



Université Abderrahmane Mira de Bejaia
Faculté des Sciences Humaines et Sociales
Département des Sciences Sociales

Mémoire de fin de cycle

En vue de l'obtention du diplôme de Master en Psychologie

Option : Psychologie clinique

THEME

La surexposition des enfants aux écrans et indicateurs d'addiction aux jeux vidéo

Etude de huit (08) cas au sein de l'école primaire les Oliviers Bejaia

Réalisé par :

Abdelkrim Malia

Arib Fatima

Encadré par :

Dr: Hatem.Wahiba

Année universitaire : 2020 /2021

Remerciements

Avant tout, on remercie Dieu le tout puissant, de nous avoir

Donné le courage, la patience et la volonté afin d'aboutir à

L'accomplissement de ce travail.

Un remerciement adressé Hatem Wahiba pour le temps

Précieux qu'elle nous a consacré, pour son orientation, encadrement et notamment Pour sa disponibilité durant tout le parcours de la recherche.

On remercie L'école primaire Chouhada Chikhouna les oliviers Bejaia pour leurs accueils, soutien et sympathie.

Un merci exceptionnelle pour le directeur monsieur M.ZIANE qui nous a vraiment aidé dans nos stages et notre travail.

On remercie également les personnels techniques de notre bibliothèque pour leur disponibilité.

Et On finit par remercier tous ceux qui ont contribué de près ou de loin à

La réalisation de ce mémoire

Dédicaces

Je dédie ce modeste travail à :

A l'homme de ma vie, mon exemple éternel, mon soutien moral et source de joie et de bonheur, celui qui s'est toujours sacrifié pour me voir réussir, à toi mon père.

A la lumière de mes jours, la source de mes efforts, la flamme de mon cœur, ma vie et mon bonheur, à ma mère.

A mon adorable petite sœur Anaïs qui m'a soutenu et encouragé tout au long de la réalisation de ce travail.

Et surtout à ma sœur et chère binôme Fatima à qui je remercie pour son soutien moral et la compréhension et sa gentillesse, sa patience tout au long de ce projet.

Et à tous ceux qui ont contribué de près ou de loin pour que ce projet soit possible, je vous dis merci.

A. Malia

Dédicaces

Avec une grande fierté je dédie ce modeste travail à mes chers parents, pour tous leurs sacrifices, leur amour, leur tendresse, leur soutien et leurs prières tout au long de mes études.

A mes très chères sœurs Houda Kouki et Sara pour leurs encouragements permanents, et leur soutien moral.

A mes chers frères Ayoub Daouad et Samir, pour leur appui et leur encouragement.

A ma source de bonheur et la plus belle histoire de ma vie Amir Habib Khaloua qu'Allah le protège inchaallah

A la vraie et la plus belle connaissance de mon parcours universitaire mon adorable binôme pour son sérieux et son humour au moment difficile

Un merci exceptionnel pour mes amis qui ont su être patients et compréhensifs, et qui m'ont soutenu jusqu'au bout : Celia Warda Nesrine

A mes grands-parents qu'Allah les protège inchaallah

Je leur souhaite tout le bonheur du monde, et de la réussite durant toute leur vie

Et à tous ceux qui me connaissent et que j'ai oublié de citer

Arib Fatima

SOMMAIRE

Introduction	1
1-problématique	3
2-hypothèse	6
3-Raison de choix de sujet	6
4-Les objectifs de la recherche	6
5-La pertinence de la recherche	7
6-l'opérationnalisation des concepts	7

Partie théorique

Chapitre I : L'enfant et les écrans

Préambule

1-Définition des concepts clés	11
2-L'histoire des écrans	13
3-Avantages de la surexposition des enfants aux écrans	14
4- inconvénients de la surexposition des enfants aux écrans	15
5- Effets des écrans sur la sur le développement des enfants	20
6- Risques pathologiques liés aux écrans chez l'enfant	21
7- Aspects positifs des réseaux sociaux	22
8-Aspects négatifs des réseaux sociaux	24
9- Recommandations	25

Synthèse

Chapitre II : Jeux vidéo et Indicateurs d'addiction

Préambule

1-Histoire et émergence des jeux vidéo	28
2-définition des jeux vidéo	29
3-Les différents types des jeux vidéo	30
4-Les bienfaits des jeux vidéo	31
5- Modalité et supports des jeux vidéo	32
6-Les effets des jeux vidéo violents	33
7-Les indicateurs de prise de risque virtuel dans les jeux vidéo	34
8-Les risques des jeux vidéo	36
9-l'addiction aux jeux vidéo	39
10-Recommandation	39

Synthèse

Partie pratique

Chapitre III : Méthodologie de la recherche

Préambule

1-La pré-enquête -----	44
2-éthique -----	44
3-Déroulement de l'enquête -----	44
4-La méthode utilisée -----	45
5-présentation de lieu de recherche -----	45
6-Les outils de recherche -----	45

Synthèse

Chapitre IV : Analyse, interprétation et discussion des résultats

Préambule

1-présentation et analyse des résultats -----	51
2-Interprétation des résultats -----	64
3- Discussion des résultats -----	65
Conclusion -----	68
Conclusion générale -----	70
Références bibliographique -----	72

Annexes -----	75
Résumés -----	88

Introduction

Introduction

Si la télévision (TV) naît au cours de la première moitié du XX^{ème} siècle, le petit écran n'a cessé de prendre une place de plus en plus importante dans la vie quotidienne. Entre 1986 et 2010, le temps passé devant la télévision a augmenté de 23% 3h25min par jour d'écrans en moyenne (presque trois heures pour la TV et 45 min devant l'ordinateur, hors contexte professionnel) contre moins de 2h30 de télévision par jour en 1986. **(HOMP ,2018, p.2)**

Les écrans occupent une place importante dans le paysage social et familial des enfants, parmi la généralité foyers avec enfants, 97% ont la télévision, 25% ont au moins trois postes de TV, Par ailleurs, ont émergé d'autres nouvelles technologies, ordinateur, Smartphone, tablette, console de jeux vidéo ; permettant de regarder des vidéos, de jouer, se connecter à Internet, de plus en plus facilement et partout. **(HOMP ,2018, p.2)**

A l'heure actuelle, l'immense majorité des enfants vit dans un foyer possédant la TV, une connexion Internet, un ordinateur et au moins un téléphone portable. Il y a en moyenne 9,8 écrans par foyer avec enfants de 4 à 14 ans, Les 4-14 ans consomment en moyenne 3h d'écrans par jour dont 1h58 devant les écrans. Ils sont 73% à dire posséder un écran personnel. **(HOMP ,2018, p.3)**

Et les plus jeunes sont tout à fait concernés : une enquête réalisée en février 2016 par l'Association Française de Pédiatrie Ambulatoire (AFPA) indique que 47 % des enfants de moins de 3 ans utilisent des écrans interactifs (tablette ou Smartphone) et les plus de 3 ans y passent en moyenne 30 minutes par jour, ces écrans poussent Les enfants d'aujourd'hui naissent et grandissent dans un bain numérique, qui évolue très vite et leur apporte de nouvelles formes de divertissement, d'immenses sources de connaissances et de possibles vertus éducatives. Et il semble en effet indéniable que les enfants, citoyens de demain, devront absolument apprendre à maîtriser les outils numériques. D'ailleurs, depuis 2006, la Commission européenne a identifié le numérique comme l'une des huit compétences clés pour l'éducation. Pourtant, les écrans et les potentiels effets néfastes de leur utilisation abusive, sur les plus jeunes enfants notamment, interrogent de plus en plus la société, la communauté scientifique en particulier. **(HOMP ,2018, p.5)**

Globalement, cette évolution, qui apparaît aujourd'hui irréversible, a des effets positifs considérables, en améliorant tout à la fois l'acquisition des connaissances à la formation de la pensée et à l'insertion sociale des enfants , Néanmoins, il est très vite apparu que l'utilisation , souvent démesurée , de toutes modalités d'outils numérique ,désormais accessibles (jeux

vidéo, internet , téléphone portable ,tablette numérique ,réseaux sociaux)Et que nous avons regroupées sous le dénominateur commun de l'utilisation d'écrans, l'utilisation des écrans passifs pendant la petite enfance est associée a un impact négatif sur le développement des enfants dans le domaine physique, socio-émotionnel ou cognitif. Quelque élément positif est noté dans des cadres d'utilisation très spécifiques. Les effets sont donc majoritairement négatifs. La recherche sur les écrans interactifs en est encore à ses débuts. On note que ces écrans sont donnés aux enfants les plus difficiles pour les calmer ou les occuper. L'impact sur le développement est encore largement inconnu. Les mécanismes d'actions des écrans sur le développement des enfants sont décrits. **(HOMP ,2018, p.6)**

Dans un premier temps, les chercheurs se sont intéressés aux effets des écrans sur le développement des enfants. La recherche a montré que la surexposition des écrans est associée à des troubles comme l'obésité, l'agressivité, les troubles du sommeil, ou encore les troubles de l'attention. Il a aussi été mis en évidence un lien entre le temps passé devant

Les écrans, des difficultés cognitives, sociales et verbales et des difficultés scolaires

Toutefois les écrans ont aussi été associé, à des éléments positifs chez les enfants, Par exemple des jeunes enfants peuvent faire des apprentissages avec la Télévision. Le contenu du programme est ici déterminant. Il est en effet nécessaire que les images soient adaptées au niveau de développement de l'enfant. Des couleurs vives, des personnages et une intrigue simple, des rapports de causalité soulignée, et beaucoup de répétition sont nécessaires pour qu'un petit écran puisse soutenir des apprentissages. Il ne s'agit pas d'une étude isolé car plusieurs études montrent que dans de bonnes conditions, les jeunes enfants peuvent faire des apprentissages avec la télévision même si les enfants sont toujours plus performants dans des interactions vivantes. **(Malo,J. 2019, P.8).**

L'écran n'est cependant pas un monstre qui ruine le développement des enfants en captant leur attention, en les détournant des interactions avec le monde physique et humain.

Il peut rendre des services aux enfants lorsque les programmes sont adaptés à leurs capacités cognitives et émotionnelles et lorsque cette expérience est encadrée par les parents. Cependant, pour les jeunes enfants, elle comporte plus de risque que de d'opportunités du point de vue du développement. **(Malo,J. 2019, P.9).**

1-Problématique :

De nos jours, les écrans et nous définirons ci après ce que nous appelons « écrans » sont omniprésents dans ne quotidienne, tablettes, Smartphones, télévisions, ordinateur ...en tant qu'adulte, a titre personnel ou professionnel, nous sommes nombreux a utiliser un ou plusieurs écrans quotidiennement ils ont pris une place importante au sien des familles, Il y a en effet en moyenne 5 écrans par foyer, les enfants ont ainsi des leur plus jeune âges accès a ces différents outils numérique. .(**Shanoos k . et Romona, F . 2020,p.12**)

Le terme usage est vaste et désigne généralement ce qui peut être fait avec les différents supports numériques. Dans la littérature consultée sur l'exposition aux écrans, ce terme a souvent été utilisé de façon générique alors même qu'une majorité des études indique que l'impact des écrans est fortement lié aux différents usages qui en sont faits et à leur importance. .(**Shanoos k . et Romona, F . 2020,p.12**)

Lorsque les études mentionnent les usages numériques, il y a lieu de constater que les typologies invoquées sont très diverses, de même que les termes employés pour désigner ces usages, alors que d'autres recourent à des fonctionnalités spécifiques, voire à l'utilisation d'un service ou d'une application particulière (Whats

.App, Face book, You Tube, etc.). Dans la mesure où la plupart des études traitant de l'impact des écrans sont menées dans le cadre de programme lié à la santé et à la prévention, les usages renseignés ont souvent trait à ce qui est nommé consommation de contenus numériques, ainsi qu'aux comportements adoptés ou induits dans le cadre des échanges s'opérant sur les réseaux sociaux ou par messagerie instantanée, Or, les usages du numérique sont variés et il existe un grand nombre de typologies désignant par exemple ce qui peut être fait à l'aide de supports numériques dans le contexte scolaire.(**Shanoos k . et Romona, F . 2020,p.14**)

Ala lumière des formes d'usages proposées dans le futur ainsi qu'en s'inspirant des typologies de Gauthier (2004) et de Bétrancourt (2007), il semble ressortir au moins quatre types d'usages principaux qui sont présentés, la consultation et la recherche, la production et la création, les échanges et communication , l'expérimentation et l'application.(**Shanoos k. et Romona, F.2020,p.15**).

Il est néanmoins apparu, au fil des années, que cette évolution avait aussi des effets délétères qui suscitent une grande inquiétude, si bien que le développement rapide de la présence des

écrans dans nos vies et celle de nos enfants, la question des enfants et de leur rapport aux écrans de télévision, vidéos, ordinateurs, Smartphone, tablettes numériques tactiles, etc...., dépend des tranches d'âge et, par conséquent, des stades du développement cognitif, selon ce qui se joue de spécifique sur le plan cognitif dans le cerveau les éducateurs doivent concevoir de façon différenciées l'usage ludique et /ou pédagogique des écrans et outils numériques.

(**Bach, Houdé, Léna et Tisseron, 2013, p.14**) .

Le développement du numérique entraine une mutation de notre société qui modifie profondément les habitudes de la population, et que tout le monde est impliqué dans la transition numérique voire un autre mode de vie qui change vite et continue de le faire, les écrans sont partout a la maison, dans les chambres des parents, dans les chambres des enfants, dans les rues, dès leurs naissance cette présence numérique va faire partie de l'environnement naturel des enfants, cette surexposition précoce impacte leur développement psychomoteur mais aussi cérébral, pour conséquence des troubles de l'attention, du langage, du sommeil, et des trouble relationnels, évoquant ceux du spectre autistique, sont avancer par certains psychologues, médecins, et orthophonistes, qui tirent la sonnette d'alarme, d'autres professionnels plus réservés, soulagent surtout le manque d'interaction avec les parents eux même plongés dans leurs écrans et souvent en proie a des difficultés sociales, économiques et affectives. (**Malo,J. 2019, P.10**)

On observe chez certains enfants, une surexposition importante aux écrans, véritable mésusage en termes de temps consacré. D'un usage récréatif à un usage utilitaire, on passe à un usage à visée exclusivement « calmante », proposé puis maintenu par les parents. Fasciné par les bruits et les lumières vives, totalement passif, le très jeune enfant peut apparaître comme déjà victime d'un trouble comportemental : surexposition chez l'enfant « scotché » à l'écran et réactions de colère lors du retrait. (**Malo,J. 2019, P.11**).

Une des principales questions qui se posent est de savoir si l'utilisation excessive des écrans peut engendrer une véritable addiction comportementale. Cette notion doit être abordée avec une précaution précise, réservée à des pathologies particulièrement lourdes. En outre, ces addictions comportementales caractérisées sont souvent associées à des troubles psychiatriques comorbidités tels que dépression, anxiété, phobies ou troubles de la personnalité. L'appréhension de cette question est compliquée chez l'enfant en raison de la

diversité des contextes psychologiques et des situations individuelles, Il est difficile de départager ce que serait, d'une part, la possible nocivité intrinsèque des écrans pour les jeunes enfants, et d'autre part des pratiques parentales inadaptées dont la gestion des écrans ne serait qu'un aspect parmi d'autres. L'objectif n'est pas uniquement de limiter l'accès aux écrans, sauf, dans une large mesure, chez les enfants, mais de toujours en accompagner une utilisation raisonnable et raisonnée, Chez l'enfant plus âgé, et plus particulièrement chez l'adolescent, le problème est tout autant celui du contenu que celui de la quantité. En particulier, la facilité d'accès à des scènes violentes ou pornographiques constitue un danger. (**Malo,J. 2019, P.11**).

Les réseaux sociaux permettent un élargissement des possibilités de communication et un soutien contre la solitude. À ce titre ils peuvent être considérés comme positifs. En même temps, ils sont une source d'inquiétude chez les enfants, notamment en raison des risques de désinhibition de la communication et de harcèlement facilités par la possibilité de l'anonymat. (**Malo,J. 2019, P.12**).

Les jeux vidéo représentent un autre motif d'inquiétude, largement médiatisé. On peut se poser la question de la violence véhiculée par certains d'entre eux, mais aussi de l'absence de frontière absolue entre les jeux de casino et certains jeux vidéo, d'autant plus que certains éditeurs, utilisant les services de psychologues et de spécialistes des neurosciences, introduisent des procédés issus des jeux de hasard et d'argent. Cependant, si, dans des cas extrêmes, le basculement dans l'addiction aux jeux vidéo peut se produire sous l'effet conjoint de facteurs de vulnérabilité personnelle ou sociale et du caractère particulièrement addictogène de certains jeux, il convient de garder à l'esprit que la très grande majorité des joueurs trouve dans cette distraction une source de satisfaction positive et d'amélioration de certaines performances.((**Malo,J. 2019, P.13**).

Aujourd'hui ce nouveau monde virtuel permet l'émergence d'une nouvelle société de communication, et aussi fait accroître son rôle dominant, ou les enfants sont les plus touchés par la surexposition des écrans puisque ils risquent de tomber dans un labyrinthe de maladie mentale et développementale, pour y parvenir, nous allons essayer de répondre à la question suivante quel est l'effet de la surexposition des enfants aux écrans?

2-Les hypothèses :

« L'hypothèse est essentiellement énoncé qui prédit une relation entre deux ou plusieurs termes, entre deux ou plusieurs éléments d'une réalité»

Pour répondre au questionnement précédent et à l'issue de la problématique, on a proposé deux hypothèses

1-on suppose l'existence de certains effets positifs de la surexposition des enfants aux écrans

2- l'existence d'indicateurs de l'addiction des enfants examinée aux écrans.

3-Raison de choix de sujet :

La recherche scientifique doit avoir un but déterminé et précis d'après

MAURICEANGERS « le choix d'un sujet est l'évolution de la faisabilité d'une recherche, respectant ce premier moment de la formulation du problème de la recherche »

On s'est intéressé à l'étude de thème « la surexposition des enfants aux écrans », pour les raisons suivantes :

- vu la place qu'occupent les écrans dans notre société.
- pour comprendre pourquoi les enfants sont attachés aux écrans qu'à d'autres activités.
- La sensibilité de la période de l'enfance
- Elargir nos connaissances sur la période de l'enfance
- l'actualité de la thématique

4-Les objectifs de la recherche :

Parmi les objectifs de la recherche, nous noterons :

-décrire et expliquer l'influ

-L'étude de l'impact des écrans sur la motivation du jeune scolarisé

*-Cette première étude sur le sujet met en lumière ce problème encore trop peu connu de l'utilisation abusive des écrans chez l'enfant

-La sensibilité de la période de l'enfance

-Elargir nos connaissances sur la période de l'enfance

5-La pertinence de la recherche :

-Cette recherche peut guider les psychologues et les professionnelles de la santé à comprendre les effets des surexpositions aux écrans sur les enfants.

-attirer l'attention des parents sur l'influence des écrans sur les comportements de leurs enfants.

-susciter de nouvelles questions de recherche qui ouvre des nouvelles pistes de recherche.

6-l'opérationnalisation des concepts :

6-1- la surexposition :

Emploi d'une surexposition très forte un élément précis pour le rendre plus voyant sur le résultat final. (Taquet, 2018 ,p .12).

6-2- virtuel :

Le terme vient du latin virtualis, qui provient du mot virtus signifiant

« disposition a une activité » ,Il existe chez l'être humain du virtuel psychique , qui n'est pas l'imaginaire, celui-ci renvoie a un objet qui n'existe pas , alors que le virtuel concerne l'ensemble de nos attentes et nos représentations préexistantes a une rencontre réelle, du coup, toute relation a un objet réel concret est toujours tendue entre deux pôles :un pole virtuel fait de ces attentes et de ces préconceptions, et un pole actuel nourri des perceptions liées au contact concret avec l'objet.

(Bach, Houdé, Léna et Tisseron, 2013, p.266) .

6-3-L'enfant :

Désigne l'individu d'une classe d'âge, d'ailleurs définie d'une manière fluctuante selon la circonstance et les époques.

Le terme enfant renvoie son sens d'une constellation d'attribut eux même dépendant de l'évolution des mentalités dans notre histoire. (GRAWITZ M, 2000, P378)

6-4- écran :

Le terme écran est générique et peut tout à la fois désigner divers supports numériques possédant un écran, tels que les tablettes électroniques, les téléphones intelligents (Smartphone), les ordinateurs (fixes ou portables), les télévisions (traditionnelles ou intelligentes), ou encore les consoles de jeux vidéo et les liseuses de livres numériques. (Shanoos k , et Romona, F. 2020,p13)

6-5-Jeu vidéo :

Selon le dictionnaire Larousse :

Un jeu vidéo est un « logiciel ludique, interactif, utilisable sur console ou sur un ordinateur, faisant appel à des accessoires comme une souris, un joystick, un volant, un clavier, etc...pour interagir avec l'environnement de jeu.

Le jeu vidéo est un type de jeu permettant d'interagir dans un environnement numérique par l'intermédiaire d'un appareil électronique (console de jeu, ordinateur, souris d'ordinateurs, manette de jeu, caméra de capture de mouvements, écrans tactiles, etc.)

Les actions produites sur l'interface par le joueur vont avoir un impact sur l'environnement numérique (mettre en mouvement le personnage du jeu, faire évaluer l'environnement, déplacer des objets, communiquer, etc.)

L'objectif dans un jeu vidéo est de gagner, et cela à travers de nombreuses mécaniques aussi variées qu'il existe de types de jeu vidéo (terminer un niveau du jeu, vaincre un ennemi, vaincre un autre joueur, etc.) (Taquet, 2014, p .68)

Partie théorique

Chapitre I

L'Enfant et les écrans

Chapitre I : l'Enfant et les écrans

Préambule

- 1-Définition des concepts clés
- 2-L'histoire des écrans.
- 3-Avantages de la surexposition des enfants aux écrans
- 4- inconvénients de la surexposition des enfants aux écrans
- 5- Effets des écrans sur la sur le développement des enfants
- 6- Risques pathologiques liés aux écrans chez l'enfant
- 7- Aspects positifs des réseaux sociaux
- 8-Aspects négatifs des réseaux sociaux
- 9- Recommandations

Synthèse

Préambule :

La multiplication des écrans est un phénomène récent dans notre société et les enfants y sont exposés dès leur plus jeune âge. Puisque notre recherche porte sur la surexposition des enfants aux écrans, nous présenterons tout au long de ce chapitre les bienfaits des écrans sur nos enfants mais aussi les inconvénients de ces écrans.

Pour donner un sens à notre thème, on doit attribuer une définition à chacun des concepts qui le constituent pour expliquer ses différentes composantes.

1-Définition des concepts clés

-Définition de la surexposition selon Larousse :

Fait d'être surexposé, exposition excessive à quelque chose.

-l'enfance :

La période de vie de l'être humain de la naissance jusque à l'âge de la puberté.

Au sens de la convention des droits de l'enfant du 20 novembre 1989

Selon l'article N°01 : « un enfant s'entend de tout être humain âgé de moins de dix-huit ans, sauf la majorité est atteinte plutôt en vertu de la législation qui lui est applicable.

(GRAWITZ M, 2000, P378)

-L'écran :

Il s'agit d'une partie d'un média électronique qui peut être une interface interactive comme dans le cas d'une tablette tactile

Il s'agit donc d'une surface sur laquelle sont affichées les caractères, les illustrations, les données ou les résultats d'opérations effectuées sur un matériel électronique **(dictionnaire**

Larousse, 2019)

-la Télévision :

La télévision est l'ensemble de techniques à émettre et recevoir des séquences audiovisuelles, appelées programmes (émissions, journal, films...) d'images et des sons. La transmission de

ces programmes peut se faire par des ondes radio-électroniques ou par réseaux câble sur un récepteur appelé téléviseur.

En 1926, JOHN LOGIE BAIRD a effectué, à Londres la première retransmission publique de télévision en direct (télévision à système mécanique) après plusieurs recherches effectuées par L'allemand PAUL NIPKOW en 1928 qui a fait un dispositif d'analyse d'image par ligne, et l'invention de tube cathodique par KARL FERDINAND. (**Shanoos, k , Romona, F ., 2020, pp .14-15**)

Définition de l'ordinateur :

(Portable et fixe) : possédant les plus grandes performances techniques, c'est certainement de tous les supports celui qui possède le plus grand choix de fonctionnalités. À l'inverse de la tablette, il n'est guère possible d'utiliser l'écriture ou le dessin manuscrit sans l'ajout d'outil complémentaire, dont l'acquisition est peu démocratisée pour l'heure. Avec la multiplication des accessoires dédiés ainsi que la diversification des formats (tailles, fixe/portable), il demeure l'outil de travail principal dans de nombreux domaines professionnels. (**Shanoos, k, Romona, F. 2020, pp .14-15**)

Définition de tablette tactile :

La tablette à la croisée entre le téléphone intelligent et l'ordinateur portable (généralement plus lourd et plus grand), elle a généralement l'avantage d'être peu encombrante et dispose de presque toutes les fonctionnalités offertes sur un ordinateur. Avec l'apparition des stylets et des claviers dédiés, il est désormais plus aisé d'y faire du traitement de texte, ainsi que de recourir à l'écriture manuscrite ou au dessin sans l'ajout de matériel trop encombrant.

(**Shanoos, k , Romona, F., 2020,pp.14-15**)

Définition du Smartphone :

Le téléphone intelligent (ou Smartphone) visant principalement la téléphonie mobile traditionnelle, il bénéficie désormais de pratiquement toutes les fonctionnalités offertes par un ordinateur, tout en pouvant être transporté partout et en toute occasion en raison de sa petite taille ; Transportable en toute occasion – écran de petite taille – nombre de fonctionnalités quasi illimité. (**Shanoos, k , Romona, F., 2020,pp.14-15**)

1-Aperçu historique :

-L'histoire des écrans :

Les écrans, ces objets déclinables en nombreuses formes diverses sont omniprésents dans notre monde actuel en partant de la télévision jusqu'à la tablette tactile. Comment ces écrans sont-ils arrivés dans notre société ?

Plusieurs définitions sont présentes au sein du dictionnaire, mais nous allons en retenir deux pertinentes avec la notion ludique et informatique

- « surface sur laquelle se forme l'image visible dans un tube cathodique »

(Dictionnaire Larousse)

- « Dispositif d'affichage électronique d'image ou données » (dictionnaire Larousse)

Selon le CIGREF (2012) il n'y a pas qu'un chercheur mais bien plusieurs qui ont découvert en 1880 le principe de base à la transmission d'images animées. Ensuite, sont arrivées quelques années plus tard plusieurs autres qui ont permis la naissance de nos fameux écrans.

Ils se déclinent actuellement sous forme d'écrans plasma en cristaux liquides (LCD) et les écrans (LED) les écrans tactiles sont quant à eux au monde depuis les années 70

Voici en quelques lignes l'évolution des différents écrans visibles actuellement:

- En 1876, Alexander Graham Bell passe le premier coup de téléphone ce qui représente à l'époque la simple transmission d'un message, parlé d'une personne à une autre se trouvant dans des lieux / pièce distants
- En 1900, l'association de plusieurs découvertes de nombreux chercheurs mène à l'apparition de la télévision
- 1926, L'idée d'un téléphone intelligent Smartphone est émise, celui-ci apparaîtra cependant seulement en 1993
- EN 1936, Alan Turing crée le premier ordinateur utile de base uniquement pour calculs ceux-ci n'avaient pas d'écrans pour commencer.

- c'est Steve Jobs qui en 1976 nous présente le tout premier ordinateur avec clavier et écran lors de la promotion de l'appel
- En 1971 Michael Hart nous présente l'ébauche du livre numérique
- En 1972 Ralph Baer crée la toute première console de jeux
- En 1973 le téléphone portable fait son apparition grâce à Martin Cooper

Enfin en 1987 l'ancêtre de notre tablette actuelle a vu le jour

Comme nous l'avons rappelé précédemment, les écrans ont fait leur apparition au fur et à mesure du temps. Progrès après progrès. Inventions après inventions. Les écrans de nos jours sont plus présents et perfectionnés que jamais pour ainsi dire, il n'existe plus énormément d'environnements sans écrans. Les habitations familiales sont peut-être l'exemple idéal de cette évolution. Comme le mentionne l'ONE lors de son enquête à l'occasion de la campagne (l'enfant et les écrans) en 2015 tous critères confondus, les enfants vivent actuellement dans un « environnement familial médiatique » en effet les nouvelles générations sont nées dans l'ère technologique, elles sont nées avec les écrans et font partie de leur quotidien. (parc, 2019-2020, p.3)

2-Les avantages de la surexposition des enfants aux écrans :

Les écrans sont un formidable support de découverte et d'apprentissage. Ils nous permettent d'augmenter largement nos possibilités. Les domaines dans lesquels ils constituent un avantage indéniable sont nombreux : développement d'outils pédagogiques, acquisition de connaissances et de savoir-faire, insertion sociale des enfants et adolescents...

Ainsi, leur stigmatisation serait tout aussi absurde que leur idéalisation.

Cependant, un usage raisonné de ceux-ci est la clé afin d'en tirer le meilleur et non le pire.

Les écrans sont une forme de divertissement très pratique et confortable c'est-à-dire, on n'est plus obligé de faire un tour au cinéma pour regarder un film, on peut savourer les meilleurs divertissements chez soi

Les écrans peuvent être utilisés pour des besoins éducatifs, les enfants en regardant la télévision ou bien Youtube apprennent beaucoup de choses, à lire, à dessiner, à connaître l'alphabet, et à connaître les noms des choses.

Les écrans sont un excellent vecteur de l'information sur ce qui se passe dans le monde, il nous aide à mieux comprendre les événements de la planète

Les écrans sont appelés à jouer un rôle important en pédagogie et éducation, mais la révolution culturelle qu'ils impliquent nécessite aussi de repenser la pédagogie indépendamment

De manière générale, ils influencent nos loisirs, notre savoir, notre culture et nous renseignent sur l'actualité, la météo, le sport et même la musique. Les programmes, logiciels, sites, etc. Peuvent être éducatifs pour les enfants, et instructifs pour les parents. Ils peuvent être un passe-temps, un divertissement, mais ceux sont aussi des grandes sources d'information, qui nous permettent de développer certaines capacités comme l'autodidactie, le fait d'apprendre en utilisant. Sont également de bons moyens de communication.

Les écrans offrent énormément d'atouts dans la communication. Ils facilitent la communication, ils permettent également de communiquer avec des amis, sa famille partout dans le monde et nous pouvons être informés d'un événement de nos proches en temps réel, Mais une utilisation trop fréquente des écrans amène à une dépendance, puis à une isolation sociale. Cela peut nuire à notre santé, et également entraîne un renfermement sur soi-même. A cause de la communication par les écrans, il n'y a plus de conversation face à face(**bach, houdé, léna et tisseron, 2013, p. 135**).

3-Les inconvénients de la surexposition des enfants aux écrans :

Une consommation trop précoce ou trop importante des écrans quels qu'ils soient, a toujours un impact négatif sur la santé des enfants. Cet abus des écrans peut altérer tous les champs de leur santé : somatique, cognitive, psychologique et sociale.

Les conséquences d'une surexposition aux écrans varient en fonction de l'âge de l'enfant mais il existe évidemment des conséquences qui peuvent impacter tous les enfants quel que soit leur âge. (**HOMP ,2018, p.5**)

a-Altération de la relation parent-enfant

La télévision en arrière-plan altère aussi la relation parent-enfant en diminuant quantitativement et qualitativement les interactions entre les parents et les enfants. Or, on sait qu'une relation parent-enfant précoce et de qualité conditionne le développement harmonieux de l'enfant (HOMP, 2018, p.6)

b-Altération de la créativité

Une étude réalisée par deux pédiatres allemands a mis en évidence un effet délétère de la télévision sur la créativité des enfants par l'intermédiaire d'un dessin :

Celui du bonhomme, Sur la ligne supérieure, dessins d'enfants qui regardent la télévision moins de 1 heure par jour et sur la ligne inférieure dessins de ceux qui la regardent plus de 3 heures par jour (HOMP, 2018, p.5)



Figure : Dessin d'enfants de 5 à 6 ans exposés à la télévision.

A)- Dessins d'enfants de 5 à 6 ans exposés à moins d'un heure de télévision par jour.

B)-Dessins d'enfants de 5 à 6 ans exposés à plus de trois heures de télévision par jour.

c-Retard de langage

L'utilisation excessive des écrans altère le développement cognitif du nourrisson et notamment le développement du langage.

La grande majorité des études démontre que l'exposition passive aux écrans (y compris aux DVD et émissions spécifiquement conçus pour améliorer le vocabulaire) n'aide pas les nourrissons à apprendre le langage et entraîne même un appauvrissement du vocabulaire(HOMP ,2018, **d-Réduction des capacités attentionnelles et de concentration**

Les écrans peuvent perturber les enfants même lorsqu'ils ne les regardent pas. En effet l'écran peut constituer un véritable bruit de fond nuisible entraînant des perturbations visuelles et auditives.

Un écran allumé en permanence au domicile lorsque l'enfant est en train de jouer ou de manger, a un véritable impact négatif sur la mise en place des capacités attentionnelles. (HOMP ,2018, p.5)

Ceci pourra ensuite entraîner des difficultés de concentration à l'école

e-Risque de déscolarisation

La surconsommation des écrans pourrait aussi être associée au fait de ne pas réaliser d'étude supérieures et à un risque accru de voir l'enfant sortir du système scolaire sans diplôme.

L'étude néo-zélandaise qui a obtenu ces résultats a suivi environ 1000 enfants de l'âge de 3 à 26 ans. Cette association entre abus des écrans et risque de déscolarisation était indépendante de l'intelligence de l'enfant, du statut socio-économique de la famille ainsi que d'éventuels troubles du comportement dans l'enfance. (HOMP ,2018, p.7)

f-Augmentation de la prévalence de la myopie

Une autre conséquence néfaste directement en lien avec le temps passé devant un écran est l'apparition de troubles visuels. En effet, la prévalence de la myopie est en forte hausse chez les enfants, les adolescents et les adultes.

Selon une méta-analyse récente, en 2050 la moitié de la population mondiale sera myope.

Cette augmentation des cas de myopie est largement due à des facteurs environnementaux et notamment à l'utilisation des outils numériques tels que les ordinateurs, les tablettes tactiles et les Smartphones. (HOMP, 2018, p.7)

g-Augmentation de la violence

Enfin, les écrans peuvent aussi être délétères chez les enfants à cause des images qu'ils diffusent, de nombreuses études ont montré que l'exposition à des images violentes était associée à :

- une augmentation de l'agressivité physique et verbale,
- une augmentation de l'impulsivité,
- un repli sur soi et une augmentation du sentiment de vivre dans un monde hostile,
- des cauchemars et des perturbations du sommeil,
- une désensibilisation à la violence et une acceptation de celle-ci (**HOMP ,2018, p.7**)

h-Troubles du sommeil

Une mauvaise utilisation des écrans va entraîner des troubles du sommeil en agissant sur plusieurs paramètres :

- en raccourcissant la durée du sommeil, notamment lorsque l'enfant a un écran dans sa chambre,
- en entraînant une excitation trop importante de l'enfant à l'heure où au contraire il devrait être calme,
- en favorisant les cauchemars,
- en diffusant une lumière qui diminue la sécrétion de mélatonine et retarde le sommeil,
- en diminuant l'activité physique qui favorise un bon sommeil.

La perturbation du sommeil par les écrans a été mise en évidence chez les enfants d'âge préscolaire et scolaire mais aussi chez les nourrissons où les écrans peuvent perturber à la fois les nuits mais aussi les siestes des tout petits. (**HOMP ,2018, p.8**)

I-Surpoids et Obésité

De très nombreuses études montrent une relation entre le temps passé devant un écran et l'augmentation de l'indice de masse corporelle (IMC) chez l'enfant. Ainsi, regarder la télévision ou jouer à un jeu vidéo plus de 2 heures par jour est associé à un haut risque de surpoids et obésité.

D'autres études montrent que l'utilisation massive des écrans chez l'enfant augmente le risque d'obésité à l'âge adulte. Ainsi, une étude menée au Royaume-Uni a montré que chaque heure en plus passée devant la télévision le weekend à l'âge de 5 ans, augmentait le risque de devenir obèse à l'âge adulte de 7%

La surexposition aux écrans chez l'enfant favorise le surpoids et l'obésité de plusieurs manières :

- en diminuant le temps consacré à l'activité physique et donc en rendant les enfants plus sédentaires,
- en favorisant le grignotage devant les programmes télévisuels,
- en incitant, par le contenu des programmes et notamment des publicités à une alimentation trop riche en sucres et en graisses,
- en diminuant la durée du sommeil (**HOMP ,2018, p.8**)

j-La sexualité :

Les enfants sont confrontés de façon précoce par les écrans à la sexualité, et des études longitudinales montrent un lien entre l'exposition répétée à des thématiques sexuelles dans les médias et une initiation sexuelle plus précoce .Les modèles découverts sur internet sont parfois érigés en nouveaux rituel de passage de l'enfance a l'âge adulte. Toutefois, ce n'est pas parce que des pratiques sexuelles inspirées de la pornographie peuvent constituer une porte d'entrée dans la sexualité que des conséquences durables ont été notées sur les comportements sexuels à l'âge adulte. (**HOMP ,2018, p.8**)

k-Difficultés de mémorisation :

La mémorisation du contenu de ce que l'on lit se fait également par la stabilité des coordonnées spatiales en trois dimensions, le fait de lire le haut ou le bas d'une page, de tourner les pages. Ces marqueurs spatiaux sont diminués par la lecture sur écran.

L'attention décroche lorsqu'il faut faire défiler le texte ce qui en diminue la mémorisation et la compréhension (HOMP ,2018, p.9)

5-Les effets des écrans sur le développement des enfants :

Pour bien se développer, un tout-petit a besoin d'avoir des contacts avec les autres et de faire toutes sortes d'activités (ex. : casse-têtes, pâte à modeler, bricolage, culbutes, lancer un ballon, regarder des livres). D'ailleurs, les interactions qu'un enfant a avec son environnement et son entourage sont la meilleure source de stimulation pour lui. Or, plus un enfant passe du temps devant un écran durant une journée, moins il lui en reste pour jouer et parler avec les autres. Pour cette raison, les écrans ne devraient pas prendre trop de place dans sa vie.

De la même manière, une grande utilisation des écrans réduit souvent le temps accordé aux activités physiques et au jeu libre. Plusieurs études ont d'ailleurs établi un lien entre la sédentarité causée par l'utilisation des écrans et le surpoids chez les enfants. De plus, le manque d'activité physique et la sédentarité pourraient également nuire au développement d'habiletés motrices indispensables au développement global de l'enfant (ex. : marcher, courir, lancer, sauter, ramper, etc.).

Chez les enfants, une très grande exposition aux écrans en bas âge serait ainsi associée à :

- **une moins bonne motricité** à l'entrée à l'école parce qu'ils n'ont pas assez couru, sauté, lancé, dessiné ou découpé;
- **de faibles habiletés sociales** en raison d'un manque d'interactions;
- **des capacités cognitives moins élevées**, particulièrement en ce qui concerne la mémoire à court terme, le développement du langage et l'apprentissage de la lecture et des mathématiques;
- **un mauvais contrôle des émotions et des comportements** (agressivité, difficulté à se calmer seul et passivité);
- **des difficultés d'attention**;
- **des problèmes de sommeil**;
- **une mauvaise estime de soi**

- **des problèmes de santé** (surplus de poids, obésité, fatigue, maux de tête, myopie, problèmes de posture, mauvaise alimentation, hypertension, diabète de type 2, problèmes cardiovasculaires à long terme, etc.).(Sergerie, Ph.2019)

6-Les risques pathologiques liés aux écrans :

Chez le jeune enfant, la consommation excessive d'écrans non interactifs (télévision et DVD) a des conséquences problématiques bien au-delà des premières années : prise de poids, déficit de concentration et d'attention, risque d'adopter une attitude passive face au monde, etc.

S'agissant des écrans interactifs, le problème principal est celui d'une éventuelle addiction. Aucune étude ne permet pourtant à ce jour d'affirmer qu'elle existe, notamment pour ce qui concerne les adolescents. Les usages problématiques d'internet existent malgré tout, la crise d'adolescence, avec l'instabilité qu'elle suscite, peut notamment favoriser un refuge ponctuel dans les écrans, sans qu'on puisse parler de pathologie : un « recadrage » parental résout le problème dans la très grande majorité des cas, mais un usage excessif d'internet peut aussi être le révélateur de problèmes sous-jacents.

Ceux-ci peuvent être liés à des événements traumatiques (comme des violences scolaires, un divorce des parents, la dépression de l'un d'entre eux, un deuil, etc.) Et/ou à des troubles psychiques débutants (dépression, déficit d'estime de soi, anxiété sociale, etc.). Dans chacun des cas où un usage problématique est repéré, et plus encore si un risque pathologique est perçu, la vigilance des parents, l'écoute de l'entourage scolaire ou familial, et le cas échéant la consultation d'un spécialiste est nécessaire. (Bach, Houdé, Léna et Tisseron, 2013, pp. 119-120).

6-1-Chez le jeune enfant :

Depuis 1999, l'académie américaine de pédiatrie multiplie les mises en garde contre les dangers d'une exposition trop précoce ou trop intense aux écrans non interactifs (télévision et DVD). Elle déconseille d'y confronter les enfants de moins de 2 ans et préconise que les plus âgés n'y soient pas exposés plus de deux heures par jour. Aucune étude ne démontre en effet, à ce jour, un impact positif des écrans non interactifs sur le développement précoce, alors que plusieurs travaux pointent l'existence de problèmes chez les enfants qui y sont exposés de manière excessive.

Une telle exposition, y compris avec des programmes adaptés, entrave le développement du langage, favorise le surpoids les années suivantes et réduit les capacités d'attention et de concentration, ces influences négatives persisteraient au moins jusqu'à l'âge de 10 ans, mais il est possible que le suivi en cours indique qu'elles persistent au delà, pour chaque heure supplémentaire hebdomadaire passée devant un écran non interactif par un enfant en bas âge, il a été noté une diminution de 7% de l'intérêt en classe et de 6% sur les habiletés en mathématiques à l'âge de 10 ans.

Enfin, par le fait qu'elle offre au bébé qui la regarde un défilement continu d'image et de sons énigmatiques qui ne s'adaptent jamais à ses attentes et à ses rythmes, la télévision pourrait engendrer chez le jeune enfant une insécurité psychologique dont la conséquence est souvent le repliement sur un modèle identificatoire exclusif. **(Bach, Houdé, Léna et Tisseron, 2013, pp. 120-122).**

7-Les aspects positifs des réseaux sociaux :

La cour de récréation et ses commérages, la manière dont face book entretient le bavardage, le papotage et les plaisanteries de potaches le fait parfois présenter comme une incitation à la débilite, mais Facebook n'est pas créé ce besoin de divertissement, de communication et d'amitié, il permet seulement de l'assouvir de façon plus facile. Ce commérage est considéré comme une activité pro sociale (pro social gossip).

Les nouveaux réseaux sociaux sont une façon rapide, commode et surtout avantageuse de rester en contact avec les camarades de classe et les amies, c'est un lieu où se partagent les ragots et les commérages, chacun s'y tient réciproquement au courant des nouveautés, consulte les idées et les pensées des autres membres de son groupe d'âge, montre sa rapidité d'esprit, dit des choses qu'il n'oserait pas exprimer s'il se trouvait face à son interlocuteur, frime... tout cela exactement comme dans une cour de récréation, personne ne prétend y tenir de conversation sur des thèmes sérieux, les discussions approfondies ne sont clairement pas la raison d'être de Facebook. . **(Bach, Houdé, Léna et Tisseron, 2013, pp. 149-154)**

De nouvelles formes de mise en scène de soi, le désir de se montrer précède dans l'existence humaine celui de se cacher : dès sa naissance, le petit d'homme désire se voir exister dans le regard de sa mère, et cela continue toute la vie avec tout le monde, les jeunes apprennent très tôt la manière de se présenter la plus à même d'« accrocher »leur interlocuteur et comment entretenir la bonne relation avec la personne dont ils ont besoin. Le « capital social » ainsi

constitué serait même susceptible de constituer un avantage dans nos sociétés futures. Le web 2.0 est au service de ce désir, et rien ne peut empêcher qu'il s'y manifeste toujours plus par les trois canaux dont l'être humain dispose pour se donner des autres : les mots, les images, et la sensori-motricité (gestes, attitude, mimiques,...). **(Bach, Houdé, Léna et Tisseron, 2013, pp. 149-154)**

Un renforcement des relations sociales existantes, non seulement l'usage d'internet n'isole pas ses utilisateurs de leurs entourage immédiat, mais il renforce au contraire leurs relations sociales réelles, voire leur permet d'en établir de nouvelles, autrement dit, celui qui a des relations dans le monde virtuel ne cherche pas moins à savoir ce qui se passe dans le monde réel, mais il ajoute à cette préoccupation celle du monde virtuel, les processus d'interaction s'amorcent à travers les chats, les courriels et les réseaux sociaux comme Facebook au même titre que dans la restauration de relations qu'on avait complètement perdues de vue de fait des contraintes des unes et des autres telles que les études, les emplois successifs, les déménagements et les relations familiales ,enfin on rencontre en effet sur internet moins de contrôle social , ce qui conduit les gens à interagir sur des thèmes qui ne sont pas ceux autour desquels ils interagissent habituellement. **(Bach, Houdé, Léna et Tisseron, 2013, pp. 149-154)**

Des relations plus fortes et durables, les réseaux sociaux ne rendent pas moins exigeant dans les relations. On y entre en contact avec des personnes que l'on juge proche de soi parce qu'elles partagent les mêmes passions, les mêmes centres d'intérêt, les mêmes préférences musicales. Dans la vie réelle, ces rencontres sont plus aléatoires. Les réseaux sociaux augmentent les chances d'organiser des relations plus fortes et durables. **(Bach, Houdé, Léna et Tisseron, 2013, pp. 149-154)**

8-les aspects négatifs des réseaux sociaux :

La surexposition de soi ,beaucoup de jeunes s'engagent sur les réseaux sociaux sans avoir conscience du très grand nombre de personnes qui ont accès à leur données personnelles et en ayant trop tendance à croire tout ce qui y est écrit, ceux qui ont une faible estime d'eux-mêmes peuvent être tentés d'exposer de large parties de leur intimité afin de capter l'attention d'un grand nombre d'interlocuteurs , l'usage des réseaux sociaux sur internet n'entraîne pas une plus grande solitude, mais un sentiment important de solitude et /ou une faible estime de soi peuvent amener à en faire une utilisation dangereuse .

Des troubles de sommeil et du poids, les garçons qui surfent fréquemment sur internet sauraient plus souvent en surpoids, tandis que les filles souffriraient davantage d'un déficit de sommeil.

Un risque de dépression ? les jeunes qui sont des utilisateurs très fréquents des réseaux sociaux présenteraient plus souvent des symptômes de dépression, mais ce serait aussi le cas des jeunes qui n'y vont jamais (31% de risque de dépression en plus chez les garçons, 46% de plus chez les filles). Dans les deux cas, il est toutefois difficile de savoir si une attitude extrême par rapport aux réseaux sociaux (consistant à les utiliser de façon intensive ou au contraire à les délaisser) serait la cause des dépressions observées, ou si au contraire elle en serait la conséquence. **(Bach, Houdé, Léna et Tisseron, 2013, pp. 154-155)**

Le cyber -harcèlement, avec internet, le harcèlement ne s'arrête plus à la porte de l'école, mais continue à domicile. Il est évidemment favorisé par l'anonymat que permet internet.

9-Préventions :

Les familles, et les enfants ou les adolescents qui en font partie, ont diverses préoccupations au sujet des médias numériques. Les enjeux de santé mentale et physique associés à l'utilisation d'écrans font partie intégrante des sujets à aborder lors des bilans de santé, mais les recherches sur les effets directs ou la causalité se poursuivent, pour promouvoir l'utilisation saine des médias numériques, les dispensateurs de soins peuvent conseiller à chaque famille de se rappeler les quatre principes suivants :

Gérer l'utilisation des écrans, donner les conseils suivants aux parents :

Faire un plan médiatique familial, le revoir ou le réviser régulièrement et y inclure des limites de temps et de contenu pour chaque membre de la famille.

Être présent et participer lorsque les enfants et les adolescents utilisent les écrans et, dans la mesure du possible, regarder le contenu et en discuter avec eux.

Décourager la multiplication d'activités médiatiques, particulièrement pendant la période des devoirs.

S'informer des contrôles parentaux et des réglages de sécurité.

Obtenir les mots de passe de l'enfant ou de l'adolescent et les codes de connexion aux comptes de leurs appareils et des médias sociaux pour s'assurer de leur sécurité en ligne et pour suivre leurs profils et activités en ligne en cas d'inquiétudes.

Parler de manière proactive aux enfants et aux adolescents des comportements acceptables et inacceptables en ligne.

Favoriser une utilisation constructive des écrans, demander aux parents de prendre les mesures suivantes :

S'assurer que les activités quotidiennes (interactions personnelles, sommeil et activités physiques) ont la priorité sur l'utilisation des écrans.

Prioriser des activités à l'écran qui sont pédagogiques, actives ou sociales de préférence à celles qui sont passives ou asociales.

Aider les enfants et les adolescents à choisir un contenu adapté à leur développement et à reconnaître les contenus ou les comportements problématiques.

Faire partie de la vie médiatique des enfants. Par exemple, participer aux jeux vidéo et s'informer de leurs expériences et de leurs rencontres en ligne.

Préconiser que les écoles, les centres de la petite enfance et les programmes parascolaires envisagent de créer leurs propres plans de littératie numérique et d'utilisation des écrans.

Donner l'exemple d'une saine utilisation des écrans :

Encourager les parents à examiner leurs habitudes médiatiques et à planifier du temps pour les loisirs, les jeux et les activités extérieures.

Rappeler aux parents et aux adolescents les dangers du textage ou du port d'écouteurs pendant la conduite automobile, la marche, le jogging ou le vélo.

Encourager des périodes quotidiennes sans écran pour toute la famille, particulièrement lors des repas familiaux et pour la socialisation.

S'assurer que les écrans sont éteints lorsqu'ils ne sont pas utilisés, y compris le téléviseur en arrière-plan.

Rappeler aux parents et aux adolescents d'éviter les écrans au moins une heure avant le coucher et décourager l'utilisation récréative des écrans dans la chambre à coucher. (**Bach, Houdé, Léna et Tisseron, 2013, pp. 18-24**)

Synthèse :

Pour conclure ce chapitre il est important de bien encadrer l'usage que fait un enfant des écrans en limitant son temps d'utilisation et en choisissant du contenu adapté à son âge, pour bien se développer, un enfant à surtout besoin de faire toutes sortes d'activités et d'avoir des contacts avec les autres. Par conséquent, les écrans ne devraient pas prendre trop de place dans sa vie, les écrans peuvent avoir des avantages éducatifs, mais un enfant apprend mieux quand il y a un adulte à ses côtés lorsqu'il les utilise.

Chapitre II : Jeux vidéo et Indicateurs d'addiction

Préambule

1-Histoire et émergence des jeux vidéo

2-définition des jeux vidéo

3-Les différents types des jeux vidéo

4-Les bienfaits des jeux vidéo

5- Modalité et supports des jeux vidéo

6-Les effets des jeux vidéo violents

7-Les indicateurs de prise de risque virtuel dans les jeux vidéo

8-Les risques des jeux vidéo.

9-l'addiction aux jeux vidéo

10-Recommandation.

Synthèse

Préambule :

La vie quotidienne des enfants est de plus en plus branchée sur des technologies capables de fabriquer une réalité dite « virtuelle », les réseaux internet, You tube et les jeux vidéo.

Les jeux vidéo sont les premiers loisirs fréquentés par les enfants, dans ce chapitre nous allons présenter certaines informations sur ces fameux loisirs.

1-Histoire et émergence des jeux vidéo :

Outre son activité de loisir, le jeu vidéo est désormais considéré comme une véritable industrie. Nous allons explorer l'histoire de ce média dont l'émergence est ancienne, mais dont le succès est toujours bien d'actualité.

L'idée même de conception du jeu vidéo revient à Ralf Baer, un jeune ingénieur américain fabricant de télévision, qui en 1951 souhaitait pouvoir intégrer via un téléviseur la possibilité de jouer. Cette idée n'a cependant pas été acceptée par ses employeurs de la société Loral Electronique, plus tard, en 1958, Willy Higinbotham, un physicien américain de Laboratoire en recherche nucléaire crée pour le plaisir le premier jeu vidéo sur un ordinateur analogique couplé à un oscilloscope, qu'il dénommera « tennis for two » ; il ne déposera aucun Brevet pour ce jeu (Youssef, 2006, P.8)

Pour certains, c'est à Steve Russel et ses collaborateurs, alors étudiant de technologie du Massachusetts, que l'ont doit la création du premier véritable jeu vidéo sur ordinateur en 1962 : « spacewar », dans lequel deux vaisseaux doivent échapper à l'attraction d'une planète.

Finalement, Ralf Baer reviendra sur le devant de la scène avec l'invention de la première console, il déposera le brevet en 1968.

Puis, dans les années 70, la commercialisation s'élargit auprès du grand public avec le développement des premières bornes d'arcade et des consoles de salon, le jeu d'arcades « Pong » (1975) inventé par l'américain Nolan Bushnell.

Malgré la pauvreté graphique de ce jeu basique inspiré du tennis de table, le public découvre dès lors le pouvoir fascinant et ludique de cette nouvelle technologie du contrôle de l'image. Il s'agit dès lors d'une véritable industrie, et une compétition est engagée entre les grandes firmes.

Les jeux à succès sont alors copiés, « clonés », presque reproduits à l'identique, si bien qu'il sera décrit un véritable « Krach » des consoles en 1983 : lassés, les particuliers s'orientent vers l'achat de micro ordinateurs personnels.

Le développement d'internet et des jeux en réseau /en ligne permettent un nouvel essor à l'industrie du jeu vidéo .Les jeux à univers persistants font leur apparition au début des années 2000.En 2009, les « Casualhames »rencontrent un important succès, notamment sur smartphone.

Aujourd'hui encore, de nouvelles consoles, de nouvelles modalités, et des jeux de plus en plus sophistiqués font leur apparition chaque année un véritable phénomène de société .en 2016, selon l'agence française des jeux vidéo, le chiffre d'affaire mondial du jeu vidéo s'élevait en 2015 à 91,8 milliards de dollars (**Gulian, p.16**)

2-Définition du jeu vidéo :

Selon le dictionnaire Larousse :

Un jeu vidéo est un « logiciel ludique, interactif, utilisable sur console ou sur un ordinateur, faisant appel à des accessoires comme une souris, un joystick, un volant, un clavier, etc...pour interagir avec l'environnement de jeu.

Le jeu vidéo est un type de jeu permettant d'interagir dans un environnement numérique par l'intermédiaire d'un appareil électronique (console de jeu, ordinateur, souris d'ordinateurs, manette de jeu, caméra de capture de mouvements, écrans tactiles, etc.)

Les actions produites sur l'interface par le joueur vont avoir un impact sur l'environnement numérique (mettre en mouvement le personnage du jeu, faire évaluer l'environnement, déplacer des objets, communiquer, etc.)

L'objectif dans un jeu vidéo est de gagner, et cela à travers de nombreuses mécaniques aussi variées qu'il existe de types de jeu vidéo (terminer un niveau du jeu, vaincre un ennemi, vaincre un autre joueur, etc.) (**Taquet, 2014, p .68**)

3-Les différents types des jeux vidéo :**3-1- jeux d'action :**

Ce sont des jeux où il faut contrôler un personnage à accomplir une mission dangereuse importante, tuer les ennemis et franchir les obstacles. Les jeux de combat, de tir, les jeux de plateforme font partie de la famille des jeux d'actions (exemple :Doom,tomb raider, et dukenukem3D)(**perron,2012, p.39**).

3-2-Les jeux de sport :

Genres de plus en plus populaire, il propose aussi une gamme très variée, si certaines consoles proposent de vous faire de l'exercice physique, les jeux les plus populaires restent incontestablement les stimulations de football, de basketball et de conduite automobile (**perron, 2012, p.39**).

3-3-Les jeux de simulation et de stratégie :

Encore un genre qui fut d'abord exploité sur PC et qui se généralise aux autres supports, ce sont des jeux vous permettant de développer un personnage, une ville ou une civilisation afin d'atteindre la prospérité. Les enjeux peuvent être, guerriers.(**Disarbois,2009,p.43**)

3-4-Les jeux de tirs :

Regroupent principalement les « FPS » (first Person shoot) ,dans lesquels l'environnement est comme vu à travers les yeux du joueur qui incarne le tireur , ce qui peut générer de forts phénomènes identificatoires ,et les TPS(Third Person shooter) , dans lesquels la vision est élargie (on peut voir son personnage ou tireur intégralement).(**camille,2017,p.31**)

3-5-Les jeux de plateforme :

Font partie des plus anciens types de jeux vidéo : il s'agit de faire évoluer un personnage à travers une plate –forme suspendue à une autre, en évitant différents obstacles ou pièges, et ainsi franchir des niveaux de jeu (exemple : Donkey kong super Mario). (**Camille, 2017, p.32**)

3-6-Les jeux de rôle ou rôle playing came(RPG) :

Le joueur incarne ou un ou plusieurs personnages, à travers un avatar qui se voit attribuer des missions. Et à jouer davantage à des jeux de cartes, simulation, de stratégie et d'aventure. (Camille,2017 , p.32)

4-Les bienfaits des jeux vidéo :

L'enfant peut renforcer certaines qualités et habiletés par l'utilisation de jeux vidéo, selon le type de jeu choisi. Plusieurs spécialistes en ont d'ailleurs reconnu les bienfaits.

Les jeux vidéo peuvent favoriser la création de liens avec les autres, à la fois en ligne (jeux multi-joueurs) et hors ligne, puisque environ 70 % des enfants partagent cet intérêt.

Certains jeux multi-joueurs, par exemple les jeux d'énigmes, nécessitent un travail d'équipe et de la coopération.

Selon leur nature, les jeux vidéo peuvent contribuer à améliorer l'estime de soi ou l'humeur de l'enfant. Même si les jeux vidéo ne constituent pas une solution aux problèmes d'estime de soi, ils peuvent aider l'enfant à se sentir mieux. Par exemple, l'enfant qui a une moins bonne estime de lui peut, en réussissant une mission ou en complétant un niveau du jeu, vivre des réussites et développer ainsi une meilleure image de lui-même.

Certains jeux vidéo développent des habiletés utiles pour les matières scientifiques, comme la logique, la vitesse de traitement de l'information et les habiletés visuelles et spatiales. Ils ont un avantage sur les jeux traditionnels dans ce domaine, car l'interaction et la rapidité d'exécution demandée renforcent certaines aptitudes intellectuelles.

D'autres jeux vidéo plus lents, comme les casse-têtes ou certains jeux d'enquêtes, améliorent la capacité de résolution de problèmes. Comme les règles ne sont pas écrites, l'enfant doit faire preuve de déduction et de créativité pour résoudre des problèmes dans des situations très variées.

Les jeux vidéo sont moins passifs que la télévision et peuvent être l'occasion d'apprendre de façon active certaines matières (mathématiques, histoire, langue) et d'informer les enfants sur

des thèmes sociaux. Bien choisis, ces jeux peuvent renforcer l'empathie, l'ouverture à d'autres réalités que la sienne et aiguïser le jugement.

L'objectif principal des jeux vidéo est de motiver le joueur à compléter les différents niveaux afin de réussir le jeu. Des études montrent un effet sur la capacité de l'enfant à conserver sa motivation à long terme et à persévérer jusqu'à la réalisation d'une tâche. Ce type d'engagement peut se poursuivre en dehors du jeu, dans le sport et à l'école par exemple. (dominique, 2016)

5-Modalité et supports des jeux vidéo :

Les supports de jeu deviennent à ce jour de plus en plus variés amenant la possibilité de jouer tout le temps et partout (téléphone portable, face book, etc). Il est possible de jouer aux jeux vidéo sur de nombreux supports tels que console de salon ou portable, l'ordinateur, le téléphone, les tablettes numériques, par l'intermédiaire des box internet et aussi sur les bornes d'arcade. Les bornes d'arcade sont un support de jeu dans lequel il faut introduire une pièce de monnaie pour pouvoir jouer. Très en vogue dans les années 80-90 dans des salles d'arcade dédiées ou dans les bars

Les modalités de jeux sont multiples avec la possibilité de jouer via internet ou non, de jouer en multi-joueurs ou seul. Certains jeux ne se jouent qu'en ligne comme, par exemple le MMORPG. De nombreux jeux en ligne se jouent en mode multi-joueurs. Cependant, il est possible de jouer à des jeux vidéo en ligne en solo, pour lesquels internet est simplement un médium de distribution de jeux vidéo

Par ailleurs, il est possible de jouer en multi-joueurs hors –ligne par le biais d'une console par exemple, en branchant plusieurs manettes de jeu. LE LAN (Local area network) correspond à la mise en réseau de plusieurs supports de jeu réunissant les joueurs dans un même lieu par le biais d'internet, les joueurs ne sont plus contraints de jouer en un même lieu mais peuvent jouer en des lieux séparés comme chacun chez soi .le mode multi-joueurs peut prendre différentes formes en utilisant le même terminal (ex. console, ordinateur) avec des périphérique différents, en LAN ou sur internet.

Les particularités de ce monde de jeu est la possibilité de communication avec les autres joueurs en temps réel. La plupart des jeux vidéo proposent des modes de difficulté qui peuvent être choisis bien souvent en début de partie (ex facile, normal, difficile, cauchemar).

Le joueur a ainsi la possibilité d'adapter la difficulté du jeu à ses compétences de joueur. (Tisseron, 2008, p52).

6-Les effets des jeux vidéo violents :

6-1- Les cognitions agressives :

Le modèle général de l'agression (Anderson et Bushman, 2002) prédit que les jeux vidéo violents augmentent la cognition agressive telle que le biais d'attribution hostile et les attitudes agressives. Les cognitions agressives ont été évaluées de plusieurs façons dans les recherches, notamment à travers un questionnaire où il fallait compléter une histoire ou des fragments de mot, d'autres techniques comme l'interférence de Stroop, la vitesse de reconnaissance des émotions faciales, les mesures de biais d'attribution hostile et de l'attente hostile ont également servi à évaluer la mobilisation de cognitions agressives. (Youssef, 2006, p.32)

6-2-Les effets agressifs :

Par biais des questionnaires d'auto-évaluation de l'état d'hostilité, de la frustration, de la colère, et de sentiments de vengeance, des chercheurs ont pu démontrer que les jeux vidéo violents augmentaient les affects agressifs tels que la colère, et l'hostilité. (Youssef, 2006, p.33)

6-3-La désensibilisation à la violence réelle :

La désensibilisation se définit comme un émoussement émotionnel consécutif à l'exposition répétée à un stimulus négatif ou aversif. Le modèle général de l'agression (Anderson et Bushman, 2002) définit la désensibilisation comme un processus par lequel les réponses initiales aux stimuli violents sont réduites et que cela implique un changement de l'état interne de l'individu. Quand des stimuli violents (par exemple les jeux vidéo violents) sont présentés dans un contexte émotionnel positif (musique, effets sonores et visuels, récompense pour des actions violentes) on observe que les réactions initiales à ces stimuli sont amoindries (Youssef, 2006, p.33)

Le terme désensibilisation est utilisé pour désigner des effets variés tel que : la réduction de l'éveil physiologique à la violence réelle, l'augmentation des comportements agressifs la

réduction de la tendance à aider les victimes de violence , la réduction de la compassion pour une victime de violence , la réduction de la sanction destinée à un agresseur , la réduction de la perception de la culpabilité d'un agresseur , et la réduction du jugement de la gravité des blessures d'une victime de violences. (youssef ,2006 ,p.33)

6-4-L'éveil physiologique :

Plusieurs études ont montré que les jeux vidéo violents provoquent une augmentation de l'éveil physiologique. L'excitation physiologique a été évaluée par de mesures du rythme cardiaque, de la pression artérielle, ou de l'activité électrodermale. La recherche a montré une relation significative entre les jeux vidéo violents et le système nerveux autonome du cœur

Muller et ses collègues (2008) ont constaté que la différence entre le rythme cardiaque mesuré avant de jouer à un jeu vidéo et celui mesuré pendant le jeu pour deux groupes joueurs était significativement plus élevé dans le groupe ayant joué à un jeu vidéo violent, un lien significatif entre le niveau de l'immersion et du réalisme dans les jeux vidéo violents, le rythme cardiaque et l'activité électrodermale est confirmé (youssef.h, 2006,P 33) .

7-Les indicateurs de prise de risque virtuel dans les jeux vidéo :

7-1- Les plaisirs :

Lorsque les jeux vidéo sont apparus, les principaux plaisirs procurés étaient d'ordres sensoriels narcissiques, esthétiques, cognitifs, et sociaux. (Geslin, 2013)

7-2-Les interactions:

Les jeux vidéo mettent en jeu deux types d'interaction différente que l'on retrouve en principe dans le "GamePlay ». (Berry et Auguste, 2006, p.32)

7-2-1 Les interactions sensorielles et motrices :

Dans ce type d'interaction, le joueur est essentiellement occupé à surveiller (apparition de certains objets sur son écran afin de les faire disparaître, de se les emparer ou de les classer) Les sensations extrêmes sont au premier plan et les réponses motrices stéréotypées. Les

émotions mises en jeu font une grande place au stress : il s'agit d'émotions primaires et pures comme l'angoisse, la peur, la colère, le dégoût ...

Les angoisses mises en jeu sont archaïques (morcellement, désintégration...), à l'inverse, la préoccupation narrative est peu présente. La violence y est surtout narcissique dans la mesure où le but est d'abattre le plus grand nombre possible de créatures interchangeables. Cette manière de jouer évoque une situation de « stimulus-réponse » proche de celle des jeux de hasard et d'argent. Elle devient facilement compulsive. Mais elle n'est que l'une des deux façons de jouer (Tisseron, 2009)

7-3-L'immersion dans un monde virtuel :

On parle communément d'immersion comme d'une plongée dans l'eau, pour évoquer ainsi l'idée d'une expérience forte, absorbante, monopolisant toute l'attention de l'utilisateur ou du consommateur. On peut se plonger dans un livre, dans un film, dans une partie d'échec, dans une conversation au téléphone, mais cette notion d'immersion semble tout particulièrement associée aux jeux vidéo, quand elle n'est pas reprochée ou dénoncée. **(Arsenault et Picard, 2008,p.16)**

C'est en effet l'image de l'enfant ou de l'adulte, les yeux rouges fixés sur l'écran à qui l'on parle et ne répond jamais. Car le jeu vidéo suppose en effet une implication très forte dans l'activité et propose ainsi des espaces, qui sans être totalement nouveaux, combinent plusieurs niveaux d'entrée. On peut ainsi distinguer plusieurs types d'immersion liée aux jeux vidéo : une immersion phénoménologique, une immersion narrative dans une culture ludique. Les jeux vidéo en ligne ont ajouté aux produits « traditionnels » un nouveau type d'immersion : l'immersion anthropologique, sorte de plongée dans un univers social. **(Berry et Auguste, 2006, p.32)**

La première catégorie, l'immersion physique, est caractéristique des jeux d'arcade, Le jeu Rez (United Game artistes, Sega, 2001), par exemple, plonge le joueur dans un environnement en trois dimensions rythmé par une musique techno, aux commandes d'un avatar qui doit tirer sur des sortes de disques lumineux , à l'aide de rayons laser.**(Koster,2013,p.32)** L'effet d'immersion est très efficace, Ce jeu fit l'objet d'une expérimentation sur la scène de L'Agora à Evry :un « super player » étais invité à finir le jeu d'une traite sans perdre une seule vie, pendant que des spectateurs assistaient à sa performance sur un écran géant, la grande salle du théâtre plongée dans le noir, Au bout de

quelques minutes, le spectacle finit par plonger le public dans un état second, comme porté ou écrasé (selon les sensibilité)par toutes les sensations qui s'imposaient à lui. Même si l'expérience du joueur était sans doute différente, car il lui fallait une concentration extrême pour garder le contrôle de sa partie, le plaisir, l'efficacité de ce type de jeu tient également à la sensation d'être plongé dans un autre univers, de s'évader, de ne plus penser à rien.

(Berry et Auguste, 2006, p.32)

La deuxième catégorie, l'immersion narrative, renvoie quant à elle aux expériences esthétiques du jeu vidéo souvent constitué d'impressions fortes, d'effets de fascination. Un couple de joueurs en réseau raconte : « Nous, ce qui nous a attirés sue Wow au début, ce n'est pas forcément le social, c'était le visuel. On nous a montré le truc et on a fait : C'est beau. On nous a montré l'une des villes la nuit avec des petites loupiotes derrière les vitraux. Portant, des petites lanternes, On adore ça, Et c'est ça qui nous a convaincus d'essayer » **(Berry et Auguste, 2006, p.33)**

Jérôme Leroux remarque à ce sujet que les histoires du jeu vidéo sont construites sur le mode du puzzle, qu'il s'agisse de séquence cinématiques qui interrompent l'action vidéo ludique, ou, comme ici, d'éléments fictionnels qui composent un univers de jeu. Le récit proposé implique donc de la part du joueur une certaine réflexivité, pour mettre en relation les éléments fictionnels et retrouver leur cohérence. L'immersion narrative s'inscrit donc dans une prise en considération du jeu vidéo comme média culturel **(Koster, 2013, p.33)**

Des ces trois catégories, la dernière, l'immersion sociale paraît cependant la plus importante, d'un point de vue socio-anthropologique. Il n'est en effet pas anodin de considérer le rapport de l'individu au collectif à partir de la notion d'immersion. Cela suppose ce que nous avons déjà observé avec les phénomènes d'évasion ; une manière de concevoir les relations sociales à partir des sensations personnelles. **(Koster, 2013, p.33)**

Les sensations de « présence » devient alors une valeurs fondamentale des relations sociales avant même de percevoir clairement les règles qui structurent la relation sociale pour adopter un comportement déterminé, l'individu semble s'investir dans une recherche de sensation de présence qui ne débouche pas sur des représentations partagées, mais plutôt sur des significations personnelles, relatives aux sensibilités de chacun, c'est par exemple cette fonction « magique »des réseaux sociaux sur internet, ou il est possible de converser avec n'importe qui , n'importe quand ,pour « briser l'isolement »**(Koster,2013,p.33)**

8-Les risques des jeux vidéo :**8-1-Fuite du réel ou perte de soi dans le virtuel :**

Les jeux vidéo constituent le cœur de nouvelles pratiques ludiques avec les craintes que soulève leur usage excessif. La question des rapports entre réel et virtuel est essentielle dans les craintes qui s'expriment au sujet des jeux vidéo. Pour Stora en 2014 « la représentation en image semble être le moyen pour de plus en plus d'individus de mettre à distance des affects trop déstructurants »

Stora souligne le pouvoir de captation des jeux vidéo sur certains enfants, Cet auteur s'appuie sur la théorie de Tisseron pour affirmer que « la télévision pour ce type de configuration a une valeur de schéma d'envelopper, mais vide de sens ». Comme la plupart des objets d'addiction, indique-t-il, les images ont une valeur antidépressive.

(Tisseron, 2009, p.36)

8-2-Recherche de puissance et désir de contrôle :

« Le jeu vidéo ou plus exactement l'interactivité, permettrait aux sujets déprimés d'enrichir leur Moi par une main mise sur un environnement en puissance » (Jauréguiberry, 2004, p.36). On peut considérer cette recherche de toute puissance et de maîtrise, maîtrise technique, maîtrise du monde, de soi et de l'autre, comme un phénomène sociologique autant que psychologique. On retrouve, exprimé autrement, ce désir de « jouer pour refuser le hasard » (Bougenaux, 1997 cité par : Adès, 2008, p.36)

Ce sentiment de puissance donné par le jeu vidéo et la pratique d'internet vient directement de l'extension de la capacité d'action à laquelle ils donnent accès et, dans le cas de certains jeux, des sensations procurées qui simulent l'action. (Craipea et al., 2005 cités par Adès et al., 2008)

Il y a pathologie dans la pratique des jeux vidéo, nous dit Tisseron, lorsque le joueur s'engage « dans le cauchemar d'un contrôle omnipotent ». La pathologie survient avec le désir de contrôle absolu (Tisseron, 2006, p.37). C'est aussi le contrôle et le sentiment de compétence que Schaffer (1996) met en avant dans le plaisir de la navigation sur internet.

Finally, l'attrait du jeu vidéo ne vient-il pas de ce qu'il combine illusion de contrôle, voire de puissance, et de maîtrise du sens ? Car ces jeux se caractérisent par les règles sur lesquelles ils reposent, règles que l'on peut difficilement ignorer ou outrepasser puisqu'elles sont inscrites dans le système informatique. C'est finalement le monde de la simulation qui est le propre de ces jeux : « la philosophie du jeu Donjons et Dragons, avec ses livres de règles, semble plus attrayante et stimulante que l'histoire de la vraie vie et que les jeux de fiction dont les règles sont moins précises » (Turkle, 1984 cité par Adès et al , 2008, p. 36)

8-3- Recherche de sensations et recherche de sens :

Zuckerman(1979) soutient l'idée de l'importance de la recherche de sensations dans l'addiction, en particulier avec les jeux vidéo. Cependant, des recherches menées sur un éventuel lien entre dépendance à l'internet et recherche de sensation concluent, contre toute attente, que les personnes dépendantes d'internet ont un score significativement plus faible sur l'échelle de recherche de sensation (Scherer, 1997, p.37).

Une explication serait que les utilisateurs d'internet chercheraient plus des sensations non physiques (Lavin et coll., 1999, p.37). La réalité sensible est dédoublée, « on se retrouve à la fois dans la réalité externe et dans le virtuel. Cela amène à réfléchir sur le rapport entre réalité et imaginaire » (Gimenez et coll., 2003 cité par Adès , 2008 ,p.38)

D'autres travaux sociologiques insistent, sans nécessairement faire le lien avec l'addiction, sur l'importance de l'univers sensoriel ouvert par les jeux vidéo. Ces jeux sont alors un moyen de combler l'ennui, le vide en soi, ou bien, paradoxalement, permettent d'évacuer une tension, un trop plein et d'une certaine façon de créer un vide considéré comme reposant (Adès, 2008, p.38)

La recherche de sensations se trouve très souvent associée à une recherche de puissance, ou de maîtrise de soi, de l'environnement, voire des autres (Craipeau et coll., 2005, Roustan, p.38), c'est d'ailleurs à cette recherche de sensations que Tisseron associe le risque majeur d'addiction (Tisseron, 2006, p.38). Parmi les quatre types de joueurs qu'il identifie, ce sont ceux qui recherchent l'excitation qui « sont probablement les plus menacés par le risque de devenir accros aux jeux vidéo, car ceux-ci sont comparables pour eux à n'importe quel autre toxique ». « Selon ce qu'il privilégie, le joueur de jeux vidéo s'engage soit du côté bain d'excitations , soit de coté de sa maîtrise et de sa mise en sens » écrit encore Tisseron en 2006. Cette recherche de « mise en sens » est très récurrente (Craipeau et coll., 2005, p.38).

C'est ici que l'on peut d'ailleurs considérer la dimension sociologique, voire anthropologique majeur de ces jeux : ils correspondraient particulièrement aux caractéristiques des sociétés industrialisées, dans lesquelles le corps n'est plus tant le médiateur avec le monde réel que le monde immédiat (**Balandier, 2001 cité par : Adès , 2008,p. 39**)

8-4-Repli sur soi ou forme de sociabilité particulière

La question de la sociabilité ou plutôt de son opposé le repli sur soi noircit les colonnes des journaux sur les jeux vidéo et plus globalement sur les internautes ou les personnes dépendantes à internet. Qu'en est-il ? Valeur souligne que ces pratiques ludiques peuvent « tantôt améliorer les échanges entre jeunes « tantôt au contraire contribuer à leur isolement ».C'est ce qu'analysent Seys et Bathany (2003) ainsi que stora (2004) qui indiquent que cette pratique peut même être thérapeutique. Des enquêtes sociologiques ont montré que la pratique vidéo ludique ne signifie pas isolement, mais engagement dans une forme de sociabilité particulière, qui se caractérise par la faiblesse de son engagement et sa large extension, par son cantonnement, le plus souvent, dans l'univers de jeu (**Craipeau et Legout, 2003 ;Seys et Bathany, 2003, p. 39**)

Pour Simon « l'impression clinique suggère une chronicité moindre par rapport aux jeux d'argent », Griffiths (2003) préconise de distinguer le jeu excessif selon les différents media et supports. En fait, de nombreux auteurs mettent l'accent sur la dimension ambiguë d'internet et des jeux vidéo : positive pour les individus bien intégrés socialement, négative pour les isolés et pour les sujets souffrant de difficultés psychologiques. Par ailleurs, l'usage pathologique d'internet semble être plus un trouble associé à un désordre psychiatrique que véritablement être à son origine. (**Seys et Bathany, 2003, Valleur, 2006, p.39**)

9-L'addiction aux jeux vidéo :

Est le sujet le plus médiatisé, stigmatisant les joueurs comme des « accros », ou des « no-life », incapable d'entretenir une vie sociale en dehors des jeux vidéo. De cette médiatisation naît alors une grande inquiétude des parents vis-à-vis de leurs enfants. (**Charles-Henri, 2018**)

10-Prévention :

Afin de minimiser les risques liés à l'utilisation des jeux vidéo, tout en profitant de leurs bienfaits, voici les recommandations des spécialistes.

- ✓ Encadrez le temps d'utilisation. Il est recommandé de limiter le temps d'exposition aux écrans (télévision, jeux vidéo, Internet) à un maximum de 2 heures par jour pour les enfants de 5 à 11 ans.
- ✓ Évitez la présence d'écrans et de consoles dans la chambre de votre enfant, car son activité de jeu est très difficile à contrôler après l'heure du coucher. Installez plutôt la télévision et la console à un endroit plus central de votre maison (ex. : salon, salle de jeu). Ainsi, votre enfant n'a pas à s'isoler pour s'adonner à son loisir et vous pouvez en plus avoir un œil sur le type de jeu avec lequel il aime jouer.
- ✓ Procurez à votre enfant des jeux de différents types (ludoéducatif, d'aventure, stratégique, de simulation) pour développer des habiletés et des champs d'intérêt variés.
- ✓ Assurez-vous que le contenu des jeux vidéo correspond à vos valeurs. Choisissez, par exemple, des jeux qui exposent votre enfant à la diversité et enseignent le respect de l'autre.
- ✓ Informez-vous sur le contenu des jeux vidéo de votre enfant pour vous assurer qu'ils sont adaptés à son âge, mais aussi à son niveau de maturité.
- ✓ Lorsque votre enfant joue à un jeu vidéo, profitez-en pour passer du temps avec lui. Discutez avec lui de ses goûts et de ses champs d'intérêt. Peut-être vous laisserez-vous prendre au jeu et jouerez-vous en mode coopération avec lui.
- ✓ Observez si le comportement de votre enfant change. S'il devient plus irritable, s'il est nerveux ou s'il s'isole, prenez le temps de comprendre ce qu'il vit et de trouver la source du changement pour remédier au problème.
- ✓ Quel que soit son format, le jeu reste une activité centrale dans la vie d'un enfant. Évitez d'être trop critique envers les jeux vidéo si votre enfant les affectionne. Rejeter en bloc ce type d'activités revient à rejeter une part de l'univers dans lequel votre

enfant grandit. Cela peut être vécu comme blessant ou humiliant et le pousser à se renfermer sur lui-même.(Chagnon, 2009)

Synthèse :

Dans ce chapitre, nous avons présenté les jeux vidéo et leurs types ainsi les indicateurs de prise de risque virtuel et les risque issue des jeux vidéo.

Partie pratique

Chapitre III : méthodologie et Techniques utilisées

Chapitre IV Analyses, Interprétation et Discussion des résultats

Préambule :

Le thème de la présente recherche « la surexposition aux écrans et indicateurs d'addiction », chaque recherche comporte un certain nombre de démarches qu'il faut suivre, afin d'obtenir des résultats fiables, ce qui suit expose la méthode de recherche que nous avons suivi pour rassembler les données nécessaires nous permettant de répondre à nos questions de départ.

1-La pré-enquête :

Une pré-enquête n'est pas un luxe, il s'agit d'une première visite sur le terrain pour interviewer quelques personnes clés (**Gauthier B., 2009, p.217**). C'est une étape primordiale dans toutes les recherches scientifiques, elle permet de recueillir des informations sur notre thème de recherche, et de tester la fiabilité des hypothèses sur le terrain, et à définir le lien entre le cadre conceptuel et les faits réels.

Nous avons effectué notre pré-enquête au sein de l'école primaire Chouhada Chikhounes les oliviers(Bejaia), tout en ayant l'objectif majeur de nous assurer de la compatibilité de notre thème de recherche, la pertinence des hypothèses émises, et du rendement des techniques choisies.

2-éthique :

Dans le cadre de notre investigation, on veille à respecter le consentement des personnes interviewées, la confidentialité et l'anonymat sont des dimensions indispensables à respecter.

3-Déroulement de l'enquête :

Après avoir franchi l'étape de la pré-enquête et la récolte des informations nécessaires sur notre thématique de recherche et l'échantillon d'étude, nous avons effectué des visites sur le terrain afin de sélectionner notre groupe d'étude.

Dans notre recherche, nous avons opté pour la méthode clinique étant la plus appropriée et la plus efficace.

Chapitre IV Analyses, Interprétation et Discussion des résultats

4-La méthode utilisée :

Nous avons opté pour une étude de cas qui est au cœur de la méthode clinique. L'objectif de cette méthode dans notre travail est de comprendre l'effet de la surexposition de l'enfant aux écrans et plus précisément explorer les effets positifs et les effets négatifs de cette surexposition.

Selon Lagache(1949), la méthode clinique est : « *la conduite dans sa perspective propre ,relever aussi fidèlement que possible la manière d'être et d'agir d'un être humain concret et complet aux prises avec cette situation, chercher à en établir le sens , la structure et la genèse, déceler les conflits qui la motivent et les démarches qui tendent à résoudre ces conflits* »(Bénony H. et Chahraoui KH., p.11)

5-présentation du lieu de déroulement de la recherche :

Notre stage a été effectué au sein de l'école primaire Chahid CHIKHOUN Said, les oliviers situé dans la ville de Bejaia. Il comprend 15 classes de différents niveaux scolaires, une petite salle de direction et une loge.

-Ressources humaines :

Directeur de l'école : Mr. Ziane.M.

-Des enseignants :

- 15 enseignants
- 1 enseignant de langue Tamazight
- 1 enseignant de langue française

6-Les outils de recherche :

Toute recherche scientifique a comme support une ou plusieurs techniques choisies en fonction des objectifs à atteindre, afin de valider la recherche en confirmant ou en infirmant les hypothèses émises.

Chapitre IV Analyses, Interprétation et Discussion des résultats

Notre étude sur « la surexposition des enfants aux écrans et indicateurs d'addiction » qui relève de la démarche clinique, a exigé le choix de quelques outils scientifiques reconnus :

L'entretien clinique le questionnaire .

6-1-Entretien clinique :

Il vise à appréhender et à comprendre le fonctionnement psychologique d'un sujet en se concentrant sur son vécu et mettent l'accent sur la relation.

L'entretien clinique fait partie de la méthode clinique et des techniques d'enquête en science sociales, il constitue l'un des meilleurs moyens pour accéder aux représentations subjectives du sujet dans le sens, évidemment, où l'on postule un lien entre le discours et le substrat psychique (**Alain Blanchet, 1997**), l'entretien permet d'obtenir des informations sur la souffrance du sujet, ses difficultés de vie, les événements vécus , son histoire , la manière dont il aménage ses relations avec autrui, sa vie intime, ses rêves , ses fantasmes, il apparaît donc comme un outil tout à fait irremplaçable et unique si l'on veut comprendre un sujet dans sa spécificité et mettre en évidence le contexte d'apparition de ses difficultés (**Bénony, H, Cahraoui, K ,1999, pp.11-12**).

6-2-Guide d'entretien :

L'entretien clinique de recherche est toujours associé à un guide d'entretien plus au moins structuré, Selon Blanchet A « il s'agit d'un ensemble organisé de fonctions, d'opérations et d'indicateurs qui structure l'activité d'écoute et d'intervention de l'interviewer ».

Dans ce guide, le clinicien peut formuler et préparer la consigne à l'avance. Celle –ci sera nécessairement identique pour tous les sujets, elle est généralement soigneusement préparée et le clinicien veille à ce que la formulation ne soit pas inductive.

Le guide d'entretien comprend aussi les axes thématiques à traiter.

Notre guide d'entretien est constitué de deux axes : le premier contient les renseignements personnels de l'enfant (sexe, âge et niveau scolaire), le deuxième pour rechercher les comportements de la prise de risque virtuel.

6-4-Définition du questionnaire :

Chapitre IV Analyses, Interprétation et Discussion des résultats

Un questionnaire est une technique de collecte des données quantifiables qui se présente sous la forme d'une série de questions posée dans un ordre bien précis.

Le questionnaire est un outil régulièrement utilisé en sciences sociales (sociologie, psychologie, marketing). Il permet aussi de recueillir un grand nombre de témoignage ou d'avis. Les informations obtenues peuvent être analysées à travers un tableau statistique ou un graphique (Combessie, 2007).

6-5-Les objectifs du questionnaire :

Le questionnaire est l'un des trois grandes méthodes de recueil des données en vue de comprendre et d'expliquer les faits, les deux autres méthodes les plus couramment utilisées étant l'entretien et l'observation.

6-6- La description de questionnaire utilisé dans la recherche :

Serge tisseron est un psychiatre et docteur en psychologie, membre de l'académie des technologies il a réalise thèse sous la fore d'une bande dessinée (1975), il a imaginé en 2007 les repères (3-6-9-12) pour apprivoiser les écrans IL proposait alors aux parents et aux éducateurs une feuille de route pour un meilleur usage des écrans en familles.

La balise (3-6-9-12) apprivoiser les écrans avec l' aimable autorisation de serge tisserin ils sont compose d'un questionnaire destine a des élèves scolarises en maternelle et un questionnaire destine a des élèves scolarises au primaire et collège est un questionnaire parents est commun aux deux questionnaires parents et enfants

L'objective fondamental du questionnaire c'est de comprendre les impact que les images ont sur le développement de nos enfants et notre et construire ensemble une société connecte responsable et créativité aussi apprendre a l'enfant d'auto guider et s'auto protège grâce a une prévention raisonnée et une éducation avisée. (Bach, Houdé, Léna et Tisseron, 2013, pp.184-185).

Chapitre IV Analyses, Interprétation et Discussion des résultats

3-6-9-12 c'est un questionnaire enfant : écoles élémentaire et collège

Il est destinée pour tout les parents sa évoque des moments clé de la scolarité de l'enfant 3 ans c'est l'âge ou il peut rentrer à la maternelle, 6 ans c'est l'entrée ou CP, 9 ans c'est l'âge ou la plus part des l'enfant savent lire et écrire couramment, et 12 ans c'est l'âge ou le jeune commence a s'acclimaté ou collège surtout en 1 ère année tout est surprenant pour lui.

Le questionnaire 3-6-9-12 c'est aussi des repères important pour comprendre à quel âge et de quelle manière introduire les écrans dans la vie de nos enfants, comme c'est essentiel pour leurs permettre d'apprendre à s'auto protéger et à s'auto guider dans tout les domaines de la vie et aussi a leurs relation aux écrans, également c'est une façon d'inviter les parents à prépare leurs enfants a pouvoir gérer cette environnement d'écrans de manière pouvoir découvrir des choses que les parents n'est pas forcement prévu et pouvoir réinventé le monde.

Chaque sérié est explorée par un nombre de questions différentes, Les réponses à ces questions permettent d'obtenir un score pour chaque cas, et ce score est obtenu par plusieurs étapes.

Chapitre IV Analyses, Interprétation et Discussion des résultats

7- Le groupe de recherche :

prénom	Age	Niveau scolaire	Nombre de frères et sœurs	Niveau économique
Anes	8 ans	3ème année primaire	Deux petits frères	Situation moyen
Nour el Houda	6 ans	1ère année primaire	Un petit frère	Situation favorable
Houyam	6 ans	1ère année primaire	Fille unique	Situation aisance
Sana	7 ans	2ème année primaire	Fille unique	Situation aisance
Basma	7ans	2ème année primaire	Une seule sœur	Situation moyenne
Adam	7ans	2eme année primaire	Un grand frère	Situation moyenne
Serine	10 ans	5ème année primaire	Une petite sœur	Situation aisance
Farah	10 ans	5ème année primaire	Deux frères	Situation aisance

Tableau : Récapitulatif des caractéristiques du groupe de recherche.

Synthèse

Ce chapitre méthodologique nous a servi d'une démarche ordonnée pour une bonne organisation de notre recherche et cela à travers le respect de certaines règles et étapes dans le déroulement et l'enchaînement de notre travail à savoir la présentation du lieu de notre recherche.

**Chapitre IV : Analyses,
Interprétation et Discussion des
résultats**

Chapitre IV Analyses, Interprétation et Discussion des résultats

Préambule :

Après avoir présenté dans le chapitre précédent la méthode et la technique de recherche, dans celui-ci nous présenterons et discuterons les résultats obtenus à la suite de notre enquête sur huit enfants aux profils différents.

✓ Présentation du 1^{er} cas « Anes »:

Anes, enfant âgé de 8ans, vivant à Bejaia et issu d'une famille à revenu moyen, scolarisé en 2ème année primaire. Il est l'ainé de sa fratrie composée de deux jeunes frères.

Anes a facilement accepté de répondre à notre questionnaire grâce à l'intervention de sa mère et de son enseignant. Ce cas manifeste un risque de surexposition aux écrans

Anes est le genre d'enfant qui aime tout type d'écrans mais qui est beaucoup plus attiré par le Smartphone et la tablette pour leur portabilité et facilité d'utilisation. Il n'est généralement pas accompagné et préfère la solitude pour se concentrer surtout quand il s'agit de jeux vidéo tels que Free Fire et les jeux de foot dont il est passionné.

Entretien avec la mère d'Anes :

La mère d'Anes est une femme au foyer et qui a suivi le même chemin que sa mère quant à l'éducation de ses enfants. Pour elle il n'y a pas de différences entre les générations. Elle lui donne tout ce qu'il veut et ne lui refuse rien ainsi que son entourage. De ce fait, il a accès à tout ce qu'il souhaite et ce, à n'importe quel moment.

Elle raconte avec fierté qu'Anes lui montre comment accéder à pas mal d'applications de son téléphone dès son jeune âge et qu'il maîtrise le fonctionnement de son Smartphone beaucoup plus qu'elle. Elle a aussi révélé qu'Anes arrivait même à télécharger des jeux sur Play Store avant même qu'il soit scolarisé. Elle dit « Je ne sais pas comment il fait ça alors qu'il ne sait pas encore écrire et lire ! Mais je ne vous cache pas que je suis fière de lui. ». Elle a complété sa phrase par « D'un autre côté ça m'arrange qu'il soit tout le temps après l'école face à la télé ou bien au lit entrain de jouer à des jeux en ligne avec mon Smartphone. Au moins je sais que mon fils n'est pas en danger et qu'il ne fait rien de mal. Et d'un autre côté ça m'aide énormément à terminer mes

Chapitre IV Analyses, Interprétation et Discussion des résultats

tâches ménagères tranquillement surtout avec la naissance de son petit frère. C'est des efforts en plus, au moins de son côté je suis très à l'aise vu qu'il a de l'énergie et que sans ça il perturbe ses frères et ne reste pas en place ».

Elle subit généralement la colère de son fils quand son abonnement se termine et qu'elle oublie de le payer. Elle a beaucoup de mal avec lui en ces moments car il devient incontrôlable et montre des comportements violents comme jeter le téléphone de sa mère au sol en disant « Il ne sert à rien sans internet » et puis la guerre commence à la maison. Il ne laisse pas ses frères tranquilles, les frappe sans raison, il devient agité et tente de se faire remarquer auprès des autres lors d'évènements de famille dans le but de créer une gêne.

Elle insiste sur le fait d'être reconnaissante vis-à-vis du téléphone qui lui permet d'occuper son fils et donc, la laisse profiter de sa famille quand il s'agit d'évènements familiaux comme dit précédemment.

Synthèse :

Grâce à ces réponses nous pouvons en déduire que cet enfant est exposé à un risque physique et mental. Une trop grande exposition aux lumières bleues des écrans peut, sur le long terme, endommager la vue d'Anes et mentalement l'affecter et ce, de manière conséquente. En effet, comme signalé précédemment, l'enfant en voit son comportement affecté et peut donc être assimilé comme un indicateur d'addiction.

Chapitre IV Analyses, Interprétation et Discussion des résultats

✓ Présentation du 2^{ème} cas « Nour El Houda »:

Le deuxième cas est une petite fille très intelligente âgée de 6 ans qui parle couramment français et est issue d'une famille très instruite avec un niveau socio-économique très élevé.

En premier lieu, Houda nous a posé pas mal de questions par rapport à notre profession puisqu'elle supposait que nous étions de nouvelles enseignantes du fait de notre tenue vestimentaire « blouse ». À notre tour nous lui avons expliqué et essayé de la mettre à l'aise pour passer à l'entretien avec elle.

Elle a annoncé qu'elle est l'aînée d'un petit frère âgé de 3 ans et demi. Elle a ajouté qu'ils n'ont qu'une seule télévision chez eux mais ses parents lui interdisent l'accès

Elle aime jouer à des jeux de coiffure et de maquillage sur le Smartphone de sa mère mais son père est très contre et donc il le lui donne rarement et seulement quand il le veut.

L'après-midi, quand elle rentre de l'école, elle part chez sa grand-mère car sa mère travaille et là-bas, y trouve la liberté de regarder la télévision sans surveillance. En rentrant du travail sa

Chapitre IV Analyses, Interprétation et Discussion des résultats

mère lui donne son téléphone pour profiter et jouer en l'absence de son papa, pour que cette dernière puisse se reposer après une longue journée.

Entretien avec la mère de Nour el Houda :

La mère de Nour Houda est une femme très instruite obligée de laisser ses enfants chaque jour chez leur grand-mère pour cause d'obligations professionnelles. Elle a révélé qu'elle trouve des difficultés avec sa fille par rapport à ces nouvelles technologies et spécialement le Smartphone.

« Ma fille Nour Houda aime jouer sur mon téléphone alors que son père ne le cautionne pas, selon lui elle est très jeune pour ça donc à mon tour je ne sais pas qui satisfaire. Les cris de mon mari ou bien les caprices de Nour Houda après une longue et fatigante journée ? Mais je vais vous avouer que je le lui donne en cachette ou bien quand je me repose chez ma mère après le travail pour qu'elle me laisse tranquille et pour pouvoir bien profiter de discuter avec ma mère. Je sais en quoi ma fille l'utilise donc je ne trouve pas qu'il y a un danger pour elle vu qu'elle améliore son langage en regardant des dessins-animés tel que La reine des neiges et elle s'éloigne des bêtises en jouant à des jeux pour fille comme de la coiffure, du maquillage et de l'habillement. Ce qui me dérange le plus c'est que ma fille ne se rende pas compte du temps qu'elle perd devant ces écrans. Je ne suis pas contre puisque ça m'aide énormément dans ma vie quotidienne mais j'aurais bien aimé qu'elle ait la capacité de gérer le temps entre ça et ses devoirs. Si je ne l'appelle pas pour les faire elle ne va pas se rendre compte qu'il ne lui reste pas beaucoup de temps pour aller se coucher et ça me fatigue de rester tous les jours derrière elle pour qu'elle les fasse.»

Synthèse :

On en conclut d'après les réponses aux questions que cette fille est face à une surexposition aux écrans avec quelques indicateurs d'addiction minimes qui sont à éviter. Le côté positif de ces écrans pour ce cas est l'amélioration de la langue à un âge très précoce grâce aux ressources culturelles que possède l'enfant.

Chapitre IV Analyses, Interprétation et Discussion des résultats

✓ Présentation du 3ème cas « Houyam »:

Houyam de Bejaia est une petite fille âgée de 6ans et est fille unique. Elle a un niveau scolaire de 1ère année primaire et est issue d'un milieu socio-économique stable.

Houyam était très excitée pour nous parler. Au cours de notre entretien avec elle, elle nous a décrit comment elle vivait une vie tranquille et heureuse du fait d'être la seule enfant chez elle.

Quand on lui a posé les premières questions, elle nous a dit qu'elle n'a aucun problème avec ses parents par rapport aux écrans et qu'elle utilise différents supports numériques sans que personne ne les lui interdit. Elle nous a confirmé qu'ils en ont plusieurs à la maison et de différents modèles.

Elle a aussi précisé qu'elle a sa propre tablette tactile qu'elle utilise quotidiennement et que personne n'a le droit de la toucher à part elle en utilisant le terme « intime ».

« Je fais ce que je veux avec, c'est papa qui me l'a acheté et je l'utilise régulièrement, 2h et plus par jour mais je préfère les weekends pour avoir plus de temps pour regarder mbc3 et jouer à des jeux de fille tel que des jeux d'habillement, coiffure, tennis etc....»

Houyam préfère sa tablette car elle garde tout dedans, ses photos de vacance avec ses cousines et copines et elle peut tout faire avec sans que personne ne la dérange en étant seule et au calme.

Entretien avec la mère de Houyam :

La mère d'Houyam travaille à son propre compte. Elle nous a raconté qu'elle n'a pas eu de difficultés dans l'éducation de sa fille en précisant que c'est une fille très sage et très intelligente. Elle n'a cessé durant notre dialogue de se pencher sur les bienfaits des écrans. Selon elle, sa fille a maîtrisé le français et l'anglais grâce à des dessins-animés et des vidéos sur YouTube. Elle pense que c'est un avantage.

Les heures que sa fille passe devant les écrans ne sont pas considérées comme perdues puisqu'elle apprend chaque jour quelque chose de nouveau.

Chapitre IV Analyses, Interprétation et Discussion des résultats

« Je préfère que ma fille reste à la maison dans sa chambre au calme à mes côtés, avec sa tablette ou bien un autre outil numérique. C'est mieux que de sortir et de côtoyer n'importe quelle personne et apprendre n'importe quoi à l'extérieur. ».

Elle a ajouté « Pour ma part, je ne trouve pas qu'il y a une technologie dans la vie qui n'ai de côtés positifs et négatifs. Il faut seulement savoir les utiliser et je ne suis pas la seule qui pense ainsi car son père est du même avis que moi et on essaye au maximum de tout lui apporter à la maison pour qu'elle ne demande pas à sortir au moins à cet âge-là car elle est très jeune. ».

Synthèse :

Pour ce cas, on peut dire que les réponses aux questions de cette petite fille montrent une surexposition aux écrans mais dans un contexte positif comme le prouvent certains signes tel que l'apprentissage d'une nouvelle langue et non comme un indicateur d'addiction.

✓ Présentation de 4^{ème} cas « Serine »:

Serine, âgée de 10 ans est une petite fille de Bejaia issue d'une famille très instruite dans un milieu socio-économique très élevé.

Au départ, Serine nous a posé des questions par rapport à notre profession et nous lui avons donc tout expliqué puisqu'il en est de notre devoir de la mettre à l'aise.

Elle regarde souvent la télé avec son petit frère la journée mais généralement la nuit quand elle termine ses devoirs et le matin avant de partir à l'école. Elle préfère les dessins-animés et les films, précisément le feuilleton Yamma qui passe lors du mois de ramadan.

« En fait, j'ai ma propre tablette mais là elle est cassée et ils ne veulent pas me la réparer comme c'est la période des examens mais avant qu'elle se casse je regardais chaque soir des vidéos pour préparer du Slime, elle m'aide beaucoup à faire mes recherches pour mes projets et mes devoirs et j'adore jouer aux jeux de piano et regarder des vidéos sur TikTok c'est mes préférées. On a aussi un ordinateur mais seul papa l'utilise parce qu'il y a des documents de son travail donc on y a pas accès. ».

L'entretien avec la mère de Sérine :

« Je n'ai pas beaucoup de réponses en ce qui concerne ce sujet parce que chacun de nous a son propre avis, chez nous tout est organisé et personne n'a le droit de toucher les outils des autres et c'est ce que j'ai appris aussi à mes enfants.

Je pense qu'il n'y a pas une maison sans écrans surtout dernièrement, même si on ne les allume pas tous les jours c'est devenu comme décoratif et indispensable. Je suis contre le fait de donner une tablette ou bien un Smartphone pour un enfant de moins de 2 ans mais au-delà c'est faisable parce que ça aide l'enfant à améliorer ses capacités et à découvrir aussi le niveau intellectuel de chacun. Un petit exemple, ma fille parle et même arrive à écrire des mots à un âge très précoce et ce, à l'aide des dessins-animés tel que Dora donc là elle n'a aucun problème avec la langue française, elle écrit et elle arrive à débattre avec les autres sans avoir de difficultés. D'ailleurs, j'ai toujours voulu apprendre à mes filles qu'elle soit responsable et forte de personnalité et des chaînes et des vidéos sur Youtube parlent de ça et je les montre toujours à ma fille pour qu'elle les prenne comme exemple. Après tout un enfant est une feuille blanche donc c'est aux parents de les guider dès leur jeune âge. Je préfère que ma fille soit seule que mal accompagnée donc on fait de notre mieux pour subvenir à tous ses

Chapitre IV Analyses, Interprétation et Discussion des résultats

besoins dans sa propre chambre avec sa propre tablette ou bien face à la télé au moins là elle sera en sécurité. De plus, du moment où ma fille a toujours les mêmes résultats scolaires je ne trouve pas que le fait de lui mettre une télévision dans la chambre ou bien de lui acheter une tablette personnelle l'ai influencé ou bien va l'influencer négativement dans le futur.».

Synthèse :

Ce cas ne présente pas d'effets négatifs grâce à la surveillance de ses parents cependant un risque est toujours présent. En effet, l'enfant qui est exposé aux écrans dès le matin avant d'aller à l'école serait trois fois plus à risque de développer des troubles primaires du langage.

✓ Présentation du 5ème cas : Adam

Adam est un enfant âgé de 7 ans scolarisé en 2ème année primaire, ses loisirs sont le football et les jeux vidéos tels que les jeux de guerres et d'action.

Adam a hésité au début à répondre à nos questions mais grâce à l'intervention de sa mère et de son enseignant il a fini par accepter.

Adam est un enfant très intelligent et très passionné par les applications, les réseaux sociaux et les jeux de console. Il passe son temps libre à jouer avec son frère à des jeux de foot et d'action qui sont très amusants pour lui. Il a un Smartphone, une tablette et une console de jeux qu'il partage souvent avec son frère en passant des heures dessus sans se rendre compte surtout en vacances : « En vacances, je fais que jouer à des jeux vidéo ». Il considère l'aventure d'un jeu vidéo comme étant un plaisir de continuer le jeu pour atteindre la fin.

L'entretien avec la mère d'Adam :

La mère d'Adam est une femme qui travaille et qui laisse ses deux fils chez sa mère. Elle nous raconte qu'elle n'a pas de difficultés par rapport au fait que son fils joue ou soit toute la journée devant une console ou son Smartphone. Elle préfère que son fils joue à la maison que de le laisser sortir dehors. Elle nous dit aussi que la nouvelle technologie peut apporter beaucoup de bienfaits à son fils et d'une autre part que ces écrans sont des signes de modernité qui leur donne la capacité de s'adapter au monde moderne. Ça arrive que son fils lui montre comment manipuler des applications de son téléphone et que celui-ci, grâce à ses écrans, l'aide avec les siens. « Mon fils apprend de nouvelles langues comme l'anglais, il a appris dès le jeune âge grâce à un dessin-animé. Ces écrans favorisent l'apprentissage et cultivent mon fils. ».

Synthèse

D'après les réponses aux questions, on arrive à dire que cet enfant est surexposé aux écrans mais que ces derniers lui apportent des bienfaits et qu'ils favorisent certains apprentissages.

✓ Présentation du 6ème cas :Basma

Basma est une petite fille âgée de 7 ans scolarisée en 2ème année primaire très intelligente issue d'une famille instruite.

Basma a facilement accepté de répondre à nos questions. Nous n'avons eu aucun soucis elle comprenait très bien les questions. Elle est l'aînée de sa fratrie composée d'elle et d'une petite sœur.

Basma nous dit qu'elle possède une tablette que son père lui a offert. Elle n'aime pas trop la télévision elle préfère regarder des vidéos YouTube et jouer à des jeux vidéos mais les rares fois où elle la regarde elle reste sous surveillance de ses parents. Elle manipule très bien sa tablette.

Sa mère la dépose chez sa nounou le matin avant d'aller à l'école. Cette dernière lui allume la télévision et lui met des films turcs pour qu'elle la laisse dormir. Quand elle part chez ses grands-parents à Alger, pendant tout le trajet, elle ne fait que jouer sur sa tablette et regarder des dessins-animés alors que sa mère le lui interdit puisqu'elle reste beaucoup trop dessus selon elle.

L'entretien avec la mère de Basma :

La mère de Basma est une femme qui travaille et qui est donc obligée de laisser sa fille chez une nourrice. Elle nous raconte que sa fille est accro à sa tablette. En effet elle est en difficulté avec sa fille à cause de cet attachement total aux écrans et s'inquiète pour elle. Quand elle lui demande de faire ses devoirs elle commence à crier, à faire des caprices et passe des heures devant sa tablette « Ses yeux sont hypnotisés ! ». Elle réclame toujours plus d'une heure, ne dort jamais sans et quand elle se réveille, la première chose qu'elle fait est de la chercher. Elle semble déprimée quand elle ne l'a pas et montre de l'agressivité lorsque sa mère intervient. Sa mère s'inquiète énormément du fait qu'elle se replie sur elle-même et qu'elle se coupe de la réalité. En dehors de cela, le comportement de Basma met en conflit ses parents puisque seule sa mère se préoccupe de la situation tandis que son mari voit à travers cela une forme de modernité en oubliant les dangers.

Chapitre IV Analyses, Interprétation et Discussion des résultats

Synthèse :

À travers les réponses aux questions nous pouvons conclure que cette enfant est surexposé aux écrans et montre ainsi de nombreux indicateurs d'addiction à ces derniers.

✓ Présentation du 7^{ème} cas : Farah

Farah est une fille âgée de 10 ans en classe d'examen de 5^{ème} année primaire.

Elle est l'aînée de deux frères.

Un écran se trouve dans chaque pièce chez elle et qu'elle les utilise constamment que ce soit en mangeant ou pour passer le temps. Entre tablette et Smartphone elle préfère le deuxième et l'utilise majoritairement. Elle passe son temps dessus, surtout le week-end où il lui arrive de se faire réprimander. Elle utilise principalement les réseaux sociaux comme TikTok ou YouTube qui par ailleurs ne sont pas des plus adaptés à des enfants de cet âge compte tenu de leur contenu.

L'entretien de la mère de Farah :

La mère de Farah est au foyer et s'occupe seule de l'éducation de ses enfants puisque son mari travaille plus loin pour subvenir à leurs besoins. Elle trouve des difficultés avec sa fille du fait des crises qu'elle n'arrive pas à gérer. Elles sont souvent en désaccord et sa mère s'inquiète de la scolarité de sa fille qui se retrouve impactée par les écrans. Elle a commencé à remarquer des problèmes de concentration, un niveau de fainéantise plus élevé et un début de myopie causé par ces derniers. Ses fils présentent aussi des signes d'addiction tels que des crises de colère lors des repas. Pour cause ? L'absence d'écrans à table.

Synthèse :

À travers les réponses aux questions, on en déduit que cette enfant est surexposée aux écrans et que cela a entraîné une addiction affectant la vie sociale et scolaire de cette dernière.

Chapitre IV Analyses, Interprétation et Discussion des résultats

✓ Présentation du 8^{ème} cas : Sana:

Sana est une petite fille âgée de 7ans scolarisée en 3^{ème} année primaire. Elle est très calme et intelligente.

Sana est fille unique. Elle a accepté de répondre à notre questionnaire sans hésitation et sans l'intervention de sa mère. Elle n'avait aucune difficulté quant à la compréhension des questions et était très à l'aise.

Elle possède un ordinateur portable et un Smartphone que son père lui a acheté. On trouve à chaque pièce de leur maison, une télévision. Elle n'utilise son Smartphone que pour appeler ses parents mais utilise l'ordinateur pour jouer aux jeux vidéo ou pour voir les vidéos sur YouTube et parfois même pour faire ses devoirs avec internet. Lorsqu'elle a du temps libre comme en vacances, sa mère lui met des animations en anglais pour sa culture générale.

L'entretien avec la mère de Sana :

La mère de Sana travaille. Elle pense que les écrans sont une bonne chose pour sa fille. Selon elle, nous vivons dans une société post moderne et qu'un enfant doit avoir un outil numérique qui favorisera un apprentissage précoce et qui peut développer leur créativité. «Pour ma part, j'oriente ma fille sur des sites pour apprendre les langues et lui donne des jeux intellectuels pour améliorer sa mémoire.». À chaque utilisation, sa fille est surveillée et elle lui choisi des programmes adaptés et qui l'aideront dans sa culture générale.

Synthèse

À travers les réponses aux questions, on en déduit que cette enfant est peut-être surexposée aux écrans mais ne semble pas présenter de signes d'addiction grâce à la surveillance parentale.

2-Interprétation des résultats:

Lors de l'analyse des résultats de notre recherche, nous avons constaté que les huit participants ont une perception de surexposition aux écrans en jouant aux jeux vidéo.

Ces enfants considèrent les écrans comme étant une aventure, un plaisir, ça procure chez eux le sentiment de plaisir même de toute puissance dans les jeux.

La perception de la surexposition aux écrans pousse ces enfants à prendre des risques indicateurs d'addiction aux jeux vidéo : recherche de puissance et désir de contrôle, repli sur soi ou forme dissociabilité.

Sur les huit cas qui ont une perception fréquente du risque de surexposition aux écrans indicatrice d'addiction aux jeux vidéo, six enfants considèrent les écrans comme étant aventure, plaisir et que c'est amusant.

Parmi ces huit cas, il ya six enfants qui ont une perception de la surexposition aux écrans et quelques indicateurs d'addiction tel que : isolement, agressivité, violence, perturbation (il ont confirmé six questions et plus dans l'entretien) tandis que les deux cas restants ne présentent aucun risque de surexposition ni d'indicateur d'addiction.

Par rapport aux d'indicateurs d'addiction aux jeux vidéo, six enfants sur huit prennent le risque (dont deux cas partiellement) dans la vie quotidienne (violence contre soi ou contre les autres, agressivité, les jeux dangereux dans la réalité en imitation des jeux vidéo), par contre les deux restants ne prennent pas le risque de la surexposition aux écrans.

3-La discussion des résultats

- La première hypothèse :

On suppose l'existence de certains effets positifs de la surexposition des enfants aux écrans.

Dans notre recherche et après avoir analysé les résultats des entretiens effectués avec 8 enfants et leurs mamans, il est important de signaler que ces enfants considèrent les écrans comme étant une aventure, ça procure chez eux un sentiment de bien-être.

Ces résultats nous ont permis de détecter l'existence d'un lien entre la perception du risque virtuel chez les enfants est leur santé psychologique, physique, et cognitive. Cela nous à confirmé notre hypothèse.

Plusieurs recherches ont étudié l'influence positive et négative de la surexposition aux écrans sur le développement psychologique, physique et comportemental des enfants.

La société canadienne de pédiatrie a publié en 2016 un long document de synthèse intitulé

« Le temps des écrans et les jeunes enfants : promouvoir la santé et le développement dans un monde numérique » qui montre que les bienfaits potentiels pour le développement, à compter de l'âge d'environ deux ans, des émissions de télévision de qualité bien conçues, adaptées à l'âge et comportant des objectifs éducatifs précis peuvent représenter un moyen supplémentaire de favoriser le langage et l'alphabétisation des enfants. Des émissions de qualité peuvent également encourager des aspects du développement

Chapitre IV Analyses, Interprétation et Discussion des résultats

cognitif, y compris des attitudes positives envers les races et le jeu imaginaire. Selon des données préliminaires, les médias interactifs, et particulièrement les applications qui exigent les réactions d'un adulte (des réactions instantanées à ce que l'enfant dit ou fait), peuvent aider les enfants à assimiler l'information enseignée. Ces réactions du parent, lorsqu'elles s'associent à un contenu adapté à l'âge, qu'elles sont instantanées et qu'elles sont liées à l'intensité de l'action, peuvent permettre à un enfant de 24 mois d'apprendre de nouveaux mots. **(HOMP, 2018, p.12)**

Selon des données préliminaires, les applications interactives d'apprentissage de la lecture et les livres numériques peuvent favoriser l'alphabétisation précoce en incitant les tout-petits à s'exercer à reconnaître les sons, les phonèmes et les mots. Cependant, même si les écrans peuvent contribuer à l'apprentissage linguistique de l'enfant d'âge préscolaire lorsqu'un parent ou une personne qui s'occupe de lui regarde le contenu avec lui et lui en parle, celui-ci apprend mieux (sur le plan de l'expression et du vocabulaire) lors d'échanges réels et dynamiques avec des adultes qui se préoccupent de lui. **(HOMP, 2018, p.12)**

Les recherches sur l'exposition aux écrans démontrent des associations, même s'il ne s'agit pas d'une relation directe de cause à effet, entre l'exposition soutenue et précoce à des écrans (plus de deux heures par jour chez les nourrissons de moins de 12 mois selon une étude) et d'importants retards de langage. Les preuves d'une association entre le temps d'écran et les troubles de l'attention sont mitigées, les effets négatifs étant clairement apparents seulement lors d'une exposition intense (plus de sept heures par jour). Il est toutefois démontré qu'une forte exposition à la télévision en arrière-plan nuit à l'utilisation et à l'acquisition du langage, à l'attention, au développement cognitif et à la fonction exécutive chez les enfants de moins de cinq ans. Elle réduit également la quantité et la qualité des échanges entre les parents et l'enfant et distrait l'enfant de ses jeux. Grâce aux livres numériques, les enfants s'investissent davantage dans la lecture, mais les parents semblent alors réduire les stratégies de lecture. **(Laurent, 2017, P.3)**

De plus, les effets sonores et les animations des livres numériques peuvent compromettre la compréhension du texte et de la séquence des événements chez les enfants d'âge préscolaire, ce qui n'est pas le cas avec les livres papier. Certaines études associent l'écoute prolongée de la télévision à des capacités cognitives moins élevées, particulièrement pour ce qui est de la mémoire à court terme, des aptitudes précoces en

Chapitre IV Analyses, Interprétation et Discussion des résultats

lecture et en mathématiques et du développement du langage. Un contenu violent ou un déroulement rapide de l'action peut nuire à la fonction exécutive, et ces effets peuvent être cumulatifs. L'incapacité des jeunes enfants (particulièrement ceux de moins de deux ans) à distinguer la réalité quotidienne de ce qui se produit à l'écran, conjuguée à leurs efforts pour comprendre le sens de ces expériences contradictoire, peut entraver et contrecarrer la fonction exécutive. **(Laurent, 2017, P.3)**

La deuxième hypothèse :

L'existence d'indicateurs de l'addiction des enfants examinée aux écrans.

Dans notre étude et après avoir analysé les 8 cas d'enfants, six enfants sur huit prennent des risques dans la vie quotidienne (violence, isolement, agressivité)

Ces résultats nous ont permis d'apercevoir l'existence, chez les participants, d'un lien entre la prise de risque vidéo et la prise de risque réel, cela nous mène à dire que la deuxième hypothèse de notre étude est confirmée.

Plusieurs études ont prouvé que les jeux vidéo ont un effet sur la vie des enfants, tel que la violence qui est l'une des prises de risque fréquentes chez ces derniers.

La fréquentation de ce monde virtuel par le fait de jouer aurait un impact réel sur le comportement et favoriserait chez certains sujets l'émergence de comportements pathologiques comme l'addiction, ou de comportements déviants comme la violence.

(Craipeau et Seys, 2005)

La majorité des jeux ont aujourd'hui non seulement un contenu violent et agressif (certains jeux comportant même, de façon explicite, un but antisocial ou illégal), ils ont également un graphisme de plus en plus réaliste. Des recherches récentes s'interrogent sur un lien possible entre le fait de jouer à un jeu vidéo violent et l'émission d'un comportement agressif à court terme ou à long terme. Même si les études divergent dans leurs conclusions, toutes s'accordent à reconnaître que le jeu vidéo est une activité particulièrement stimulante qui excite l'individu. **(Craipeau et Seys, 2005)**

Depuis le 18 juin 2018, l'Organisation Mondiale de la Santé (OMS) reconnaît cette addiction comme une maladie au même titre que celles liées aux drogues, à l'alcool ou au

Chapitre IV Analyses, Interprétation et Discussion des résultats

tabac, etc. Celle-ci devient donc officiellement une préoccupation de la Santé Publique pour l’OMS. On estime à environ 2,5 milliards le nombre de personnes dans le monde jouant aux jeux vidéo et en moyenne, 4,7% de ceux ci à un niveau pathologique. (Alexander, 2019, p.7)

Synthèse :

Dans ce chapitre nous avons présenté l’analyse et la discussion des résultats obtenus, ce qui aboutit à la confirmation de nos hypothèses qui supposent l’existence d’une surexposition aux écrans chez les enfants est un réel problème de la santé psychologique et d’un lien entre la prise de risque virtuel dans les jeux vidéo et la prise de risque réel chez les enfants participant à cette recherche.

Conclusion

Conclusion

L'objectif de notre recherche est d'étudier le lien entre la surexposition des écrans et les jeux vidéo chez l'enfant.

Les résultats de cette étude confirment que les écrans ont un effet sur la prise de risque virtuelle chez l'enfant.

Nous estimons que ces résultats ne sont que la première étape et méritent d'être poursuivis pour affiner les réponses aux hypothèses posées dans notre problématique :

Nous proposons donc d'élargir l'échantillon afin de confirmer les résultats obtenus et de les généraliser dans le but de comprendre les effets des écrans sur les comportements à risque des enfants.

Pour conclure nous proposons quelques recommandations à fin d'essayer de trouver des solutions appropriées à cette situation

- Gérer l'utilisation des écrans, donner les conseils suivants aux parents :

Faire un plan médiatique familial, le revoir ou le réviser régulièrement et y inclure des limites de temps et de contenu pour chaque membre de la famille.

-Être présent et participer lorsque les enfants et les adolescents utilisent les écrans et, dans la mesure du possible, regarder le contenu et en discuter avec eux.

-Décourager la multiplication d'activités médiatiques, particulièrement pendant la période des devoirs.

-Encadrez le temps d'utilisation. Il est recommandé de limiter le temps d'exposition aux écrans (télévision, jeux vidéo, Internet) à un maximum de 2 heures par jour pour les enfants de 5 à 11 ans.

-Procurez à votre enfant des jeux de différents types (ludoéducatif, d'aventure, stratégique, de simulation) pour développer des habiletés et des champs d'intérêt variés.

Références bibliographiques

Références Bibliographique :

1. A. dés, J. Belmas, E. Costes, J. Craipeau, S. Lançon, C. LE Moal, M. , et Van der Linden , M. (2008) . Jeux de hasard et d'argent : contextes et addictions. Inserm. France.
2. Alexande,F.(2019) . L'addiction aux jeux vidéo par la faculté de sante publique, Belgique.
3. Arsenault, D. et picard, M. (2008).Le jeu vidéo entre dépendance et plaisir immersif : les trois formes d'immersion vidéoludique. Proceedings of homo ludens : le jeu vidéo : un phénomène social massivement pratique.
4. Bach , J.F. , Houdé, O., Léna, P. et Tisseron, S. (2013) .L'enfant et les écrans .le pommier :Paris , France .
5. Berry, v., et Auguste , C.(2006) . Immersion dans un monde virtuel : jeu vidéo, communautés et apprentissage. Observatoire des mondes numériques en sciences humaines.Paris.
6. Bénony,H. Chahraoui,k. (2013) .L'entretien Clinique . Dunod : paris, France.
7. Camille,R.(2017) .Pertinence du concept de troubles liés à l'usage des jeux vidéo chez l'enfant et les adolescents : prévalence et facteurs psychopathologiques associés. Thèse de doctorat en médecine. Université François-Rabelats, tours.
8. Craipeau, S. et Seys, B. (2005). Jeux et Internet : quelques enjeux psychologiques et sociaux. Psychotropes, paris, pp.101-127.
9. Disarbois, B. (2009). L'addiction au virtuel : une présence sans absence. Psychotropes, pp.41-58.
- 10.Malo,J.(2020).Etude quantitative du temps d'exposition aux écrans chez les enfants âgés de 3 à 6 ans, ufr sante Rouen.
- 11.Sillamy, N. (2003) Dictionnaire de psychologie. Larousse : paris
- 12.Geslin, E. (2013). Processus d'induction d'émotions dans les environnements virtuels et le jeu vidéo (Doctoral dissertation, Ecole nationale supérieure d'arts et métiers- Ensam).
- 13.Homp, M. (2018). Prévention de la surexposition aux écrans chez l'enfant par les médecins généraliste, Université Toulouse III, Paul Sabatier.

Références bibliographiques

14. Perro, Y. (2012). Vocabulaire du jeu vidéo .office québécois de la langue française. Québec.
15. Shanoor, K. et Romina, F. (December 2020). Les effets de l'exposition Aux écrans des enfants et adolescent-e-s, suisse.
16. Taquet, P. (2014). Addiction au jeu vidéo : processus cognitifs émotionnels et comportementaux impliqués dans son émergence, son maintien et sa prise en charge, Université Charles de Gaulle-Lille III.
17. Tisseron, S. (2009). Le risque de la mort virtuelle, les jeux vidéo. Topique : paris ,pp.17-20.
18. Valleur, M. (2005). Jeu pathologique et conduites ordaliques. Psychotropes, Paris, pp.23-28 .
19. « Les enfants et les jeux vidéo ». <https://naitreetgrandir.com/fr/etape/5-8-ans/jouer-bouger/fiche.aspx?doc=enfants-jeux-vidéo>.
20. « Société canadienne de pédiatrie ».
<https://www.cps.ca/fr/documents/position/le-temps-des-ecran-et-les-jeunes-enfants>.

Annexes

Guide d'entretien enfant :

Axe 1 : Informations générales

Age ?

Niveau scolaire ?

Comment tu passes tes temps libres ?

Quels sont tes loisirs ?

Joues- tu aux jeux vidéo ?

Quels sont tes jeux préférés ?

Axe2 : prise de risque virtuel

1-Est-ce que la pratique excessive des jeux vidéo ou internet procure-elle ?

2- Quels types de jeux vidéo que tu préfères ?

3- Est-ce que tu considères les jeux comme aventure ? Si oui comment et pourquoi ?

4- Est- ce que les jeux vidéo rendent-ils violent ?

5-Combien d'heures passés devant un jeu vidéo ou devant un écran ?

6-Les jeux vidéo peuvent- ils avoir des aspects positifs ou négatifs en jouent ?

Guide d'entretien parents :

1- Comme bien de temps passe votre enfant face un, Smartphone, tablette, ou bien télévision ?

2-Est- ce que vous avez remarqué un changement dans le comportement de votre enfant ?

3- sa vous dérange que votre enfant soit toute la journée scotché devant un écran ?

4-Etes- vous ou courants de contenus de ce que votre enfant regarde ?

5- Etes-vous informé sur les risques liés à une pratique excessive des écrans ?



USAGE DES ECRANS

Questionnaire enfants : écoles élémentaires et collèges

Es-tu : un garçon / une fille Quel âge as-tu : _____

TELEVISION

1. As-tu une télévision à la maison ?
 oui non
2. As-tu plusieurs télévisions à la maison ?
 oui non combien ?
3. Où sont la/les télévision(s) ?
 Dans le salon dans ma chambre dans la chambre de tes (ton) parents
 Dans la cuisine Autres
4. Regardes tu la télévision ?
 seul avec quelqu'un ? qui

5. Si oui, à quelle fréquence la regardes-tu ?
 jamais rarement (0 à 1 heure par jour) régulièrement (1 à 2 heures par jour)
 très régulièrement (plus de 2 heures par jour)
6. La télévision est-elle allumée en permanence ?
 oui non
7. Ton dessin animé, film ou série préféré (e) ?

TABLETTE

8. Y a-t-il une tablette à la maison ?
 oui non
9. Est-elle à toi ?
 oui non
10. Quand utilises-tu la tablette ?
 Tous les jours parfois jamais
11. Peux-tu l'utiliser quand tu le souhaites ?
 oui non
12. Que fais-tu avec la tablette ? _____
 (Jouer, regarder un film, photographier, écouter de la musique, autres)

ORDINATEUR

13. Y a-t-il un ordinateur à la maison ?
 oui non
14. L'utilises-tu ?
 oui non
15. Si oui, combien de temps joues-tu par jour ?
 rarement (0 à 1 heure par jour) régulièrement (1 à 2 heures par jour) très régulièrement (plus de 2 heures par jour)
16. Pour faire quoi ?
 Regarder un film faire un jeu Pour ton travail scolaire Autre
17. A quel jeu vidéo joues-tu le plus ? _____

TELEPHONE PORTABLE

18. Utilises-tu un téléphone portable?
 oui non
- 19.. Peux-tu l'utiliser quand tu le souhaites ?
 Oui Non
20. Dors-tu avec ?
 Oui Non
21. As-tu un smartphone avec accès à internet ?
 Oui Non

INTERNET

22. Si tu peux te connecter à internet à la maison (par ordinateur, tablette numérique ou smartphone, combien de temps te connectes-tu par jour ?
- rarement (0 à 1 heure par jour) régulièrement (1 à 2 heures par jour) très régulièrement (plus de 2 heures par jour)



USAGES DES ECRANS Questionnaire destiné aux parents

Age de l'enfant :

Nombre de frères et sœurs plus âgés vivant au domicile (préciser leur sexe et leur âge) :

Nombre de frères et sœurs plus jeunes vivant au domicile (préciser leur sexe et leur âge):

Equipement à la maison :

1) Combien d'écrans possédez-vous dans votre domicile (télévision, ordinateurs, tablettes, smartphones...)?

- Zéro
- Un
- Deux
- Trois ou plus

2) Votre enfant possède-t-il lui-même des outils numériques ?

- Oui
- Non

3) Si oui, lesquels ? *(Cocher plusieurs cases si besoin)*

- Téléphone mobile sans connexion internet
- Smartphone avec connexion internet
- Tablette tactile
- Ordinateur dans sa chambre
- Télévision dans sa chambre
- Appareil photo numérique

Télévision :

1) Possédez-vous une télévision ?

- Oui
- Non

2) Si oui, à quelle fréquence la regardez-vous ? *(merci de répondre en prenant en compte celui ou celle qui regarde le plus la télévision parmi les adultes et les frères et sœurs aînés vivant au domicile)*

- Jamais
- Rarement (0 à 1 heure par jour)
- Régulièrement (1 à 2 heures par jour)
- Très régulièrement (plus de 2 heures par jour)

3) Et votre enfant ?

- Jamais
- Rarement (0 à 1 heure par jour)
- Régulièrement (1 à 2 heures par jour)
- Très régulièrement (plus de 2 heures par jour)

4) Si votre enfant regarde la télévision, est-il seul ou accompagné devant l'écran ?

- Le plus souvent seul
- Le plus souvent accompagné

5) Si votre enfant regarde la télévision, que regarde-t-il ? *(cocher une ou plusieurs cases)*

- DVD
- Programmes des chaînes jeunesse
- Programmes des chaînes non spécialisées jeunesse
- Actualités télévisées
- Je ne sais pas

Internet :

1) Possédez-vous un ordinateur, une tablette numérique ou un smartphone avec une connexion internet ?

- Oui
- Non

2) Si oui, quelle est votre fréquence de connexion à internet ? *(merci de répondre en prenant en compte celui ou celle qui se connecte le plus à internet parmi les adultes et les frères et sœurs aînés vivant au domicile)*

- Rarement (0 à 1 heure par jour)
- Régulièrement (1 à 2 heures par jour)
- Très régulièrement (plus de 2 heures par jour)

3) Et votre enfant ?

- Rarement (0 à 1 heure par jour)
- Régulièrement (1 à 2 heures par jour)
- Très régulièrement (plusieurs heures par jour)

4) Si votre enfant va sur internet, y va-t-il seul ou accompagné ?

- Le plus souvent seul
- Le plus souvent accompagné

5) Si votre enfant va sur internet, sur quels sites va-t-il ? *(cocher une ou plusieurs cases)*

- Jeux
- Sites de vidéos type YouTube
- Sites de divertissement (musique, sport...)
- Réseaux sociaux type Facebook
- Sites de discussion instantanée type Chatroulette
- Skype
- Je ne sais pas

Jeux :

1) Possédez-vous une ou plusieurs plateformes permettant l'accès à des jeux (console de jeu, ordinateur, smartphone, tablette numérique etc.) ?

- Oui, une seule / *Précisez laquelle :*
- Oui, plusieurs / *Précisez lesquelles :*
- Non

2) Si oui, à quelle fréquence jouez-vous ? (*merci de répondre en prenant en compte celui ou celle qui joue le plus souvent parmi les adultes et les frères et sœurs aînés vivant au domicile*)

- Rarement (0 à 1 heure par jour)
- Régulièrement (1 à 2 heures par jour)
- Très régulièrement (plus de 2 heures par jour)

2) Et votre enfant ?

- Rarement (0 à 1 heure par jour)
- Régulièrement (1 à 2 heures par jour)
- Très régulièrement (plus de 2 heures par jour)

3) Si votre enfant joue, le fait-il seul ou accompagné ?

- Le plus souvent seul
- Le plus souvent accompagné

4) Si votre enfant joue, sur quel type de support le fait-il le plus souvent ?

- Smartphone le plus souvent
- Console le plus souvent
- Tablette numérique le plus souvent
- Ordinateur le plus souvent

5) Si votre enfant joue, à quels types de jeux joue-t-il ? (*Cocher une ou plusieurs cases*)

- Jeux éducatifs
- Jeux de sport / *Si oui, lesquels :*

- Jeux de création (pour fabriquer ses propres images) / *Si oui lesquels :*
- Jeux vidéo type plate forme (courses et poursuites) / *Si oui lesquels :*
- Jeux de rôle et de stratégie / *Si oui, lesquels :*
- Jeux de guerre et de combat / *Si oui, lesquels :*
- Je ne sais pas

Photo / vidéo :

1) Votre enfant fait-il régulièrement des photos ou des vidéos ?

- Oui
- Non

2) Si oui, avec quel matériel ? *(Cocher plusieurs cases si besoin)*

- Avec un smartphone
- Avec une tablette tactile
- Avec son propre appareil photo
- Je lui prête mon appareil photo

Commentaires : *Vous pouvez ici nous faire part de vos questions ou réflexions au sujet de l'usage des écrans par vos enfants*

Annexe 03 : Recommandation

Ce qui doit nous alerter :

- Il reclame un écran le soir pour s'endormir.
- Il préfère rester sur un écran plutôt que de communiquer lors de la visite de membres de la famille ou de camérades.
- Ses résultats scolaires baissent.
- Il réduit ses activités, notamment sportives.
- Mais le plus souvent, le repliement sur les activités numériques est le signe d'une souffrance que l'enfant cherche à oublier. Parions avec lui de ce qui le préoccupe.

À tout âge, établissons des règles familiales :

- Prenons le repas du soir ensemble, sans télévision, ni téléphone mobile, ni tablette tactile, pour en faire un temps d'échange convivial. Il a été montré d'ailleurs que cela constitue le meilleur indicateur de la réussite scolaire et de l'intégration sociale future d'un enfant !
- Préférons une petite ovithèque dans laquelle l'enfant pourra choisir un film plutôt que la télévision. La durée en sera toujours limitée, et il pourra regarder chaque film plusieurs fois jusqu'à l'avoir bien compris.
- Préférons toujours les écrans partagés aux écrans solitaires. Par exemple, établissez un rituel pour regarder un film avec vos enfants une fois par semaine. Et préférez les consoles de jeux auxquelles on joue à plusieurs aux jeux auxquels on joue seul.
- Pour éviter que notre enfant se sente « propriétaire » d'une console ou d'une tablette dont il serait très difficile de contrôler les usages, décidez que tous les outils numériques sont familiaux. S'il a des frères et sœurs, faisons-leur réaliser un planning des utilisations. Cela leur apprendra à s'organiser ensemble.
- Pour le téléphone mobile, décidons un endroit où tous les membres de la famille posent leur au moment de se mettre à table, et aussi le soir à partir d'une certaine heure. Cela évitera à l'adolescent la tentation de dormir avec le sien !

Pour en savoir plus :

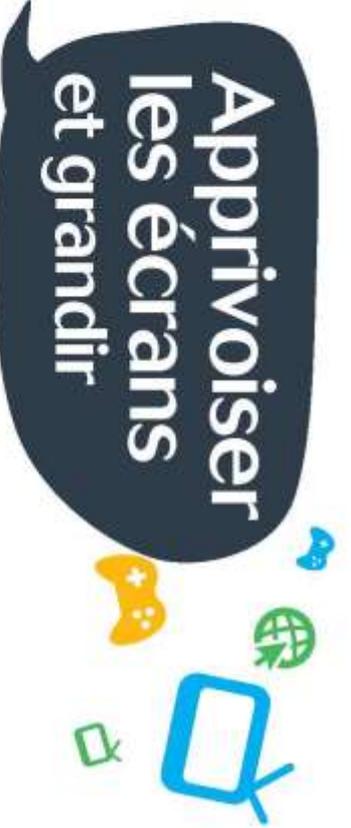
- Serge Tisseron **3-6-9-12 - Apprivoiser les écrans et grandir** *Éditions du Nouvel Économiste, 190 pages, 10 €*
- Serge Tisseron **Les dangers de la télé pour les bébés** *Éditions du Nouvel Économiste, 150 pages, 10 €*
- Serge Tisseron **Manuel à l'usage des accros aux écrans, ou Comment garder à la fois mon ordi et mes parents** *2015, Paris, Mookan*



Apprivoiser les écrans et grandir

3 - 6 - 9 - 12

- Avant 3 ans**  L'enfant a besoin d'apprendre à se repérer dans l'espace et le temps. **Jouez, parlez, arrêtez la télé.**
- De 3 à 6 ans**  L'enfant a besoin de découvrir ses sens et manuels. **Limitez les écrans, parlez-le, 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**  L'enfant commence à s'affranchir des règles familiaux. **Rendez disponibles, il a encore besoin de vous !**



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

<p>Avant 3 ans</p> <p>Jouer avec votre enfant est la meilleure façon de favoriser son développement.</p> <p>Je préfère les histoires lues ensemble à la télévision et aux DVD.</p> <p>La télévision allumée nuit aux apprentissages de votre enfant même s'il ne la regarde pas.</p> <p>Jamais de télé dans la chambre.</p> <p>J'interdis les outils numériques pendant le repas et avant le sommeil. Je ne les utilise jamais pour calmer mon enfant.</p>	<p>De 3 à 6 ans</p> <p>Je fixe des règles claires sur les temps d'écran.</p> <p>Je respecte les âges indiqués pour les programmes.</p> <p>La tablette, la télévision et l'ordinateur, c'est dans le salon, pas dans la chambre.</p> <p>J'interdis les outils numériques pendant le repas et avant le sommeil. Je ne les utilise jamais pour calmer mon enfant.</p> <p>Jouer à plusieurs, c'est mieux que seul.</p>	<p>De 6 à 9 ans</p> <p>Je fixe des règles claires sur le temps d'écrans, et je parle avec lui de ce qu'il y voit et fait.</p> <p>La tablette, la télévision et l'ordinateur, c'est dans le salon, pas dans la chambre.</p> <p>Je paramètre la console de jeux.</p> <p>Je parle du droit à l'intimité, du droit à l'image, et des 3 principes d'Internet :</p> <ol style="list-style-type: none"> 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. 	<p>De 9 à 12 ans</p> <p>Je détermine avec mon enfant l'âge à partir duquel il aura son téléphone mobile.</p> <p>Il a le droit d'aller sur Internet, je décide si c'est seul ou accompagné.</p> <p>Je décide avec lui du temps qu'il consacre aux différents écrans.</p> <p>Je parle avec lui de ce qu'il y voit et fait.</p> <p>Je lui rappelle les 3 principes d'Internet.</p>	<p>Après 12 ans</p> <p>Mon enfant « surfe » seul sur la toile, mais je fixe avec lui des horaires à respecter.</p> <p>Nous parlons ensemble du téléchargement, des plagiat, de la pornographie et du harcèlement.</p> <p>La nuit, nous coupons le WiFi et nous éteignons les mobiles.</p> <p>Je refuse d'être son « ami » sur Facebook.</p>
---	---	---	--	--

Ils peuvent changer !

Même si vos enfants font tout pour vous convaincre qu'il est inutile d'essayer de les faire changer, ils ont beaucoup plus de souplesse que vous ne le pensez. N'hésitez pas à modifier les règles, à condition qu'elles soient claires et que vous laissiez à vos enfants un peu de temps pour s'y adapter.

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

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.

QUELQUES CHIFFRES

4h37

C'est le temps moyen passé par semaine sur internet par les enfants âgés de 3 à 6 ans.



des 7-12 ans possèdent un smartphone.



des 7-12 ans possèdent une tablette.

(Source : IREX/Juven Concept 2017)



(Régie 3-6-9-12 de Serge Tisseron, psychologue)

Que dit la science ?

La multiplication des écrans est un phénomène récent. La science ne dispose donc pas du recul nécessaire pour connaître précisément les effets à long terme d'une exposition précoce et intensive aux écrans. On sait toutefois que trop ou mal utilisés, les écrans peuvent être dangereux pour la santé. **La prudence est donc de mise!**

L'ANSES (Agence nationale de sécurité sanitaire) met ainsi en garde contre une exposition excessive aux écrans dès le plus jeune âge, qui pourrait être associée à des troubles de la mémoire, du sommeil, ou de l'attention, **isolement social**, dépression, manque d'activité physique ou encore **obésité** suite des **effets secondaires** possibles qu'il vaut mieux prévenir.



Union nationale des associations familiales

L'Union nationale des associations familiales est l'institution chargée de promouvoir, défendre et représenter les intérêts de l'ensemble des familles. Face au déploiement des écrans et des outils numériques au sein des familles, les parents ont un rôle fondamental à jouer dans l'accompagnement de leurs enfants pour les guider et les aider à bien grandir dans la société numérique. C'est dans cet objectif que l'UNAF informe et accompagne les parents face aux défis et aux opportunités du numérique et des médias.

www.unaf.fr



Union nationale des associations familiales

Le GPG, Groupe de Pédiatrie Générale, association loi 1901 rattachée à la Société Française de Pédiatrie, est ouvert aux médecins concourant par la médecine polyvalente de l'enfant, quel que soit leur mode d'exercice : hôpital-universitaire, hospitalier, libéral ou communautaire.

Ses missions : promotion de pédiatrie générale, réalisation de travaux originaux, participation à la formation médicale continue, échanges entre médecins de l'enfant.

Le GPG souhaite porter un message de prévention et de conseil aux parents et aux professionnels autour de l'usage des écrans par les parents.

gpg.sfpediatrie.com

Ressources en ligne

www.pedagojeux.fr

www.internetsanscrainte.fr



Union nationale des associations familiales



Union nationale des associations familiales

Enfants et écrans : Reprenez la main !



GUIDE PRATIQUE PARENTS

Évaluer les habitudes
Réduire le temps
Protéger ses enfants

PRENDRE CONSCIENCE de ses habitudes

► **Cartographier la présence des écrans dans la maison.** Combien ? Dans quelle pièce ? Qui est équipé et qui utilise les écrans ?

► **Prendre conscience des habitudes familiales.** La télévision reste-t-elle allumée en permanence ?

Pendant les repas ? Quelle présence du smartphone ? Les enfants prennent souvent exemple sur leurs parents.

► **Évaluer le temps d'exposition des enfants aux écrans.** Pour cela, prendre en compte TOUTS les équipements : télévision, ordinateur, console, tablette, smartphone... Le temps passé devant chaque appareil s'additionne.

► **Se renseigner sur les recommandations** en matière d'âge minimum pour équiper ses enfants.



Christophe, père de Maxime (10 ans) et de Laura (6 ans)

« Je ne m'étais jamais posé la question du temps passé devant les écrans, jusqu'à ce que Maxime prenne du poids. Finir la fête le matin, la tablette, le smartphone pour chatter avec les copains, l'ordinateur et les mini-séries du soir... J'ai réalisé que mon fils passe plus de quatre heures par jour scotché aux écrans au lieu de faire d'autres activités physiques. Maintenant, je suis vigilant. »

RÉDUIRE LE TEMPS devant les écrans

► **Fixer à l'avance et annoncer aux enfants le temps d'écran autorisé.** Par exemple : « Deux épisodes de dessins animés, pas plus ! ».

► **Éviter d'utiliser les écrans comme une récompense.**

► **Se rendre disponible et proposer d'autres activités aux enfants.** Par exemple : jeux de société, activités manuelles ou de plein air...

► **Laisser l'enfant jouer librement pour développer son imaginaire.** Parfois au prix d'un peu de désordre et de bruit dans l'espace familial.

► **Repousser le plus possible l'âge d'équipement des enfants** (tablette, console, smartphone).

► **Mettre en place des temps sans écran** et en famille : le matin, pendant les repas, avant de se coucher.



Victoire, mère de Kevin (4 ans)

« Depuis que je le laisse sortir ses jouets quand il veut et mettre un peu de bordel dans le salon, Kevin est moins intéressé par la télé et la console. Du coup, je vois qu'il préfère les activités manuelles et les jeux en plein air et que c'est mieux pour lui. En plus, il s'endorment mieux. »

PROTÉGER des contenus inadaptés

► **Ne pas installer de télévision dans les chambres.** Réserver l'usage des écrans pour les espaces communs pour garder un œil sur ce que fait l'enfant.

► **Pour réduire l'exposition à la publicité,** gréger la télévision de rattrapage (replay) et installer un logiciel de blocage des publicités sur les ordinateurs et tablettes.

► **Respecter les signaux d'âge, et parler avec l'enfant** de ce qu'il a fait, vu et entendu sur les écrans pour s'assurer qu'il n'a pas été exposé à des contenus inadaptés (violence, prosélytisme, pornographie...).

► **Accompagner ses enfants :** s'intéresser à toutes leurs activités sur les écrans et privilégier des activités communes. Un jeu peut, par exemple, être mal compris ou mal adapté à leurs capacités.

► **Rester parent : oser fixer des règles et être ferme.** Face aux écrans, les enfants ont besoin d'être protégés et parfois rassurés.



Girgoline, père de Yasmine (7 ans) et de Malin (2 ans)

« Cher nous, il n'y a pas la télé. Yasmine peut utiliser ma tablette de temps en temps, mais seulement sous ma surveillance et ce n'est pas systématique. Je pense qu'elle peut se passer des écrans à son âge et le plus longtemps possible tant qu'elle n'en a pas besoin. Pour Malik, la question ne se pose même pas ! »

Résumé

Les écrans sont omniprésents dans la vie des jeunes depuis leur apparition, l'exposition aux écrans commence à un âge de plus en plus précoce chez les enfants scolarisés.

Malgré l'utilité et les effets bénéfiques indéniables des écrans, leur usage excessif est associé à de nombreuses répercussions sur la santé psychologique, développementale, physique des enfants.

Ceci nous a amené à réaliser cette recherche afin de mieux comprendre le phénomène de la surexposition des enfants aux écrans et rechercher des indicateurs. Pour vérifier notre hypothèse stipulant qu'il existe une surexposition des enfants aux écrans et des indicateurs d'addiction nous avons utilisé le questionnaire de serge tisseron (2008) 3-6-9-12. L'analyse des résultats a mis en évidence l'existence d'un certain effet positif de la surexposition des enfants aux écrans et l'existence d'indicateurs de l'addiction chez les enfants participant à la recherche, la recommandation qui s'impose est l'encadrement de l'usage des écrans chez les jeunes enfants

Mots clés : virtuel ; enfant âge scolaire ; surexposition ; indicateurs d'addiction.

الملخص

أصبحت الشاشات موجودة في كل مكان في حياة الشباب منذ نشأتهم، ويبدأ التعرض للشاشات في سن مبكرة بشكل متزايد، على الرغم من فائدة الشاشات وتأثيراتها المفيدة التي لا يمكن إنكارها ، فإن استخدامها المفرط يرتبط بالعديد من الانعكاسات على الصحة النفسية والنمائية والجسدية للأطفال ،وقادنا هذا إلى إجراء هذا البحث من أجل فهم أفضل لظاهرة التعرض المفرط للأطفال للشاشات والبحث عن المؤشرات لإدمان الشاشات.

للتحقق من فرضيتنا التي نصت على أن هناك تعرض الأطفال المفرط للشاشات ومؤشرات الإدمان ، استخدمنا الاستبيان الذي أجراه سيرج تيسيرون (2008) 3-6-9-12 ، وأظهر تحليل النتائج وجود بعض النتائج الإيجابية. تأثير لتعرض للأطفال المفرط للشاشات ووجود مؤشر لإدمان الأطفال المشاركين في البحث.

التوصية الضرورية هي تنظيم استخدام الشاشات بين الشباب.

الكلمات المفتاحية: العالم الافتراضي ; طفل في سن المدرسة ; التعرض المفرط ; مؤشر الإدمان

Abstract

Screens have been ubiquitous in the lives of young people since their inception, exposure to screens begins at an increasingly early age among schoolchildren.

Despite the usefulness and undeniable beneficial effects of screens, their excessive use is associated with numerous repercussions on the psychological, developmental and physical health of children this led us to carry out this research in order to better understand the phenomenon of overexposure of children to screens and to look for indicators.

To verify our hypothesis stipulating "that there is an overexposure of children to screens and indicators of addiction, we used the questionnaire by Serge Tisseron (2008) 3-6-9-12, the analysis of the results showed the existence of a certain positive effect of overexposure of children to screens and the existence of an indicator of the addiction of children participating in the research. the obvious recommendation is to regulate the use of screens among young people.

Keywords: virtual; school-age child; overexposure; addiction indicator.