

« Abus d'écran »...
Un projet de prévention construit localement, dans la durée.

PSP, jeux vidéo en réseau ou non, télé, ciné, MSN, SMS... le quotidien des collégiens est largement occupé aujourd'hui par tous ces biens de consommation « *high tech* ». Leur point commun : l'écran... un écran « adosvore » ? tout-puissant ?

A l'origine du projet, un CESC inter établissements, adossé à un recueil de données CPAM/rectorat.

Au moment de la relance des CESC (Comité d'éducation à la santé et à la citoyenneté) par l'Académie de Paris en 2003, six collèges et un lycée du sud du XIII^e à Paris, se sont rapprochés pour créer un CESC inter-établissements. Les actions visant la santé et la citoyenneté de 3 000 élèves y sont ainsi réfléchies en commun.

Dans le même temps, le Rectorat et la CPAM de Paris concevaient conjointement un dispositif de recueil de données statistiquement fiables, indispensables pour les EPLE et leurs instances, au premier rang desquelles les CESC. Un questionnaire anonyme, administré en ligne, permet ainsi aux élèves de donner des éléments sur leur environnement de santé : l'estime qu'ils ont d'eux-mêmes, leur alimentation et sommeil, leur environnement médiatique, la consommation de produits psycho-actifs par exemple.

Depuis trois ans maintenant, ce dispositif de « diagnostic partagé », appelé DIESE (Dispositif Informationnel sur les Environnements de Santé des Elèves), recueille de précieuses informations auprès des élèves des sept établissements, de la 6^e jusqu'à la 2nde. L'analyse des données statistiques, qui croise les différents items mais aussi les niveaux d'âge et l'évolution d'une année sur la suivante, associée à la prise en compte des programmes officiels de prévention santé, a permis de cibler les thèmes à exploiter en priorité sur l'année scolaire.

Lien entre sommeil et consommation d'écrans.

Début 2007, une utilisation abusive des outils médiatiques (ordinateurs, consoles de jeux vidéo, télévision) est constatée par les équipes éducatives de ces établissements, pour un nombre significatif d'élèves, avec un impact possible négatif sur la santé et les capacités d'apprentissage à terme. L'analyse transversale des données de la 6^{ème} à la 3^{ème} corrobore alors le ressenti des équipes :

	Elèves de 6e		Elèves de 3e	
	Filles	Garçons	Filles	Garçons
Plus de 3h d'écrans par jour	23 %	30 %	38 %	48 %
Coucher après 22h la veille d'un jour scolarisé	18 %	26 %	76 %	84 %
Coucher après minuit la veille d'un jour scolarisé	3 à 6 % (Variations selon les collèges)		12 à 36 % (Variations selon les collèges)	

Ces chiffres sont des médianes arrondies des résultats des 6 collèges du CESC inter-établissements., sachant que le taux exploitable de résultat varie selon les collèges de 58% à 92% de leur effectif total.

« Blogger », « chatter », jouer en ligne ou sur consoles, regarder en chaîne des séries, que ce soit à la télévision ou sur internet... Quel problème ? Les statistiques issues de DIESE montrent que l'utilisation prolongée et tardive d'écrans d'ordinateurs, induit de fait un déficit de sommeil. Ils révèlent ensuite un décalage de phase du sommeil entre les week-ends et les jours scolarisés, certains élèves s'infligeant un « *jet lag* » toutes les fins de semaine. Une spirale apparaît ainsi : élèves surconsommateurs d'écrans → Problème de sommeil, désynchronisation = élèves somnolant avec une difficulté de concentration en classe.

Comment infléchir le phénomène ? Sensibiliser ces adolescents à la maîtrise du temps passé devant les écrans ? Quel moyen de prévention choisir afin d'emporter l'adhésion des élèves et ne pas verser dans la moralisation ? Est-il possible de valoriser le rôle des parents dans cette démarche ?

Deux acteurs locaux sollicités pour la réalisation du film et les séances de prévention.

Naît alors en 2007 au sein du CESC inter-établissements, l'idée de réaliser un film sur ce sujet encore peu abordé : l'abus d'écrans. Cette démarche innovante a été soutenue financièrement par le GRSP d'Ile-de-France, tant pour la réalisation du film dont le titre est **Over game**, que pour son accompagnement auprès des élèves en séances d'éducation à la santé en 4^{ème} (13 ans) et en seconde (15 ans) par une équipe de préventeurs connaissant cette problématique.

Un travail de plusieurs mois commence donc au printemps 2007 avec deux acteurs choisis par le

CESC pour leur proximité et leurs compétences dans deux domaines différents : la réalisation cinématographique d'une part et la prévention de la dépendance aux jeux vidéo d'autre part. Alexandre Lemoine de 2Aprod, un jeune réalisateur de l'arrondissement, se voit confier la réalisation du film et Emergence Espace Tolbiac l'apport en matière de prévention. Centre de soins en addictologie du XIIIe, Emergence a de fait développé une consultation « jeux vidéo » depuis fin 2005 et des outils de prévention sur ce thème.

Sur proposition d'Emergence, l'idée d'un documentaire, sur le modèle d'émissions de télévision (témoignages, avis d'experts psychologues) est vite écartée. Si ce style convient aux adultes, il est souvent rejeté par les jeunes ! En revanche, un film court, reprenant de façon légèrement accentuée sans être caricaturale, leurs comportements ou ceux d'amis proches, leur permet de s'identifier aux personnages, de sourire d'eux-mêmes. Dans le même temps et grâce à quelques ingrédients, il évite le risque principal de toute action de prévention : la diabolisation. L'impératif de ressortir du film et des séances de prévention sans une impression de jugement manichéen des écrans mais avec un désir d'apprendre à gérer leur usage fut bien un principe de base recueillant l'unanimité auprès du CESC et la CPAM, d'Emergence et 2AProd.

Nico, personnage des quatre saynètes de prévention

Le film de 10 minutes met en scène un jeune de 16-17 ans, Nico, sa petite amie qui pense avoir une rivale tant elle est délaissée, sa sœur plutôt accro aux « chat » et aux séries sur internet, ainsi que leur père, un peu dépassé mais qui tente encore de mettre un cadre... et le sacro-saint ordinateur ! En vue des séances d'éducation à la santé dans les classes de 4^{ème} et de 2^{nde} qu'il permettra d'introduire, ce film est conçu pour être tout aussi bien visionné en 4 scénettes entrecoupées de discussions avec les élèves de 4^{ème}, qu'utilisé en une seule vision auprès des 2^{nde} et des parents.

Le choix des sujets a été travaillé afin d'allier objectifs pédagogiques et faisabilité, intérêt cinématographiques. Les trois premières scénettes reprennent donc des thèmes que des jeunes joueurs ayant consulté à Emergence ont décrits comme problématiques dans leur quotidien. Puis ces éléments sélectionnés pour rejoindre tant les 4^{ème} que les 2^{nde} dans l'esprit choisi, les expressions à utiliser, ont été testés auprès de trois groupes de 8 élèves des deux niveaux visés. De fait, en prévention l'élément motivationnel essentiel pour modifier une habitude profondément ancrée, est bien le « prix à payer » perçu par la personne concernée, devenu supérieur au plaisir ressenti, au « bénéfice » apporté par le comportement lui-même.

Ainsi, le dérapage et la perte de la notion de temps, premier danger de l'abus de jeu vidéo, sont abordés ici par un risque de perdre la petite copine plutôt que par l'impact sur les études, même si celui-ci est suggéré et bien repéré par tous les élèves. Les difficultés relationnelles de Nico avec son entourage apparaissent vite comme problématiques aux yeux des lycéens. Le dialogue frère - sœur suscite ainsi rires et commentaires, preuve que les filles se reconnaissent quelque part dans la situation. De fait, il fallait un clin d'œil spécifique pour le public féminin, dont les habitudes sont fort différentes en matière d'usage d'écrans. Si quelques unes jouent comme Nico aux jeux vidéo, elles sont plus nombreuses à avoir un usage tard le soir d'internet ou de SMS pour y dialoguer avec les copines.

La dernière scène, fruit de la créativité du réalisateur, permet aux jeunes de finir par une touche d'humour. Nico rêve qu'ordinateurs, jeux... ont disparu, sauf dans des salles de jeux clandestins. Il se réveille, tout est en place sauf son visage : il a vieilli, les années ont défilées sans crier gare ! Outre le risque de mettre une partie de sa vie entre parenthèse, cette scénette donne l'occasion de parler du volet financier de tous ces outils actuels utilisés par les jeunes : derrière un « look » jeune, il s'agit bien de milliers de professionnels, de lobbies considérables avec un marketing bien rôdé en direction des publics adolescents qu'il convient d'accrocher... pardon « de fidéliser » en termes marketing.

Le film permet encore d'aborder d'autres inconvénients liés à l'abus d'écrans, comme l'alimentation décalée, devant « l'ordi », les insomnies, l'absentéisme et le manque d'exercice ou de contact dans le réel avec de « vrais » personnages.

Les interventions dans les classes

Si le film ainsi conçu et réalisé est central dans les interventions (1h30 à 2h auprès de 30 classes de 4^e et 1h auprès de 7 classes de 2^{nde}), son visionnage intervient après des étapes préalables.

Ainsi, comme dans toutes les actions d'Emergence, la notion de plaisir, de bénéfices apportés par le comportement pour lequel nous invitons à prendre du recul, est discuté, valorisé, sous peine de perdre en crédibilité. La prise de conscience individuelle de sa propre habitude est le deuxième objectif prioritaire. Les élèves remplissent donc un petit tableau avec le temps passé devant les écrans en semaine scolaire et durant le week-end et, en comparaison, le temps passé aux leçons ou auprès d'amis, de proches.

Le travail sur le film intervient donc après un dialogue avec les élèves sur les écrans qu'ils utilisent, la durée individuelle qu'ils y consacrent et les éléments positifs qu'ils y voient. Les risques, dangers et effets négatifs

n'interviennent qu'ensuite, avec un corollaire indispensable : que faire pour éviter le débordement ? Comment apprendre à gérer ? Ainsi leur est-il demandé en fin d'intervention de décrire les moyens qu'ils pourraient avoir pour cadrer leur passion, leurs envies. Mettre un réveil, noter sur une semaine le temps passé devant son écran préféré, s'imposer une activité régulière hebdomadaire par exemple. Quelques conseils techniques sont également apportés, comme le positionnement de la chaise, la distance, le clignement des yeux. Ne remettant pas en cause leur désir d'écrans, ils détendent l'atmosphère et remportent un franc succès.

Renouvellement du projet en 2009

Devant l'intérêt suscité par cette action et afin d'avoir une vision sur plusieurs années de leur impact sur les habitudes des élèves, les interventions seront renouvelées en 2009. Un élément nouveau de taille : une action en direction des parents. De fait, nous savons bien qu'il est illusoire de penser que le jeune de 13 ou 16 ans parviendra seul à s'imposer une limitation au jeu qui le passionne, le projette dans une aventure où son image est valorisée, idéalisée, ou à la jeune fille de renoncer elles-mêmes aux longues conversations intimes du soir avec les copines en ligne. Le rôle des parents sera donc valorisé cette année : sans les culpabiliser, ils seront invités par un courrier à dialoguer avec leur jeune à l'occasion de la séance de prévention et à participer à une soirée-débat s'ils le désirent sur ce thème.

Organisée par Emergence, elle aura lieu dans une salle du quartier, à l'extérieur des collèges et lycées, afin de rendre plus accessible encore cette information aux parents pour qui le cadre scolaire reste impressionnant.

Le projet continue d'évoluer. Observations des équipes éducatives confrontées aux analyses des données recueillies auprès des élèves, animation par des préventeurs locaux et implications des parents et proches... la dynamique se construit, au service d'une meilleure santé des élèves bien sûr.

Hélène David (EMERGENCE), avec le concours du CESC du XIIIe sud et la CPAM
Octobre 2008

Pour en savoir plus :

Hélène David

Emergence Espace Tolbiac

6 rue Richemont

75013 Paris

Tél : 01 53 82 81 70

Courriel : helene.david@imm.fr