**ADOLESCENCE ET ÉCRANS***Dre E.Ambresin*

*(CHUV vidéoconférence 2019)*

* Maturation sub corticale avant la maturation pré frontale 🡪 période à risque pour l’ado avec phase exploratoire+++ sur excès d’activation du système « accélérateur » = glutamate/récompense et « absence du système de freinage » GABAergique frontal qui est encore sous développé 🡪 « voiture de course sans freins ». Explosion hormonale dans la même période qui favorise les réaction d’agressivité et système limbique (= qui gère les besoins primaires : manger, reproduction) qui décharge aussi de la dopamine (récompense) pour les comportements primaires.
* Numérique = sociabilisation exponentielle 🡪 dopamine exponentielle.
* Ado qui ont besoins d’être «connectés » ou ont le sentiment d’être « mort »
* Photos préférées au texte, goût +++ pour la rapidité et fort besoin reconnaissance ++ pour leurs efforts 🡪 tous va dans le sens d’offrir des push de dopamines le plus vite et fréquemment possible. Réseaux sociaux (Snapchat, Instagram, …) conçus pour être très addictifs avec effets renforcés par les jeux en réseau et jeux de rôle🡪 sur activation des effets de récompense avec favorisation de comportements d’addiction sur « shoot de dopamine » sur feed-back positif🡪phobie de l’absence de wifi, phobie de la batterie vide (= anxiété +++) !
* Déficit d’attention/mémoire secondaire noté jusqu’au niveau académique. Grande capacité à chercher rapidement des infos mais perte de capacité à creuser en profondeur et perte de capacité d’attention (passage de 12 à 9 seconde depuis les années 2000 !), 🡪 Cette situation est encore amplifiées par réseau sociaux qui ont compris cela et y répondent par des messages de plus en plus courts ou des système de fidélisation (bonus si se connecte et perte de tout si ne se connecte pas ou arrête un jeu trop vite, « likes », vision de l’activité dans les textos qui maintient en ligne) ! Crainte que activité digitales sur jeux n’écrasent les activités créatives frontales (lecture, dessins, …)
* Entravent à l’autonomisation des adolescents par le suivi par ses parents qui contrôlent tout à travers les smartphones ( sms, position GPS)
* Sensibilité au rejet social très fort entre 12-14 ans avec faible capacité d’auto protection et de quitter un groupe maltraitant pour un groupe plus bienveillant 🡪 période à risque pour la maltraitance sociale. Les adultes sont plus à même de choisir leurs amis parmi des personne qui les apprécient !
* Une prise de risque chez les adulte active la zone activation frontale de freinage et des mécanismes protection. La prise de risque chez l’adolescent (ou la vision de prise de risque par d’autres) active la sécrétion de dopamine 🡪 sentiment agréable et envie de faire pareil ! L’observation du comportement des pairs modifie les normes de ce qui est bien ou pas 🡪 forte tendance de l’ado à adapter ses valeurs vers la norme du groupe (entre 12-14 ans) qui vont tout faire pour avoir des « like » du groupe (risque de cyber harcèlement, sexting, pornographie, effets de groupe) 🡪 importance de la qualité éducative par les parents et des valeurs des amis ou du groupe de référence !!!
* Bien que les jeux violents ne soient pas souhaitables car a risque d’augmenter les comportements violents. On peut leur trouver malgré tout quelques effets positifs : amélioration de la vision spatiale, de la vitesse de réaction, de la capacité de multi processing...Au final la violence chez les adolescents est en fait en baisse entre 2009 et 2014 à Neuchâtel
* Quoi faire alors ? 🡪 Promouvoir les facteurs protecteurs :
  + Travailler la maîtrise de soi et de ses émotions
  + Faire suffisamment de sport
  + Les jeux de société ou en groupe extérieur
  + Parents qui montrent l’exemple avec leur propre téléphone
  + Avoir des zones/périodes sans connexion
  + Travailler au niveau politique comme avec la protection contre les addictions en régulant/ légiférant ex : bloc des claviers la nuit pour les < 16 ans (Corée du sud, ...) ?