

LES 9-12/18 ANS ET LES ÉCRANS?

Informations extraites de la conférence du Dr Jean-François Chicoine, Colloque «Tous ensemble pour le développement des 0-12 ans en Chaudière-Appalaches».

Pédiatre au CHU Sainte-Justine et professeur agrégé de clinique au Département de pédiatrie de l'Université de Montréal, il exerce également au Centre Médical Paris République, à Paris, et agit à titre de directeur scientifique de l'organisme *Le monde est ailleurs*. En collaboration avec *Le monde est ailleurs inc.*



L'ADOLESCENCE : UN VOYAGE DE TRANSFORMATION

UN CERVEAU QUI CONTINUE À SE DÉVELOPPER



Maturation de différentes zones du cerveau jusqu'à 25 ans



Enrobage des neurones favorisant la créativité et la réflexion



Prises de décisions rapides, parfois impulsives, pas toujours appropriées



**Le cerveau des ados :
une machine à anticiper,
à se tromper,
à se laisser distraire**

UN CORPS À RÉAPPRIVOISER



Sensibilité au jugement des autres

Modifications corporelles

S'adapter à sa nouvelle image

UN ENVIRONNEMENT CHALLENGEANT



Exploration identitaire, expérimentations avec les pairs, indépendance

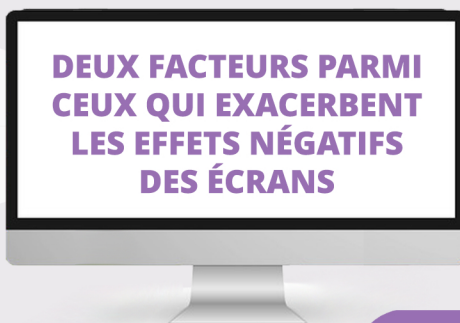
Transition vers le secondaire

Importance de la connexion à l'autre et au monde pour se construire

LES EFFETS DES ÉCRANS SUR CETTE TRANSFORMATION



La portabilité des appareils



Les réseaux sociaux

À partir de l'âge de 10-12 ans, la moyenne d'écrans loisir des jeunes est de 4 à 6 h/j



SUR LE PLAN COGNITIF

Nés avec le numérique, un atout? Non

- Pas une meilleure compréhension de l'information que les adultes
- Pas de mémorisation de l'information, sous prétexte qu'elle sera toujours accessible
- Priorisation de l'efficacité au détriment de l'analyse

Compréhension des textes

- Plus faible avec le numérique
- Meilleur apprentissage avec une prise de notes manuelle

Illusion d'être multitâche, ce qui nuit :

- à l'apprentissage
- à la mémorisation
- à la compréhension

Désinformation :

- Vulnérabilités à la désinformation
- Répétition de la désinformation donnant une apparence de vérité
- Polarisation des idées



Réussite scolaire et écrans :

Effets négatifs sur la cognition, l'attention, la mémoire et le langage

Surexposition = moins bonnes performances scolaires chez les 9-17 ans.



SUR LE PLAN CORPOREL



Sommeil

- En baisse, 1 h de moins par nuit que la génération d'avant
- Altération de la qualité du sommeil



Activité physique

- Baisse de la vie active, augmentation de la sédentarité
- Détérioration de la motricité et de la santé cardiorespiratoire



Pathologies, augmentation des risques

- d'obésité, de diabète,
- de troubles alimentaires



SUR LE PLAN DE L'EFFET SUR SOI ET DE L'INTERACTION AVEC SON ENVIRONNEMENT

Du temps en baisse pour

- l'oisiveté, pour penser, pour relaxer, pour profiter de la nature
- de la lecture, de la culture
- des interactions en personne, en « 3D »

Communications

- Asynchrones, distantes, désincarnées
- Monoculture basée sur des algorithmes



Les écrans altèrent la connexion et le fait d'être en relation avec l'autre.

Comportement, augmentation du risque

- de troubles de la régulation émotionnelle
- de troubles du sommeil
- d'état dépressif, d'anxiété, du manque d'estime de soi, d'idées suicidaires,
- de distorsion de l'image corporelle
- d'évitement social

Apparition de risque numérique :

- cyberintimidation
- cybervictimisation
- Exposition facilitée, voire involontaire, à la violence et à la pornographie



Réseaux sociaux :

Effets positifs ou négatifs selon la durée, le moment, les contextes

Importance d'une utilisation qui convient à son âge!

COMMENT ACCOMPAGNER LES JEUNES?

Un téléphone portable?

À adapter à l'âge, à la maturité, mais le plus tard possible

11-13 ans :
un téléphone pour téléphoner ou texter

13-14 ans :
un téléphone avec Internet

Avant 14 -16 ans :
pas de réseaux sociaux



Utilisation des écrans

- Éduquer au numérique et à ses enjeux
- Limiter le temps d'écrans (2 h/j, 3 le week-end)
- Proscrire les écrans : le matin, à table, avant de se coucher
- Réaliser une surveillance, respecter la signalétique
- Éviter la technoférence, contrôler les habitudes d'écran des parents
- Prévoir des journées ou des fins de semaine de sevrage



Relationnel

- Comprendre leur cerveau (désinhibition, impulsivité, prise de risques)
- Favoriser des relations harmonieuses parents-jeunes
- Veiller aux habitudes de vie (sommeil, activité physique, dépendances)
- Discuter des fausses nouvelles, des médias, de la société
- Favoriser une ouverture sur la lecture, la culture, la science, la nature



Risques numériques

- Discuter des comportements à adopter en cas de cyberharcèlement
- Documenter et rapporter les incidents à qui de droit
- Discuter du risque lié à la pornographie en ligne



Et en classe?

- Utiliser des écrans (ordinateur, tableau interactif) uniquement pour des enseignements spécifiques
- Valoriser le fait de bouger (éducation physique, récréation, parascolaire)
- Encourager les repas en commun et les jeux de table