l'enfant
- Ne pas prêter son smartphone à son enfant: « **Mon smartphone n'est pas ton jouet** »

A PRECONISER

- De 1/2H par jour à 1H maxi

MAIS SURTOUT

- **Pas d'outil numérique personnel à l'enfant: Plutôt une tablette familiale qu'une tablette qui appartient à l'enfant: les écrans, c'est au salon**
- **Fixer une tranche horaire et nommer les durées avant et après (on ne grignote pas toute la journée)**
- **Parler de ce qu'il voit et fait avec les écrans**

ET NE PAS OUBLIER

- **Encourager les activités de création manuelle (cuisine, bricolage...)**
- **Encourager une activité physique**

**De 6 à 9 ans: l'apprentissage
des règles du jeu social**

CONSEIL:

**Créons avec les écrans,
expliquons Internet**

A PRECONISER

De une heure à 1H30 par jour

CONTINUER

- **Fixer une tranche horaire et nommer les durées avant et après**
- **Parler de ce qu'il voit et fait avec les écrans**

ET NE PAS OUBLIER

- **Encourager les activités de création manuelle (cuisine, bricolage...)**
- **Encourager une activité physique**

A PRECONISER EN PLUS

- **A partir de 6 ans, nombreux outils de création disponibles: encourager les activités de création: photographie, *Scratch*, *Stop Movie* sur tablette**
- **Discuter de l'âge où il aura son premier téléphone mobile et fixer des règles familiales respectées par tous (ni pendant les repas ni la nuit)**

**De 9 à 12 ans : l'exploration
d'Internet**

CONSEILS :

**Apprenons-lui à se protéger
et à protéger ses échanges**

A préconiser

- Continuer à limiter le temps d'écran (1H à 2H par jour d'écran distrayant)
- Encourager l'enfant à gérer son temps d'écran (« carnet du temps d'écran »)
- Parler avec lui de ce qu'il voit et fait
- Expliquer les 3 règles d'Internet
 - * Tout ce qu'on y met peut tomber dans le domaine public
 - * Tout ce qu'on y met y restera éternellement
 - * Tout ce qu'on y trouve est indéfinissable
- **Continuer à établir des règles familiales (repas et nuit)**

Téléphone mobile et réseaux sociaux

- Retarder le plus longtemps possible le moment de donner un téléphone portable à votre enfant
- acheter un appareil aux fonctions limitées – téléphone à clapet sans Internet ni écran tactile,
- installez une application qui limite le temps qu'il peut passer dessus ;
- Interdire pendant les repas et la nuit (s'acheter un réveil)
- assouplir les règles qui régissent les sorties de l'adolescent avec ses amis afin de lui permettre de développer son esprit d'indépendance

Après 12 ans

CONSEIL:

**restez disponibles, votre
enfant a encore besoin de
votre attention (même s'il
essaye de vous faire croire le
contraire !)**

A PRECONISER

- Continuer à limiter le temps d'écran (2H maxi par jour d'écran distrayant)
- Encourager l'enfant à gérer son temps d'écran (« carnet du temps d'écran »)
- Parler de ce qu'il voit et fait
- Encourager les activités de création (photographie et films au tél mobile)
- Expliquer le plagiat, le harcèlement
- Inviter à comprendre ce qu'il y a au delà de l'interface utilisateur

Les jeux vidéo

Eviter les jeux violents

qui diminuent les comportements pro sociaux et risquent d'augmenter les comportements violents (norme PEGI) en lien avec d'autres facteurs

Préférer les jeux qu'on joue à plusieurs à ceux qu'on joue seul

Encourager les jeux créatifs (*minecraft*)

Poser trois questions:

Est-ce que tu joue seul ou avec d'autres?

Est-ce que tu fais des films ou des photos dans tes jeux?

Est-ce que tu as pensé à faire ton métier dans les professions du jeu vidéo

Et toujours

**Prendre le repas du soir sans
télévision, ni tablette tactile,
ni téléphone mobile, ni
illustré, ni journal !**

EN RESUME

**Ce que pourrait être une
campagne de prévention
nationale**

**Jouez, bougez, parlez avec
votre enfant,**

**L'abus d'écran nuit à son
développement**

Ce que pourraient indiquer les carnets de santé

- 1. Jouer avec votre enfant est la meilleure façon de favoriser son développement.
- 2. Evitez de mettre votre enfant devant la télévision avant 3 ans, et même d'allumer la télévision dans une pièce où il se trouve : elle nuit à son développement même s'il ne la regarde pas.
- 3. Ne mettez jamais de télévision dans la chambre de votre enfant.
- 4. Fixez des règles claires sur les temps d'écran, respectez de grandes plages de temps sans écran, et encouragez les jeux traditionnels.
- 5. Interdisez les outils numériques pendant les repas, avant le sommeil, et ne les utilisez jamais pour calmer votre enfant.
- 6. Parlez avec votre enfant de ce qu'il voit et fait avec les écrans ; informez-vous sur les contenus des DVD, des programmes TV et des jeux vidéo.
- 7. Pensez à sécuriser les connexions.

Quatre jungles à apprendre à gérer en développant l'esprit critique

- **la jungle des modèles économiques**
- **la jungle des réseaux sociaux**
- **la jungle de la pornographie**
- **la jungle de l'information**

La jungle des modèles économiques: le prélèvement permanent de nos données personnelles

- Expliquer les modèles économiques du Net, comprendre comment, malgré les apparences, rien n'est gratuit sur Internet : l'utilisateur est lui-même le produit
- Apprendre à gérer les multiples menaces sur sa vie privée (CNIL)

La jungle des réseaux sociaux centrée sur l' économie de l'attention: cœurs, flammes et pouces

- Expliquer les règles de la sociabilité : ne sont pas les mêmes en IRL et sur les réseaux sociaux
- (quiproquos, *Flame wars*)
- Expliquer les limites de la liberté d'expression : droit à l'intimité, droit à l'image, place de la caricature
- Expliquer le harcèlement et cyber harcèlement
- Expliquer la place des églises, des sectes et la viralité des théories du complot

La jungle des modèles sexuels contraignants omniprésents sur Internet, mais aussi dans la publicité et le cinéma

- Avoir une conversation franche au sujet de la pornographie
- Expliquer que les performances anatomiques sur Internet n'ont rien de commun avec la réalité
- Expliquer que les images de sexualité sur Internet n'ont rien à voir avec la vie amoureuse,
- Expliquer l'idéologie de la soumission féminine privilégiée par une grande partie du cinéma, notamment américain

La jungle de l'information: les *fake news*

- Expliquer la toxicité de l'information en direct : trop émotionnelle, trop peu contextualisée, induisant un sentiment d'impuissance par l'incapacité d'agir sur les drames représentés
- Expliquer l'importance des sources et de hiérarchie de l'information
- Expliquer la place des « fake news »

4eme partie

PRATIQUES EXCESSIVES DES JEUX VIDEO ET D'INTERNET: interactions et conduite à tenir

1ere partie

**Des maux,
et des mots,
en débat**

Le jeu vidéo est reconnu comme une addiction sans substance (*gaming disorder*) par l'OMS depuis le 25 juin 2018 (pas encore par le DSM)

Aviel Goodman a proposé de définir des « addictions comportementales» par 3 facteurs

- la perte de contrôle des impulsions qui entraînent l'incapacité d'auto réguler sa consommation. Elle correspond à la recherche du plaisir
- la compulsion apparaît lorsqu'il ne s'agit plus de prouver un plaisir mais de lutter contre le déplaisir de manque de produits.
- la continuation malgré les effets négatifs

Le processus addictif résulte de la rencontre entre l'addictivité d'un sujet et le potentiel addictogène d'un produit

- **Addictivité** : la somme des facteurs de vulnérabilité d'un sujet qui définit sa fragilité. Elle implique
 - des facteurs biologiques individuels
 - des facteurs environnementaux personnels comme un stress ou un traumatisme
 - des facteurs sociaux
- **Potentiel addictogène** : c'est la capacité d'un produit de susciter une levée du contrôle des impulsions dans un premier temps et une compulsion dans un second temps
- **Addiction** : le stade terminal du processus addictif

MAIS le même mot « addiction » pour les addictions avec substances et les addictions comportementales est porteur de confusions

1. Il n'existe pas de consensus sur les mots (différents pour le français et l'anglais: *Addiction, dependance, dependency*)

2. A la différence des addictions à des substances, il n'existe pas dans le « *gaming disorder* »

* de syndrome de sevrage physiologique

* de risque rechute : les usagers pathologiques deviennent des usagers occasionnels

3. A la différence des addictions à des substances, il n'existe pas de support biologique identifié à ce jour aux addictions comportementales

- SOIT l'addiction aux jeux vidéo résulterait du plaisir pris (théorie de la Dopamine)
- SOIT l'addiction aux jeux vidéo « se développerait principalement chez des individus dont la réactivité du système nerveux central a déjà été modifiée par des substances (tabac) ou à l'occasion de troubles psychiques » (Rapport de l'INSERM, 2005, théorie de Jean-Pol Tassin: déséquilibre de balance Noradrénaline-Sérotonine)

4. Il est nécessaire de traiter séparément la problématique de l'adolescent et celle de l'adulte

Le système de contrôle des impulsions se met en place tard (20 ans).

On ne peut pas employer le même mot pour désigner un système qui se détraque dans l'addiction chez l'adulte (perte du contrôle des impulsions) et un système qui n'est pas encore constitué chez l'adolescent.

MAIS qu'on parle d'addiction ou pas ne change rien au fait qu'il existe du jeu pathologique Et d'autant plus que la frontière entre jeu de hasard et d'argent d'un côté, et jeu vidéo de l'autre, se réduit (coffres aléatoires)



Le jeu video excessif est un problème de santé publique

Il s'accompagne de retentissements durables

- Perturbation du sommeil
- Trouble du comportement alimentaire
- Absentéisme et/ou échec scolaire
- Retrait social
- Diminution des autres activités

2 ème partie

**Le jeu vidéo:
du plaisir au
refuge**

Il faut distinguer entre jeu excessif pathologique et jeu excessif non pathologique

- **le jeu excessif non pathologique enrichit la vie. Il est de l'ordre de la passion et crée du lien**
- **Le jeu pathologique appauvrit la vie: son but n'est plus de trouver du plaisir, mais de fuir un déplaisir.**

Il est fuite du lien

Prendre en compte les motivations des joueurs

Jeu non pathologique

- * Affirmation de soi (challenge)
- * Affiliation sociale

Jeu pathologique : fuite (échappatoire)

- * Fuir une réalité extérieure vécue comme persécutrice
- * Fuir un trouble mental débutant
- * Fuir l'angoisse de la crise d'adolescence (le plus fréquent)

1. La fuite contre une réalité extérieure vécue comme persécutrice

- **Fuir une souffrance physique**
- **Fuir un évènement douloureux de la vie personnelle (rupture amoureuse, harcèlement)**
- **Fuir un évènement douloureux de la vie familiale (séparation des parents, deuil)**
- **Fuir l'expérience douloureuse de la lenteur**

2. La fuite contre une pathologie mentale au début

- **Début de psychose**
- **Dépression**
- **Développement d'une phobie**
- **Phénomène Hikikomori**

3. Le plus souvent, une fuite contre l'angoisse de la crise d'adolescence

- **Le jeu compulsif prend le plus souvent fin avec la crise d'adolescence**
- **Les comportements d'usage excessif des technologies numériques à l'adolescence ne laissent pas préjuger de leur évolution à l'âge adulte**

4. Le danger

Le joueur cherche à maintenir une activité fantasmatique centrée sur l'omnipotence où des choses merveilleuses peuvent être accomplies dans un état psychique dissocié. Il est le Dieu créateur de son monde.

Le joueur qui est dans cette situation peut commencer à jouer pour oublier un traumatisme, mais il finit par tout oublier

3 ème partie

**Jeu vidéo
pathologique: la
façon de jouer
change**

Deux types d'interactions

Interactions sensori motrices (modèle du flipper ou du baby foot)

- * Associe sensations et réponses motrices immédiates
- * Des émotions simples: stress, angoisse, peur,
- * Elles correspondent à des moments d'immersion

Interactions narratives (“le livre dont vous êtes le héros”)

*** Les sensations sont moins importantes et la réponse moins immédiate : réfléchir avant d’agir**

*** Les émotions sont complexes (identification, empathie) et engagent une rivalité et une initiation**

*** Elles correspondent à des moments de prise de recul**

Dans le jeu non pathologique

il y a alternance d'interactions sensori motrices et d'interactions narratives

Dans le jeu pathologique

les interactions sensori motrices deviennent exclusives

Le jeu devient une activité mentale compulsive et dissociée

Le joueur ne joue plus par plaisir, mais pour fuir un déplaisir: le jeu devient un refuge

D'ailleurs,

- **Les joueurs de jeu vidéo compulsifs sont plutôt de type 1 de Cloninger:** inhibés, vivent la vie par procuration. Ils cherchent dans leur jeu un refuge
- **Les joueurs de jeu d'argent compulsifs sont plutôt de type 2 de Cloninger .**

cherchent des sensations fortes, essayant de canaliser leur violence

Rêvasser, rêver imaginer

Rêvasser: activité compulsive qui satisfait des fantasmes archaïques de toute puissance, et qui est coupée à la fois de la vie psychique et de la vie sociale : c'est une façon de fuir un traumatisme insurmontable

Rêver: activité qui met en scène des scénarios de désir en lien avec la vie psychique, mais qui est coupée de la vie sociale (comme le rêve nocturne)

Imaginer: activité qui est en lien avec la vie psychique, et la vie sociale (nourrit des projets de changement dans la vraie vie)

4 ème partie

**Facebook
pathologique: l'état
d'esprit change**

1. USAGE NORMAL

Diana Tamir et Jason Mitchell (Cambridge, massachussets)

80% de notre activité sur facebook consiste à parler de soi: « Self disclosure »: la révélation de soi

Parler de soi, se mettre en scène, active les zones cérébrales de la récompense et constituerait chez la majorité des utilisateurs la récompense principale (la plupart préfèrent cela à une somme d'argent)

Cela entre dans le désir d'extimité (faire valider par des témoins des parties de soi jusque là gardées secrètes)

2. USAGE PATHOLOGIQUE

(Dar Meshi, Univ. de Berlin)

La recherche de la comparaison sociale devient effrénée: se faire valider plus que les autres

Le noyau accumbens est particulièrement actif chez les très gros utilisateurs de facebook. S'intègre dans le circuit de la récompense

Le moteur d'une utilisation excessive de facebook serait le désir de comparer son réseau social à celui des autres usagers, en créant un cercle vicieux

C'est la personnalité qui régule l'usage : les personnes avides de comparaison sociale, ou qui souffrent d'un défaut de reconnaissance dans la vie réelle, sont les plus menacées par cet usage pathologique

5 ème partie

Conduite à tenir:

Réduire la consommation

**Identifier la cause possible de fuite
dans le jeu**

Rendre le plaisir du lien

Associe quatre axes

- **l'entretien familial, puis individuel**
- **la psychothérapie individuelle,**
- **les psychothérapies de groupe**
- **la prévention par des campagnes d'information**

L'entretien familial, puis individuel

1. L'entretien

BUT: Distinguer entre jeu excessif et jeu pathologique

1. Le jeu vidéo excessif à l'adolescence est le plus souvent non pathologique

- constitue par son ampleur un problème de santé publique (réduction du temps de sommeil, chute des résultats scolaires...)
- Sa prise en charge relève des parents

2. Le jeu vidéo excessif pathologique est rare

- révèle souvent des pathologies sous jacentes (phobie sociale, fuite de la réalité)
- doit être identifié et pris en charge dans des structures médico psychologiques

MOYENS

1. Évaluer le retentissement scolaire

2. Évaluer la socialisation IRL et On line Poser 3 questions:

- **Jouer seul ou avec d'autres**
- **Penser faire sa profession dans le jeu vidéo**
- **Activités éventuelles de création**

3. Évaluer la situation familiale

Les pratiques excessives sont le plus souvent liées à un défaut de surveillance et de sollicitude parentale (les ados se plaignent de ne pas pouvoir facilement parler à leurs parents et de ne pas trouver de réconfort auprès d'eux)

4. Évaluer les motivations

5. Évaluer les éventuelles pathologies associées (dépression)

6. Distinguer entre usages pathologique et non pathologique de Facebook

S'intéresser à ce que fait l'utilisateur de facebook

- Les rencontres dans la réalité
- la recherche de la comparaison sociale

7. Aider les parents à cadrer et accompagner

* Cadrer

Etablir les programmes de réduction d'usage
Couper l'accès à Internet après une certaine heure (23H?)

Faire respecter la signalétique PEGI (Pan European Game Information)

* Accompagner les parents pour:

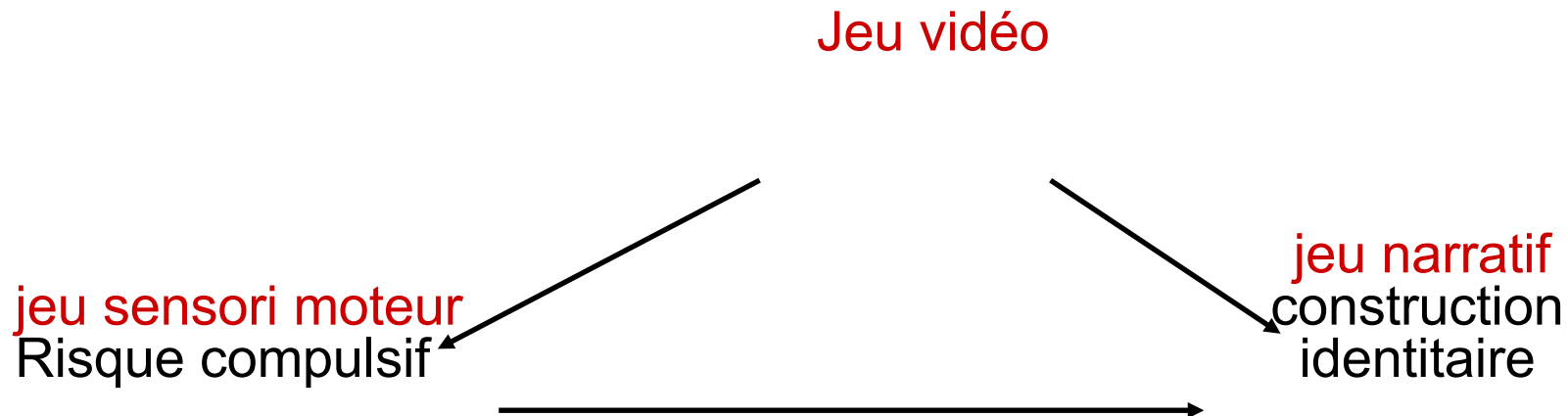
- s'informer sur le contenu et les types de jeux en fonction de l'âge et réguler le temps passé
- encourager leur enfant à privilégier le jeu narratif sur le jeu sensori-moteur
- Encourager les challenge et possibilités d'affirmation de soi ailleurs que dans les média numériques

La psychothérapie individuelle

La thérapie par l'avatar

Accompagner le joueur pour qu'il constitue son jeu en espace de symbolisation : l'aider à passer d'un jeu sensori-moteur compulsif à un jeu narratif

La narration autour du jeu permet au joueur de construire «l'appareil à penser les pensées» qui lui permettra ensuite d'aborder sa propre histoire et notamment ses traumatismes



Les psychothérapies de groupe

- Groupes de jeu sans temps de parole
- Groupes de jeu avec temps de parole sur le jeu... et la vie
- Groupes de construction commune d'une partie

La prévention

- 1. De 3 à 6 ans: le jeu des 3 figures**
- 2. De 6 à 9 ans: informer les jeunes des dangers des jeux vidéo et d'Internet**
le livret de l'Académie des Sciences « Le cerveau, les écrans... et l'enfant »
- 3. Les festivals de création numérique des adolescents**
- 4. Pour les parents: la règle 3-6-9-12 relayée par l'AFPA (Association française des pédiatres ambulatoires: 60% des pédiatres)**
- 5. Pour tous: la « dizaine pour apprendre à voir autrement » (ou « pour réapprendre à vivre ensemble »)**

5 ème partie
ACTIONS
COLLECTIVES

Mettre en place des activités collectives qui permettent de lutter contre la solitude et de créer du lien social, et développer le soutien à la parentalité

**La semaine (ou dizaine) pour apprivoiser les écrans
(ou « pour voir autrement »)**

Exemple: <http://france3-regions.francetvinfo.fr/nouvelle-aquitaine/pyrenees-atlantiques/pays-basque/pays-basque-10-jours-ecrans-eleves-primaires-1250335.html>

**Les festival de création numérique des adolescents
organisés à l'initiative d'une école, d'une ville ou d'une
région**

Exemple: <http://infilmementpetit.org>

Les clubs de joueurs adultes et responsables

Exemple: Gaming Federation (www.gamingfederation.ch)

**Corriger les défauts de la
construction de l'empathie en
intervenant de la maternelle
au collège
avec le *Jeu des Trois Figures***

Une activité théâtrale proposée en 2007 par Serge Tisseron

- Son nom fait référence aux trois personnages présents dans la plupart des films et des jeux d'enfants (mais pas forcément toujours dans les séances de J3F !): **l'agresseur, la victime, le tiers, qu'il soit témoin, sauveteur ou redresseur de torts**
- Pratiquée par les enseignants après une formation initiale de 3 jours répartis sur l'année
- Augmente les diverses formes de l'empathie: voir <http://3figures.org>

Pour en savoir plus

- [http://: 3-6-9-12.org](http://3-6-9-12.org)
- [http://: 3figures.org](http://3figures.org)
- BROCHURE DE L'UNICEF: Les enfants dans un monde numérique, décembre 2017,
https://www.unicef.org/french/publications/files/SOWC_2017_FR.pdf
- Tisseron, S. (2013). *3-6-9-12, apprivoiser les écrans et grandir*, Toulouse, Erès, 2017.
- Tisseron S. (2010). *Les dangers de la télé pour les bébés*, Toulouse, Erès, 2018.
- TISSERON S. (2015). *Manuel à l'usage des accrocs aux écrans, ou Comment garder à la fois mon ordi et mes parents*, Paris, Nathan.
- TISSERON, S. (2008). *Qui a peur des jeux vidéo ?* Paris : Albin Michel (avec Isabelle Gravillon)
- Peymirat A. (2017). *Débranchez vos enfants*, First Editions.
- BACH J.F, HOUDE O., LENA P., TISSERON S. (2013) *L'enfant et les écrans, un avis de l'Académie des Sciences*, Paris, Le Pommier.

Et bienvenue sur mon blog

sergetisseron.com



Tous
mes
blogs

Par
année

Par
thème