



Université Abderrahmane Mira de Bejaia

Faculté des sciences humaines et sociales

Département de Psychologie et D'orthophonie

Mémoire de fin de cycle

Thème

**Étude comparative de bien être psychologique chez les adolescents
surexposés aux écrans et ce qui ne le sont pas**

Étude réalisée au sein de lycée YAICI Abdelkader, Bejaia

(Agés de 15 à 20 ans)

En vue de l'obtention du diplôme de master en psychologie clinique

Réalisé par :

M^{elle} BENHACINE DJOHRA

M^{elle} BENMOKHTAR DJEDJIGA

Encadré par :

Mr BENCHALLAL Abdelouahab

Année universitaire 2023/2024

Remerciements

On tient à remercier le bon dieu le tout puissant de nous avoir donnée le courage et la volonté afin de nous permettre d'élaborer ce modeste travail. Merci pour tous ces bienfaits autour de nous.

Nos remerciements les plus sincères s'adressent à notre promoteur Monsieur Benchallale Abdlouahabe pour son orientation, encadrement et notamment pour sa disponibilité durant tout le parcours de la recherche.

Nous tenons également à remercier les personnels du lycée technicume Ihaddaden « Yaici Abdelkader », pour leurs aides à la réalisation de notre travail.

Un merci exceptionnel pour le directeur monsieur Ikhelf Toufik, qui nous vraiment aidée dans nos stages et notre travail.

Un grand merci, également adressés aux élèves de lycée, qui ont accepté de participer à cette recherche car sans eux notre travail n'aurait pas été effectué.

Nous tenons aussi à remercier les membres du jury d'avoir accepté d'évaluer notre travail.

Sans oublier de remercier tous les membres de nos familles respectives pour leur soutien et leurs encouragements, particulièrement nos parents.

Nous remercions l'ensemble des enseignants de la faculté des sciences humains et sociales de l'université ABDERRAHMANE MIRA –Bejaia

Merci également à tous ceux qui nous ont aidé à l'élaboration de ce mémoire de près ou de loin.

Dédicaces

Je dédie ce modeste travail à toute ma famille

Spécialement à mes chers parents,

Ce travail est le fruit de votre amour inconditionnel et de votre soutien et encouragements constant et vos sacrifices incommensurables, merci pour tout ce que vous avez fait et continuez à faire pour moi

Et aussi à tous ceux qui m'ont aidé et soutenu durant mes études universitaires et tous ceux qui ont contribué de prêt ou de loin, notamment :

A mes chers frères et leurs femmes

Aux enfants de mes frères : Amin, Ayoub, Axel, Roukaya, Shaima, Sarah, Hanane .

A mes chères amies qui ont été une source constante de soutien et d'encouragement, en particulier Djedjiga, Imane, Naouel, Latifa et Yasmine.

Djohra

Dédicaces

Ce travail est dédié à mes parents qui m'ont soutenu tout au long de mes études, et qui ont su me donner confiance, espoir et amour mille merci pour votre encouragements, prières, efforts et leurs sacrifices pour être ce que je suis aujourd'hui, je ne vous remercierai jamais assez j'espère pouvoir vous rendre fiers.

A ma chère mère Samia, la lumière de mes jours, ma vie et mon bonheur tu as été mon plus grand soutien, ma source d'inspiration, celle qui s'est toujours sacrifier pour me voir réussir.

A mon chère père Belkacem, l'homme de ma vie, mon exemple éternel, mon soutien moral et source de joie et de bonheur,

A mes sœurs Saida, Kahina, Ouardia, mes plus chères de mon cœur. Vous êtes une source constante d'inspiration et de courage.

A mes frères koussiela, Massi et mokeran qui mon toujours soutenu, aidé et conseillé.

A ma source de joie et de bonheur, pour mes chères petits Asma, Aya, Adem et Ieslam.

A la mémoire de la femme qui a tout sacrifié pour nous, ma grand-mère Tayakoute. Que dieu vous accueille dans son vaste paradis, je ne vous oublierai jamais.

A la personne qui a été à mes côtés, je te dédie ce travail en signe de gratitude pour ton soutien et ton influence positive qui m'ont aidé à traverser les moments difficiles.

A la vrai et la plus belle connaissance de mon parcourt universitaire mon adorable binôme
Djohra.

A tous mes amis qui m'ont souhaité le courage pour terminer ce travail, et qui m'ont soutenu jusqu'au bout.

A tous ceux et celles qui m'aiment et qui m'ont encouragé à aller au bout de ma tâche.

Djedjiga

Table des matières

Remerciement

Dédicaces

Sommaire

Liste des tableaux

Liste des figures

Introduction01

Partie théorique

Chapitre I : Le cadre générale de la problématique

1-Problématique.....07

2-Les hypothèses.....11

3-Les raisons de choix de thèmes.....11

4-Les objectifs de la recherche11

5-Definition des concepts clés et opérationnels.....12

6-Les études antérieures.....13

6-1-Les études antérieures concernent la surexposition aux écrans.....13

6-2-Les études antérieures concernent le bien être psychologique.....14

6-3- Commentaire sur les études antérieures.....15

Chapitre II : La surexposition aux écrans chez les adolescents

Préambule

1- Définition des écrans.....	18
2- Définition de la surexposition aux écrans.....	19
3- L'addiction.....	20
4- Les théories explicatives de la surexposition aux écrans	22
5- Les types d'écrans	27
6- Les différentes formes de l'écrans	27
7- Les cause de l'addiction aux écrans	31
8- Les facteurs de risque de la surexposition aux écrans	32
9- Les effets de la surexposition aux écrans chez les adolescents	34
10-La prise en charge et les stratégies d'intervention	36

Synthèse

Chapitre III : Le bien être psychologique chez les adolescents

Préambule

1-La définition de bien être psychologique.....	46
2-Les théories explicatives de bien être psychologique.....	48
3-Les dimensions de bien être psychologique.....	51
4-Les composantes de bien être psychologique.....	53
5-L'importance de bien être psychologique.....	53
6-Les facteurs influencés sur le bien être psychologique.....	54

7-Les effets de la surexposition au écrans sur le bien être psychologique des adolescents...	56
8-L'intervention psychologique de bien être psychologique.....	62

Synthèse

Partie pratique

Chapitre IV : Méthodologie de la recherche

Préambule

1- La méthode utilisée.....	71
2- Les échelles de la recherche utiliser.....	72
3- Présentation de terrain.....	74
4- La pré-enquête.....	75
5- L'échantillon et ces caractéristiques.....	76
6- L'enquête.....	80
7- Les outils statistiques utiliser dans la recherche.....	81

Synthèse

Chapitre V : Analyse et interprétations et discussions des résultats

Préambule

1- Présentation et analyse des résultats.....	85
2- Discussions et interprétation des résultats.....	94

Synthèse

Conclusion	104
------------------	-----

La liste bibliographique

Annexes

Résumé

La liste des tableaux

N° de tableau	Titre des tableaux	Page
01	Les différents écrans et leurs possibilités lors de leur mise sur le marché	31
02	Présentation de pourcentage de l'échantillon d'étude par rapport au nombre des élèves de lycée.	79
03	répartition de l'échantillon selon le niveau scolaire	79
04	répartition de l'échantillon selon le genre	79
05	Les résultats du test de Kolmogorov-Smirnov concernant la variable de l'expositions aux écrans	85
06	Les différentes catégories de l'exposition aux écrans (étalonnage)	86
07	La différence dans les degrés de bien être psychologique chez les élèves selon le niveau de leur exposition aux écrans	87
08	La différence dans les degrés bien être psychologique chez les élèves, selon la durée passée aux écrans par jour (moins d'une heure - de 1 à 2 heures - de 2 - 3 heures - plus de 3 heures)	88
09	La différence dans les degrés de l'exposition aux écrans selon le genre	91
10	La différence dans les degrés de de bien être psychologique selon le genre	93

Liste des figures

N° de figure	Titre de figure	Page
01	La présentation graphique de l'échantillon	80
02	La courbe de distribution naturelle pour les degrés de l'expositions aux écrans	86
03	Courbe graphique représente la moyenne des degrés de bien-être psychologique chez les élèves	89

Introduction

Introduction

Introduction :

La révolution numérique, souvent désignée comme la troisième révolution industrielle, a marqué le passage de la technologie mécanique à la technologie numérique et dans cette période le monde connaît une transformation profonde induite par les nouvelles technologies, qui redéfinissent notre vie quotidienne et façonnent l'avenir. Le numérique, l'intelligence artificielle et Le développement exponentiel des écrans occupent une place prépondérante, dans la société moderne, touchant tous les aspects de nos vies.

L'intelligence artificielle avec ses algorithmes avancés et ses capacités d'apprentissage, transforme divers secteurs tels que la santé à l'éducation, en passant par l'industrie et le divertissement. Les écrans, quant à eux, sont devenus les fenêtres par lesquelles nous explorons le monde, communiquons avec autrui et accédons à une multitude de services. Ensemble, ces éléments forment la base d'une révolution numérique qui modifie profondément les structures de notre société. (Kelly, 2021).

A vrai dire, les écrans sont devenus omniprésents dans notre vie, colonisant nos espaces de travail, nos foyers et nos loisirs. Smartphones, tablettes, ordinateurs et télévisions nous accompagnent au quotidien, nous offrant un accès permanent à l'information, au divertissement et aux interactions sociales. Donc on peut dire que les écrans se veulent facilitateurs de notre quotidien, et donnent accès à une source infinie d'informations et de ressources en seulement quelques secondes.

L'adolescence est une période de transition et de découverte, et la technologie y occupe une place prépondérante dans leur vie quotidienne. Les jeunes d'aujourd'hui utilisent leurs appareils mobiles pour se connecter au monde, avec les réseaux sociaux, les jeux et les communications numériques devenant des éléments importants de leurs loisirs, cependant, cela peut également conduire à une surexposition aux écrans et cela peut comporter des risques et des conséquences sur leur santé et leur bien-être. (Hans et Falla, 2021).

La signification de la surexposition aux écrans est l'utilisation excessive des appareils électroniques c'est-à-dire que l'individu à recours aux écrans pendant plusieurs heures et à partir de rythme inadéquat de cette utilisation des écrans l'individu peut développer une addiction. C'est pourquoi, le fait de se surexposer aux différents écrans peut perturber l'individu.

Introduction

Le bien être psychologique représente un état d'équilibre interne dans lequel l'individu se sente aisé, heureux et satisfait face à leur vie, c'est-à-dire un état de confort, de paix intérieure. Donc c'est la présence de sentiments positifs.

L'omniprésence d'écrans dans la vie quotidienne des individus pousse les chercheurs de nombreux domaines à étudier l'impact des écrans sur l'individu. Ces dernières années de nombreuses études ont été publiées, mettant en évidence des risques liés à une exposition excessive aux écrans.

De ce fait, pour pouvoir mener notre recherche qui permettra de comprendre tout ce travail, nous avons choisi de réaliser une étude sur les écrans qui est une étude comparative pour avoir à ce qu'il existe une différence entre le bien être psychologique chez les adolescents exposés aux écrans par rapport aux adolescents qui n'exposent pas. Et pour cela nous avons choisi de porter sur l'étude quantitative afin de pouvoir répondre à notre question de recherche.

Donc dans notre recherche nous avons réalisé une pré-enquête suivie d'une enquête à l'école yaici abd elkader iheddaden, wilaya de Béjaïa en Algérie. Durant cette période on a sélectionné notre échantillon qui sont des adolescents exposés aux écrans et qui ne le sent pas, pour avoir leur bien être psychologique.

Dans notre recherche nous avons commencé par une introduction suivie de la première partie théorique composée de trois chapitres ; le premier chapitre c'est le cadre général de la problématique, les hypothèses, les raisons de choix de thème et les objectifs de la recherche et l'opérationnalisation des concepts et les études antérieures. Le deuxième chapitre c'est pour la surexposition aux écrans, ou on définit l'écran, la surexposition aux écrans, l'addiction, en suite les types d'écrans et leur possibilité, les théories, les facteurs et la prise en charge de la surexposition aux écrans. Le troisième chapitre qui est sur le bien être psychologique, réservé à la définition, les théories, les dimensions, les facteurs et la prise en charge de bien être psychologique.

Il y a ensuite la deuxième partie pratique composée de deux chapitres qui sont le quatrième chapitre c'est la méthodologie de la recherche, ou nous avons entamé la méthode utilisée, définition et application de l'échelle, la présentation de lieu de la recherche, l'échantillon et ses caractéristiques, le déroulement de la pré-enquête et l'enquête, en arrivant à la synthèse. Le cinquième chapitre c'est pour la présentation et analyses des résultats et la discussion des hypothèses.

Introduction

Enfin, nous avons terminé notre recherche par une conclusion englobe une question de perspective qui va permettre d'ouvrir le champ pour d'autre recherche et pour réaliser des études plus approfondies.

La partie théorique

Chapitre I

Le cadre général de la problématique

Chapitre I : Le cadre générale de la problématique

1-Problématique

2-Les hypothèses

3-Les raisons de choix de thèmes

4-Les objectifs de la recherche

5-Definition des concepts clés et opérationnels

6-Les études antérieures

6-1-Les études antérieures concernent la surexposition aux écrans

6-2-Les études antérieures concernent le bien être psychologique

6-3- Commentaire sur les études antérieures

1-Problématique :

L'avènement du numérique et de la technologie moderne a marqué une révolution sans précédent dans l'histoire de l'humanité. Dès les premiers pas de l'informatique jusqu'à l'ère de l'intelligence artificielle, chaque développement a façonné de manière indélébile notre manière de vivre.

Au cœur de cette révolution, les écrans de toutes sortes, qu'il s'agisse de télévision, de smartphone, de tablette d'ordinateur et encore de jeux électroniques ils ont en tant que fenêtres sur ce monde numérique et ils ont présents dans chaque foyer et accessibles à toutes les tranches d'âge, et disponibles à tout moment, de plus ces appareils sont désormais connectés à l'internet et ils sont les interfaces à travers lesquelles l'intelligence artificielle se manifeste.

Parallèlement, l'intelligence artificielle (IA) a émergé comme une force transformatrice, redéfinissant les limites du possible. L'intelligence artificielle englobe des technologies telles que l'apprentissage automatique et la robotique.

La technologie aujourd'hui considérée comme un élément très important dans notre vie quotidienne, à tel point que nous ne pouvons pas en passer car elle nous permet d'accomplir plus facilement et plus efficacement nos tâches quotidiennes dans un court laps de temps, que ce soit dans le domaine académique ou bien au travail et même à la maison. À mesure que la technologie se développe, les gens s'y attachent davantage en raison du développement et de la modernisation des technologies et des programmes qu'elle contient.

L'adolescence c'est la période du développement humain et de transition de l'enfance à l'âge adulte. C'est un temps de métamorphose où le corps et l'esprit subissent des changements profonds. Au cours de cette étape, les jeunes font l'expérience de transformations identitaires, psychiques, physiques, sexuelles, cognitives et socio-affectives. Ils sont confrontés à des tâches de développement critiques telles que la construction de leur identité, le développement moral et cognitif, l'établissement de relations interpersonnelles et la conscience de soi et découverte du monde.

Les défis de l'adolescence sont affectés par les changements sociétaux et les enjeux culturels et psychosociaux et notre époque actuelle est largement caractérisée par la présence omniprésente des technologies numériques et des écrans qui font désormais partie intégrante du quotidien des adolescents et ils doivent d'aujourd'hui s'adapter à un paysage technologique

en rapide mutation, tout en forgeant leur propre chemin vers l'indépendance et la responsabilité adulte.

La santé mentale a pris une grande place ces derniers temps, tant du côté des chercheurs que du grand public, de plus en plus les personnes cherchent à savoir comment maintenir leur santé mentale, car elle représente un aspect vital du bien-être psychologique. En effet, la santé mentale influence la façon de penser, les émotions et même le comportement de l'individu, de manière positive ou négative selon le niveau de bien-être psychologique dont il jouit.

Le bien-être psychologique réside dans l'indépendance de l'individu, tant dans ses pensées que dans sa capacité à gérer ses affaires et à établir des relations sociales positives. De nombreux facteurs aident une personne à atteindre le bien-être psychologique, parmi lesquels la pratique du sport, la participation à des activités culturelles et toutes les choses qui procurent du confort. Toutefois, chaque individu a sa propre perspective, nous trouvons par exemple une catégorie de personnes, notamment les jeunes, qui préfèrent utiliser les écrans électroniques pour se divertir car ces écrans sont disponibles et répondent aux désirs de l'individu en même temps.

Cette disponibilité constante pousse les adolescents à utiliser les écrans de manière excessive, et ce dernier induit peut être à un changement dans la qualité et le mode de vie et même peut être sur la santé mentale des individus que ce soit positivement ou négativement. La relation des adolescents avec les technologies n'est pas sans poser de questions à ce que la surexposition aux écrans peut avoir des impacts sur la santé physique et mentale des adolescents.

Il n'existe à ce jour pas de consensus scientifique quant à la définition de surexposition aux écrans. Au regard de nos recherches, on peut considérer qu'il s'agit d'une durée d'exposition et/ou d'un usage ne correspondant pas aux recommandations actuelles, et/ou ayant des conséquences néfastes sur la santé des enfants (Cano,2021, p. 9).

Donc on peut dire que la surexposition aux écrans c'est l'utilisation excessive et non régulée des appareils électroniques. Elle se caractérise par une consommation excessive et prolongée de contenu numérique c'est-à-dire passe plusieurs heures devant l'écrans.

Dans le monde, le nombre d'utilisateurs de smartphones a été estimé à plus de 2.29 milliards (Statistica, 2017).

Au Québec une enquête effectuée par l'Institut de la statistique du Québec (ISQ, 2014) a dressé un portrait de la proportion des jeunes de 12 à 24 ans qui utilisent des écrans pour l'année 2011-2012. La moyenne d'heures consacrées sur une base hebdomadaire par les jeunes était de 23,2 heures. Ce sont 12 heures en moyenne par semaine pour l'ordinateur, 9,2 heures par semaine pour la télévision, 6,5 heures par semaine pour les jeux vidéo, et 5,3 heures par semaine pour la lecture (Institut de la statistique du Québec, 2014).

Selon la même source, le temps passé devant des écrans entre les années 2007-2008 et 2011-2012 a augmenté, de telle sorte que la proportion de jeunes qui consacrent moins de 10 heures par semaine à des écrans a diminué au profit d'une pratique de l'ordre de 35 heures ou plus par semaine (Institut de la statistique du Québec, 2014). Selon cette même enquête, un jeune sur cinq (19 %) se divertit devant un écran 35 heures ou plus par semaine, alors que cette proportion était de 9 % en 2007-2008. (Robillard,2018, p3).

En 2004, l'OMS adopte une définition de la santé mentale qu'elle décrit comme " un état de bien être dans lequel la personne peut se réaliser, surmonter les tensions normales de la vie, accomplir un travail productif et fructueux et contribuer à la vie de sa communauté « . Selon cette définition, le bien-être et le bon fonctionnement individuel et social constituent le fondement de la santé mentale. (Doré, Caron, 2017, p.125-145).

Récemment, la santé mentale est devenue très courante et intéressé par la majorité des personnes et ils veulent obtenir plus d'informations sur ce qu'est la santé mentale et comment obtenir un bien-être psychologique élevé.

Dr. Carolina Cauda, auteur du rapport, membre du Centre de recherche sur l'enfance et la jeunesse de l'Université du Luxembourg et chercheuse principale du projet HBSC au Luxembourg, a commenté :

L'analyse des données de l'étude HBSC 2021/22, portant sur 280 000 jeunes dans 44 pays, fait apparaître que les adolescentes ont un niveau de santé mentale et de bien-être inférieur à celui des garçons. Au Luxembourg, on observe une situation similaire. Par exemple, à l'âge de 11 ans, 8 % des garçons et 14 % des filles font état d'un sentiment de solitude. Ces prévalences doublent à l'âge de 15 ans : 14 % des garçons et 28 % des filles font état de ces sentiments.

En outre, les adolescents luxembourgeois font partie des 15 pays où la prévalence d'une excellente santé est la plus élevée dans tous les groupes d'âge. À l'âge de 11 ans, 43 % des filles et 47 % des garçons déclarent être en excellente santé, contre 39 % des filles et 44 % des garçons en moyenne dans l'ensemble des pays.

De plus ce rapport met en évidence le déclin de la santé mentale et du bien-être entre 2018 et 2022. Dans la plupart des pays, les adolescents, et plus particulièrement les filles, se plaignent plus souvent de problèmes de santé multiples. Au Luxembourg, les filles de 13 et 15 ans sont celles qui présentent la plus forte augmentation de plaintes multiples en matière de santé entre 2018 et 2022.(Höpner, Catunda, Ferreira et Ziadi,2023).

La problématique d'utilisation des écrans est un sujet de recherche qui intéresse par de nombreux chercheurs appartenant aux différentes spécialités ; la psychologie sociale, la psychologie clinique, la psychopédagogie, la neuropsychologie, les neurosciences etc. appartenant à diverses théories comme la psychanalyse, la théorie cognitivo-comportementale, la systémique, etc. Selon la revue de littérature concernant notre sujet de recherche, qui porte sur la comparaison du bien-être psychologique entre les adolescents exposés aux écrans et ceux qui ne le sont pas, on constate que l'approche cognitivo-comportementale, semble être le cadre de référence le plus adapté pour traiter efficacement notre thème.

Dans tous les recherches scientifiques quoi que ce soit sa branche, elle se base sur une pré-enquête qui est une étape très importante dans la découverte du terrain ainsi notre recherche à entamé par une pré-enquête qui déroulée au sein de lycée YAICI Abdelkader de technicom IHADDADEN de wilaya Béjaïa. L'objectif de cette pré-enquête sert à recueillir des informations préliminaires sur le sujet et ça nous aidait à préciser notre question de recherche et rectifier notre échelle et enrichir notre questionnaire et élaborer des hypothèses avant de mener une enquête plus approfondie.

Ainsi, la surexposition aux écrans a des conséquences intenses sur les adolescents et leurs bien-être psychologique, de ce fait, on formule la question suivante :

- Comment l'exposition excessive ou limitée aux écrans peut influencer sur le bien-être psychologique des adolescents ?

2-Les hypothèses :**➤ La première hypothèse :**

Il existe une différence dans les degrés de bien-être psychologique chez les adolescents scolarisés exposés aux écrans par rapport à ceux qui ne le sont pas.

➤ La deuxième hypothèse :

Il existe une différence significative dans les degrés de bien-être psychologique chez les élèves selon la durée de leur exposition aux écrans.

➤ La troisième hypothèse :

L'existence des différences dans les degrés de l'exposition aux écrans selon le genre.

➤ La quatrième hypothèse :

L'existence de différences dans les degrés de bien-être psychologique selon le genre.

3-Les raison de choix de thème :

Actuellement, l'utilisation des appareils électroniques a connu une augmentation significative, notamment chez les adolescents.

Ce phénomène est presque nouveau, ce qui fait de ce sujet une thématique d'actualités. C'est ce qui nous a amené à mettre la lumière sur ce phénomène et à réfléchir à la question de savoir si l'utilisation excessive de ces appareils ou la réduction de leur utilisation affectent ou non le bien-être psychologique des adolescents, et c'est ce qui a suscité notre intérêt pour des recherches plus approfondies sur ce sujet.

4-Les objectif de la recherche :

- L'objectif principal de notre recherche est de confirmer ou d'infirmer notre hypothèse.
- Déterminer le degré de temps passé devant les écrans par les adolescents.
- Comprendre les effets de la surexposition aux écrans sur le bien être psychologique.
- Comparé entre le bien être psychologique chez les adolescents expose aux écrans et ceux qui ne le sent pas.

- L'étude de l'impact des écrans sur le bien être psychologique chez les adolescents
- La sensibilité de la période de l'adolescence.

5- Définition des concepts clés et opérationnels :

5-1- Définition des concepts clés :

➤ L'écran :

Le terme écran est générique et peut tout à la fois désigner divers supports numériques possédant un écran, tels que les tablettes électroniques, les téléphones intelligents (smartphone), les ordinateurs (fixes ou portables), les télévisions (traditionnelles ou intelligentes), ou encore les consoles de jeux vidéo et les liseuses de livres numériques. (Shannor et Romina, 2020,p.13).

➤ La surexposition :

Emploi d'une surexposition très forte un élément précis pour le rendre plus voyant sur le résultat final. (Taquet, 2018, p .12).

➤ Le bien être psychologique :

Pour Labelle et al. (2001), le bien-être dit psychologique est défini par l'estime de soi, l'actualisation du potentiel, la satisfaction avec la vie et le sens de la vie. <https://books.openedition.org/pur/61691>. Consulter le 06/06/2024 à 10.24

5-2- Définition des concepts opérationnels :

➤ Surexposition aux écrans :

C'est le degré total des réponses des élèves de 1^{ère} et 2^{ème} et 3^{ème} années de lycée YAICI Abdelkader à l'échelle qui mesure la surexposition aux appareils électroniques (écrans) qui été construit par Bent Ali Muhammad Al-Suwailami, et le degré total qui déterminé est ce que l'élève présent une surexposition aux écrans basse ou élevée.

➤ Le bien être psychologique :

C'est le degré total des réponses des élèves de 1^{ère} et 2^{ème} et 3^{ème} années de lycée à l'échelle qui mesure le bien être psychologique qui été construit par Carol Ryff, le degré qui détermine est-ce que les élèves qui exposé au écran et ce qui ne le sont pas ayant le même degré de bien être psychologique.

6-Les etudes antérieures :

6-1- Les études antérieures concernent la surexposition aux écrans :

➤ Étude de de Finne et al. (2013) :

Cette étude montre une réduction de la qualité de vie en fonction du temps d'écran chez les adolescents âgés de 11 à 17 ans. Cet effet dose est important pour le bien être scolaire et physique. Les filles semblent beaucoup plus sensibles à cet effet que les garçons avec une diminution du bien-être, quelle que soit la dimension évaluée dès 3 heures passées devant les écrans et ce quel que soit le type d'écran. (Haut Conseil de la santé publique,2020).

➤ L'étude de Takeuchi et al. (2015) :

L'effet de l'exposition à la télévision sur le QI a été étudié en transversal et longitudinal par l'étude de Takeuchi et al. (2015) chez de jeunes filles et garçons âgés de 5 à 18 ans. Les résultats ont permis de montrer que les relations sont plus fortes lors des études transversales que lors des études longitudinales. Cette étude conforte les conclusions d'autres travaux qui soulignent l'importance de la prise en compte des contenus (éducatifs, interactifs...) qui produisent des effets différents. (Haut Conseil de la santé publique,2020, p.60)

➤ Etude de Kim et al (2016) :

Dans une étude réalisée en décembre 2013 par Kim et al. (2016), parmi les 715 adolescents coréens (dont 442 garçons) de 15 ans en moyenne, possédant un smartphone, 36,4% n'avaient pas de symptômes oculaires ou deux signes maximum, 39,4 % avaient 3-4 signes de souffrance oculaire et 21,8% présentaient 5 à 7 signes de souffrance oculaire : douleurs- rougeurs -brûlures oculaires, troubles de la vue, larmoiement ou sécheresse. Toutefois cette étude était basée sur des auto-questionnaires, sans vérification du diagnostic. (Haut Conseil de la santé publique,2020).

6-2-Les études antérieures concernent le bien être psychologique :**➤ Étude de Carol Ryff :**

D'après la théorie de bien être psychologique de Ryff (1989; Ryff et Singer, 1996) ils ont sélectionné les indicateurs de Bien être psychologique sur la base des grandes théories développementales couvrant toute la vie, de la psychologie humaniste, de même que sur une approche positive de la santé mentale . Les six critères retenus sont l'acceptation de soi, la croissance personnelle, l'autonomie, les relations positives avec autrui, le sentiment de compétence et le sens de la vie. L'utilisation de ces indicateurs permet une analyse beaucoup plus détaillée des différences qui se manifestent dans le fonctionnement psychologique selon diverses variables socio-démographiques, de même que des interactions entre les processus psychologiques et les processus physiologiques. Des composantes positives (la sérénité et l'évaluation du vécu à la retraite) et des indicateurs négatifs (détresse et de dépression) viendront compléter les divers aspects du bien-être psychologique. (Dubé, Lapierre, Bouffard et Alain, 2003, p.74).

➤ Étude de Seligman :

La théorie du bien-être (WBT) propose cinq indicateurs de bien-être [émotion positive, engagement, relations, sens, réussite (PERMA)] qui sont, indépendamment, des prédicteurs empiriques de l'épanouissement (c.-à-d. un niveau optimal de bien-être). Seligman : une nouvelle compréhension visionnaire du bonheur et du bien-être. Cependant, le modèle multidimensionnel proposé par WBT dispose d'un soutien empirique limité. Deux études cherchaient à tester et valider la structure factorielle d'ordre supérieur des cinq composantes de PERMA et la capacité de PERMA à prédire des résultats épanouissants simultanés et prospectifs (par exemple, la santé physique, la réussite universitaire). Dans l'étude 1, un examen longitudinal d'étudiants universitaires, les participants ont complété des mesures de bien-être (y compris quatre des cinq indicateurs PERMA), de santé physique et de réussite universitaire à la fin de leurs années de deuxième, junior et senior. Dans l'étude 2, une étude transversale plus vaste a été menée en ligne pour valider davantage le modèle PERMA avec un échantillon plus large et les cinq indicateurs PERMA. Les participants ont complété des mesures similaires à celles administrées lors de l'étude 1 et d'autres mesures utilisées pour valider les mesures de l'étude 1. Les résultats de l'étude 2 ont davantage validé le modèle PERMA en comparant les mesures de l'étude 1 aux mesures établies et en ajoutant une signification au modèle. Les modèles PERMA des études 1 et 2 ont prédit des marqueurs de bien-être (par exemple, vitalité, satisfaction de

vivre) et d'épanouissement (par exemple, santé physique) (Coffey, Wray-Lake, Branand et Mashek ,2014,p.2-4).

7-Les commentaires sur les études antérieures :

Les études citées précédemment en démontrant à partir de leur résultat que l'exposition aux écrans a des effets néfastes sur les adolescents.

Les résultats de l'étude de Finne et al. montrent que plus le temps passé devant un écran est élevé plus la qualité de vie notamment le bien-être scolaire et physique, est négativement affectée chez les adolescents surtout chez les filles. Et l'étude de Kim et al. montre que l'utilisation des smartphones chez les adolescents provoque des symptômes de souffrance oculaire tels que douleur, rougeurs et troubles de vue etc. Dans l'étude de Takeuchi et al. montre l'impact de l'exposition à la télévision sur le QI des adolescents. Cela souligne la complexité des effets de la télévision sur le développement cognitif.

En conclusion ces études examinées mettent en évidence l'impact complexe des appareils électroniques sur le développement cognitif, physique et académique des adolescents.

Les études que nous avons évoquées ci-dessus démontrent les dimensions qui doivent être présentes pour atteindre le bien-être psychologique.

Ryff dans son étude elle a démontré six dimensions clés pour réaliser le bien-être psychologique qui représentent l'acceptation de soi, les relations positives avec les autres, l'autonomie, la maîtrise de l'environnement, le sens de la vie, et la croissance personnelle.

Par rapport à l'étude de Seligman il propose cinq indicateurs de bien-être [émotion positive, engagement, relations, sens, réussite (PERMA)] qui sont, indépendamment, des prédicteurs empiriques de l'épanouissement (c.-à-d. un niveau optimal de bien-être).

Chapitre II

La surexposition aux écrans chez les adolescents

Chapitre II : La surexposition aux écrans chez les adolescents

Préambule

1-Définition des écrans

2-Définition de la surexposition aux écrans

3-L'addiction

4-Les théories explicatives de la surexposition aux écrans

5-Les types d'écrans

6-Les différentes formes de l'écrans

7-Les cause de l'addiction aux écrans

8-Les facteurs de risque de la surexposition aux écrans

9-Les effets de la surexposition aux écrans chez les adolescents

10-La prise en charge de la surexposition aux écrans.

Synthèse

Préambule :

L'avènement des nouvelles technologies dans notre société moderne a changé le mode de vie et le comportement des êtres humains. D'ailleurs le numérique et les écrans occupent une place prépondérante dans la vie quotidienne de chacun et plus particulièrement les adolescents, il offrant un accès instantané à une multitude d'information et encore à des services et divertissements numérique variés.

L'utilisation des écrans est un phénomène émergent et complexe, les jeunes passent de plus en plus de temps devant divers écrans et qui peut se transformer à une surexposition aux écrans qui peut entraîner des effets négatifs sur la santé des adolescents.

Donc, On peut considérer les écrans comme étant une arme à double tranche, qui peuvent être bénéfiques, comme ils peuvent représenter une menace.

1-Définition de l'écran :

Le terme « écran » désigne l'ensemble des appareils sur lesquels sont affichés des caractères, des illustrations, des données ou des résultats d'opération effectués sur un matériel électronique. Ce terme regroupe la télévision, les ordinateurs, les consoles de jeu, les smartphones et les tablettes numériques (Fontaine J,2020, P19).

Solen Seux (2014) L'écran est un cadre dans lequel un contenu visuel est médiatisé et permet de s'évader, de se divertir, de se cultiver. Il donne accès à un espace immatériel d'informations, permettant la jouissance de nombreuses expériences. « L'écran rend visible l'invisible, il fait naître des formes, des images, des écrits, des sons » (Lachat, 2018p.50).

L'HCSP (Haut Conseil de la Santé Publique) à définit l'écran comme suit : « le terme « écran » évoque globalement une interface entre un observateur passif, ou rendu actif, et un ensemble infini et permanent d'images, de messages, de connaissances, d'émotions, de mises en relation et de stimulations comportementales ».

Larousse définit l'écran comme suit : Appareil sur lequel sont affichés les caractères, les données ou les résultats d'opération effectuées sur un matériel électronique.

Donc, l'écran est un appareil sur laquelle sont affichés des contenus multimédias, des images, des vidéos, des textes et des contenus visuels et peut désigner divers supports numériques qui ont un écran tel que les tablettes, les téléphones, les ordinateurs, les télévisions et les jeux vidéo ses appareils électroniques nous permettent de voir un contenu pour quelque chose et nous permettent d'interactions avec le contenu par exemple être passif dans les films ou actif dans les jeux vidéo et les réseaux sociaux.

2-Définition de la surexposition aux écrans :

Il est difficile de définir ce que sont une surexposition aux écrans et une surconsommation des écrans. Il n'existe pas à notre connaissance de consensus scientifique quant à la définition de ces termes. Cependant, nous pouvons assumer que la surexposition aux écrans sous-entend un phénomène passif et la surconsommation des écrans suppose un terme actif. Une utilisation active des écrans implique une activité cognitive ou physique dans des activités réalisées sur un écran, telles que des jeux vidéo ou la réalisation de devoirs sur un ordinateur, par exemple.

Actif ou passif, nous pouvons admettre qu'il s'agit ici d'une durée d'exposition ou de consommation qui entraîne des effets néfastes, ce qui renvoie à l'existence d'un seuil au-delà duquel le temps d'exposition ou de consommation des écrans a des effets négatifs sur la santé des enfants. Estimer une surexposition et une surconsommation peut également supposer une utilisation pendant l'enfance et l'adolescence ayant des effets délétères à l'âge adulte. Ces effets peuvent être d'ordres différents et recouvrir des dimensions physiques, comportementales, psychologique. Un faisceau croisé d'éléments (résultats scolaires, activités physiques, équilibre alimentaire, socialisation) pour chaque enfant est nécessaire pour tenter de répondre à la définition d'une surexposition et d'une surconsommation des écrans (Haut Conseil de la santé publique, 2020, p.17).

Selon Annie Blandin dans son article « La surexposition aux écrans au prisme de la régulation numérique », la notion d'addiction capture parfaitement l'ambivalence au cœur de notre relation avec les écrans, où le plaisir précède souvent la douleur de la dépendance. Utiliser le terme « surexposition » permet de reconnaître l'action de ceux qui exposent excessivement les individus. En tant que verbe transitif, « surexposer » souligne la passivité ou l'impuissance du sujet face à ceux qui le captivent devant les écrans. Il devient alors difficile de distinguer une exposition volontaire (aux écrans ou à la vie) d'une subie, surtout dans le contexte de l'immersion promue par l'Internet des Objets. Il est également ardu de définir clairement les limites

entre exposition, surexposition et hyper-connexion, en tenant compte des troubles physiques et psychologiques qu'ils peuvent engendrer (Blandin, 2019, p. 84).

Donc la surexposition aux écrans fait référence à une utilisation excessive et prolongée et attentionnelle à tous types d'appareils disposant d'un écran. C'est-à-dire le temps passé par une personne à regarder des écrans électronique tel que les téléphones, les tablettes, les ordinateurs, les télévisent et les jeux vidéo.

Autrement dit c'est la durée de consommation excessive de contenu numérique, que ce soit pour des activités de divertissement, de communication ou de travail. Donc cette surexposition peut se traduire par une utilisation des écrans pendant une longue période de temps.

3- L'addiction :

3-1- Origine du concept :

Le concept d'addiction est ancien, mais le terme d'addiction est d'apparition récente. Il a surtout été développé au profit des conduites de dépendance, depuis les années 1970 aux Etats-Unis et plus particulièrement par Goodman (1990). En revanche des comportements addictifs ont été rapportés bien auparavant. C'est ainsi que plus de 3000 ans avant J.-C., a été décrit un usage addictif de la coca au Pérou et au Chili. Le mot addiction, vieux terme juridique français, provenant du latin (*ad-dicere*), signifiant « contrainte par corps », désignait au Moyen-âge : « ceux qui ne pouvaient s'acquitter de leur dette, et étaient soumis à la disposition du plaignant par le juge ». Jusqu'à la fin du XIXe siècle le terme addiction était employé pour décrire : « la force des habitudes des personnes ». Ce n'est qu'au début du XXe siècle que le corps médical a repris la notion d'addiction pour l'utilisation des stupéfiants et plus particulièrement l'héroïne. En effet, ce terme fut utilisé par les auteurs anglo-saxons à partir des années 1950 pour caractériser les dépendances.

Dans les années 1960, l'Organisation Mondiale de la Santé (OMS) parle de dépendance physique et psychique pour aborder la consommation de substances psychoactives. La dépendance est définie alors comme « une pulsion psychique à absorber ou chasser une sensation de malaise ». Les premières descriptions cliniques de l'addiction sont dues à trois auteurs Américains, Peele et Brodsky en 1977 et Orford en 1978. Peele et Brodsky établissaient une corrélation entre dépendance aux drogues et dépendance à une personne. Selon eux, c'est d'une expérience que l'on devient dépendant et non d'une substance. La personne devient assujettie à

l'expérience qu'elle a vécue et souhaite la reproduire. Par cette réflexion, Peele différencie la dépendance psychologique liée à un syndrome biologique (ou dépendance pharmacologique), de la dépendance psychologique liée à l'expérience de l'individu.

Les premiers critères de l'addiction sont dus à Orford. L'addiction se décomposerait en plusieurs compulsions (à prendre le produit, à s'engager dans le comportement), maintien du comportement malgré ses conséquences négatives, obsession du produit ou du comportement, culpabilité au décours de l'action, enfin symptômes de sevrage en cas d'interruption brutale (Boisseau,2019, p.25).

3-2- La définition de l'addiction :

Goodman (1990) définit l'addiction comme suit « les addictions, qu'elles soient envers une substance psychoactive ou envers un comportement, correspondent à un phénomène incluant plusieurs éléments : l'impossibilité de résister aux pulsions qui poussent le sujet à se comporter de cette façon, la sensation de tension qui survient de façon intense juste avant la réalisation du comportement, le plaisir ou le soulagement qui survient pendant la réalisation du comportement, la sensation de perte de contrôle qui survient pendant son exécution. En outre, ces éléments sont associés à d'autres critères comme la préoccupation permanente au sujet du comportement, l'intensité et la durée des épisodes plus importantes que souhaitées, le fait d'avoir engagé de manière répétée des essais infructueux pour abandonner le comportement, le temps important consacré au comportement ou à sa préparation, la survenue de ces comportements lorsque le sujet doit accomplir certaines obligations pouvant le pousser à sacrifier ses activités sociales du fait du comportement, la poursuite du comportement bien que le sujet sache qu'il cause un problème important d'ordre financier, psychologique ou physique, la tolérance marquée pour le comportement, l'irritabilité en cas d'impossibilité de s'abandonner au comportement ». (Herry,2022,p.10).

Donc on peut définir l'addiction comme une forte dépendance compulsive physique ou psychologique à une substance ou à un comportement, elle se manifeste par une incapacité à contrôler l'utilisation de cette substance ou la pratique de ce comportement c'est-à-dire la personne n'est plus en capacité de gérer sa consommation.

3-3- Définition de l'addiction aux écrans :

Le concept d'addiction aux écrans et à internet est apparu suite aux premières observations cliniques de patients caractérisés par une utilisation incontrôlée et problématique d'internet. Le nombre de publications scientifiques dédiées a considérablement explosé ces dernières années et la validité du concept d'addiction et son caractère unitaire fait l'objet de débats. L'addiction aux écrans est généralement considérée comme un mode d'utilisation inadaptée se traduisant par un impact fonctionnel et des conséquences négatives. Considérée comme une addiction comportementale, ce trouble est associé aux caractéristiques des addictions aux substances :

- La saillance : préoccupations ou obsessions liées à l'utilisation des écrans avec attitude euphorique et sentiment de bien-être accru provoqués par la navigation sur internet.
- La tolérance : besoin accru d'engagement dans des activités numériques pour obtenir le niveau désiré de stimulation ou d'excitation.
- Les signes de sevrage : irritabilité lors de la privation de l'accès aux écrans, sentiment de vide, tristesse.
- La perte de contrôle de l'utilisation des écrans : incapacité à se fixer des limites ou débordements permanents par rapport au temps d'utilisation
- Utilisation des écrans pour réguler des émotions négatives
- Conséquences négatives sur la santé et sur les différentes sphères la vie quotidienne, sociale et professionnelle (repli sur soi, isolement social). (Viger, L ,2020, p.43).

Selon cette définition en comprendre que l'addiction aux écrans c'est une dépendance physique ou psychologique à l'utilisation excessive et répétée des écrans qui a des effets néfastes sur l'individu. Elle se manifeste par un besoin irrésistible de passer du temps devant un écran donc la perte de contrôle sur le temps passé.

4- Les théories explicatives de l'addiction aux écrans :**4-1- La théorie psychanalytique :**

La psychanalyse pour la plupart des auteurs d'obédience analytique (en dehors des lacaniens), les addictions sont transnosographiques. Il en découle que les conduites addictives sont à relier, individuellement, à la structure « de base » (névrose, perversion...). Pour autant, il est

admis que ces conduites possèdent des caractéristiques communes, comme la défaillance identitaire. L'acte addictif renverrait majoritairement à une économie psychique particulière, plus qu'à un symptôme au sens strict du terme (puisque'il s'agit d'un acte et non d'une formation de l'inconscient). Joyce Mc Dougall a, quant à elle, résumé la chose en parlant d'acte symptôme pour faire précisément une différence avec le statut du symptôme en psychanalyse. (Bioy et Fouques, 2016, p. 232).

Pour Freud, les pensées douloureuses, taboues ou insoutenables étaient enfouies dans l'inconscient et elles y étaient maintenues par le préconscient. Aujourd'hui, on pourrait extrapoler et considérer avec facétie que les écrans jouent un rôle d'adjoint au préconscient en limitant la réflexivité, source de confrontation à des souvenirs pénibles voire à des traumatismes, et donc de possibilité d'élaboration des expériences vécues. Pour être plus clair, certaines personnes qui ne souhaitent pas affronter leurs problèmes psychologiques, leurs difficultés ou réfléchir sur leur condition (ce qui se fait de manière naturelle plus ou moins consciemment, tout au long la vie et qui permet de se construire et d'avancer), se serviraient inconsciemment de leur téléphone comme d'un alibi pour ne pas avoir à se retrouver face à eux-mêmes. Lorsque ces personnes se retrouvent privées de leur appareil, tout ce à quoi elles avaient soigneusement évité de penser précédemment leur revient brutalement, créant malaise, anxiété, stress et dépression. (Herry,2022, p.38).

La théorie psychanalytique aborde la surexposition aux écrans à travers le prisme des relations que les individus entretiennent avec ces dispositifs donc il s'intéresse aux relations d'objet qu'une personne peut développer envers les écrans, et la relation d'objet c'est le lien privilégié entre l'individu et les éléments de son environnement.

Autrement dit la théorie psychanalytique étudie les processus inconscients et les dynamiques familiales dans le contexte de l'addiction aux écrans. C'est-à-dire elle étudie les mécanismes psychiques inconscients derrière l'addiction aux écrans qui peuvent inclure la recherche de plaisir chez les individus en utilisant les écrans, la répétition compulsive pour que se sentir mieux et l'isolement social.

4-2- La théorie cognitivo-comportementale :

La théorie cognitivo-comportementale vise à remplacer les idées négatives et les comportements inadaptés du patient par des pensées et des réactions plus réalistes. Elle est née de

deux approches en psychologie : l'approche cognitive, qui s'intéresse au traitement d'un stimulus pour obtenir un comportement, et l'approche comportementale (behaviourisme), qui s'intéresse au comportement en réponse à un stimulus spécifique. (Tangoy,2017, p.6).

Le modèle cognitivo-comportemental affirme un mode singulier de résolution de problèmes, où interviennent à la fois des données issues de facteurs psychologiques (traits de personnalité, structures cognitives...) et contextuels (facteurs déclenchants, renforçateurs de comportement...). La théorie cognitivo-comportementale se base essentiellement sur les personnes éprouvant généralement des pensées ou des sentiments qui renforcent les croyances erronées et sur le comportement réel qui constitue le socle de comportement problème, qui affectent de nombreux domaines de la vie, tels que la famille, les relations avec autrui, les relations dans le travail, etc. Elle met l'accent sur les processus mentaux et elle s'intéresse aux lois d'apprentissage qui caractérisent l'ensemble des êtres vivants. Dans ce sens-là, ce sont les formes d'apprentissage normales et adaptées, mais parfois ces processus aboutissent à un apprentissage émotionnel, à un comportemental inadapté, refoulé, inhibé ou pathologique que les thérapies cognitivo-comportementales visent à traiter, à aider les patients à identifier leurs pensées, leurs croyances, et leurs problèmes. Cette approche comportementale et cognitive indique que nos attitudes sont le résultat d'un mélange de tendance innée, d'influence de l'environnement, mais aussi d'apprentissage de vie. (Bioy et Fouques, 2016, p.232).

La théorie cognitivo-comportementale repose principalement sur le fait que les pensées et les sentiments prouvent renforcer des croyances erronées, ce qui influe sur les comportements des individus.

Donc les pensées et les comportements erronés sont des comportements à problèmes caractérisés par leur apparition inadéquate, le but de cette théorie c'est d'idée le patient qui souffrent de pensées inexacts à les modifier ou de les remplacer par d'autres plus pratique par rapport à leur vie.

La théorie cognitivo-comportementale s'intéresse à l'addiction aux écrans qui englobe une utilisation problématique de dispositifs électronique, elle vise à modifier les pensées et les comportements des patients pour réduire leur addiction aux écrans

4-3- Les neurosciences :

Les neurosciences correspondent à l'ensemble de toutes les disciplines biologiques et médicales qui étudient tous les aspects, tant normaux que pathologiques, des neurones et du système nerveux.

Les neurosciences étudient le développement, la structure et le fonctionnement du système nerveux, du niveau moléculaire au niveau psychologique, avec les méthodes et les moyens des sciences biologique (biologie, biochimie, pharmacologie, anatomie et physiologie) et sciences médicales (neurologie, neuropsychologie et psychiatrie) et des sciences psychologiques (psychologie cognitive).

(<https://www.techno-science.net/>) Consulté le 7-6-2024.

Le domaine des neurosciences analyse les conséquences des écrans sur notre cerveau et notre comportement.

Tout d'abord, parlons de la dopamine. Il s'agit d'un neurotransmetteur un messager chimique dans notre cerveau qui joue un rôle crucial dans la façon dont nous ressentons le plaisir et la motivation. Elle nous donne une bouffée d'excitation lorsque quelque chose de bien se produit. Qu'il s'agisse d'un like sur les médias sociaux, d'une notification ou d'une victoire dans un jeu, notre cerveau nous récompense par une décharge de dopamine, ce qui nous permet de nous sentir bien et de renforcer ce comportement. Mais voilà que l'écran du téléphone entre en jeu. Nos gadgets modernes, ces écrans brillants et captivants, sont devenus une partie inséparable de nos vies.

Lorsque nous utilisons nos écrans, nous sommes constamment bombardés de stimuli qui déclenchent la libération de dopamine. Bien que cette sensation soit agréable sur le moment, elle peut avoir des effets en dents de scie sur notre cerveau et notre comportement. Examinons de plus près les zones du cerveau touchées par cette frénésie de dopamine due à l'écran :

- Le noyau accumbens : Il s'agit du centre du plaisir de notre cerveau, qui s'emballe lorsque la dopamine est libérée. Plus nous utilisons notre écran et plus nous ressentons la dopamine, plus cette région est activée. Cela crée une boucle de renforcement qui nous donne envie de recevoir la prochaine notification ou le prochain message.

- Le cortex préfrontal : Cette région est impliquée dans la prise de décision, le contrôle des impulsions et la concentration sur les tâches. Malheureusement, l'utilisation excessive de l'écran peut avoir un impact négatif sur le cortex préfrontal, entraînant une diminution de la durée d'attention et de la capacité à rester concentré sur une tâche.

- L'hippocampe : C'est le maître de la mémoire, responsable de l'apprentissage et de la formation des souvenirs. Des études suggèrent qu'une utilisation excessive de l'écran peut nuire à l'hippocampe, affectant ainsi notre capacité à nous souvenir efficacement des informations.

- L'insula : Cette région du cerveau nous aide à comprendre et à traiter nos émotions. La surstimulation par les écrans peut entraîner une désensibilisation, ce qui rend plus difficile l'empathie avec les autres et la connexion à un niveau émotionnel.

- Cortex cingulaire antérieur : Cette zone joue un rôle dans la régulation des émotions et la détection des erreurs. Lorsque notre utilisation de l'écran est incontrôlée, cela peut entraîner une augmentation de l'anxiété et une diminution des capacités de détection des erreurs. (<https://www.psychologue.net>) Consulté le 7-5-2024.

A propos des aspects pathologiques, les neurosciences, en particulier la biochimie, apportent des indications sur les modalités selon lesquelles les écrans pourraient anormalement solliciter le « circuit de la récompense » du cerveau (la recherche de plaisir), Notamment dans le cas de pratique excessive de jeux vidéo et des réseaux sociaux.

Toutes les substances psychoactives qui déclenchent une pharmacodépendance (addiction) chez l'homme, comme l'amphétamine, la cocaïne, la morphine ou l'alcool, ont en commun la propriété de libérer une substance, la dopamine, dans le cerveau. La dopamine et les cellules dopaminergiques qui stimulent le circuit cérébral de la récompense, zone profonde du Cerveau, se trouvent au centre de toutes les explications neurophysiologiques des processus de plaisir. La notion de jeu pathologique et son lien éventuel avec un processus addictif n'est apparue dans la littérature scientifique que vers la fin des années 1980 (American Psychiatric Association, Diagnostic and Statistical Manual of mental disorders, DSM-III-R, 1987). Le joueur excessif a tout d'abord été considéré comme ayant des troubles et des impulsions, puis cette pathologie s'est trouvée incluse progressivement dans le groupe des addictions sans substances, un Groupe dont pourrait faire partie l'intérêt excessif pour les jeux vidéo dès l'adolescence, voire A un âge plus précoce. (Bach, Houde, Léna et Tisseron, 2013, p. 45).

On parle des écrans qui ont envahi le monde, leur omniprésence dans le quotidien des individus peut engendrer des effets dans leur cerveau. Nombre de recherche en neuroscience montre que l'utilisation excessive des écrans a un impact sur le fonctionnement de notre cerveau, qui a des effets néfastes sur les individus surtout les enfants et les adolescences parmi lesquelles il peut y avoir celle liée à l'attention, à la mémorisation etc.

5- Les types des écrans :

5-1- Les écrans non interactifs :

Sont la télévision (Assathiany., & al, 2018) ainsi que les écrans de cinéma (Tisseron, 2013) ou encore les DVD (Tisseron, 2014).

Lorsqu'une personne regarde un écran de cinéma ou de télévision, elle ne peut ni interagir avec le contenu de l'écran, ni avec les membres d'un groupe et encore moins interagir par le toucher ce type d'écrans fixes, la personne n'interagit ni par le toucher, ni avec le contenu visionné, ni avec les membres d'un groupe. (Bach et al, 2013).

5-2- Les écrans interactifs :

Correspondent aux ordinateurs, aux consoles de jeux et, plus récemment, aux appareils mobiles : les smartphones (téléphones mobiles avec accès à Internet) lancés en 2008 et les tablettes tactiles en 2010. L'écran permet d'interagir par le toucher mais aussi avec le contenu et les membres du groupe (Bach et al, 2013).

6- Les différents formes d'écrans :

6-1- Le smartphone :

Cette plate-forme de distraction massive concentre l'intégralité (ou presque) des fonctions numériques récréatives. Elle permet d'accéder à toutes sortes de contenus audiovisuels, de jouer aux jeux vidéo, de surfer sur Internet, d'échanger photos, images et messages, de se connecter aux réseaux sociaux, etc. ; et elle permet tout cela sans la moindre contrainte ni de temps ni de lieu. Le smartphone (littéralement « téléphone intelligent ») nous suit partout, sans faiblesse ni répit. Il est le graal des suceurs de cerveaux, l'ultime cheval de Troie de notre dé-cérébration. Plus ses applications deviennent « intelligentes », plus elles se substituent à notre réflexion et plus elles nous permettent de devenir idiots. Déjà elles choisissent nos restaurants, trient les informations qui nous sont accessibles, sélectionnent les publicités qui nous sont envoyées, déterminent les routes qu'il nous faut emprunter, proposent des réponses automatiques

à certaines de nos interrogations verbales et aux courriels qui nous sont envoyés, domestiquent nos enfants dès le plus jeune âge, etc. Encore un effort et elles finiront par vraiment penser à notre place. L'impact négatif de l'usage du smartphone s'exprime avec clarté sur la réussite scolaire : plus la consommation augmente, plus les résultats chutent. (Desmuraget, M,2019, p231).

Les smartphones sont aujourd'hui de véritables « couteaux-suisse », qui regroupent un nombre important de fonctions, telles que la Téléphonie, l'envoi de messages-textes, la prise de photo, les calculs, la consultation des courriels, d'Internet et des réseaux sociaux... Les smartphones que nous utilisons aujourd'hui sont plus puissants que les ordinateurs qui ont permis d'envoyer les premiers hommes sur la lune. (Herry,2022, p.12).

Solen Demirci, Akgönül et Akpinar (2015) La dépendance au smartphone peut être définie Comme la surutilisation des smartphones dans la mesure où cela perturbe la vie quotidienne des utilisateurs.

Donc Elle fait référence à une dépendance inadaptée au smartphone et à une utilisation obsessionnelle compulsive des smartphones. (Baccaw,2018, p.12).

6-2- La tablette tactile :

La tablette se situe entre le téléphone intelligent et l'ordinateur portable, offrant presque toutes les fonctionnalités d'un ordinateur dans un format plus compact. Grâce aux stylets et aux claviers dédiés, elle permet désormais une utilisation plus aisée pour le traitement de texte, l'écriture manuscrite et le dessin, sans ajout de matériel encombrant. (Shanoos et Romona,, 2020,p.14-15)

Les tablettes numériques se présentent sous la forme d'un objet maniable pouvant être soit saisi à deux mains, soit posé sur une table à plat ou bien encore disposé sur un support oblique. Leur taille varie selon les dimensions de l'écran. Le format 10 pouces est le plus adapté car il permet une vision confortable à bonne distance, une manipulation adaptée et la possibilité d'un partage à deux de la vision écran. Les formats plus petits gagnent en portabilité mais exposent à des maniements plus rapides, donc à des chocs, et limitent les tablettes à une utilisation strictement individuelle peu adaptée à une utilisation avec des professionnels et au partage avec les parents. L'espace écran des tablettes est conçu pour une perception visuelle rapide de l'en-

semble des objets graphiques, sans qu'il soit nécessaire d'effectuer une longue exploration oculaire. L'espace écran d'une tablette est adapté à la taille du spot attentionnel et évite une surcharge en mémoire de travail séquentiel. (Tisseron et tordo, 2017, p. 62).

6-3- La télévision :

Larousse définit la télévision Comme « Transmission, par câble ou par ondes radioélectriques, d'images pouvant être Reproduites sur un écran au fur et à mesure de leur réception, ou enregistrées en vue d'une Reproduction ultérieure »

L'addiction à la télévision constitue un obstacle pour de nombreuses personnes, quel que soit leur âge. De ce fait, « on sait maintenant depuis longtemps, L'addiction à la télévisions n'est pas un mythe et représente un danger pour les adolescents ». (Fernandez, 2009, p. 119).

L'addiction à la télévision est le résultat d'une écoute abusive de la télévision (écoute régulière d'une quantité excessive de programmes télévision avec une expression de fixation anormale d'écoute dans des condition non recommandées) c'est-à-dire écoute de la télévision de manière solitaire, donc sans aucune compagnie, avec une attitude silencieuse et une certaine immobilité, le plus souvent dans la pénombre. Il excite des consommateurs de la télévision on les appelle les téléaddictés. (Fernandez, 2009, p. 120).

Il existe trois types de téléaddictés :

- Téléaddictés réguliers : téléspectateurs assidus et systématiques d'un volume excessif de temps télévisuel (la télévision peut rester allumée toute la journée chez ces sujets) ;
- Télémaniaques : ils sont fixés sur certains programmes télévisuels qu'ils sélectionnent minutieusement chaque jour dans les revues ou sites internet de programmes TV ;
- Téléaddictés déséquilibrés : ils recherchent avec la télévision un moyen de calmer leur stress, leurs anxiétés ou leur souffrances dépressives (même si les vrais dépressifs ne regardent pas la TV et ne lisent pas). (Fernandez, 2009, p. 121).

6-4- L'ordinateur :

L'ordinateur, qu'il soit portable ou fixe, offre les performances techniques les plus élevées et propose le plus large éventail de fonctionnalités parmi tous les dispositifs. Contrairement à la tablette, il nécessite généralement l'ajout d'outils supplémentaires pour l'écriture manuscrite ou le dessin. Malgré la diversification des formats et l'ajout d'accessoires, il reste l'outil de travail principal dans de nombreux domaines professionnels. (Shanoor et Romona,2020, p.15).

Pour l'ordinateur, l'évolution est également rapide. Alors réservé à des usages industriels, il devient personnel. Un des premiers ordinateurs personnels a été l'Apple II en 1977. L'équipement est complet, il dispose d'un lecteur de disquette, d'un clavier et d'un écran qui permet la visualisation de graphique en couleur (Lachat,2018, p.48).

Avec l'ordinateur, l'écran est devenu interactif : d'abord avec le contenu de l'ordinateur, puis avec le monde entier. Il a bouleversé les processus cognitifs et psychiques autant que la vie sociale, en favorisant notamment l'accomplissement de plusieurs tâches en simultanée, la mémoire de travail et la pensée visuelle. Et l'idée que les jeunes aient une compétence innée pour les nouvelles technologies a pu être lancée avec succès. Pourtant, une étude de grande ampleur parvient à la conclusion que l'accès plus étendu à la technique n'a pas amélioré la capacité générale des adolescents à trouver, classer et comprendre les informations. Ceux qui sont nés avant le développement des technologies numériques et ceux qui sont nés après sont à égalité dans leurs acquisitions. La seule différence entre eux porte sur le temps qu'ils passent devant un écran. Les préadolescents et les adolescents ont évidemment de ce point de vue un avantage considérable. N'étant astreints à aucune des charges que leurs parents accomplissent pour eux (tels que ménage, courses, cuisine...) et n'ayant pas d'emploi du temps contraint par leur activité professionnelle, ils consacrent une grande partie de leur journée à explorer ces technologies. C'est ce temps de pratique qui fait la différence. (Bach, Houde, Léna et Tisseron,2013, p.56).

Tableau N°1 : Les différents écrans et leurs possibilités lors de leur mise sur le marché.

Possibilité	S'immerger	Choisir les programmes (contents)	Interagir avec les objets présents sur les écrans	Interagir avec les membres d'un groupe	Etre le spectateur de ses propres actions en temps réel (grâce à l'avatar)	Avoir un lien intime avec la machine (la transporter partout sur soi)	Interagir par le toucher
Cinéma	Oui	Non	Non	Non	Non	Non	Non
Tv	Oui	Non	Non	Non	Non	Non	Non
Ordinateurs avec Web 1.0	Oui	Oui	Oui	Non	Oui	Non	Non
Ordinateurs avec Web 2.0	Oui	Oui	Oui	Oui	Oui	Non	Non
Smartphone	Oui	Oui	Oui	Oui	Oui	Oui	Non
Tablette tactile	Oui	Oui	Oui	Oui	Oui	Oui	Oui

7- Les causes de l'addiction :

Il est vrai que nous utilisons tous internet au quotidien pour l'aide qu'il nous apporte, dans notre travail, la recherche, il devient de plus en plus un moyen indispensable pour s'informer pour les uns et s'auto-former pour les autres. En revanche lorsque les gens deviennent accros à internet, collés aux écrans pour faire tout et rien, c'est là où se dessinent clairement les frontières entre un usage raisonné et l'hyper-connexion (l'addiction). A présent, on peut affirmer, que plusieurs raisons peuvent conduire les individus friands à tout internet à l'addiction, il peut s'agir de raisons personnelles comme sociales. Pour la plupart, c'est la recherche d'un confort absent dans leur vie réelle, qui les pousse à s'aventurer sur le Net, dans la mesure que « tout se passe comme si internet avait le pouvoir de réduire les tensions, de construire un lien

social plus harmonieux, moins conflictuel... Le fait de pouvoir tout faire de chez soi sans bouger de son fauteuil. » (Breton, 2004).

D'autres raisons qui poussent les gens à l'hyper-connexion, sont à prendre en compte, c'est le sentiment de solitude, recherche d'exutoire, mais aussi l'attractivité et la fascination dont sont dotés les procédés et produits mis à disposition des usagers du Net.

Storaet Ulpat, (2017) souvent « dans toute addiction, l'objet vient panser, calmer des doutes, des souffrances et des questionnements, l'image et les usages numériques n'y échappent pas, offrant à certains- de tous les âges, de toutes les conditions et de tous les genres-un espace sans limites. ».

Et chez les adolescents et les jeunes, les raisons de l'hyper-connexion sont multiples et en rapport directe avec le lien étroit existant entre eux et le monde numérique qui les a vu naître et grandir, ils sont désignés par l'expression « digital natives » ; une génération qui baigne dans le numérique.

Coslin, 2013 « ces nouvelles technologies offrent une ouverture sur le monde comme l'on n'en avait jamais connue, mais elles enferment nombre de jeunes dans la solitude ou la dépendance, mêlant étroitement et rendant confuses les connexions virtuelles et les effets réels ». (Guenfissi,2020, p.29).

8- Les facteurs de risque de la surexposition aux écrans :

Sébastien Herry (2022) affirme qu'il existe un ensemble de facteurs qui sont susceptibles d'être à l'origine de la manifestation des addictions. Il semble donc que différents facteurs favorisent la dépendance, et parmi eux il y :

8-1- Les facteurs biologiques :

Ces facteurs sont parmi ceux qui prédisposent le plus les individus au problème de la dépendance. Les études montrent par exemple que, si les hommes sont généralement plus enclins à devenir dépendants que les femmes (drogue, tabac, alcool, jeux d'argent...), quand il s'agit des smartphones, cette fois, c'est les femmes qui semblent être les plus vulnérables. (Herry, 2022, p.23).

8-2- Les facteurs individuels :

Sont pour leur part, essentiellement caractérisés par l'existence d'un caractère Agressif ou impulsif, un manque de contrôle émotionnel, la timidité, une faible Estime de soi (qui invite la personne à rechercher fréquemment de la réassurance auprès de ses proches), une immaturité, un faible niveau d'éducation ou encore par la jeunesse (les jeunes et surtout les adolescents sont plus vulnérables). (Herry, 2022, p.24).

8-3- Les facteurs familiaux :

L'influence de l'environnement familial dans les comportements addictifs ne fait aujourd'hui plus de doute. Ainsi une famille désunie, décomposée, ou dans laquelle les relations parents/enfants sont pauvres, les familles dans lesquelles existe une forme de violence, ou dont les parents sont eux-mêmes sujets à une dépendance augmentera la probabilité pour les enfants, les adolescents ou les futurs adultes d'être victimes d'addictions. Plus précisément encore, concernant le rôle de la famille dans l'addiction au smartphone, une étude a établi que cette dernière serait principalement induite par un temps de communication enfant-parent réduit (moins vous passez de temps à parler avec votre enfant, plus il risque d'être accro aux écrans), un faible attachement et la relation parent-enfant difficile voire conflictuelle. La présence dans la fratrie d'une personne antisociale ainsi que le célibat accroissent également ces risques. De ces facteurs familiaux, on peut retenir en synthèse que lorsque les relations entre les parents et les enfants sont compliquées, empêchées ou entravées, le risque de dépendance augmente pour les adultes, mais aussi pour les enfants. Tout se passe donc comme si la fragilité et la pauvreté des relations et des liens familiaux agissaient comme des facteurs de vulnérabilité face aux addictions. (Herry, 2022, p.24).

8-4- Les facteurs environnementaux :

Ils peuvent correspondre à une consommation banalisée au sein de l'environnement, ou à la difficulté de pouvoir trouver du soutien dans la vie réelle. Par ailleurs, et d'une façon plus générale, la quantité ainsi que la qualité des relations sociales réelles entretenues ont été reconnues comme étant un facteur de protection face à l'addiction au portable : le fait d'établir des bonnes relations avec les autres a montré un effet préventif positif sur les risques de survenue d'une dépendance. Au reste, chez certaines personnes pour lesquelles les relations interpersonnelles réelles sont problématiques (phobie sociale par exemple), le smartphone représente un

outil qui permet d'une part de rompre la solitude en leur offrant la possibilité de conserver une vie sociale grâce à la communication numérique, et d'autre part d'éviter des échanges en face-à-face qui peuvent être vécus comme dérangeants, perturbants ou traumatisants. Mais dans ce contexte, le smartphone risque d'enfermer l'individu dans un processus d'isolement et d'usage intensif. (Herry, 2022, p.25).

9- Les effets de l'utilisation des écrans sur la santé des adolescents :

9-1- Effet sur la vision :

L'utilisation prolongée d'appareils électroniques avec écrans peut potentiellement entraîner des symptômes oculaires et visuels tels que gêne oculaire, fatigue oculaire, sécheresse oculaire, maux de tête, vision floue et même vision double. La présence de lumière bleue conduit à un stress toxique pour la rétine et des lésions du cristallin. L'utilisation prolongée des écrans pourrait conduire à une myopie et, pour certains auteurs, l'épidémie de myopie serait mondiale. En revanche, les effets néfastes de la lumière bleue diffusée par les écrans et des lumières LED de certains jeux ont été constatés sur le rythme circadien et plus précisément sur la qualité du sommeil.

9-2- Effet sur l'audition :

Peu d'études se sont intéressées à l'impact de l'utilisation des écrans sur l'oreille et l'audition. Un éventuel risque à long terme lié aux effets des radio fréquences ne peut être exclu. La possibilité d'apparition de lésions auditives dues à une utilisation intensive du téléphone mobile et à une exposition au bruit (et non aux radiofréquences) ou à l'électronique du téléphone (batterie par exemple) ne peut pas être négligée. (Haut Conseil de la santé publique, 2019, p. 9).

9-3- Effet sur les troubles de la santé mentale et les conséquences sur les relations Familiales et sociales :

L'effet des écrans sur le bien-être mental et social des adolescents n'est ni linéaire, ni néfaste. Certains auteurs montrent qu'une utilisation modérée des écrans permet aux adolescents d'être moins isolés. En revanche, les adolescents vulnérables, en particulier les jeunes filles, peuvent être soumis à des effets négatifs par une utilisation excessive des écrans. La

contradiction des résultats fait une nouvelle fois apparaître des déterminants liés à la vulnérabilité des adolescents et liés à Leur environnement éducatif et socio-économique. (Haut Conseil de la santé publique ,2019, p. 10).

9-4- Effets sur les paramètres physiques et physiologiques :

De nombreuses études observent une association entre le temps passé devant les écrans et le Surpoids/obésité des enfants et des adolescents. Les corrélations rapportées sont différentes Selon la nature de l'écran. Ce résultat met en évidence que ce sont les comportements associés à L'utilisation de l'écran qui sont responsables de l'augmentation du surpoids avec le temps d'écran, ainsi le temps passé devant la télévision est associé à des prises alimentaires augmentées, un Temps de sommeil réduit et une qualité de sommeil altérée. Les déterminants socio-économiques de l'utilisation des différents écrans sont fortement impliqués pour expliquer ces effets différents.

9-5- Effet sur les troubles émotionnels, affectifs et le bien-être :

Il existe un effet dose-réponse entre le temps passé devant les écrans et le bien-être affectif et émotionnel. Si l'utilisation excessive d'internet est associée à des troubles émotionnels, les travaux les plus récents font l'hypothèse que les enfants vulnérables sont ceux qui utilisent le plus internet et les réseaux sociaux. Ainsi, les écrans pourraient être des révélateurs de la vulnérabilité des enfants. La relation entre l'usage d'internet et des réseaux sociaux est donc bidirectionnelle, dépend de la nature de l'écran et des contenus diffusés. Les jeunes filles adolescentes représentent la population la plus vulnérable aux contenus diffusés par internet et par les réseaux sociaux.

9-6- Effet de l'exposition et de l'usage des écrans sur le sommeil :

Le niveau de preuve associant l'exposition aux écrans et le sommeil (durée et qualité) est élevé. Les effets des écrans sur le sommeil représentent un des champs les plus investigués par les Recherches, tant sur le plan physiologique que psychologique. L'effet néfaste des écrans sur le Sommeil n'est plus à démontrer. L'usage des médias, quel que soit le média, que ce soit juste avant de dormir, mais aussi un usage Journalier >2h après l'école sur chaque support ou 4h en tout, entraîne significativement une Latence d'endormissement 60 min et un déficit en sommeil 2h. La latence d'endormissement Est plus grande et le temps total de sommeil est plus faible chez ceux qui utilisent au moins 4 Ecrans comparés à ceux qui n'en utilisent qu'un seul.

Les effets apparaissent après deux heures ou plus d'utilisation par jour et deviennent de plus en plus importants au fur et à mesure que les heures d'utilisation augmentent (réduction de 35% de temps total de sommeil rapportée par les Jeunes pour 2h d'écran, et de 52% de réduction pour 5h et plus). (Haut Conseil de la santé publique, 2019, p.10).

Les effets de la surexposition aux écrans chez les adolescents soulèvent des préoccupations importantes au niveau individuel et sociale, l'utilisation excessive des écrans provoque des problèmes physiques telle que des problèmes de vision, l'audition et particulièrement le sommeil qui est essentiel pour le développement cognitif et physique des adolescents. Et aussi elle a des effets sur la santé mentale telles que des difficultés de concentration qui a un impact sur les réussites académiques et les fonctions cognitives et peut déstructurer les relation familial et l'isolement social etc.

10- La prise en charge de la surexposition aux écrans :

Il y a différents types de thérapies qui sont utilisées pour traiter l'addiction à internet, l'addiction aux jeux vidéo. Ces thérapies peuvent également être appliquées à l'addiction aux écrans et parmi ces thérapies en a :

10-1- Thérapie cognitivo-comportementale :

Solen Cottraux (1984) Les thérapies cognitivo-comportementales représentent un ensemble de technique basées sur les théories de l'apprentissage et sur les apports de la psychopathologie cognitive.

Les thérapies comportementales ont pour objectif de supprimer le comportement inapproprié pour le remplacer par un comportement adapté selon les Lois du conditionnement. Dans ce type de thérapie, un certain nombre de directives fixes cadrées sont données au sujet pour soigner le symptôme.

Les thérapies Cognitives mettent l'accent sur les représentations cognitives, elles associent Un certain nombre de techniques comme l'imagerie mentale, l'arrêt de la Pensée, etc. (Chahraoui et Bénony, 2003, p.59).

Selon le rapport d'expertise de l'INSERM de 2014 concernant les diverses conduites addictives chez les adolescents, y compris l'addiction à internet, les thérapies cognitives et comportementales montrent leur efficacité à court et long terme. Les thérapies cognitives sont basées sur l'hypothèse que les troubles psychiques, notamment dépressifs et anxieux, sont liés à

une perturbation du traitement de l'information. Elles consistent donc à identifier et corriger ces biais cognitifs. Les thérapies comportementales, quant à elles, reposent sur le principe du conditionnement, avec pour objectif de modifier un comportement pathologique. Le principe général des TCC pour les addictions (tant comportementales que liées aux substances psychoactives) est d'enseigner des compétences pour surmonter les déficits interpersonnels et intrapersonnels dans divers domaines de la vie, ce qui aide à gérer les situations à haut risque et les facteurs déclenchants d'une éventuelle rechute. Le postulat de base est que les processus d'apprentissage comportementaux contribuent à maintenir l'addiction. La TCC encourage le patient à reconnaître et éviter les situations à risque, et à utiliser des stratégies d'adaptation pour résister à l'addiction et modifier son comportement. De nouveaux modèles de TCC, comme la thérapie d'acceptation et d'engagement, visent à restaurer la flexibilité psychologique des patients, tandis que la thérapie cognitive basée sur la pleine conscience utilise la méditation.

Lors de la phase initiale de la thérapie, pendant l'évaluation et le dépistage précoce, il est crucial d'examiner l'hétérogénéité des facteurs liés à l'addiction et d'évaluer la contribution des facteurs biologiques, affectifs, environnementaux et sociaux propres à chaque patient. Le modèle général des TCC recommande de structurer les entretiens avec des objectifs préalablement définis, un ordre du jour, et des "devoirs à la maison". L'identification des antécédents et des facteurs déclenchants de la consommation est essentielle pour déterminer les situations à risque. Ces analyses permettent également de comprendre si la consommation se produit dans des contextes sociaux ou pour gérer des situations émotionnellement désagréables. Une fois les situations à haut risque identifiées, la TCC peut intervenir pour modifier ces événements en proposant des activités alternatives en dehors du circuit de la récompense. Les stratégies cognitives peuvent cibler les distorsions spécifiques aux situations de mésusage, comme la rationalisation de la consommation, tandis que la restructuration cognitive peut améliorer les compétences du patient en dehors de la thérapie en modifiant ses croyances sur les conséquences des consommations. (Viger,2021, p.87).

10-2- L'approche psychoéducatrice :

Cette approche introduite par Mc Farlane vise à informer les familles sur la maladie, les connaissances disponibles sur ses origines, ses traitements, les problèmes induits et les meilleurs moyens d'y faire face. Elle aspire donc à aider les parents et les patients à mieux comprendre et gérer le trouble. Dans un champ comme celui des addictions souffrant d'une stigmatisation sociale majeure, cette approche est donc particulièrement utile. Beaucoup de parents

confrontés à l'addiction d'un de leurs enfants seront envahis de culpabilité, s'accusant de n'avoir pas fait ce qu'il aurait fallu ou s'entre-déchirant sur leurs responsabilités respectives ou encore accusant le patient d'être totalement responsable de son trouble et des malheurs qui ont frappé la famille à cause de lui : attitudes qui sont non seulement douloureuses, mais qui contribuent par leur très haut niveau d'émotion exprimée à entretenir, voire aggraver le problème. Dans cette perspective, il est particulièrement important de rappeler que les addictions sont des phénomènes complexes et multidimensionnels et, en aucune manière, déterminées par un seul système causal, notamment la famille. L'approche psychoéducative trouve ses origines dans les thérapies cognitivo-comportementales dont l'efficacité a été bien établie dans le domaine des addictions, notamment grâce aux méthodes de développement de l'autocontrôle, de restructuration cognitive et de résolution des problèmes, de renforcement motivationnel et de développement des compétences sociales. (Cassen et Delile, 2007, p .233).

La psychoéducation aborde la gestion des écrans, la possibilité d'un usage contrôlé, le développement des activités de loisirs et la prévention des rechutes. La stratégie d'abstinence complète des écrans n'est pas un objectif réaliste et souhaitable dans le contexte actuel pour plusieurs raisons évidentes. Il s'agit d'un moyen de communication facile et accessible, omniprésent sinon indispensable dans certains milieux et largement valorisé dans notre société. Chez les adolescents notamment, internet et ses multiples applications sont aussi un outil de reconnaissance et d'appartenance. L'abstinence pourrait donc avoir des effets négatifs contre-productifs, en marginalisant et excluant des jeunes qui seraient privés de ce mode de communication. La stratégie à privilégier est donc celle de la réduction des risques. Ainsi, plusieurs pistes au quotidien sont explorées avec le patient : donner une banque de temps « écran » au cours de la semaine pour aider à développer l'autorégulation, tenir un journal de bord des temps d'écran ; planifier les temps libres d'avance afin d'avoir des activités compatibles avec l'utilisation des écrans. Ces outils aident à rétablir l'équilibre entre les habitudes de vie élémentaires comme le sommeil, l'alimentation, l'hygiène, les activités scolaires, professionnelles ou sportives, les loisirs, les relations familiales et interpersonnelles.

Il est conseillé de réduire au maximum les notifications des applications sur le smartphone afin de ne pas se laisser envahir. Pour cela, les smartphones proposent une fonctionnalité « ne pas déranger » qui empêche l'émission de sons, de vibrations et de désactiver toutes les notifications inutiles et n'autorise que les appels indispensables par exemple. Concrètement, les notifications continuent d'arriver au fur et à mesure mais ne viennent plus perturber le patient

car le smartphone reste silencieux et l'écran reste éteint. Les alarmes sonores et visuelles agissant comme un conditionnement pavlovien : le stimulus a priori non-associé à une récompense, peut être aussi fort que la récompense elle-même. Ainsi, la sonnerie du smartphone indiquant un message active les régions cérébrales de la récompense et incite à consulter son smartphone de façon compulsive. Aussi, il existe des moyens de rendre les écrans moins attrayants en passant l'écran en noir et blanc par exemple. De cette manière, les alertes sont moins agressives et l'envie de rester sur les réseaux sociaux tels Instagram est moins forte. (Viger,2021, p.89).

10-3- L'approche psychodynamique :

Les approches psychodynamiques (s'appuyant sur les théories psychanalytiques) qui mettent l'accent sur la prise de conscience de l'individu de ses conflits psychiques et sa capacité à développer une nouvelle construction du moi. Elles se caractérisent par des interventions sur le long terme et elles ont été peu étudiées selon des protocoles répondant aux critères scientifiques. Elles servent plus souvent de modèle de compréhension que de bases d'action pour faire évoluer les comportements. Elles ne se centrent pas directement sur les addictions, elles peuvent être un complément important en permettant un « renforcement du moi » (Beck et al ,2019, p. 31).

La prise en charge psychologique des addictions sans substance ne diffère pas fondamentalement de celle des addictions aux substances psychoactives. Cependant, l'absence de traitement médicamenteux confère une importance particulière au travail psychothérapeutique, notamment à l'approche psychodynamique. Ce modèle, largement basé sur la parole et la participation active, amène progressivement le patient à prendre conscience de l'influence des conflits inconscients sur son fonctionnement actuel. Cette prise de conscience permet au patient de mieux comprendre les raisons de ses actions et d'éviter de répéter des comportements échappant à son contrôle. Parmi les éléments spécifiques aux thérapies psychodynamiques, on retrouve l'exploration du passé, de l'imaginaire, des résistances, des comportements de répétition, ainsi que la mobilisation des affects et des émotions.

La thérapie psychodynamique mobilise des capacités et des ressources psychologiques permettant au patient de relever les défis avec plus de liberté et souplesse. (Viger,2021, p.91).

10-4- L'entretien motivationnel :

L'entretien motivationnel est une approche efficace dans le cas des comportements addictifs, particulièrement chez les jeunes. Cette approche s'articule autour du modèle trans-théorique de changement et du modèle motivationnel, qui postulent que les patients pourront plus facilement changer leurs comportements si la motivation vient d'eux-mêmes plutôt qu'imposée par le thérapeute, la famille, l'école. Les entretiens motivationnels ont montré depuis longtemps

leur efficacité et leur pertinence chez les adultes, et des résultats très prometteurs ont été observés chez les adolescents (Beck et al,2019, P. 29).

Selon William Miller et Stephen Rollnick L'entretien motivationnel est une technique de communication collaborative qui vise à renforcer la motivation personnelle, l'incitation au changement et qui permet d'aborder la question de l'ambivalence face au changement.

Donc la manière dont le thérapeute conduit l'entretien avec son patient peut influencer sa motivation au changement. Réduire une utilisation implique un changement de comportement, et ce changement s'accompagne toujours d'une ambivalence, avec des raisons de changer et des raisons de ne pas changer. Le thérapeute peut naturellement avoir tendance à imposer son expertise pour résoudre une situation problématique par un « réflexe correcteur », en exposant ce qu'il pense être le mieux pour son patient. Lorsque le patient entend le soignant argumenter en faveur d'un changement, il réagit souvent en défendant l'autre côté de son envie de changement et de son ambivalence. Il est donc idéal de laisser le patient verbaliser ses propres raisons de changer.

L'entretien motivationnel repose sur quatre principes :

-Le partenariat : le thérapeute ne cherche pas à persuader et ne contraint pas, il explore et soutient le patient, créant une atmosphère positive qui favorise la mise en place d'un changement.

-L'acceptation : reconnaître et soutenir l'autonomie du patient, comprendre sa perspective par l'empathie et valoriser ses ressources comme ses efforts.

-La compassion : promouvoir activement le bien-être du patient et donner priorité à ses intérêts.

-L'évocation : faire émerger motivations et ressources qui sont déjà présentes chez le patient plutôt que de lui en fournir d'autres. (Viger,2021, p.83).

10-5- La thérapie interpersonnelle :

Est un type de traitement qui se concentre sur l'amélioration des relations interpersonnelles et des relations sociales réelles avec les amis, les parents et les autres. Par conséquent, cette thérapie vise à trouver de nouvelles méthodes d'interaction et Inclut les interventions suivantes : influence encourageante, développement de techniques et de stratégies de communication, modélisation et jeu de rôle (Baccaw,2018, p46).

10-6- La thérapie familiale multidimensionnelle (MDFT) :

La MDFT est une forme de thérapie familiale dite « basée sur les évidences ». Elle articule depuis ses origines recherche scientifique et application clinique. Elle s'inspire des approches systémiques structurale et stratégique. Son approche est multidimensionnelle dans le sens que le modèle de prise en charge postule la symptomatologie comme une expression de facteurs de risque provenant de quatre dimensions : l'adolescent, la sphère parentale, la famille et le domaine extra familial. Le thérapeute a comme tâche de repérer ces facteurs de risque ce qui présuppose une excellente connaissance de la littérature scientifique à ce sujet et de les cibler dans ses actions thérapeutiques. Ainsi, le thérapeute travaille intensément avec le jeune seul, les parents, la famille dans son ensemble et toute personne ou instance jugée pertinente école, service de protection des mineurs, justice, amis de l'entourage, l'objectif étant de diminuer l'influence des facteurs de risque et de promouvoir l'action des facteurs de protection. (Nielsen et Rigter et Favez ,2022, p.193).

La thérapie familiale multidimensionnelle MDFT est une prise en charge brève et intense (environ 6 mois) de l'adolescent, de ses parents, de sa famille et de sa sphère extra-familiale. Pour certains adolescents utilisateurs pathologiques des écrans, le risque de décrochage scolaire et d'isolement pourrait avoir des conséquences sociales graves. Intervenir dans les plus brefs délais est d'importance. L'objectif final est d'offrir au jeune ayant une addiction aux écrans la chance de retrouver rapidement une trajectoire de développement normale.

L'idée principale du modèle thérapeutique MDFT est d'avoir un impact direct sur les facteurs de risques afin de parvenir à un usage sain des écrans et de freiner le cycle délétère qui l'accompagne. Parallèlement, il œuvre dans le sens de l'activation des différents facteurs protecteurs, comme la participation à la vie familiale. Les parents, de leur côté, sont encouragés à prendre ensemble une position claire vis-à-vis de leur enfant. Un accent important est aussi mis sur le rapprochement émotionnel entre les parents et le jeune. Ce rapprochement constitue l'un des facteurs de protection les plus influents.

Enfin, au niveau extra-familial, les interventions comprennent des visites à domicile et des contacts intensifs avec l'école. Le thérapeute encourage le jeune à reprendre des activités pro-sociales et l'accompagne dans les démarches qui vont dans ce sens.

La thérapie centre donc son intervention sur :

- les caractéristiques personnelles de l'adolescent et notamment son positionnement par rapport aux écrans (perception de la dangerosité, vécu émotionnel, comportement vis-à-vis de cet usage nocif, regain de maîtrise).

- les parents (représentation de cette problématique, regain d'autorité, monitoring, qualité du lien émotionnel à l'adolescent, consistance et coordination dans la discipline).

- les interactions familiales (compétences de communication, organisation familiale, climat émotionnel, capacité de résolution de conflits).

- les autres sources d'influence comme le milieu scolaire, les pairs, éventuellement le système judiciaire. (Krokar et Nielsen et Phan et Rigter,2018, p.3).

10-7- Programmes éducatifs de prévention :

Les programmes éducatifs menés par les écoles visent à encourager les adolescents à réguler leur temps d'écran.

« Dix jours sans écran »

Le collectif surexposition écrans propose un programme éducatif de Dix jours sans écrans c'est un défi qui est dans le but de limiter l'addiction aux écrans chez les enfants et les adolescents. Ce programme a pour objectif de sensibiliser les élèves aux risques liés à l'addiction aux écrans et de promouvoir une utilisation responsable des écrans. Il propose des ateliers et des jeux d'évasion numériques pour aide les élèves à comprendre les effets de leur utilisation excessive sur leur santé et leur environnement.

Donc le défi c'est de passer dix jours sans regarder un écran (ni télévision, ni console de jeux vidéo, ni ordinateur, ni tablette). Cette expérience a mobilisé les parents et des associations pour accompagner les enfants et les adolescents à découvrir d'autres activités.

Cette initiative est inspirée du « Défi de la dizaine sans télévision ni jeux vidéo » (programme EUDUPAX du Québec et de l'Ontario mis en place en 2003), lui-même inspiré du programme SMART (« Student media awareness to reduce television ») mis au point et testé en 1999 dans des écoles primaires de Californie. Depuis 2008, ces défis se sont généralisés et ont été mis en œuvre dans de nombreuses autres écoles. (Viger,2021, p94).

Synthèse :

La technologie et les outils numériques sont de plus en plus nombreux et sophistiqués, et a profondément modifié nos modes de vie. On peut dire que les écrans ont connu une grande évolution, de nos jours on peut les transporter avec nous là où l'on veut. Ce qui les rend encore plus redoutable, elles sont devenues à la portée de tous les être humain surtout pour les adolescents.

Le sujet de la surexposition aux écrans chez les adolescents est un problème croissant aujourd'hui. Qui peut avoir des conséquences néfastes sur leur santé mentale et physique.

Mais les adolescents peuvent apprendre à gérer leur temps d'écran de manière saine et à adopter des habitudes d'utilisation saine des appareils numériques et favorisant ainsi un équilibre entre la vie en ligne et hors ligne.

Chapitre III

Le bien être psychologique chez les adolescents

Chapitre III : Le bien être psychologique chez les adolescents

Préambule

- 1-La définition de bien être psychologique
- 2-Les théories explicatives de bien être psychologique
- 3-Les dimensions de bien être psychologique
- 4-Les composantes de bien être psychologique
- 5-L'importance de bien être psychologique
- 6-Les facteurs influencés sur le bien être psychologique
- 7-Les effets de la surexposition au écrans sur le bien être psychologique des adolescents
- 8-L'intervention psychologique de bien être psychologique

Synthèse

Préambule :

Pour vivre une vie bonne et équilibrée, il faut atteindre le stade du bien être psychologique, qui est représenté par un état de bonheur et de satisfaction intérieure à l'égard de la vie et par la capacité d'accepter soi-même et les autres personnes de manière positive.

Lorsque l'individu atteint à un état de bien être psychologique il possède une haute estime de soi et une capacité de prendre la responsabilité et de construire des relations sociales et émotionnelles saines et équilibrées.

1-Définition de bien être psychologique :

Le bien-être psychologique, c'est un concept compliqué et difficile pour lui donner une définition claire.

Selon Labelle et Coll. (2000), La santé mentale il composé d'une part du bien être psychologique et d'autre part de la détresse psychologique. Le bien être psychologique il constitué de l'estime de soi, de l'actualisation du potentiel, de la satisfaction de vivre et de sens donné à la vie.

Selon Boisson, Godot et Sauneron (2010), Le pôle positif ou santé mentale positive, intègre le bien-être et les ressources psychologiques, permettant de gérer sa propre vie au quotidien.

Selon l'OCDE (2008), La santé mentale positive recouvre le bien-être et la capacité à faire face à la diversité.

Selon Keyes et Lopez (2002), La santé mentale complète, combien Un niveau élevé de symptômes de bien-être, Emotionnel, psychologique et social.

Selon Massi et Coll. (1998a, 1998b), Cet aspect positif de la santé est défini par le bien-être psychologique. Le bien-être est alors considéré, dans l'ensemble de ces définitions, comme l'aspect positif de la santé qu'il convient de prendre en compte. (Machado, Desrumaux, Van droogenbroeck, 2016, p.19-34).

La santé psychologique se définit non seulement par absence d'états négatifs, mais également par la présence d'états positifs (Achille, 2003). Bien que la santé ait longtemps été considérée comme une simple absence de maladie (Seligman, 2008), ce n'est pas qu'en 1946 que

la santé a peut-être défini par un état complet de bien être selon l'organisation mondiale de la santé (p.100). Ceci a donc permis de reconnaître que la santé et la maladie ne sont pas nécessairement l'opposé d'un même continuum (Keyes,2003).

Selon Boudrias et al. (2011), la santé psychologique devrait être mesurée selon la présence de symptômes positifs et également selon l'absence de symptômes négatifs. Les auteurs mentionnent également que les deux conditions ne devraient pas être considérées séparément ou de manière isolée, mais elles devraient plutôt être considérées comme un tout. Dans la littérature, les variables de détresse psychologique sont beaucoup plus souvent mesurées, afin de déterminer la santé psychologique que les variables de bien être psychologique. (De courville, 2018, p.9-10).

Selon Bradburn 1969 et reconnu pour avoir été le premier à définir avec beaucoup de précision le bien-être psychologique il a soulevé le manque de mesures de sens positive de concept ainsi pour Bradburn les sentiments intérieurs tel que le sentiment de compétence l'estime de soi les relations affectives et l'optimisme et le bonheur sont des dimensions clés le bien-être psychologique est à la préparation on dirait rance des affects positifs sur les affects négatifs pour Bryan et vérove 1982 le bien-être psychologique se définit par le sentiment de bien-être la perception de soi et les symptômes de détresse et l'adaptation de la personne au mariage au rôle de parent et au travail à la même époque Andrew et Mikael 1980 suggérant de distinguer les sentiments et le cognitif pour définir le bien être psychologique selon ces derniers la cognition a un rôle aussi important que la fictif dans l'évaluation de concepts en effet ils soutient que l'évaluation cognitive de la personne face à ses buts et sa vie est importante pour déterminer le bien-être psychologique beurrera 1988 perline 1985 et Hoss et reine 1985 ont apporté à l'attention des chercheurs l'importance de soutien social ces derniers estimant que l'influence du réseau est fondamentale sur le bien-être psychologique enfin Rich et Zot Cramine 1981 soulignent et proposent que la notion de contrôle sur la vie soit une variable importante du bien-être psychologique. (Voyez ,Boyer, 2001,p.276).

Selon ces définitions qui rejoignent presque un seul sens, on constate que le bien être psychologique représente un état d'équilibre interne dans lequel l'individu se sent satisfait, heureux et capable de faire face aux défis de la vie.

Il comprend également la présence de sentiments positifs, la profond sentiment d'estime de soi et la capacité de construire des relations sociales saines et équilibrées.

2-Les théories explicatives de bien être psychologique :**2-1- La théorie congruence de Carl Rogers :**

La théorie de Carl Rogers elle se base sur la congruence qui est l'harmonie entre le soi réel (qui nous sommes réellement) et le soi idéal (qui nous voulons être). Lorsque ces deux concepts sont alignés, l'individu éprouve un sentiment de bien-être. Et l'incongruence, ou le désalignement entre le soi réel et le soi idéal, mène à une détérioration du bien-être psychologique.

Carl Rogers (1951) considérait que l'être humain avait deux besoins fondamentaux : le regard positif des autres et l'estime de soi.

La façon dont nous nous percevons et nos sentiments d'estime de soi sont d'une importance fondamentale pour la santé psychologique et la probabilité que nous puissions atteindre nos objectifs et nos ambitions dans la vie, ainsi que pour la réalisation de soi.

L'estime de soi peut être considérée comme un continuum allant d'une valeur très élevée à une valeur très faible. Pour Carl Rogers (1959), une personne qui a une grande estime de soi, c'est-à-dire qui a confiance en elle et a des sentiments positifs à son égard, relève les défis de la vie, accepte l'échec et le malheur à certains moments, et est ouverte avec les autres.

Une personne qui a une faible estime de soi peut éviter les défis de la vie, ne pas accepter que la vie puisse être douloureuse et malheureuse à certains moments, et sera sur la défensive et sur ses gardes avec les autres.

Le moi idéal d'une personne peut ne pas correspondre à ce qui se passe réellement dans la vie et aux expériences de la personne. Il peut donc y avoir une différence entre le moi idéal d'une personne et son expérience réelle. Lorsque le moi idéal d'une personne et son expérience réelle sont cohérents ou très similaires, on parle d'un état de congruence. Il est rare, voire inexistant, qu'un état de congruence totale existe ; toutes les personnes connaissent un certain degré d'incongruence.

Le développement de la congruence dépend de l'estime positive inconditionnelle. Selon Carl Rogers, nous voulons ressentir, vivre et nous comporter d'une manière qui soit cohérente avec notre image de soi et qui reflète ce que nous aimerions être, notre moi idéal.

Plus notre image de soi et notre moi idéal sont proches l'un de l'autre, plus nous sommes cohérents ou congruents et plus notre sentiment d'estime de soi est élevé. On dit d'une personne qu'elle se trouve dans un état d'incongruence si une partie de la totalité de son expérience est inacceptable pour elle et est niée ou déformée dans l'image de soi.

L'incongruence est « une divergence entre l'expérience réelle de l'organisme et l'image de soi de l'individu dans la mesure où elle représente cette expérience ».

Comme nous préférons nous voir d'une manière qui correspond à l'image que nous avons de nous-mêmes, nous pouvons utiliser des mécanismes de défense tels que le déni ou la répression afin de nous sentir moins menacés par ce que nous considérons comme des sentiments indésirables. Théorie humaniste de Carl Rogers et contribution à la psychologie. Écrit par MentorShow. Le 9 novembre 2023. <https://mentorshow.com/blog/carl-rogers-humaniste-contribution-psycholog> .consulter 03/06/2024 à 13 :13

Selon cette théorie de congruence de Carl Rogers, nous comprenons que pour qu'une personne ait un bien-être psychologique, ses pensées réelles et ce qu'il est en réalité doivent correspondre à ce qu'il veut être.

En d'autres termes, son soi réel qu'il connaît lui-même, doit correspondre à son soi idéal qu'il tente de montrer aux autres.

Le manque de cette congruence conduit à une détérioration de bien-être psychologique.

2-2-la théorie de Carol Ryff :

La chercheuse Carol D. Ryff a construit une échelle pour mesurer le bien-être psychologique (1989, 1995), à partir de six composants qui sont issues de différentes théories du fonctionnement psychologique positif développées dans les courants de la psychologie humaniste, existentielle et développementale. Et ses composants sont comme suit : l'acceptation de soi, des relations positives avec d'autres, l'autonomie, une maîtrise de l'environnement, des buts dans la vie, un sentiment de croissance personnelle.

Le modèle de Ryff correspond à une conception dite eudémonique du bonheur (basée sur la croissance personnelle et le sens à la vie) plutôt qu'hédonique (basée sur les émotions positives et la satisfaction). Mais prendre en compte les aspects psychologiques plus profonds.

<https://www.psychomedia.qc.ca/psychologie/test-echelles-du-bien-etre-psychologique> .consulte 06/062024 à 18.41

Selon la théorie de Carol Ryff, on comprend que pour réaliser le bien être psychologique dépend de la disponibilité de six composants, la personne il doivent accepter soi-même comme il est, également il doivent se construire des relations positives avec son entourage et il doit être autonome et prendre la responsabilité de ses affaires et il doit désigner des buts dans sa vie, et gérer efficacement son environnement et créer un contexte favorable pour ses besoins, et enfin avoir un sentiment de croissance personnelle qui veut dire que la personne il se développe constamment, tant sur le plan personnel et professionnel.

2-3-La théorie de l'autodétermination de Deci et Ryan :

Cette théorie propose que le bien-être psychologique est optimisé lorsque trois besoins psychologiques fondamentaux sont satisfaits qui sont l'autonomie, la compétence et les relations sociales. L'autonomie se réfère à la perception de contrôler sa propre vie, la compétence à se sentir efficace dans ses actions, et les relations sociales à avoir des connexions positives avec les autres.

La théorie de l'autodétermination tient pour acquis que l'individu est naturellement porté à être actif, motivé, curieux et qu'il désire vivement réussir, étant donné que la réussite est en elle-même fort gratifiante. La théorie reconnaît cependant qu'il y a aussi des personnes aliénées, qui effectuent leurs tâches de façon mécanique, ou encore, des personnes passives et démotivées. La TAD explique ces différences par les types de motivation, lesquelles sont le fruit de l'interaction entre la nature active inhérente à l'individu et les divers environnements sociaux qui la soutiennent où la contrecarrent. Plus précisément, en s'appuyant sur des méthodes empiriques et sur le raisonnement par induction, la théorie avance que tous les humains ont besoin de se sentir compétents, autonomes et reliés à leurs pairs (Deci et Ryan, 2000). Ainsi, les environnements sociaux qui favorisent la satisfaction de ces trois besoins psychologiques fondamentaux permettent de stimuler le dynamisme interne des personnes, d'optimiser leur motivation et de porter à leur maximum les résultats sur les plans du psychologique, du développement personnel et des comportements (Ryan et Deci, 2000). Au contraire, les environnements sociaux qui entravent la satisfaction de ces besoins entraînent une baisse de la motivation et ont des effets nuisibles sur le bien-être général et sur le rendement. (Paquet, Carbonneau et J.Vallelrand ,2016, p 17)

La théorie de l'autodétermination elle explique que pour avoir un bien être psychologique passe par l'optimisation et la satisfaction des besoins psychologiques fondamentaux qui sont pour cette théorie comme suivant ; l'autonomie dans laquelle l'individu a besoin de se sentir indépendant en lui-même, dans ses actions et dans les décisions qu'il prend. Aussi la compétence qui est le sentiment de l'individu qu'il est compétent dans ce qu'il fait et qu'il est capable d'atteindre ses objectifs par lui-même. Enfin les relations sociales dans laquelle l'individu a besoin de ressentir un sentiment d'appartenance et de connexion avec les autres ainsi que la présence d'un soutien social.

3-Les dimensions de bien-être psychologique :

- Rousseau et Dubé (1993) ont proposé qu'il y ait quatre dimensions pour expliquer le bien-être psychologique.

-**La première dimension** se rapporte aux caractéristiques personnelles (âge, état civil, mode de résidence, enracinement, homogénéité d'âge).

-**la deuxième dimension** observe le stress personnel et environnemental (la perception de la résidence, du quartier, de la santé et de revenu).

- **La troisième dimension** est le facteur cognitif (système de croyances).

- **La quatrième dimension** s'intéresse aux variables relationnelles (Satisfaction du soutien, Soutien émotionnel, réseau total, fréquence des rencontres et soutien instrumental).

- Selon le modèle de psychologue américain Carol Ryff (1995) le bien être psychologique est composée de six dimensions :

-**Acceptation de soi** : l'acceptation de soi se définit par une attitude positive envers soi, reconnaître et accepter les multiples facettes de soi, incluant les bonnes et mauvaises qualités, et se sentir bien avec son passé.

-**Relation avec les autres** : cette dimension signifie avoir des relations avec les autres qui soient chaleureuses, satisfaisantes et de confiance. De plus, l'individu doit être préoccupé par le bien-être des autres et être capable d'empathie, d'affection et d'intimité. Finalement, pour cette dimension, la personne doit comprendre le principe de donner et de recevoir dans les relations avec les autres.

-**L'autonomie** : L'autonomie représente l'autodétermination et l'indépendance. De plus, la personne doit être capable de résister aux pressions sociales afin de penser et de se comporter comme elle le croit. Également, les comportements doivent avoir origine de l'intérieur et la personne doit s'évaluer selon ses propres barèmes.

-**Maîtrise sur l'environnement** : Cette dernière réfère au sentiment de maîtrise et de compétence pour gérer son environnement et de contrôler un nombre important d'activités externes. Aussi, cela signifie faire un usage efficace des opportunités et de choisir ou de créer des contextes profitables pour ses besoins et ses valeurs personnelles.

-**But dans la vie** : En plus d'avoir un but dans la vie, la personne doit percevoir un sens dans sa vie présente et son passé. Également, la personne doit avoir des croyances qui donnent un sens à la vie et avoir des objectifs dans cette vie.

-**Croissance personnelle** : la personne a le sentiment de s'épanouir, grandir et se développer. Elle est ouverte aux nouvelles expériences et elle a le désir de réaliser son plein potentiel. Elle remarque une amélioration de soi et de ses comportements avec le temps. Enfin, les changements qu'elle a effectués et qu'elle réalise semblent être influencés par la connaissance de soi et de son efficacité personnelle.

- Massé et al (1998) ont justement développé Un instrument de mesure du bien-être psychologique selon un procédé inductif il compose uniquement de dimensions positives Sont les suivants :

-**L'estime de soi** : se définit par le fait de se sentir en confiance, apprécié et aimé, utile, fier de soi et satisfait de ses réalisations.

-**L'équilibre** : s'exprime au niveau émotif mais aussi au niveau des activités professionnelles et familiales.

- **L'engagement social** : S'exprime à travers l'intérêt pour ce qui se passe autour de la personne et le goût d'entreprendre des activités.

-**La sociabilité** : Une propension à socialisée avec l'entourage dans l'humour, la joie tout en étant à l'écoute des autres.

-**Le contrôle de soi** : un sentiment de contrôle de soi et des événements, de se sentir capable d'affronter de façon constructive et dans le calme les difficultés de la vie.

-**Le bonheur** : le fait de se sentir bien dans sa peau, de jouir de la vie, d'avoir un bon moral et de se sentir en forme. (Voyer,Boyer,2001,p.276-278).

4-Composantes du bien-être psychologique :

-**Satisfaction à l'égard de la vie** : Ceci peut être comparé à la qualité de vie.

-**Affect positif** : C'est la composante émotionnelle en tant qu'état émotionnel

-**Émotion négative** : souffrance psychologique inversement liée à un sentiment de satisfaction globale. (سناني،بو عطيط،2023،ص.68) .

5-L'importance de bien être psychologique :

L'importance de bien être psychologique réside dans les éléments suivants :

-Le sentiment de santé mentale et physique de l'individu

-Le désir de l'individu de continuer à faire des efforts et à tendre vers ses ambitions

-Augmenter le niveau de satisfaction à l'égard de l'existence et de l'acceptation de la vie et de ses circonstances

-Augmenter le désir de développement personnel et de prise de conscience

-Il contribue à comprendre la raison d'être de l'individu dans sa présence dans son, au sein de sa communauté et son rôle dans la vie.

-Il joue un rôle dans l'atteinte de la paix psychologique

-Il contribue à construire une génération psychologiquement et mentalement stable, qui à son tour œuvre au maintien de la stabilité de son environnement et au développement de sa patrie.

-Élever une société heureuse basée sur l'amour, la familiarité et l'interaction positive.

(سناني،بو عطيط،2023،ص.66-67).

Le bien être psychologique est important pour plusieurs raisons, car il influence de nombreux aspects de la vie quotidienne et de la santé en générale.

6-Les facteurs de réalisation du bien-être psychologique :

Nous pouvons résumer les facteurs contribuant au bien-être psychologique comme suit :

6-1- Les facteurs internes :

- **Les facteurs intrinsèques :** Les facteurs intrinsèques jouent un rôle crucial dans la perception par l'individu du bien-être psychologique et dans sa mise en œuvre dans sa vie quotidienne et ses relations avec les autres. En effet, ce concept, du point de vue de l'individu, est lié à plusieurs facteurs que nous avons identifiés comme suit :

-Sécurité physique, mentale et psychologique.

-La personnalité de l'individu et les expériences acquises tout au long de sa vie influencent sa perception du concept de bien-être psychologique.

-La satisfaction des besoins et des désirs, qui contribue à réaliser la satisfaction de soi.

-La réalisation des objectifs personnels de l'individu.

La motivation à accomplir, qui contribue à maintenir la continuité de l'activité individuelle.

-La sensation de l'individu d'efficacité personnelle, qui aide à augmenter son niveau de confiance en soi.

-Le niveau de maturité de l'individu et les expériences qu'il a traversées, qui jouent un rôle important dans la façon dont il interagit avec les situations et les circonstances de la vie. (سناني، بو عطيط، 2023، ص. 68-69).

6-2- Les facteurs externes :

- **Les facteurs sociaux et culturels :** Et nous pouvons les résumer comme suit.

-La socialisation de l'individu au niveau de sa relation avec sa famille en particulier, et à l'environnement social en général, influe considérablement sur la compréhension de l'individu en ce qui concerne le bien-être psychologique et ses sentiments tout au long des différentes étapes de la vie.

-Les perceptions sociales, qui ont un impact significatif sur les attitudes envers le concept de bien-être psychologique.

-La culture, les valeurs adoptées dans la société, et les normes régissant sont des facteurs influents sur le sentiment de bien-être psychologique individuel

-Les relations sociales, qu'elles se déroulent dans la vie quotidienne ou dans d'autres domaines où l'individu est en contact direct ou indirect avec les autres, influencent sa perception du concept de bien-être psychologique.

-Les réponses que reçoit l'individu et sa manière d'y réagir influent sur sa perception du bien-être psychologique, car il est essentiel de prendre en compte tout ce qui influence ses décisions et sa vision de la vie. (سناني، بو عطيط، 2023، ص. 68-69).

- **Les facteurs économiques :** Les facteurs économiques sont parmi les indicateurs qui reflètent le bien-être, car la réalisation du bien-être économique contribue grandement à la perception du bien-être psychologique. Cela peut être expliqué comme suit :

-On peut atteindre le niveau optimal de bien-être lorsque le niveau de vie maximal est réalisé pour tous les membres de la société, sans exception.

-Le niveau de vie des différentes classes sociales joue un rôle dans la réalisation du bien-être psychologique ou son absence.

-L'écosystème est la principale source de soutien pour l'homme, car il fournit des ressources qui soutiennent et améliorent le niveau de bien-être sous tous ses aspects, assurant ainsi son bien-être psychologique.

-Il existe une relation directe entre la perception du bien-être économique d'un individu et sa perception du bien-être psychologique, car il a besoin de satisfaire ses besoins pour se sentir satisfait. Selon la pyramide d'arguments d'Abraham Maslow, la réalisation de soi nécessite la satisfaction. De besoins primaires puis secondaires, qui sont étroitement liés au mode de vie de l'individu et à l'étendue de sa capacité à satisfaire ses besoins matériels et sociaux. (سناني، بو عطيط، 2023، ص. 68-69).

On constate que le bien être psychologique est influencé par une variété de facteurs, des facteurs interne comme la sensation d'être protégé physiquement et psychologiquement aussi selon la personnalité de l'individu s'il est optimiste...ex et des facteur externe comme les normes sociales et culturelle et également les facteurs économiques il influence sur le bien être psychologique des individus.

7-Les effets de la surexposition au écrans sur :**7-1-Sur l'estime de soi :**

D'après les études de l'américain W.James (1890). L'auteur démontre que l'estime de soi se développe à partir de l'évaluation des réussites et des prétentions de l'individu, lui permettant ainsi d'estimer sa propre valeur. Dans cette perspective, l'estime de soi est une auto-évaluation affective et personnelle de l'individu.

Une approche complémentaire, plus ancrée dans la théorie du "soi-miroir" de C.H.Coolley (1902), considéré non seulement, l'estime de soi comme un "regard-jugement" mais aussi comme une anticipation ou une estimation de l'évaluation d'autrui. Sur ce fondement, M.R.Leary, E.S.Tambor, S.K.Terdal et D.L.Downes (1995) proposent la théorie du sociométrie. L'estime de soi est alors envisagée comme un " moniteur de probabilité d'acceptabilité ou d'exclusion sociale", "l'acceptation par les autres influençant souvent positivement le niveau d'estime de soi" (M.R.Solomon,2004). Dans cette perspective, l'estime de soi s'établit à travers l'image que renvoient les autres. La conséquence de ce jugement affectif personnel et social est binaire : l'estime de soi est lorsque l'auto-évaluation personnelle est positive, plutôt élevée ; plutôt faible quand elle est négative. De la même façon, l'estime de soi est plutôt élevée lorsque l'individu se sent socialement apprécié et plutôt faible, quand il ne perçoit plus cette appréciation sociale. (Bontour,2015, p.75- 83).

Les écrans en général, et les réseaux sociaux et les jeux vidéo en particulier, ont un côté positif et négatif qui affecte l'estime de soi des adolescents, de sorte que le côté positif est représenté par les éléments suivants :

Selon Fabien Granjon (2011), les réseaux sociaux permettent aux utilisateurs de présenter une image d'eux-mêmes qui peut favoriser la création et le renforcement de liens sociaux.

D'une part, l'exposition de soi sur ces plateformes peut générer de l'attractivité et conduire à de nouvelles connexions.

D'autre part, les utilisateurs peuvent également tisser des liens en mettant en avant leurs centres d'intérêt, ce qui leur permet de se connecter avec d'autres personnes partageant les

mêmes passions ou préoccupations. Ainsi, les réseaux sociaux offrent aux utilisateurs la possibilité de créer des relations sociales durables, à travers ces deux mécanismes complémentaires.

Catherine Pinet-Fernandes (2008) souligne l'importance des adolescents à utiliser les réseaux sociaux pour interagir avec leurs pairs, favorisant ainsi une sociabilisations variée grâce à la diversité des individus partageant des centres d'intérêt communs. Les adolescents peuvent se sentir en sécurité en utilisant des avatars et des pseudonymes pour se cacher, ce qui leur permet de s'exprimer sur leur personnalité et d'explorer divers sujets.

Selon Catherine Pinet-Fernandes (2008), partager des informations personnelles en ligne leur donne un sentiment d'existence à travers les autres et renforce leur confiance en eux. Les adolescents façonnent leur identité à travers les réseaux sociaux, en contrôlant ce qu'ils montrent et en ajustant leur image en fonction des réactions. En plus de la socialisation, les médias sociaux aident les adolescents à s'émanciper de leur famille (Blaya, 2013).

Les adolescents introvertis trouvent dans les réseaux sociaux une plateforme pour interagir plus facilement avec leurs pairs. La barrière physique de l'écran favorise une communication plus ouverte grâce à un certain anonymat.

Selon Vincent Berry et Leticia Andlauer (2019), les jeux en ligne permettent aux adolescents de tisser des liens avec d'autres jeunes à l'échelle mondiale. Les jeux vidéo peuvent effectivement favoriser une forme « d'immersion sociale » pour les jeunes joueurs, notamment ceux qui peuvent se sentir isolés dans leur environnement scolaire. Les quêtes et objectifs à accomplir dans les jeux vidéo peuvent également aider les joueurs à développer des compétences sociales et à explorer des moyens de s'insérer dans la vie sociale réelle. Ainsi, les jeux vidéo peuvent offrir un espace virtuel où les jeunes peuvent expérimenter des interactions sociales et développer des stratégies pour mieux s'intégrer dans leur vie quotidienne. (Deborah ,2020 – 2021, p.15-16).

7-2- Sur les interactions sociales :

Winther Kardefelt (2019) avance quatre hypothèses complémentaires implicitement ou explicitement dans la recherche sur les écrans et les relations sociales :

-L'hypothèse de remplacement : le temps passé en interaction par l'intermédiaire d'écrans diminue le temps d'interaction en face à face, présumé de meilleure qualité.

- L'hypothèse du surplus de richesse : les jeunes disposant déjà d'un bon réseau social vont le renforcer par leurs interactions en ligne et en retirer plus de bénéfices que les jeunes au réseau moins ramifié.

- L'hypothèse de compensation : les jeunes souffrant d'anxiété sociale bénéficieraient le plus des interactions en ligne, un environnement moins anxiogène.

-L'hypothèse de stimulation : les interactions en ligne stimulent les amitiés existantes et en renforcent la qualité.

Aucune de ces hypothèses ne présume que la vie en ligne n'est détachée de la vie hors ligne, mais les trois dernières conçoivent les réseaux sociaux comme faisant partie intégrante de la vie sociale des jeunes.

Les études recensées par Kardefelt-Winther (2019) apportent des éléments de confirmation à chacune : les jeunes passeraient moins de temps en présence de leurs parents et de leurs amis, sans toutefois que cela ne diminue la qualité des relations. La qualité des amitiés serait rehaussée par les interactions en ligne, en partie parce que la discussion de sujets délicats s'en trouverait facilitée. Comme le veut la troisième hypothèse, les jeunes introvertis compenseraient en ligne leurs difficultés sociales et, selon une méta-analyse, l'usage du réseau Facebook ne causerait pas de solitude, mais attirerait les personnes solitaires.

Dans la même veine, la recension d'Odgers et Jensen (2020) rapporte que les jeunes qui évaluent positivement la qualité de leurs relations sociales sont plus susceptibles de communiquer par les médias numériques, ce qui renforcerait la cohésion des amitiés en ligne et hors ligne. En bref, le temps d'écran diminue le temps passé en interaction face à face, mais sans nécessairement entraîner de conséquences négatives pour les relations sociales des jeunes ; il y aurait, au contraire, plusieurs retombées positives.

Bien que Kardefelt-Winther (2019) juge globalement que les associations avec le temps d'écran soient petites, il n'analyse pas la taille des associations ni la qualité des études (taille des échantillons, mesures, cohésion des résultats entre études) particulièrement pour les relations sociales.

Bien que certaines études aient montré des associations de taille similaire entre le temps d'écran et les effets bénéfiques ou néfastes, l'importance des effets potentiellement positifs du temps en ligne sur les relations sociales reste à démontrer. Les échanges en ligne représentent

une modalité d'expression des relations sociales, et les relations positives comme négatives peuvent se renforcer en ligne. Le harcèlement et l'intimidation en ligne touchent jusqu'à 12% des jeunes et sont associés à de l'anxiété, de la dépression et des pensées/comportements suicidaires. Cependant, ces relations néfastes doivent être comprises comme faisant partie du réseau social entier des jeunes concernés, que la modalité d'expression soit en face à face ou en ligne. L'exposition aux écrans contribue à la situation de harcèlement ou d'intimidation sans en être la cause principale.

Ogders et Jensen (2020) soulignent que bien que le harcèlement et l'intimidation aient des effets dévastateurs sur les jeunes, réduire le temps d'écran ne constitue pas une solution complète pour atténuer ces impacts.

Enfin, Downey et Gibbs (2020) ont mené une étude novatrice qui compare les habiletés sociales mesurées chez des enfants aux États-Unis en 1998 et en 2010. Les parents, enseignantes et enseignants ont évalué ces habiletés tout au long du primaire, utilisant les mêmes questions à chaque fois. Bien que les appareils numériques aient gagné en popularité, l'étude montre que les niveaux d'habiletés sociales sont restés similaires entre les deux groupes, même lorsque le temps passé à l'écran est limité. Selon l'étude citée, bien qu'une légère association négative ait été observée entre l'utilisation de jeux vidéo/réseaux sociaux et le développement des habiletés sociales chez les élèves de 2010, les auteurs considèrent que cette différence est minime et ne justifie pas de limiter le temps d'écran des enfants dans le but de promouvoir leurs compétences sociales. Tout comme une autre étude menée par Leick en 2018, les chercheurs concluent que les inquiétudes concernant les effets des écrans sur les habiletés sociales relèvent davantage d'une "panique morale" que de preuves empiriques solides. Dans l'ensemble, les résultats suggèrent que le temps passé sur les écrans n'a pas d'impact significatif sur le développement social des jeunes. (Forget-Dubois, 2020, p. 14-16).

7-3- Sur la performance académique :

Une exposition excessive aux écrans affecte les performances scolaires d'une part négativement et d'autre part positivement.

- il a été affecté négativement pour plusieurs raisons, notamment :

- L'apparition de trouble du sommeil, qui à leur tour ont affecté les performances scolaires.

D'après les résultats de l'enquête du réseau Morphée auprès des collégiens et lycéens il constate que.

Un usage des écrans plus d'une heure après le dîner est associé à un plus grand risque de restriction de sommeil. Au-delà de deux heures d'écrans après le dîner, le risque de tous les troubles de sommeil augmente (insomnie, privation de sommeil, sommeil non-reposant etc.) avec des perturbations du fonctionnement diurne (irritation, fatigue, morosité et somnolence en classe).

Un usage des écrans en pleine nuit, même bref, est associé à une augmentation de risque de tous les troubles de sommeil. Dès 30 minutes d'utilisation des écrans en cours de nuit, le risque de privation de sommeil, d'insomnie, de restriction de sommeil, de sommeil non reposant est multiplié par deux. Le risque de certains troubles se multiplie jusqu'à dix quand l'usage nocturne des écrans dépasse deux heures, Il y a une corrélation nette entre la durée d'utilisation des écrans dans la soirée ou en cours de nuit et le risque de troubles de sommeil, plus cette durée est élevée plus le risque augmente. (zayoud,Matulong Diakiese ,2020,p.16).

Chez les adolescents, la qualité et la quantité de sommeil sont intimement liées à la performance scolaire et aux capacités d'apprentissage. Les études montrent en effet que les adolescents rapportant avoir des notes élevées ont un temps total de sommeil plus élevé, une heure de coucher plus tôt et un délai de l'heure de coucher réduit lors des fins de semaine, contrairement à ceux qui ont des notes plus faibles (Wolfson & Carskadon, 1998).

Gianotti, Cortesi, Sebastiani et Ottaviano (2002) ont utilisé un questionnaire sur les types soir-matin et un questionnaire sur les habitudes de sommeil auprès de 6631 étudiants italiens. Les résultats ont démontré que les types de soir rapportaient avoir de moins bons résultats et avaient tendance à tomber endormi pendant les classes.

De plus, l'hyper somnolence diurne chez les types du soir était corrélée positivement à la diminution de la performance scolaire (Mitru, Milrood, & Meteika, 2002 ; Shin et al., 2003).

Or, Gibson et al. (2006) ont également montré qu'environ 41% des adolescents souffrent d'hyper somnolence diurne et celle-ci est associée à la diminution des notes scolaires, les retards et la somnolence en classe (Gibson et al., 2006).

Par ailleurs, selon Dewald et al. (2010), la somnolence diurne présente la plus forte relation avec la performance scolaire, suivie de la qualité du sommeil et de la durée du sommeil.

Une simple extension d'une heure de sommeil permet à ces jeunes d'obtenir une meilleure performance à des tâches cognitives, notamment de mémoire et d'attention . (Michaud,2013,p.27-28).

- Le manque de concentration, lorsque l'exposition aux écrans est trop importante, il en découle un manque de concentration et un manque d'intérêt à l'école car il y a un impact sur les fonctions exécutives, notamment l'autonomie, la productivité, l'orientation à la tâche, la coopération avec les autres, et l'obéissance aux règles.

De plus, les études longitudinales démontrent une association positive entre la durée d'utilisation d'Internet et le "burnout" scolaire. L'étude finlandaise de Salmela-Aro et al, en 2017, qui est basée sur le suivi d'adolescents de 12 à 14 ans, montre une association bidirectionnelle entre l'utilisation excessive d'Internet et l'épuisement scolaire.

Les revues systématiques et les méta-analyses portant sur l'association entre le temps d'écran et les résultats scolaires mettent en évidence que les adolescents plus vulnérables sont les adolescents qui passent beaucoup de temps sur Internet et sur les réseaux sociaux sans objectif ciblé vis-à-vis de leur performance scolaire. (Saint Germain,2023,p 56-58).

- il a été affecté positivement pour plusieurs raisons, notamment :

- Les adolescents qui consultent Internet pour leur travail scolaire ont de meilleurs résultats que ceux qui ne le font pas. L'objectif de consultation des écrans et la vulnérabilité des enfants et adolescents aux contenus sont les principaux déterminants des effets des écrans sur les résultats scolaires.

Cependant, les écrans peuvent parfois avoir un effet bénéfique sur les performances scolaires : l'utilisation d'Internet à des fins scolaires a montré des corrélations significatives positives avec de meilleurs résultats scolaires. Ces relations positives étaient plus élevées chez les élèves qui passaient deux heures par jour à utiliser Internet par rapport à ceux qui ne l'utilisaient pas (Kim 59 sur 149 et al., 2017). En effet, l'utilisation modérée d'Internet pour l'acquisition d'informations favorise le développement cérébral. (Saint Germain,2023, p. 56-58).

La surexposition aux écrans peut avoir plusieurs effets sur le bien être psychologique dans lequel elle peut influencer positivement ou bien négativement et cela à travers le mode d'utilisation de ces écrans.

Cette surexposition elle peut influencer sur l'estime de soi par exemple l'utilisation des réseaux sociaux pour partageant les mêmes intérêts avec les autre peut renforcer le sentiment d'appartenance. Aussi influencé sur les interactions sociales selon la manière dont il est utilisé, il peut améliorer les relations sociales à travers la communication avec les autres comme il peut rendre la personne plus isolée. Il influence sur la performance scolaire d'une façon positive si la personne ils utilise les écrans pour une courte période pour les études par contre l'utilisation excessive des écrans elle influence négativement sur les résultats académiques.

8- L'intervention psychologique de bien être psychologique :

La santé mentale et les souffrances psychosociales sont actuellement considérées comme un problème de santé publique croissant, crucial pour le bien-être de la société. L'Organisation mondiale de la santé (OMS) indique que plus de 450 millions de personnes dans le monde souffrent de troubles mentaux ou de problèmes psychosociaux et que l'efficacité de la réponse de soins n'est pas à la mesure de l'ampleur des besoins (OMS, 2004). (Dozio, 2022,p.57- 88).

Obtenir de l'aide pour soigner sa santé mentale ou se défaire d'une dépendance est extrêmement important pour retrouver la santé et le bonheur. Décider de demander de l'aide est le premier pas vers le mieux-être et le bien-être. Grâce à des méthodes de traitement efficaces des troubles de santé mentale et de dépendance, comme

8-1-la thérapie cognitivo-comportementale (TCC) :

Nos croyances, nos attitudes et nos pensées peuvent influencer nos émotions et nos comportements. Par exemple, avoir une vision négative de la vie peut ébranler notre santé mentale et entraîner l'adoption de mauvaises habitudes. Cela peut aussi nuire à la façon dont nous nous sentons, nous agissons et nous pensons. Ainsi, la TCC vise à modifier notre façon d'interpréter les situations, de penser et d'agir afin de diminuer les symptômes liés aux troubles mentaux et d'enrayer les comportements de dépendance.

La thérapie cognitivo-comportementale s'appuie sur la communication et la réflexion. Elle prend la forme de rencontres, en personne ou en ligne, avec un thérapeute. Au cours des séances de thérapie, différentes techniques peuvent être utilisées.

- **Journal des émotions**

Reconnaître et consigner nos pensées et nos sentiments peut nous aider à réfléchir à nos gestes et à nos émotions afin de voir où il est possible de nous améliorer. Si nous n'analysons pas nos schémas de pensées, il est difficile de prendre conscience de la façon dont ils influencent nos perceptions, nos émotions et nos comportements, qui sont tous des aspects essentiels de notre santé mentale. Tenir un journal nous pousse à la réflexion, nous aide à comprendre l'importance de modifier nos modes de pensée et, souvent, nous dévoile par où commencer. Ce journal est utile autant pour la personne qui entreprend la démarche thérapeutique que pour le thérapeute qui l'appuie.

- **Expériences comportementales**

Les expériences comportementales en TCC nous amènent à sortir de notre zone de confort et à réfléchir à ce qui en résulte. Par exemple, si vous dites « oui » trop souvent pour votre propre bien, votre thérapeute pourrait vous demander d'essayer de dire « non » et de voir ce qui se produit. Il est facile de présumer que les nouvelles situations (ou les nouveaux mots) sont effrayantes ou dangereuses. Sortir de notre zone de confort lors de courtes expériences comportementales peut nous aider à réaliser qu'il est acceptable de modifier nos actions. Ces expériences sont souvent utiles pour les personnes qui souffrent d'anxiété.

- **Exposition en imagination**

L'exposition en imagination est une technique de la TCC qui exige de réfléchir à la situation qui est à l'origine du mauvais état de santé mentale ou de la dépendance. Par exemple, après un accident de voiture, une personne peut ressentir de l'anxiété ou avoir peur de conduire. La thérapie par exposition en imagination aide la personne à se remémorer l'événement afin de comprendre et de surmonter les réactions émotionnelles qu'il provoque. De la même façon, pour une personne qui souffre d'anxiété à la suite d'un grave accident de la route, le fait de s'exposer à des images de conduite ou d'accidents pourrait éventuellement l'aider à reconnaître que les émotions envahissantes liées à son accident relèvent d'un souvenir, et non d'une réalité quotidienne.

- **Restructuration cognitive**

Une autre technique couramment utilisée en TCC est la restructuration cognitive, qui se rapporte à la façon dont une personne laisse une règle ou une supposition contrôler sa vie. Par exemple, une personne pourrait croire que pour réussir dans son emploi, elle doit travailler quatre heures supplémentaires par jour, ce qui entraîne un manque d'équilibre entre son travail et sa vie personnelle, et perturbe sa santé mentale. Selon une étude, le traitement par TCC a une efficacité de 38 % pour aider une personne souffrant d'un TOC à surmonter les pensées obsessionnelles qui l'obligent à agir d'une manière qui lui nuit. La restructuration cognitive permet de réévaluer ses croyances et de réaliser que certaines règles sont inexactes ou inutiles.

L'objectif principal de la thérapie cognitivo-comportementale est de changer la façon dont le patient pense et ressent afin que le patient ait des pensées et des sentiments plus positifs. Cela modifiera également son comportement, ce qui est utile pour traiter la dépendance et améliorer la santé mentale. Et également apprend au patient à prendre soin de lui en l'incitant à adopter des attitudes et des comportements positifs. Voici quelques-unes des compétences acquises pendant la thérapie cognitivo-comportementale :

-Établir des objectifs SMART

Apprendre à établir des objectifs SMART est un aspect fondamental de la TCC. Cela nous aide à garder le cap et à avoir un plus grand sentiment de contrôle et de bonheur.

Un objectif SMART est un objectif spécifique, mesurable, atteignable, réaliste et temporellement défini. Chaque fois que nous établissons un objectif, nous devons le décomposer pour y inclure ces cinq aspects. Cette méthode assure que nous nous fixions un objectif réaliste et augmente la probabilité que nous l'atteignons. Le fait de suivre un plan et d'atteindre régulièrement nos objectifs augmente notre satisfaction et notre bien être psychologique et nous fait sentir davantage en contrôle de notre vie.

-Modifier son discours intérieur

Ce que nous nous disons à nous-mêmes a une incidence sur ce que nous ressentons. Cela est d'autant plus vrai pour les personnes qui souffrent d'un trouble mental ou d'une dépendance ou d'un bien être psychologique perturbé Apprendre à avoir un discours intérieur sain est donc une compétence utile à retirer d'un traitement de TCC.

Un discours intérieur sain favorise les pensées et les émotions positives et nous aide à mieux réagir à nos pensées et à nos actions. Ainsi, nous améliorons et nous régulons nos réactions émotionnelles et nos comportements, ce qui est le principal objectif de la TCC.

-S'exposer à de nouvelles situations

La TCC nous apprend à nous exposer à de nouvelles situations et à les gérer afin de surmonter nos peurs, nos émotions négatives et nos comportements nuisibles. En nous exposant à des situations inconfortables et en réalisant que nous les avons amplifiées dans notre esprit, nous pouvons apprendre à affronter nos peurs et ainsi exercer un meilleur contrôle sur notre vie. En retour, cela permet de minimiser les actions et les émotions négatives. <https://www.cliniquenouveaudepart.com/blog/comment-fonctionne-la-therapie-cognitivo-comportementale-tcc/> . consulter 04 / 06 / 2024 à 13:30

8-2-la Thérapie d'Acceptation et d'Engagement (ACT) :

La thérapie ACT est une approche psychothérapeutique faisant partie de la 3ème vague des TCC et s'appuyant sur les dernières connaissances scientifiques en psychologie. C'est une thérapie qui est à la fois cognitive, comportementale, émotionnelle et existentielle. L'ACT combine des stratégies d'acceptation et de pleine conscience avec des techniques d'engagement et de changement comportemental. L'objectif principal de l'ACT est de vous aider à accepter vos émotions et pensées difficiles, tout en apprenant à s'engager vers des actions en accord avec vos valeurs personnelles.

ACT repose sur six processus de base qui contribuent à améliorer le bien-être psychologique :

-L'acceptation : Il s'agit de permettre aux émotions et pensées difficiles d'exister sans essayer de les éviter ou de les combattre. Cette attitude d'ouverture permet de réduire la souffrance liée à la lutte constante contre ces expériences internes.

-La diffusion cognitive : Cette technique aide à voir les pensées comme des événements mentaux séparés de soi-même. Plutôt que de se laisser dominer par des pensées négatives ou anxieuses, on apprend à les observer avec du recul.

-Le contact avec le moment présent : Cela implique d'être pleinement conscient et engagé dans l'expérience actuelle, sans se laisser distraire par le passé ou l'avenir. La pleine conscience joue ici un rôle central.

-Le Soi comme contexte : Cette idée renvoie à la notion de soi en tant qu'observateur stable de ses pensées et émotions. En se dissociant des expériences internes, on peut mieux comprendre qu'elles ne définissent pas notre identité.

-Les valeurs : Clarifier ce qui est vraiment important pour soi dans la vie permet de donner une direction et un sens à nos actions. Les valeurs sont des guides qui orientent nos choix et comportements.

-L'action engagée : Cette étape consiste à prendre des mesures concrètes pour vivre en accord avec ses valeurs, même en présence de pensées et émotions désagréables. Il s'agit de s'engager activement dans des comportements alignés avec ce qui compte le plus pour nous.

L'ACT a été largement étudiée et s'est avérée efficace pour une variété de troubles psychologiques et situations de vie, avec des effets bénéfiques sur le long terme. Voici quelques exemples notables :

-Anxiété et dépression : Une étude récente de 2021 a montré que l'ACT est efficace pour réduire les symptômes d'anxiété et de dépression chez les adultes, avec des effets durables sur le long terme (Gloster et al., 2021).

-Douleur chronique : Une revue systématique de 2022 a confirmé que l'ACT aide les patients souffrant de douleur chronique à améliorer leur qualité de vie et à réduire leur souffrance psychologique (Hughes et al., 2022).

-Troubles de l'alimentation : Une recherche publiée en 2023 a indiqué que l'ACT peut réduire les symptômes des troubles de l'alimentation et améliorer le bien-être général des patients (Linnardon et al., 2023).

-Stress au travail : Une étude de 2023 portant sur des professionnels de la santé a démontré que l'ACT peut réduire le stress professionnel et améliorer la résilience (Duarte & Pinto-Gouveia, 2023).

-Autres études notables : Une méta-analyse de 39 études a révélé que l'ACT est efficace pour traiter l'anxiété et la dépression, avec des résultats comparables à ceux des thérapies cognitivo-comportementales traditionnelles (Ruiz, 2012). Une autre étude a montré que l'ACT aide les patients souffrant de douleur chronique à améliorer leur qualité de vie et à réduire leur souffrance psychologique (Vowles & Thompson, 2011). De plus, une recherche a indiqué que l'ACT peut réduire les symptômes des troubles de l'alimentation et améliorer le bien-être général des patients (Juarascio, Forman, & Herbert, 2010). Enfin, une étude portant sur des professionnels de la santé a démontré que l'ACT peut réduire le stress professionnel et améliorer la résilience (Lloyd, Bond, & Flaxman, 2013). <https://cb-psychologue.com/quest-ce-que-la-therapie-dacceptation-et-dengagement-act/> Consulter 04/06/2024 à 19 :10

Synthèse :

Ce que nous avons synthétisé et évoqué dans ce chapitre, c'est que le bien être psychologique ne signifie pas seulement l'absence de troubles psychologiques, mais plutôt d'avoir la sensation de satisfaction intérieure dans la vie et d'estime de soi, ainsi que la capacité d'atteindre un équilibre émotionnel et relationnel et une performance optimale, ce qui comprend divers aspects de la santé mentale et émotionnelle.

La partie pratique

Chapitre IV

La méthodologie de terrain

Chapitre IV : Méthodologie de la recherche**Préambule**

- 1- La méthode utilisée
- 2- Les échelles de la recherche utiliser
- 3- Présentation de terrain
- 4- La pré-enquête
- 5- L'échantillon et ces caractéristiques
- 6- L'enquête
- 7- Les outils statistiques utiliser dans la recherche

Synthèse

Préambule :

La méthodologie de recherche constitue le fondement sur lequel repose toute investigation scientifique. Elle offre un cadre structuré et rigoureux permettant aux chercheurs d'explorer, de comprendre et d'analyser les phénomènes. Donc La méthodologie est une étape très importante pour chaque recherche scientifique

Le but de ce chapitre consiste à exposer les différentes étapes de recherche que nous avons suivies lors de la réalisation de notre travail de recherche, à travers lesquelles nous avons cherché à tester nos hypothèses de recherche.

1-La méthode utiliser :**1-1-La définition de la méthode descriptive de type comparative :**

La méthode peut être définie comme un ensemble de procédures ou de techniques structurées, qui guide la réalisation d'une activité ou atteindre un objectif spécifique. Elle se compose généralement d'un ensemble d'étapes ordonnées et systématiques à suivre pour obtenir un résultat souhaité.

D'après Aktouf ; La méthode c'est la procédure logique d'une science, c'est-à-dire l'ensemble des pratiques particulières qu'elle met en œuvre pour que le cheminement de ses démonstrations et de ses théorisations soit clair, évident et irréfutable.

La méthode est constituée d'un ensemble de règles qui, dans le cadre d'une science donnée, sont relativement indépendantes des contenus et des faits particuliers étudiés en tant que tels. Elle se traduit, sur le terrain, par des procédures concrètes dans la préparation, l'organisation et la conduite d'une recherche. (Aktouf, 1987, p.27).

Dans notre recherche nous avons utilisé la méthode descriptive de types comparative, qui est l'un des approches de recherche qui vise à décrire précisément les phénomènes sociaux aussi à étudier et comparer entre les caractéristiques de certains échantillons ou un cas particuliers.

D'après Chahraoui et Bénony ; Les recherches en psychologie clinique font principalement appel aux méthodes descriptives (étude de cas, observation systématique ou naturaliste, méthode corrélationnelle, méthode normative développementale, enquête). Elles interviennent en milieu naturel et tentent de donner à travers cette approche une image précise d'un phénomène ou d'une situation particulière. L'objectif de cette approche n'est pas d'établir des relations

de cause à effet, comme c'est le cas dans la démarche expérimentale mais plutôt d'identifier les composantes d'une situation donnée et, parfois, de décrire la relation qui existe entre ces composantes. (Chahraoui et Bénony, 2003, p 125).

Aussi selon Chahraoui Et Bénony ; La méthode comparative ce type d'étude a lieu dans l'environnement naturel. Le chercheur sélectionne deux ou trois groupes qui diffèrent par rapport à une ou des variables précises. Pour ce type d'étude, le critère qui différencie les groupes est une variable indépendante telle que l'âge, le sexe, le niveau d'intelligence, l'origine socio-économique, la pathologie (psychique ou somatique),

Les intérêts et les inconvénients de cette méthode sont les mêmes que ceux de l'approche corrélationnelle. Il est difficile d'établir des relations de causalité dans la mesure où il ne s'agit pas de variations provoquées mais bien de variations invoquées (Reuchlin, 1981). La répartition des sujets au sein des groupes peut être difficile, et il s'agit d'apparier les sujets avec un maximum de critères pour éviter tout biais dans les résultats. L'avantage majeur est de permettre de mettre en évidence des caractéristiques propres à un groupe. (Chahraoui et Bénony, 2003, p. 129).

2-Les échelles de la recherche utilisée :

2-1- Définition de l'échelle :

L'échelle : Sorte de questionnaire où il est demandé au sujet de se positionner à un niveau précis sur une échelle graduée (de 1 à 5 par exemple) par rapport à une affirmation (positive ou négative) sur un thème donné. (Aktouf, 2006, p 83).

Les échelles permettent d'évaluer des construits, non directement observables. Les échelles sont constituées d'un ensemble d'énoncés (les items) qui sont les indicateurs (variables observables) de la dimension psychologique que l'on souhaite mesurer. (Fernandez et Peditelli, 2006, p.49).

Formalisation standardisée de l'évaluation d'une ou de plusieurs caractéristiques non mesurables directement au moyen d'indicateurs. Items qui eux sont mesurables directement. Elle permet d'attribuer en fonction de règles logiques une ou plusieurs valeurs numériques à la caractéristique étudiée. <https://sofia.medicalistes.fr/spip/IMG/pdf> Consulte le 20-6-2024.

Nous avons appliqué deux échelles dans notre recherche, la première échelle il mesure la surexposition au écran qui été réalisée par la chercheuse Bint Ali Muhammad Al Suwailami

qui contient 26 items et la deuxième échelle pour mesurer le bien être psychologique qui a été préparée par la psychologue américaine Carol Ryff qui contient 42 items.

2-2- L'échelle de mesure la surexposition aux appareils électroniques (écrans) :

Cette échelle a été réalisée par la chercheuse Bent ali Mohammed Al-Sweilmi qui a étudié de nombreux travaux théoriques et des études précédentes qui ont abordé des sujets similaires au sujet de l'étude actuelle, ainsi qu'une étude des concepts spécifiques à l'addiction, et a également étudié quelques échelles spécifiques à l'addiction à l'internet comme "l'échelle d'addiction à l'internet de la chercheuse Hind Al-Harbi" et "l'échelle d'addiction à l'internet du docteur Ossam Zidan" ainsi que "le questionnaire des jeux électroniques de la chercheuse Souad Hamssani".

Les passages ont été extraites et modifiées de ces échelles précédentes et ont été incluses dans les informations initiales du questionnaire, ainsi que la réécriture des phrases dans l'échelle du docteur Ossam Zidan pour s'adapter à l'échantillon d'étude.

Le questionnaire a été conçu pour se diviser en deux parties: la première partie des informations initiales composée de 8 questions avec des options multiples que le participant peut choisir en fonction de ses besoins, et la deuxième partie est l'échelle qui a été conçue en 24 questions reflétant le degré et la fréquence de l'addiction des individus à l'utilisation des appareils électroniques.

L'outil a été présenté dans sa forme initiale à 5 experts pour évaluer la pertinence des phrases de l'échelle pour l'échantillon d'étude et demander à ces experts de juger les phrases en termes de clarté et de pertinence pour ce qu'elle mesure et de fournir tout commentaire supplémentaire sur l'échelle. Certains passages ont été modifiés et réécrits et des phrases opposées ont été ajoutées en fonction de l'avis des experts et de leur consensus pour affiner l'échelle dans sa forme finale, ce qui a abouti à 27 questions. Le questionnaire est appliqué aux participants et leur demande de répondre aux questions de l'échelle en fournissant un jugement clair sur une échelle qui varie de 3 (oui) à 2 (parfois) à 1 (non). Le score total de l'échelle varie entre 27 et 81 points et indique un degré élevé d'addiction à l'utilisation des appareils électroniques et un degré faible d'addiction à l'utilisation des appareils électroniques.

(بننت علي محمد السويلمي 2014, ص. 105).

2-3- L'échelle de mesure de bien-être psychologique :

Cette échelle a été préparée par la psychologue américain Carol Ryff " 1989 », qui mesurent six dimensions qui sont (l'autonomie, la compétence, la croissance personnelle, les relations positives avec autrui, le sens à la vie et l'acceptation de soi).

Et cette échelle comprend 42 questions et les réponses à ces questions sont comme suit : (fortement en désaccord, plutôt en désaccord, en désaccord, d'accord, plutôt d'accord, tout à fait d'accord). Et elle a donné une valeur aux réponses de l'échelle (1,2,3,4,5,6).

L'échelle portant sur l'autonomie évalue l'autodétermination, l'indépendance d'esprit ainsi que la capacité du répondant de résister aux pressions sociales et de s'évaluer à partir de standards personnels.

L'échelle de compétence s'intéresse au sentiment de compétence du répondant face à son environnement, mesure son impression de maîtriser et de contrôler ses affaires quotidiennes et d'utiliser les occasions qui se présentent.

L'échelle de croissance personnelle réfère au sentiment de développement continu, d'amélioration de soi, d'actualisation de son potentiel et d'ouverture à de nouvelles expériences.

L'échelle de relations positives avec autrui indique si le répondant à des relations satisfaisantes et empreintes de confiance avec les autres. Elle évalue également s'il est capable d'empathie, d'affection et d'intimité.

L'échelle du sens à la vie indique si le répondant à des buts et une orientation vers l'avenir et s'il accorde un sens à son présent et à son passé.

L'échelle d'acceptation de soi évalue l'attitude de l'individu envers lui-même et sa capacité de reconnaître ses qualités et ses défauts. (Bouffard ,L et Lapierre,S.(1997).

3-Présentation de terrain :

Les institutions scolaires étaient le lieu idéal pour réaliser notre stage pratique, car elles nous aidaient à trouver le pourcentage d'échantillon que nous avons besoin pour que arriver à collecter tous les informations nécessaires pour mener nos recherches.

Nous avons mené notre stage pratique dans le lycée YAICI Abdelkader (technicum d'ihedadden) situé au centre de la wilaya de Bejaia, il a ouvert ses portes en 1984 avec une

superficie de 2 hectares, sous la direction de Mr ADOUANE Larbi et actuellement il est sous la direction de Mr IKLEF Toufik.

Pour l'année scolaire 2023 2024, l'enseignement est assuré par 65 enseignant qui assurés différents spécialité ; sciences exact, sciences de la nature, les lettres, sciences techniques, sciences de gestion, génie civil et génie électrique. Elle se constitue de départements administratifs de 25 classes et 6 laboratoires (physique et sciences) Avec un effectif de 947 élèves (499 filles et 448 garçons), une cantine qui peut recevoir 413 personnes et deux sanitaires filles et garçons séparés.

4- La pré-enquête :

4-1-La définition de la pré-enquête :

La pré-enquête est une étape initiale dans toute recherche scientifique, car elle permet aux chercheurs de recueillir un ensemble d'informations de base sur le sujet de recherche, et à évaluer le contexte d'une situation donnée avant de lancer une enquête approfondie.

La pré-enquête est une phase de terrain assez précoce dont les buts essentiels sont d'aider à constituer une problématique plus précise et surtout à construire des hypothèses qui soient valides, fiables, renseignées, argumentées et justifiées. De même la pré-enquête permet de fixer, en meilleure connaissance de cause, les objectifs précis, aussi bien finaux que partiels, que le chercheur aura à réaliser pour vérifier ses hypothèses. Très souvent aussi, on a recours à la pré-enquête pour effectuer le choix d'instruments et le mode de construction de celle-ci. (Aktouf, 1987, p 102).

4-2- Déroulement du pré-enquête :

Lors de notre première visite au niveau du lycée yaici Abdelkader, nous nous sommes présentés auprès du directeur de ce lycée et on lui expliqué la nature et le but de notre travail de recherche afin d'avoir son accord. Ensuite, au cours de la phase de pré-enquête, nous avons fait la connaissance d'un ensemble d'élèves afin de renforcer la confiance entre nous, dans le but de faciliter les tâches ultérieures et de réaliser toutes les étapes de notre recherche

Nous avons commencé nos recherches par une pré-enquête ou nous avons suivi les étapes suivantes :

- exploration de notre terrain de recherche

- mettre en place la population d'études
- choisir les échantillons
- Choisir nos outils de recherche en se basant sur les échelles de l'évaluation de la surexposition aux écrans et aussi l'échelle de mesure de bien être psychologique chez notre population d'études
- Précision de la question générale de recherche et l'élaboration de nos hypothèses

Pour accomplir notre travail nous avons pris un nombre réduit de 40 élèves de filière scientifique niveau 2ème année. Qui se compose de garçon et de fille, puis nous avons distribué les deux (02) échelles au même temps en langue arabe afin d'offrir à l'élève une bonne compréhension et maîtrise de l'échelle.

A partir de la pré-enquête nous avons constaté que les items des deux (02) échelles Sont clairs pour les élèves et que la durée maximale de la réponse c'est 30 minutes ce qu'il nous a mené à laisser les échelles comme elles sont modification

Nous avons remarqué aussi qu'il y'a quelques copies, où les élèves n'ont pas répondu à quelques items en laissant les cases vides. Nous avons remarqué aussi qu'il y des items qui ne sont pas compréhensibles. D'après toutes ses observations nous avons pu déterminer notre échantillon de recherche, estimer le temps de passations des échelles et éliminer certains nombres de problème et modifie quelque item pour effectuer notre enquête.

5- L'échantillon et ces caractéristiques :

5-1-Définition de l'échantillon :

Il s'agit de ce groupe représentatif qui devra représenter, en miniature, l'ensemble plus vaste concerné par le problème de la recherche.

On définit aussi l'échantillon comme étant une petite quantité d'un produit destinée à en faire connaître les qualités ou à les apprécier ou encore une portion représentative d'un ensemble, un spécimen. (Aktouf, 1987, p72).

Donc en peut dire que l'échantillon est un groupe partiel de la population étudiée.

5-2-Échantillon par grappes :

Échantillon établi par tirage au sort, mais non sur la base d'individus : on tire au sort des ensembles entiers parmi d'autres ensembles (villages dans des régions, quartiers dans des villages, écoles dans des quartiers...). Tous les individus compris dans une grappe (ensemble d'unités voisines facilitant l'enquête) seront testés. (Aktouf, 1987, p.78).

L'échantillonnage par grappe limite la portée de la construction de la base de l'échantillon et des travaux de terrain connexes à un ensemble ou échantillon de zones géographiques devant être couvertes et, par conséquent, permet contrôler les coûts de terrain.

Une grappe est simplement une agrégation d'unités d'échantillonnage revêtant un intérêt pour une enquête particulière qui peuvent être définies sans ambiguïté et utilisées comme unités d'échantillonnage à partir de laquelle un sous-échantillon plus petit peut être choisi. (Magnani, 1925, p.26).

L'échantillonnage en grappe est une méthode probabiliste utilisée par les chercheurs pour sélectionner un échantillon représentatif d'une population. Pour ce faire, la population est divisée en plusieurs groupes, appelés grappes, qui sont représentatifs de l'ensemble de la population. Chaque grappe est composée d'individus partageant des caractéristiques similaires. Ensuite, un certain nombre de grappes sont sélectionnées de manière aléatoire pour l'étude, et tous les individus au sein de ces grappes peuvent être inclus dans l'échantillon final.

Cette technique est particulièrement utile lorsque la population est vaste et dispersée géographiquement, ce qui rend difficile ou coûteux d'inclure tous les individus dans l'échantillon. L'échantillonnage en grappe permet donc de mener des études statistiques de manière plus efficace et économique.

A cette raison, on a suivi la technique de l'échantillonnage en grappe dans lequel on a choisir la wilaya de Bejaia pour réaliser notre stage pratique.

La wilaya de Bejaia compose de 19 daïra (Adekar, akbou, Amizour, Aokas, Barbacha, Bejaia, Beni mouche, Chemini, Derguine, El kseur, Iferi ouzellaguene, Ighil ali, Kherrata, Seddouk, Sidi aich, Souk el tenine, Tazmalt, Tichy et Timezrit). On a sélectionné la daïra de Bejaia qui se compose de 2 commune (Bejaia et Oued ghir), ensuite on a sélectionné la commune de Bejaia qui compte de 10 lycées on a choisi au hasard lycée technicum d'ihedadden « Yaici Abed Elkader ».

Notre échantillon est constitué de 200 adolescent scolarisés en premier et deuxième et troisième années au lycée, garçons et filles de l'année 2023/ 2024.

5-3-L'échantillon de notre étude :

Dans le but de réaliser notre travail de recherche et d'être avec les élèves qui se surexposent aux écrans et qui ne le sont pas. Nous avons effectué notre recherche au sein de lycée YAICI Abdelkader technicum Ihedadden Bejaia dans lequel nous avons sélectionnés l'échantillon de notre étude qui se compose de 200 adolescents scolarisés en premier, deuxième et troisième année et de différent sexes (garçon, filles) âgée entre 15 à 20 ans de l'année scolaire 2023/2024.

5-4-Critères d'homogénéité retenue :

- L'âge : les élèves sont tous entre 15ans et 20ans.
- L'établissement : tous les cas sélectionnés sont du même lycée YAICI Abdelkader.
- Tous les élèves sont inscrits pour l'année 2023/2024.
- La catégorie ; tous les élèves sont des adolescents scolarisés.

5-5-Critères non retenue :

- Le sexe : cette variable n'est pas prise en compte, tous les cas sélectionnés englobe les deux sexes (masculin et féminin)
- Les filières : tous les cas sélectionnés sont de différents filière, ce facteur n'a pas été pris en compte.
- Le niveau d'enseignement : les cas sélectionnés sont du différent niveau (première année, deuxième année, troisièmes année).
- Le statut socio-économique : Les sujets sélectionnés proviennent de différentes classes.

Notre échantillon est constitué au début de 220 adolescents scolarisés en première, deuxième et troisième année, garçons et filles de l'année scolaire 2023/2024. Mais le nombre final des échelles récupéré est de 200 élèves, nous avons éliminé 20 échelles Parce que il y a des élèves qui n'ont pas réponde sur tous les items et il y a d'autre qui n'ont pas monition le genre.

Tableau N°2 : Présentation de pourcentage de l'échantillon d'étude par rapport au nombre des élèves de lycée.

	Nombre	Pourcentage
Total d'échantillon d'étude	200	21,11%
Total d'élèves de lycée	947	100%

Tableau N°3 : répartition de l'échantillon selon le niveau scolaire.

Le niveau	Effectif	Pourcentage
Premier année	49	24,5%
Deuxième année	96	48%
Troisième année	55	27,5%

Tableau N° 4 : répartition de l'échantillon selon le genre.

Genre	Effectif	Pourcentage
Filles	116	58%
Garçons	84	42%

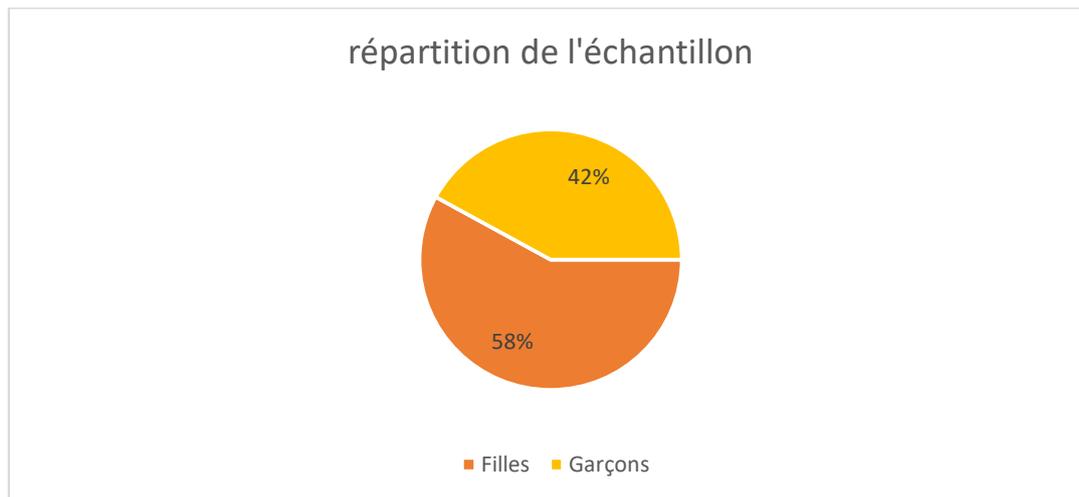


Figure N°01 : La présentation graphique de l'échantillon.

6- L'enquête :

L'enquête est une méthode de recherche fondamentale parmi d'autres méthodes qui ont été utilisées pour collecter et valider les données destinées à l'analyse.

L'enquête, c'est le travail qui consiste, pour le chercheur, à se déplacer sur le terrain et à recueillir auprès des personnes retenues dans l'échantillon les données qui constitueront, en fait la véritable base de sa recherche de ce qu'il démontrera ou découvrira. (Aktouf, 2006, p 108).

6-1-Le déroulement de l'enquête :

Après avoir mené notre pré-enquête et pris toutes les procédures et on a collecté les informations nécessaires et porté des modifications sur nous échelle, nous avons commencé notre enquête que nous avons entamée pour une durée de 45 jours de 10/03/2024 à 25/04/2024.

Nous avons sélectionné les échantillons qui sont élèves pour notre recherche d'une façon aléatoire, après nous nous sommes présentés aux élèves et on a leur expliqué c'est quoi notre thématique de recherche et son objectif car nous avons reçu des questions de leur part et cela indique qu'ils sont intéressés et souhaitent participer avec nous, cela nous a beaucoup aidé dans notre enquête.

Nous avons préparé le nombre de copies des échelles pour la passation en langue arabe pour que les élèves comprennent les items et nous avons leur expliqué que le temps consacré pour répondre aux questions, c'était une demi-heure et pas plus. Chaque semaine nous appliquions

notre échelle pour deux classes défèrent sous l'orientation de la conseiller. Au cours de notre période de stage en à travailler avec 7 classes de toutes les niveaux et filière avec les différentes tranches d'Age et avec les deux sexes.

7-Les outils statistiques utilisés dans la recherche :

La moyenne :

La moyenne est une valeur intermédiaire (numérique ou géométrique) qui tient le milieu entre plusieurs autres valeurs de même ordre déjà constituées et qui servent à déterminer cette valeur moyenne par la double influence de leur grandeur particulière et de leur fréquence relative ou probabilité de production. (Bertillon,1876, p.265).

Le t test :

Le t test est directement lié à la statistique t de (student), qui suppose que la variable adopte une distribution normale, que la moyenne soit connue et que la variance, lorsqu'elle est inconnue, soit estimée sur l'échantillon. (Malhotra et All, 2007, p. 42).

L'écart type :

C'est la mesure de dispersion la plus couramment utilisée en statistique lorsqu'on emploie la moyenne pour calculer une tendance centrale une tendance centrale. Il mesure donc la dispersion autour de la moyenne. En raison de ses liens étroits avec la moyenne, l'écart type peut être grandement influencé si cette dernière donne une mauvaise mesure de la tendance centrale. (Bougeault, 2018, p. 4).

Kolmogorov-Smirnov :

Le test d'ajustement de Kolmogorov-Smirnov est un test libre qui permet de vérifier si un échantillon aléatoire peut provenir d'une distribution de probabilités particulière pour une variable continue (échelle métrique). Si la distribution de probabilités testée est la loi de Laplace-Gauss (distribution normale), ce test d'ajustement fournit une épreuve de normalité. (Desbois, 2020, p. 47).

L'ANOVA One Way :

L'ANOVA est une procédure dans laquelle la différence entre plusieurs moyennes d'échantillon est testée simultanément. Il permet des comparaisons multiples. L'ANOVA est

également un outil pour briser la variance totale d'un grand échantillon ou d'une population qui se compose de nombreux groupes. (Prasad, 2023, p. 181).

L'ANOVA One Way est une analyse statistique simple utilisée pour tester s'il existe une différence statistique dans les moyens entre deux ou plusieurs groupes de données indépendantes. Dans ce test, les données divisées en deux ou plus deviennent la variable dépendante et les facteurs sont les variables indépendantes. (Prasad, 2023, p. 186).

Spss :

C'est l'un des logiciels pionniers en matière de traitement d'analyse statistique des données, lancé à la fin des années 60 et commercialisé par la société SPSS Inc. Le logiciel SPSS dont le sigle signifie « Statistical Package for Social Sciences » permet de traiter des données dans plusieurs domaines notamment en économie, en science social... etc.(Kambou, 2021, p.4).

Synthèse :

La méthodologie est le pilier de toute recherche scientifique. Il aide à organiser l'enquête de façon logique et méthodique, assurant ainsi la validité, la fiabilité et la reproductibilité des résultats. Et la bonne maîtrise des concepts méthodologiques.

Elle nous a permis d'assurer une bonne organisation de notre recherche, comprendre la nécessité des techniques de recherche en psychologie clinique, vu l'utilisation de deux échelles ; l'échelle de la surexposition aux écrans et l'échelle de bien être psychologique, afin de recueillir des informations et répondre à nos questions et vérifier nos hypothèses.

Dans ce chapitre méthodologique, nous avons présenté notre population d'étude ainsi le lieu de notre recherche, la démarche suivie et les outils d'investigation utilisés dans l'analyse des données notre recherche.

Chapitre V

**Analyse et interprétations et discussions
des résultats**

Chapitre V : Analyse et interprétations et discussions des résultats

Préambule

1-Présentation et analyse des résultats

2-Discussions et interprétation des résultats

Synthèse

Préambule :

Après avoir présenté la méthodologie de recherche qui nous a orientés dans l'élaboration de ce travail, à travers ce dernier chapitre nous allons procéder à l'analyse et l'interprétation des résultats obtenus lors de notre recherche, puis discuter les hypothèses qu'on a déjà émis en se référant à des études antérieures portées sur la surexposition et le bien être psychologique en vue de confirmer ou d'infirmer les hypothèses formulées au début de notre projet d'étude.

Pour cela, nous allons deviser ce chapitre en deux sections, la première pour la présentation et l'interprétation des résultats et la deuxième pour la discussion des hypothèses.

1-Présentation et analyse des résultats :

1-1-Présentation et analyse résultats de la première hypothèse :

Nous avons supposé qu'il existe une différence dans les degrés de bien-être psychologique chez les adolescents scolarisés exposés aux écrans par rapport à ceux qui ne le sont pas. Pour tester cette hypothèse, nous avons divisé la variable d'exposition aux écrans en niveaux, en utilisant les centiles et la méthode d'étalonnage au sein du groupe, avec une approche de quantification. Afin de vérifier que nos données suivent une distribution normale, nous avons utilisé le test de Kolmogorov-Smirnov. Le tableau suivant présente les résultats obtenus.

Tableau N°5 : Les résultats du test de **Kolmogorov-Smirnov** concernant la variable de l'**expositions aux écrans**.

Statistique variable	moyenne	Ecart-type	Z K-S	ddl	signification
Surexpositions aux écrans.	50,49	10,04	0,62	200	0,56

À partir des résultats du tableau ci-dessus, nous pouvons déduire que les degrés obtenus dans notre échelle de l'exposition aux écrans suivent une distribution normale, puisque le niveau de signification est supérieur à 0,05. Le graphique ci-dessous illustre cette distribution.

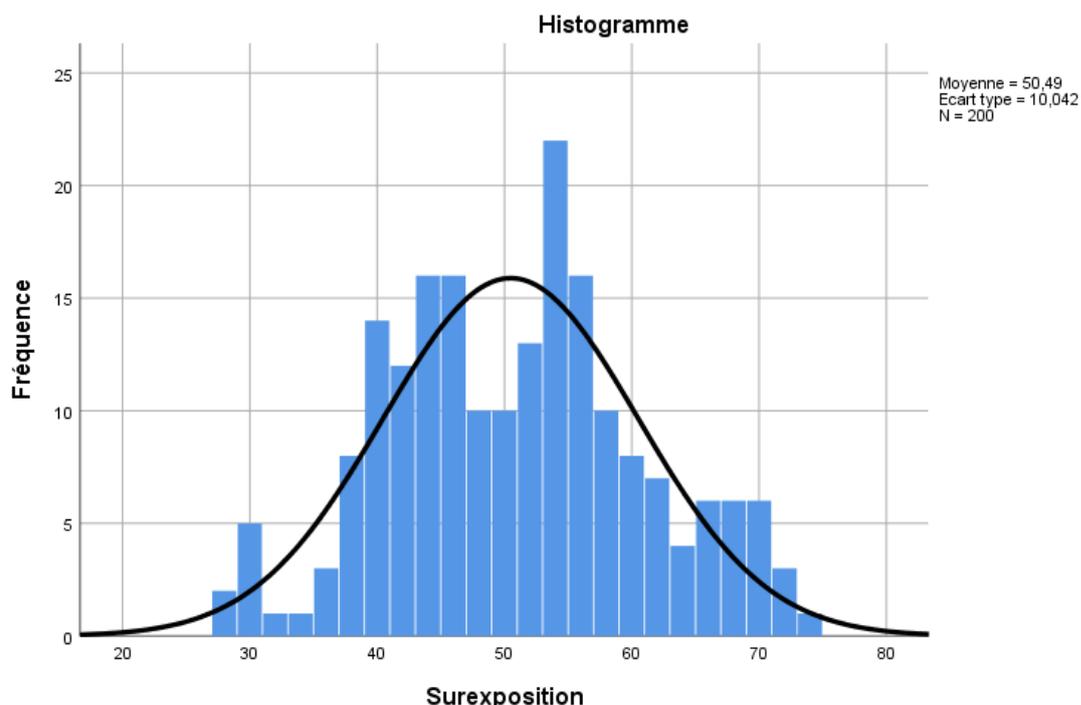


Figure N° 2 : La courbe de distribution naturelle pour les degrés de l'expositions aux écrans.

La division en niveaux de la variable de surexposition aux écrans à l'aide des centiles montre que ceux ayant des degrés inférieurs à 33 % se trouvent dans **la catégorie d'exposition basse**, tandis que ceux dépassant les 66 % de l'ensemble de l'échantillon sont dans **la catégorie de surexposition aux écrans**. **La classe moyenne** est située entre 33 % et 66 % des degrés de l'ensemble de l'échantillon. Le tableau suivant indique les niveaux d'exposition aux écrans chez les élèves.

Tableau N° 6 : Les différentes catégories de l'exposition aux écrans (étalonnage).

Catégories Variable	Catégorie Exposition basse	Catégorie Exposition Moyenne	Catégorie Expo-Surexposition
Surexposition aux écrans	De 20-44	45-53	54 et plus

Chapitre V : Analyse et interprétations et discussions des résultats

En raison d'une configuration statistique efficace, nous avons éliminé la catégorie moyenne, car elle ne montre pas une différence significative.

Pour tester la première hypothèse, nous avons utilisé le **test T** pour étudier la différence entre deux groupes : le premier groupe contient les degrés de bien-être psychologique des élèves ayant une basse exposition aux écrans, et le deuxième groupe ceux ayant une surexposition aux écrans. Le tableau suivant clarifie les résultats obtenus.

Tableau N° 7 : La différence dans les degrés de bien être psychologique chez les élèves selon le niveau de leur exposition aux écrans

	Niveaux de l'exposition	N	Moyenne	Ecart-type	T	Ddl	Signification
Le bien être psychologique	Exposition basse	67	113.72	15.60	-2.80	132	0.006
	surexposition	67	121.15	15.09			

Les résultats de l'application du T test pour deux échantillons indépendants homogènes, ont été estimés à (-2.80) au niveau de (0,006) et (132) comme degrés de liberté, c'est-à-dire, qu'il y a des différences statistiquement significatives dans les degrés de bien être psychologique chez les élèves, selon leur niveau de l'exposition aux écrans (basse, élevée). Plus spécifiquement, ces résultats sont en faveur des élèves qui ont une surexposition aux écrans.

Ceci est confirmé par la moyenne arithmétique, comme le montre le tableau, la moyenne des degrés de bien être psychologique chez les élèves qui ont une exposition basse (N67) est estimée à (113.72) et un écart type de (15.60). En revanche, la moyenne des degrés de bien être psychologique des élèves qui ont une surexposition (N67) est estimée à (121.15) avec un écart type de (15.09). **A base de ces résultats on peut conclure que la première hypothèse est confirmée.**

1-2- Présentation et analyse des résultats de la deuxième hypothèse :

On a supposé qu'il existe une différence significative dans les degrés de bien-être psychologique chez les élèves selon la durée de leur exposition aux écrans.

Chapitre V : Analyse et interprétations et discussions des résultats

Afin de tester cette hypothèse, nous avons utilisé l'« ANOVA one-way » pour étudier la différence entre quatre groupes :

- Le premier groupe contient les degrés de bien-être psychologique chez les élèves qui passent moins d'une heure aux écrans.
- Le deuxième groupe comprend les degrés de bien-être psychologique chez les élèves qui passent de 1 à 2 heures.
- Le troisième groupe concerne les élèves qui passent de 2 à 3 heures par jour aux écrans.
- Le dernier groupe inclut les adolescents qui restent plus de 3 heures par jour devant les écrans.

Le tableau suivant nous clarifie les résultats obtenus :

Tableau N°8 : La différence dans les degrés bien être psychologique chez les élèves, selon la durée passée aux écrans par jour (moins d'une heure - de 1 à 2 heures - de 2 - 3 heures - plus de 3 heures).

source	somme des carrés	Degré de liberté	Moyenne des carrés	F	signification
Entre les groupes	2331,172	3	777,05	3,04	0,03
Dans les groupes	50050,223	196	255,35		
Total	52381,395	199			

À partir des résultats du tableau, on peut observer que le F est estimé à 3,04 au seuil de signification de 0,03. Cela signifie que notre hypothèse est confirmée. Ainsi, on peut dire qu'il existe des différences statistiquement significatives dans les degrés de bien-être psychologique chez les élèves selon la durée passée aux écrans par jour (moins de 1 heure, de 1 à 2 heures, de 2 à 3 heures, plus de 3 heures).

Ceci est confirmé par la moyenne arithmétique. Comme le montre le tableau, la moyenne des degrés de bien-être psychologique chez les élèves qui passent moins d'une heure aux écrans (N=7) est estimée à 114,43 avec un écart type de 6,80. En revanche, la moyenne des degrés de bien-être psychologique chez les élèves qui passent de 1 à 2 heures par jour (N=40) est estimée à 110,43 avec un écart type de 16,34. Par contre, les élèves qui passent de 2 à 3 heures par jour

aux écrans (N=43) ont une moyenne estimée à 118,40 avec un écart type de 18,87. Enfin, pour le dernier groupe, les élèves qui passent plus de 3 heures devant les écrans (N=110) ont une moyenne estimée à 119,64 avec un écart type de 14,95.

La figure suivante montre ces différences.

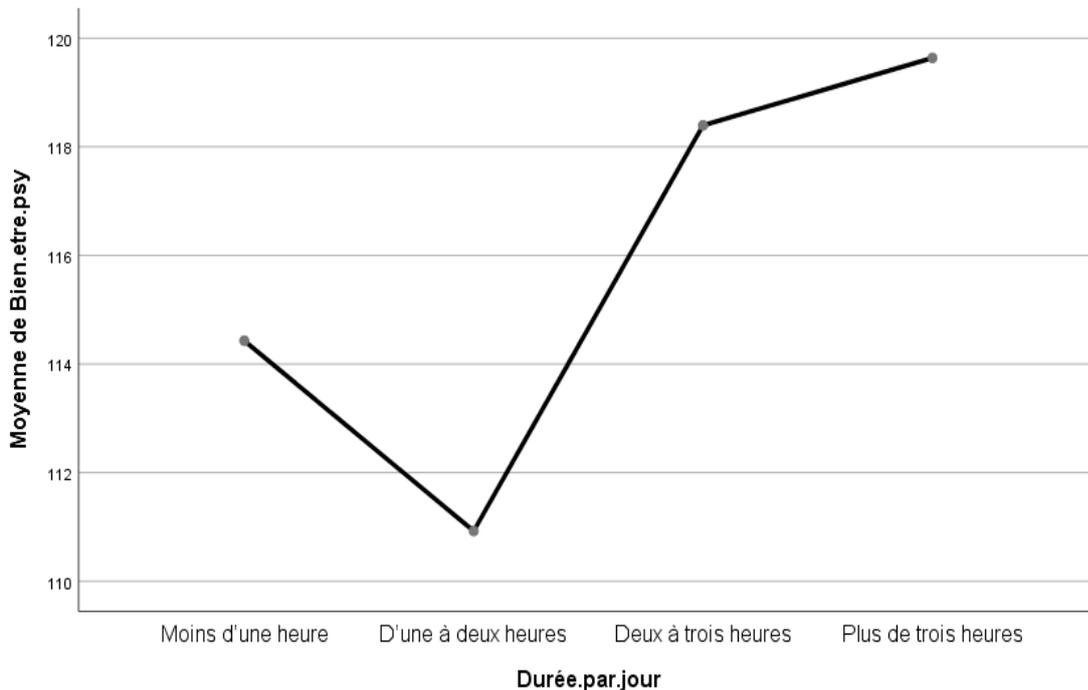


Figure 03 : Courbe graphique représente la moyenne des degrés de bien-être psychologique chez les élèves

En vue de ces résultats, la deuxième hypothèse est confirmée.

Les résultats de l'ANOVA one-way indiquent qu'il existe une différence statistiquement significative entre les groupes d'élèves en fonction de la durée de leur exposition aux écrans ($F = 3,04$, $p = 0,03$). Cette analyse nous permet de conclure que la durée de l'exposition aux écrans a un impact sur le bien-être psychologique des élèves. Cependant, pour mieux comprendre la nature de ces différences, une analyse post-hoc est nécessaire.

Analyse post-hoc

Chapitre V : Analyse et interprétations et discussions des résultats

Pour identifier les différences spécifiques entre les groupes, nous devons effectuer des tests post-hoc, tels que le test de Tukey. Ce test compare toutes les paires de groupes pour déterminer où se situent les différences significatives.

Comparaison des moyennes

Les moyennes et les écarts types pour chaque groupe sont les suivants :

- **Moins d'une heure aux écrans (N = 7)** : Moyenne = 114,43, Écart type = 6,80
- **De 1 à 2 heures aux écrans (N = 40)** : Moyenne = 110,43, Écart type = 16,34
- **De 2 à 3 heures aux écrans (N = 43)** : Moyenne = 118,40, Écart type = 18,87
- **Plus de 3 heures aux écrans (N = 110)** : Moyenne = 119,64, Écart type = 14,95

Ces résultats montrent une tendance générale où les élèves qui passent plus de temps devant les écrans (plus de 3 heures) ont un bien-être psychologique légèrement plus élevé que ceux qui y passent moins de temps. Cependant, cette tendance n'est pas linéaire, comme en témoigne la moyenne plus basse du groupe des élèves qui passent de 1 à 2 heures aux écrans par rapport aux autres groupes.

Analyse des résultats :

- **Élèves passant moins d'une heure aux écrans** : Ce groupe montre un bien-être psychologique relativement élevé ($M = 114,43$). Cela peut s'expliquer par une utilisation modérée des écrans qui pourrait favoriser des activités alternatives bénéfiques pour le bien-être psychologique, telles que les interactions sociales ou les activités physiques.
- **Élèves passant de 1 à 2 heures aux écrans** : La moyenne de ce groupe est la plus basse ($M = 110,43$). Cette durée d'exposition pourrait représenter un temps suffisant pour avoir un impact négatif sur le bien-être, sans pour autant offrir les bénéfices d'une plus longue exposition, comme une évasion ou un divertissement accru.
- **Élèves passant de 2 à 3 heures aux écrans** : Ce groupe montre une augmentation du bien-être psychologique ($M = 118,40$). Une exposition modérée à élever pourrait offrir des avantages tels que le divertissement, l'apprentissage et la socialisation en ligne, contribuant ainsi à un bien-être accru.
- **Élèves passant plus de 3 heures aux écrans** : Ce groupe présente la moyenne la plus élevée de bien-être psychologique ($M = 119,64$). Une exposition prolongée aux écrans pourrait fournir des bénéfices significatifs en termes de divertissement et de connexion

sociale, mais il est important de noter que des niveaux d'exposition très élevés peuvent également entraîner des risques pour la santé physique et mentale à long terme.

Les résultats confirment que la durée d'exposition aux écrans a un impact significatif sur le bien-être psychologique des élèves. Cependant, il est crucial de reconnaître que ces résultats sont contextuels et peuvent varier en fonction de nombreux facteurs tels que le type de contenu consommé, l'environnement familial, et les activités alternatives disponibles. Des recherches supplémentaires, incluant des analyses qualitatives, pourraient aider à mieux comprendre les mécanismes sous-jacents et à formuler des recommandations plus précises pour optimiser l'utilisation des écrans par les élèves.

1-2- Présentation et analyse des résultats de la troisième hypothèse :

Afin de tester la troisième hypothèse qui suppose « l'existence des différences dans les degrés de l'exposition aux écrans selon le genre ». Un deuxième « **T test** » a été calculé pour étudier la différence entre deux groupes : le premier groupe contient les degrés de l'exposition aux écrans chez les élèves (genre féminin), le deuxième groupe contient les degrés de l'exposition aux écrans chez les élèves (genre masculin). Les résultats sont exposés dans le tableau (...) ci-dessous

Tableau N°9 : La différence dans les degrés de l'exposition aux écrans selon le genre.

	Genre	N	Moyenne	Ecart-type	T	ddl	Signification
L'exposition aux écrans	Masculin	85	48,73	10,71	-2,14	198	0.03
	Féminin	115	51,78	9,35			

À partir de ce tableau, nous observons les éléments suivants :

- Le groupe des élèves masculins comprend 85 participants, tandis que le groupe des élèves féminins en comprend 115.
- La moyenne de l'exposition aux écrans pour les élèves masculins est de 48,73, avec un écart-type de 10,71.

- La moyenne de l'exposition aux écrans pour les élèves féminins est de 51,67, avec un écart-type de 11,20.
- La valeur du test T est de -2,14.
- Les degrés de liberté pour ce test sont de 198.
- Le niveau de signification est de 0,03.

Les résultats de ce test T montrent qu'il existe une différence statistiquement significative dans les degrés d'exposition aux écrans entre les élèves masculins et féminins. Plus précisément, les élèves féminins ont une moyenne d'exposition aux écrans significativement plus élevée (51,67) que les élèves masculins (48,73). La valeur du test T de -2,14 et la p-value de 0,03 indiquent que cette différence est statistiquement significative et peu probable d'être due au hasard.

Sur la base de ces résultats, nous **pouvons conclure que la troisième hypothèse est confirmée**. Il existe des différences significatives dans les degrés d'exposition aux écrans selon le genre, avec une exposition plus élevée observée chez les élèves de genre féminin par rapport aux élèves de genre masculin. Ces résultats suggèrent que le genre influence les niveaux d'exposition aux écrans chez les adolescents, et il serait intéressant d'explorer les raisons potentielles de cette différence, telles que les types d'utilisation des écrans et les contextes socio-culturels influençant ces comportements.

1.4-Presentation et analyse des résultats de la quatrième hypothèse :

Afin de tester la quatrième hypothèse, qui suppose l'existence de différences dans les degrés de bien-être psychologique selon le genre, un troisième test T a été effectué. Ce test vise à étudier la différence entre deux groupes : le premier groupe contient les degrés de bien-être psychologique des élèves de genre féminin, et le deuxième groupe ceux des élèves de genre masculin. Les résultats obtenus sont présentés dans le tableau ci-dessous.

Tableau N°10 : La différence dans les degrés de de bien être psychologique selon le genre.

	Genre	N	Moyenne	Ecart-type	T	ddl	Signification
Le bien être psychologique	masculin	85	116,18	17,48	-0,95	198	0.34
	féminin	115	118,38	15,24			

Le tableau montre que le groupe des élèves masculins comprend 85 participants, tandis que le groupe des élèves féminins en comprend 115. La moyenne du bien-être psychologique pour les élèves masculins est de 116,18 avec un écart-type de 17,48, tandis que celle des élèves féminins est de 118,38 avec un écart-type de 15,24. La valeur du test T est de -0,95, avec des degrés de liberté de 198. Le niveau de signification est de 0,34, ce qui est bien supérieur au seuil habituel de 0,05.

Les résultats du test T montrent qu'il n'existe pas de différence statistiquement significative dans les degrés de bien-être psychologique entre les élèves masculins et féminins. La valeur du test T de -0,95 et la p-value de 0,34 indiquent que cette différence n'est pas significative, ce qui signifie qu'elle pourrait être due au hasard.

Sur la base des résultats obtenus, nous pouvons **conclure que la quatrième hypothèse n'est pas confirmée** Il n'existe pas de différences significatives dans les degrés de bien-être psychologique selon le genre. Ces résultats suggèrent que le genre n'a pas un impact notable sur le bien-être psychologique des élèves dans notre échantillon.

Il serait pertinent d'explorer d'autres facteurs pouvant influencer le bien-être psychologique, tels que le contexte familial, le soutien social, ou les activités extra-scolaires. En résumé, la quatrième hypothèse, qui postulait des différences de bien-être psychologique entre les genres, n'est pas validée par les données de notre étude. Les moyennes de bien-être psychologique des élèves masculins et féminins sont proches et ne montrent pas de différences significatives.

2-Discussion et interprétation des résultats :

Dans cette section, nous allons discuter et interpréter nos résultats en les comparant et confrontant avec les études antérieures faites déjà par d'autres chercheurs.

2-1- Discussion et interprétation des résultats de la première hypothèse :

Les résultats de notre étude indiquent une différence statistiquement significative entre les degrés de bien-être psychologique des élèves ayant une basse exposition aux écrans et ceux ayant une surexposition aux écrans. Le test T pour deux échantillons indépendants homogènes a révélé une valeur de $T = -2.80$, avec un niveau de signification de $p = 0.006$ et des degrés de liberté de 132. Cela signifie qu'il existe une différence significative entre les deux groupes. Plus spécifiquement, les élèves ayant une surexposition aux écrans ($M = 121.15$) ont des niveaux de bien-être psychologique plus élevés que ceux ayant une basse exposition ($M = 113.72$).

➤ Contextualisation par rapport aux études antérieures

Contradiction avec les études de Przybylski et Weinstein (2017) : Przybylski et Weinstein ont mené une étude de grande envergure montrant que l'utilisation excessive des écrans est liée à une réduction du bien-être psychologique. Leur hypothèse repose sur l'idée que les écrans remplacent les activités bénéfiques telles que les interactions sociales en face à face, le sommeil et l'exercice physique, contribuant ainsi à une détérioration du bien-être psychologique.

Nuances Apportées par Orben et Przybylski (2019) : Une étude plus récente par Orben et Przybylski (2019) nuance cette perspective en montrant que les effets négatifs des écrans sont faibles et souvent compensés par d'autres facteurs contextuels. Ils suggèrent que l'impact des écrans sur le bien-être est minime et que des aspects comme le type de contenu consommé et le contexte social sont déterminants.

➤ Analyse des facteurs contextuels et modérateurs

Type de contenu consommé :

Interactions sociales virtuelles : Les écrans peuvent faciliter des interactions sociales positives, notamment par le biais des réseaux sociaux, des jeux en ligne, et des plateformes de

messaging. Ces interactions peuvent offrir un soutien social et un sentiment de communauté, améliorant ainsi le bien-être psychologique (Valkenburg & Peter, 2009).

Contenu éducatif et enrichissant : Les élèves peuvent également utiliser les écrans pour des activités éducatives, comme l'apprentissage en ligne, qui peuvent avoir des effets bénéfiques sur le bien-être en fournissant un sens de l'accomplissement et en stimulant l'intellect (Granic, Lobel, & Engels, 2014).

Contexte familial et social :

Soutien familial : Les familles qui offrent un soutien émotionnel et fixent des limites équilibrées sur l'utilisation des écrans peuvent atténuer les effets négatifs potentiels. Un environnement familial stable et soutenant peut compenser les effets de la surexposition aux écrans (Livingstone & Helsper, 2008).

Engagement scolaire et communautaire : L'implication des élèves dans des activités scolaires et communautaires peut également jouer un rôle modérateur. Les élèves engagés dans des clubs, des sports ou des activités parascolaires peuvent bénéficier des effets positifs des écrans tout en évitant les excès.

1-Équilibre des Activités :

Activités physiques et récréatives : L'équilibre entre l'utilisation des écrans et les activités physiques ou récréatives est crucial. Les élèves qui combinent l'usage des écrans avec des activités physiques peuvent éviter les effets négatifs de la sédentarité et bénéficier à la fois des activités en ligne et hors ligne (Biddle et al., 2019).

Gestion du temps : La gestion efficace du temps passé devant les écrans et la structuration des activités quotidiennes peuvent également jouer un rôle dans le maintien d'un bien-être psychologique optimal. La capacité à équilibrer les différentes activités peut réduire le stress et améliorer la satisfaction de vie (Rideout, Foehr, & Roberts, 2010).

➤ Interprétations théoriques

1. **Théorie de l'utilisation et de la satisfaction :** Cette théorie propose que les individus utilisent les médias (y compris les écrans) pour satisfaire divers besoins psychologiques, tels que la socialisation, le divertissement et l'apprentissage (Katz, Blumler, & Gurevitch, 1973). Les résultats de notre étude suggèrent que les élèves peuvent utiliser les

écrans de manière à satisfaire ces besoins, ce qui conduit à un bien-être psychologique accru.

2. Hypothèse de la compensation : Selon cette hypothèse, les individus peuvent utiliser les écrans pour compenser des déficits dans d'autres domaines de leur vie (Valkenburg & Peter, 2007). Par exemple, les élèves qui peuvent manquer de soutien social dans leur environnement immédiat peuvent trouver ce soutien par le biais des interactions en ligne, améliorant ainsi leur bien-être psychologique.

Les résultats de notre étude mettent en lumière la complexité de la relation entre l'exposition aux écrans et le bien-être psychologique des adolescents. Contrairement à certaines études antérieures, nos résultats montrent que la surexposition aux écrans peut être associée à un bien-être psychologique plus élevé, suggérant que des facteurs contextuels et modérateurs jouent un rôle crucial.

3-1- Discussion et interprétation des résultats de la deuxième hypothèse :

Pour tester cette hypothèse, nous avons utilisé l'ANOVA one-way pour étudier la différence entre quatre groupes d'élèves en fonction de la durée de leur exposition aux écrans :

- Moins d'une heure
- De 1 à 2 heures
- De 2 à 3 heures
- Plus de 3 heures par jour

Les résultats de l'ANOVA ont montré une différence statistiquement significative entre ces groupes ($F = 3.04$, $p = 0.003$). Voici les moyennes de bien-être psychologique pour chaque groupe :

- Moins d'une heure : $M = 114.43$, Écart-type = 6.80
- De 1 à 2 heures : $M = 110.43$, Écart-type = 16.34
- De 2 à 3 heures : $M = 118.40$, Écart-type = 18.87
- Plus de 3 heures : $M = 119.64$, Écart-type = 14.95

➤ Analyse par rapport aux études antérieures

1. Étude de Twenge et Campbell (2018) : Twenge et Campbell ont trouvé que les adolescents qui passent plus de temps devant les écrans (plus de 5 heures par jour) sont plus susceptibles de signaler des symptômes dépressifs et un faible bien-être. Cependant, ils notent également que les adolescents qui utilisent les écrans de manière modérée peuvent ne pas ressentir ces effets négatifs. Nos résultats montrent une tendance similaire, mais indiquent qu'une exposition prolongée (plus de 3 heures) peut encore être associée à un bien-être psychologique plus élevé. Cela pourrait s'expliquer par des différences dans les types de contenu consommé ou par les contextes sociaux.
2. Étude de Przybylski et Weinstein (2017) : Przybylski et Weinstein ont suggéré que l'usage des écrans a des effets bénéfiques jusqu'à un certain point, après quoi des effets négatifs apparaissent. Nos résultats montrent que les élèves passant moins d'une heure ou de 1 à 2 heures devant les écrans ont un bien-être psychologique plus bas comparé à ceux qui passent de 2 à 3 heures ou plus de 3 heures. Cela suggère que l'usage des écrans, dans des limites raisonnables, peut être bénéfique pour le bien-être psychologique des adolescents.

➤ Facteurs contextuels et modérateurs

1. Type de contenu et engagement :

Divertissement et apprentissage : Les élèves qui passent plus de temps devant les écrans peuvent bénéficier des aspects de divertissement et d'apprentissage offerts par le contenu numérique. Les jeux vidéo, les réseaux sociaux, et les contenus éducatifs peuvent tous contribuer à un sentiment de bien-être en offrant des opportunités d'évasion, de socialisation, et de stimulation intellectuelle (Granic, Lobel, & Engels, 2014).

Interactions sociales : Les interactions sociales en ligne peuvent renforcer le soutien social et offrir un sentiment de communauté. Cela est particulièrement pertinent pour les adolescents qui peuvent utiliser les réseaux sociaux et les plateformes de messagerie pour maintenir des relations avec leurs pairs (Valkenburg & Peter, 2009).

2. Gestion du temps et équilibre :

Temps équilibré : Les élèves qui équilibrent le temps passé devant les écrans avec d'autres activités, comme le sport, les loisirs créatifs, et les activités sociales en personne, peuvent éviter les effets négatifs potentiels de la sédentarité et de l'isolement social (Biddle et al., 2019). Un

équilibre sain entre les activités numériques et non numériques est essentiel pour maintenir un bien-être psychologique optimal.

Qualité du contenu : La qualité du contenu consommé joue un rôle crucial. Les contenus éducatifs et enrichissants peuvent avoir des effets positifs sur le bien-être psychologique, tandis que les contenus violents ou stressants peuvent avoir des effets négatifs (Rosen et al., 2014).

➤ **Interprétations théoriques**

1. Théorie de l'utilisation et de la satisfaction : Cette théorie suggère que les individus utilisent les médias pour satisfaire divers besoins psychologiques, tels que le besoin de divertissement, d'information, et de socialisation (Katz, Blumler, & Gurevitch, 1973). Les résultats de notre étude indiquent que les élèves peuvent utiliser les écrans de manière à satisfaire ces besoins, ce qui conduit à un bien-être psychologique accru.
2. Modèle de Compensation : Selon ce modèle, les individus peuvent utiliser les écrans pour compenser des déficits dans d'autres domaines de leur vie (Valkenburg & Peter, 2007). Par exemple, les élèves qui manquent de soutien social dans leur environnement immédiat peuvent trouver ce soutien par le biais des interactions en ligne, améliorant ainsi leur bien-être psychologique.

Les résultats de notre étude montrent que la durée d'exposition aux écrans a un impact significatif sur le bien-être psychologique des élèves. Les élèves passant plus de 3 heures devant les écrans ont un bien-être psychologique plus élevé, ce qui suggère que l'usage des écrans, lorsqu'il est équilibré et de qualité, peut être bénéfique. Ces résultats soulignent l'importance de prendre en compte le type de contenu consommé et le contexte dans lequel les écrans sont utilisés.

2.1- Discussion et interprétation des résultats de la troisième hypothèse :

➤ **Comparaison avec les études antérieures**

1. Études de Wartella et al. (2016) : Wartella et ses collègues ont trouvé que les adolescents féminins passent généralement plus de temps sur les réseaux sociaux et autres activités en ligne, tandis que les adolescents masculins préfèrent les jeux vidéo. Ces différences d'usage peuvent expliquer pourquoi les filles ont des niveaux d'exposition aux écrans plus élevés dans notre étude.

2. Études de Rideout, Foehr, et Roberts (2010) : Cette étude a révélé que les filles passent plus de temps à utiliser les réseaux sociaux et à regarder des vidéos, tandis que les garçons passent plus de temps à jouer à des jeux vidéo. Les résultats de notre étude, montrant une exposition plus élevée chez les filles, sont cohérents avec ces conclusions.

➤ **Analyse des facteurs contextuels et modérateurs**

1. Différences dans les types d'utilisation :

Réseaux sociaux : Les adolescentes sont souvent plus enclines à utiliser les réseaux sociaux pour maintenir et développer des relations sociales. Ces plateformes offrent des opportunités de socialisation et de soutien émotionnel, ce qui peut expliquer des niveaux d'utilisation plus élevés (Valkenburg & Peter, 2009).

Jeux Vidéo : Les garçons sont plus susceptibles de passer du temps sur des jeux vidéo, qui sont souvent des activités de plus longue durée mais peuvent ne pas représenter une part aussi importante du temps total d'écran que les réseaux sociaux (Granic, Lobel, & Engels, 2014).

2. Pressions sociales et culturelles :

Normes de Genre : Les attentes et normes sociales peuvent influencer les types de contenus auxquels les adolescents accèdent. Par exemple, les filles peuvent ressentir une pression sociale pour rester connectées et visibles sur les réseaux sociaux, tandis que les garçons peuvent se tourner vers les jeux vidéo pour le divertissement et la compétition (Livingstone & Helsper, 2008).

Influence des pairs : Les interactions et les attentes des pairs jouent un rôle crucial dans la détermination des comportements en ligne. Les filles peuvent être plus enclines à utiliser les plateformes de médias sociaux pour rester en contact avec leurs amis, tandis que les garçons peuvent se regrouper autour des jeux vidéo (Lenhart, 2015).

➤ **Interprétations théoriques :**

1. Théorie de l'Influence Sociale : Cette théorie propose que les comportements des adolescents sont fortement influencés par les normes et attentes sociales de leur environnement. Les différences de genre dans l'utilisation des écrans peuvent être vues comme une manifestation des rôles sociaux et des attentes culturelles (Bandura, 2001).
2. Théorie des Usages et Gratifications : Cette théorie suggère que les individus choisissent activement les médias en fonction de leurs besoins psychologiques et sociaux. Les filles peuvent utiliser les réseaux sociaux pour satisfaire leurs besoins de connexion et de

soutien social, tandis que les garçons peuvent utiliser les jeux vidéo pour satisfaire leurs besoins de compétition et d'accomplissement (Katz, Blumler, & Gurevitch, 1973).

Les résultats de notre étude montrent une différence statistiquement significative dans les degrés d'exposition aux écrans selon le genre, avec une exposition plus élevée chez les filles. Ces résultats sont cohérents avec les recherches antérieures qui montrent que les filles sont plus susceptibles d'utiliser les réseaux sociaux, tandis que les garçons préfèrent les jeux vidéo. Les différences de genre dans l'utilisation des écrans peuvent être influencées par des facteurs contextuels, sociaux et culturels.

2-1- Discussion et interprétation des résultats de la quatrième hypothèse :

➤ Comparaison avec les Études Antérieures

1. **Étude de Twenge et Nolen-Hoeksema (2002) :** Twenge et Nolen-Hoeksema ont trouvé que les filles ont tendance à rapporter des niveaux de dépression plus élevés que les garçons, surtout à l'adolescence. Cependant, ces différences peuvent ne pas se traduire directement en termes de bien-être psychologique général, qui inclut des dimensions positives telles que la satisfaction de vie et le sentiment de compétence.
2. **Étude de Ge et al. (2001) :** Cette étude a révélé que les différences de genre dans les niveaux de bien-être psychologique peuvent être modérées par des facteurs tels que le soutien social et les compétences d'adaptation. Par exemple, les garçons peuvent bénéficier davantage des activités sportives et des compétences de résolution de problèmes, tandis que les filles peuvent bénéficier du soutien social et des relations interpersonnelles.

➤ Facteurs Contextuels et Modérateurs

1. Soutien Social :

Famille et Amis : Le soutien social, que ce soit de la famille ou des amis, est un facteur clé influençant le bien-être psychologique. Les filles ont tendance à chercher et à recevoir plus de soutien émotionnel, ce qui peut compenser les effets négatifs du stress (Rueger, Malecki, & Demaray, 2010).

2. Compétences d'Adaptation :

Stratégies de Coping : Les garçons et les filles peuvent utiliser différentes stratégies de coping pour gérer le stress. Par exemple, les garçons peuvent utiliser des stratégies de distraction

comme les activités physiques, tandis que les filles peuvent utiliser des stratégies de rumination ou chercher du soutien social (Compas et al., 2001).

3. Activités Extra-scolaires :

Sport et Loisirs : La participation à des activités extra-scolaires comme les sports, les arts, ou les clubs peut également jouer un rôle dans le bien-être psychologique. Ces activités offrent des opportunités pour le développement de compétences, la socialisation, et la réduction du stress (Eccles et Barber, 1999).

➤ Interprétations Théoriques

- 1. Théorie du Soutien Social :** Cette théorie suggère que le soutien social peut atténuer les effets négatifs du stress et améliorer le bien-être psychologique. Les différences dans la manière dont les garçons et les filles perçoivent et utilisent le soutien social peuvent expliquer les résultats de notre étude (Cohen & Wills, 1985).
- 2. Théorie de la résilience :** La résilience fait référence à la capacité de surmonter les défis et de rebondir après des expériences négatives. Les facteurs de résilience peuvent inclure le soutien social, les compétences d'adaptation, et les expériences positives dans les activités extra-scolaires (Masten, 2001). La similarité des niveaux de bien-être psychologique entre les garçons et les filles pourrait indiquer que les deux groupes bénéficient de différents mais efficaces facteurs de résilience.

Les résultats de notre étude montrent qu'il n'existe pas de différence statistiquement significative dans les degrés de bien-être psychologique entre les élèves masculins et féminins. Ces résultats suggèrent que les facteurs contextuels et modérateurs, tels que le soutien social et les compétences d'adaptation, jouent un rôle crucial dans le maintien du bien-être psychologique. Les résultats sont cohérents avec des recherches antérieures qui montrent que bien que les filles et les garçons puissent faire face à des défis différents, leurs niveaux de bien-être psychologique peuvent être similaires lorsque ces facteurs sont pris en compte.

Synthèse :

A la fin de ce chapitre, après la présentation, l'analyse et la discussion et l'interprétation des résultats obtenus nous pouvons dire qu'il existe une différence dans le degré de bien être psychologique chez les adolescents exposés aux écrans par rapport à ceux qui ne le sont pas, aussi une différence selon la durée de leur exposition et une différence dans le degré de l'exposition aux écrans selon le genre. Mais elle n'existe pas une différence dans le degré de bien-être psychologique selon le genre.

Ces résultats nous constatons que notre premier, deuxième et troisième hypothèses est confirmées et la quatrième hypothèse est infirmée, mais ces résultats restent limités au contexte de notre recherche, ils peuvent être infirmés ou confirmé par d'autres chercheurs et ça revoie aux différents facteurs qui entrent en interaction.

Conclusion

Conclusion

Nous avons consacré tous nos efforts dans cette étude pour la réalisation d'une étude comparative de bien être psychologique chez les adolescents exposés au écran et ce qui ne le sont pas.

Les moyens de communication et de divertissement, qui incluent tous les écrans électroniques, se sont répandus parmi les gens et se sont considérablement développés ces derniers temps et sont devenus disponibles à tout moment et en tout lieu. Cela contribue grandement à faciliter la vie et les tâches quotidiennes de l'individu, mais cette disponibilité permanente d'écrans souvent à portée de main Toutes les tranches d'âge peuvent parfois conduire à une addiction à son usage, notamment chez certains jeunes.

Le bien-être psychologique est un état de confort, de paix intérieure, d'équilibre psychologique, de satisfaction intérieure face à la vie et de regarder ce qui se passe d'un point de vue positif. Le bien-être psychologique comprend plusieurs aspects, notamment l'aspect émotionnel, l'interaction sociale et l'autonomie. l'estime, et la présence d'un sens et d'un but dans la vie. Pour atteindre le bien-être psychologique, ces aspects doivent être équilibrés par la pratique de sports, d'activités récréatives et de tout ce qui fait que l'individu profite de sa vie. Signifie que l'individu utilise pour son plaisir, on retrouve des moyens électroniques de toutes sortes.

De ce fait nous avons voulu savoir si le bien-être psychologique augmente ou diminue chez les jeunes trop exposés aux écrans ou chez ceux qui n'y sont pas trop exposés ?

Pour répondre à cette question, premièrement nous avons basé sur une revue de la littérature concernant la surexposition aux écrans et le bien être psychologique chez les adolescents, et d'une pré-enquête qui est déroulée au sein de lycée technicom YAICI Abdelkader, ihedaden, Bejaia, ces deux étapes nous ont permis de préciser nos questions de recherche et de formuler nos hypothèses. Ensuite on a réalisé notre recherche par le biais d'une enquête dans lequel nous avons utilisé la méthode descriptives de type comparative et nous avons appliqué nos outils de recherche qui sont l'échelle de mesure de la surexposition au écran de Bent ali Muhammad al suwailimi et l'échelle de mesure de bien être psychologique de Carol Ryff ,sur un échantillon de 200 élèves de lycée.

À travers des résultats de notre recherche, nous avons constaté. Qu'il existe une différence dans les degrés de bien-être psychologique chez les adolescences scolarisés exposé aux écrans par rapport à ce qui ne le sont pas. Et qu'existe une différence significative dans les degrés de bien-être psychologique chez les élèves selon la durée de leur exposition aux écrans.

Conclusion

Aussi il existe des différences dans les degrés de l'exposition aux écrans selon le genre. Mais par contre il n'existe pas de différence dans les degrés de bien être psychologique selon le genre.

Nous allons terminer par poser une question, qui est : « est-ce que l'exposition au écran depuis la petite enfance elle affecte le bien être psychologique plus tard dans la période de l'adolescence ? ».

La liste bibliographique

La liste bibliographique

Bibliographie :

- Aktouf, O. (1987-2006). *Méthodologie de sciences sociales et approche qualitative des organisations*. Québec, Canada : Fait avec Macintosh.
- Boisseau, C.h. (2019). *Addiction aux écrans chez les enfants : étude qualitative menée en Picardie auprès de parents concernant son abord en médecine générale*. Thèse de doctorat, Université De Picardie Jules Verne
- Beck, F et coll. (2019). *Conduites addictives chez les adolescents : Usages, prévention et accompagnement*. Paris, France : Inserm.
- Bach, J.F et al. (2013). *L'enfant et les écrans*. Paris, France : Larousse.
- Blandin,A .(2019). *La surexposition aux écrans au prisme de la régulation du numérique*. *Annales des Mines Enjeux Numérique et vie en société* (6), 82-85.
- Bénony, H et Chahraoui, Kh. (2003). *Méthodes, évaluation et recherches en psychologie clinique*. Paris, France : Dunod.
- Bioy, A et Fouques, D. (2016). *Psychologie clinique et psychopathologie* (3éd). Paris, France : Dunod.
- Bontour, A. (2015). *L'estime de soi : un facteur individuel pour mieux penser sa relation client ?*. *Revue Des Sciences De Gestion*. Numéro (275-276).
- Bougeault, F (2018). *Un écart type*. Roman, Italie : Bod .
- Bouffard, L et Lapierre,S. (1997). *La mesure du bonheur*. *Revue québécoise de psychologie*, 18 ,(2), p 281.
- Biddle, S. J., Pearson, N., Ross, G. M., & Braithwaite, R. (2019). *Tracking of sedentary behaviours of young people: A systematic review*. *Preventive Medicine*, 48(1), 3-13.

La liste bibliographique

- Cano, S.P. (2021). *Prévention de la surexposition aux écrans chez les enfants de 0 à 6 ans : évaluation de l'intérêt d'intégrer ce sujet au programme de formation initiale des médecins généralistes et des pédiatres en France*. Thèse de doctorat, Université De Caen – Normandie.
- Cassen, M et Delile, J.M. (2007). *Thérapies familiales et addictions : nouvelles perspectives*. Cairn.info matières à réflexion,13 (3), pages 233.
- Coffeyet,j et Al,(2014).*study examination of well-being Theory in college and community samples*. *Journal of happiness studies*,17(1)
- Desmurget, M. (2019). *La fabrique du crétin digital : les dangers des écrans pour nos enfants*. Paris, France : du seuil.
- Desbois, D, (2020). *Introduction au test non paramétrique d'ajustement de kolmogrov-Smirnov avec SPSS pour windows*. *Cahier des techniques de l'INRA*, (51),41-62.
- Decourville, M. (2018), *Le bien être psychologique des enseignants du primaire et du secondaire des commissions scolaires francophones su Québec. mémoire présenté en vue de l'obtention du garde de maîtrise en psychologie, université de Montréal*.
- Deborah,S. (2020 – 2021). *L'influence de l'estime de soi sur la pratique des réseaux sociaux des adolescents*.
- Dozio, E. (2022). *Les interventions psychosociales et de soutien psychologique en situation humanitaire*. <https://www.cairn.info/soins-psychologiques-en-terrain-humanitaire-page-57.htm>
- Doré et Caron,(2017). *Santé mentale : concepts, mesure et déterminants*.42(1).
- Dubé et all,(2003). *Actualisation du potentiel, buts personnels et bien- être psychologique chez les jeunes retraités*. 7(2).

La liste bibliographique

- Fontaine, J. (2020). *Définition, au moyen d'une ronde Delphi, des messages à transmettre aux parents en consultation de médecine générale sur les risques d'une surexposition aux écrans chez les enfants*. Thèse de doctorat UFR De Sante De Rouen Normandie.
- Fernandez, L. (2009). *Les addictions du sujet âgé*. Paris, France : In press édition.
- Forget-Dubois, N. (2020). *Les discours sur le temps d'écran : valeurs sociales et études scientifique*.
- Fridrich ebert stiftunge, (2016). *Méthodologie de la recherche scientifique*.
- Guenfissi, H. (2019). *État des lieux de l'addiction aux écrans dans le monde et en Algérie*. Revue santé mentale et neurosciences. (1), 14-32.
- Granic, I., Lobel, A., & Engels, R. C. (2014). The benefits of playing video games. *American Psychologist*, 69(1), 66-78.
- Herry, S. (2022). *Faire face à l'addiction aux écrans : smartphone, internet, réseaux sociaux*. Paris, France : Ellipses.
- Höpner, M et Al,(2023). *Rapport de l'OMS sur la santé mentale des adolescents en europe*. Université du Luxembourg.
- Houari, A et Hamdi, O. (2020). *Le retentissement d'une surexposition aux écrans sur le développement du langage chez les enfants*. Revue santé mentale et neurosciences. (1), 87-98
- Haut Conseil de la santé publique, (2019). *Relatif aux effets de l'exposition des enfants et des jeunes aux écrans*.

La liste bibliographique

- Haut Conseil de la santé publique, (2020). *Analyse des données scientifiques : effets de l'exposition des enfants et des jeunes aux écrans.*
- (Hans et Falla, (2021). Regards actuels sur l'adolescence Enjeux psychique et sociaux. Dans Nouvelle revue de psychosociologie, 1(31), 7-14.
- Krokhar, M.C. (2018). *L'efficacité de la thérapie familiale auprès des adolescents ayant une addiction aux jeux vidéo.* Fondation phenix dépasser l'addiction.
- Katz, E., Blumler, J. G., & Gurevitch, M. (1973). *Uses and gratifications research.* *Public Opinion Quarterly*, 37(4), 509-523.
- Kelly, S, (2021). *Comprendre l'impact de l'intelligence artificielle sur le développement des compétences.* L'organisation des Nation Unies pour l'éducation, la science et la culture. France.
- Livingstone, S., & Helsper, E. J. (2008). *Parental mediation of children's internet use.* *Journal of Broadcasting & Electronic Media*, 52(4), 581-599.
- Lachat, A. (2018). *Comment la qualité technique de l'image médiatisée par un écran ultra haute définition modifie-t-elle le traitement cognitif de l'information, la qualité d'expérience, et le rapport à la réalité ?* Thèse de doctorat Université de recherche Paris-Dauphine, France.
- Magnani, R. (2001). Guide d'échantillonnage. Etats-Unis : Usaid.
- Machado, T. & Desrumaux, P. & Vandroogenbroeck, A. (2016). *Indicateurs organisationnels et individuels du bien-être. Étude exploratoire auprès d'aides-soignants et d'infirmiers.* <https://www.cairn.info/revue-bulletin-de-psychologie-2016-1-page-19.htm>

La liste bibliographique

- Michaud, F (2013). *La relation entre le sommeil, la motivation scolaire et la performance scolaire chez les adolescents. Thèse en psychologie université du québec à Montréal.*
- Orben, A., & Przybylski, A. K. (2019). *The association between adolescent well-being and digital technology use. Nature Human Behaviour, 3(2), 173-182.*
- Prasad, S. (2023). *Elementary Statistical Methods.* Singaore : Springer.
- Paquet, Y.&Carbonneau,N.& J.Vallerand, R.(2016). *la théorie de l'autodétermination aspects théoriques et appliqués. Bruxelles,Belgique, 1ère édition .*
- Przybylski, A. K., & Weinstein, N. (2017). *A large-scale test of the Goldilocks hypothesis: Quantifying the relations between digital-screen use and the mental well-being of adolescents. Psychological Science, 28(2), 204-215.*
- Rideout, V. J., Foehr, U. G., & Roberts, D. F. (2010). *Generation M2: Media in the lives of 8- to 18-year-olds. Henry J. Kaiser Family Foundation.*
- Robillard, M. (2018). *Etude de l'expérience des adolescents avec l'utilisation des objets digitaux et de l'internet*
- Rosen, L. D., Whaling, K., Rab, S., Carrier, L. M., & Cheever, N. A. (2014). *Is Facebook creating "iDisorders"? The link between clinical symptoms of psychiatric disorders and technology use, attitudes and anxiety. Computers in Human Behavior, 29(3), 1243-1254.*
- Shanoor, K et Romina, F. (2020). *Les effets de l'exposition aux écrans des enfants et des adolescent-e-s.* Institut de recherche et de documentation pédagogique.

La liste bibliographique

- Saint Germain, T. (2023). *Impact de la surconsommation des écrans chez les enfants, recommandation d'usage et rôle de prévention du pharmacien d'officine. Thèse des sciences pharmaceutiques université de Bordeaux.*
- Tisseron, S et Tordo, F. (2017). *L'enfant, les robots et les écrans nouvelles médiations thérapeutiques.* Malakoff, France : Dunod.
- Twenge, J. M., & Campbell, W. K. (2018). Associations between screen time and lower psychological well-being among *children and adolescents: Evidence from a population-based study. Preventive Medicine Reports, 12, 271-283.*
- Viger, L. (2021). *Troubles liés à l'usage des écrans : une revue de la littérature de l'enfant à l'adulte.* Thèse de doctorat, Université de Caen – Normandi.
- Voyez, P.,& Boyer, R. (2001). *Le bien-être psychologique est ses concepts causant une analyse conceptuelle comparative. Documents générer le 16 février 2024, Santé mentale au Québec. Volume 26, numéro (1).*
- Valkenburg, P. M., & Peter, J. (2007). Online communication and adolescent well-being: Testing the stimulation versus the displacement hypothesis. *Journal of Computer-Mediated Communication, 12(4), 1169-1182.*
- Valkenburg, P. M., & Peter, J. (2009). Social consequences of the internet for adolescents: A decade of research. *Current Directions in Psychological Science, 18(1), 1-5.*
- . Zayoud, Matulong Diakiese ,(2020). *Effets des écrans sur le sommeil des adolescents.*
- سناني، بوعطيط، 2023، الرفاهية النفسية :مدخل نظري. المجلد 3، العدد 2)
- بنت علي محمد السويلمي (2014) استخدام الأجهزة الإلكترونية الحديثة وعلاقته بالتفاعل الاجتماعي والثقة بالنفس دراسة مقارنة بين طالب وطالبات المرحلة المتوسطة في مدينة الرياض. مذكرة في الماجستير . الرياض، المملكة العربية السعودية

La liste bibliographique

- <https://mentorshow.com/blog/carl-rogers-humaniste-contribution-psycholog> .consulter 03/06/2024 à 13 :13.
- <https://www.psychomedia.qc.ca/psychologie/test-echelles-du-bien-etre-psychologique> .consulter 06/062024 à 18:41.
- <https://www.cliniquenouveaudepart.com/blog/comment-fonctionne-la-therapie-cognitivo-comportementale-tcc/> . Consulter 04 / 06 / 2024 à 13 :30
- <https://cb-psychologue.com/quest-ce-que-la-therapie-dacceptation-et-dengagement-act/> Consulter 04/06/2024 à 19 :10
- (<https://www.techno-science.net/glossaire-definition/Neurosciences.html>). Consulté le 7/6/2024. A 8 :30.
- <https://www.psychologue.net/articles/le-dilemme-de-la-dopamine-comment-les-ecrans-de-telephone-influencent-notre-cerveau-et-notre-comportement>). Consulté le 7/5/2024. 8 :45.
- https://sofia.medicalistes.fr/spip/IMG/pdf/LES_ECHELLES_D_EVALUATION_EN_PSYCHOPATHOLOGIE_DEPRESSION-ANGOISSE.pdf
- <https://books.openedition.org/pur/61691>. Consulter le 06/06/2024 à 10.24

Annexes

Annexes

Annexes 01 : Echelle de mesure la surexposition aux écran

المستوى الدراسي:

السنة الدراسية:

العمر:

الشعبة:

الجنس:

يرجى منكم الإجابة على الأسئلة التالية بوضع علامة x في الخيار الذي ينطبق عليك

- ما هو الجهاز الإلكتروني الذي تستخدمه بكثرة: التلفاز الهاتف الذكي الحاسوب اللوحة الإلكترونية
- منذ متى وانت تمتلك احدى الأجهزة الإلكترونية: قبل الدخول الى المدرسة في الابتدائي
- في المتوسطة في الثانوي
- كم من الوقت الذي تستغرقه في جهازك الإلكتروني خلال اليوم : اقل من ساعة من ساعة الى ساعتين
- من ساعتين الى ثلاث ساعات اكثر من ثلاث ساعات
- ماهي الفترة المفضلة لك لاستخدام الأجهزة الإلكترونية : في الصباح بعد الظهر في الليل

التعليمات:

فيما يلي مجموعة من الأسئلة التي تعبر عما تشعر به نحو استخدامك لجهازك الإلكتروني، و يوجد امام كل عبارة ثلاث اختيارات نعم , احيانا, لا (ارجوا منك قراءة كل سؤال بدقة ثم الإجابة بوضع علامة x في الخيار الذي ينطبق عليك علما انه لا يوجد إجابة صحيحة او خاطئة)

التعليمات	نعم	احيانا	لا
1			
2			
3			
4			
5			
6			
7			
8			
9			
10			

Annexes

			أعتقد أنني غير قادر على أن أسيطر على رغبتني في استخدام جهازي الإلكتروني	11
			أشعر بالضيق والآنزعاج عندما أحاول وقف استخدام جهازي الإلكتروني	12
			أستخدم جهازي الإلكتروني كوسيلة للهروب من المشكلات	13
			أكذب على أسرتي لإخفاء مدى انغماسي في استخدام جهازي الإلكتروني	14
			أشعر بلهفة ولا أستطيع تحمل الانتظار لاستخدام جهازي الإلكتروني.	15
			أشعر برغبة لا تقاوم في العودة الى استخدام جهازي الإلكتروني	16
			أستمتع أكثر بالصحة التي أكونها من خلال برامج التواصل الاجتماعي او الألعاب الإلكترونية في جهازي الإلكتروني	17
			أشعر أن جهازي الإلكتروني يغنيني عن كافة الوسائل الأخرى	18
			أعتقد أن العالم الافتراضي الذي أكونه في جهازي الإلكتروني أكثر متعة وإثارة من الحياة المعتادة	19
			أصر على استخدام جهازي الإلكتروني مهما كانت العقبات التي تواجهني	20
			ألجأ الى جهازي الإلكتروني دائما إذا واجهتني بعض المشكلات او الأزمات	21
			أتضابق إذا قطع أي شيء استخدامي لجهازي الإلكتروني	22
			أستخدم جهازي الإلكتروني كوسيلة للتخفيف من مزاجي السيء	23
			أشعر أنني أعاني في علاقاتي بسبب أنني أقضي وقت كثير في استخدام جهازي الإلكتروني	24
			أجد أنه من السهل الابتعاد عن جهازي الإلكتروني لساعات عديدة	25
			حاولت ولم أنجح في تقليل استخدامي لجهازي الإلكتروني	26

Annexe 02 : échelle de mesure de bien être psychologique

x فيما يلي مجموعة عبارات نرجو منكم قراءتها بتمعن، والإجابة عليها بكل صراحة ودقة عن طريق وضع علامة على الخانة المناسبة مع العلم أن المعلومات المحصل عليها تكون في سرية تامة وتستخدم بغرض الدراسة العلمية فقط

موافق بشدة	موافق إلى حد ما	موافق	غير موافق	غير موافق إلى حد ما	غير موافق بشدة	البنود	
5	4	3	2	1	0		
						اعبر عن ارائي و ان كانت معارضة لأراء معظم الناس	1
						لا تتأثر قراراتي عادة بما يفعله الآخرون	2
						لدي ثقة في ارائي حتي و لو كانت مخالفة لراي الاغلبية	3
						ان أكون سعيدا مع نفسي اكثر أهمية من ان يتقبلني الآخرون	4
						انا اشعر بالقلق فيما يعتقد الآخرون عني او اتجاهي	5
						غالبا اغير رايي في القرار الذي يعترضه عائلتي و اصدقائي	6
						من الصعب بالنسبة لي التعبير عن ارائي الخاصة بشأن مواضيع مثيرة للنقاش	7
						أجيد إدارة مسؤولياتي اليومية	8
						أهتم عموما بأحوالي المالية والشخصية	9
						اتحكم بوقتي لدرجة التمكن من القيام بكل شيء	10
						يمكنني خلق أسلوب حياة لنفسي يروق لي كثيرا	11
						لا أشعر بالراحة مع الناس والمجتمع من حولي	12
						غالبا ما اشعر أن مسؤولياتي ترهقني	13
						أجد صعوبة في ترتيب أمور حياتي بالطريقة التي أرضي بها نفسي	14
						تحدي التجارب الجديدة تساعدنا في معرفة طريقة تفكيرنا	15
						أشعر بأنني تطورت كثيرا مع مرور الوقت	16
						أنا لا أهتم بالنشاطات التي تزيد من خبرتي	17

Annexes

					لا أرغب في أن أجرب طرق جديدة للقيام بأشياء فحياتي على ما يرام	18
					اشعر انني لم أحسن كثيرا مع مرور السنين	19
					لا أستمتع بالمواقف الجديدة التي تتطلب مني بذل جهد لتكيف معها	20
					اظن ان المسنين لا يمكن تعليمهم حيل جديدة	21
					معظم الناس يروني محب وحنون	22
					أستمع بالمحادثات المتبادلة مع أفراد العائلة أو الأصدقاء	23
					يصفني الناس بأنني شخص كريم ومستعد لأشارك وقتي مع الآخرين	24
					اعلم انه يمكنني الثقة بأصدقائي وانهم يمكنهم ان يتقوا بي	25
					غالبا ما اشعر بالوحدة بسبب قلة أصدقائي المقربين الذين اشاركهم اهتماماتي	26
					ليس لدي الكثير من الناس الذين يرغبون في الاستماع لي عندما أكون في حاجة الى الحديث معهم	27
					يبدو لي ان معظم الناس لديهم أصدقاء اكثر مني	28
					اشعر بنشاط أكبر حينما أنفذ الخطط التي اضعتها بنفسي	29
					انا استمتع بوضع خطط للمستقبل والعمل على تحقيقها في الواقع	30
					انا اميل الى التركيز على الحاضر لان التفكير في المستقبل يقودوني الى المشاكل	31
					تبدو نشاطاتي اليومية غالبا تافهة وغير مهمة	32
					لا يراودني شعور جيد حيال ما انا بصدد انجازه في الحياة	33
					اعتدت ان اضع اهداف لحياتي، ولكن تبدو لي الان مضيعة للوقت	34
					اشعر احيانا انني فعلت كل ما يلزم فعله في الحياة	35
					ارتكبت بعض الأخطاء في الماضي، ولكن اشعر أن كل شيء سار على افضل صورة	36
					الماضي بتقلباته من نجاح وفشل، ولكن لا ارغب في تغييره	37
					عندما اقرن نفسي مع الأصدقاء والمعارف، اشعر أنني راضي عن نفسي	38

Annexes

						بشكل عام، اشعر بالثقة والإيجابية حول نفسي	39
						أشعر أن الكثير من الناس الذين أعرفهم قد استفادوا من الحياة أكثر مني	40
						أشعر بخيبة أمل من إنجازاتي في الحياة	41
						ربما لا يكون تقديري لذاتي إيجابي كما يشعر الآخرون اتجاه أنفسهم	42

Annexes

Annexe 03 : feuille dépeuillement

Su- rex- posi- tion	Bien.etre.psy	Ni- veau.su- rexposi- tion	Genre	Type.écran	Début.uti- lisation	Du- rée.par.jour	Pe- riode
28	111	basse	masculin	Ordinateur	Au lycée	Moins d'une heure	Le ma- tin
28	86	basse	masculin	Télévision	Au moyenne	D'une à deux heures	Après midi
29	127	basse	masculin	Smartphone	Au primaire	Plus de trois heures	La nuit
30	83	basse	masculin	Smartphone	Au lycée	Deux à trois heures	Après midi
30	87	basse	masculin	Ordinateur	Au primaire	D'une à deux heures	Après midi
30	155	basse	feminin	Smartphone	Au lycée	Plus de trois heures	La nuit
30	101	basse	masculin	Smartphone	Au lycée	Plus de trois heures	Après midi
32	103	basse	feminin	Smartphone	Au lycée	Deux à trois heures	Après midi
34	103	basse	feminin	Smartphone	Au moyenne	Deux à trois heures	Après midi
35	110	basse	masculin	Smartphone	Au moyenne	Moins d'une heure	La nuit
36	126	basse	masculin	Smartphone	Au lycée	Moins d'une heure	Le ma- tin
36	114	basse	feminin	Smartphone	Au lycée	D'une à deux heures	Après midi
37	119	basse	masculin	Ordinateur	Au moyenne	Plus de trois heures	Après midi
37	107	basse	masculin	Ordinateur	Au primaire	Moins d'une heure	La nuit
37	119	basse	masculin	Smartphone	Au moyenne	Deux à trois heures	Après midi
37	145	basse	feminin	Smartphone	Au lycée	Deux à trois heures	Après midi
37	110	basse	feminin	Smartphone	Au lycée	Moins d'une heure	La nuit
37	88	basse	feminin	Smartphone	Au lycée	D'une à deux heures	La nuit
38	134	basse	feminin	Smartphone	Au lycée	Plus de trois heures	Après midi
38	88	basse	masculin	Smartphone	Au moyenne	Deux à trois heures	La nuit
39	107	basse	masculin	Smartphone	Au lycée	D'une à deux heures	Après midi
39	101	basse	masculin	Smartphone	Au moyenne	Plus de trois heures	La nuit

Annexes

39	111	basse	feminin	Smartphone	Au lycée	D'une à deux heures	La nuit
39	103	basse	masculin	Smartphone	Au moyenne	Deux à trois heures	La nuit
39	89	basse	masculin	Smartphone	Au moyenne	D'une à deux heures	La nuit
39	141	basse	feminin	Smartphone	Au lycée	Plus de trois heures	Après midi
39	105	basse	masculin	Smartphone	Au primaire	D'une à deux heures	La nuit
40	108	basse	feminin	Smartphone	Au lycée	Deux à trois heures	La nuit
40	108	basse	feminin	Smartphone	Au moyenne	D'une à deux heures	Après midi
40	100	basse	feminin	Smartphone	Au lycée	Deux à trois heures	La nuit
40	117	basse	masculin	Smartphone	Au moyenne	D'une à deux heures	La nuit
40	115	basse	masculin	Smartphone	Au moyenne	D'une à deux heures	Après midi
40	131	basse	masculin	Smartphone	Au lycée	D'une à deux heures	La nuit
40	98	basse	feminin	Smartphone	Au lycée	Deux à trois heures	La nuit
41	109	basse	feminin	Smartphone	Au moyenne	Deux à trois heures	Après midi
41	128	basse	feminin	Smartphone	Au moyenne	Plus de trois heures	La nuit
41	140	basse	masculin	Smartphone	Au moyenne	Plus de trois heures	La nuit
41	105	basse	masculin	Smartphone	Au moyenne	Plus de trois heures	La nuit
41	117	basse	masculin	Smartphone	Au lycée	D'une à deux heures	La nuit
42	127	basse	masculin	Smartphone	Au moyenne	D'une à deux heures	La nuit
42	113	basse	masculin	Smartphone	Au primaire	Deux à trois heures	La nuit
42	131	basse	feminin	Ordinateur	Au moyenne	Plus de trois heures	La nuit
42	129	basse	feminin	Ordinateur	Au primaire	Plus de trois heures	La nuit
42	119	basse	feminin	Smartphone	Au moyenne	D'une à deux heures	La nuit
42	117	basse	feminin	Smartphone	Au moyenne	Moins d'une heure	La nuit
42	105	basse	masculin	Smartphone	Au moyenne	D'une à deux heures	Après midi
43	107	basse	feminin	Smartphone	Au moyenne	Plus de trois heures	La nuit

Annexes

43	113	basse	masculin	Tablette électronique	Avant d'entrer à l'école	Plus de trois heures	Le matin
43	104	basse	feminin	Télévision	Au moyenne	D'une à deux heures	La nuit
43	86	basse	feminin	Smartphone	Au lycée	Plus de trois heures	La nuit
43	131	basse	feminin	Ordinateur	Au moyenne	Plus de trois heures	La nuit
43	123	basse	masculin	Smartphone	Au lycée	Plus de trois heures	La nuit
44	92	basse	masculin	Smartphone	Au moyenne	Plus de trois heures	La nuit
44	121	basse	masculin	Smartphone	Au lycée	Plus de trois heures	La nuit
44	120	basse	feminin	Smartphone	Avant d'entrer à l'école	Moins d'une heure	La nuit
44	100	basse	feminin	Smartphone	Au lycée	Deux à trois heures	La nuit
44	97	basse	masculin	Smartphone	Au moyenne	Plus de trois heures	La nuit
44	114	basse	feminin	Smartphone	Au lycée	D'une à deux heures	Après midi
44	119	basse	feminin	Tablette électronique	Au moyenne	Deux à trois heures	Après midi
44	112	basse	masculin	Smartphone	Au moyenne	Plus de trois heures	La nuit
44	127	basse	feminin	Smartphone	Au lycée	D'une à deux heures	La nuit
44	124	basse	feminin	Smartphone	Au lycée	Deux à trois heures	La nuit
45	121	basse	masculin	Ordinateur	Au moyenne	Plus de trois heures	La nuit
45	144	basse	feminin	Smartphone	Au lycée	D'une à deux heures	Après midi
45	125	basse	masculin	Smartphone	Au moyenne	Deux à trois heures	Après midi
45	123	basse	feminin	Smartphone	Au lycée	Plus de trois heures	La nuit
45	126	basse	masculin	Smartphone	Au moyenne	Plus de trois heures	La nuit
46	130	moyenne	masculin	Smartphone	Au moyenne	Plus de trois heures	Après midi
46	105	moyenne	feminin	Smartphone	Au moyenne	Plus de trois heures	La nuit
46	94	moyenne	feminin	Smartphone	Au moyenne	Plus de trois heures	La nuit
46	130	moyenne	masculin	Smartphone	Au primaire	Deux à trois heures	La nuit

Annexes

46	120	moyenne	feminin	Smartphone	Au lycée	D'une à deux heures	La nuit
46	110	moyenne	feminin	Smartphone	Au lycée	Deux à trois heures	La nuit
46	134	moyenne	masculin	Smartphone	Au moyenne	Plus de trois heures	La nuit
46	141	moyenne	feminin	Smartphone	Au lycée	Plus de trois heures	La nuit
46	124	moyenne	feminin	Smartphone	Au moyenne	Plus de trois heures	La nuit
46	153	moyenne	feminin	Smartphone	Au lycée	Plus de trois heures	La nuit
46	87	moyenne	feminin	Smartphone	Au moyenne	D'une à deux heures	Après midi
47	114	moyenne	masculin	Smartphone	Au lycée	Plus de trois heures	Après midi
47	130	moyenne	masculin	Smartphone	Au moyenne	D'une à deux heures	La nuit
47	106	moyenne	masculin	Smartphone	Au moyenne	D'une à deux heures	Après midi
47	100	moyenne	feminin	Smartphone	Au primaire	Plus de trois heures	La nuit
47	100	moyenne	masculin	Smartphone	Au moyenne	Deux à trois heures	La nuit
47	114	moyenne	masculin	Smartphone	Avant d'entrer à l'école	Plus de trois heures	Le matin
47	121	moyenne	masculin	Smartphone	Au moyenne	Plus de trois heures	La nuit
48	97	moyenne	feminin	Smartphone	Au lycée	D'une à deux heures	Après midi
48	130	moyenne	masculin	Smartphone	Au moyenne	Deux à trois heures	La nuit
48	112	moyenne	feminin	Smartphone	Au lycée	Deux à trois heures	La nuit
49	114	moyenne	masculin	Smartphone	Au moyenne	D'une à deux heures	La nuit
49	118	moyenne	feminin	Smartphone	Au lycée	D'une à deux heures	La nuit
49	139	moyenne	masculin	Smartphone	Au moyenne	Deux à trois heures	La nuit
49	113	moyenne	feminin	Télévision	Au lycée	Plus de trois heures	La nuit
50	117	moyenne	masculin	Smartphone	Au moyenne	D'une à deux heures	La nuit
50	90	moyenne	feminin	Smartphone	Au primaire	D'une à deux heures	La nuit
50	121	moyenne	feminin	Smartphone	Au moyenne	Deux à trois heures	La nuit
50	126	moyenne	feminin	Télévision	Au lycée	Deux à trois heures	Après midi

Annexes

50	89	moyenne	masculin	Smartphone	Au moyenne	Plus de trois heures	La nuit
50	118	moyenne	feminin	Smartphone	Au lycée	Deux à trois heures	La nuit
51	112	moyenne	feminin	Smartphone	Au moyenne	Plus de trois heures	La nuit
51	125	moyenne	masculin	Smartphone	Au moyenne	Plus de trois heures	La nuit
51	129	moyenne	feminin	Smartphone	Au moyenne	Deux à trois heures	Après midi
51	124	moyenne	feminin	Ordinateur	Au moyenne	Deux à trois heures	Après midi
51	120	moyenne	masculin	Ordinateur	Au moyenne	Plus de trois heures	La nuit
51	124	moyenne	feminin	Smartphone	Au moyenne	Plus de trois heures	La nuit
52	110	moyenne	masculin	Ordinateur	Au primaire	Plus de trois heures	La nuit
52	119	moyenne	feminin	Smartphone	Au moyenne	Plus de trois heures	La nuit
52	111	moyenne	masculin	Smartphone	Au moyenne	D'une à deux heures	La nuit
52	112	moyenne	feminin	Smartphone	Au moyenne	Deux à trois heures	Après midi
52	113	moyenne	feminin	Smartphone	Au moyenne	Plus de trois heures	La nuit
52	106	moyenne	masculin	Ordinateur	Au moyenne	D'une à deux heures	La nuit
52	121	moyenne	feminin	Smartphone	Au primaire	Plus de trois heures	Après midi
53	86	moyenne	feminin	Smartphone	Au lycée	D'une à deux heures	Après midi
53	118	moyenne	feminin	Smartphone	Au moyenne	Deux à trois heures	La nuit
53	136	moyenne	feminin	Smartphone	Au moyenne	Plus de trois heures	La nuit
53	107	moyenne	feminin	Smartphone	Au moyenne	Plus de trois heures	La nuit
53	115	moyenne	masculin	Smartphone	Au moyenne	Plus de trois heures	La nuit
53	82	moyenne	masculin	Ordinateur	Au moyenne	Plus de trois heures	La nuit
53	113	moyenne	feminin	Smartphone	Au lycée	Plus de trois heures	La nuit
53	142	moyenne	masculin	Smartphone	Au primaire	Plus de trois heures	La nuit
53	126	moyenne	masculin	Tablette électronique	Au moyenne	Deux à trois heures	La nuit
53	112	moyenne	feminin	Ordinateur	Au moyenne	Plus de trois heures	La nuit

Annexes

53	110	moyenne	feminin	Smartphone	Au moyenne	Plus de trois heures	La nuit
54	102	moyenne	masculin	Smartphone	Au moyenne	Plus de trois heures	La nuit
54	102	moyenne	masculin	Smartphone	Au moyenne	D'une à deux heures	Après midi
54	106	moyenne	masculin	Smartphone	Au primaire	Plus de trois heures	La nuit
54	116	moyenne	feminin	Smartphone	Au moyenne	Deux à trois heures	La nuit
54	117	moyenne	masculin	Smartphone	Au moyenne	Deux à trois heures	Après midi
54	148	moyenne	feminin	Smartphone	Au moyenne	D'une à deux heures	La nuit
54	192	moyenne	masculin	Smartphone	Au moyenne	Deux à trois heures	Après midi
54	132	moyenne	feminin	Smartphone	Au primaire	Plus de trois heures	La nuit
54	116	moyenne	feminin	Smartphone	Au moyenne	Plus de trois heures	La nuit
54	121	moyenne	masculin	Smartphone	Au lycée	D'une à deux heures	Après midi
54	131	moyenne	feminin	Smartphone	Au lycée	Plus de trois heures	Après midi
55	122	elevé	feminin	Smartphone	Au moyenne	Plus de trois heures	La nuit
55	116	elevé	feminin	Smartphone	Au moyenne	Deux à trois heures	La nuit
55	112	elevé	masculin	Smartphone	Au moyenne	Plus de trois heures	La nuit
55	117	elevé	masculin	Smartphone	Au primaire	Plus de trois heures	Après midi
55	92	elevé	feminin	Ordinateur	Au moyenne	Plus de trois heures	La nuit
55	93	elevé	masculin	Smartphone	Au primaire	D'une à deux heures	La nuit
55	128	elevé	feminin	Smartphone	Au primaire	Plus de trois heures	La nuit
55	117	elevé	feminin	Smartphone	Au moyenne	D'une à deux heures	La nuit
55	124	elevé	feminin	Smartphone	Au moyenne	D'une à deux heures	Après midi
55	110	elevé	feminin	Smartphone	Au moyenne	Deux à trois heures	La nuit
55	93	elevé	feminin	Télévision	Au lycée	Deux à trois heures	La nuit
56	119	elevé	feminin	Smartphone	Au moyenne	Plus de trois heures	La nuit
56	116	elevé	feminin	Smartphone	Au moyenne	Plus de trois heures	La nuit

Annexes

56	120	elevé	feminin	Smartphone	Au moyenne	Plus de trois heures	La nuit
56	112	elevé	feminin	Smartphone	Au lycée	Plus de trois heures	La nuit
56	129	elevé	feminin	Smartphone	Au primaire	Plus de trois heures	La nuit
57	145	elevé	feminin	Smartphone	Au primaire	Deux à trois heures	Le matin
57	97	elevé	feminin	Ordinateur	Au moyenne	Plus de trois heures	La nuit
57	111	elevé	feminin	Smartphone	Au primaire	Plus de trois heures	La nuit
57	115	elevé	feminin	Ordinateur	Au moyenne	Plus de trois heures	Après midi
58	102	elevé	feminin	Smartphone	Au moyenne	Plus de trois heures	Le matin
58	150	elevé	feminin	Smartphone	Au moyenne	Plus de trois heures	La nuit
58	108	elevé	feminin	Smartphone	Au lycée	Deux à trois heures	La nuit
58	117	elevé	feminin	Smartphone	Au moyenne	Plus de trois heures	La nuit
58	108	elevé	feminin	Smartphone	Au primaire	Plus de trois heures	Après midi
58	132	elevé	feminin	Smartphone	Au moyenne	Plus de trois heures	La nuit
59	133	elevé	masculin	Smartphone	Au moyenne	Deux à trois heures	Le matin
59	119	elevé	feminin	Smartphone	Au moyenne	Plus de trois heures	Après midi
59	119	elevé	masculin	Smartphone	Au primaire	Plus de trois heures	La nuit
59	100	elevé	masculin	Smartphone	Au primaire	Plus de trois heures	La nuit
60	126	elevé	masculin	Smartphone	Au lycée	Plus de trois heures	La nuit
60	118	elevé	feminin	Smartphone	Au moyenne	Plus de trois heures	La nuit
60	143	elevé	masculin	Smartphone	Au lycée	D'une à deux heures	La nuit
60	118	elevé	feminin	Smartphone	Au primaire	Plus de trois heures	La nuit
61	142	elevé	masculin	Smartphone	Au lycée	Deux à trois heures	La nuit
62	130	elevé	feminin	Smartphone	Au primaire	Plus de trois heures	La nuit
62	130	elevé	feminin	Smartphone	Au lycée	Plus de trois heures	La nuit
62	116	elevé	masculin	Smartphone	Au moyenne	Plus de trois heures	La nuit

Annexes

62	117	elevé	masculin	Smartphone	Au primaire	Plus de trois heures	La nuit
62	118	elevé	feminin	Smartphone	Au primaire	Plus de trois heures	La nuit
62	125	elevé	feminin	Smartphone	Au moyenne	Plus de trois heures	La nuit
63	115	elevé	feminin	Smartphone	Au primaire	Plus de trois heures	La nuit
63	127	elevé	feminin	Smartphone	Au primaire	Plus de trois heures	La nuit
64	122	elevé	feminin	Smartphone	Au moyenne	Plus de trois heures	La nuit
64	120	elevé	masculin	Smartphone	Au moyenne	Plus de trois heures	La nuit
65	127	elevé	feminin	Smartphone	Au moyenne	Plus de trois heures	Après midi
65	129	elevé	masculin	Smartphone	Au primaire	Plus de trois heures	La nuit
65	140	elevé	feminin	Smartphone	Au moyenne	Plus de trois heures	La nuit
65	128	elevé	masculin	Smartphone	Au moyenne	Deux à trois heures	La nuit
65	144	elevé	feminin	Smartphone	Au moyenne	Deux à trois heures	La nuit
66	124	elevé	feminin	Smartphone	Au primaire	Plus de trois heures	La nuit
67	112	elevé	masculin	Smartphone	Au primaire	Deux à trois heures	Après midi
67	92	elevé	feminin	Smartphone	Au primaire	D'une à deux heures	La nuit
68	120	elevé	masculin	Smartphone	Avant d'entrer à l'école	Plus de trois heures	La nuit
68	109	elevé	feminin	Smartphone	Au moyenne	Plus de trois heures	La nuit
68	147	elevé	feminin	Smartphone	Avant d'entrer à l'école	Plus de trois heures	La nuit
68	109	elevé	feminin	Smartphone	Au primaire	Plus de trois heures	La nuit
69	98	elevé	masculin	Smartphone	Au moyenne	Plus de trois heures	La nuit
69	137	elevé	masculin	Smartphone	Au moyenne	Plus de trois heures	La nuit
69	152	elevé	feminin	Smartphone	Au moyenne	Plus de trois heures	La nuit
70	121	elevé	feminin	Smartphone	Au moyenne	Plus de trois heures	La nuit
70	108	elevé	masculin	Smartphone	Au moyenne	Plus de trois heures	La nuit

Annexes

70	127	elevé	feminin	Smartphone	Au primaire	Plus de trois heures	La nuit
71	138	elevé	feminin	Smartphone	Au moyenne	Plus de trois heures	La nuit
71	167	elevé	masculin	Smartphone	Avant d'entrer à l'école	Plus de trois heures	Après midi
71	124	elevé	masculin	Smartphone	Au moyenne	Plus de trois heures	Après midi
73	121	elevé	feminin	Smartphone	Avant d'entrer à l'école	Plus de trois heures	La nuit

Résumé :

Dans le cadre de l'obtention d'un diplôme de master en psychologie clinique, nous avons opté cette étude intitulée « étude comparative de bien être psychologique chez les adolescents exposés aux écrans et qui ne le sont pas » avait pour objectif de mesurer le degré de la surexposition aux écrans et sa relation avec le degré de bien-être psychologique c'est-à-dire en a comparé le degré de bien-être psychologique chez les adolescents et le degré d'exposés aux écrans.

Cette étude est déroulée au sein de lycée technicume ihedadden yaici abdelkader, wilaya de Bejaia. Après d'une échantillon d'étude qui se compose de 200 élèves âgés de 15ans à 20ans. Pour la réalisation de notre recherche on a appuyer sur une méthodologie quantitative en utilisant la méthode descriptive et on a utilisé deux échelles comme un outil d'investigation ; l'échelle de la surexposition aux appareils électroniques de Bent Ali Muhammad Al-Suwailami et l'échelle de bien-être psychologique de Carol ryff.

Les résultats mettent en évidence la confirmation de la première et deuxième et la troisième hypothèse par l'existence d'une différence dans les degrés de bien-être psychologique chez les adolescents scolarisés exposés aux écrans par rapport à ceux qui ne le sont pas et aussi selon la durée de leur exposition aux écrans et l'existence d'une différence dans les degrés de l'exposition aux écrans selon le genre. Et l'infirmer de la quatrième hypothèses L'existence de différences dans les degrés de bien-être psychologique selon le genre.

Mots clés : surexposition, écrans, le bien-être psychologique.

Abstract :

In the context of obtaining a master's degree in clinical psychology, we chose this study entitled « Comparative study of psychological well-being in adolescents exposed to screens and who are not exposed » had as objective of measuring the degree of over-exposure to screen and its relationship with the extent of psychologic well-Being i.e. compared the degree to psychological welfare in the adolescents and the level of exposure to the screens

This study was carried out at the high school technicum ihedadden yaici abdelkader, wilaya de Bejaia. with a study sample consisting of 200 students aged from 15 to 20 years. Our research relied on a quantitative methodology using the descriptive method and used two scales as an investigative tool; Bent Ali Muhammad Al-Suwailami's electronic over-exposure scale and Carol Ryff's psychological well-being scale.

The results highlight confirmation of the first and second and third hypotheses by the existence of a difference in the degrees of psychological well-being among school-aged adolescents exposed to screens compared to those who are not, and also by the duration of their exposure to screen and the presence of a differential degree of screen exposure by gender. And the infirmation of the fourth hypothesis The existence of differences in degrees of psychological well-being by gender.

Keywords: overexposure, screens, psychological well-being.