



Quand le virtuel prend le pas sur le réel : le rôle des écrans

Dr Virginie HALLEY des FONTAINES

Conseil de l'Europe - Comité directeur pour les droits de l'enfant

Webinaire sur la santé mentale 22 novembre 2021

Travaux du Haut Conseil de la santé Publique sur les enfants, les écrans (et la santé mentale)

- Avis (première partie) sur l'effets de l'exposition des enfants et des jeunes aux écrans (8 novembre 2019)
- *Avis relatif à la santé des enfants, l'épidémie de Covid et ses suites (20 avril 2020)*
- *Avis relatif à l'impact du Covid sur la santé mentale (21 juin 2021)*
- Avis sur les effets de l'exposition des enfants et des jeunes aux écrans (deuxième partie) : de l'usage excessif à la dépendance (18 juillet 2021)

Avant la pandémie

Avis sur l'effets de l'exposition des enfants et des jeunes aux écrans

8 novembre 2019

➤ Revue de l'abondante littérature scientifique

nombre d'articles publiés : 2005 : 982 > 2018 : 1 646 500 !

➤ Constat

Si l'accent est mis sur les effets physiologiques (sommeil, alimentation, poids, vision) des écrans, il est montré que

la santé mentale et la qualité de vie des adolescents sont réduites chez ceux qui utilisent un écran plus de 2 à 3 heures par jour ! (Hoare et al, 2016)

Paradoxalement, insistance sur l'intérêt des outils virtuels pour la prévention et les soins primaires en santé mentale, et en particulier dans le domaine des addictions....aux écrans

Avant et durant la pandémie

Avis sur les effets de l'exposition des enfants et des jeunes aux écrans (deuxième partie) : de l'usage excessif à la dépendance

18 juillet 2021

Le terme « Ecrans » est doublé par le terme « usage du monde virtuel »

- Dépendance à internet : comportements problématiques liés à l'utilisation excessive des médias sociaux, jeux en réseau, harcèlement, utilisation de la pornographie en ligne
- Bascule vers la santé mentale et sociétale
- Très bref chapitre sur les spécificités liées au Covid (études trop récentes)

Risques addictogènes identifiés avant la pandémie

- **Ecran actif (smartphone, console de jeux) :**
« netaholisme », « cyberdépendance » mais nombreux tests, mais peu probants car trop spécifiques aux zones d'études
effets consécutifs à la représentation de la violence (ex : jeu *Rapeplay*, simulateur de viol)
- **Réseaux sociaux : trouble de la construction identitaire des jeunes sujets**
Trace indélébile, pertes de repères sur sa propre identité, dédoublement de la personnalité grâce à des avatars virtuels, cas de harcèlement, suicides.

Surconsommation et risque captatif des écrans

- Avant la pandémie : usage dysfonctionnel chez 13% des jeunes de 12 à 14 ans (non chiffrable aujourd'hui !)
- Effets addictogènes, pouvoir attractif stimulés par producteurs de technologies numériques
- Risque à l'adolescence : décrochage scolaire
- Pendant la période de crise sanitaire, confinement et communication virtuelle obligée, il s'agit de renforcer l'autonomie de décision face à l'apprentissage de l'usage des écrans et des risques liés à leur utilisation

Recommandations de l'avis 2 (extraits)

- Former aux objets numériques les jeunes et leur famille
- Prévention des risques avérés mais ne pas systématiquement médicaliser les usages intensifs (si capacité de garder le contrôle)
- Renforcer (en milieu scolaire) l'apprentissage de la verbalisation des émotions suscitées par les images
- Instruire la responsabilité sociétale et éthique des industriels

Crise sanitaire et confinement, les suites ?

Constat (en France et dans de nombreux pays) :

- les mesures de confinement, les incitatifs au télétravail et au téléenseignement et l'accroissement du temps passé chez soi ont fortement accentué le temps passé devant des écrans

>> 30 heures par semaine (mais distinguer usage actif et usage passif)

- Mais aussi peur, isolement social, pertes de repères et de subsides

>> grandes inégalités sociales face au développement de troubles psychiques

Avis relatif à l'impact du Covid sur la santé mentale (21 juin 2021)

Enfants et jeunes : période de surexposition aux écrans (+ 30- 40% selon les âges)

Recommandations paradoxales :

au cours de la période de crise sanitaire , efficacité des dispositifs en ligne, fondés sur les données probantes, pour les personnes en situation de mal-être (outils en ligne, self-help et téléconsultation, jeux d'évasion - *escape game* -, incitation brève sur le bien-être, outils de réalité virtuelle ou immersive)

+++ Stimulation de l'activité physique

Exemple de recherches en cours

Hub international sur la réalité virtuelle et la réalité augmentée

- **La cybercriminalité juvénile** (avec la Police Judiciaire de la Jeunesse) Représentation de la figure du hacker (super héros impuni)
- **Le cybersexe** (groupe rassemblant des politiques, des opérateurs industriels, des pornographes)

âge de primoexposition : 11 ans

Comment faire que certains environnements virtuels soient juridiquement étanches pour les enfants ?