

LES DRS ROZIER ET HILLOU EN LIVE SUR LA CHAÎNE YOUTUBE «LA PSY DU SOLEIL»

Le 5 février 2024, à la veille de la journée mondiale sans téléphone, le Dr Pierre-Emmanuel Rozier, addictologue et pédopsychiatre, spécialisé dans les troubles du neuro-développement et les addictions comportementales, et Mathieu HILLOU, interne en psychiatrie et addictologie, en stage sur l'hôpital de jour addictologie ont animé un live YouTube «Questions-Réponses» sur l'addiction aux écrans et aux jeux vidéos sur la chaîne YouTube «La Psy du soleil» (voir encadré).

Éléments issus du live



Tout le monde sait que le temps passé sur les écrans est du temps volé, que les écrans, le matin au réveil ou pendant les repas, diminuent la capacité d'interactions et les éléments intentionnels, et avant le coucher, altèrent le sommeil.

«L'important est de prendre conscience de la problématique d'un hyper usage de cet outil au quotidien, que ce soit chez l'enfant, l'adolescent ou l'adulte, de mettre en place ensemble des stratégies de bon sens et de les tenir» explique le Dr Rozier.

PLUSIEURS POINTS CLÉS ABORDÉS

Les écrans sont un outil extrêmement puissant, très utile mais derrière lequel il y a aussi de grands dangers.

Les experts ont discuté des signes de dépendance, comme la perte de contrôle, le temps excessif passé devant les écrans, et l'impact sur la vie sociale et scolaire.

Ils ont également parlé des conséquences physiques et mentales,

comme les troubles du sommeil et l'anxiété. Des conseils pratiques pour gérer et réduire l'utilisation des écrans ont été partagés, notamment l'importance de fixer des limites et d'encourager d'autres activités.

Enfin, des ressources pour les parents et les jeunes ont été recommandées.

QUELQUES RECOMMANDATIONS

Fixer des limites de temps : Définir des horaires précis pour l'utilisation des écrans.

Encourager des activités alternatives : Promouvoir des activités physiques, artistiques ou sociales.

Créer des zones sans écran : Instaurer des espaces sans technologie, comme la salle à manger.

Modéliser un bon comportement : Les parents devraient aussi limiter leur propre utilisation des écrans.

Surveiller le contenu : S'assurer que les jeux et les applications sont adaptés à l'âge de l'utilisateur.

LA PSY DU SOLEIL



La Psy du Soleil est une chaîne pédagogique d'information sur la santé mentale et les troubles psychiques, proposée par le service universitaire de psychiatrie adulte du Pr Lançon à l'AP-HM (hôpitaux publics de Marseille).

Elle est animée par une large communauté de professionnels de l'AP-HM et d'ailleurs, de personnes concernées par des troubles psychiques, d'auteurs, d'associations et de partenaires...

La Psy du Soleil fédère aujourd'hui plusieurs dizaines de milliers de personnes via sa chaîne Youtube, sa page Facebook, son compte Instagram et sa newsletter (inscription en envoyant un email à lapsydusoleil@gmail.com)

RESSOURCES POUR LES PARENTS ET LES JEUNES

Sites web éducatifs : Des sites comme Internet Sans Crainte offrent des conseils et des outils pour sensibiliser les jeunes aux dangers des écrans et des jeux vidéo excessifs.

Lignes d'assistance téléphonique : Des numéros gratuits pour obtenir des conseils et du soutien psychologique en cas de besoin.

Applications de gestion du temps d'écran : Des applications comme Qustodio ou Family Link de Google pour suivre et contrôler le temps d'écran des enfants.

Programmes de sensibilisation : Des programmes dans les écoles et les associations pour éduquer les enfants sur les risques de l'addiction aux jeux vidéo.

Groupes de soutien : Des groupes pour les parents où ils peuvent partager leurs expériences et obtenir des conseils.

Ces ressources sont conçues pour aider à équilibrer l'usage des écrans tout en promouvant un mode de vie sain et actif pour les enfants et les adolescents.

Pour plus de détails, visionnez le live complet sur la chaîne Youtube «La Psy du soleil».



Cliquez sur le QR code pour accéder au live «Questions-Réponses» sur l'addiction aux écrans et aux jeux vidéos

ÉCRANS : PARTAGEZ VOTRE EXPÉRIENCE !

Le «Projet Écrans» est un projet porté par la ville de Pau, le laboratoire Sanpsy du Centre National de Recherches Scientifiques (C.N.R.S.) de Bordeaux, l'université de Bordeaux et le Centre Hospitalier des Pyrénées. Cette étude vise à mieux comprendre notre exposition aux écrans et à trouver ensemble des solutions.



Les écrans numériques sont au cœur de nombreux débats mais peu d'études objectives viennent les soutenir.

UNE ENQUÊTE SCIENTIFIQUE POUR MIEUX CONNAÎTRE NOS USAGES DES ÉCRANS

Depuis la crise sanitaire, nos pratiques numériques imprègnent notre quotidien. Les supports numériques et Internet offrent des possibilités incroyables, ce sont des outils géniaux... à condition de savoir les maîtriser.

En effet, si les scientifiques qualifient les outils numériques de remarquables outils de formation et d'éveil, ils dénoncent aussi les dangers de l'hyper exposition aux écrans et questionnent le contexte de leur utilisation (source : interview du Pr Marc AURIACOMBE, avril 2024 – France Bleu Gironde).

Le Centre Hospitalier des Pyrénées, le laboratoire Sanpsy du Centre National de Recherches Scientifiques (C.N.R.S.) de Bordeaux, l'université de Bordeaux et la ville de Pau se sont donc associés pour lancer une étude scientifique auprès de la population.

POURQUOI CETTE ENQUÊTE ?

Savez-vous qu'entre 0 et 1 an, les bébés passent déjà jusqu'à 56 minutes par jour sur des écrans ? 1h40 en moyenne pour les 3/6 ans ? Et plus de 7 heures pour les 15/17 ans ? 24 % des 8/18 ans ne tiendraient pas plus d'une heure sans leur smartphone ! (Sources INSERM publié dans The Journal of Child Psychology and Psychiatry et Étude Association e-Enfance/3018).

Les effets de l'hyper exposition aux écrans portent plus spécifiquement sur :

- Le développement cognitif : conséquences sur la capacité d'attention, les fonctions exécutives, la mémoire, la parole et langage et les résultats scolaires ou professionnels...
- La santé physique : déficits de sommeil, sédentarité et manque d'activité physique, l'obésité...
- La santé mentale : risque de dépression, symptômes dépressifs, d'anxiété et d'isolement social (Rapport Enfants et écrans, à la recherche du temps perdu).

Avoir un avis critique sur notre propre utilisation des écrans au quotidien

est donc important pour en avoir un usage responsable, et le but de cette enquête est de recueillir des données établies et quantifiées sur l'utilisation quotidienne de nos écrans.

POURQUOI PARTICIPER À CETTE ÉTUDE ?

Tout le monde est concerné ! Les enfants de moins de 12 ans se feront aider par leurs parents. En répondant au questionnaire en ligne, ouvert jusqu'en avril 2025, vous ferez avancer la science et, à titre personnel, vous mesurerez votre relation aux écrans. Il ne prend que quelques minutes de votre temps.

La Recherche scientifique nécessite un maximum de réponses. Les données recueillies permettront de mieux qualifier le schéma addictif lié à l'usage des écrans.

La Ville de Pau, le Laboratoire SANPSY et le Centre Hospitalier des Pyrénées feront une restitution des résultats en mai 2025.

La Ville de Pau pourra ensuite, en lien avec l'équipe scientifique, proposer une politique publique d'accompagnement aux familles et aux particuliers.

ACCÉDEZ AU QUESTIONNAIRE EN LIGNE

Le questionnaire est anonyme et respecte la Loi sur la protection des données personnelles.

Pour participer, il suffit de vous rendre sur projet-ecrans.pau.fr. Vous pouvez également flasher le QR Code ci-après.



LES ACTEURS DU PROJET ÉCRANS

Le partenariat sur ce projet est matérialisé par une convention tripartite, votée en Conseil Municipal du

25 mars 2024 entre la ville de Pau, le Laboratoire SANPSY de Bordeaux et le Centre Hospitalier des Pyrénées de Pau.

L'équipe de scientifiques du Projet ÉCRANS, dirigée par le Professeur Marc AURIACOMBE, Praticien hospitalier, Psychiatre-addictologue, Professeur à l'Université de Bordeaux et directeur du Laboratoire SANPSY (Sommeil, Addiction et Neuropsychiatrie), est composée :

- du Dr Pierre-Emmanuel ROZIER, Praticien Hospitalier, Psychiatre, pédopsychiatre, addictologue au Centre Hospitalier des Pyrénées (Pau) et coordonnateur mandaté de l'enquête sur Pau,
- de Matthieu HILLOU, Interne en psychiatrie – CH des Pyrénées

(Pau),

- de Jean-Marc ALEXANDRE, Attaché de Recherche au laboratoire SANPSY, Gestionnaire des données, Référent projets de recherche clinique en addictologie (Bordeaux),
- et d'Axel ALLACHE, Attaché de Recherche Clinique, Laboratoire SANPSY (UMR UB/CNRS 6033) - Axe Addiction, Pôle Addictologie, CH Charles Perrens (Bordeaux).

La ville de Pau est à la fois terrain de l'étude et co-organisatrice de la campagne de sensibilisation à l'hyper exposition aux écrans.

La recherche a besoin de vous pour avancer ! N'hésitez pas à en parler autour de vous.

BIENTÔT 10 ANS POUR «GREEN HOPE», LE JOURNAL DU MONT-VERT

Par Florian Galindo, Conseiller E.S.F. à l'Espace Socio-Culturel



L'atelier journal du Mont Vert, créé et animé par Florian Galindo, travailleur social à l'Espace Socio-Culturel, va bientôt fêter ses 10 ans.

Chaque année, un nouveau groupe prend le relais et intègre le comité de rédaction de «Green Hope», le journal du Mont-Vert.

Les objectifs de cet atelier sont nombreux :

- favoriser l'accès à la culture et à l'information,
- favoriser l'échange entre les jeunes,
- favoriser la dynamique de groupe,
- ou encore permettre à chacun de mieux connaître ses camarades...

Depuis toujours, le cœur de ce journal repose sur les rencontres.

Chaque numéro est l'occasion d'aller à la rencontre d'un professionnel, à la découverte d'un univers qui attire ou qui fascine !

Pour ne citer que quelques interviews réalisées, nous pouvons évoquer le rédacteur en chef de la République des Pyrénées, le directeur de l'aéroport de Pau, une tatoueuse, une avocate, un magicien, un pompier, une romancière ou encore le producteur de cinéma des célèbres films «Baby-Sitting», «30 jours max» mettant en scène Philippe Lacheau et ses acolytes !

Cette année, le groupe a travaillé sur un nouveau design, une nouvelle illustration pour le Mont-Vert, et s'attache à mettre en avant tous les professionnels qui oeuvrent chaque jour au bien être des jeunes patients.

Souhaitons à «Green Hope» de nombreuses rencontres et numéros à venir !

