



RÉSEAU PIC
psychiatrie · information · communication



Hôpital de Jour Addictologie
Equipe Mobile Addictologie de Proximité Psychiatrique

Projet Écrans ·

Parlons de notre exposition aux écrans du quotidien

VILLE DE
PAU



université
de BORDEAUX

Docteur Pierre-Emmanuel Rozier

Psychiatre des hôpitaux
Psychiatre addictologue/ Pédopsychiatre
Hôpital de jour d'addictologie
Hôpital de jour TND enfant
Présidence Comedims
Centre hospitalier des Pyrénées, Pau
pierre-emmanuel.rozier@chpyr.fr



RÉSEAU PIC
psychiatrie · information · communication

projet-ecrans.pau.fr

Parlons de notre exposition aux écrans du quotidien

Quels sont les **EFFETS**
d'une trop forte
EXPOSITION
AUX ÉCRANS ?



AIDONS LA RECHERCHE
à mieux comprendre
en remplissant le formulaire en ligne !



Projet Écrans est financé par la Communauté Urbaine de Pau, le département des Pyrénées-Atlantiques, la Région Occitanie et l'État. © 2014. Tous droits réservés. NE PAS ÉCRASER LA POINTE.



RÉSEAU PIC
psychiatrie · information · communication

Projet écran: pilotage tripartite

Université de Bordeaux: Pr Marc Auriacombe/ J-M Alexandre

CHP: Dr Pierre-Emmanuel Rozier/ Dr Emmanuel Augeraud

Mairie de Pau: Thibault Cheneviere/ M-H Bru-dure





RÉSEAU PIC
psychiatrie information communication

<https://projet-ecrans.pau.fr>



Projet Écrans

Parlons de notre exposition aux écrans du quotidien

VILLE DE
PAU



université
BORDEAUX

PROJET ECRANS
**UNE ENQUÊTE
SCIENTIFIQUE POUR
MIEUX CONNAÎTRE NOS
USAGES DES ÉCRANS**

[> Accédez au questionnaire en ligne.](#)

Depuis la crise sanitaire, nos pratiques numériques imprègnent notre quotidien. Consoles de jeux, tablettes, smartphones... les supports numériques et Internet offrent des possibilités incroyables ! Ce sont des outils géniaux à condition de savoir les maîtriser.

Les écrans numériques sont au cœur de nombreux débats mais peu d'études objectives viennent les soutenir. Le **Laboratoire SANPSY** (unité CNRS et Université de Bordeaux), le **Centre Hospitalier des Pyrénées de Pau** et la **ville de Pau** s'associent et lancent une étude

Projet Écrans : parlons de notre exposition aux écrans du quotidien



Projet Écrans

Parlons de notre exposition aux écrans du quotidien

VILLE DE
PAU



CNRS
université
BORDEAUX

La Ville de Pau et ses partenaires souhaitent étudier la place prise par les écrans dans notre quotidien : télévision, ordinateurs, téléphones portables, tablettes et consoles de jeux portables. Une enquête **anonyme et facultative** est menée par le laboratoire de recherche SANPSY CNRS UMR 6033, en partenariat avec le Centre Hospitalier des Pyrénées et la Ville de Pau.

Cette enquête concerne les adultes et les enfants. Pour les enfants âgés de moins de 12 ans, nous prions leurs parents de remplir ce questionnaire avec eux.

Votre participation est essentielle pour le succès de cette enquête. Pourriez-vous nous accorder 15 minutes et répondre à ces questions ?

- ☐ Oui (continuer)
☐ Non (fin)

Ce questionnaire ne se remplit qu'une fois. Si vous l'avez déjà rempli, merci de ne pas le remplir à nouveau.



RÉSEAU PIC
psychiatrie information communication



Projet Écrans

Parlons de notre exposition aux écrans du quotidien



UNIVERSITÉ
PAU



université
BORDEAUX

Vous avez 10 minutes pour remplir le questionnaire ?



Pascale Constantin - Québec

Votre participation est essentielle pour le succès de cette enquête, merci !



projet-ecrans.pau.fr

Flashez le QR Code,
*laissez-vous guider
et remplissez
le questionnaire en ligne.*



RÉSEAU**PIC**
psychiatrie·information·communication

Se prémunir des addictions ?

Se prémunir des écrans ?

Dr. Pierre Emmanuel Rozier

pierre-emmanuel.rozier@chpyr.fr

Pr. Marc Auriacombe



RÉSEAU**PIC**
psychiatrie·information·communication

Les addictions : dommages, souffrances et désespoir



Pour se prémunir,
faut-il se priver ?





RÉSEAU**PIC**
psychiatrie·information·communication

C'est quoi une addiction ? C'est quoi les objets d'addictions ?





- Soulagement des souffrances est nécessaire pour une bonne santé mentale
- Il existe des aides pour les personnes qui souffrent



Risques liés à l'usage
Overdose, Intox, Sd Sevrage, Tolérance
Information de l'utilisateur / éducation à l'usage



RÉSEAU**PIC**
psychiatrie·information·communication

Psychiatrique
Gestion des
émotions

Toxicologique

Au total, 3 perspectives

Addictologique
Régulation du
système
du plaisir

O'Brien 2011; Auriacombe 2007, 2018
Fatseas, Franques 2004; Fatseas, Lavie, Denis 2007





Risques



Trop de technologie altère l'hyperconnexion vie familiale :

- Temps passé en ligne au détriment des autres activités
- Recevoir ou envoyer des messages négatifs lié à plus d'anxiété et de dépression
- Association significative entre usage excessif d'écrans (plus de 6h par jour) et symptômes dépressifs surtout chez ados isolés
- Media multitasking: moins bons résultats scolaires (maths, français), altérations mémoire de travail, attention soutenue, plus d'impulsivité

Concept de TEMPS VOLÉ



Les risques connus de l'hyper usage sont :



Altération du sommeil

- Diodes colorées de l'écran altèrent l'architecture du sommeil



Retentissement physique :

- Troubles de la vision (œil sec),
- Troubles musculo squelettiques lorsqu'usage prédominant du pouce ou d'un seul doigt
- Douleurs cervicales,
- Douleurs des poignets



Retentissement psychologique

- Troubles de la concentration
- Troubles de l'attention
- Anxiété
- Tristesse



RÉSEAU**PIC**

psychiatrie · information · communication

Qu'est-ce que l'addiction aux écrans ?

Les risques connus de l'hyper usage



Accidents de la route



Accident de la voie publique



Notion de vibrations
et de sonneries fantômes,
pathologiques pour certains



Retentissement psychologique



Addiction technologique



Retentissement physique



Combien de temps passons-nous sur les écrans dans une vie ?



56 heures par semaine

- 20 heures pour le travail
- 36 heures pour les loisirs

Soit 122 jours dans l'année
27 ans au cours de sa vie



RÉSEAU**PIC**
psychiatrie·information·communication

Addictions comportementales en 2025





RÉSEAU**PIC**
psychiatrie·information·communication

Comprendre l'addiction





Différentes formes d'addictions comportementales

Addictions sans produits



Addiction aux
jeux d'argent



Addiction
au sexe



Addiction à la
pornographie



Addiction à
l'exercice physique



Addiction
aux écrans



Addiction aux
jeux vidéos



Addiction à
l'alimentation



Addiction
au travail



Et d'autres :
méditation...



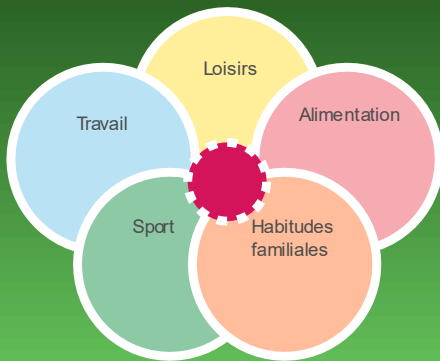
RÉSEAU**PIC**

psychiatrie · information · communication

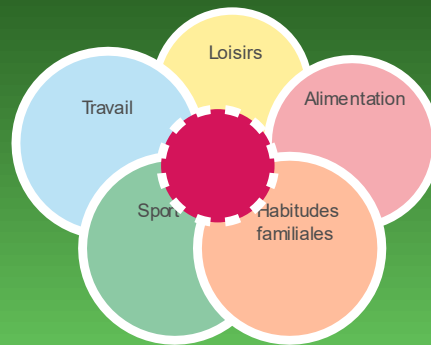
Comprendre l'addiction

Des modalités d'usage (DSM-5)

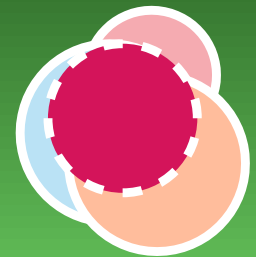
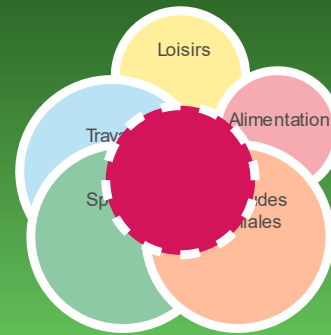
Usage simple



Usage problématique



Addiction



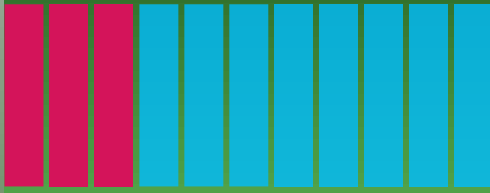
Objet de gratification



RÉSEAU**PIC**
psychiatrie·information·communication

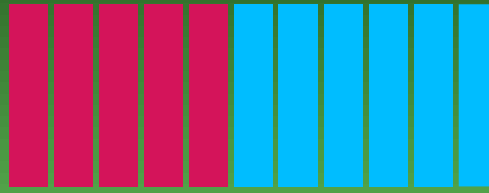
Comprendre l'addiction

Sévérité progressive mais addiction dès deux critères



Troubles légers

2 ou 3 critères positifs sur 11



Troubles modérés

4 ou 5 critères positifs sur 11



Troubles sévères

à partir de 6 critères positifs sur 11



RÉSEAU**PIC**
psychiatrie·information·communication

Comprendre l'addiction

Clarification de ce qu'est l'addiction



Perte de contrôle d'un objet (Substance psychoactive ou Comportement) qui était une source de gratification

Une conduite reposant sur une «envie» répétée et irrésistible
#craving

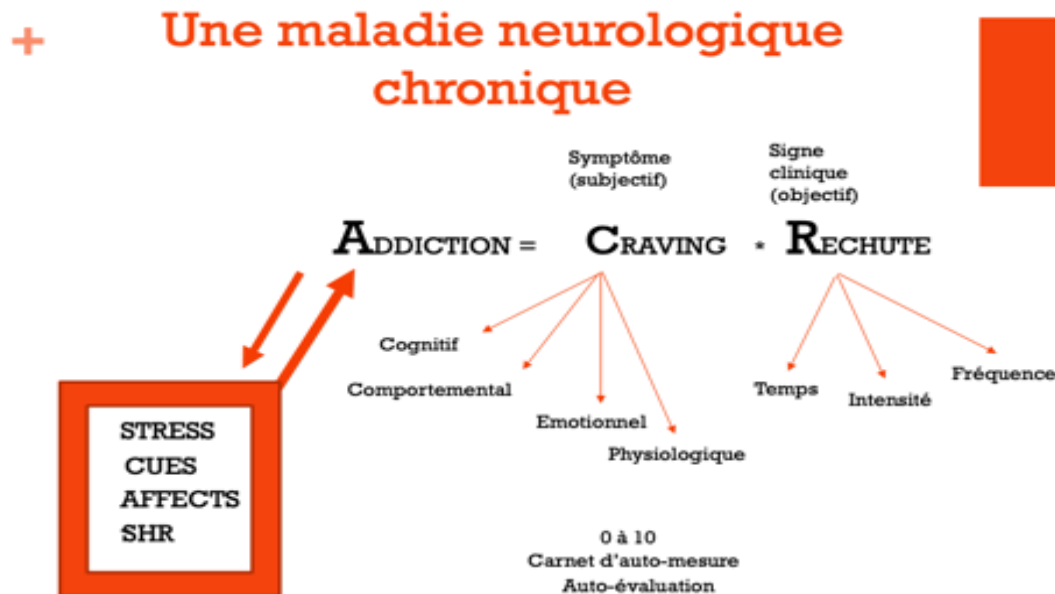


L'addiction est « un état de dépendance périodique ou chronique de substances ou à des comportements » OMS 2010

Une affection cérébrale chronique, récidivante, caractérisée par la recherche et l'usage compulsif de substance ou de comportements, malgré la connaissance de ses conséquences nocives.

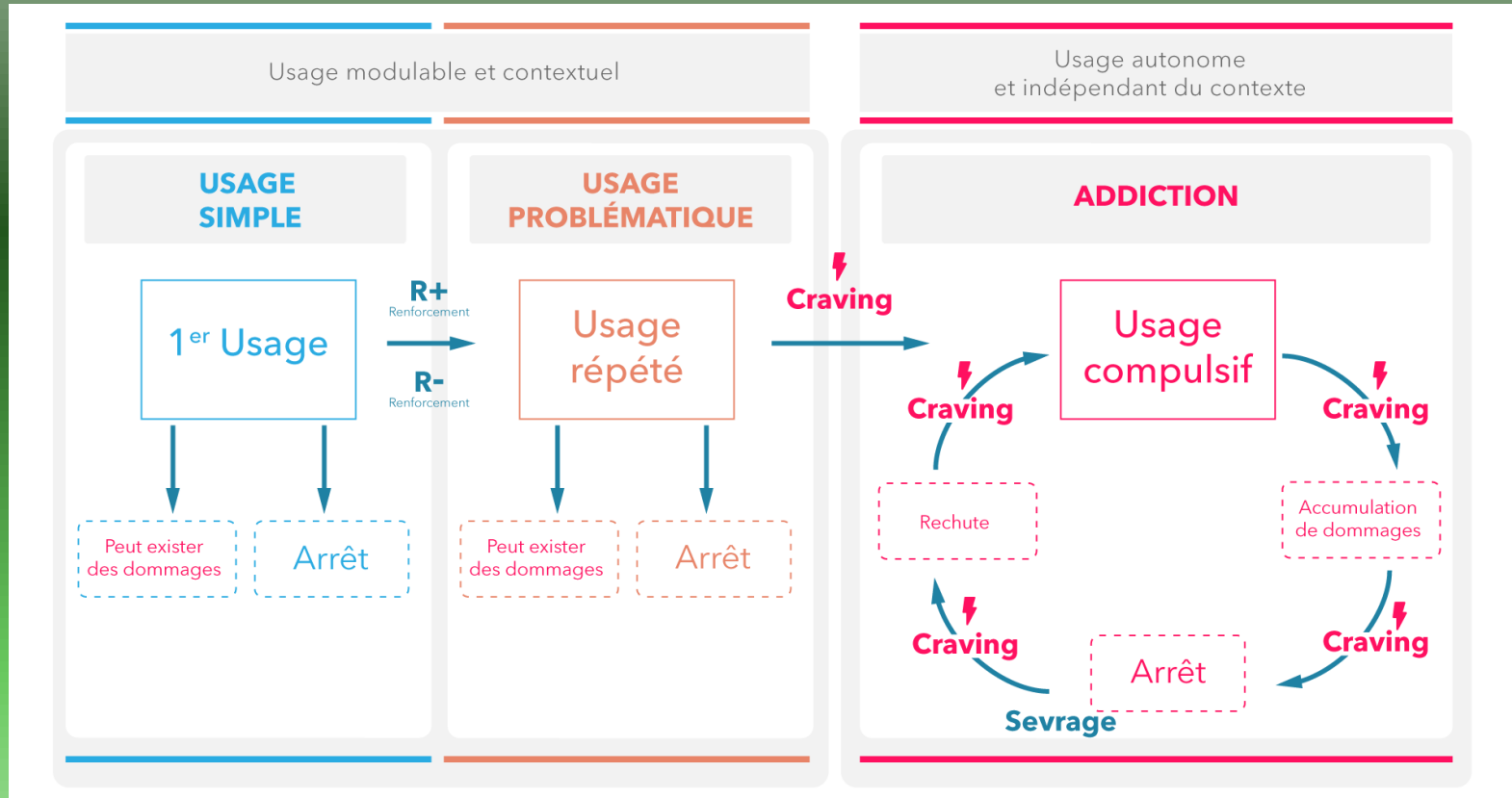


Clarification de ce qu'est l'addiction





Addiction, un parcours





Le craving



Envie irrésistible de faire usage d'une gratification...
... alors qu'on ne le veut pas !!

- Conscient
- Aspect contraint qui reflète la perte de contrôle
- Orienté sur l'objet d'addiction
- Phénomène :
 - Durable sur plusieurs années, à la différence des manifestations du sevrage
 - Fluctuant dans le temps



RÉSEAU**PIC**
psychiatrie·information·communication

Comprendre l'addiction

Parlons du «plaisir»

Neurobiologie de la récompense

Dopamine

Plaisir artificiel

Craving

Plaisir du quotidien

Disneyland

Travail

Sexe

temps



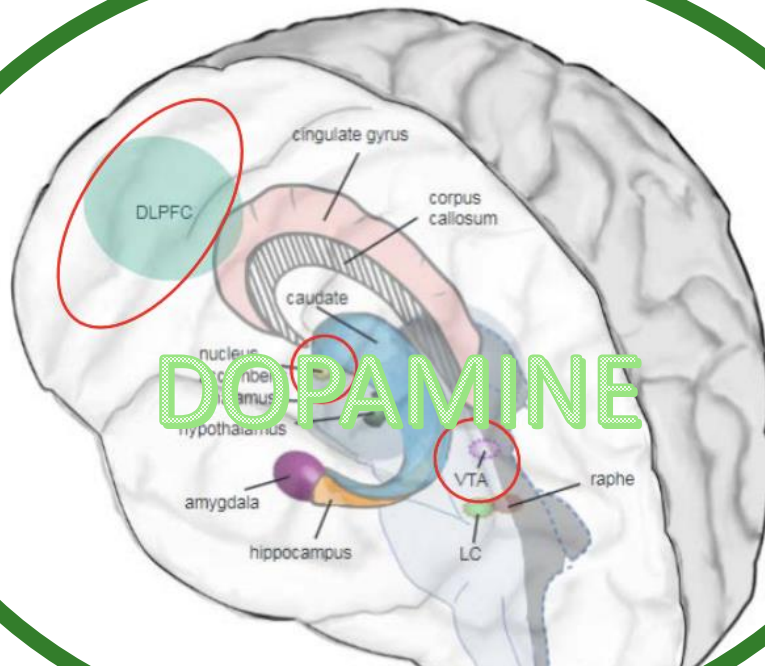


RÉSEAU**PIC**

psychiatrie · information · communication

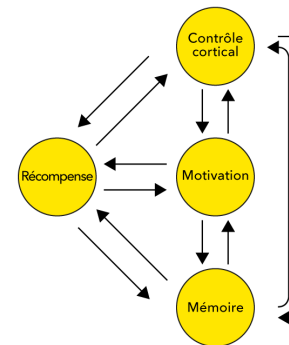
Comprendre l'addiction

Phénomène complexe

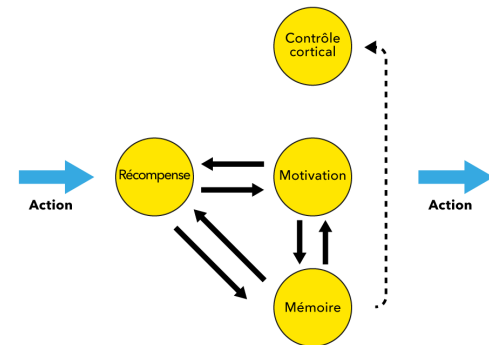


Système de la récompense

cerveau non addict



cerveau addict



Ashok et al. JAMA Psychiatry 2017;74(5):511-9.
Ballester et al. Exp Rev Clin Pharmacol 2017;10(3):305-14.
Levy. Ther Adv Psychopharmacol 2016;6(6):382-3.
Volkow & Swanson. Am J Psychiatry 2003;160:1909-18.



RÉSEAU**PIC**
psychiatrie·information·communication

Comprendre l'addiction

Système de récompense et addiction

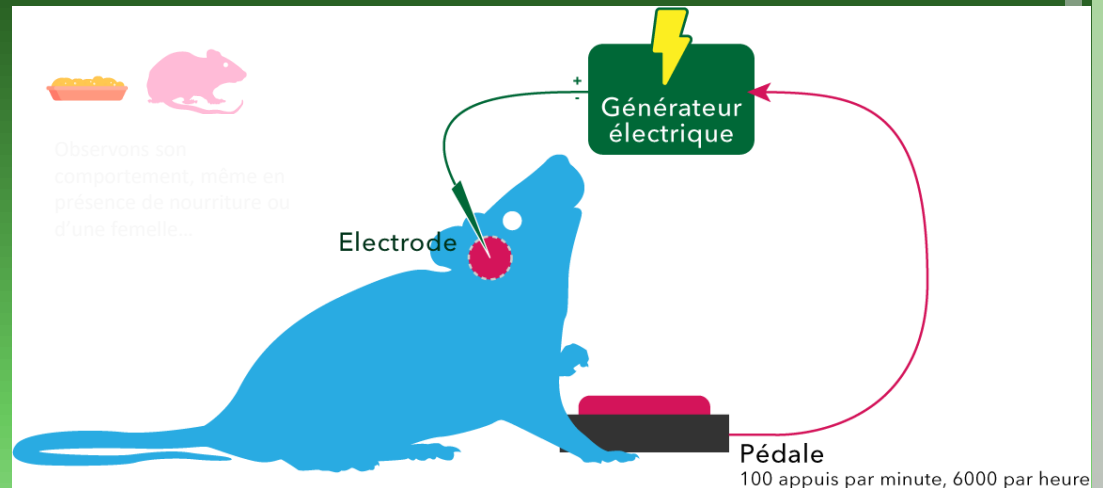




Circuit de la récompense expliqué par nos amies, les souris

Proposons à Jack, un
dispositif électrique qui
stimule directement
le circuit de récompense
dans son cerveau.

#Dopamine



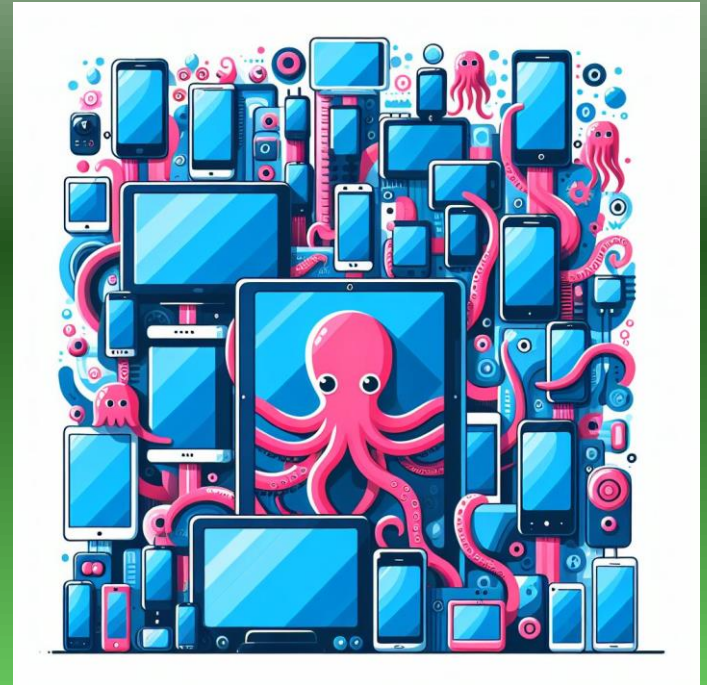
Il mourra de faim et d'épuisement à force d'appuis compulsifs sur la pédale.

Expérience de James Olds & Peter Milner (1954) – le comportement addictif de « Jack, le rat réfractaire »



RÉSEAU**PIC**
psychiatrie·information·communication

Les écrans numériques





RÉSEAU**PIC**
psychiatrie·information·communication

Les écran numériques

Les écrans de notre quotidien



Télévision



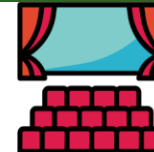
Ordinateur



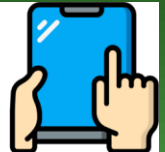
Smartphone



Console de jeu



Cinéma



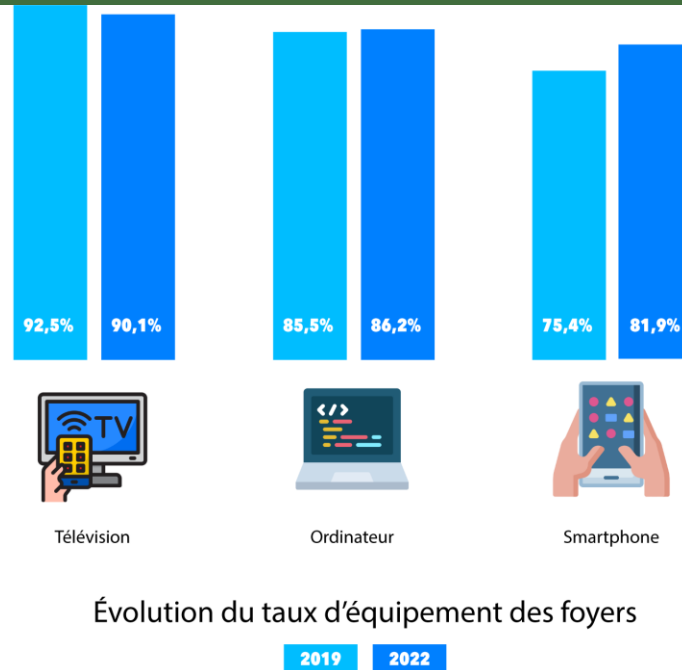
Tablette



Les écrans au sein du foyer

5,6

écrans en moyenne par foyer





Nos enfants et les écrans

Temps moyen passé chaque jour devant les écrans
par les enfants français selon l'âge:

Enfant
de 2 ans

56 minutes

Enfant
de trois ans et demi

1 heure 20 minutes

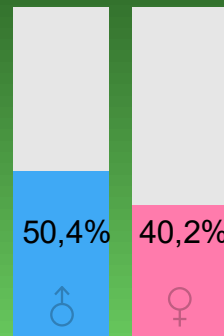
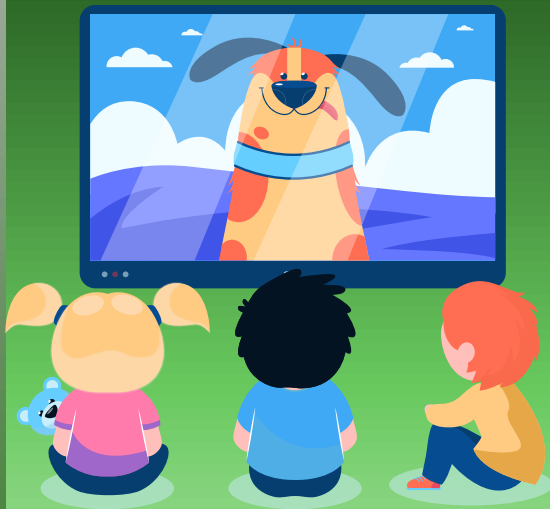
Enfant
de cinq ans et demi

1 heure 34 minutes

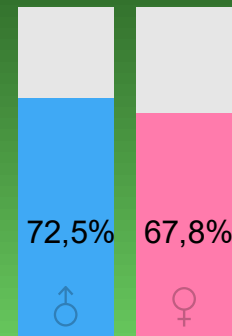


À quel âge donne-t-on accès à un écran ?

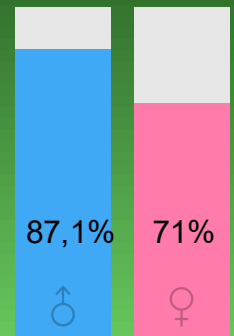
Le pourcentage d'enfants passant plus de 3h par jour devant un écran augmente avec l'avancée en âge :



6-10 ans



11-14 ans



15-17 ans



D'après vous, quel est le taux d'enfants entre 7 et 12 ans ayant un smartphone en France ?



- 77% des 11 ans et plus détiennent un smartphone,
- 84% des 13-19 ans ont un smartphone.



Nos enfants et les écrans



En France, les enfants disposent de leur premier smartphone en moyenne à l'âge de 10 ans

de l'exposition utile ...

- Il est offert par les parents dans le but de pouvoir joindre et être joints par leur enfant à tout instant.

... à l'hyperusage au quotidien

- Enfants en âge scolaire sollicités pour utiliser des medias digitaux à la maison et à l'école
- Évolution de l'usage de ces medias avec l'âge (parcoursup, pronote, mail, whatsapp)
- Évolution vers un « hyperusage »: Youtube, web, réseaux sociaux, jeux videos et maintenant événements en ligne



RÉSEAU**PIC**
psychiatrie·information·communication

Les écran numériques

Les médias de communication aujourd'hui



Les medias de publication
plateformes de blog, wiki, journalisme
citoyen...



Outils de partage
de videos, photos, musique, revues de
produits ...



Outils de discussion
forums, messagerie, VoIP ...



Réseaux sociaux
généralistes ou de niche



Outils de micropublication
X, FaceBook, LinkedIn et leurs dérivés



Plateformes de livecast
BlogTV, Ustream, Kyte



Les univers virtuels
SecondLife, Metaverse ...



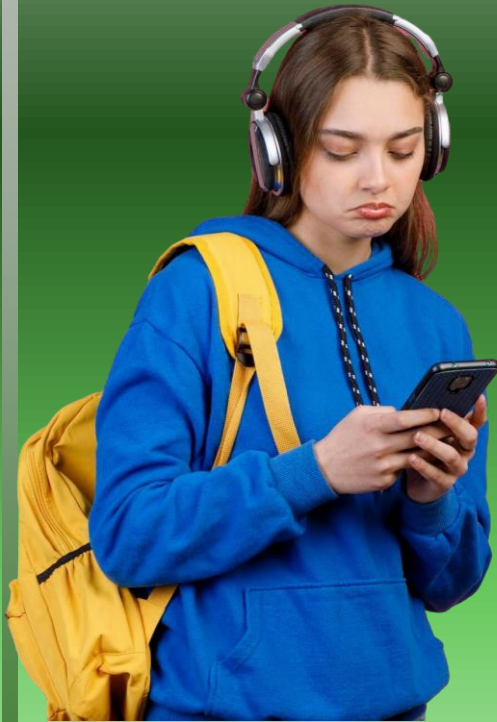
**Les plateformes de jeux
massivement multijoueurs
(MMO)**



La pornographie en ligne



Communication aujourd'hui



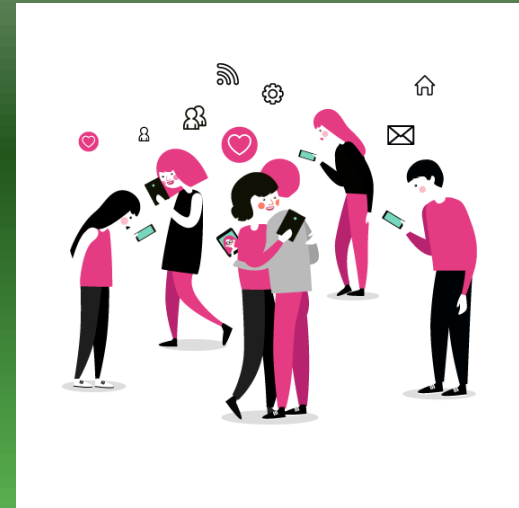
- Enfants en âge scolaire sollicités pour utiliser des medias digitaux à la maison et à l'école
- Évolution de l'usage de ces medias avec l'âge (Parcoursup, Pronote, mail, Whatsapp)
- TV ... Il y a bien longtemps
- Youtube, web, réseaux sociaux, jeux videos et événements en ligne maintenant



RÉSEAU**PIC**
psychiatrie·information·communication

Qu'est-ce que l'addiction aux écrans ?

#cyberaddiction





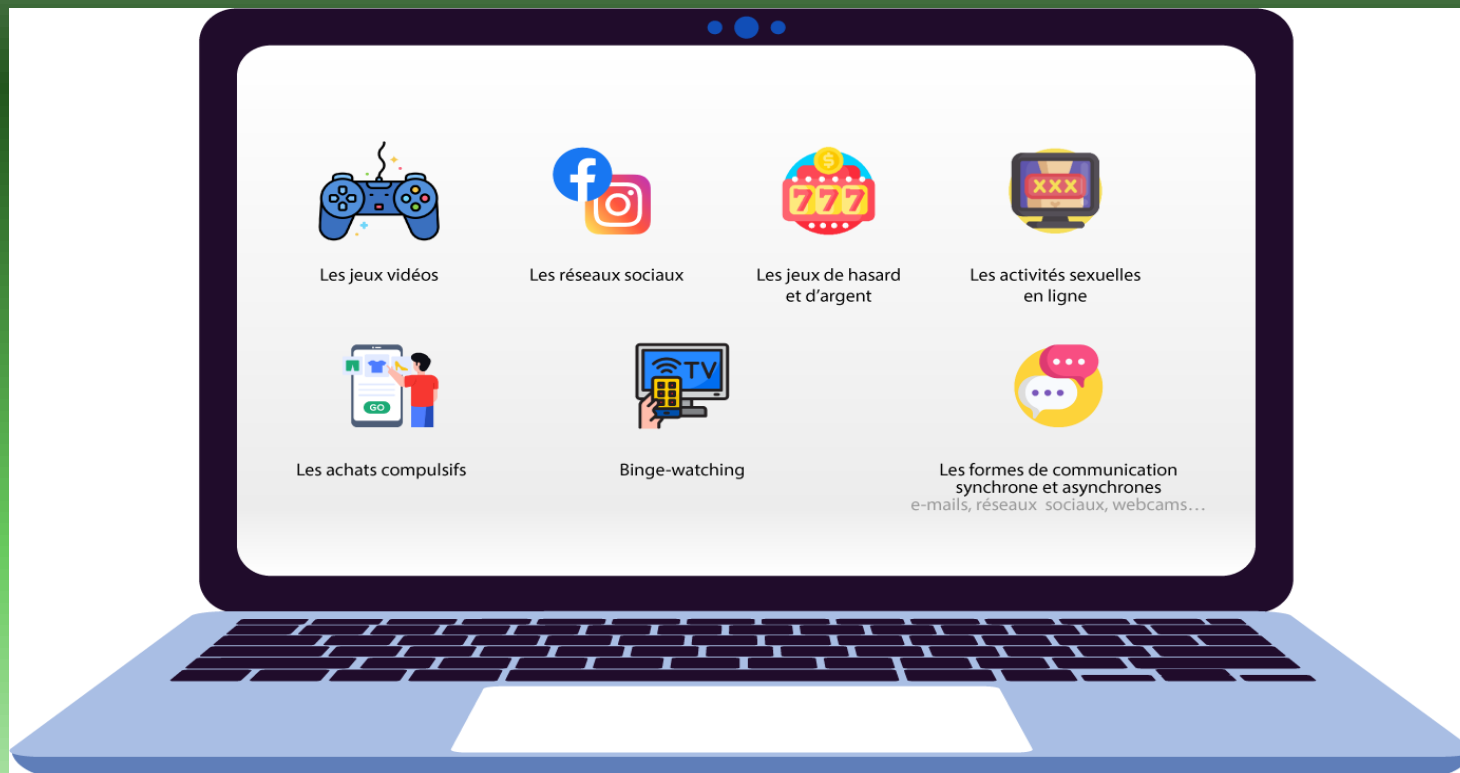
RÉSEAU**PIC**

psychiatrie · information · communication

Qu'est-ce que l'addiction aux écrans ?

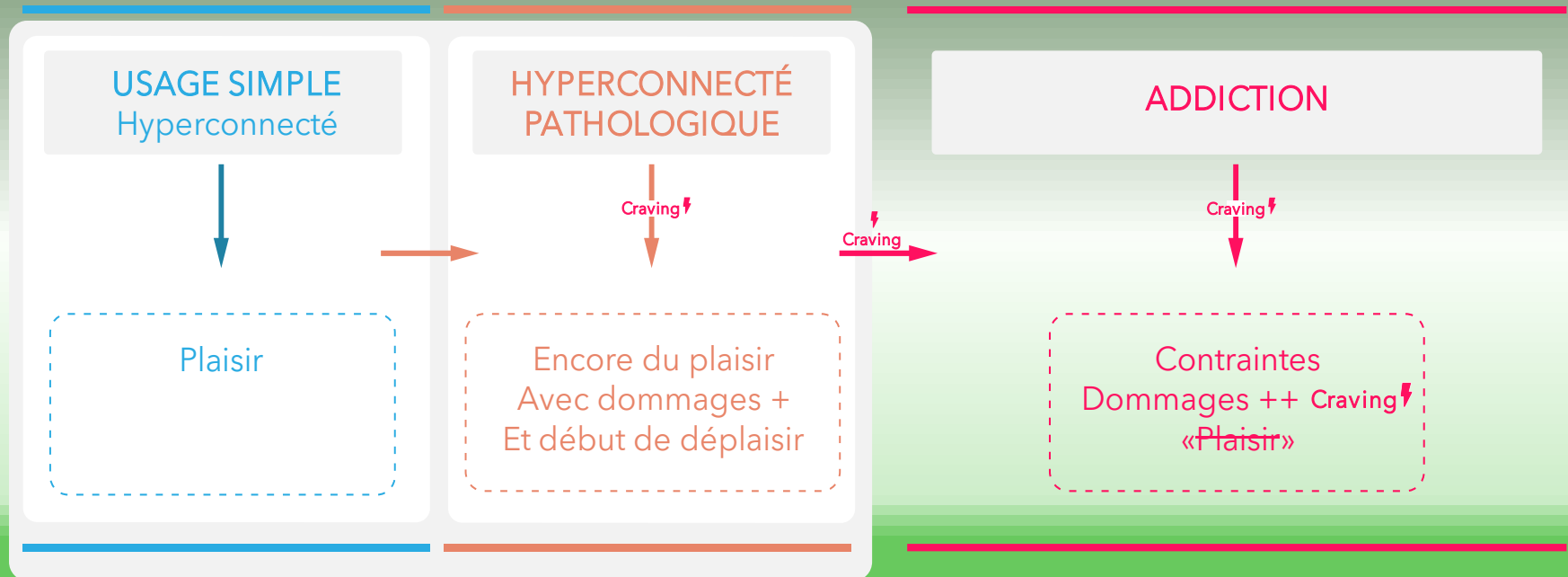
La cyberaddiction

Elle englobe, via l'outil informatique :





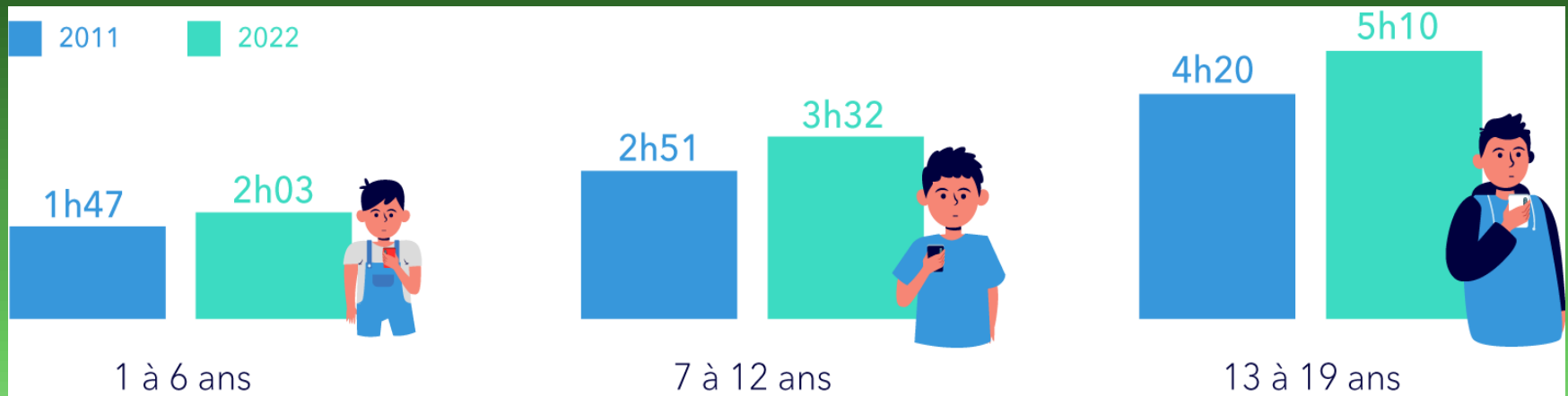
De l'usage simple à l'addiction





Evolution du temps d'écran quotidien moyen chez les enfants et adolescents en France

Inclut la télévision, les jeux vidéos et internet



Source : <https://fr.statista.com/infographie/32191/evolution-du-temps-ecran-chez-les-enfants-et-adolescents-en-france/>



RÉSEAU**PIC**
psychiatrie·information·communication

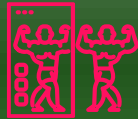
Qu'est-ce que l'addiction aux écrans ?

Clinique commune de l'hyperexposition et de l'addiction

Symptômes



Cordon ombilical
psychosocial



extension du I-Soi



Doudou virtuel
À composante tactile



Communication
en temps réel



Objet de réassurance
et de vérification
immédiate

Signes cliniques



Réponse immédiate à
toute sollicitation

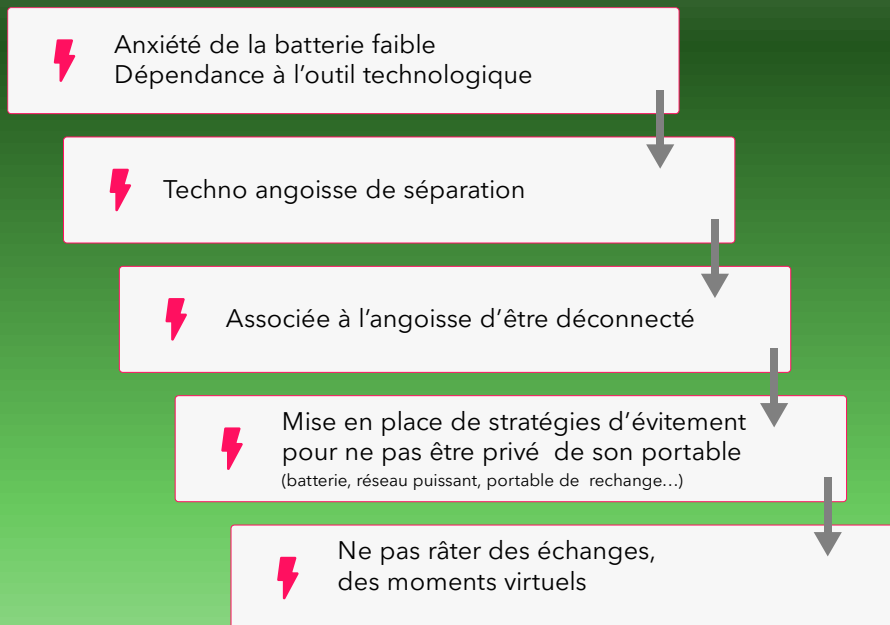


Over-usage
du smartphone



Terminologie connectée

Nomophobia : No mobile phobia



Si impossibilité de répondre à son téléphone :

- augmentation de la fréquence cardiaque et de la pression artérielle
- sensations d'inconfort
- anxiété
- diminution des performances cognitives

(Source Clayton et al, 2015)



RÉSEAU**PIC**

psychiatrie · information · communication

Qu'est-ce que l'addiction aux écrans ?

10 critères comportementaux



Être **sans** son smartphone ou l'oublier en partant à l'école/au travail, vous panique



Voir sa **batterie mourir**



Ne pas avoir de réseau



La première chose que vous faites en arrivant quelque part est de **trouver une prise** pour éventuellement charger son smartphone et/ou du **WIFI**



Quand on vous demande votre chargeur, vous hésitez par peur de ne plus le revoir



Entendre son smartphone sonner ou vibrer et **ne pas pouvoir répondre**



Votre smartphone est votre **clé USB mentale**



Un **dysfonctionnement** du smartphone vous inquiète comme si votre enfant était malade



Vous ne pouvez **pas dormir sans** votre smartphone près de vous ou contre vous



Avoir l'écran de son smartphone cassé vous inquiète mais vous hésitez à aller le faire réparer par **crainte d'être séparé** de lui quelques heures



RÉSEAU**PIC**
psychiatrie·information·communication

Qu'est-ce que l'addiction aux écrans ?

Terminologie connectée



Smombies = Zombie + Smartphone



Près de 10% des accidents corporels liés à l'usage du portable.



6 utilisateurs sur 10 ne décollent pas les yeux de leur téléphone en traversant la route



Bandes lumineuses au sol connectées aux feux (Allemagne, Israël)



Application alertant un danger (Corée du Sud)





RÉSEAU**PIC**

psychiatrie·information·communication

Qu'est-ce que l'addiction aux écrans ?

Doomscrolling



Le doomscrolling désigne le fait de passer une quantité excessive de temps d'écran consacré à l'absorption de nouvelles à prédominance négative, majoritairement de nature dystopique.

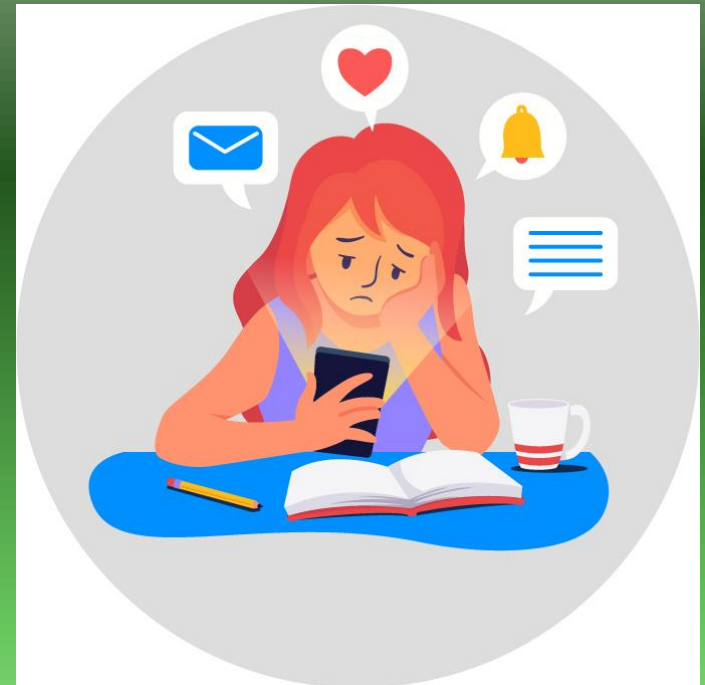
Une telle consommation pouvant à terme entraîner des réponses psychophysiologiques néfastes chez certains individus.



Terminologie connectée

Athazagoraphobie

- Besoin d'être rassuré en permanence de l'affection portée par les ami-e-s
- Absence de SMS, de messages Whatsapp, de like, de partage, de ReTweet, de commentaires sur réseaux sociaux
- Inducteur de stress, d'interprétations
- Symptômes neurovégétatifs : moiteur des mains, sueurs, sécheresse buccale, tachycardie
- Estime de soi faible, immaturité affective





RÉSEAU**PIC**
psychiatrie·information·communication

Qu'est-ce que l'addiction aux écrans ?

Le pouvoir addictogène des réseaux sociaux

Les motifs de participation aux réseaux sociaux ont été largement analysés.

- Les principaux :

- le partage d'intérêt,
- le besoin d'appartenance à une communauté ayant une identité propre,
- le besoin d'augmenter sa visibilité sociale,
- la reconnaissance par les pairs.

- Le maître mot d'un réseau social virtuel sur internet est l'exposition et l'exhibition de soi-même.



La durée moyenne de temps de connexion à Facebook était en 2020 en France de **1h30** heure par jour

88%

utilisent la plateforme pour rester en contact avec leurs amis et leur famille

12,4%

se connectaient
plus de 4 heures par jour
à Facebook

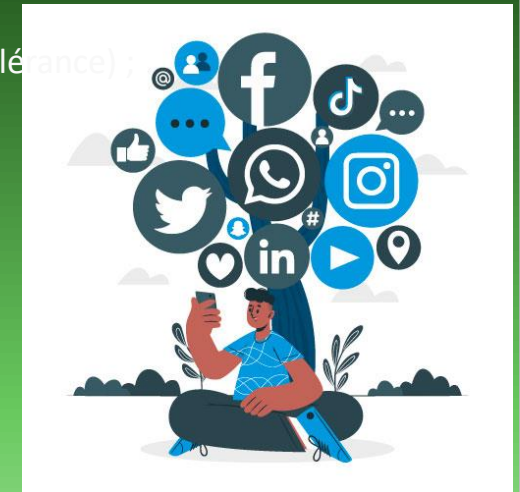
Source : Global Web
Index via Data
Reportal



Les critères d'addiction aux réseaux sociaux

Des auteurs ont suggéré l'existence d'une addiction à Facebook qui reposerait sur 6 critères proches de ceux des addictions aux substances :

- penser en permanence à Facebook ;
- le besoin de se connecter de plus en plus longtemps pour satisfaire son désir (tolérance) ;
amélioration de l'humeur grâce à la connexion ;
- irritabilité en cas d'impossibilité de connexion (sevrage) ;
- réinstallation rapide du trouble après une période de sevrage (rechute) ;
- conflit avec autrui en raison de l'utilisation.
- besoin irrésistible d'utiliser Tiktok, Instagram, Tinder...





Addiction ou Trouble de l'usage de l'écran

Tout objet source de gratification, dont les écrans, peut potentiellement donner lieu :

... à des problèmes (liés à une pratique excessive)

- Tous les usagers peuvent être concernés

→ Conseils d'usage et de régulation

... à addiction/trouble de l'usage de l'écran

- Maladie du système de récompense du cerveau

- Concerne une minorité des usagers (modèle de vulnérabilités individuelles)

- Un signe objectif : la rechute lors des tentatives d'arrêt

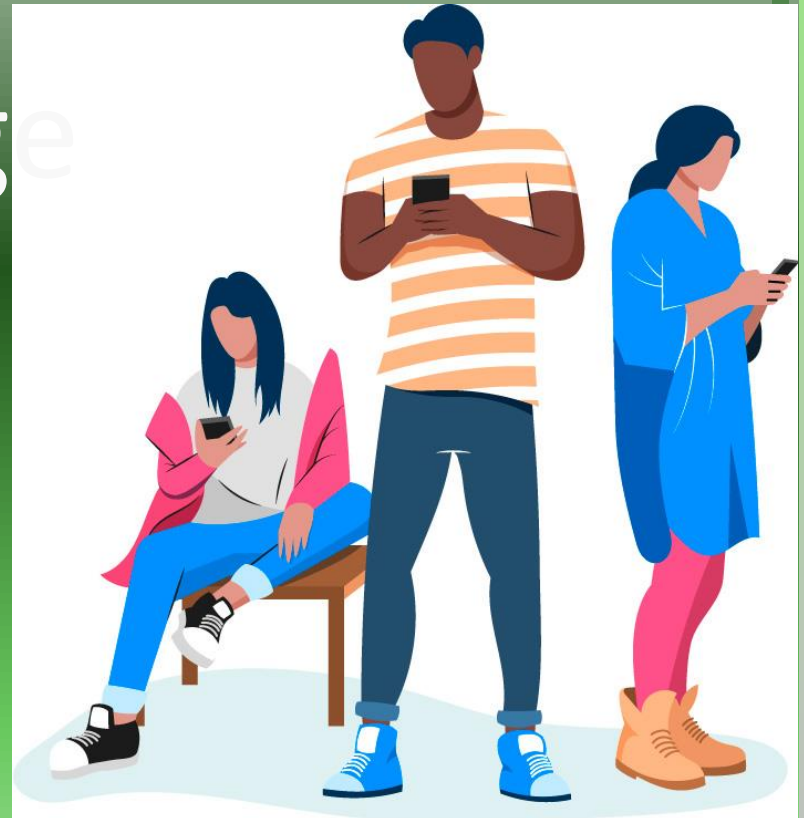
- Un symptôme clé : le craving (« envie irrépressible »)

- → Requiert une prise en charge spécifique addictologique



RÉSEAU**PIC**
psychiatrie·information·communication

Trouble de l'usage des écrans





RÉSEAU **PIC**
psychiatrie information communication

Trouble de l'usage des écrans

Addictions comportementales

Addiction aux jeux d'argent

Addiction au sexe

Addiction à la pornographie

Addiction à l'exercice physique

Addiction aux écrans

Addictions aux jeux vidéos

Addiction à l'alimentation

Addiction au travail

Et d'autres: méditation,..



Les jeux vidéos



Les réseaux sociaux



Les jeux de hasard
et d'argent



Les activités sexuelles
en ligne



Les achats compulsifs



Binge-watching



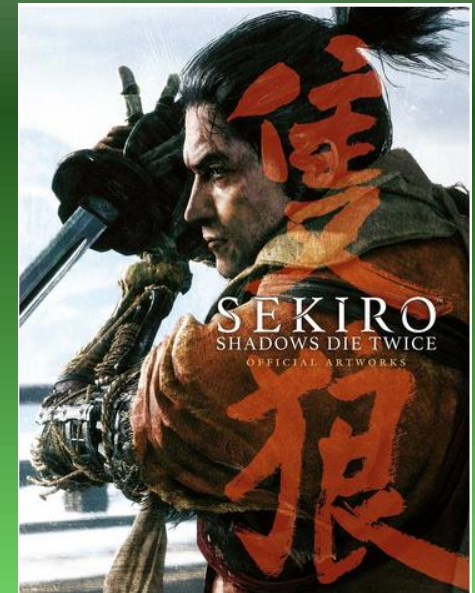
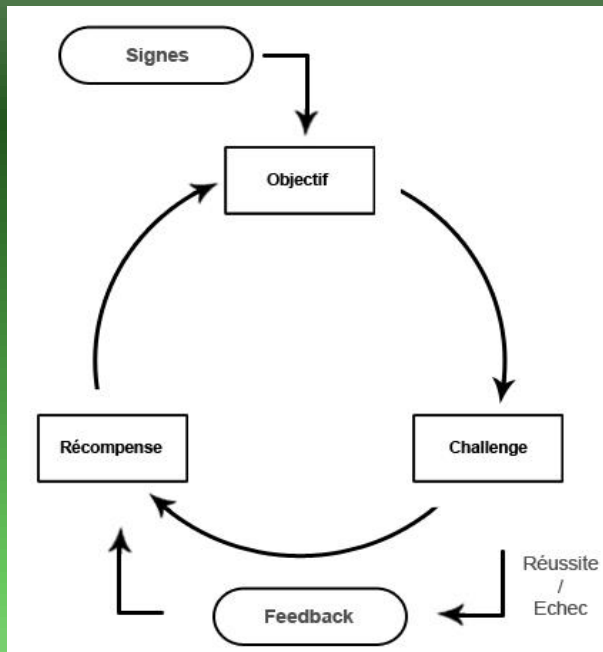
Les formes de communication
synchrone et asynchrones
e-mails, réseaux sociaux, webcams...



RÉSEAU**PIC**
psychiatrie·information·communication

Trouble de l'usage des écrans

GAMING “boucle de gameplay”



Sekiro © FromSoftware 2020



Un malentendu sémantique

Jeux video : GAMING

Jeux d'argent : GAMBLING

DSM-5 : “le jeu d'argent (gambling) implique le fait de risquer quelque chose de valeur dans l'espoir d'obtenir quelque chose d'une plus grande valeur”

→ ~~Jouer~~ à un jeu de hasard et d'argent

GAMBLING = “parier de l'argent sur le résultat d'un jeu de hasard”





RÉSEAU**PIC**
psychiatrie·information·communication

L'enquête 2024, projet « ECRANS »





Etude labo SANPSY CNRS université Bordeaux Martignas sur Jalle (33) - 2015

- Niveau d'équipement et d'usage régulier important pour tous les types d'écrans, pour des activités de loisir et de travail
- Importante proportion (44.7%) d'adolescents et adultes avec au moins 1 critère positif dans les 12 derniers mois
- Les jeux vidéo ne sont pas la seule activité sur écran citée comme problématique
- "Addiction" rare (≥ 5 critères, 1.7%)

<https://theconversation.com/laddiction-aux-ecrans-un-diagnostic-valide-qui-est-touche-194398>



RÉSEAU**PIC**
psychiatrie·information·communication

Le questionnaire



Projet Écrans : parlons de notre exposition aux écrans du quotidien

Une enquête anonyme et facultative est menée par le laboratoire de recherche SANPSY CNRS UMR 6033 de Bordeaux, en partenariat avec le Centre Hospitalier des Pyrénées et la Ville de Pau.

Il s'agit d'étudier la place prise par les écrans dans notre quotidien : télévision, ordinateurs, téléphones portables, tablettes et consoles de jeux portables.

Cette enquête concerne les adultes et les enfants. Pour les enfants âgés de moins de 12 ans, nous prions leurs parents de remplir ce questionnaire avec eux.

Renvoyer 1 questionnaire numérique pour chaque personne du foyer. Ne pas renvoyer de questionnaire papier si vous avez déjà fait le questionnaire numérique (pas de doublon).

Pourriez-vous nous accorder quelques minutes et répondre à ces quelques questions ?

Votre participation est essentielle pour le succès de cette enquête, merci !



projet-ecrans.pau.fr

Flashez le QR Code,
laissez-vous guider
et remplissez
le questionnaire en ligne.



RÉSEAU**PIC**

psychiatrie·information·communication



Projet **Écrans**·

Parlons de notre exposition aux écrans du quotidien

Point d'étape ^^

PAU Capitale humaine



université
de BORDEAUX



LES MÉSANGES

Centre Hospitalier des Pyrénées · Pôle 4 · Pau

Le Projet Écran: un partenariat tripartite

- SANPSY Université de Bordeaux: Pr M. Auriacombe, F. Serre, J-M Alexandre, A. Allache
- CH Pau: Dr P-E. Rozier, Dr E. Augeraud
- Mairie de Pau: T. Cheneviere, M-H Bru-dure





Contexte

- Base : Enquête à Martignas de SANPSY sur les écrans (Boudard et al. 2022)
Open access: <https://pubmed.ncbi.nlm.nih.gov/35896018/>
Résumé FR: <https://theconversation.com/laddiction-aux-ecrans-un-diagnostic-valide-qui-est-touche-194398>
- Echelle plus grande : Pau et agglomération
- Améliorations de l'enquête
 - Toucher une plus grande population
 - Tester de nouveaux critères diagnostics, en particulier le **craving**
 - Utiliser des méthodes d'analyses innovantes (Item Response Theory et Analyses en Réseau)
 - Améliorations techniques (formulaire numérique plutôt que papier)



Objectifs

- Décrire les pratiques d'écrans dans un échantillon de la population générale (Ville de Pau et son agglomération)
 - par types d'écrans et activités sur écrans
 - en caractérisant l'usage non problématique et l'usage problématique à l'aide des critères diagnostics DSM-5 du trouble de l'usage, adaptés aux écrans
- Étudier les propriétés des critères diagnostics du trouble de l'usage du DSM-5 lorsqu'ils sont adaptés aux écrans
 - Analyses Théorie des réponses aux items (IRT, pour Item Response Theory)
 - Analyses en réseaux de symptômes (NA pour Network Analysis)



Méthode

- Etude transversale, début en 2024
- Résidents de la ville de Pau et agglomération
 - Enquête aussi ouverte aux personnes extérieures
- Diffusion d'un autoquestionnaire par les institutions de la ville
 - Avant 12 ans : complété par les parents
 - 12 ans et plus : complète par les sujets eux-mêmes



Questionnaire

- En ligne, lien diffusé par les partenaires locaux, communications de terrain
- Age, sexe, résidence à Pau / agglomération de Pau / ailleurs
- Usages d'écrans : quels écrans, fréquence et temps d'usage, périodes d'utilisation, type d'activités par écrans
- Critères adaptés du DSM-5
 - du trouble de l'usage adaptés aux écrans par le Laboratoire SANPSY
 - de l'Internet Gaming Disorder (IGD) adaptés aux écrans par le Laboratoire SANPSY Boudard et al. 2022



Où en sommes-nous ?

Point d'étape et quelques indicateurs

- Au 25/08/2025 :
 - 4107 visites sur le site du Projet Ecran
 - 3637 questionnaires ouverts
- 98,8% acceptent de participer à l'enquête => 3592 questionnaires remplis
- Temps moyen de complétion : 12 minutes
- Après nettoyage de la BDD (doublons) :

3491 questionnaires exploitables
dont 2344 à Pau et agglomération



Description des participants Pau et agglomeration

- 68.0% femmes, 32.0% hommes
- 1936 adultes (82,6%), âge moyen 42,2 ans (ET 14,2 ans)
 - Âge maximal : 89 ans
- 222 adolescents (9,5%), âge moyen 14,5 ans (ET 1,6 ans)
- 186 enfants (7,9%), âge moyen 7,8 ans (ET 2,3 ans)

Répartition des sexes



■ masculin ■ féminin

Classes d'âges



■ ADULTES ■ ADOS ■ ENFANTS



Accès aux écrans

	Téléviseur	Ordinateur	Téléphone	Tablette	Console portable
Adultes (1936)	86,8%	93,7%	99,4%	33,2%	21,1%
Ados (222)	94,6%	89,6%	90,1%	37,8%	57,2%
Enfants (186)	85,5%	51,1%	37,1%	33,3%	39,8%

Fréquence d'écrans

sélection : "tous les jours ou presque, en période d'activité"

	Téléviseur	Ordinateur	Téléphone	Tablette	Console portable
Adultes (1936)	51,8%	66,2%	97,7%	9,3%	0,4%
Ados (222)	28,4%	38,7%	84,2%	8,6%	1,4%
Enfants (186)	28,5%	3,2%	11,8%	6,5%	3,8%

Temps d'écrans

sélection : "Plus de 5 heures par jour, en période d'activité"

	Téléviseur	Ordinateur	Téléphone	Tablette	Console portable
Adultes (1936)	2,9%	36,7%	12,7%	0,8%	0,5%
Ados (222)	0,9%	2,7%	9,0%	0,9%	0,0%
Enfants (186)	1,1%	0,5%	0,0%	1,1%	1,4%



Multi-écrans

- 61,1% des adultes (1183/1936) ; 15,4% perçoivent des pb (299/1936)
- 51,8% des adolescents (115/222) ; 12,6% perçoivent des pb (28/222)
- 8,6% des enfants (16/186) ; 7,0% perçoivent des pb (13/186)

Problèmes liés au multi-écrans (parmi ceux qui rapportent des problèmes)	Adultes 299	Ados 28	Enfants 13
Ne pas être assez concentré	91,0% (272)	85,7% (24)	69,2% (9)
Ne plus être assez attentif	43,8% (131)	32,1% (9)	61,5% (8)
reproches de mon entourage, disputes	13,7% (41)	35,7% (10)	35,8% (5)
Perdre la notion du temps, prendre du retard	31,4% (94)	50,0% (14)	53,8% (7)
Négliger des choses importantes à faire	24,4% (73)	50,0% (14)	23,1% (3)
Des problèmes de sommeil	19,7% (59)	25,0% (7)	38,5% (5)

Possible de citer plusieurs problèmes



Problèmes liés aux écrans

Avoir au moins 1 critère DSM positif dans les 12 derniers mois

➤ “usage avec problèmes”

- Adultes : 77,2% (1495/1936) vs 44,7 en 2015
- Adolescents : 85,1% (189/222)
- Enfants : 51,6% (96/186)



Problèmes liés aux écrans

Avoir au moins 1 critère DSM positif dans les 12 derniers mois

➤ “usage avec problèmes”

- Adultes : **77,2%** (1495/1936) vs 44,7 en 2015
- Adolescents : **85,1%** (189/222)
- Enfants : 51,6% (96/186)



Problèmes liés aux écrans : quels écrans ?

- Avoir au moins 1 critère DSM positif dans les 12 derniers mois

	Téléviseur	Ordinateur	Téléphone	Tablette	Console portable
Adultes (1936)	12,4%	15,4%	72,2%	4,7%	1,4%
Ados (222)	18,0%	24,8%	74,8%	8,6%	15,3%
Enfants (186)	33,9%	10,2%	21,0%	14,0%	13,4%

(citer plusieurs écrans était possible)

Problèmes liés aux écrans : quels écrans ?

- Avoir au moins 1 critère DSM positif dans les 12 derniers mois

	Téléviseur	Ordinateur	Téléphone	Tablette	Console portable
Adultes (1936)	12,4%	15,4%	72,2%	4,7%	1,4%
Ados (222)	18,0%	24,8%	74,8%	8,6%	15,3%
Enfants (186)	33,9%	10,2%	21,0%	14,0%	13,4%

(citer plusieurs écrans était possible)

Problèmes liés aux écrans : quelles activités?

	Adultes (1936)	Ados (222)	Enfants (186)
Faire des recherches sur Internet	16,4%	8,6%	4,3%
S'informer sur l'actualité	11,3%	5,0%	2,7%
Les réseaux sociaux	48,6%	50,5%	1,6%
Communiquer hors des réseaux sociaux (messagerie, Skype, forums...)	14,8%	9,5%	2,7%
Regarder des vidéos en ligne (Youtube...), des séries, des films	20,5%	45,9%	40,3%
Jouer à des jeux vidéo	11,6%	36,0%	17,2%
Jouer à des jeux de hasard et d'argent / paris sportifs	1,6%	1,4%	0,5%
Travailler	9,3%	6,3%	1,1%
Faire des achats en ligne	7,5%	2,3%	0%
Aller sur des sites réservées aux adultes	2,3%	3,6%	0,5%

(citer plusieurs activités était possible)

Problèmes liés aux écrans : quelles activités?

	Adultes (1936)	Ados (222)	Enfants (186)
Faire des recherches sur Internet	16,4%	8,6%	4,3%
S'informer sur l'actualité	11,3%	5,0%	2,7%
Les réseaux sociaux	48,6%	50,5%	1,6%
Communiquer hors des réseaux sociaux (messagerie, Skype, forums...)	14,8%	9,5%	2,7%
Regarder des vidéos en ligne (Youtube...), des séries, des films	20,5%	45,9%	40,3%
Jouer à des jeux vidéo	11,6%	36,0%	17,2%
Jouer à des jeux de hasard et d'argent / paris sportifs	1,6%	1,4%	0,5%
Travailler	9,3%	6,3%	1,1%
Faire des achats en ligne	7,5%	2,3%	0%
Aller sur des sites réservées aux adultes	2,3%	3,6%	0,5%

(citer plusieurs activités était possible)



“Addiction aux écrans” ? (12 derniers mois)

Être positif à l’adaptation des critères DSM-5 de l’IGD pour les écrans

- Adultes : 9,3% (180/1936) (1,7% en 2015)
- Ados : 13,5% (30/222)

Être positif à l’adaptation des critères DSM-5 du TU substances

- Adultes : 59,8% (2+:1158/1936) “sévère” : 9,7% (6+:187/1936)
- Adolescents : 73,0% (2+:162/222) “sévère” : 17,1% (6+:38/222)



“Addiction aux écrans” ? (12 derniers mois)

Être positif à l’adaptation des critères DSM-5 de l’IGD pour les écrans

- Adultes : **9,3%** (180/1936) (1,7% en 2015)
- Ados : **13,5%** (30/222)

Être positif à l’adaptation des critères DSM-5 du TU substances

- Adultes : **59,8%** (2+:1158/1936) “sévère” : **9,7%** (6+:187/1936)
- Adolescents : **73,0%** (2+:162/222) “sévère” : **17,1%** (6+:38/222)



Discussion - Perspectives

- L'enquête est toujours ouverte et en cours de diffusion
- Taux d'acceptation élevé
- Certaines similitudes avec Boudard et al. 2022
 - Écrans largement diffusés
 - Problèmes d'écrans (1+ critère DSM adapté) : courant
 - "Addiction" (5+ critères IGD adapté) : sous-ensemble, moins fréquent
- Les prévalences de ces deux groupes semblent néanmoins plus élevées qu'en 2015
- D'autres analyses programmées : IRT, analyses en réseau



RÉSEAU **PIC**
psychiatrie · information · communication

Diffusez !! On a du Matos de première Qualité ^^^



Projet **Écrans**

Parlons de notre exposition aux écrans du quotidien

VILLE DE
PAU



université
de BORDEAUX

PROJET ECRANS
**UNE ENQUÊTE
SCIENTIFIQUE POUR
MIEUX CONNAÎTRE NOS
USAGES DES ÉCRANS**

[> Accédez au questionnaire en ligne.](#)

Depuis la crise sanitaire, nos pratiques numériques imprègnent notre quotidien. Consoles de jeux, tablettes, smartphones... les supports numériques et Internet offrent des possibilités incroyables ! Ce sont des outils géniaux à condition de savoir les maîtriser.

Les écrans numériques sont au cœur de nombreux débats mais peu d'études objectives viennent les soutenir. Le **Laboratoire SANPSY** (unité CNRS et Université de Bordeaux), le **Centre Hospitalier des Pyrénées** de Pau et la **ville de Pau** s'associent et lancent une étude scientifique auprès de la population.



RÉSEAU**PIC**
psychiatrie·information·communication

Merci pour votre attention



**Projet Écrans**

Parlons de notre exposition aux écrans du quotidien



