

Le COVID-19 Et Le Temps-Ecran: Les Pour Et Les Contre

La pandémie de COVID-19 a ouvert grand les portes à une augmentation exponentielle sans précédent du temps passé devant les écrans à travers le monde. Le confinement actuel, qui a débuté en novembre 2019 dans certains pays, a renforcé le mode de vie sédentaire, un mode qui pourrait se prolonger avec les vacances d'été. Bien que les jeunes soient en mesure de retirer certains bénéfices de cette utilisation telle que la réduction du stress, de l'anxiété, de la dépression, etc., ils sont également confrontés à des risques liés à l'utilisation prolongée de leurs écrans. Ce nouveau mode de vie a un effet dévastateur sur certains enfants qui courent maintenant un risque élevé de s'engager dans un système dopaminergique du cerveau, renforçant la recherche de récompense, ce qui peut éventuellement conduire à une dépendance numérique.

En cette période de crise, les parents doivent faire particulièrement attention au temps que leurs enfants passent devant l'écran. En effet, plus les enfants passent des heures cloués devant leur écran, plus important sera leur risque de dépendance numérique. En conséquent, il est nécessaire d'utiliser ce temps d'écran de façon modérée et à bon escient. On permettra ainsi aux enfants d'apprendre, de faire des recherches, de travailler, de pratiquer des activités physiques, de se divertir et de communiquer avec les grands-parents, les membres de la famille éloignés et les amis. D'autre part, l'apprentissage en ligne mis en place pour aider à atténuer les effets du confinement lié au COVID-19 permet d'éviter la dépendance numérique. En engageant les enfants dans l'apprentissage en ligne, ils deviennent plus productifs. En effet, l'apprentissage en ligne est un moyen d'utiliser la technologie de manière adéquate et saine, évitant ainsi la surdose de dopamine qui pourrait endommager le cerveau des enfants. Un autre exemple serait les vidéos éducatives. Les enfants sont moins susceptibles de devenir dépendants de la technologie s'ils regardent des tutoriels vidéos qui leur apprennent, entre autres, à faire de la peinture, du bricolage, à résoudre des équations mathématiques et à écrire du code, et sont par conséquent encouragés à entreprendre les mêmes activités.

Les enfants sont affectés négativement par le stress qui menace leurs familles en ces temps difficiles. En conséquence, certains ont eu recours à la technologie pendant le confinement pour échapper à la réalité, chercher de nouveaux défis, développer leurs capacités ou communiquer avec des personnes du monde entier, ce qui contribue en quelque sorte à remonter leur morale. Cet isolement numérique pourrait toutefois devenir destructeur si les enfants restent isolés indéfiniment, cessent de pratiquer des activités physiques et se coupent du monde réel. Les bonnes habitudes ne doivent en aucun cas être remplacées par les réseaux sociaux et les jeux vidéo sans imposer un temps limite. Les recherches menées par le Centre d'études sur la dépendance à la technologie et à l'Internet (INTA) ont montré que la dépendance aux technologies numériques a des conséquences négatives graves. Les enfants qui passent de longues heures connectés aux médias sociaux et aux jeux vidéo risquent de voir leurs capacités de réflexion critique diminuées, et perdent leur chance de s'instruire et de se préparer à la vie après le déconfinement.

Il est vrai que les parents ont bien des soucis en ces temps de crise, toutefois ils se doivent de gérer le temps de leurs enfants, et en particulier le temps d'écran. La recherche de l'INTA a forgé le terme e-discipline, qui préconise une application cohérente et homogène des règles pour gérer le temps d'écran. Les recommandations ont été faites lorsque le monde vivait encore dans un climat de relative normalité, néanmoins elles s'appliquent aujourd'hui. Les parents doivent établir un horaire quotidien avec la participation de leurs enfants, une participation qui garantit leur consentement et leur respect du calendrier. L'horaire peut inclure des routines quotidiennes pour les matinées des cours en ligne, l'heure du bain, l'heure du coucher, des repas et des activités intérieures comme la lecture, la cuisine, la musique, les échecs et regarder un documentaire pour n'en nommer que quelques-uns. S'amuser en passant du temps ensemble renforce les relations familiales. Le temps d'écran récréatif, y compris l'utilisation des numériques et de la télévision, doit être limité à deux heures par jour au maximum. Une telle stratégie contribuera à atténuer le risque de dépendance aux technologies. Pour conclure, n'ayez pas peur que vos enfants souffrent d'ennui, parce que l'ennui déclenche la créativité qui aide à briser le circuit de la récompense provoquant la libération de dopamine.

Dr. Nazir Hawi

Professeur agrégé, président du conseil d'administration de l'INTA (Centre d'études sur la dépendance à la technologie et à l'Internet), Département des Sciences informatiques, Faculté des Sciences naturelles et appliquées