



Matinale du 19/05/2026

**Grandir à l'ère du Numérique, pièges,  
défis et opportunités**

□ Margie Romero, *psychologue clinicienne*



# Nouveau vocabulaire

- Binge-watching
- Nomophobie
- FOMO (fear of Missing out)
- Smombies
- Phubbing
- Sleephoner
- Athazagoraphobie
- Doom Scrolling

# L'évolution des écrans dans la société

L'écran est partout.

Combien y a-t-il d'écran en moyenne dans un foyer de 4 personnes ?



# L'évolution des écrans dans la société



**Outil Multifonction**



# L'ère numérique



- Un nouveau contexte de développement de l'enfant, amène un certain nombre de questionnements (sociétale et parentale).
- Emerge un nouveau champ de compétence parentale = parentalité numérique.
- Cela amène des besoins, de conseil et d'accompagnement. Démuni, conseil contradictoire et culpabilisation.
- Les parents sont conscients de l'ambivalence face à l'usage de l'outil du numérique.



# Risques

- ❑ Cyber harcèlement, Revenge porn
- ❑ Contenu pas adapté
- ❑ Trouble du sommeil
- ❑ Construction identitaire fragile (anxieux, déprimé, trouble alimentaire...)
- ❑ Syndrome de déficience visuel
- ❑ Fake news
- ❑ Arnaques en ligne
- ❑ Trouble de l'usage / Addiction



# Bénéfices

- Un allié parental
- Interactions conviviales, sentiment de connexion
- Apprentissage d'autonomisation
- Adaptables aux changements des objets et évolution, ils s'approprient plus rapidement
- Développent des compétences qui deviendront obligatoire
- Favorise la recherche et l'innovation




# Cerveau

- Récompenses naturelles.
- Qui amène plaisir, renforcement positif et qui va être répété.
- 4 circuits cérébraux important chez nous :
  - Circuit de la récompense,
  - Circuit de la mémoire et l'apprentissage
  - Circuit de la motivation
  - Circuit du contrôle inhibiteur, c'est réagir à de façon adaptée face à des situation social adapté ou inadapté. De mesuré à très impulsif, on arrive à moduler quand ce circuit n'est pas altéré.



# Cerveau

- Maturation entre 20-30 ans
  - Cortex préfrontale, partie qui mûrit tardivement.
  - C'est la zone qui régule le comportement et la capacité de prendre des décisions. Joue un rôle sur la planification, la prise de décision et le jugement.
- 



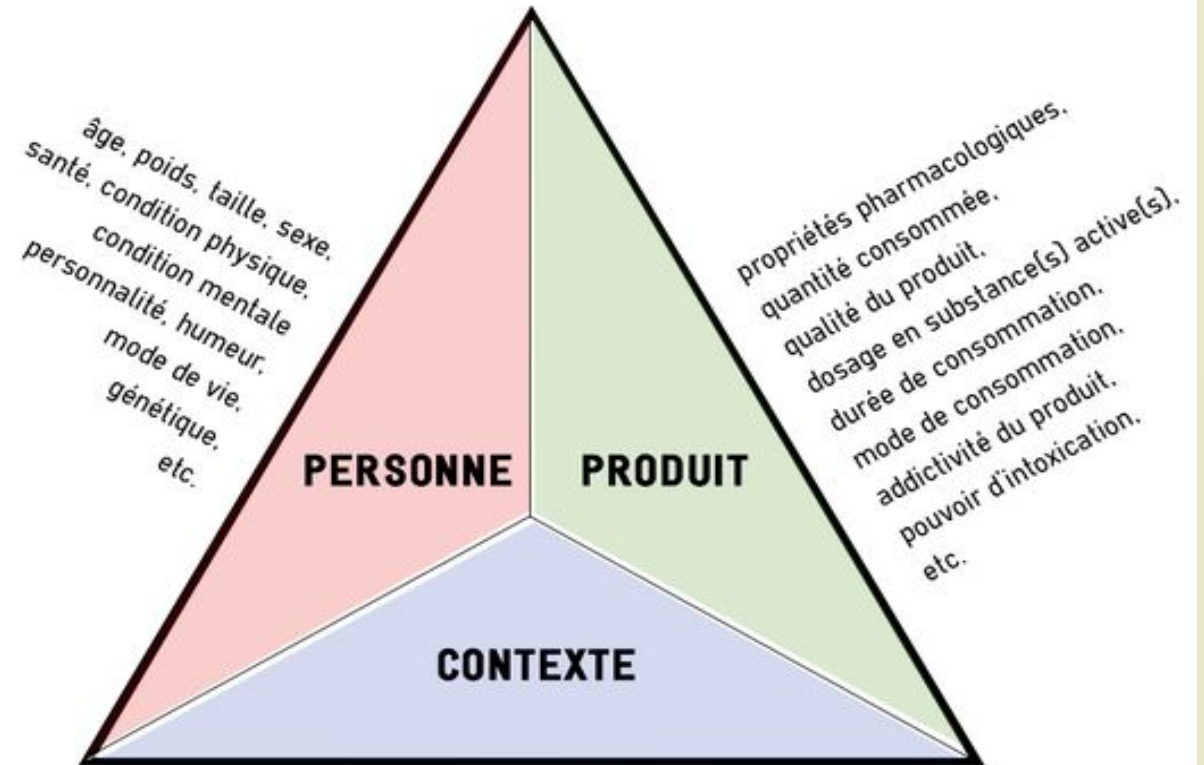
# Adolescence = période de vulnérabilité

- Construction de soi (identité) et de la cognition sociale:
- Plus grande prise de risques
- Plus grande difficulté à s'auto-limiter dans les comportements à risque, les consommations etc.
- Vécu émotionnel intensif et rapide favorise des réactions centrées sur les comportements
- Les zones de l'expression des émotions du cerveau sont complètement développées, mais les zones qui contrôlent cette émotivité ne le sont pas.

# Expérience de consommation

Plusieurs facteurs doivent être pris en compte pour comprendre

- les effets de la consommation
- le consommateur



**A/ contexte social :**

milieu de vie, conditions de vie, situation sociale, équilibre relationnel, schéma familial, culture, religion, lois/règlements, publicité, etc.

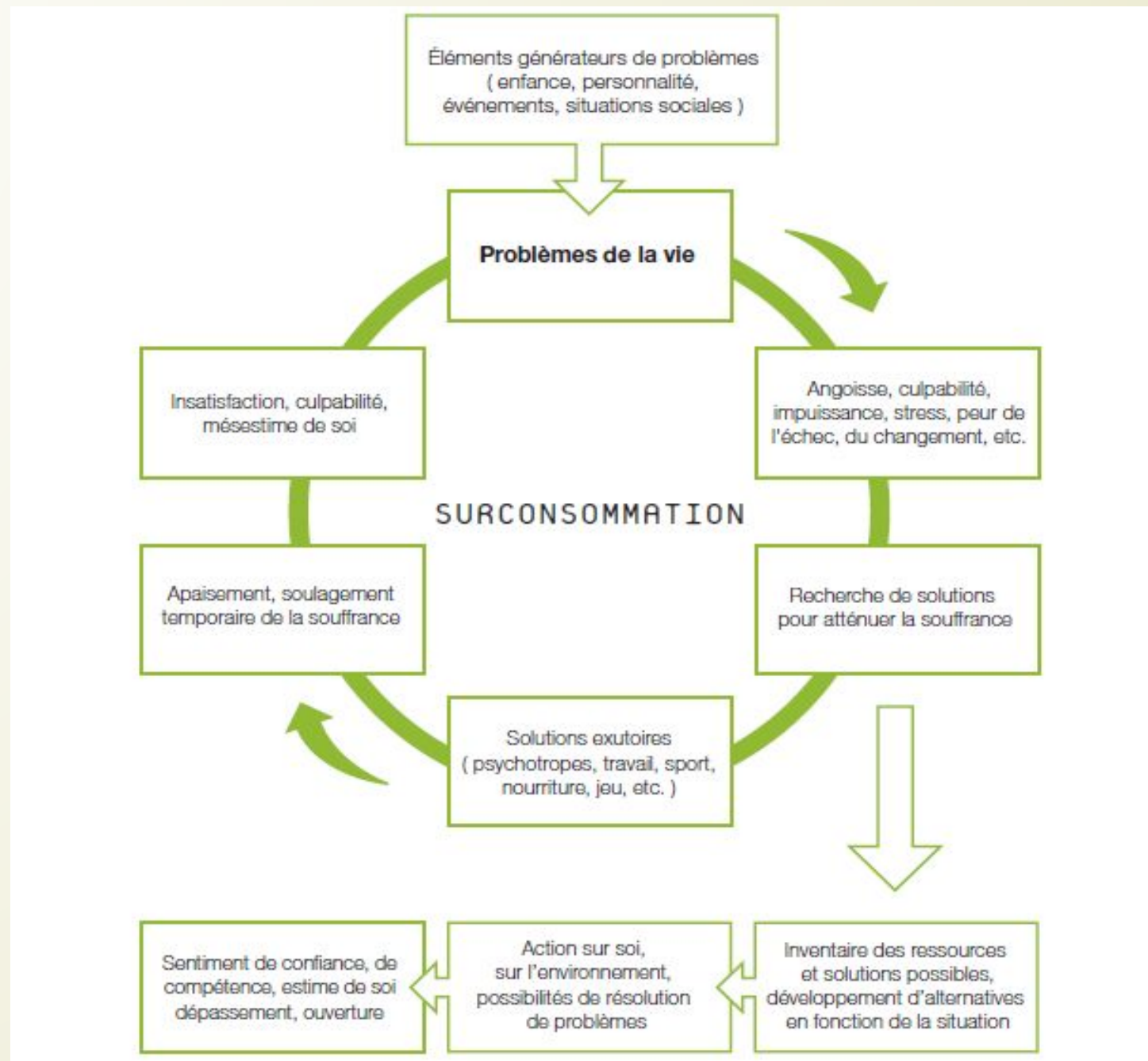
**B/ contexte de la consommation,**

environnement physique lors de la prise, accessibilité au produit, influence de groupe, etc.



# Différents usages

- Usage simple : plaisir
- Usage problématique/nocive : encore du plaisir, avec des dommages et début du déplaisir
- Addiction : contrainte, dommages +++ Perte de contrôle, perte de motivation, recherche de récompense malgré les conséquences (physique, psychique et sociale) et perte de plaisir.





# Critère addiction

- DSM 5 et CIM 11 pour le tbl usage du jeu video (scale)
- Perte de contrôle
- Priorité accrue
- Poursuite ou escalade malgré des conséquences négatives
- Craving
- Devient un besoin



# Petits Conseils

- Prendre conscience de son comportement / Distinguer usage travail et hobby
- Est ce je ressens du plaisir quand je me connecte, j'ai de l'anxiété, de la culpabilité
- Essayer de limiter son temps / Supprimer les notifications
- Distance entre son lit et son smartphone
- Eviter la course aux likes et followers
- Pour prévenir il faut répéter
- Structures d'accueil, d'écoute et d'accompagnement(maison des ados, CJC...)
- E enfance 3018

**Merci de votre attention!**

