

Que risque mon ado à passer son temps sur les écrans?

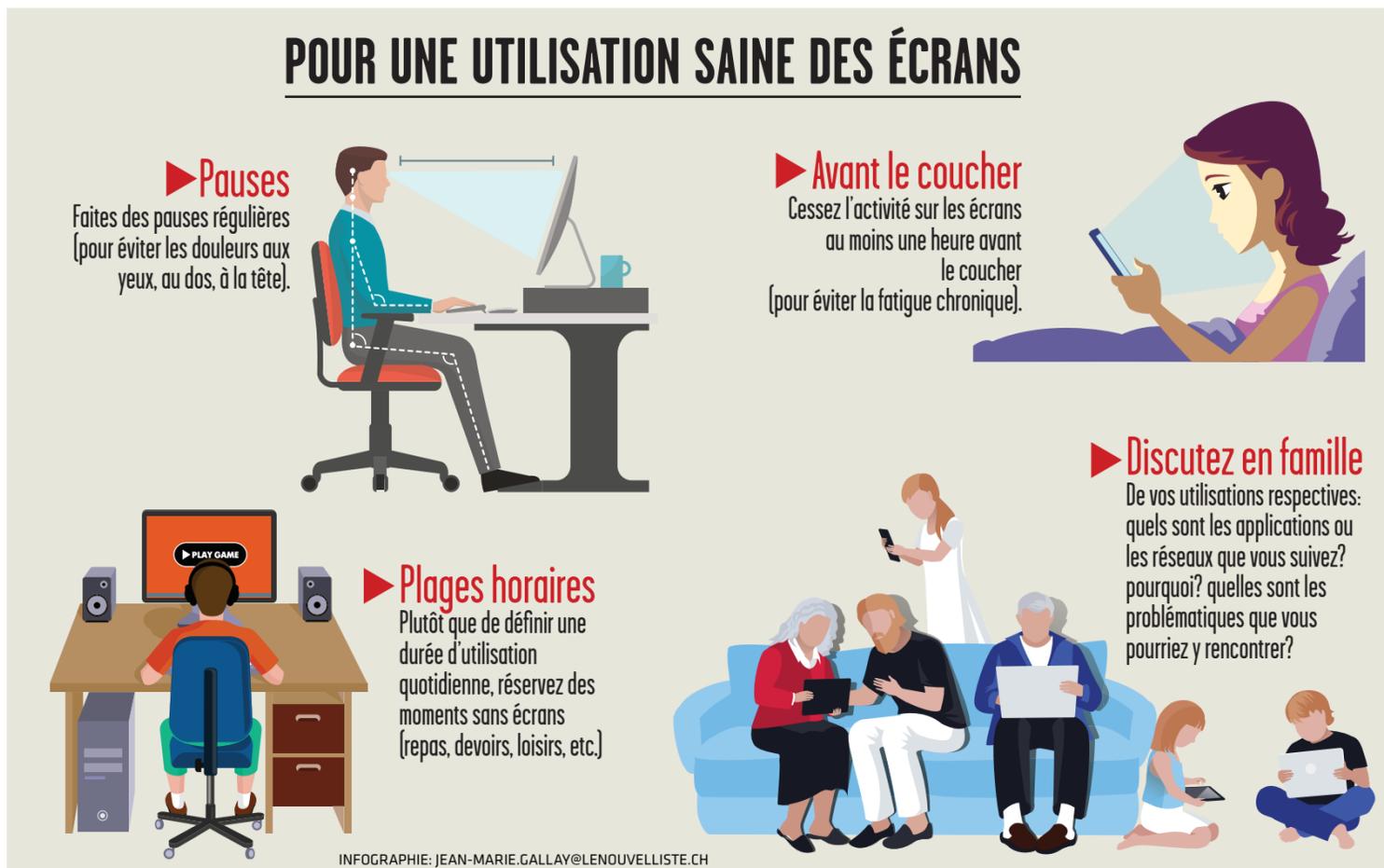
DÉBRANCHE! Dans la période actuelle, les supports numériques permettent d'entretenir le lien social et de se divertir. Pour 4% des jeunes Suisses, leur utilisation serait toute-fois problématique.

PAR ESTELLE.BAUR@LENOUVELLISTE.CH

En août 2020, Addiction Suisse a démontré une corrélation entre le temps passé devant les écrans et des problèmes à la fois physiques (développement de pathologies liées à un manque d'activité physique, maux de dos, de tête, troubles de la vue ou du sommeil) et psychiques (cyberharcèlement, phobias sociales, troubles de l'anxiété, TDAH, dépression, mauvaise estime de soi, stress chronique, diminution des interactions sociales ou encore chute des résultats scolaires). Ciblée sur les 11-15 ans, l'étude menée par la fondation estime que les jeunes Suisses de cette tranche d'âge passeraient en moyenne 4,5 heures par jour (8, les jours de week-end) devant un écran. Cela comprend les téléphones portables, mais aussi la télévision, la tablette, les jeux vidéos, etc. Il s'agit donc tout à la fois de moments de divertissements et de devoirs en ligne. A l'échelle européenne, la Suisse figure toutefois parmi les bons élèves, comme nous le confirme Romaine Darbellay, responsable du programme cantonal sur le «jeu excessif» à Promotion santé Valais: «La problématique existe (selon Addiction Suisse, entre 2014 et 2018, la part des jeunes ayant développé un comportement problématique face aux jeux d'argent a été multipliée par dix), mais en général, la population de cette tranche d'âge se porte bien. Cela s'explique sans doute par de meilleures information et prévention mises en place avec les parents, les écoles, les institutions, etc.»

Quels sont les signes d'une utilisation problématique des écrans?

Selon Thomas Urben, responsable du secteur ambulatoire d'Addiction Valais, il est légitime de s'inquiéter «dès qu'on constate que l'utilisation des écrans a des retombées négatives sur d'autres domaines de la vie, que ce soient les relations familiales, amicales, professionnelles ou le secteur des loisirs». Romaine Darbellay suggère de s'intéresser au comportement de l'enfant: «Le fait qu'il devienne agressif quand il ne peut plus jouer, qu'il adopte un comportement différent ou dépressif au quotidien, que la discussion soit impossible, que le jeu le préoccupe constamment ou qu'il y joue pour éviter ses problèmes sont plus symptomatiques qu'une durée d'utilisation quotidienne.» Lorsque l'adolescent ne parvient plus à équilibrer ses activités en ligne et hors ligne, il arrive parfois que s'installe un phénomène d'addiction. «Nous constatons un lien entre les jeux vidéos et les jeux de



► **Pauses**
Faites des pauses régulières (pour éviter les douleurs aux yeux, au dos, à la tête).

► **Avant le coucher**
Cessez l'activité sur les écrans au moins une heure avant le coucher (pour éviter la fatigue chronique).

► **Plages horaires**
Plutôt que de définir une durée d'utilisation quotidienne, réservez des moments sans écrans (repas, devoirs, loisirs, etc.)

► **Discutez en famille**
De vos utilisations respectives: quels sont les applications ou les réseaux que vous suivez? pourquoi? quelles sont les problématiques que vous pourriez y rencontrer?

INFOGRAPHIE: JEAN-MARIE.GALLAY@LENOUVELLISTE.CH



«Une utilisation excessive ne se calcule pas tant à la durée d'exposition aux écrans (on a vite fait de jouer deux heures en ligne) qu'à une modification du comportement de l'ado.»

ROMAINE DARBELLAY
RESPONSABLE DU PROGRAMME CANTONAL DE PRÉVENTION DU «JEU EXCESSIF» À PROMOTION SANTÉ VALAIS

hasard ou d'argent», affirme la spécialiste. Dans l'industrie du jeu vidéo, tout semble pensé pour inciter le joueur à dépenser de l'argent: «Lors d'un jeu en ligne, le comportement du joueur est analysé. On lui propose de dépenser de l'argent pour acquérir des éléments dont il a besoin ou des accessoires ciblés (vêtements, armes, etc.), en fonction de ses habitudes. C'est le cas notamment des «loot boxes» – soit des «coffres à butins» – qui fonctionnent comme de véritables machines à sous: on paie pour quelque chose qu'on n'est pas sûr d'obtenir. Il s'agit donc de hasard pur qui incite à consommer et qui peut entraîner une addiction.» Or, on trouve déjà de tels «loot boxes» dans des jeux smartphone basiques. La logique de ces microtransactions peut donc déjà être assimilée par un jeune public. «En ligne, pas besoin de miser gros pour devenir accro», comme le scande la dernière campagne de Promotion santé Valais.

Privilégiez le dialogue

«Les écrans sont des sujets de dispute dans de nombreux ménages», reconnaît Thomas Urben. «Pour les parents, il est essentiel de connaître et de s'intéresser à ce que fait son enfant: échanger avec lui au sujet des conséquences positives et négatives que les écrans peuvent avoir. Que chacun puisse évoquer les émotions que lui procure cette utilisation.» Il est important que cette dernière soit définie par un cadre précis. «Pour garder un équilibre entre activités en ligne et hors ligne, on peut réserver des moments sans écran», conseille Romaine Darbellay. «Par exemple: à table, quand on pratique un sport ou une activité de loisirs, quand on fait ses devoirs, etc.» Toute la famille peut ainsi jouer le jeu en déposant son smartphone dans une boîte dédiée. Car les parents sont souvent autant connectés que leurs enfants. «Désactiver les notifications et garder uniquement celles qu'on juge nécessaires permet d'éviter les sonneries à répétition.» Il convient également de garder une certaine flexibilité: «Le moment de passer à table crée souvent des tensions. Il peut être intéressant de prévenir l'enfant une heure plus tôt qu'on mange à 19 heures, par exemple. Pour qu'il n'ait pas à quitter le jeu subitement lorsqu'il joue en ligne, «prenant ainsi en otage» ceux qui jouent avec lui.» Les limites dépendent donc de l'utilisation spécifique que chacun fait des écrans, et elles peuvent être établies lors d'une discussion en famille.

Plus d'infos sur www.addiction-valais.ch et projuventute.ch Addiction Suisse propose un guide à l'intention des parents: shop.addictionsuisse.ch Hall of Game organise des ateliers de dialogue parents-enfants: hallofgames.ch Numéro d'urgence: 147 (147.ch).

RÉSEAUX SOCIAUX

Un élève suisse sur vingt aurait une utilisation problématique

Selon Addiction Suisse, un quart des 11-15 ans utiliserait les réseaux sociaux pour échapper à des sentiments négatifs. Ils seraient 13,2% à préférer parler de leurs secrets en ligne plutôt qu'en personne; 20,6% à y évoquer leurs sentiments; 14,4% leurs soucis. «Par la promotion qu'ils font de corps retouchés ou publiés sous filtres, les réseaux peuvent amener les adolescents

à avoir une image biaisée d'eux-mêmes», explique Thomas Urben. «Certains commentaires peuvent aussi être destructeurs. De plus, le nombre de likes sous les publications encourage les jeunes comme les adultes à se comparer et à souffrir de ces comparaisons. C'est particulièrement problématique à un âge où on construit son identité et où on se cherche», affirme le spécialiste.

SANTÉ: L'OMBUDESMAN VOUS INFORME

DITES-NOUS...

LUDIVINE DÉTIENNE
RESPONSABLE DE L'OMBUDESMAN



La loi sur la santé valaisanne a été remaniée. Qu'est-ce qui a changé?

La loi sur la santé valaisanne a été remaniée au 1er janvier 2021. Le Parlement a souhaité souligner certains aspects en lien avec les droits des patients. Par exemple, la possibilité de solliciter un deuxième avis d'un professionnel de la santé est maintenant clairement spécifiée. Le patient peut également demander un résumé écrit des informations fournies concernant, par exemple, son état de santé, son diagnostic et le but de son traitement. Des précisions sont aussi apportées quant aux mesures de contrainte. En effet, chaque mesure doit faire l'objet d'une décision signée dans laquelle figurent les voies d'appel. Enfin, un article spécifique est dédié à l'information des proches d'un patient décédé. En complément aux dispositions législatives, les droits des patients sont présentés de manière détaillée dans la brochure «L'essentiel sur les droits des patients». Ombudsman de la santé et des institutions sociales: info@ombudsman-vs.ch ou 027 321 27 17.

PARTENARIATS