

Une épidémie silencieuse compromet l'équilibre mental et émotionnel



[Source : epochtimes.fr]

Le temps passé devant les écrans : une épidémie qui ne dit pas son nom

L'évolution des troubles mentaux a été soudaine et sans précédent et inquiète les scientifiques

Par Marina Zhang

Billy était auparavant un garçon brillant de 10 ans, ses parents ont fait des études supérieures dans des universités réputées. Lire et étudier avaient développé son intelligence et sa vivacité d'esprit ; à l'école, il obtenait des notes excellentes dans toutes les matières, mais il n'était pas débrouillard.

Il n'était pas non plus « fairplay » : Billy mentait et trichait souvent lorsqu'il jouait à des jeux de société ou participait à des activités d'équipe, et faisait de véritables crises de nerfs lorsqu'il perdait. Ses amis, qui le côtoient depuis la maternelle, commençaient à perdre patience. Ses parents ont compris qu'il fallait faire quelque chose.

Ils ont donc emmené Billy chez le Dr Victoria Dunckley, une pédopsychiatre spécialisée dans l'utilisation des écrans.

Après un « jeûne d'écran » de quatre semaines prescrit par le Dr Dunckley, qui a supprimé tout accès à la télévision, au téléphone et aux jeux vidéo, les problèmes de Billy se sont miraculeusement dissipés. Ses parents ont été tellement satisfaits qu'ils ont décidé de poursuivre le jeûne.

Six mois plus tard, les amis de Billy ne l'évitent plus et son attitude dans un contexte de compétition s'est nettement améliorée. Billy a décidé de se présenter à la présidence de la classe, et a même prononcé un discours, ce qui l'aurait auparavant terrifié.

Billy est l'un des nombreux patients du Dr Dunckley dont les problèmes comportementaux et d'ordre mental ont disparu, après avoir éliminé ou réduit de manière significative le temps passé devant un écran.

L'utilisation excessive des écrans est devenue une épidémie qui érode silencieusement les vies sans rencontrer de résistance. Une enquête réalisée par Gallup en 2012 a révélé qu'environ 60 % des jeunes adultes admettaient passer trop de temps sur l'Internet ; lors d'une enquête ultérieure réalisée en 2022, 83 % des utilisateurs de smartphones ont déclaré qu'ils gardaient leur téléphone près d'eux « presque tout le temps pendant leurs heures d'éveil ».

Les personnes qui passent beaucoup de temps sur des écrans en dehors du travail apprécient généralement les vidéos courtes, les films et les émissions de télévision, les médias sociaux ou les jeux vidéo. Toutes ces formes de divertissement sur écran offrent une expérience émotionnelle similaire de nouveauté, de découverte et de récompense instantanée. Ce processus est à la fois stressant et satisfaisant.

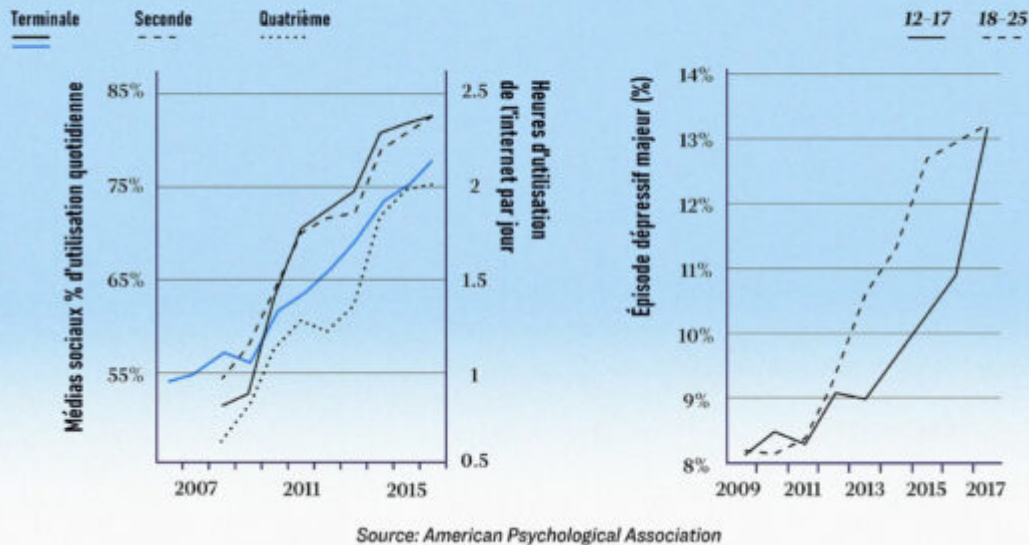
Le problème est que les écrans peuvent excessivement stimuler notre cerveau, ce qui entraîne un stress perpétuel, également connu sous le nom d'état de lutte ou de fuite. Cet état sollicite le cerveau et le corps, et nous rend enclins à l'effondrement, à la dépression et à l'anxiété lorsque des changements, même mineurs, surviennent dans l'environnement.

Un problème croissant

Le lien initial entre le temps passé devant un écran et une mauvaise santé mentale a été mis en évidence par Jean Twenge, professeur à l'université d'État de San Diego et titulaire d'un doctorat en psychologie, dans le cadre d'études générationnelles.

« Je m'étais habituée à des changements qui se développaient lentement et régulièrement au fil du temps », a déclaré Jean Twenge lors d'une conférence TEDx. « Après 2010, j'ai commencé à observer des changements beaucoup plus soudains – je n'avais jamais rien vu de tel. »

Après 2010, l'utilisation d'écrans et la dépression augmentent



Vers 2010, l'utilisation des médias sociaux et d'Internet a connu une augmentation spectaculaire, suivie d'une augmentation des dépressions majeures.
(*Epoch Times*)

Entre 2005 et 2012, la variation des taux d'épisodes dépressifs chez les adolescents âgés de 12 à 17 ans a à peine dépassé 1 %. Cependant, entre 2012 et 2017, l'augmentation a été de près de 4 %.

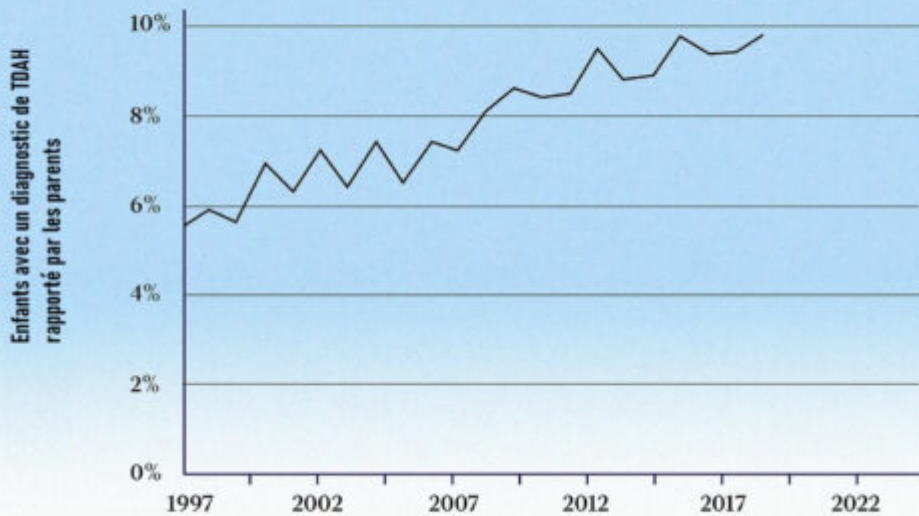
En outre, les adolescents sont moins nombreux à sortir de chez eux ou à lire des livres, tandis que le temps qu'ils consacrent aux réseaux sociaux et à Internet augmente considérablement.

En 2008, le psychologue Tom Kersting, qui a travaillé comme conseiller scolaire pendant 25 ans, a constaté une augmentation des diagnostics de trouble déficitaire de l'attention/hyperactivité (TDAH) chez les enfants de plus de 8 ans.

Le TDAH a tendance à être détecté dans la petite enfance, après l'entrée à l'école. Toutefois, il a déclaré avoir constaté une augmentation des diagnostics chez les adolescents et les adultes. S'il est possible que certains de ces adolescents n'aient pas été détectés par les cliniciens lorsqu'ils étaient jeunes, Tom Kersting soupçonne que certains d'entre eux ont développé des symptômes de TDAH en raison de l'utilisation d'écrans.

Le TDAH est en hausse

3-17 ans



Source : NHIS, rapport annuel NHIS, rapport annuel CDC

Le diagnostic de TDAH est en augmentation.
(*Epoch Times*)

Vers 2012, alors que 30 % des adolescents possédaient un smartphone, il a commencé à observer un comportement rebelle et des troubles d'anxiété plus fréquents chez les enfants. Les jeunes adultes et les adolescents qui grandissent aujourd'hui ont également tendance à être plus antisociaux et à avoir une résilience émotionnelle réduite, ce qui peut être lié au manque de socialisation en personne parce qu'ils passent la majeure partie de leur temps derrière des écrans.

« Il ne s'agit pas seulement du temps passé dans le cybermonde », a déclaré Tom Kersting à *Epoch Times*, « mais aussi de ce qui leur manque : les jeux extérieurs et l'apprentissage social ».

Pendant la pandémie de Covid-19, le temps passé devant un écran par les adolescents a doublé.

Peu d'études ont porté sur la dépendance à Internet chez les enfants pendant la pandémie de Covid-19, mais une vaste étude menée auprès d'adultes a montré que les personnes considérées comme présentant un risque de dépendance à Internet étaient 2,3 fois plus susceptibles de souffrir de dépression et 1,9 fois plus susceptibles de souffrir d'anxiété que le reste de la population. En outre, les personnes souffrant d'une dépendance certaine ou grave étaient 13 fois plus susceptibles de souffrir à la fois de dépression et d'anxiété.

Après la pandémie de Covid-19, les enseignants signalent que les membres de

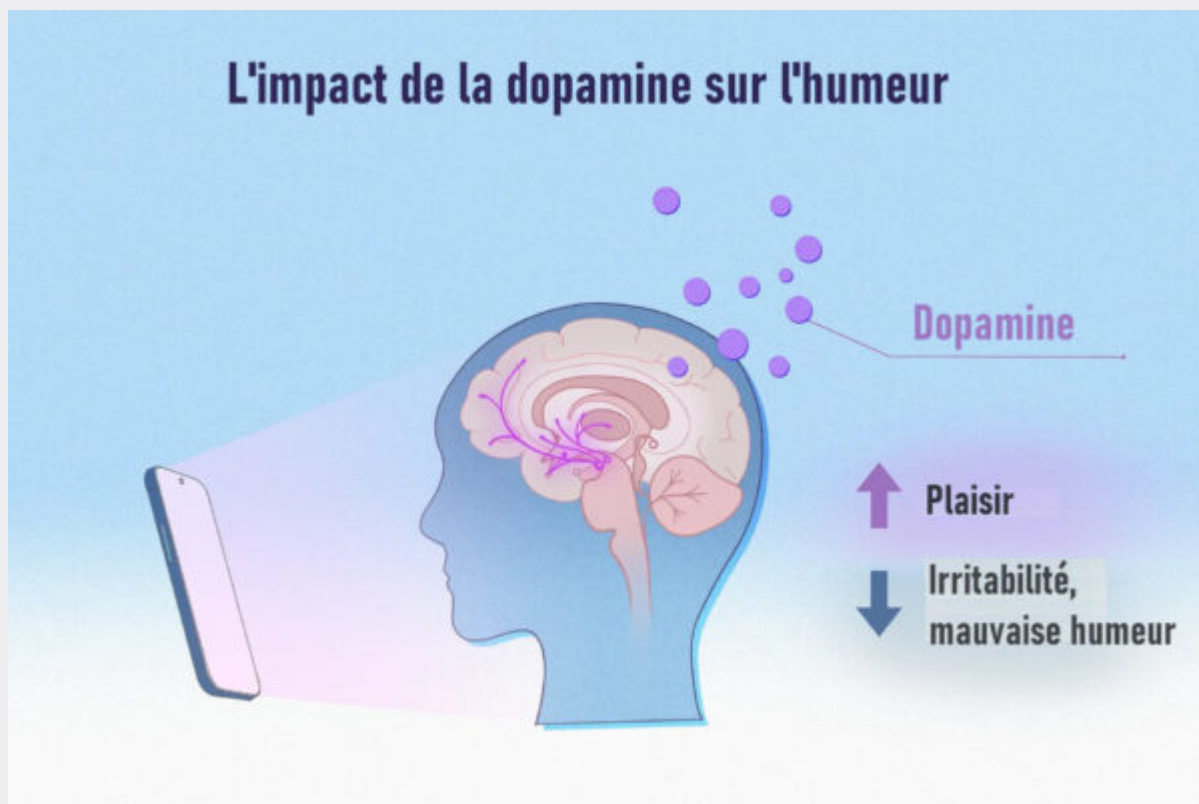
la dernière génération – la génération Alpha – ont tendance à être agressifs et indisciplinés et à mal gérer leurs émotions en classe.

Le Dr Clifford Sussman, psychiatre spécialisé dans la dépendance aux écrans, a axé sa pratique sur le traitement de cette pathologie en raison de l'augmentation des besoins. En particulier après la pandémie de Covid-19, « la demande d'aide pour ce problème a explosé », a-t-il déclaré à *Epoch Times*.

Comment les écrans nous rendent « accros »

Les activités sur écran, qu'il s'agisse de jeux vidéo, de médias sociaux, de défilement sur Internet ou de streaming vidéo, permettent de s'évader. Ces activités sont également très stimulantes pour le cerveau en raison de leurs couleurs vives et de leur intégration transparente dans le monde virtuel, a déclaré le Dr David Rosenfeld, psychothérapeute et professeur de médecine à l'université de Buenos Aires, à *Epoch Times*.

Lorsqu'il est confronté à quelque chose de nouveau et d'excitant, le cerveau libère de la dopamine, et tout ce qui induit une libération de dopamine peut créer une dépendance. La dopamine produit une sensation de plaisir, tandis qu'une baisse de cette substance est liée à l'irritabilité et à la mauvaise humeur.



La dopamine produit une sensation de plaisir, tandis qu'une baisse de celle-ci est liée à l'irritabilité et à la mauvaise humeur.

(Illustration d'*Epoch Times*, Shutterstock)

Les activités sur écran ont été conçues pour capter notre attention en nous fournissant des doses régulières de dopamine. À l'instar d'un jeu vidéo immersif, qui procure des sensations fortes lorsque l'on monte en niveau, que l'on vainc un boss ou que l'on trouve un nouvel objet, les écrans nous incitent à passer plus de temps dans le monde virtuel.

« Les jeux vidéo sont régis par des règles microscopiques », a déclaré Bennett Foddy, qui enseigne la conception de jeux au Game Center de l'université de New York, dans le livre *« Irresistible: The Rise of Addictive Technology and the Business of Keeping Us Hooked »* (NDLR. «Irrésistible : la montée des technologies addictives et le business qui entretient notre dépendance ») d'Adam Alter, cité par *The Guardian*.

Ces microrègles peuvent prendre la forme d'un « ding » ou d'un éclair blanc lorsqu'un personnage se déplace sur une case particulière, et elles sont synchronisées avec les actions du joueur afin qu'il ait l'impression d'en être à l'origine. Ce micro-feedback génère un sentiment de récompense qui incite les joueurs à jouer en permanence.

Ce système peut également expliquer pourquoi les activités interactives sur écran peuvent être plus problématiques pour les enfants que les activités passives sur écran, comme regarder la télévision.

Le Dr Dunckley a observé que si regarder la télévision pendant deux heures est lié à des signes de dysrégulation chez les enfants, 30 minutes seulement d'activités interactives sur écran sont suffisamment stimulantes pour que des signes apparaissent.

De nombreux jeux vidéo font également appel à des stratégies utilisées dans les jeux d'argent, comme les récompenses de type « loot-box » (boîte à butin), dans lesquelles les joueurs sont récompensés à des intervalles aléatoires tout au long du jeu. Comme les joueurs ne savent pas quand viendra la prochaine récompense, ils sont davantage incités à jouer, même s'ils n'apprécient pas le jeu.

Cette stratégie est issue des travaux du psychologue Burrhus Frederic Skinner. Skinner a placé des pigeons dans une boîte munie d'un bouton et les a récompensés en leur donnant de la nourriture chaque fois qu'ils appuyaient sur ce bouton. Il a constaté que les pigeons récompensés de manière irrégulière étaient plus enclins à appuyer sur le bouton que ceux qui étaient récompensés à chaque fois qu'ils appuyaient sur le bouton.

Cette compulsion existe également chez l'homme.



Un enfant joue à des jeux vidéo lors d'un salon à Milan, en Italie, le 22 novembre 2013. (Tinxi/Shutterstock)

Les messages des médias sociaux divisent l'information en petits morceaux, ce qui donne aux utilisateurs une poussée de dopamine à chaque message, chaque « like » et chaque commentaire.

En outre, les médias sociaux ont été conçus de manière à ce que les signaux d'arrêt naturels inhérents à de nombreux aspects de la vie soient absents.

Qu'il s'agisse d'un article de journal, d'un livre ou d'un film, il y a toujours une fin. Il faut donc choisir une autre activité une fois que l'article, le chapitre ou le film est terminé. Toutefois, avec les médias sociaux, on peut faire défiler le contenu à l'infini sans qu'il se termine, ce que l'on appelle le « doom scroll » (défilement de la fin).

Il en va de même pour la navigation sur Internet. Il suffit de taper un mot dans le moteur de recherche pour que d'innombrables résultats et liens connexes apparaissent, et on part à l'aventure.

Quand le temps d'écran empiète sur le temps « humain »

L'acceptabilité sociale et l'omniprésence des écrans font qu'il est souvent difficile pour les gens de se rendre compte que leur temps d'écran peut devenir incontrôlable.

Jusqu'à présent, il n'existe pas de critères cohérents pour définir la dépendance à l'écran, mais de plus en plus de données suggèrent que de nombreuses personnes ont une utilisation problématique de l'écran.

Les Américains passent en moyenne sept heures par jour derrière des écrans, sans compter le temps passé à l'école ou au travail.

En France, l'usage de smartphones, ordinateurs et autres télévisions accapare près d'un tiers du temps hors sommeil. En 2022, les Français ont passé en moyenne 4,6 heures par jour devant un écran, d'après le Baromètre du numérique sorti en janvier dernier.

En 2022, la majorité des adolescents – 95 % de la population de plus de 12 ans en France métropolitaine – possédaient un téléphone mobile ; 87 % avaient un smartphone. Néanmoins, on constate des différences notables d'utilisation selon l'âge. « *Le temps passé par les enfants devant les écrans a augmenté ces dernières années en France* », confirme une enquête de Santé publique France sortie en avril 2023. Les enfants de 2 ans passent en moyenne 56 minutes par jour devant les écrans, tandis que les adolescents peuvent atteindre six à sept heures les jours sans école. En moyenne, les Français passeraient donc 14 ans et 310 jours devant les écrans au cours de leur vie.

La conseillère Hilarie Cash, co-fondatrice de reSTART Life, un centre de traitement résidentiel de la dépendance à la technologie, a déclaré à *Epoch Times* que l'utilisation d'un écran est considérée comme problématique lorsqu'elle commence à empiéter sur le temps nécessaire au fonctionnement normal de l'être humain.

Les gens ont besoin d'environ huit heures de sommeil par jour, et le temps de travail moyen est de 8 heures et demie. Ils ont également besoin de temps pour se socialiser, faire de l'exercice, manger, se doucher, gérer leurs affaires quotidiennes et leurs loisirs. Sept heures de temps d'écran par jour signifieraient que des activités nécessaires sont sacrifiées.

Dino Ambrosi, fondateur d'un programme de 12 semaines qui aide les étudiants à limiter le temps passé sur les médias sociaux, a estimé lors d'une conférence TEDx que si la plupart des jeunes de 18 ans vivaient aujourd'hui jusqu'à 90 ans, il leur resterait 334 mois de temps libre dans leur vie.

Ce que l'on fera de ce temps restant « déterminera littéralement le type de personne que l'on deviendra », a-t-il déclaré. Or, les estimations de Dino Ambrosi montrent qu'environ 93 % de ce temps est passé derrière des écrans, la plupart du temps de manière involontaire.

Mme Cash, dont le programme de traitement des personnes souffrant de dépendance à la pornographie et aux jeux vidéo sur Internet a débuté dans les années 1990, a observé une tendance inquiétante.

Bien que ses premiers clients aient connu des bouleversements majeurs à cause de leur dépendance à l'écran, ils possédaient des compétences suffisantes

pour vivre. En revanche, nombre de ses clients d'aujourd'hui n'ont pas les compétences nécessaires à la vie courante, comme savoir cuisiner, avoir une bonne hygiène personnelle, tenir une conversation, avoir des relations humaines authentiques et enrichissantes, garder un emploi, etc. Ces personnes sont plus difficiles à traiter.

L'une des raisons en est qu'ils ont reçu un outil leur permettant de s'échapper dès leur enfance ou leur adolescence. En conséquence, ces individus sont devenus des fuyards chroniques des inconvénients et des difficultés de la vie. Selon Mme Cash, ces personnes ont du mal à nouer des liens sociaux, à relever des défis, et à conserver un emploi – autant d'éléments essentiels pour se construire une vie en dehors du monde virtuel.

L'utilisation d'un écran est considérée comme problématique lorsqu'elle commence à empiéter sur le temps nécessaire au fonctionnement humain.

Hillary Cash, cofondateur de Restart Life

4 troubles mentaux majeurs

Les psychologues Daria Kuss et Mark Griffiths, tous deux professeurs à l'université de Nottingham Trent, comptent parmi les principaux chercheurs qui étudient les effets de l'utilisation problématique des écrans.

Ils ont interrogé 26 psychothérapeutes qui traitent des personnes souffrant d'une dépendance à l'Internet, et certains d'entre eux ont déclaré que les problèmes de santé mentale de leurs patients étaient indubitablement dus à l'utilisation des écrans.

« Ils ne souffraient pas d'anxiété sociale ou de troubles anxieux généralisés avant de commencer à jouer », a déclaré un psychothérapeute.

Selon le Dr Sussman, lorsqu'il y a comorbidité avec la dépendance, les problèmes de santé mentale sont souvent impossibles à traiter si l'on ne s'attaque pas d'abord à la dépendance.

La dépression

Le divertissement prolongé sur écran entraîne des périodes prolongées de libération de dopamine, ce qui signifie que l'on constate une chute de dopamine lorsque l'on cesse de passer du temps devant un écran. Un faible taux de dopamine est lié à une humeur irritable et à la dépression.

Avec une stimulation constante, le corps finit par tenter de se stabiliser en rendant les voies du plaisir du cerveau moins sensibles. Cela signifie que

pour obtenir le même haut niveau de satisfaction ou de légèreté, une personne doit soit augmenter le degré de stimulation du contenu, soit regarder davantage. Il peut s'agir de contenus plus graphiques, plus intenses ou plus violents. Ensuite, lorsque la personne quitte l'écran, elle manifeste davantage de désintérêt et de mauvaise humeur.

Naturellement, les gens sont moins intéressés par les activités moins stimulantes, telles que les plaisirs inhérents des relations interpersonnelles.

L'utilisation des écrans est également associée à une faible libération de mélatonine, qui peut perturber le sommeil et est potentiellement liée à divers troubles de l'humeur, y compris la dépression.



Depuis 2010, moins d'adolescents sortent avec leurs parents et le pourcentage d'enfants signalant des symptômes de dépression a augmenté.
(Alain Jocard/AFP via Getty Images)

Anxiété et irritabilité

Regarder un écran signifie que l'on est constamment distrait.

Les médias sociaux et le défilement sur Internet brisent la capacité d'attention d'une personne, car l'attention est détournée d'une chose à l'autre. « Nos recherches ont mis en évidence une corrélation entre la fréquence des changements du centre d'attention et le stress », a déclaré la chercheuse Gloria Mark, titulaire d'un doctorat en psychologie, lors d'une interview accordée au podcast « Speaking of Psychology ».

Plus le changement d'attention est rapide, plus le stress est élevé (mesuré par des moniteurs de fréquence cardiaque et des auto-évaluations), a-t-elle ajouté.

La stimulation par les écrans active également la réaction de lutte ou de fuite et provoque la libération d'adrénaline. Cette poussée d'adrénaline peut provoquer un sentiment d'anxiété ou de grande excitation. Selon Cris Rowan, ergothérapeute pédiatrique – et critique de l'impact de la technologie sur le développement humain, le comportement et la productivité – si cet état continue d'être déclenché, une personne peut se retrouver en manque d'adrénaline.

L'épuisement de l'adrénaline peut conduire le corps à libérer du cortisol à la place, a-t-elle expliqué. Le cortisol est une hormone de stress liée à l'anxiété et aux troubles dépressifs majeurs.

TDAH

Le TDAH est un trouble majeur lié à l'utilisation abusive des écrans.

Le cerveau est comme un muscle qui peut être entraîné, selon le Dr Andrew Doan, ophtalmologiste spécialisé dans la santé publique, les problèmes dus à l'abus des jeux vidéo et à l'utilisation excessive des technologies personnelles.

Comme les activités sur écran sont très distrayantes, le temps passé sur les écrans se fait au détriment du temps consacré à l'entraînement de la capacité d'une personne à maintenir son attention, ce qui est nécessaire pour mener à bien une tâche mentalement difficile, telle que terminer un long devoir.

Le temps prolongé passé devant un écran est également associé à un amincissement du cortex préfrontal, qui est essentiel pour le contrôle des compulsions et la pensée logique. C'est aussi ce qui fait que les personnes atteintes de TDAH éprouvent des difficultés à accomplir des tâches qu'elles jugent inintéressantes.

J'ai commencé à voir des changements beaucoup plus soudains – je n'avais jamais rien vu de tel.

Jean Twenge, professeur de psychologie, université d'état de san diego

L'autisme

Le temps d'écran isole.

Pendant qu'une personne s'adonne à des jeux, aux médias sociaux et à Internet, « la question est de savoir ce qu'elle ne fait pas » a soulevé Tom Kersting.

Pour les parents, il peut s'agir de l'éducation et de l'établissement ou renforcement d'un lien avec leurs enfants. Pour les enfants, il peut s'agir d'occasions de jouer et de socialiser, dont l'absence retarde le développement social et peut entraîner des comportements de repli sur soi, antisociaux et anxieux qui peuvent imiter les symptômes de l'autisme.

Les docteurs Dunckley et Sussman ont expliqué que la formation d'une utilisation problématique des écrans et de problèmes de santé mentale peut être bidirectionnelle. En d'autres termes, les personnes atteintes d'autisme ou de symptômes apparentés peuvent utiliser des écrans pour éviter les situations d'anxiété sociale, mais moins elles s'entraînent à être sociales, plus elles se replient sur elles-mêmes.

Éviter les écrans, « c'est comme boire de l'eau dans un bar »

L'utilisation problématique des écrans ne se limite pas aux enfants. Selon Cris Rowan, qui a animé plus de 400 ateliers sur des sujets tels que la productivité, les dépendances, l'utilisation excessive des technologies, les programmes éducatifs sur les médias, et l'aménagement de l'environnement scolaire, les parents permettent parfois à leurs enfants de se tourner vers l'utilisation des écrans.

« Levez la main si vous gérez correctement l'utilisation des écrans », a-t-elle demandé à une salle d'adultes lors de l'un de ses ateliers. Sur les quelque 500 personnes présentes, moins de 10 ont levé la main.

Les travaux de Catherine Steiner-Adair, psychologue clinicienne et éducatrice, ont également montré que les enfants rivalisent de plus en plus avec les écrans pour attirer l'attention de leurs parents. Certains enfants ont déclaré se sentir délaissés parce que leurs parents consultent constamment leur téléphone.

Les parents qui ne sont pas conscients ou qui ne contrôlent pas leur propre utilisation des écrans peuvent également avoir du mal à fixer des limites de temps d'écran pour leurs enfants.

Certains parents élèvent aujourd'hui leurs enfants en utilisant les écrans comme baby-sitters. Cela peut amener les enfants à donner la priorité aux écrans plutôt qu'à la famille, et vice-versa pour les parents, a déclaré le Dr Rosenfeld.

Ce phénomène se reflète dans la génération Alpha. Ces enfants manquent souvent de discipline, ce qui stresse les parents, et seuls les écrans peuvent les apaiser pendant leurs crises de colère.

La généralisation de l'utilisation croissante des moyens numériques des écoles et des lieux de travail a également facilité l'utilisation des écrans.

Le divertissement étant souvent à portée de clic, « c'est comme boire de l'eau dans un bar », a déclaré le Dr Sussman, décrivant la difficulté de réduire l'utilisation des écrans dans l'environnement actuel.

Lorsqu'on lui demande s'il est possible de se remettre d'une telle dépendance, le Dr Rosenfeld répond que le facteur le plus important est d'avoir une famille aimante qui se soucie de la personne et qui est prête à faire tout ce qui est en son pouvoir pour l'aider à se rétablir.

Mais qu'en est-il de la nouvelle dynamique familiale dans laquelle les parents sont également dépendants de leurs écrans et ne considèrent donc pas la dépendance de leurs enfants à l'égard des écrans comme un problème ?

« Ce n'est pas une situation qu'un psychanalyste peut aider à résoudre », déclare sombrement le Dr Rosenfeld.

[Sous un autre angle :]

Addiction aux écrans ? Vraiment ?

[Source : Scilabus]