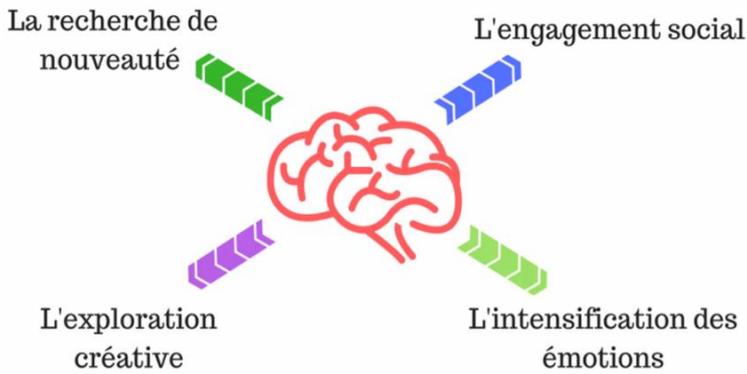


Le leitmotiv du cerveau des ados :



Le cerveau des adolescents n'est pas terminé avant 25 ans (lobe frontal). Tout ce qui est raisonnement, l'adolescent ne sait pas faire car cela ne se formule pas bien dans son cerveau (lobe frontal). En revanche les émotions sont à 200% !

Raisons de consommer chez l'adolescent :

Curiosité, ennui, par soucis, pour surmonter ses peurs, mimétisme, transgression de l'interdit, par conduite ordalique (à risque).

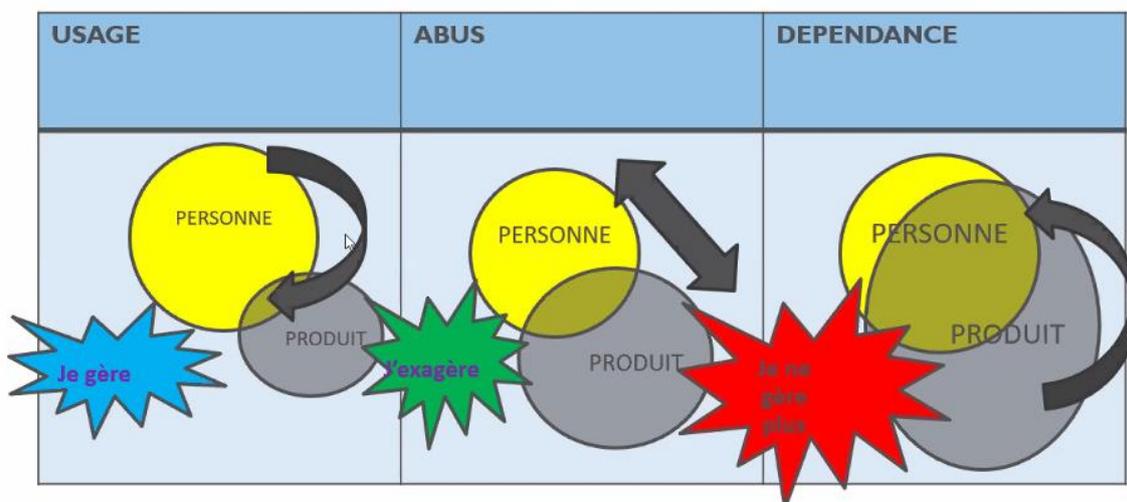
Il faut souvent regarder les causes de la consommation en elle-même (peur, phobie, solitude, hyper activité ...). Important donc d'avoir le lien avec l'ado. En effet, les parties visibles ne sont pas forcément les bonnes causes/ raisons.

Différents types de consommation :

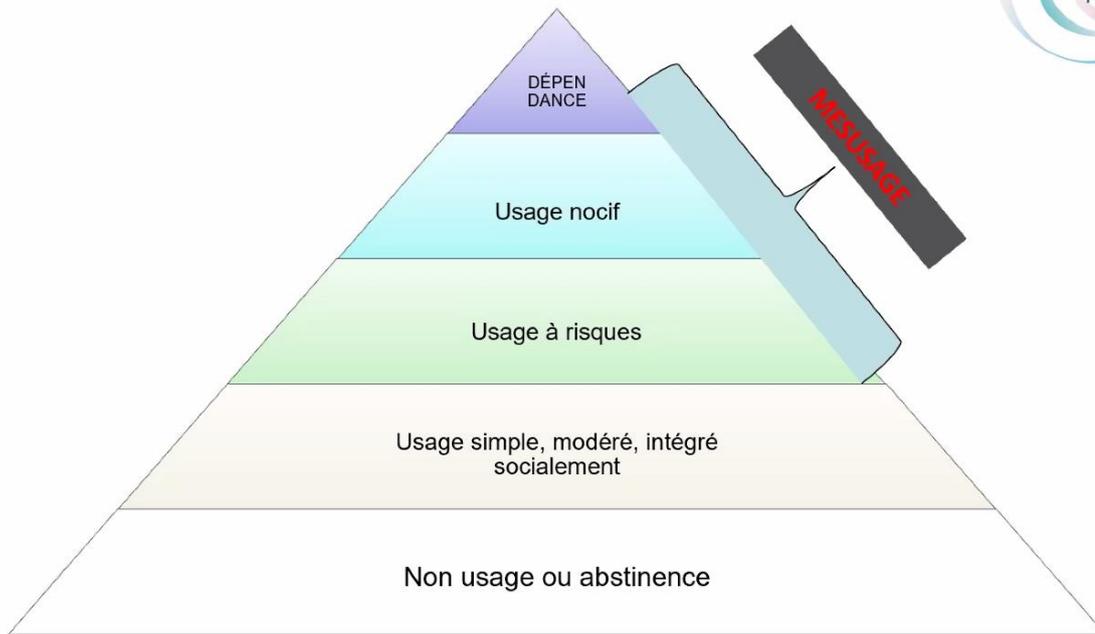
Usage => je gère ma consommation.

Abus => je gère ma consommation parfois et de temps en temps j'exagère/ j'abuse sans contrôle.

Dépendance => le produit contrôle la personne et ne peut plus du tout le gérer. On peut en sortir toujours même si clairement ce n'est pas évident.



LA PYRAMIDE DES USAGES



Usage à risques =) quand la consommation n'est pas adaptée au bon moment. Ou consommation très tôt (âge), recherche d'excès

Usage nocif ou abus =) dangerosité, conséquences fortes, durée (usage répété), vulnérabilité

Quelques critères de la dépendance (selon GOODMAN)



- Pensée préoccupante
- Impossibilité de résister à consommer
- Tensions avant de consommer
- Plaisir/soulagement au moment de consommer
- Tolérance aux effets
- Perte de contrôle de sa consommation
- Poursuite de la consommation malgré les conséquences négatives...

Pour savoir si on est dépendant, il faut se tester. Il faut par exemple se donner un défi sur 1 semaine ou quelques jours d'arrêter. Voir si le défi est réussi, comment on s'est comporté (tremblement, sueur, ...)

Types de dépendance :

- Physique :

Etat où l'organisme assimile à son propre fonctionnement la présence d'un produit développant des troubles physiques. Pas la plus complexe à arrêter.

- Psychologique

Désir insistant et persistant de consommer qui peut se traduire par des manifestations psychosomatiques.

- Comportementale :

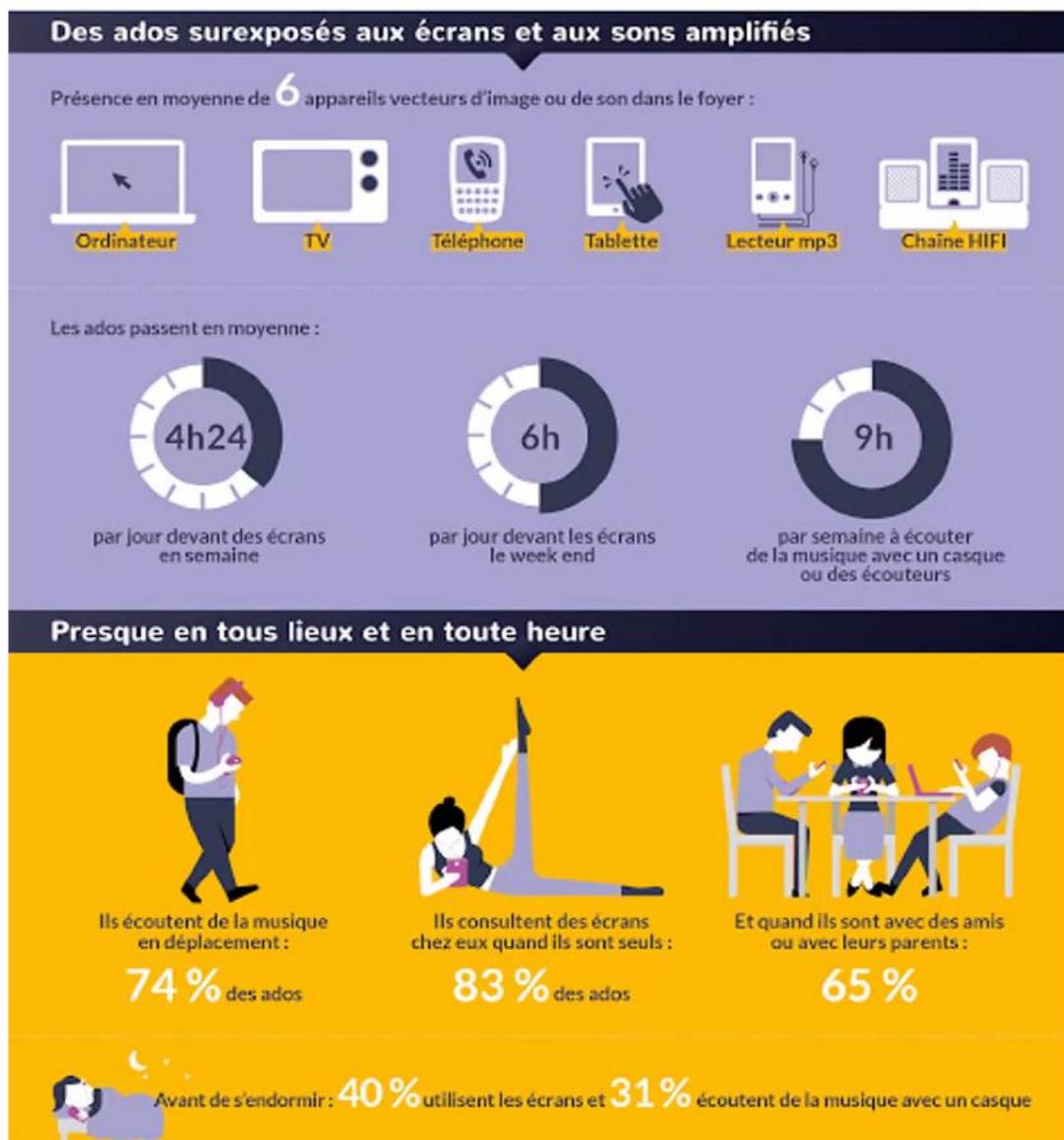
Tous les jours j'accomplis les mêmes gestes quand je consomme le produit. La gestuelle est un réflexe.

Exemple, la dépendance aux écrans :

+ les garçons que les filles et cela progresse selon l'âge.

Temps moyen passé par jour sur un écran = 3h05 (3-17 ans). 4h50 chez les 15-17 ans.

Plus ça va, plus on a d'outils numériques.



A partir de quand on est addict ?

Ce n'est pas forcément une question de temps, mais il faut se poser la question suivante :

Est-ce qu'à côté il arrive à faire les autres activités extrascolaires/ voir ses amis, passer du temps en famille ... ?

Important en tant que parents de mettre des limites à ses enfants pour le cadrer.

Ce n'est pas vraiment le temps d'écran qui détermine si on est dans l'addiction. Si on passe un temps important devant les écrans, on peut être dans un usage excessif mais pas forcément dans l'addiction. Il faut identifier si l'adolescent fait face à des conséquences négatives : problèmes scolaires, repli sur soi, abandon des activités qu'il aimait. ...

Quelle conduite tenir en tant que parents ?

Etablir un contrat avec lui, déterminer avec lui son temps d'écran qu'il devra respecter, le responsabiliser face à l'utilisation, établir des règles pour l'utilisation des écrans, lui proposer d'autres alternatives. Bien rappeler que l'on est là pour le protéger en tant que parents ! Il faut établir des règles ensemble. Et on peut aussi s'intéresser à ce qu'il regarde/ ce qu'il fait (même si cela ne nous intéresse pas 😊).

Et on peut demander 'que ferais tu si tu avais un enfant avec les écrans ? Combien de temps tu lui autoriserais ?'

Les écrans excitent le cerveau et n'aident pas à l'endormissement. Arrêter 1h avant d'aller au lit pour bien s'endormir sinon lumière bleue va venir perturber la qualité de sommeil et l'endormissement.

Exemple sur les jeux vidéo

CHIFFRES CLÉS

17% des adolescents de 17 ans



déclarent avoir joué à un jeu d'argent et de hasard sur Internet (pourtant interdit aux mineurs)

1 adolescent sur 8



a un usage problématique des jeux vidéo

A 15 ans



ont un usage problématique des réseaux sociaux

Parmi les utilisateurs d'écrans qui ont augmenté leur temps d'usage



15,3 % ont eu des difficultés à garder le contrôle

pendant le confinement lié au COVID-19

10 personnes meurent chaque jour ou sont grièvement blessés



à cause d'une conversation téléphonique au volant

37% des actifs



utilisaient les outils numériques professionnels hors temps de travail avant la période de confinement

Sources : « Drogues et addictions, données essentielles », OFDT, 2019 ; Enquête « Pratiques numériques des actifs en France en 2016 », Cabinet ELEAS, novembre 2016 ; Baromètre 2019 du comportement des français sur les routes, AXA Prévention, 2019 ; Baromètre 2017 du comportement des français au volant, AXA Prévention, 2017 ; Résultats de l'enquête internationale Health behaviour in school-aged children (HBSC) et EnCLASS France, OFDT, 2018 ; Enquête « Evaluation du bien-être pendant la période de confinement liée à la pandémie Covid-19 », CH le Vinatier, dir. Pr Franck et Dr Rolland : <https://www.jmir.org/preprint/19630>

Comment repérer les conduites addictives :

Il faut être vigilant face aux changements significatifs chez la personne :

- Attitude en général,
- Elocution
- Equilibre
- Isolement, repli sur soi
- Conduites à risques
- Réduction ou arrêt des autres activités
- Altération cognitive (mémoire, concentration...)
- ...

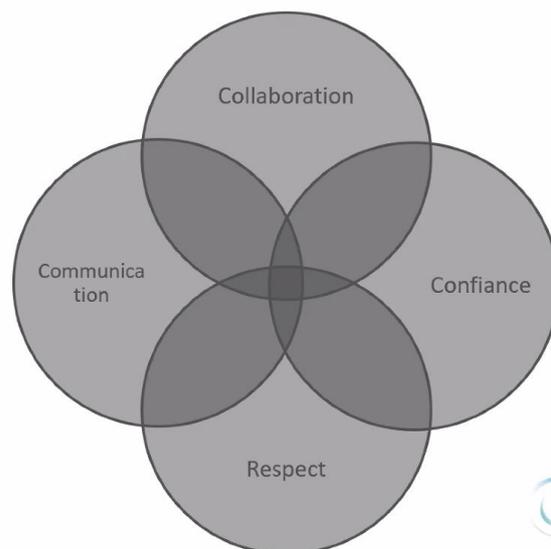
L'idéal est de faire réfléchir la personne 😊

Quelques conseils et attitudes en tant que parents :

Essayer de rester neutre et bienveillant. On peut aussi en tant que parents lui expliquer ce que l'on a fait quand on est jeune / ou maintenant !

Alliance : qualité de la relation

parents/adolescents.



Si cela reste compliqué = on peut proposer une aide à une personne de confiance.