

Pont-Audemer

L'Éveil de Pont-Audemer du 3 juin 2025

978 mots

"L'utilisation des écrans fait partie du Top 3 des sujets sources de conflits familiaux"

Le groupe scolaire Saint-Ouen accueillait le lundi 26 mai, Laure Hamel, formatrice et conférencière, spécialiste des questions de parentalité, à l'initiative de Charline Ducroquet Adelinet, membre de l'association des parents d'élèves. Des élèves des 5e et de Seconde, ainsi que les parents d'élèves, pouvaient assister à cette intervention qui avait pour thème « Écrans, jeux, réseaux sociaux et santé mentale. Mieux comprendre pour mieux s'en servir ».

« J'avais rencontré madame Hamel, lors d'un événement similaire et il nous tenait à cœur d'aider les parents souvent en recherche de solutions pour gérer l'utilisation des écrans au sein du foyer », déclare Charline. « L'utilisation des écrans fait partie du Top 3 des sujets sources de conflits familiaux », rappelle Laure Hamel.

Les adolescents, une cible facile

Laure Hamel explique que le passage de l'enfance à l'adolescence est caractérisé par le besoin de se désintéresser des parents. « **Le jeune porte plus d'attention à ce que disent ses camarades plutôt que ses parents. Et il ne veut surtout pas leur ressembler. Il se passionnera par ce qui se passe à l'extérieur plutôt qu'à l'intérieur du foyer familial. C'est nécessaire à sa construction. Mais il n'est pas facile pour lui de comprendre comment le monde extérieur fonctionne et encore moins, si au travers des écrans, il ne le découvre pas vraiment tel qu'il est.** »

Dans le cerveau de l'adolescent en pleine croissance, toutes les fonctions ne sont pas encore câblées. Le cerveau de l'être humain se construit jusqu'à l'âge de 25 ans. Il devient alors une centrale d'émotions très active (ce sont les parents qui en possèdent le bouton de contrôle) et développe une hypersensibilité à la dopamine, hormone du plaisir et de la récompense,

Plaisir immédiat que le jeune trouve souvent dans les jeux. « **Aujourd'hui, nous sommes loin du jeu de Mario kart. Certains jeux permettent de gagner des objets ou des personnages qui peuvent monter en puissance mais à la condition de se connecter à une certaine heure. Il n'est pas question pour le jeune de rater la récompense!** », explique la conférencière.

Une mécanique des algorithmes

Bien entendu

Bien rôdes

Ces mécaniques « faites exprès » comportent des stratégies addictives grâce aux likes visibles, objets à gagner ou stories à durée limitée entre autres ; Elles peuvent entraîner le syndrome de Fomo (la peur de rater quelque chose) souvent lié à l'utilisation des médias sociaux et smartphones qui peuvent avoir des conséquences négatives sur la vie sociale. Ce sont des algorithmes qui favorisent les contenus les plus émotionnels, provoquant ainsi anxiété et colère ainsi que le fameux feed infini (flux de données), game play infini (jeux sans fin), et les notifications qui entraînent le « scroller » compulsif sur les réseaux, synonyme de jouissance mais aussi de perte de notion du temps.

Il est important pour les jeunes de s'interroger sur leur relation aux autres. S'ils communiquent plus ou moins grâce aux écrans, combien ont-ils d'amis, de liens réels ? **« Après leur avoir expliqué le fonctionnement de ces algorithmes, j'aime leur poser la question : à votre avis, qui contrôle qui ? N'êtes-vous pas en train de vous faire manipuler ? En général, ils n'aiment pas ça et on peut espérer chez certains une prise de conscience des dangers »**, constate Laure Hamel.

Des conséquences sur le comportement

Les conséquences de l'utilisation abusive des écrans sont nombreuses : dépendance numérique, baisse de l'attention, surcharge émotionnelle... Elles entraînent des troubles de l'humeur, de l'appétit, du sommeil et une baisse de l'estime de soi (anxiété de performance, anorexie, standards inatteignables à cause des filtres, retouches, IA). Le concept de « technoférence » défini par Mac Daniel (personnalité américaine dans le monde des médias) en 2018 comme « les interruptions quotidiennes des interactions interpersonnelles ou du temps passé ensemble qui se produisent à cause des appareils de technologie numérique et mobile » en fait partie.

Des signaux d'alerte sont décelables comme une colère ou une frustration intense à l'arrêt des écrans, un sommeil perturbé, une prise de poids, un besoin d'isolement et une perte d'envie pour les autres activités (en famille, sportives, artistiques...). **« Il est alors conseillé d'en parler à son médecin ou un professionnel »**, recommande Laure Hamel.

Le rôle fondamental des parents

Il est conseillé d'aider les enfants et de les accompagner, à chaque âge, à développer les compétences nécessaires pour se préserver des risques (cyberharcèlement, contenus non appropriés, fake news, traces numériques). 83 % des parents reconnaissent ne pas savoir ce que leur enfant fait exactement sur internet (source : Internet sans crainte). 67 % des 8-10 ans sont déjà des usagers des réseaux sociaux. Et 10 ans est l'âge moyen de la première confrontation à une image à caractère pornographique (étude IFOP 2023).

Il est donc préférable de garder un œil et aider à la régulation du temps, des émotions. Certains parents présents ont évoqué leur tentative de limiter la connexion wifi, qui s'est souvent soldée par un échec. Il est difficile de gérer le temps de connexion de chacun, souvent en décalé et avec des besoins différents (recherches, devoirs...).

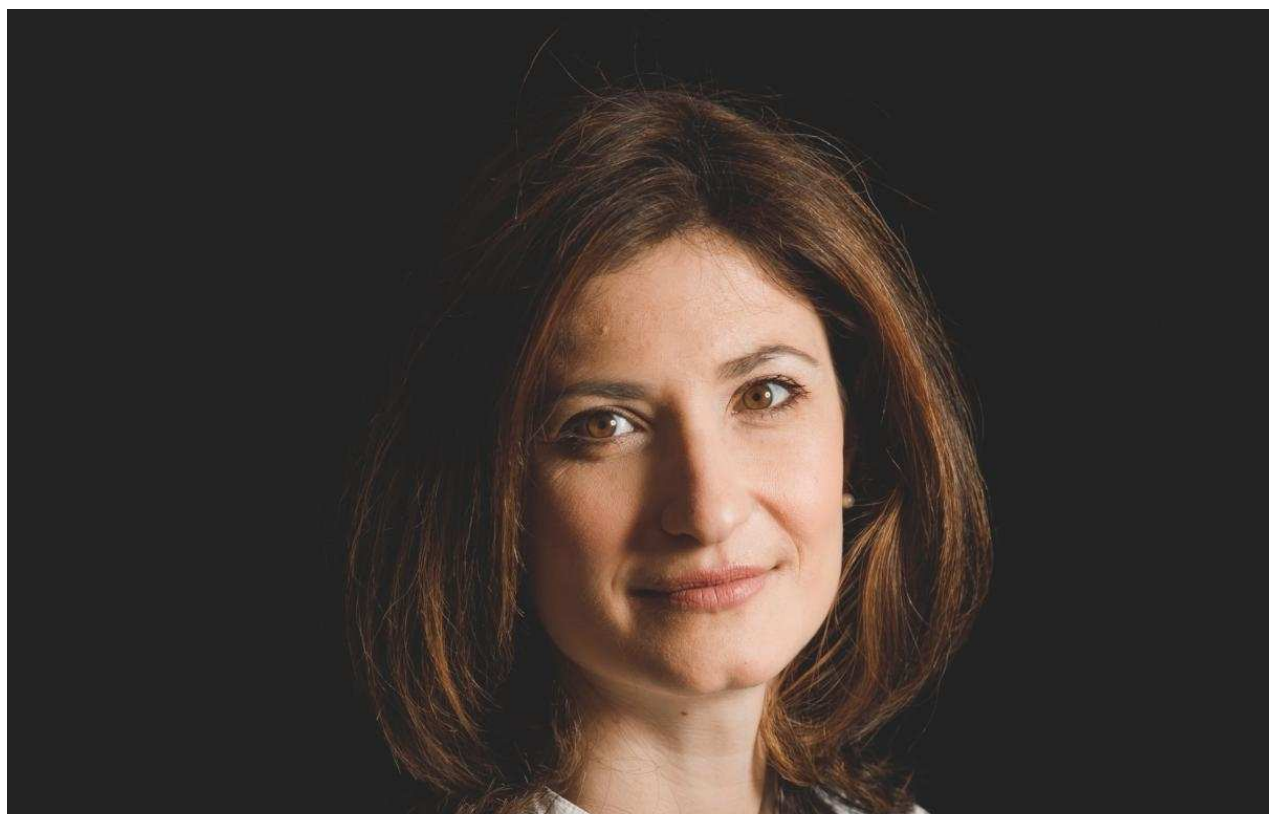
Il est nécessaire de valoriser certains usages (sites, tutos) pour acquérir des connaissances et développer la création.

Je recommande d'éviter d'utiliser les écrans comme une récompense ou une punition. Ce serait contre-productif. Il faut toujours préserver le dialogue et leur faire comprendre que nous voulons les protéger.

Laure Hamel

Avant de conclure : « **Il faut insister sur la notion du respect de chacun et du vivre ensemble. Et on ne va pas se mentir, faire décrocher nos enfants des écrans va nous demander à nous de prendre le temps de leur montrer que le plaisir et le fun peuvent venir d'autres activités. Et le meilleur moyen d'en trouver et d'être crédible, serait déjà de savoir décrocher nous-même.** »

De notre correspondante Marie-Christine Devillers





La conférencière spécialisée dans les questions de parentalité, Laure Hamel, est intervenue au groupe scolaire Saint-Ouen pour sensibiliser élèves et parents aux dangers des écrans. Laure Hamel