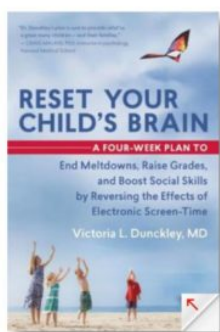


# Syndrome d'exposition aux écrans : un syndrome non reconnu

Victoria Dunckley est une psychiatre américaine qui a décrit des 2012 un ensemble de symptômes secondaires à une exposition prolongée aux écrans qu'elle a nommé « syndrome de l'écran électronique » (Electronic Screen Syndrome) ; dans ce post traduit publié sur le site Psychology Today traduit par Sabine Duflo, elle décrit déjà les symptômes de surexposition et leur régression à l'arrêt des écrans. Elle conseille d'ailleurs une mise au régime de quatre semaines (une diète des médias) dans un protocole qu'elle décrit dans un livre « Reset your child's brain ». Dans un autre post, elle décrit par ailleurs les répercussions particulières des écrans chez les enfants souffrant de troubles du spectre de l'autisme : « Autism and screen time : special brains, special risks » ([en anglais en cliquant ici](#))



« Il est surexcité tout le temps »

« Il ne parvient pas à se concentrer et il est toujours en opposition. Le faire arriver à l'heure à l'école ou se coucher à l'heure est un cauchemar quotidien. »

« Elle est épuisée et elle a des crises d'épuisement même

quand elle a dormi  
suffisamment. »

« Il s'enflamme pour la moindre petite chose. Les autres  
enfants ne veulent plus  
jouer avec lui. »

« Ses notes ont dégringolé cette année et nous ne savons pas  
pourquoi. »

Les symptômes et les plaintes ci-dessus sont tellement communs  
que presque tous

les parents peuvent se sentir concernés par un ou plusieurs  
d'entre eux. Les

symptômes psychiatriques émanant de troubles variés peuvent se  
chevaucher, et

ceci est particulièrement vrai en ce qui concerne les enfants.

Ce chevauchement

naturel des symptômes associé avec un environnement numérique  
hyper stimulant

a conduit à une épidémie de troubles mentaux mal  
diagnostiqués, qui conduit à une

médication psychiatrique inappropriée et à une mauvaise  
utilisation de ressources

précieuses.

Les deux désordres les plus diagnostiqués dans la population  
pédiatrique que j'ai pu

rencontrer ces 10 dernières années sont de loin les troubles  
bi-polaires de l'enfance

et le trouble lié à l'hyperactivité engendrant un déficit de  
l'attention (TDAH), les deux

pouvant conduire à prendre un traitement médicamenteux avec  
des effets

secondaires significatifs. La population de jeunes  
diagnostiqués avec un trouble bi

polaire a augmenté de 40 fois entre 1994 et 2003. Entre 1980  
et 2007, le diagnostic

de TDAH a augmenté de près de 800%. Et il y a eu des  
augmentations brutales de

psychotropes prescrits aux enfants, sur ces deux dernières

décennies, incluant des antipsychotiques et des amphétamines (Ritaline) Je n'accuse pas totalement les laboratoires pharmaceutiques pour ces tendances, pas plus que je ne pense que les parents cherchent une « solution facile ». Je pense qu'il y a réellement plus d'enfants avec de vraies maladies mentales. Et parce que les parents en détresse franchissent le seuil du cabinet du docteur en cherchant désespérément une réponse, les médecins et autres cliniciens sont sous pression pour soulager ces parents. Quelque chose dans l'environnement pourrait-il être mis en cause ?

### **Le syndrome d'exposition aux écrans : un désordre contemporain non reconnu.**

Si vous suivez mes autres posts, vous savez sans doute que je reproche à un grand nombre de problèmes de santé mentale d'être l'effet d'une exposition aux médias à écrans. Je crois fermement que la nature artificielle de la stimulation par les écrans – indépendamment du contenu – a des effets néfastes sur notre santé mentale et physique à plusieurs niveaux. Les effets liés aux écrans peuvent être présents dans plusieurs contextes et formes. Bien que variés, un grand nombre de ces effets peuvent être regroupés en symptômes relatifs à l'humeur, la cognition et le comportement. La racine de ces symptômes semble être liée à un stress répété agissant sur le système nerveux, provoquant un manque d'auto régulation et de gestion efficace du stress. En raison de la nature variée et compliquée des effets des

écrans, j'ai découvert qu'il était utile de conceptualiser ce phénomène sous un même syndrome que j'ai nommé Electronic Screen Syndrome (ESS) (syndrome d'exposition aux écrans). Le syndrome d'ESS peut apparaître en l'absence de maladie psychiatrique et l'imiter, ou bien il peut apparaître avec un désordre sous-jacent et l'exacerber.

L'ESS est essentiellement un trouble de la régulation. Le trouble de la régulation (ou dérégulation) peut être défini comme une incapacité à moduler son humeur, son attention, ou le niveau de la vigilance d'une façon appropriée à son environnement.

Interagir avec les écrans déplace le système nerveux vers un mode « combattre ou s'enfuir » qui mène à une dérégulation et une désorganisation des différents systèmes biologiques. Parfois cette réponse de stress est immédiate et prononcée (comme lorsqu'on joue à un jeu vidéo d'action), et d'autres fois la réponse est plus subtile et peut se produire seulement après un certain nombre de répétitions (comme envoyer des SMS). Les mécanismes issus des écrans et qui provoquent une réponse de stress sont variés et forment un sujet de recherche pour le futur. Quoi qu'il en soit, en résumé, interagir avec des objets à écrans fait que l'enfant devient surstimulé et « surexcité ».

### **Le syndrome d'exposition aux écrans chez l'enfant.**

Bien que la définition du syndrome et la nomination des critères nécessite des améliorations, il existe pour l'heure des caractères généraux de l'ESS :

1. L'enfant manifeste des symptômes liés à l'humeur, l'anxiété, la cognition, le comportement, ou les interactions sociales qui produisent des handicaps significatifs à l'école, à la maison ou avec ses pairs. Les signes/symptômes typiques imitent le stress chronique et incluent une humeur irritable, dépressive ou labile, des crises de colère excessives, un comportement désorganisé, des conduites d'opposition et de défi, un manque d'esprit sportif, une immaturité sociale, un mauvais contact oculaire, des insomnies et un sommeil qui n'est pas réparateur, des difficultés d'apprentissage, et une mémoire à court terme limitée.

2. Le syndrome d'ESS peut se produire en l'absence ou la présence d'autres troubles psychiatriques, neurologiques, comportementaux ou d'apprentissage et peut imiter ou exacerber pratiquement n'importe quel trouble mental.

3. Les symptômes peuvent s'améliorer nettement ou bien se résoudre avec la suppression stricte des médias à écrans (un « jeûne d'écran ») ; trois ou quatre semaines de jeûne d'écrans sont souvent suffisantes mais des jeûnes plus longs peuvent être nécessaires dans les cas sévères.

4. Les symptômes peuvent revenir avec la réintroduction des médias à écran à la suite d'un jeûne, dépendant d'une variété de facteurs. Certains enfants peuvent supporter une limitation après un jeûne, tandis que d'autres semblent rechuter immédiatement en cas de ré exposition.

5. Il existe des facteurs de vulnérabilité qui incluent : être du genre masculin, la pré existence de troubles psychiatriques, neurodéveloppementaux, d'apprentissage ou de comportement, des facteurs co-existants de stress, et un temps cumulé d'exposition aux écrans depuis la naissance. Sont particulièrement exposés les garçons avec TDAH ou TSA. Avons-nous réellement besoin d'un nouveau diagnostic ? Les avantages de la reconnaissance et du traitement de l'ESS. Je reconnais que cette « découverte » d'un nouveau diagnostic va se heurter à un scepticisme et à des critiques, mais je prends ce risque dans le but de sensibiliser à ce phénomène. J'ai observé dans ma pratique depuis plus d'une décennie, les effets stressants des jeux vidéos et autres media sur écrans, et depuis plus de dix ans j'ai prescrit des diètes d'écrans à plus de 500 enfants, adolescents et jeunes adultes. Depuis les dernières années, j'ai étendu ce programme à la population générale, si bien que ce ne sont pas seulement les enfants avec des problèmes psychiatriques qui en bénéficient. Si l'ESS arrive en addition à un trouble psychiatrique réel sous-jacent, la diète- si elle est faite correctement- est efficace 80% du temps et réduit typiquement les symptômes d'au moins la moitié. Dans la population générale, il y a souvent une résolution complète des symptômes. Cela peut être vraiment assez spectaculaire. Alors qu'est-ce que j'ai observé comme amélioration parmi les

ESS qui m'ont  
été adressés ? Un arrêt des conduites agressives. Une humeur  
plus gaie.  
Davantage de normalité .Une amélioration des résultats  
scolaires. Et à ces  
progrès, s'adjoignent bien sûr, des parents moins stressés.  
Je vous conjure de garder un esprit ouvert. Alors que j'ai  
observé les effets  
négatifs des jeux vidéos et autres pratiques des temps sur  
écrans depuis plus  
de 15 ans, la recherche est à présent à même de fournir un  
solide étayage  
pour mes preuves. Consultez le idisorder du docteur Larry Rose  
et le Ibrain du  
DR Gary Small pour ce qui concerne la recherche actuelle, tout  
comme le  
rapport de la commission AMA...  
Et finalement, rappelez-vous que le prochain DSM-5 contiendra  
un nouveau  
diagnostic infantile intitulé Dysrégulation émotionnelle et  
comportementale  
sévère, un syndrome caractérisé par des crises de colère  
récurrentes et  
graves, sans rapport avec le niveau de développement.  
Coïncidence ? Je ne le pense pas.  
Pour en savoir plus sur la sur stimulation et comment une  
diète électronique peut  
radicalement améliorer la façon dont un enfant se sent et  
fonctionne reportez vous  
à Reset Your Child's Brain: A Four-Week Plan to End Meltdowns,  
Raise  
Grades, and Boost Social Skills by Reversing the Effects of  
Electronic Screen-  
Time ou visitez le site <http://drdunckley.com/videogames>.

[1] Moreno, et al. "National Trends in the Outpatient  
Diagnosis and Treatment of

Bipolar Disorder in Youth" Arch Gen Psychiatry. 2007;64(9):1032-1039.

<http://archpsyc.jamanetwork.com/article.aspx?articleid=482424>

[2] LeFever GB, Arcona AP, Antonuccio DO. "ADHD among American schoolchildren: evidence of overdiagnosis and overuse of medication." Sci Rev Ment Health Pract. 2003;2:49-60.

[3] Visser SN, Lesesne CA, Perou R. "National estimates and factors associated with medication treatment for childhood attention-deficit/hyperactivity disorder." Pediatrics. 2007;119(suppl 1):S99-S106.

[4] Mayes R, Bagwell C, Erkulwater J. "ADHD and the rise in stimulant use among children." Harvard Rev Psychiatry. 2008;16:151-166.

[5] Olfson M, Marcus SC, Weissman MM, Jensen PS. "National trends in the use of psychotropic medications by children." J Am Acad Child Adolesc Psychiatry. 2002;41:514-521.

[6] Vitiello B, Zuvekas SH, Norquist GS. "National estimates of antidepressant medication use among U.S. children, 1997-2002." J Am Acad Child Adolesc Psychiatry. 2006;45:271-279.

[7] Author's note: Other symptoms that can be triggered by ESS include tics, stuttering, panic attacks, OCD and even hallucinations and subtle seizure activity.