

Écrans : à utiliser avec modération

Consoles de jeux vidéo, tablettes, ordinateurs, télévisions et autres écrans numériques envahissent le quotidien de nombreuses familles et peuvent avoir des impacts sérieux sur le comportement des enfants et ados (et parfois des adultes).

Dans le cadre de la semaine d'information sur la santé mentale (SISM), un groupe d'étudiants de l'IUT d'Évreux, a fait le choix, pour son projet tutoré de 2^e année, d'organiser de A à Z une conférence ciblant les dangers des nouvelles technologies, répondre à un besoin de prévention. « Nous avons bénéficié du concours de plusieurs partenaires dont l'Unafam (association de familles de personnes malades et/ou handicapées psychiques) d'Évreux, du nouvel hôpital de Navarre, de MGEN (Mutuelle Générale de l'Éducation Nationale) et de l'association Grafism (Groupement Régional d'Actions, de Formations et d'Informations en Santé Mentale) », détaille Quentin Mazy, étudiant DUT GEA à l'IUT et présentateur de la soirée.

Cette rencontre qui s'est déroulée mardi dernier à la Haie des Granges (Ménilles), a rassemblé plus de 50 personnes dont des professionnels de santé (infirmières de collèges, lycées) de l'Eure et de Seine-Maritime (CHU de Rouen), des parents désireux d'en connaître davantage et obtenir des conseils et des outils dans la manière d'édu-



Au premier plan, les étudiants de l'IUT d'Évreux, organisateurs de cette rencontre.

quer au quotidien. À l'issue de la diffusion d'un court-métrage *Enfants, adolescent et culture Internet* avec des clés données par le psychiatre Serge Tisseron pour aider les familles « afin d'éviter les effets néfastes du numérique et en tirer tous les bénéfices », plusieurs intervenants ont évoqué les cyberaddictions dont le docteur Mohammed Taleb, psychiatre à l'hôpital de Navarre.

Rester vigilant

« Il faut faire la part entre une utilisation raisonnable ou anormale d'Internet, il y a encore des débats ». S'il faut être vigilant et fixer des limites, le

spécialiste de ces questions tient à rassurer les familles, « ce n'est pas forcément une question d'heures » passées devant les écrans, car l'enfant ou l'ado peut utiliser sa tablette ou l'ordi pour des recherches liées aux études, se cultiver avec des effets bénéfiques en améliorant l'acquisition des connaissances et des savoir-faire (selon un rapport de l'Académie des sciences).

L'aspect pédagogique est primordial, l'accompagnement des parents « dès 3 ans et jusqu'à la fin du collège est nécessaire afin de déceler des signes potentiels d'addictions ». Un questionnaire proposé au public a permis de mesurer l'impact de

la conférence, « vous sentez-vous davantage informé sur le cyberharcèlement et la cyberaddiction ? » ou « qu'avez-vous pensé des intervenants ? (qualité pédagogique, rythme, dynamique) » ou encore « l'ambiance du groupe, la qualité des échanges ». Les étudiants se félicitent des bons retours, « un auditoire satisfait et des intervenants heureux d'avoir participé à cette conférence. Nous avons eu des éloges quant à l'accueil, la tenue de la soirée, le respect des horaires et l'animation », de bonnes notes en perspective pour Mazy Quentin et ses camarades d'études.