



Université Abderrahmane Mira de Bejaia.

Faculté des sciences humaines et sociale.

Département psychologie et orthophonie.

Mémoire de fin de cycle

En vue d'obtention d'un diplôme de Master en Psychologie.

Option : Psychologie Clinique.

Thème

**L'effet de l'addiction aux écrans sur l'attention des
élèves de lycée**

Etude de 06 cas.

Réalisé au niveau du lycée mixte Oudak Arab.

(Chemini, Bejaia)

Réalisé par :

Mlle. BOUZARARI Tinhinane

Mr. HADID Badis

Encadré par :

Dr. GHOUAS Yacine

Année universitaire : 2023/2024

Remerciement:

Nous tenons en premiers lieu à remercier dieu qui nous as avec sa bonne violenté permis d'accomplir un tel succès.

En deuxième lieux on tient à exprimer notre gratitude à notre directeur de projet monsieur «**GHOUAS yacine**» pour sa patience, sa bienveillance, sa disponibilité et surtout ses conseils bien avisés.

Nous tenons aussi à exprimer nos plus sincères remerciements au staff pédagogique de l'établissement «**OUDDAK ARAB Chemini**» qui nous a ouvert les portes et tous les élèves qui ont accepté qu'on les questionne.

En dernier lieux, nous tenons aussi à remercier tout individu qui de près ou de loin à contribuer à l'accomplissement de ce travail.

Merci infiniment

Dédicace

Après un long périple remplie d'embuches, de moments durs, mais aussi de pleins de moments de serinette et de moments joyeux, une autre vie nous attend avec d'autres perspectives qui s'ouvrent à nous.

Je tiens à exprimer ma joie en dédiant ce travail à tous ceux qui me sont chers en passant par ma maman chérie qui as toujours cru en moi et en tout ce que je pouvais accomplir ,à mon papa qui as toujours fait de son mieux afin de pouvoir m'offrir tout ce que j'ai besoins ainsi qu'à mes deux tantes bien aimer qui m'ont soutenu et qui sans elles mon cursus n'aurai pas pu arriver jusqu'ici , à mes frères et sœurs , mes cousins et cousines et tous ceux qui ont contribuer de loin ou de prés à cet accomplissement .

Badis

Dédicace

Je dédie ce modeste travail à mes très chers parents. Aucune dédicace aussi douce soit elle ne saurait exprimer l'amour, l'estime, le dévouement et le respect que j'ai toujours eu pour vous.

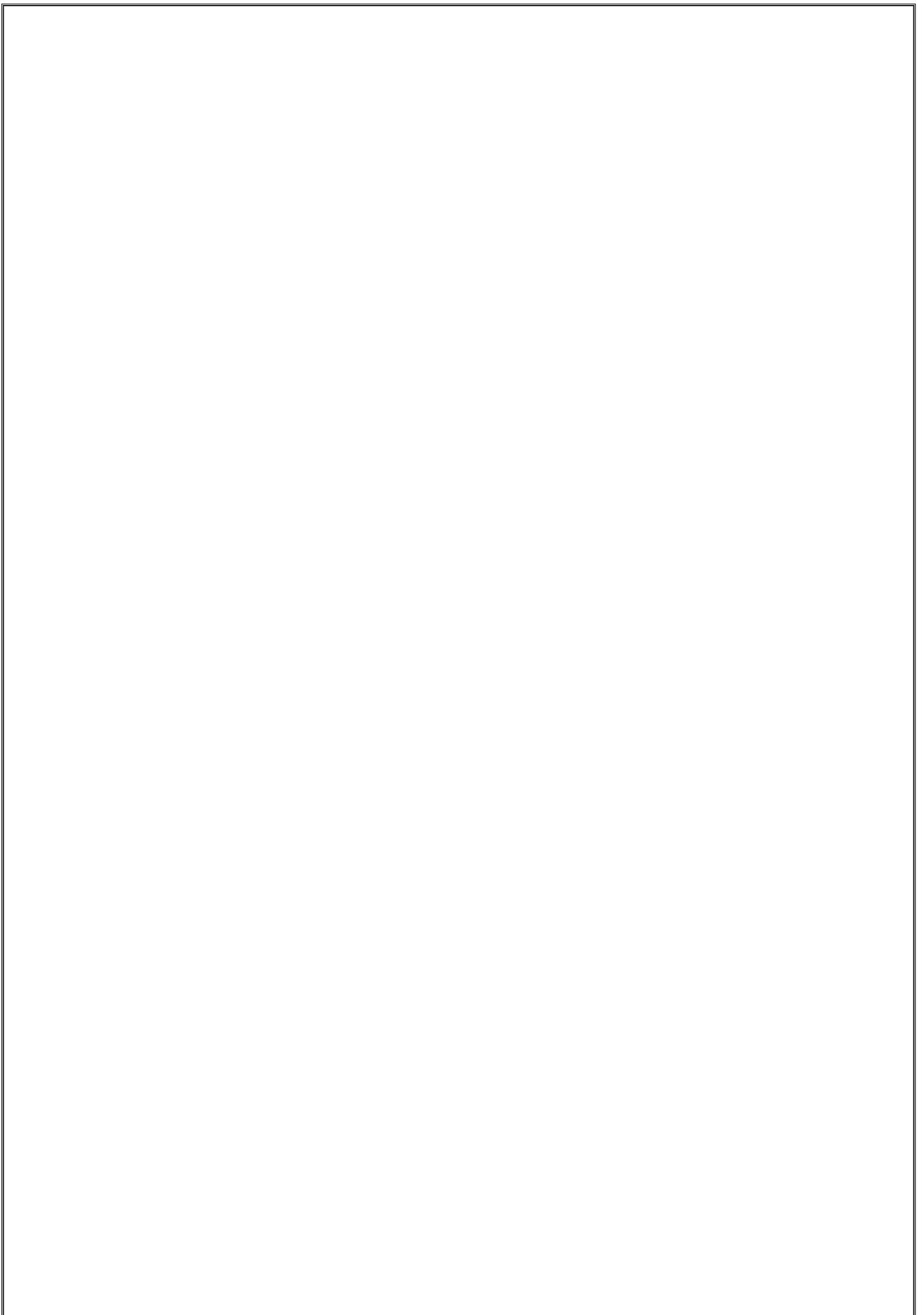
A ma chère mère Dalila et mon cher père Nacer qui m'ont soutenu, veillés tout au long de ma vie à m'encourager, je vous remercie pour tout l'amour que vous me portez depuis mon enfance.

Vos prières ont été pour moi d'un grand soutien moral tout au long de mes études, c'est grâce au tout puissant, à vous que je suis devenu ce que je suis aujourd'hui.

A mes grand parent Rachid Randja et Hayat, pour leurs revendications pour leurs amour quotidien, pour leurs soutien dans les moments les plus difficiles. A mon frère Iyad et mes sœurs Nabila Dyhia Yasmine, pour leur soutien et leur confiance pendant toutes ces années.

A toutes mes tantes et mes amis et à d'autres personnes que je n'ai pas l'occasion de mentionner.

Tinhinane



La liste des figures :

N° de figure	Titre de figure	Page
01	le cycle de la dépendance chez les êtres humain	15
02	D'un simple usager à une cyberaddiction	24
03	Dessins d'enfants de 5 à 6 ans exposés à la télévision	30
04	les différents réseaux attentionnelle	37
05	La chaîne des apprentissages (selon Danielle Lapp)	41

La liste des tableaux :

N° de tableau	Titre de tableau	Page
01	Présentation des cas d'étude	46
02	les résultats de l'échelle de l'attention chez (idir)	53
03	les résultats de l'échelle de l'attention chez (Kaci)	56
04	les résultats de l'échelle de l'attention chez (Belqacem)	60
05	les résultats de l'échelle de l'attention chez (Fatima)	62
06	les résultats de l'échelle de l'attention chez (Thanina)	65
07	les résultats de l'échelle de l'attention chez (MD laid)	68

La liste des abréviations

MAAS	Teste de Mindful Attention Awareness Scale
OMS	Organisation Mondial de la Santé
CIM	Classification statistique Internationale des Maladie
DSM	Diagnostique and Statistical Manual
INVS	Institut de Veille Sanitaire
TMS	Trouble Musculo-Squelettique
TDA/H	Trouble Déficit de l'Attention avec ou sans Hyperactivité
TCC	Thérapie Cognitive Comportementale

Sommaire

Remerciement

Dédicace

La liste des figures

La liste des tableaux

La liste d'abréviations

IntroductionA

La partie théorique

Chapitre I : Le cadre méthodologique **page**

1. les raisons de choix de thème.....	6
2. Les objectifs de choix de thème	6
3. La problématique	7
4. Les hypothèses	10
5. Définition des concepts clé.....	10
6. Opérationnalisation des concepts.....	11

Chapitre II : L'addiction aux écrans

Préambule.....13

1. Définition de l'addiction	13
1.1 Etymologie de l'addiction	13
1.2 La définition de l'addiction selon l'OMS.....	13
2. L'histoire de l'addiction.....	13
3. La dépendance selon l'OMS.....	14

4. Les critères de l'addiction selon Goodman	16
5. Les types de l'addiction	16
5.1. L'addiction avec substance	17
5.2. L'addiction sans substan.....	19
6. Définition des écrans	19
7. Les types des écrans	20
8. Définition de l'addiction aux écrans	22
9. Les Symptôme révélateurs de l'addiction aux écrans	22
10. Les causes de l'addiction aux écrans.....	23
11. Les conséquences de l'addiction aux écrans	24
11.1. Les conséquences physiologiques	24
11.2. Les conséquences psychologiques.....	26
Synthèse	31

Chapitre III : l'attention

Préambule.....	33
1. Définition de l'attention	33
2. Les types d'attention.....	33
2.1. L'attention sélective.....	33
2.2. L'attention partagé.....	34
2.3. L'attention soutenue.....	35
3. Le système attentionnel	36
4. Fonction de l'attention	37
5. Comment améliorer et favorisé l'attention	37
6. Les théories cognitive de l'attention.....	38

7. Trouble d'inattention	39
8. Critères diagnostique de l'inattention selon DSM5	40
9. La relation entre l'écrans et l'attention et trouble d'apprentissage	41
Synthèse	43

La partie pratique

Chapitre IV : Méthodologie de la recherche

Préambule	45
1. Pré-enquête.....	45
2. Présentation de lieu de stage	46
3. La population d'étude.....	46
4. La méthode utilisé	47
5. Les outils de la recherche	48
6. L'entretien semi-directif	48
7. Guide d'entretien.....	48
8. L'enquête.....	50
Synthèse	50

Chapitre V : Présentation et analyse des donnés

Préambule.....	52
1. Présentation de 1 ^{er} cas de (Idir).....	52
2. Présentation de 2 ^{ème} cas de (Kaci).....	55
3. Présentation de 3 ^{ème} cas de (Belqacem).....	58
4. Présentation de 4 ^{ème} cas de (Fatima)	61
5. Présentation de 5 ^{ème} cas de (Thanina).....	64
6. Présentation de 6 ^{ème} cas de (Mohaned laid).....	67

Synthèse70

Chapitre VI : Discussion des hypothèses

1. Discussion de la première hypothèse.....72

2. Discussion de la deuxième hypothèse..... 73

3. Discussion de la troisième hypothèse.....74

4. Discussion de l'hypothèse générale.....75

Synthèse77

ConclusionB

Liste de référence

Annexes

Résumé

Introduction

Introduction

L'introduction :

L'histoire des écrans remonte au 17^{ème} siècle avec l'invention du microscope par Antoine Leeuwenhoek, peu après, au 19^{ème} siècle le développement du télescope admis d'explorer d'autres perspectives, en ce même siècle on a vu aussi l'émergence des premiers écrans rudimentaires avec l'invention du dispositif de projection appelé l'antenne magique qui permet de projeter des images peintes sur des dispositifs sur un écran. Au début du 20^{ème} siècle le cinéma fait son apparition et devient un phénomène culturel majeur avec l'invention du projecteur de films et l'utilisation d'écrans de projection.

L'histoire des écrans, donc, est marquée par une évolution constante depuis les premières expérimentations optiques jusqu'aux écrans interactifs aujourd'hui.

Les écrans occupent une place considérable dans la vie de chacun et plus particulièrement des enfants et les adolescents. Le numérique a pris une importance croissante et irréversible pour ce qui concerne l'éducation et la culture et, de façon plus générale, la vie de notre société, cette nouvelle technologie nous permet d'être à l'affût de tout ce qui se passe dans le monde et fait en sorte de réduire les distances entre les individus, avec l'utilisation de ses technologies pour les communications, s'avère être efficace et bénéfique pour la majorité des utilisateurs. Cependant toutes ses inventions révolutionnaires se trouvent être en réalité des armes à double tranchant, en effet les surexpositions à ces points de la technologie n'est pas du tout sans conséquences.

D'immenses intérêts économiques et commerciaux sont en jeu. Il est néanmoins apparu, au fil des années, que cette évolution avait aussi des effets délétères qui suscitent une grande inquiétude, si bien que le développement rapide de la présence des écrans dans nos vies et celle de nos enfants amène chacun à s'interroger autant sur les usages qu'il en fait que sur le temps qu'il y passe.

Une des principales questions qui se posent est de savoir si l'utilisation excessive des écrans peut engendrer une véritable addiction comportementale. Cette notion doit être abordée avec précaution car elle répond à une définition médicale précise, réservée à des pathologies particulièrement lourdes. En outre, ces addictions comportementales caractérisées sont souvent associées à des troubles psychiatriques comorbides tels que dépression, anxiété, phobies ou troubles de la personnalité. L'appréhension de cette question est compliquée chez l'enfant et

Introduction

l'adolescent en raison de la diversité des contextes psychologiques et des situations individuelles.

D'un point de vue purement médical, les conséquences néfastes d'une mauvaise utilisation des écrans touchent tous les âges, mais sont bien sûr plus préjudiciables pour les enfants et les adolescents.

Ces problèmes sont principalement dus aux effets de l'utilisation des écrans pendant la journée ou la nuit, dont la lumière, notamment la couleur bleue, augmente la vigilance en inhibant la production de mélatonine, hormone essentielle de l'endormissement. Les problèmes de sommeil qui en découlent peuvent causer de la fatigue, des problèmes d'attention et avoir un impact sur les résultats scolaires et la vie sociale. Encore une fois, le rôle des parents est essentiel.

Par ailleurs, il est important de prendre en compte l'éventuelle toxicité pour la rétine de la lumière émise par les écrans. Elle est l'objet d'importantes recherches qui n'ont pas encore donné de conclusions significatives.

Un écran allumé en permanence au domicile lorsque l'enfant est en train de jouer ou de manger, a un véritable impact négatif sur la mise en place des capacités attentionnelles.

L'attention ce n'est pas seulement regarder ou écouter. C'est être capable de faire abstraction de tout ce qui se passe autour de soi pour se concentrer uniquement sur la tâche en cours. L'attention suppose donc un réel engagement. Elle dépend de mécanismes neurobiologiques complexes impliquant plusieurs circuits cérébraux logés dans le cortex frontal. Pour pouvoir se concentrer sur son devoir de mathématiques ou sur la lecture d'un texte, l'enfant doit être capable de filtrer toutes les informations parasites en provenance de l'environnement. Il doit aussi inhiber toutes les pensées intrusives qui viennent l'assaillir. Ce mécanisme de contrôle qui nous permet de résister aux distractions est influencé par de nombreux facteurs comme les émotions, le sommeil et la motivation.

Si l'attention peut être dirigée par la volonté, elle peut aussi être facilement détournée par des distractions. Les stimulations visuelles et sonores abondent de toutes parts avec la multiplication des médias. Un téléphone qui vibre une cinquantaine de fois sur l'heure, la télévision en bruit de fond dans le salon, les écrans fragmentent nos périodes de concentration. Que ce soit à l'école ou à la maison, les périodes de concentration sont de plus en plus entrecoupées.

Introduction

Notre thème de recherche est basé sur la description de phénomène de l'addiction aux écrans et son effet sur l'attention des élèves du lycée, on est basé sur l'entretien clinique et l'échelle de l'attention (MAAS)) de BORWN, qui porte sur 6 cas au niveau de lycée Oudak Arab de la commune de Chemini.

Pour enrichir les idées que nous avons abordées, nous avons élaboré un plan de travail qui commence par une introduction générale et qui comporte les parties suivantes :

La première partie : Théorique divisée en trois chapitres qui sont :

Chapitre I : l'addiction aux écrans

Chapitre II : l'attention

Chapitre III : Problématiques et hypothèses.

La deuxième partie : Méthodologie qui contient le chapitre suivant:

Chapitre IV : Méthodologie de la recherche.

La troisième partie : Pratique devisé aussi en deux chapitres qui sont :

Chapitre V : Présentations et analyses des résultats.

Chapitre VI : Discussions des hypothèses.

Enfin, une conclusion générale, dans laquelle on illustrera les résultats de notre recherche et on posera d'autres questions de perspective concernant cette catégorie, dans le but d'ouvrir le champ à d'autres recherches, et des recommandations à suivre pour diminuer les conséquences de cette utilisation excessive.

La partie théorique

Chapitre I

1. Les raisons de choix de thème :

Dans notre vie quotidienne on a vu que la thématique de l'addiction aux écrans est devenu un souci pour les parents et les éducateurs et les psychologues par ce que elle affecte l'état psychologique des élèves de lycée.

Une problématique d'actualités qui touche toutes les parties d'âge les enfants, les adolescentes les adultes. et l'un des sujet les plus étudié et discuté, et de proposer quelque recommandation à la fin pour minimisé l'addiction aux écrans.

2. Les objectifs de choix de thème :

On a choisi ce sujet a fin d'expliqué l'addiction aux écrans pour mieux comprendre l'importance de ce phénomène. Et d'avoir répondu aux questions de départ et confirmé ou infirmé les hypothèses et même enrichir les études et recueillir des données concernant l'addiction aux écrans et son danger sur l'attention.

Mener une enquête pour cerner l'effet de l'addiction aux écrans des élèves lycéenne et son ampleur au son d'établissement scolaire aussi son impact sur l'attention des élèves durant leur cours.

3. la problématique

Les écrans font aujourd'hui une grande partie dans notre vie quotidienne d'une manière plus importante, toutes les activités sont désormais liées aux écrans, on les trouve dans notre travail, nos divertissement et notre apprentissage, ils permettent de simplifier notre quotidienne. Au point qu'on peut faire nos courses justes avec un smartphone et sans bouger.

Les dernières années, on a remarqué que la consommation des écrans est devenue plus en plus un souci qui touche toutes les catégories d'âge sans exception les enfants, les adolescents, et les adultes, ils passent la plupart de leur temps en face des écrans soit les smartphone, pc, les télévisions, les tablettes. Chaque lieu. La maison, les bus, les restaurants, les jardins dans les établissements et même dans les rues.

L'utilisation permanente des écrans devenue une problématique pour les parents, les éducateurs les médecins et les psychologues, d'après plusieurs recherches et articles et les reportages sur les écrans ont des remarques négatifs sur la santé physique et psychologique des consommateur , puisque passent des heures et des heures placé devant ces appareils avec une perte de contrôle et un sentiment de manque profond en cas de déconnexion, parfois même ils oublient d'aller manger de faire leurs devoir et passent des nuits blanches des jours et des jours cela risque d'avoir plusieurs trouble comme trouble de sommeil trouble alimentaires et les troubles physique et troubles de comportement comme l'agressivité, l'isolement, la dépression et l'anxiété.

L'utilisation répéter et fréquente de ces écrans peut conduire à une cyberdépendance, car elle aide le cerveau à libérer l'hormone de dopamine sans effort qui est l'hormone de plaisir, comme la dépendance à l'alcool, la drogue, le tabac.

Cette utilisation affecte les capacités cognitives et des usages, comme le sommeil la mémoire et l'attention.

Dans notre recherche l'attention est vraiment nécessaire dans toutes les tâches quotidiennes, elle permet de se concentrer sur le travail en cours, d'intégrer des données de comprendre des informations orales ou écrites et d'émettre des pensées, c'est un facteur de l'efficience cognitives qu'il s'agisse de mémoriser, percevoir ou résoudre des problèmes.

En classe comme à la maison, il n'est pas rare que l'enseignant ou le parent demande à l'adolescent à faire attention. Par sa demande, l'adulte s'attend le plus souvent à ce que

l'adolescent améliore la gestion de son comportement qui implique des composantes attentionnelles bien différentes l'un des autres. (Lussier, F., Flessas, J., 2001, p.96)

Mais les écrans peuvent avoir un effet sur leur attention, lorsque ils sont constamment exposés aux stimuli des écrans, il peut être difficile de se concentrer sur d'autre tâche, et que l'attention va se focaliser que sur l'écran, cette pratique fatigue le cerveau, vu que l'attention peut être influencée par la recherche du plaisir qui est l'écran, la recherche de plaisir peut distraire et faire perdre la motivation de réaliser leur devoirs.

Dans le cadre scolaire, il est important que les élèves acceptent de porter leur attention sur des activités qui ne vont pas toujours leur plaire sur le moment. Si leur capacité à maintenir leur attention est faible, cela sera compliqué pour eux de comprendre et de s'investir dans les apprentissages, ou l'élève se désintéresse intentionnellement d'une ou de plusieurs sources d'information et n'est pas en mesure de maintenir cet intérêt pendant une longue période, ou il arrive pas à détecter ou de réagir à des petits changements survenant plus ou moins fréquemment dans l'information qu'il reçoit.

Même il est incapable de diviser l'attention, qui est la compétence requise pour diviser sélectivement l'attention entre deux ou plusieurs sources distinctes, tout en détectant des stimuli pouvant appartenir à l'une ou aux deux sources en même temps.

LALLEM, Docteur en psychologie clinique, Enseignant, chercheur à l'Université Mouloud-Mammeri de Tizi-ouzou, au Soir Magazine « l'utilisation excessive de toute sorte d'écrans demeure, sans conteste, un danger pour les enfants » D'ailleurs donné un écran à un enfant c'est comme donné une bombe qui explosera tôt ou tard. (Organisation Algérienne de la protection du consommateur, 2019)

Une enquête de Santé Publique France et une autre de l'UNAF répertorie le temps moyen d'exposition des enfants et des adolescents devant les écrans de 2 à 3 ans environ 1h10 par jour, de 5 à 10 ans environ 3h30 par jour et de 11 à 18 ans environ 8h15 par jour. Après deux années de crise sanitaire, l'addiction aux écrans s'est sans aucun doute intensifiée chez les jeunes âgés de 16 à 30 ans. Au total, ils sont 84 % à avouer passer 6 heures ou plus devant. Un temps conséquent qui s'explique par une perte de la notion du temps une fois devant les écrans, pour 63 % des interrogés. [Les chiffres de l'addiction aux écrans chez les jeunes \(gaeconseil.fr\)](https://www.gaeconseil.fr/les-chiffres-de-laddiction-aux-ecrans-chez-les-jeunes)

Ce problème d'addiction aux écrans, c'est un sujet vraiment essentiel pour nombreux chercheurs et plusieurs théories, parmi ces théories on trouve la théorie psychanalytique et les TCC.

Pour la psychanalyse les addictions illustrent l'ancrage somatique et biologique des pulsions, celles-ci étant force en quête de sens et de liens vers des représentations ne pouvant se constituer que par l'intermédiaire d'expériences corporelles et du rapport aux objets, ceci dès les âges les plus précoces. Cela souligne l'importance des relations mère-enfant, des pertes d'objets, de la séparation-individuation, et de l'analité qui lui est contemporaine, du deuil originaire et de la dimension mélancolique sous-jacente à l'advenue du «Je» subjectif comme des traumatismes narcissiques précoces par défaut de la fonction primaire de holding de la «mère-environnement » (Armand, C, 2009, 2013.p14).

Une thérapie cognitivo-comportementale (TCC) semble avoir des effets positifs chez les personnes présentant un trouble du jeu vidéo ou un usage addictif d'Internet, selon une étude publiée dans le *JAMA Psychiatry*. Le programme de TCC consiste notamment à motiver l'individu pour qu'il arrive à changer de comportement et à lui fixer des objectifs faciles à atteindre au début. Par ce qu'elle base 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, Il ne s'agit pas d'interdire l'accès à Internet, mais de combattre son usage abusif, selon les auteurs de ce travail, Klaus Wölfling de l'université Johannes Gutenberg à Mayence Allemagne et ses collègues. Pour cela, il faut identifier les facteurs internes et externes qui poussent chaque personne à une utilisation abusive, tester des périodes d'abstinence pour explorer d'autres activités ainsi que trouver des stratégies de prévention et d'évitement. [Une thérapie « cognitivo-comportementale » contre l'addiction aux écrans \(lepoint.fr\)](#)

Dans notre stage au lycée Oudak Arab a Chemini on a vu que tous les élèves ont un smartphone et tout le temps sont scotché, même dans les cours c'est pour ça il ne se concentre pas, même si ils ont interdit l'utilisation de ces appareils dans le règlement intérieur de l'établissement mais le conflit demeure avec les élèves pour réduire l'utilisation des écrans, donc notre thème « l'effet de l'addiction aux écrans sur l'attention des élèves de lycée » nous permet de posé les question suivantes :

La question générale

-Est-ce que l'addiction aux écrans a un effet sur l'attention des élèves de lycées ?

Les questions partielles

- Est-ce que l'addiction aux écrans a un effet sur l'attention soutenue ?
- Est-ce que l'addiction aux écrans a un effet sur l'attention partagée ?
- Est-ce que l'addiction aux écrans a un effet sur l'attention sélective ?

4. Les hypothèses**4.1 L'hypothèse générale**

L'addiction aux écrans a un effet sur l'attention des élèves de lycée

4.2 Les hypothèses partielles

- 1-L'addiction aux écrans a un effet sur l'attention soutenue
- 2- L'addiction aux écrans a un effet sur l'attention partagée
- 3-L'addiction aux écrans a un effet sur l'attention sélective

5. Définition des concepts clé :**5.1 Définition de L'addiction :**

L'addiction est un processus complexe par lequel un comportement, qui peut fonctionner répété dans le contrôle de ce comportement et la persistance de ce comportement en dépit de conséquences négatives significatives (perte de contrôle). Ce concept décrit par Goodman a servi de matrice à de nombreux travaux neurobiologiques. (Reynaud, M. 2005. P 20).

5.2 Définition de l'addiction aux écrans :

Selon Yong (1999) l'addiction aux écrans est une nouvelle maladie mentale qui se traduit par la difficulté à contrôler ses impulsions ainsi que par une incapacité à se déconnecter de l'internet.

En France, Valeur et Velea, décrivent deux catégories de l'addiction à l'internet : ceux qui passent beaucoup de temps, quel que soit le site, et ceux qui se focalisent sur des sites particuliers, tels que les sites de discussions en ligne, ou les jeux en réseau, par exemple. Une autre catégorie distingue l'usage « normal », « abusif », « excessif » et « addictif » d'internet. (Valeur, Velea 2002, p45).

5.3 Définition de l'attention :

L'attention est une fonction neuro développementale socialement et interactivement construite dans une épigénèse interactive recrutant peu à peu des réseaux synaptiques selon la séquence suivante : apprendre à se focaliser sur un stimulus attractif légèrement mobile, apprendre à se détourner de stimuli non pertinents et à les désinvestir afin de stabiliser l'attention sur ce qui fait sens au cours du processus d'attention conjointe et enfin étayer et soutenir la pensée ou rêverie du tout petit l'orsqu'il se désengage temporairement du stimuli pour investir l'attention psychique. (Marcelli, D.2020.P130)

6. Opérationnalisation des concepts :**L'écran :**

Ce sont des appareils comme le téléphone, les ordinateurs, les tablettes, la télévision. Qu'on utilise dans la vie quotidienne pour regarder des choses, étudier, contacter les gens

L'addiction aux écrans :

Dans notre recherche l'addiction aux écrans, l'attachement aux écrans, l'élève passe tout son temps devant son appareil, même le moment de dormir et de mangé, quand lui parle il n'écoute pas.

L'attention :

C'est la capacité d'un élève à se focaliser et à se concentrer sur les taches scolaires ou sur ces cours à l'école et ces types est :

L'attention sélective (dirigée) : c'est la capacité de l'élève à se concentrer sur une information la plus importante en présence d'autres distractions, de se concentrer en classe sur le cours pendant que les autres camarades parlent.

L'attention partagée (divisée) : l'élève peut réaliser plusieurs taches à la fois comme dans la classe écoutée au prof en même temps tu écris sur le cahier.

L'attention soutenue (vigilance) : c'est ça capacité de rester concentrer pendant un long temps par exemple dans les devoirs et les examens.

Chapitre II

Préambule

Dans ce chapitre, on va aborder l'addiction en général sa définition selon l'OMS, les critères de GOODMAN, et aussi dont on parle sur les écrans et ces types, et l'addiction aux écrans et ces conséquences physique et psychologique.

1. Définition de l'addiction

1.1 Etymologie :

Le psychiatre et psychanalyste français J. Bergeret, soulignant son étymologie, avait proposé un emploi particulier du terme *addiction* : dérivé du latin « *addictus* », il désignait en ancien français la *contrainte par corps*. (Bergeret.J, page.3)

1.2 La définition de l'OMS :

L'OMS reprend en grande partie celle de Goodman en 1990, pour qui « 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 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 . »(Goodman (1990).

2. L'histoire de l'addiction :

Le terme de l'addiction fit officiellement son apparition en 1932, dans un article de Glover qui présenta l'addiction comme l'appartenant aux états-limites tout employant dans un sens limitatif : une toxicomanie et une accoutumance à un produit. Ce terme fut repris en 1945 par d'autres psychanalystes comme Fenichel .Le terme d'addiction, dans son acception actuelle,

prit ensuite son essor dans les pays anglo-saxons avec le modèle pourtant ni à la psychanalyse, ni à l'hypothèse d'un inconscient. (Pirlot, G. 2009, P, 6)

En France, le terme addiction est venu par la psychanalyste J. McDougall qui en a introduit la première l'usage en 1978 à propos de « sexualité addictive », puis par J. Bergeret. On peut parler comme le fait J. McDougall « d'économie psychique de l'addiction ». Chez ces sujets « esclaves de la quantité », la résolution des conflits ne se fait pas de manière symbolique ou psychique mais par et dans l'économie pulsionnelle e En 1924, SandorRadö fit l'analogie entre orgasme pharmaco génique dans des cas de morphinomanie et « l'orgasme alimentaire » du nourrisson au sein (auquel on peut ajouter « l'orgasme de la faim » de l'anorexique). Il existait pour Radö une fixation orgastique alimentaire ayant une fonction psychophysiologique primaire et biochimique qui était pour lui ce noyau autour duquel étaient groupés les fantasmes incestueux appartenant d'ailleurs aux théories sexuelles infantiles (exemples : anorexie, névroses gastriques, colopathies).

Par la suite, des psychanalystes psychosomaticiens, en premier lieu M. Fain et J. McDougall, ont contribué à la connaissance psychosomatique des addictions. À leur suite, nous avons tenté de repenser les liens entre comportements addictifs et maladies du corps en prenant en compte l'apport. . (Pirlot, G. 2009, P, 6-7)

3. La dépendance Selon l'OMS

Pour savoir si vous avez une dépendance, vous devez habituellement présenter au moins trois des manifestations suivantes au cours de la dernière année :

- Un désir puissant ou compulsif d'utiliser une substance psychoactive.
- Des difficultés à contrôler l'usage de la substance (au démarrage de la consommation, pour en limiter l'usage ou pour arrêter).
- L'existence d'un syndrome de sevrage physiologique quand le sujet diminue ou arrête la consommation de la substance addictive.
- Une tolérance (une accoutumance) aux effets de la substance psychoactive : le sujet a besoin d'une quantité plus importante de la substance pour obtenir l'effet désiré, jusqu'à consommer des doses potentiellement mortelles.

- Un abandon progressif d'autres sources de plaisir et d'intérêts au profit de l'utilisation de la substance psychoactive, et augmentation du temps passé à se procurer la substance, la consommer, ou récupérer de ses effets.
- La poursuite de la consommation de la substance malgré la survenue de conséquences manifestement néfastes et/ou préjudiciables (maladie provoquée par la consommation de substance comme par exemple un cancer du poumon provoqué par la consommation de tabac, rupture familiale, perte significative d'argent, perte d'emploi, désocialisation...).

https://www.who.int/substance_abuse/terminology/definition1/fr/

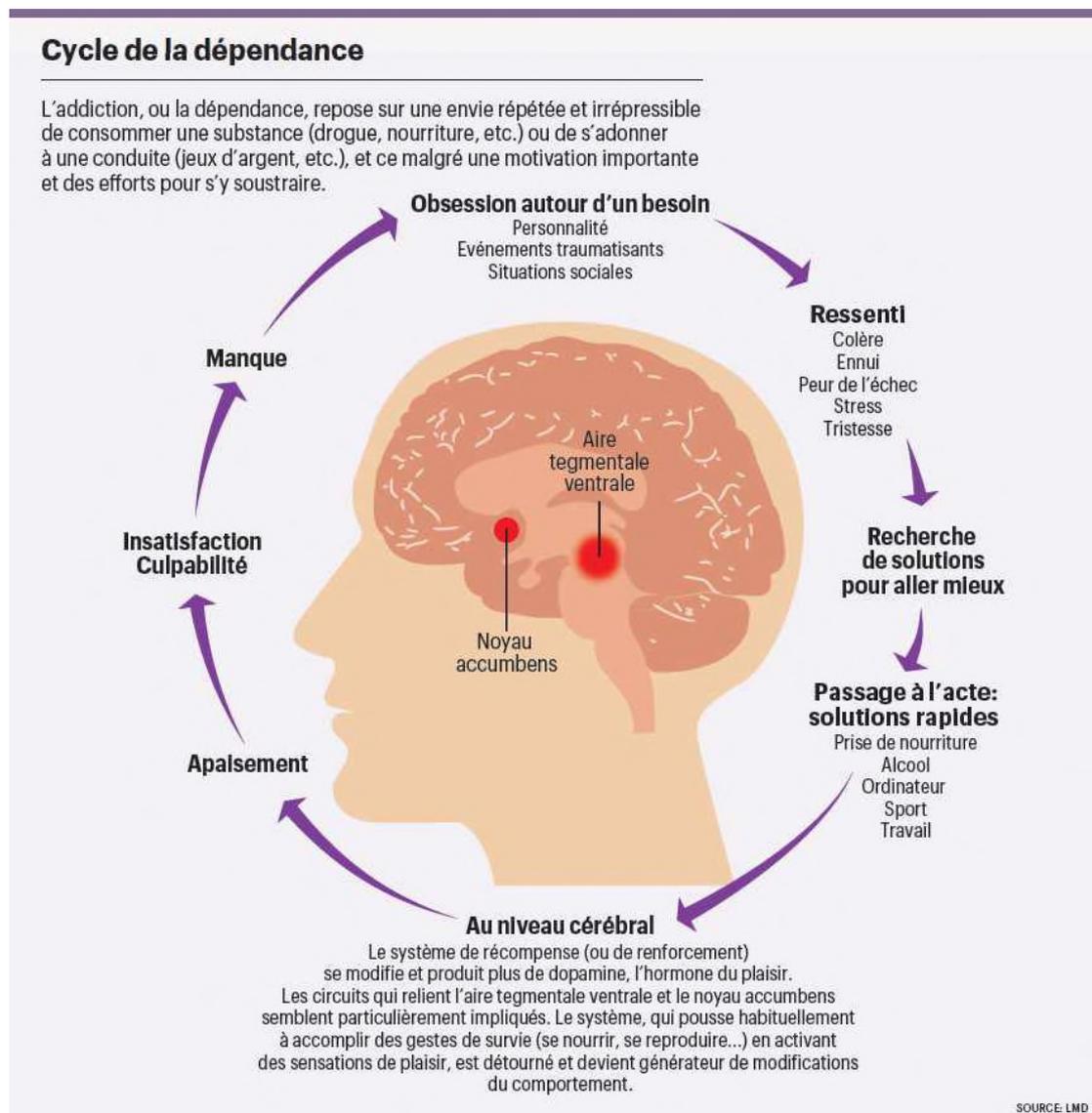


Figure n°1 : le cycle de la dépendance chez les êtres humain

4. Les critères de l'addiction Selon Goodman :

Une liste de critères qui permet de délimiter le champ des addictions :

- A. Impossibilité de résister aux impulsions à réaliser ce type de comportement.
- B. Sensation croissante de tension précédant immédiatement le début du comportement.
- C. Plaisir ou soulagement pendant sa durée.
- D. Sensation de perte de contrôle pendant le comportement.
- E. Présence d'au moins cinq des neuf critères suivants :
 - 1) Préoccupation fréquente au sujet du comportement ou de sa préparation.
 - 2) Intensité et durée des épisodes plus importantes que souhaitées à l'origine.
 - 3) Tentatives répétées pour réduire, contrôler ou abandonner le comportement.
 - 4) Temps important consacré à préparer les épisodes, à les entreprendre ou à s'en remettre.
 - 5) Survenue fréquente des épisodes lorsque le sujet doit accomplir des obligations professionnelles, scolaires ou universitaires, familiales ou sociales.
 - 6) Activités sociales, professionnelles ou récréatives majeures sacrifiées du fait du comportement.
 - 7) Perpétuation du comportement bien que le sujet sache qu'il cause aggrave un problème persistant ou récurrent d'ordre social, financier, psychologique ou physique
 - 8) Tolérance marquée : besoin d'augmenter l'intensité ou la fréquence pour obtenir l'effet désiré, ou diminution de l'effet procuré par un comportement de même intensité.
 - 9) agitation ou irritabilité en cas d'impossibilité de s'adonner au comportement.
- F. Certains éléments du syndrome ont duré plus d'un mois ou se sont répétés pendant une période plus longue. (Louis, J. Rouan, G. Bertagne, P.1997, p, 12).

5. Les types de l'addiction :

La notion de l'addiction concerne : « l'utilisation d'une substance » autrement dire, trouble d'addiction liée à l'utilisation d'une substance, tel que la toxicomanie, usage abusif des drogues, en particulier de l'alcool, des opiacés et de la cocaïne. Soit, l'addiction

comportementale « sans substance », trouble de contrôle des impulsions, tel que, la pyromanie, la kleptomanie et le jeu pathologique.

5.1 L'addiction avec substance :

Selon l'OMS (Organisation Mondiale de la Santé), la définition de la toxicomanie Correspond à:

- Une envie irréprensible de consommer le produit ;
- Une tendance à augmenter les doses ;
- Une dépendance psychologique et parfois physique ; - Des conséquences néfastes sur la vie quotidienne (physiques, émotive, sociales, économiques).

Le chemin menant à une certaine dépendance peut se graduer de cette manière :

- **L'usage simple** : il s'agit d'une consommation ponctuelle adéquate d'une substance, Sans conséquence délétère pour le sujet. Il est considéré comme non pathologique et Seules des conséquences pénales sont à craindre.

- **L'usage à risque** : à consommation est susceptible d'entraîner des dommages, On se situe alors dans un usage à risque, sans toutefois être dans un usage pathologique. Par exemple, la grossesse ou une activité professionnelle, nécessitant une bonne maîtrise psychomotrice, est une situation à risque, même pour une consommation faible.

- L'usage nocif (CIM-10) ou abus (DSM-IV) :

Il s'agit d'une consommation susceptible de Provoquer des dommages physiques, affectifs, psychologiques ou sociaux pour le consommateur et pour son environnement proche ou lointain. Il introduit alors la notion de risque.

La dépendance : ou la perte de contrôle par le sujet de sa consommation d'une substance, L'OMS la définit de la manière suivante : « Un état psychique et parfois physique, résultant de l'interaction entre un organisme vivant et un produit, caractérisé par des réponses comportementales ou autres, qui comportent toujours une compulsion à prendre le produit de façon régulière ou périodique pour ressentir ses effets psychiques, et, parfois éviter l'inconfort

de son absence (sevrage). La tolérance peut être présente ou non ». (Stéphanie, B, 2012, p55-56).

Critères de l'addiction à une substance du DSM IV-TR :

Un mode d'utilisation inadapté d'une substance conduisant à une altération du Fonctionnement ou une souffrance, cliniquement significative, caractérisé par la présence de trois ou plus) des manifestations suivantes, à un Aucune entrée de table d'illustration n'a été trouvée.

Moment quelconque d'une période continue de 12 mois :

1. Tolérance, définie par l'un des symptômes suivants :

- a) Besoin de quantités notablement plus fortes de la substance, pour obtenir une intoxication ou l'effet désiré.
- b) Effet notablement diminué en cas d'utilisation continue d'une même quantité de la substance.

2. Sevrage caractérisé par l'une ou l'autre des manifestations suivantes :

- a) Syndrome de sevrage caractéristique de la substance.
- b) La même substance (ou une substance très proche) est prise pour soulager ou éviter les symptômes de sevrage.

3. La substance est souvent prise en quantité plus importante ou pendant une période Plus prolongée que prévu.

4. Il y a un désir persistant, ou des efforts infructueux, pour diminuer ou contrôler l'utilisation de la substance.

5. Beaucoup de temps est passé à des activités nécessaires pour obtenir la substance (p. Ex., consultation de nombreux médecins ou déplacement longues distances), à utiliser Le produit (p. ex., fume sans discontinuer), ou à récupérer de ses effets.

6. Des activités sociales, professionnelles ou de loisirs importants sont abandonnées ou Réduites à cause de l'utilisation de la substance.

7. L'utilisation de la substance est poursuivie bien que la personne ait quelle a un problème psychologique ou physique persistant ou récurrent, susceptible d'avoir été causé ou exacerbé par la substance (par exemple, poursuite de la prise de cocaïne bien que la personne admette

une dépression liée à la cocaïne, ou poursuite de la prise de boissons alcoolisées bien que le sujet reconnaisse l'aggravation d'un ulcère du fait de la consommation d'alcool). (Stéphanie, B)

5.2 L'addiction sans substance « L'addiction comportemental »

Le phénomène d'addiction serait basé sur la répétition d'un comportement et l'incapacité à y renoncer. Selon, Griffiths, psychologue anglais, distingue la dépendance comportementale passive (par exemple regarder la télé) et la dépendance comportementale active (par exemple jouer aux jeux vidéo). Dans son article présenté en 1997, il rapporte six critères pour définir un comportement associé à la dépendance de façon générale :

Les critères de dépendance comportementale selon Griffiths :

1. Prépondérance : L'activité particulière devient l'activité la plus importante dans la vie de la personne. Elle domine ses pensées (préoccupations et distorsions cognitives), ses sentiments (ex : sentiment de manque) et ses comportements (détérioration des comportements socialisés).

2. Modification de l'humeur : Est une conséquence de l'adoption de l'activité et peut être une stratégie de coping (excitation, surexcitation, sentiment d'évasion).

3. Tolérance : La durée de l'activité doit augmenter pour obtenir une satisfaction.

4. Symptômes de sevrage : État de sensations déplaisantes (ex. : humeur dépressive, irritabilité) et/ou des effets physiques déplaisants (ex. : tremblements).

5. Conflits : Conflits interpersonnels (entre le dépendant et l'entourage de celui-ci) ou conflits intrapsychiques (entre la volonté de ne pas céder aux tensions causées par la dépendance à l'activité et le besoin psychologique de s'adonner à l'activité).

6. Rechute : La tendance à retourner aux habitudes liées à l'activité après une période d'abstinence ou de contrôle de la dépendance comportementale. (Stéphanie, B, 2012, P59).

6. Définition d'un écran

Un écran est une surface sur laquelle sont affichés, reproduit des résultats, des données ou des images, dans le traitement automatique de l'information. (Eveno, Garnier et Nimmo, 1997, p. 361). Donc, l'écran est un outil qui véhicule des images et des informations qui peuvent être transmises d'une manière directe aux consommateurs

Autrement dit, l'écran est un appareil qui affiche des contenus multimédias ; c'est tout un dispositif qui diffuse un ensemble de données destinées à un consommateur. De plus, cet espace d'affichage représente une surface interactive sur laquelle on peut projeter des données

multimédias sous formes d'images, de vidéos, de textes...etc . .(Sahraoui. A, Ait Eldjoudi .K, Juin 2021, p.14)

7. Les types d'écrans

Si on remonte dans le temps, il y a des années de cela, le seul écran qui existait était celui de la télévision. Mais, de nos jours, avec le développement des nouvelles technologies de l'information et de la communication ; on peut compter d'innombrables écrans qui envahissent le quotidien. (Sahraoui. A, Ait Eldjoudi .K, Juin 2021, p.15)

Cependant, aujourd'hui, on peut trouver des écrans qui sont encore plus modernes et plus sophistiqués parmi lesquels il y a :

• La télévision

L'addiction télévisuelle est une entrave pour plusieurs personnes de tout âge. De ce fait, « on sait maintenant depuis longtemps, l'addiction à la télévision n'est pas un mythe et représente un danger potentiel pour les enfants ». (Fernandez, 2009, p. 119).

L'addiction à la télévision est le résultat d'une écoute et d'un suivi abusif de cette dernière. On les appelle des téléaddictés qui signifient consommateurs abusifs de télévision.

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) .(Sahraoui. A, Ait Eldjoudi .K, Juin 2021, p.15)
- **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, leur anxiétés ou leur souffrances dépressives (même si les vrais dépressifs ne regardent pas la TV et ne lisent pas). (Fernandez, 2009, p. 121).

• Les ordinateurs

L'ordinateur est une machine automatique de traitement de l'information, obéissant à des programmes formés par des suites d'opérations arithmétiques et logiques. (Eveno, Garnier et Nimmo, 1997, p. 721). Actuellement, il existe plusieurs formes d'ordinateurs comme l'ordinateur de bureau qui est une station de travail avec plusieurs équipements (unité centrale,

clavier, écran...etc.) qui nécessite une structure bureautique, l'ordinateur portable qui est une forme personnelle de l'ordinateur dont le poids et les dimensions permettent de le transporter facilement avec soi. .(Sahraoui. A, Ait Eldjoudi .K, Juin 2021, p.15)

Avec l'avènement de 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 simultané, la mémoire de travail et la pensée visuelle. (Tisseron et Houdé, 2013, p. 140).

• Les tablettes tactiles

La tablette, (aussi appelée tablette tactile, tablette électronique ou tablette numérique), est une forme d'outil avec un écran tactile sans clavier. Elle permet d'accéder à plusieurs contenus numériques et multimédias. Cet outil est doté de plusieurs options qui permettent d'effectuer plusieurs tâches et activités. .(Sahraoui. A, Ait Eldjoudi .K, Juin 2021, p.116)

L'interface tactile permet d'interagir selon un geste de balayage qui apparaît chez le jeune enfant avant le geste de pointage. Mais elle n'est elle-même qu'une étape. Des nouvelles technologies promettent d'interagir avec les icônes, les jeux et le pointeur d'une tablette ou d'un ordinateur sans avoir besoin de toucher les surfaces. Les gestes pourront être effectués devant l'écran à quelques centimètres de celui-ci, voire beaucoup plus loin. C'est la technique baptisée floating touch. (Tisseron et Houdé, 2013, p. 144).

• Les Smartphones

Le Smartphone ou le téléphone intelligent est un téléphone mobile avec un écran qui possède plusieurs fonctionnalités comme passer et recevoir des appels téléphoniques, jouer à des jeux vidéo, prendre ou télécharger des photos ou vidéos, surfer sur les différentes pages web ou les différents réseaux sociaux,...etc. .(Sahraoui. A, Ait Eldjoudi .K, Juin 2021, p.16)

Le téléphone mobile s'est rapidement imposé comme l'outil à tout faire des espaces virtuels, bouleversant la représentation de l'espace, du temps, de la relation à soi-même et aux autres. Il est devenu une sorte de couteau suisse des espaces virtuels. Mais il doit son succès au pouvoir qu'on lui donne pour soulager le sentiment de solitude, voire l'angoisse d'abandon. (Tisseron et Houdé, 2013, p. 141).

Chacun des écrans cités auparavant a ses propres caractéristiques qui le différencient des autres écrans. Parmi les points de convergence, tous les écrans projettent des contenus

multimédias. Par contre, la divergence entre ces derniers se situe dans la possibilité d'avoir une interaction avec les contenus. D'ailleurs, dans le tableau ci-dessous, nous montrent les possibilités de chaque écran. (Tisseron et Houdé, 2013, p. 145)

8. La définition de l'addiction aux écrans

L'addiction aux écrans n'est pas encore officiellement reconnue au sein de la communauté scientifique et s'avère controversée. Néanmoins, les écrans représentent bien une source addictive reconnue par de nombreux professionnels de la santé mentale, en plus de faire partie des addictions comportementales (comme l'addiction aux jeux de hasard et d'argent ou aux jeux vidéo, considérée comme une véritable pathologie) en raison de l'attitude répétitive et excessive qu'ils provoquent cette attitude commencent dès l'enfance. Les 3-17 ans passent 3 heures par jour en moyenne devant un écran et plus de 80 % des adolescents dorment avec leur smartphone, d'après les chiffres recueillis par l'association 3-6-9-12. La surexposition aux écrans est devenue une problématique de santé publique.
<https://www.ramsayservices.fr/pathologies/addiction-aux-ecrans-un-trouble-psychologique-prendre-au-serieux>

9. Symptômes révélateurs de l'addiction aux écrans

L'addiction implique au moins trois mécanismes :

- Une augmentation de la motivation à consommer le l'écran
- Un état émotionnel négatif (recherche d'un soulagement) ;
- Une diminution de la capacité à se contrôler (consommation excessive).

Quand on parle de l'addiction aux écrans on fait référence à plusieurs facteurs qui peuvent être liés à des symptômes révélateurs d'une certaine dépendance aux écrans. Parmi ces symptômes il y a :

- Une durée excessive d'exposition aux écrans ;
- Des désintérêts répétitifs et le manque d'activités ;
- L'isolement et la perte du contact social (difficultés à communiquer avec l'autre) ;
- Problèmes cognitifs et manque de concentration.

De ce fait, l'addiction est un résultat d'un itinéraire qui comporte des phases ou des passages et des stades (Lesourne, 2007 ; Fernandez, 2004). Chacun des sujets addictifs suit un

long chemin avec des avancées, des arrêts, des recours en arrière. Ces phases sont différentes selon le produit et l'individu. Ce qui détermine le passage d'une phase à l'autre est indépendant du produit lui-même. Cependant, si les premières consommations sont volontaires et conscientes, elles deviennent par la suite des addictions avec le temps, l'habitude et la répétition.

De plus, la dépendance aux écrans implique une utilisation abusive de ces derniers. Un enfant qui passe plusieurs heures exposées à un écran peut développer des comportements déséquilibrés et avoir un dysfonctionnement dans son développement psychomoteur. (Sahraoui. A, Ait Eldjoudi .K, Juin 2021, p.18)

10. Causes de l'addiction aux écrans

Même si le DSM V n'a pas explicitement mentionné l'addiction numérique dans le manuel, le travail de recherche observe et traite la question avec beaucoup d'intérêt (Bonnaire, & Varescon, 2009 ; Brühwiler, 2019 ; Marry , 2020 ; Nadeau, 2012 ; Nadeau et al., 2012 ; Triffaux, 2013 ; UNICEF, 2019).

Dans la littérature, plusieurs facteurs sont discutés et qui peuvent causer la cyberdépendance.

Dans les points suivant, nous avons résumés les plus répétés parmi les causes d'une manière générale:

- Usage nocif de l'internet ; - Un mode d'utilisation inadéquat et inapproprié ;
- Utilisation répétée et continue même dans des situations à risque (ex. Smartphone en charge et en plein nuit, Smartphone dans la rue avec des kit-men, connexion en campagne des amis ou la famille, etc.)
- Utilisation prolongée dans des lapses de temps rapprochés
- Désir permanent de revenir vers l'écran - Réduction ou abandon d'importantes activités sociales, professionnelles ou de loisirs à cause de l'utilisation de l'internet.
- Poursuite de l'utilisation de l'appareil connecté malgré la manifestation de problèmes physiques et/ou psychologiques. (Idri.N, Ahouari.Z, Juin 2020, p. 38)

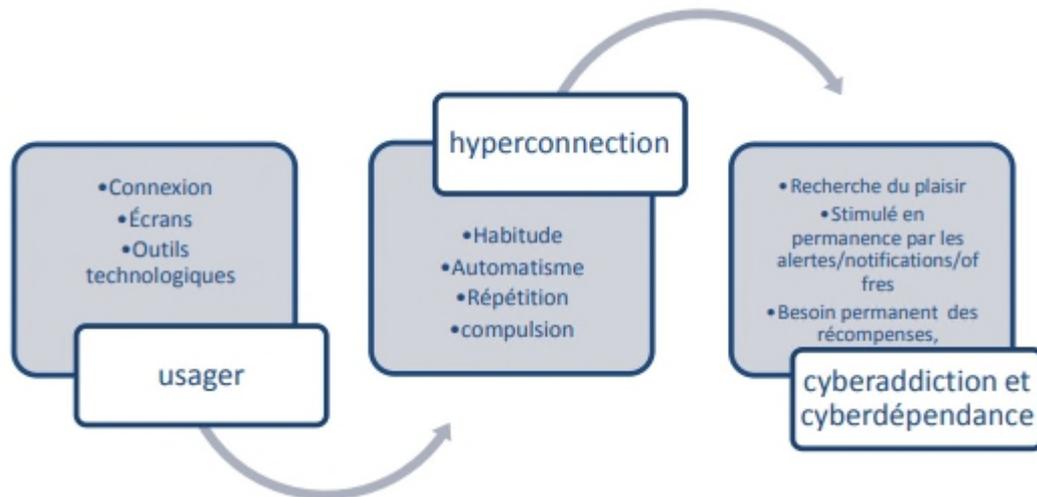


Figure n°2 :D'un simple usager à une cyberaddiction

11. Les conséquences de l'addiction aux écrans

11.1 Les conséquences physiologiques :

Les effets sur la vision

Il n'existe pas ni de consensus, ni de preuve d'effets de l'exposition aux écrans sur la vision des enfants et des adolescents, ce qui ne signifie pas qu'ils n'existent pas. Plusieurs travaux émettent des recommandations en particulier pour les jeunes enfants en raison d'un développement visuel long des premiers mois de la vie jusqu'à l'âge de 16 ans.

L'utilisation excessive d'écrans peut engendrer des conséquences néfastes sur la vision tel que gêne oculaire, fatigue oculaire, sécheresse oculaire, maux de tête, vision floue et même vision double. L'exposition à la lumière bleue provoque 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. Par contre, 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.

(Haut conseil de santé publique France, 2019).

Les effets sur le sommeil :

Les usagers, qui se déconnectent seulement quelques instants avant de fermer l'œil, passent plus de temps au lit avant d'éteindre la lumière (36 mn les jours de travail et 39 mn les jours de repos contre 27 mn en moyenne). "Autant de temps au lit et devant un écran a un impact sur la qualité du sommeil", souligne le Dr Joëlle Adrien, neurobiologiste et présidente de l'INVS. Le Dr Sylvie Royant-Parola, psychiatre et vice-présidente de l'INVS, qui qualifie les utilisateurs nocturnes de "dormeurs sentinelles" estime, de son côté, que les nouvelles

technologies ont donné naissance à une société sur le qui-vive, où tout le monde est sur le pont, de jour comme de nuit. Alors qu'ils devraient se libérer de ce qui se passe autour d'eux lorsqu'ils vont se coucher, l'attention des accros aux écrans reste sous tension.

Ils envoient un message paradoxal au cerveau : ils lui donnent à la fois un signal d'éveil et d'endormissement. Or, le sommeil a besoin de protection pour s'installer. Et bien dormir est essentiel pour la santé. Comme le rappellent les experts, seul le sommeil monophasique permet une vraie récupération. Plusieurs siestes la journée (sommeil polyphasique) ne pourront en aucun cas combler des dettes de sommeil trop importantes.

La lumière, qu'elle soit naturelle ou artificielle, joue un rôle essentiel sur l'horloge biologique et synchronise nos fonctions vitales. Pour exemple, la température du corps, la tension artérielle, la vigilance, les performances cognitives... sont maximales le jour. Au contraire, le soir, c'est la relaxation musculaire, la pression de sommeil et la sécrétion de mélatonine (hormone favorisant l'endormissement) qui sont à leur plus haut niveau. Mais, si le dormeur est inconsciemment en attente de communication, le moindre signal lumineux délivré par les écrans le perturbera. "Des flashes lumineux de quelques millisecondes la nuit peuvent retarder l'horloge biologique et le système est si sensible que la lumière agit même si on dort, les yeux fermés !", souligne le Dr Claude Gronfier, neurobiologiste. En effet, même à de faible intensité de lumière, le système circadien est impacté. Et la lumière bleue, celle des écrans LED (6500 à 7000 kelvins environ) est la plus active sur le système circadien. A l'inverse, les lumières chaudes sont les moins agressives pour notre organisme. La lumière solaire est, elle, perçue comme blanche (5800 kelvins).

<https://www.doctissimo.fr/psychologie/sommeil-et-troubles-du-sommeil/comment-mieux-dormir/sommeil-et-ecrans>

Les effets sur Sédentarité et risque de surpoids

En sus du sommeil perturbé, un temps excessif passé devant les écrans est associé à un risque de sédentarité et donc d'obésité. Une étude britannique de Nightingale, Rudnicka, Donin, Sattar, Cook, Whincup, & Owen en 2015 a montré une association entre temps d'écran, adiposité (surcharge de graisse dans les tissus) et facteurs de risque de diabète de type 2 (résistance à l'insuline). L'association entre temps d'écrans et résistance à l'insuline chez les enfants de leur échantillon (4495) est indépendante du statut socio-économique, du stade de la puberté, des mesures de l'activité physique et de l'adiposité. La revue de la littérature de Duch et collaborateurs en 2013 retrouve des associations positives entre le temps d'écrans et l'indice de masse corporelle des enfants dans 4 études sur 4 qui prenaient en compte ces variables. Trop de temps passé devant les écrans représente donc un risque pour la santé physique : risque de

sédentarité (et donc d'obésité) avec en sus l'exposition à des publicités incitant au grignotage. (Société canadienne de pédiatrie, 2017).

Les effets sur Troubles musculo-squelettiques (TMS)

Des mauvaises postures prolongées peuvent être source de douleurs voire déclenché des TMS qui affectent principalement les muscles et tendons de la région lombaire, de la nuque, des épaules, des poignets et des mains. L'hyper sollicitation des doigts et surtout du pouce lors de l'utilisation abusive du téléphone pour envoyer des messages, entre autres, peut être responsable de TMS à type de tendinites du pouce et du poignet (tendinites de De Quervain) (williams IW, Kennedy BS, 2011, p67)

L'utilisation du smartphone peut également être responsable d'un syndrome douloureux du rachis cervical et du membre supérieur.

Il existe également des TMS liés à l'usage des écrans sur le plan professionnel. En effet, le travail sur écran au travail se caractérise par une posture statique maintenue pendant de longues périodes, ainsi que par des mouvements répétitifs des doigts, que ce soit pour la frappe au clavier ou pour les clics avec la souris.

Les facteurs de risque de survenue de TMS sont nombreux :

- Individuels : existence de défauts visuels comme une presbytie obligeant à une flexion du cou, ce qui peut générer des douleurs cervicales ;
- Liés à la posture de l'opérateur devant son écran ;
- Liés au contenu de la tâche : les cervicalgies sont plus répandues chez les salariés effectuant des tâches monotones que chez ceux qui ont des tâches variées ;
- Liés au stress dans le milieu professionnel (acapo S, Osinski T, 2017, p68)

11.2 Les conséquences psychologiques :**Les effets Sur le comportement :**

En effet, avec les écrans, la question du temps passé devant est problématique, mais également la question du contenu. L'exposition aux images violentes a en effet trois impacts majeurs à court et long terme : elle augmente la probabilité d'avoir recours à l'agressivité verbale et physique, elle nous habitue à la violence ce qui favorise son acceptation et les passages à l'acte et enfin, elle majore le sentiment de vivre dans un monde hostile et malveillant favorisant ainsi le repli sur soi (Harlé & Desmurget, 2012). Enfin, l'exposition aux images violentes diminue les comportements d'entraide et de coopération (Bach et al, 2013)

« Le lien entre images et comportements violents est aussi fort que le lien entre cancer du poumon et consommation tabagique » (Harlé & Desmurget, 2012).

Un temps d'écran important peut être associé à une perturbation des interactions fondamentales de l'enfant avec son environnement : moins d'échanges verbaux, moins de manipulations physiques nécessaires au développement des repères spatiaux et temporels. Mais la question du contenu est également importante et joue aussi sur les interactions avec autrui, l'exposition à des images violentes pouvant conduire à des comportements violents. En sus d'avoir des effets négatifs sur les interactions sociales et les interactions avec l'environnement, le temps d'écran n'est pas sans effet sur la santé des enfants.

Les Effets sur les résultats académiques :

Les revues systématiques et les méta-analyses parlent sur l'association entre le temps d'écran et les résultats scolaires des enfants mettent en évidence que les enfants les plus touchés sont les enfants qui passent beaucoup de temps devant un écran sans objectif ciblé vis-à-vis de leur performance scolaire (Haut conseil de santé publique France, 2019).

On commence à parler des conséquences de la surexposition aux écrans sur l'apprentissage de l'écriture, avec une gestuelle trop rapide ou trop lente, des lettres irrégulières ou raides, une mauvaise tenue du stylo ou encore une posture inadaptée du corps. Selon Danièle Dumont, Docteur en sciences du langage et enseignante en pédagogie de l'écriture : « l'utilisation massive des tablettes tend à faire atrophier l'index » (Boisseau, 2018) .

De la même manière, le psychomotricien Nicolas Renouard mentionne une hyper laxité du pouce, l'empêchant de bien se plier afin de tenir un crayon (Boisseau,2018). « Une étude Allemande réalisée en 2006 sur une population de près de 2 000 élèves, âgés de cinq et six ans, pour laquelle les enfants devaient dessiner un bonhomme, montre que plus les enfants regardent la télévision, plus le bonhomme qu'ils dessinent est simpliste (pas de cheveux, pas d'oreilles, jambes représentées par des traits...) »

Sur le développement psychomoteur :

On observe chez certains jeunes enfants un usage important et préoccupant des écrans (tablettes souvent), véritable mésusage en termes de temps passé devant l'écran (plusieurs heures par jour). D'un usage récréatif à un usage utilitaire, on passe à un usage à visée exclusivement « calmante », proposé puis maintenu par les parents. Fasciné par les bruits et les lumières vives, totalement passif, le très jeune enfant peut apparaître comme déjà victime d'un trouble comportemental : surexposition chez l'enfant « scotché » à l'écran et réactions de colère lors du retrait. La question est posée du retentissement de ce comportement sur le

développement psychomoteur et relationnel du jeune enfant, ainsi que sur ses capacités d'apprentissage.

Pour se développer correctement, un jeune enfant, dès la naissance et pour toute sa vie, a besoin d'interactions riches et variées qui impliquent tous ses sens. Ces interactions sont indispensables pour son développement dans quatre domaines au moins :

- sa motricité, et en particulier le développement de sa motricité manuelle fine ;
- son apprentissage du langage et de la communication par celui-ci ;
- sa capacité à identifier la signification des diverses mimiques et à les intégrer comme supports d'une communication émotionnelle réussie ;
- et enfin le développement de ses capacités d'attention et de concentration, pour lesquelles on sait aujourd'hui que les premières années de la vie constituent un moment essentiel.

L'enfant ne doit pas être privé des apprentissages fondamentaux, intellectuels, langagiers, de la communication interpersonnelle, de l'observation, de la maîtrise des environnements obligeant à l'usage des sens et de la motricité. Nous savons donc que le développement d'un jeune enfant s'organise très tôt autour de ses capacités d'imitation, motrice et émotionnelle d'un côté, et d'attention conjointe de l'autre. Autrement dit, le jeune enfant a tendance à imiter le comportement d'un adulte et à regarder ce qui intéresse celui-ci. Le rapport du jeune enfant aux écrans est tout autant conditionné par les modalités de l'utilisation de leurs propres écrans par les parents que par le temps passé par l'enfant. Ainsi, l'usage – très répandu - d'un téléphone mobile par un adulte parallèlement à ses interactions avec un jeune enfant s'accompagne de mimiques moins nombreuses et d'échanges verbaux plus limités, réduisant du même coup les interactions mimiques et verbales de l'enfant en retour.

Les effets Sur l'attention :

Plusieurs études longitudinales établissent un lien clair entre quantité d'exposition aux écrans et difficultés attentionnelles ultérieures (Harlé & Desmurget, 2012). Un enfant scolarisé à l'école primaire regardant la télévision une heure par jour augmente son risque de 50% de développer des troubles attentionnels, après prise en compte d'éventuels déficits initiaux (Harlé & Desmurget, 2012). Chez les adolescents, le visionnage fréquent de la télévision est associé à un risque élevé de développer des problèmes attentionnels, des difficultés d'apprentissages et de mauvaises performances scolaires à long terme (Johnson, Cohen, Kasen, & Brook, 2007). Une étude longitudinale de Landhuis, Poulton, Welch, & Hancox en 2007 retrouve quant à elle

une association entre un temps important passé devant la télévision durant l'enfance et la présence de problèmes attentionnels à l'adolescence après contrôle du genre, des capacités cognitives à l'âge de 5 ans, des troubles attentionnels princeps et du statut socio-économique. Des auteurs suggèrent également que la télévision allumée en arrière-plan nuit aux apprentissages : les enfants interrompent leur jeux, jettent des coups d'œil fréquents à l'écran, et par conséquent sont moins concentrés sur leurs jeux (Courage, 2016). En effet, lorsque la télévision est allumée en arrière-plan, il y a moins de jeu, sur des temps plus courts, et les épisodes d'attention soutenue sur le jeu sont moins long. (Schmidt, Pempek, Kikorian, Lund, & Anderson, 2008, cité dans Pempek, Kirkorian, & Anderson, 2014).

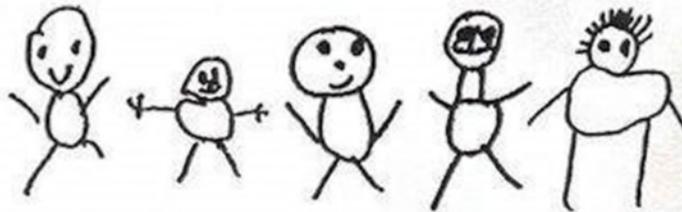
Nous voyons donc que la littérature rapporte le temps important passé devant les écrans, notamment la télévision, comme un facteur de risque de développer des difficultés attentionnelles. Pourtant, le ressenti des parents est bien souvent que leur enfant semble « très concentré », « scotché », devant la télévision notamment, au point que plus rien n'existe autour. L'article de Harlé et Desmurget en 2012 est intéressant car il explique le pourquoi de cette « attention paradoxale » de l'enfant, y compris avec un diagnostic de Trouble Déficitaire de l'Attention avec ou sans Hyperactivité (TDA/H), devant l'écran. Il est en effet surprenant de prime abord qu'un enfant TDA/H incapable de se concentrer sur un devoir scolaire ou une tâche de la vie quotidienne puisse être « concentré » des heures sur la télévision, console, tablette... Les auteurs expliquent bien que la raison en est deux systèmes attentionnels distincts. Le premier est un système d'alerte, d'orientation de la vigilance vers les stimuli lumineux externes (système bottom-up), il est présent chez tous les mammifères. Le second est un système de contrôle volontaire de l'attention (système top down) : ce système requiert de nombreux facteurs tels que la motivation et il est d'évolution lente, lié à la qualité de la stimulation et de l'environnement de l'enfant. Ainsi les écrans épuisent le système d'alerte et ne permettent pas au système de contrôle volontaire de se mettre en place. Or, le système de contrôle volontaire est indispensable à l'école pour les apprentissages.

Voici les dessins d'enfants qui regardent la TV au maximum 60 minutes par jour:



Dessins enfants TV moins de 60 minutes par jour © Peter Winterstein : Macht Fernseh dumm?

Voici les dessins d'enfants qui regardent la TV plus de 3h par jour:



Dessins enfants TV plus de 3 h par jour © Peter Winterstein : Macht Fernseh dumm?

Enfin voici les dessins d'enfants qu'on a laissés seuls regarder la TV et qui en ont subi des traumatismes importants



Dessins enfants seuls devant TV / traumatismes familiaux © Peter Winterstein : Macht Fernseh dumm?

Figure n°3: Dessins d'enfants de 5 à 6 ans exposés à la télévision

Synthèse

Ce chapitre a eu l'objectif de présenter le concept addiction aux écrans qui augmente des risque cognitifs notamment des problèmes de concentration, perturbation de sommeil et sur tous des problèmes de l'attention

Dans le chapitre suivant on parlera sur la fonction cognitive dernière.

Chapitre III

Préambule

L'attention est importante dans la vie quotidienne des personnes et pour cela dans ce chapitre on a abordé sa définition, ces types, ça fonction et son système, l'inattention comme trouble, son diagnostic, et en fin sa relation avec les troubles d'apprentissage.

1. Définition de l'attention

Selon Lieury, Boujon et Quaireux : « *l'attention est une concentration sélective de la vigilance sur un point ou une direction, ou une activité donnée, s'accompagnant d'une inhibition des activités concurrentes* » (2016 p.53)

« L'attention est un processus de sélection, d'activation et de facilitation de certains réseaux de neurones aux dépends des autres. Ce processus peut être déclenché de manière réflexe, par un événement externe ou interne, ou bien se développer sous l'action d'un contrôle volontaire, exerçant principalement son influence sur le cerveau, depuis sa partie antérieure, le lobe frontal. » (Jacob. O, 2015, p15)

L'attention est l'état dans lequel toutes nos ressources perceptives (ouïe, vue, toucher, odorat, goût) deviennent disponibles et s'orientent vers la recherche et l'enregistrement des informations susceptibles d'être utiles. Elle joue un rôle de filtrage pour une certaine portion de l'information et permet d'autres habiletés cognitives dont l'analyse, la recherche et l'enregistrement de l'information. « L'attention est un processus quasi automatique qui est facilement détourné, d'où l'importance de rester actif, elle facilite l'écoute en classe et la prise de notes efficace.» (Vertanessian, 2016, p.58)

2. Les types d'attention

2.1 Attention sélective :

Également appelée dirigée, est l'habileté à orienter ses ressources mentales vers un message en éliminant les autres messages ou informations simultanés non pertinents.

A chaque instant, un nombre plus ou moins important d'informations de notre environnement se présente à nos systèmes sensoriels (sons, odeurs...). Or il est impossible de traiter en détail toutes ces informations simultanément. Elles entrent donc en compétition. L'attention sélective, ou attention focalisée, sélectionne, parmi toutes ces informations, celles à traiter prioritairement, en fonction de leur pertinence pour l'action ou par rapport à nos attentes. L'attention sélective permet alors de se focaliser sur un élément particulier en se coupant

mentalement des autres éléments non pertinents, sans qu'il soit nécessaire pour autant de s'isoler physiquement. Elle est donc indispensable à l'action et au fonctionnement cognitif en général. C'est elle qui permet, par exemple, à notre système visuel, non plus seulement de traiter et d'analyser de façon automatique un objet d'une scène visuelle, mais également de le percevoir consciemment. L'attention sélective se manifeste alors physiquement par une orientation du regard, voire de la tête et du tronc, vers l'information pertinente.

Avoir une bonne attention sélective implique de savoir inhiber les informations inutiles, en résistant aux interférences qu'elles peuvent produire. Chez les personnes souffrant de distractibilité excessive, l'attention est trop facilement attirée par des éléments de l'environnement non pertinents. Elles doivent donc essayer de réduire le nombre de stimulations environnementales en s'aménageant un environnement spécifique (par exemple, sur le plan auditif, être dans un environnement calme pour réduire les stimulations auditives). Les exercices où il s'agit de trouver un élément cible ou intrus parmi d'autres éléments détracteurs permettent d'évaluer cette forme d'attention. Sur le plan de l'évolution, le développement de l'attention auditive serait beaucoup plus précoce que celui de l'attention visuelle, car il commencerait déjà au cours de la vie intra-utérine d'un individu.
<https://www.scientificbraintrainingpro.fr/fonctions-cognitives/attention>

2.2 Attention partagée :

L'habileté à diviser ces ressources entre plusieurs messages simultanés. (Vertanessian, 2016, p.58)

Cependant, notre capacité pour être attentif et réaliser plusieurs tâches à la fois est limitée. Lorsque nous divisons notre attention, le rendement ou l'efficacité de nos actions, réalisées au même moment, est réduite. Lorsqu'une personne a du mal à être attentive à plusieurs chose à la fois, se produit un phénomène appelé interférence. Les interférences se produisent parce que notre cerveau peut traiter une quantité d'informations limitée. Néanmoins, une pratique constante et un entraînement cognitif peut améliorer notre attention partagée et par-delà, améliorer notre capacité à mener à bien plusieurs choses à la fois.

L'attention partagée a une grande importance dans le secteur académique, en effet, lorsque l'élève doit écouter le professeur et regarder en même temps le tableau ou les diapositives et prendre des notes, il utilise l'attention partagée. Par conséquent, cette fonction est importante pour avoir de bons résultats académiques. Si un élève a des problèmes au niveau de l'attention, cela pourrait expliquer ses mauvais résultats.

Par exemple : Un conducteur est en train de conduire et veut doubler un autre véhicule, lorsque tout d'un coup, le GPS indique qu'il doit prendre la prochaine sortie. Si ce dernier n'est pas capable d'être attentif au signal du GPS tout en doublant correctement l'autre véhicule, il s'expose à perdre une information importante pour son voyage ou risque de créer un accident. Une bonne attention est indispensable pour conduire.

Un barman utilise son attention partagée lorsqu'il écoute la commande d'un client et essaie de ne pas oublier celle de la table quatre, en plus de maintenir en équilibre son plateau. Lorsqu'un caissier écoute la réclamation d'un client tout en passant les articles sur sa caisse, il utilise son attention partagée.

Ou également lorsque nous mangeons et parlons en même temps ou encore lorsque nous regardons la télé et envoyons des messages en même temps, nous utilisons notre attention partagée. <https://www.cognifit.com/fr/science/capacites-cognitives/attention-partagee>

Les problèmes de ce type d'attention c'est qu'il est difficile de prêter attention à plusieurs choses en même temps, comme il est difficile de diriger son attention sur une chose en ignorant le reste.

2.3 Attention soutenue (vigilance) :

L'attention soutenue, est primordiale dans certains métiers qui demandent de réagir rapidement à la survenue d'événements rares. Elle a d'ailleurs été définie en référence au travail des contrôleurs aériens chargés de surveiller un écran radar pendant des heures. Il y a bien longtemps, 1 million d'années et plus, il fallait exercer une vigilance exceptionnelle pour se procurer de la viande et éviter les prédateurs. Nos ancêtres chasseurs mettaient en œuvre l'attention soutenue pour pister les signes laissés par les animaux (attention associée à toute notre palette d'atouts cognitifs, comme la déduction, la mémoire, l'élaboration d'hypothèses, etc. pour attraper la proie convoitée). De nos jours, certains jeux vidéo d'action cultivent l'attention soutenue. Des conditions expérimentales ont mis en évidence que ceux qui jouent à ces jeux vidéo deviennent hyper-réactifs à certaines cibles importantes pour le jeu, même après un long moment d'attente : autrement dit, ces joueurs améliorent nettement leurs performances de vigilance. Cependant, il n'est pas du tout certain qu'ils réussissent à exercer leur vigilance de façon aussi spectaculaire en dehors du contexte ludique et motivant de ce jeu vidéo spécifique... autrement dit à généraliser les progrès dus à cet entraînement.

L'attention soutenue entre en jeu dans bon nombre d'activités que nous réalisons. Elle est particulièrement propre aux processus qui sont liés à la surveillance ou à la supervision. Ainsi, pour que la surveillance soit efficace et pour que l'attention soit maintenue, il est nécessaire de garder un certain niveau d'activation.

L'attention soutenue entre aussi en jeu lors de processus liés à l'apprentissage. Les élèves qui se rendent tous les jours en classe doivent faire des efforts pour se concentrer sur ce que dit le professeur. L'attention soutenue se mêle parfois à l'attention sélective; dans ce cas, nous ne devons pas seulement garder notre attention, nous devons la fixer sur un point déterminé tout en évitant l'attraction exercée par des éléments distrayants.

C'est pour cette raison que l'attention soutenue entre en jeu quand nous mettons en place des mécanismes et des processus. À travers ces derniers, notre organisme peut maintenir une attention assez longue pour rester alerte face à certain stimulus. <https://nospensees.fr/attention-soutenue-concept-et-theories/>

3. Le système attentionnel :

3.1 Le réseau d'alerte :

Il est activé lorsque l'attention est captée par un stimulus extérieur, c'est le réflexe par exemple de traiter attention à ce qui est dit lorsqu'on entend son nom : c'est la forme primitive de l'attention.

3.2 Le réseau d'orientation :

Il permet de traiter certaines informations parmi plusieurs en excluant les autres, par exemple lors d'une discussion dans un endroit bruyant on oriente son attention sur ce que dit l'autre en faisant abstraction des autres bruits.

3.3 Le contrôle exécutif :

Il permet lorsque plusieurs tâches sont en concurrence de planifier et de prendre des décisions, c'est le moyen qu'a le cerveau de traiter des informations et des routines nouvelles. (Vertanessian, 2016, p.60)

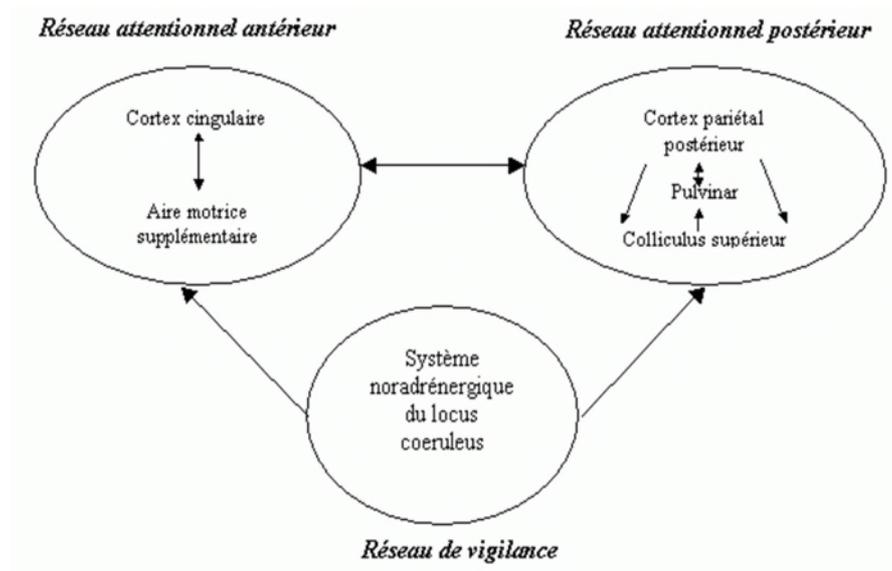


Figure n°4 : les différents réseaux attentionnelle

4. Fonction de l'attention

On peut dire que l'attention est la clef de voute de l'apprentissage.

- **Être attentif permet de mémoriser** : sans attention, il n'est pas possible de mémoriser parce que l'encodage ne s'effectue pas dans le cerveau.
- **Être attentif permet de comprendre** : des expériences en laboratoire ont montré qu'au cours d'une lecture sans attention, la vague d'activation ne parvient pas à engager les réseaux cérébraux de la lecture, de la mémoire et de la compréhension et retombait comme « un soufflet », largement cantonnée dans les aires visuelles consacrées à l'analyse dite « de bas niveau ».
- **Être attentif permet de mieux percevoir** : c'est au moment de porter attention sur quelque chose qu'on le remarque (en écoutant les sons qui nous entourent pendant quelques secondes par exemple). (Bénédicte Dubois - IFP Nord Pas de Calais - <liens références théoriques et programmes d'éducation à l'attention ATOLE/ADOLE - JP Lachaux, INSERM Lyon- MAJ 2019)

5. Comment améliorer et favoriser l'attention et la concentration

Pour un enseignant, structurer l'apprenant et le réorienter en cas de distraction est une mission un peu délicate, il doit mettre en place un dispositif qui consiste à ne pas faire éterniser une tâche qui nécessite une attention soutenue.

- Varier les démarches, les supports, les activités.

- Veiller à maintenir le calme lors des activités qui demandent d'attention : déplacements, prises de parole spontanées, bruits, parasites, communication non verbale.

- Mettre l'élève en projet : sens des activités, démarches actives, temps de « mentalisation » de l'activité avant le passage à l'action, proposer des tâches adaptées et veiller à ce qu'elle soient comprises par tous (simplifier et reformuler la consigne pour qu'elle soit comprise par tout le monde).

- S'intéresser à l'élève en lui donnant toutes ses chances pour exprimer ce qu'il pense et poser des interrogations : « Ne pas prendre en compte les conceptions (les représentations mentales) des élèves, les empêche de construire un savoir opérationnel » (De Vecchi, 1994, p.58).

L'attention est donc quelque chose que l'on peut entraîner, les enseignants peuvent orienter celle de leurs élèves en proposant un matériel attrayant mais non distrayant, ils doivent également prendre garde à ne pas soumettre simultanément aux élèves deux tâches qui ne sont pas encore autonomisées afin de ne pas les placer en situation d'échec, il faut les séparer en tâches simples, ils peuvent également directement les aider à développer leur capacité d'attention grâce à un outil cognitif.

6. Les théories cognitives de l'attention

6.1 Théorie de filtrage :

Comment parvient-on à ne suivre qu'une seule conversation lorsque plusieurs personnes parlent en même temps, comme, par exemple, dans un cocktail ? C'est de cette question que sont parties les premières recherches cognitives sur l'attention. Cherry, note que l'attention utilise critères physique pour se « caler » sur un message : lorsque deux message sont présenter simultanément, il est aisé de n'en suivre qu'un s'ils dites par deux voix distinctes, ou encore s'ils sont présentés séparément à chaque oreille.

En revanche, si les deux messages sont présentés avec la même voix et aux deux oreilles en même temps, la sélection de l'un des deux messages est très difficile. Pour approfondir l'exploration de ce phénomène, Cherry met au point une méthode qui restera pendant quinze ans la procédure clé de toutes les recherches sur l'attention : le test d'écoute dichotique.

A l'aide d'un casque stéréophonique, deux messages distincts sont présentée à chaque oreilles et le sujet doit répéter au fur et à mesure l'un des deux messages sans écouter le message qui parvient à l'autre oreille. Du côté de l'oreille « ignorée », des modifications physiques de

la présentation du message (introduction d'un son, modification de la voix) sont quasi constamment détectés, alors qu'une inversion dans les mots ou un changement de langue ne sont pas remarquées. (Jean-Paul Mialet, 1999, p51)

6.2 Les théories des ressources

Dès le début du siècle, on avait noté qu'on pouvait combiner une tâche secondaire (force d'agrippement de la main) avec différentes tâches primaires (calcul ou lecture) pour évaluer la demande d'attention. Par rapport à chaque tâche pratiquée isolément, les performances chutent en effet lorsque l'on associe deux tâches et la détérioration des performances à l'une des tâches permet de juger l'attention réclamer par l'autre tâche.

Cette technique a été largement reprise depuis, en utilisant une mesure de temps de réaction comme tâche secondaire permettant d'apprécier la demande en attention de la tâche primaire. (Jean-Paul Mialet, 1999, p57).

6.3 Attention automatique et attention contrôlée

L'insuffisance majeure des premières théories de l'attention est qu'elles sous-estimaient la flexibilité des mécanismes et des processus mis en jeu dans l'attention.

Les théories actuelles de l'attention, qui ont en commun d'opposer deux modes de traitement de l'information (un mode dit « automatique » et un autre mode qualifié de « contrôle ») se montrent beaucoup plus aptes à rendre compte de la souplesse de fonctionnement de l'attention. (Jean-Paul Mialet, 1999, p69)

7. Trouble d'inattention :

Le Trouble Déficitaire de l'Attention avec ou sans Hyperactivité se caractérise par différents symptômes : les troubles de l'attention en tant que tels, l'impulsivité et l'hyperactivité. De manière concrète, le déficit d'attention se manifeste notamment par une distraction accrue, des difficultés d'organisation et des oublis intempestifs, malgré une intelligence tout à fait normale. Ces problèmes d'attention sont souvent accompagnés d'une difficulté à anticiper les conséquences de ses actes et donc d'une tendance à agir de manière impulsive.

Les enfants ayant un trouble déficitaire de l'attention (TDA) dérangent peu, ils n'attirent pas l'attention des enseignants. Ils ont peu de problèmes de comportement et ne sont donc pas placés en priorité sur les listes d'évaluation des psychologues scolaires. Il arrive parfois que

certaines enfants, ayant probablement des capacités intellectuelles supérieures à la moyenne, ne sont orientés pour une évaluation du TDA qu'une fois parvenus au secondaire.(Schaetzen (S.), Coster (P.), 2010).

8. Critères diagnostique de l'inattention selon DSM 5 :

A. Un mode persistant d'inattention et/ou d'hyperactivité-impulsivité qui interfère avec le fonctionnement ou le développement, caractérisé par (1) et/ou (2) :

1. **Inattention** : Six (ou plus) des symptômes suivants persistent depuis au moins

6 mois, à un degré qui ne correspond pas au niveau de développement et qui a un retentissement négatif direct sur les activités sociales et scolaires/professionnelles :

N.B. : Les symptômes ne sont pas seulement la manifestation d'un comportement opposant, provocateur ou hostile, ou de l'incapacité de comprendre les tâches ou les instructions. Chez les grands adolescents et les adultes (17 ans ou plus), au moins cinq symptômes sont requis.

a. Souvent, ne parvient pas à prêter attention aux détails, ou fait des fautes d'étourderie dans les devoirs scolaires, le travail ou d'autres activités (p. ex. néglige ou ne remarque pas des détails, le travail est imprécis).

b. A souvent du mal à soutenir son attention au travail ou dans les jeux (p. ex. a du mal à rester concentré pendant les cours magistraux, des conversations ou la lecture de longs textes).

c. Semble souvent ne pas écouter quand on lui parle personnellement (p. ex. semble avoir l'esprit ailleurs, même en l'absence d'une source de distraction évidente).

d. Souvent, ne se conforme pas aux consignes et ne parvient pas à mener à terme ses devoirs scolaires, ses tâches domestiques ou ses obligations professionnelles (p. ex. commence des tâches mais se déconcentre vite et se laisse facilement distraire).

e. A souvent du mal à organiser ses travaux ou ses activités (p. Ex. difficulté à gérer des tâches comportant plusieurs étapes, difficulté à garder ses affaires et ses documents en ordre, travail brouillon ou désordonné, mauvaise gestion du temps, échoue à respecter les délais).

f. Souvent, évite, a en aversion, ou fait à contrecœur les tâches qui nécessitent un effort mental soutenu (p. ex. le travail scolaire ou les devoirs à la maison ; chez les grands adolescents et les adultes, préparer un rapport, remplir des formulaires, analyser de longs articles).

g. Perd souvent les objets nécessaires à son travail ou à ses activités (p. ex. matériel scolaire, crayons, livres, outils, portefeuilles, clés, documents, lunettes, téléphones mobiles).

h. Se laisse souvent facilement distraire par des stimuli externes (chez les grands adolescents et les adultes, il peut s'agir de pensées sans rapport).

i. A des oublis fréquents dans la vie quotidienne (p. ex. effectuer les tâches ménagères et faire les courses ; chez les grands adolescents et les adultes, rappeler des personnes au téléphone, payer des factures, honorer des rendez-vous).

B. Plusieurs symptômes d'inattention ou d'hyperactivité-impulsivité étaient présents avant l'âge de 12 ans.

C. Plusieurs symptômes d'inattention ou d'hyperactivité-impulsivité sont présents dans au moins deux contextes différents (p. ex. à la maison, à l'école, ou au travail ; avec des amis ou de la famille, dans d'autres activités).

D. On doit mettre clairement en évidence que les symptômes interfèrent avec ou réduisent la qualité du fonctionnement social, scolaire ou professionnel.

E. Les symptômes ne surviennent pas exclusivement au cours d'une schizophrénie ou d'un autre trouble psychotique, et ils ne sont pas mieux expliqués par un autre trouble mental (p.ex., trouble de l'humeur, trouble anxieux, trouble dissociatif, trouble de la personnalité, intoxication par, ou sevrage d'une substance). (DSM 5, p67)

9. La relation entre L'écran et l'attention et trouble d'apprentissage

L'attention et la concentration sont indispensables aux apprentissages, particulièrement en milieu scolaire. Selon Danielle Lapp, attention et concentration sont des maillons essentiels, indispensables, de la chaîne des apprentissages. Cette auteure définit la chaîne des apprentissages par le schéma représenté ci-dessous

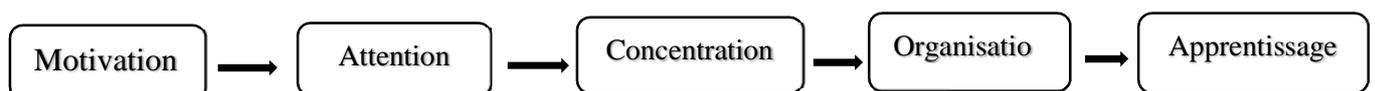


Figure n°5 : La chaîne des apprentissages (selon Danielle Lapp)

Chaque maillon est indispensable à la construction des apprentissages. Cette chaîne est déclenchée par la motivation, qui sollicite l'attention. L'attention se focalise sur des données particulières et se transforme en concentration. La réflexion à laquelle amène la concentration

permet l'organisation mentale de l'information, qui permet la construction de l'apprentissage. Si l'un des maillons de cette chaîne, en particulier l'attention ou la concentration, n'est pas de qualité suffisante, l'apprentissage sera incomplet, voire inexistant. Par conséquent, mieux l'élève comprendra l'intérêt de ce qu'il doit apprendre, plus il sera motivé, attentif et concentré, et il réussira à mémoriser les apprentissages. (Lapp.D, 2016, p289).

Dalsgraad, Hansen, Mortensen, Damm et Thomsen (2001) ont constaté, dans une étude longitudinale portant sur 208 enfants présentant un TDA, que les troubles d'apprentissage sont présentes chez 60 % des enfants de leur échantillon. Il faut souligner que les enfants dont le TDA/H est à prédominance inattention ont un risque significativement supérieur de rencontrer des difficultés d'apprentissage que les enfants dont le TDA/H est à prédominance hyperactivité/impulsivité ou mixte.

D'autres chercheurs ont montré que ces enfants risquent d'échouer au moins une année scolaire avant la fin de l'école primaire. Un soutien psychopédagogique est par conséquent souvent indispensable (Charlebois, 2000). En outre, et il est important de le noter, ces enfants sont fréquemment en échec ou en risque d'échec scolaire bien que leur fonctionnement intellectuel soit généralement dans la norme ou même de bon niveau (Cornoldi, Gardinale, Masi, & Pettendò, 1996 ; Hechtman, Kouri, & Respitz, 1996)

De nos jours, les écrans et les multimédias en général jouent sur la captation involontaire de l'attention, autrement dit l'attention captée peuvent causer des troubles d'apprentissage chez les enfants. Lorsqu'un enfant passe des heures à jouer à des jeux vidéo, regarder des vidéos ou surfer sur Internet.

Grâce à une succession rapide d'images, de couleurs et de sons. A long terme, cette pratique fatigue le cerveau, notamment celui de l'enfant, donc il limite considérablement l'attention qu'il a besoin pour des activités plus enrichissantes sur le plan cognitif, telles que la lecture, l'écriture ou les exercices mathématiques. Cette réduction du temps d'apprentissage peut entraîner un retard dans le développement des compétences académiques essentielles.

L'attention soutenue est pourtant nécessaire quotidiennement ; il s'agit par exemple de la réflexion et de la concentration auxquelles on fait appel lors de la lecture, de problèmes à résoudre ou encore lors de l'écoute active. Surexposés aux écrans, les enfants ne sont plus habitués à l'attention soutenue. Le système scolaire ne correspond pas à la dynamique du contenu numérique qu'ils côtoient sur les écrans et les enfants sont donc incapables de rester

attentifs, Cette difficulté à se concentrer peut entraîner une baisse des performances scolaires et un sentiment de frustration chez les enfants.

Synthèse

Dans ce chapitre nous avons vu l'importance de l'attention dans la vie quotidienne.

Chapitre IV

Préambule :

Pour réaliser notre recherche, on doit utiliser une méthode bien déterminée, car la méthodologie est une étape obligatoire et très importante dans la recherche scientifique, il faut avoir un terrain de recherche, une population d'étude et les outils de recherche.

Dans ce chapitre on va présenter la méthode de recherche qu'on a utilisée, notre terrain, et les outils de notre recherche scientifique.

1. Pré-enquête :

La pré-enquête est une étape importante dans les recherches méthodologiques et scientifiques. Elle consiste à recueillir des informations préliminaires avant de mener une enquête complète. Cette étape nous permet de définir les objectifs de l'enquête, d'identifier l'échantillon d'étude et de rassembler les ressources nécessaires elle permet aussi de planifier efficacement l'enquête, d'économiser du temps et des ressources, comme elle nous permet d'élaborer ou d'adopter des modifications à notre problématique ainsi que les hypothèses. Elle nous assure que toutes les étapes de l'enquête sont bien coordonnées. Elle garantit également la qualité et la fiabilité des résultats de l'enquête.

Notre travail se porte sur l'effet de l'addiction aux écrans sur l'attention des élèves du lycée, notre pré-enquête a été réalisée au niveau de lycée Oudak Arab CHEMINI en mois avril 2024, on s'est présenté au niveau de l'administrations dont nous avons parlé avec le directeur pour lui expliquer l'objectif de notre recherche et la nature de notre diplôme à préparer, puis il nous a orienté vers la conseillère, elle a accepté de nous encadrer en tant qu'étudiants stagiaires en deuxième année master psychologie clinique, donc en lui a proposé notre thème qui s'intitule « l'effet de l'addiction aux écrans sur l'attention des élèves de lycée » ils nous ont confirmé qu'ils reçoivent des cas qui ont ces problèmes et rester collés à leurs écrans. Après plusieurs séances on a réalisé un guide d'entretien qui peut nous aider à collecter le maximum d'information durant notre pré-enquête.

Dans notre stage nous avons visité les classes pour sélectionner notre population d'étude avec l'aide de la conseillère du lycée, elle nous a permis de poser plusieurs questions aux élèves sur notre sujet l'addiction aux écrans, même on a eu la chance de discuter avec les enseignants sur les difficultés auxquelles ils sont confrontés avec les élèves à cause de ces problèmes durant les séances.

2. Présentation de lieu de stage :

Pour réaliser la partie pratique de notre recherche, on a effectué notre stage pratique au niveau de lycée Oudak Arab CHEMINI.

Le lycée Chahid Oudak Arab est situé à 60 km du chef-lieu de la wilaya de Bejaia a 900M d'altitude.

2.1 Le cadre physique :

Répartit sur une superficie de 10462 m², avec un staff administratif composé de 43 éléments et un encadrement pédagogique de 57enseingants pour un effectifs 544 élèves, et avec 22 salles et six (06) labos, une salle de sport et un stade, un amphithéâtre, et réfectoire.

3. La population d'étude :

Notre recherche est constitué de 06 élèves premier et deuxième année lycée garçons et filles âgé entre 15 et 19 ans de l'année scolaire 2023/2024, voir le tableau ci-dessous :

Tableau N°1: Récapitulatif des caractéristiques de notre population d'étude.

Le cas	L'âge	Niveau scolaire	Le sexe
Kaci	17 ans	2eme année scientifique	Masculin
Belqacem	16 ans	2eme année scientifique	Masculin
Thanina	15 ans	1ere année scientifique	Féminin
Fatima	17 ans	2eme année scientifique	Féminin
Idir	19 ans	2eme année scientifique	Masculin
Mohaned	17 ans	1ere année scientifique	Masculin

- **Critères de sélection :**

-Tous les cas qui sont addictif aux écrans.

- les mauvais résultats académiques des élèves. (D'après les enseignants et l'administration)

- **Critères d'exclusion**

- les élèves qui ont un excellent niveau d'études.

- on n'a pas pris en considération l'année d'étude ni la filière ni le sexe.

4. La méthode utilisée :

4.1 Définition de la méthode :

La méthode de recherche est « la confrontation des idées, issues à la fois de l'expérience et de l'imagination, aux données concrètes, dérivées de l'observation, en vue de confirmer, de nuancer ou de rejeter ces idées de départ » (Benoit.G, 2009, P.08)

4.2 La méthode descriptive :

La méthode descriptive est une méthode scientifique consistant à observer et à décrire le comportement d'un sujet sans l'influencer d'aucune façon. Elle est utilisée pour obtenir une vue d'ensemble du sujet, en particulier en sciences sociales et en psychologie.

Les chercheurs en psychologie disposent de méthodes descriptives pour décrire et comprendre le fonctionnement mental et les comportements. Les méthodes descriptives visent à structurer et simplifier les données issues de plusieurs variables, sans privilégier l'une d'entre elles en particulier. Les études descriptives décrivent les caractéristiques d'une population et peuvent être réalisées à petite ou à grande échelle.

Beaugrand (1988) : la méthode descriptive a pour objectif « d'identifier les composantes d'une situation donnée et, parfois, de décrire la relation qui existe entre les composantes. » (CHAHRAOUI, BENONY, 2003, p.125)

Dans notre recherche nous avons adopté la méthode descriptive, vue que notre thème de recherche a pour objectif la description de l'impact de l'addiction de l'addiction aux écrans sur l'attention des élèves de lycée, afin de pouvoir analyser les données récoltées et décrire les caractéristiques de la population ou du phénomène étudié.

5. Les outils de la recherche

Dans notre recherche nous avons basé sur l'entretien semi directif pour les élèves et aussi pour les enseignant et une échelle d'attention (Mindful Attention Awareness Scale (MAAS)) de BORWN.

- **Teste de Mindful Attention Awareness Scale (l'échelle d'attention) :**

L'échelle d'attention est plus couramment utilisée dans la recherche en psychologie sur le manque problématique de l'attention, Le MAAS évalue les différences individuelles dans la fréquence des états de pleine conscience au fil du temps. et il mesure la conscience et l'attention sur le moment présent dans la vie quotidienne dans les domaines physique, cognitif, émotionnel et interpersonnel. Elle peut s'appliquer quel que soit le niveau de pratique de méditation de la personne.

Il s'agit d'un questionnaire de 15 questions (échelle de Likert de 1 à 6) permettant d'évaluer la pleine conscience dispositionnelle. Les mesures du MAAS exploitent la conscience liée à l'autorégulation et à divers domaines du bien-être.

Les items sont cotés selon une échelle de Likert en 6 points allant de "Presque Toujours" (1) à "Presque Jamais" (6), Le score total varie donc entre 15 et 90 plus le score est élevé, plus la personne est régulièrement en pleine conscience.

6. Entretien semi-directif :

L'entretien semi-directif est une méthode d'entretien qui permet de poser des questions ouvertes tout en ayant une structure préétablie. Il permet d'obtenir des informations détaillées et approfondies. Il favorise l'expression libre de la personne interrogée. De plus, grâce à sa structure préétablie, il offre une certaine rigueur méthodologique. Enfin, il permet de recueillir des données qualitatives riches et des informations détaillées, ce qui peut être très utile dans certaines études ou recherches.

7. Guide d'entretien :

Grille d'entretien :

Notre grille d'entretien construit de 4 axes et compose de 16 questions, quelque question est semi-directive et quelque question est des questions directives qui émanent de nos hypothèses :

Axe 1 : les données personnelle

1. Vous vous appeler comment ?
2. quel âge avez-vous ?
3. Vous êtes en quelle classe ?
4. Avez-vous des frères et sœurs ?

Si oui, combien avez-vous ? Votre classement dans la fratrie ?

5. Vous êtes en quelle filière?

Axe 2 : l'utilisation des écrans chez les élèves.

6. Est-ce que vous avez un outil technologique comme téléphone ou tablette ? si oui lequel ?
7. Depuis quand ?
8. Combien de temps passez-vous sur les écrans dans la journée ?
9. Est-ce que vous préférez passer votre temps sur les écrans ou pratiquer d'autres activités physiques ou scolaires ?
10. avez-vous déjà eu des conflits ou des disputes avec vos familles ou vos proches concernant votre utilisation des écrans ?

Axe 3 : le rapport des élèves avec les écrans

11. Est-ce que vous sentez le besoin de prendre votre téléphone ou votre tablette lorsque vous avez du temps à l'école (la cour, entre les séances) ?
12. Combien de temps pouvez-vous rester concentrer en classe sans que vous pensiez à prendre votre téléphone ?
13. avez-vous du mal à ignorer les notifications de votre téléphone en plein cour quand vous êtes en classe ?
14. est-ce que ça vous est déjà arrivé de ne pas entendre quelqu'un vous appeler parce que vous étiez concentré sur votre téléphone ou tablette ?
15. avez-vous déjà pensé à vous abstenir complètement d'utiliser les écrans ?

Si oui dite nous pourquoi ?

16. Qu'est ce qui a changé dans votre vie depuis que vous utilisez les écrans ?

8. Déroulement de l'enquête :

L'enquête joue un rôle crucial dans la recherche. Elles permettent aux chercheurs de recueillir des données précieuses et de mieux comprendre les sujets étudiés. L'enquête aide à identifier les tendances, à évaluer les opinions et les comportements, et à obtenir des informations directement auprès des personnes concernées.

Dans notre enquête au niveau du lycée Oudak Arab CHEMINI, on a demandé le consentement des élèves concerné, après on a fait l'entretien semi directif avec eux après on a appliqué notre échelle qui est l'échelle de l'attention Mindful Attention Awareness Scale qu'on a traduit en arabe puisque elle a des concepts difficile à comprendre en français, puis on a passé l'entretien avec les enseignants de ces élèves afin de confirmer les informations recueillir dans l'entretien avec les élèves, notre enquête on la réaliser dans deux jours.

Synthèse :

Dans ce chapitre on présenter notre pré-enquête et notre lieu de stage et l'échantillon d'étude et les outils qu'on a utilisé pour mener notre recherche, après on a décrit notre enquête et même les difficultés qu'on a rencontré dans notre stage.

Chapitre V

Préambule

Et pour finaliser notre recherche nous allons présenter les cas étudié durant notre stage, leurs données qu'on a collectées grâce à l'entretien semi directif et les interpréter, puis nous allons analyser et vérifier les hypothèses.

1. Présentation du 1^{er} cas de (idir) :

1.1 Les données personnelles :

Notre premier cas est un élève qui s'appelle idir âgé de 19 ans, il est en deuxième années secondaire, spécialité scientifique, il est classé le troisième dans fratrie après deux sœur. Ses loisirs sont le sport et la musique (rock), Ses parent ils sont en vie et ils sont en bonne état financièrement, la marque de téléphone qu'il utilise actuellement c'est l'iPhone 12 pro max.

1.2 Résumé de l'entretien :

Dans l'entretien avec idir on a constaté qu'il a répondu sur toutes les questions, il nous a dit qu'il a un outil technologique qui est un téléphone portable depuis 2009, quand il avait 4 ans son père lui acheter une tablette pour jouer et apprendre.

A propos de téléphone il nous a dit qu'il passe plus de 4h devant son écran, même si ses parents disputent avec lui à cause de cette utilisation excessive, par ce que il ne dort pas tôt, il ne mange pas dans le moment, et même il oublie de faire ces devoirs, et ce que les met en colère, c'est qu'il ne les entend pas quand ils l'appellent.

Idir à déclarer qu'il a tout le temps l'envie de prendre son téléphone durant ces cours a la classe et au temps des repas : « je ne peux pas rester concentrer en classe beaucoup de temps maximum 30 min sans pensé à mon téléphone même si je m'en fou des notifications, mais je regarde toujours l'heure et des reels sur tik tok ».

Dans les dernières questions il nous a dit qu'il pense à s'abstenir complètement d'utilisé les écrans par ce que il veut faire ça il nous a dit en anglais : « because i had to, and i wanted to » et aussi pour qu'il améliore son niveaux d'étude. Il pense que sa vie à changer depuis qu'il utilise les écrans : « i thing gotten better and easy to searsh of new information »

1.3 Analyse de l'entretien :

Ce qu'on a obtenu comme informations auprès de (idir), nous a aidés à constater qu'il a un téléphone portable depuis longtemps, et l'utilise d'une manière excessive même en classe durant ses cours, il ne peut pas résister au fait de rester sans son téléphone malgré sa volonté

de s'abstenir d'utiliser les écrans, idir perd le contrôle lorsqu'il devant son écrans même quand il étude, il le considère comme un ami proche qui l'accompagne, il occupe son temps sur son écran par ce qu'il n'a pas de frère avec qui partage ces idée et ses loisirs.

1.4 Présentation de l'entretien avec les enseignantes d'Idi :

Les profs de idir ont répondu aussi sur les questions qui lui concerne qui est le prof d'arabe et celui de science islamique, donc pour eux dans la première question ils sont d'accord que idir est capable de s'organiser dans ses travaux mais pas à cent pour cent, mais dans la troisième question qui est (est ce que-il capable de faire attention aux détails et d'évité de faire des fautes d'étourderie) ils ont répondu avec un non, dans la quatrième question est capable de suivre les consignes et déterminer les taches le prof de science islamique a répondu par un oui car il le répète les consignes plus de deux fois , mais le prof d'arabe a répondu avec un non, , dans la sixième question est capable de soutenir son attention au travail dans jeux, le prof d'arabe a répondu avec un oui maos des fois pas tout le temps et pareille pour le prof de science islamique dans la question suivante est capable d'entreprendre des tâches qui nécessitent un effort mental soutenue les deux prof ont répondu avec un non, le prof de science islamique à renforcer sa réponse avec une phrase « il continue à réfléchir mais sans aucun résultat.

1.5 Présentation et analyse de l'échelle de (idir) :

Tableau N°1 : les résultats de l'échelle de l'attention chez (idir)

Les questions	Echelle
1. Il m'arrive d'éprouver une émotion et de ne pas en prendre conscience avant un certain temps.	5
2. Je casse ou renverse des choses parce que je suis inattentif (ve) ou parce que je pense à autre chose.	5
3. J'ai des difficultés à rester concentré(e) sur ce qui se passe dans le présent.	4
4. J'ai tendance à marcher rapidement pour me rendre là où je veux aller, sans prêter attention à ce qui se passe durant le trajet.	1
5. J'ai tendance à ne pas remarquer des sensations de tension physique ou d'inconfort jusqu'à ce qu'elles captent vraiment mon attention.	5
6. J'oublie le nom d'une personne presque immédiatement après l'avoir entendu pour la première fois.	1

7. Il me semble que je fonctionne « en mode automatique » sans être très conscient(e) de ce que je fais.	1
8. Je fais les choses très rapidement sans y prêter vraiment attention.	2
9. Je suis tellement focalisé(e) sur le but que je veux atteindre que je perds de vue ce que je suis en train de faire pour y parvenir.	4
10. Je fais des travaux ou des tâches de manière automatique, sans me rendre compte de ce que je suis en train de faire.	1
11. Je me surprends à écouter quelqu'un d'une oreille tout en faisant autre chose.	5
12. Je me déplace en voiture « en pilotage automatique » et il m'arrive d'être étonné(e) de me retrouver là où je suis.	1
13. Je me surprends à être préoccupé(e) par l'avenir ou le passé.	2
14. Je me surprends à effectuer des choses sans y prêter attention.	2
15. Je grignote sans réaliser que je suis en train de manger.	5
Total	44

La passation de l'échelle de l'attention pour (idir) a duré 15 min pour la remplir, le score obtenu par la somme des points aux différents items est **44/90** ce score indique que il y a un manque de l'attention. Par ce que le score est proche de 15

Pour idir les questions qui ont un score de **5**, l'item n°1, très peu fréquemment que lui arrive d'éprouver une émotion et de ne pas en prendre conscience avant un certain temps, et la même chose dans l'item n°2, il ne casse pas ou renverse des choses parce que il est inattentif ou parce que il pense à autre chose, et l'item n°5 il a pas tendance à ne pas remarquer des sensations de tension physique ou d'inconfort jusqu'à ce qu'elles captent vraiment son attention. Et pour le dernier item qui est l'item n°15 a un score de 5.

La majorité des items sont répartie entre celles qui a un score de 4 Et un score de 2, tel que l'item n° 3 a répondu assez peu fréquemment, et dans les items n° 8 et n°13 et n°14 a répondu avec un score de 2.

On a trouvé le score 1 dans 5 items. L'item n° 4 qui es J'ai tendance à marcher rapidement pour me rendre là où je veux aller, sans prêter attention à ce qui se passe durant le trajet, l'item n°6 J'oublie le nom d'une personne presque immédiatement après l'avoir entendu pour la première fois , l'item n° 7 Il me semble que je fonctionne « en mode automatique » sans être

très conscient de ce que je fais, l'item n° 10 Je fais des travaux ou des tâches de manière automatique, sans me rendre compte de ce que je suis en train de faire, et l'item n°12 Je me déplace en voiture « en pilotage automatique » et il m'arrive d'être étonné(e) de me retrouver là où je suis.

1.5 Analyse de ca de (idir) :

Après avoir passé l'entretien et l'échelle pour idir, on a constaté qu'idir a 19 ans et il est en deuxième année secondaire au lieu de première année université, donc il a perdu 2 ans dans son parcours, et aussi il est addict au téléphone par ce que il l'utilise tout le temps, au point qu'il ne dort pas dans le temps et mange pas dans le temps et même il ne fait pas ses devoirs à la maison, et même d'après ses enseignants et le score totale de l'échelles idir a un manque d'attention soit à l'école soit dans sa vie quotidienne.

2. Présentation de 2^{ème} cas (Kaci) :

2.1 Les données personnelles :

Le deuxième cas c'est Kaci à 17 ans, il est en deuxième années scientifique, il est le troisième dans sa fratrie, il aime faire le sport mais il préfère passer son temps devant les écrans, il a un téléphone de marque simple mais il a un pc apel ce qu'il utilise beaucoup.

2.2 Résumé de l'entretien

Kaci a répondu sur toutes les questions d'entretien on a constaté qu'il utilise les écrans depuis 2013, par ce que ces grandes sœurs ont des téléphone donc elles lui donnent leur téléphone pour jouer. Mais aujourd'hui il utilise deux écrans.

A propos de temps passé sur ces écrans dans la huitième question il nous a dit qu'il peut rester toute la journée devant son ordinateur et dans la neuvième question il nous a déclaré que « j'aimerais bien pratiquer du sport, mais je préfère les écrans par ce que on peut l'utiliser sans efforts ».

Pour sa famille ils n'ont pas de problèmes s'il utilise les écrans dans les longues durées d'après sa réponse dans la question numéro dix, dans la onzième question il a répondu avec un oui donc on a constaté que Kaci ne peut pas rester sans écrans puisque il a tout le temps envie de prendre son écrans dans ces mains même durant ces séance d'étude, Même il peut ignorer les notifications de son téléphone en plein cour d'après sa réponse dans la question 13.

Kaci il n'a jamais pensé à s'abstenir d'utiliser les écrans, pour lui sa vie est changée depuis qu'il utilise les écrans par ce que il gagne de l'argent comme il nous a dit « je gagne de l'argent par ce que il fait le trading sur internet, donc les écrans c'est mon travail a par les études ».

2.3 Analyse de l'entretien :

Ce qu'on constate dans ce cas que Kaci il utilise les écrans depuis son enfance, et il préfère de rester toute le temps devant ces écrans, et que ces parent n'ont pas de problème de cette utilisation, on a constaté aussi qu'il travaille sur internet c'est pour ça il ne pense pas a quitter les écrans dans toute sa vie, il concéder ce travail comme une bonne source de revenue car il aide sa famille dans les dépenses.

2.4 Présentation de l'analyse avec les enseignants de Kaci :

Les enseignant de Kaci qui sont le prof de math et le prof de français ont aussi répondu a des questions dans l'entretien qui lui concerne, donc dans la première question ont répondu négativement que Kaci n'est pas capable de s'organiser dans ces travaux ou ses activité, et même pour la troisième question il n'est pas capable de faire attention aux détails, par contre dans la question 2 et 4 et 5 ont répondu avec un oui.

Dans les questions numéro 7 et 9 le prof de math a répondu avec un non, Kaci n'est pas capable d'entreprendre des tâches qui nécessitent un effort mental soutenu, et n'est pas capable de se concentrer de ne pas laisser distraire des stimuli externes. Le prof de français a répondu avec un non sur la sixième question, donc il n'est pas capable de soutenir son attention au travail ou dans les jeux.

2.5 Présentation de l'échelle de (Kaci) :

Tableau N°2 : les résultats de l'échelle de l'attention chez (Kaci)

Les questions	Echelle
1. Il m'arrive d'éprouver une émotion et de ne pas en prendre conscience avant un certain temps.	4
2. Je casse ou renverse des choses parce que je suis inattentif (ve) ou parce que je pense à autre chose.	4
3. J'ai des difficultés à rester concentré(e) sur ce qui se passe dans le présent.	1
4. J'ai tendance à marcher rapidement pour me rendre là où je veux aller, sans prêter attention à ce qui se passe durant le trajet.	2

5. J'ai tendance à ne pas remarquer des sensations de tension physique ou d'inconfort jusqu'à ce qu'elles captent vraiment mon attention.	4
6. J'oublie le nom d'une personne presque immédiatement après l'avoir entendu pour la première fois.	3
7. Il me semble que je fonctionne « en mode automatique » sans être très conscient(e) de ce que je fais.	2
8. Je fais les choses très rapidement sans y prêter vraiment attention.	3
9. Je suis tellement focalisé(e) sur le but que je veux atteindre que je perds de vue ce que je suis en train de faire pour y parvenir.	3
10. Je fais des travaux ou des tâches de manière automatique, sans me rendre compte de ce que je suis en train de faire.	2
11. Je me surprends à écouter quelqu'un d'une oreille tout en faisant autre chose.	2
12. Je me déplace en voiture « en pilotage automatique » et il m'arrive d'être étonné(e) de me retrouver là où je suis.	
13. Je me surprends à être préoccupé(e) par l'avenir ou le passé.	2
14. Je me surprends à effectuer des choses sans y prêter attention.	3
15. Je grignote sans réaliser que je suis en train de manger.	3
Total	38

La passation de l'échelle de l'attention de Kaci a duré presque 18 minutes, on a obtenu un score de **38/84** ce score indique que Kaci un manque d'attention. Par ce que le score de kaci est proche a 15.

Pour Kaci on n'a pas trouvé un score de **5** ou **6**, il a répondu avec un **4** sur les items n° 1 et n°2 et n°5, et un score de **3** sur l'item n°6 j'oublie le nom d'une personne presque immédiatement après l'avoir entendu pour la première fois. Et l'item n°8 Je fais les choses très rapidement sans y prêter vraiment attention. Et n° 9 Je suis tellement focalisé sur le but que je veux atteindre que je perds de vue ce que je suis en train de faire pour y parvenir, et même sur les deniers items n°14 et n°15.

Il répondu aussi par un score **2** sur l'item n°4 J'ai tendance à marcher rapidement pour me rendre là où je veux aller, sans prêter attention à ce qui se passe durant le trajet. L'item n° 7 et l'item n° 10 Je fais des travaux ou des tâches de manière automatique, sans me rendre compte

de ce que je suis en train de faire, et l'item n° 11 Je me surprends à écouter quelqu'un d'une oreille tout en faisant autre chose, et même l'item 13.

Il a répondu un score **1** sur l'item n° 3 J'ai des difficultés à rester concentré(e) sur ce qui se passe dans le présent, il n'a pas répondu sur l'item n°12 par ce que il ne conduit pas.

2.6 Analyse de cas de (Kaci) :

Après la passation de l'entretien avec Kaci et l'échelle de l'attention et l'entretien avec ces enseignants on a constaté que cet élève il utilise les écrans toute le temps d'une manière excessive, à cause de son travail sur internet mais cela affecte son attention à l'école et qu'il ne peut pas concentrer sur ces tâches et ses travaux.

3. Présentation du 3^{ème} cas (Belqacem) :

3.1 Les données personnelles:

Notre 4^{ème} cas est un élève appeler Belqacem âgé de 16 ans et qui est en 2^{ème} année secondaire, branche scientifique et qui est le premier d'une fratrie de 2, ce qu'il aime faire c'est pratiquer du sport et jouer à la console. Il a une famille aisée financièrement du coup ils lui ont offert la dernière console de jeu et un smartphone dernier cri.

3.2 Résumé de l'entretien avec (Belqacem):

Dans l'entretien effectué avec Belqacem on a constaté que l'adolescent a répondu de manière intégrale a toutes les questions présentes dans l'entretien, ils nous ont confirmé qu'il utilise non pas un seul outil technologique mais plusieurs à la fois dont un téléphone portable, que ses parents lui ont acheté pour qu'il l'aide dans ses révisions.

Concernant son téléphone il nous a dit qu'il passe environs 7heures sur ce dernier par jour, ses parents quand a eu arrêté pas de lui prendre la tête concernant son utilisation excessive de ses appareils technologiques car ils prennent de plus en plus de place dans sa vie quotidienne quitte à ne plus dormir et a se consacré qu'as sont téléphone ou à sa console de jeu.

Belqacem lui a déclaré qu'il as toujours eu le besoin de prendre son téléphone à n'importe quelle heure de la journée que ça soit pendant un cours soit pendant qu'il as un conversation importante ou qu'il s'apprête à dormir et dit : «quand je suis en cours par exemple et que mon téléphone se met à vibrer dans ma poche je suis obligé de vérifier cela même si ce n'est pas vraiment important mais l'envie de le prendre est plus forte que moi».

Dans les dernières questions Belqacem a dit que l'idée de l'abstinence de l'utilisation des écrans ne lui as jamais traversé l'esprit mais il pense que le fait de passer tout ce temps sur

son téléphone ou sa console a une influence sur sa concentration en disant: «il y a un changement positif et négatif à la fois car j'utilise mon téléphone quand je cherche des questionnes sur Google et sa m'aide mais en revanche je ne me concentre plus en classe».

3.3 Analyse de l'entretien:

Ce qu'on a eu l'occasion d'obtenir avec cet entretien avec Belqacem c'est qu'il est tout le temps en train de jouer sur sa console ou qu'il est entrain de plongé corps et âme sur son téléphone même si il a conscience que cela affecte sa concentration,

Mais il ne peut en aucun cas s'empêcher de prendre son téléphone a n'importe quelle heure de la journée, même quand il est chez lui Belqacem ne se soucie guère de la présence de son frère cadet il préfère passer son temps ajouter a ses jeux.

3.4 Présentation de l'entretien avec les enseignants de Belqacem:

Les enseignants de Belqacem ont eu un autre questionnaire concernant leur élève et ont répondu à certaines questions, sont enseignant de mathématique a répondu à la première questionne qui dit «est-il capable de s'organiser dans ses travaux ou ses activités». Dans cette questions les deux enseignants sont d'accord pour dire que leurs élève n'est pas tout à fait organiser voir pas du tout.

Puis en trouve une divergence entre les enseignants quand a la 3ème question a savoir «est ce qu'il est capable de faire attention aux détails et d'éviter de faire des fautes d'étourderie», là où son enseignant de mathématique dit qu'il en est capable et celui de sport dit tout le contraire. Concernant aussi la sixième question qui énonce «est ce que il est capable de soutenir son attention au travail, ou dans les jeux». Sont enseignant de sport a un avis favorable ou il a répondu par un oui il en n'est capable, par contre son enseignant de mathématique a répondu que Belqacem n'en est strictement pas capable de cela.

On trouve aussi une divergence dans la dernière question entre les deux enseignants et cette question est la suivante «est-il capable de se concentrer, de ne pas se laisser distraire par des stimulus externes». Concernant cette question son enseignant de mathématique a répondu par une négation et renforce sa réponse par «il n'est pas du tout capable de se concentrer, il prend toujours en main son téléphone portable en classe à chaque occasion». Mais son enseignant de sport lui répond par un oui à la question.

3.5 Présentation et analyse de l'échelle de Belqacem :

Tableau N°3 : les résultats de l'échelle de l'attention chez (Belqacem)

Les questions	Echelle
1. Il m'arrive d'éprouver une émotion et de ne pas en prendre conscience avant un certain temps.	2
2. Je casse ou renverse des choses parce que je suis inattentif (ve) ou parce que je pense à autre chose.	4
3. J'ai des difficultés à rester concentré(e) sur ce qui se passe dans le présent.	3
4. J'ai tendance à marcher rapidement pour me rendre là où je veux aller, sans prêter attention à ce qui se passe durant le trajet.	5
5. J'ai tendance à ne pas remarquer des sensations de tension physique ou d'inconfort jusqu'à ce qu'elles captent vraiment mon attention.	3
6. J'oublie le nom d'une personne presque immédiatement après l'avoir entendu pour la première fois.	2
7. Il me semble que je fonctionne « en mode automatique » sans être très conscient(e) de ce que je fais.	1
8. Je fais les choses très rapidement sans y prêter vraiment attention.	4
9. Je suis tellement focalisé(e) sur le but que je veux atteindre que je perds de vue ce que je suis en train de faire pour y parvenir.	2
10. Je fais des travaux ou des tâches de manière automatique, sans me rendre compte de ce que je suis en train de faire.	1
11. Je me surprends à écouter quelqu'un d'une oreille tout en faisant autre chose.	2
12. Je me déplace en voiture « en pilotage automatique » et il m'arrive d'être étonné(e) de me retrouver là où je suis.	
13. Je me surprends à être préoccupé(e) par l'avenir ou le passé.	2
14. Je me surprends à effectuer des choses sans y prêter attention.	2
15. Je grignote sans réaliser que je suis en train de manger.	6
Total	39

La passation de l'échelle d'attention pour (Belqacem) à durer 15 minutes pour la remplir, le score obtenu en fonction des points obtenu sur les différents item est de **39/84**, ce score indique un manque d'attention. Par ce que le score est plus proche à 15 qu'à 84.

Pour Belqacem, il n'y a qu'une seule item où il a un score de 5 donc où il a tendance à marcher vite et à ne pas se rendre compte de ce qui se passe sur le chemin très peut fréquemment et c'est l'item n° 4, dans l'item n° 7 Belqacem a eu un score de 1 c'est à dire c'est presque toujours qu'il fonctionne de manière automatique sans qu'il soit conscient de ce qu'il est en train de faire, dans l'item n° 6 Belqacem a obtenu un score de 2 donc très fréquemment il oublie les prénoms des personnes dont il vient tout juste d'entendre le nom.

Concernant l'item n°11 Belqacem a eu un score de 2 qui veut dire que très fréquemment il se surprend à écouter des gens lui parler mais que d'une seule oreille car en parallèle il fait autre chose.

3.6 Analyse du cas de (Belqacem):

Après la passation de l'entretien et de l'échelle d'attention pour Belqacem et un questionnaire pour les enseignants de ce dernier, on constate que Belqacem cet élève âgé de 16 ans et en deuxième année secondaire passe trop de temps sur son téléphone tout en négligeant toute autre forme d'activité scolaire ou extrascolaire quitte à être totalement à la ramasse niveau études et relations sociales.

4. Présentation du 4^{ème} cas de (Fatima):

4.1 Les données personnelles:

Notre 5^{ème} cas est une élève appelée Fatima âgée de 17 ans, elle est en deuxième année secondaire en filière scientifique, elle est classée première dans une fratrie de 2 enfants son loisir c'est le dessin, issu d'une famille financièrement moyenne.

4.2 Résumer de l'entretien:

Dans l'entretien avec Fatima elle a répondu à toutes les questions qu'on lui a posé sans en laisser une seule, concernant l'acquisition d'un outil technologique il s'avère qu'elle en a un et que c'est un téléphone portable qu'elle possède depuis 2016, après l'obtention de son BEM ses parents le lui ont offert.

En ce qui concerne l'utilisation de son téléphone elle nous a affirmé qu'elle l'utilise environ 10h par jour et ses parents sont indifférent sur le fait de cette utilisation excessive.

Fatima à déclarer par la suite que l'envie de déguener sont téléphone la prend quasiment tout le temps et qu'elle ne peut s'en empêcher que ça soit en cours, entre les séances ou dehors assise avec ses copines a discuté.

Dans l'avant dernière question Fatima nous a répondu qu'elle n'avait en aucun cas déjà pensée à s'abstenir d'utiliser son outil technologique car selon elle sa vie n'a changé en rien depuis son obtention de cet outil.

4.3 Analyse de l'entretien:

Après avoir étudié l'entretien de Fatima et après avoir récolté toutes les informations essentiel à notre travail de recherche on constate que cette dernière est en possession d'un téléphone portable depuis assez longtemps et que sa résistance a

Son utilisation est quasi inexistante, Fatima utilise son téléphone de manière excessive et a du mal à se décrocher de son écrans quand elle est en cours ou avec ses amis ou peu importe où elle se trouve.

4.4 Présentation de l'entretien avec les enseignants de (Fatima):

Les enseignants de Fatima ont eux aussi répondu à un questionnaire concernant leur élève. Ces enseignants sont celui de l'arabe et celui de physique, pour la première question les deux enseignants sont d'accord pour dire que Fatima est en manque sévère de concentration, un de ses enseignant quand on lui a posé la 3ème questionne qui dit: «est ce quand on lui parle professionnellement elle écoute». Nous as répondu: «elle écoute ce qu'on lui dit mais elle est tout le temps opposé ou contre les conseille qu'on lui donne».

Après avoir répondu a notre questionnaire l'enseignant de la langue arabe concernant la 7ème questionne à savoir si elle est capable d'entreprendre des taches qui nécessite un effort mental soutenu ,l'enseignant a affirmer que des fois son élève n'est pas capable de ça , On arrivant à la dernière question les deux enseignant ont eu la même repose quand il s'agit de savoir si leurs élève est bien capable de se concentrer, de ne pas se laisser distraire par les stimulus externes et leurs réponse était presque similaire, ils nous ont répondu par un «NON» , Fatima n'est absolument pas capable de se concentrer sans être distraite par son téléphone.

4.5 Présentation de l'échelle de (Fatima) :

Tableau N°4 : les résultats de l'échelle de l'attention chez (Fatima)

Les questions	Echelle
---------------	---------

1. Il m'arrive d'éprouver une émotion et de ne pas en prendre conscience avant un certain temps.	4
2. Je casse ou renverse des choses parce que je suis inattentif (ve) ou parce que je pense à autre chose.	3
3. J'ai des difficultés à rester concentré(e) sur ce qui se passe dans le présent.	4
4. J'ai tendance à marcher rapidement pour me rendre là où je veux aller, sans prêter attention à ce qui se passe durant le trajet.	3
5. J'ai tendance à ne pas remarquer des sensations de tension physique ou d'inconfort jusqu'à ce qu'elles captent vraiment mon attention.	5
6. J'oublie le nom d'une personne presque immédiatement après l'avoir entendu pour la première fois.	6
7. Il me semble que je fonctionne « en mode automatique » sans être très conscient(e) de ce que je fais.	4
8. Je fais les choses très rapidement sans y prêter vraiment attention.	2
9. Je suis tellement focalisé(e) sur le but que je veux atteindre que je perds de vue ce que je suis en train de faire pour y parvenir.	2
10. Je fais des travaux ou des tâches de manière automatique, sans me rendre compte de ce que je suis en train de faire.	2
11. Je me surprends à écouter quelqu'un d'une oreille tout en faisant autre chose.	1
12. Je me déplace en voiture « en pilotage automatique » et il m'arrive d'être étonné(e) de me retrouver là où je suis.	
13. Je me surprends à être préoccupé(e) par l'avenir ou le passé.	4
14. Je me surprends à effectuer des choses sans y prêter attention.	4
15. Je grignote sans réaliser que je suis en train de manger.	6
Total	50

La passation de l'échelle de l'attention pour Fatima a duré 15 minutes pour la remplir, elle a obtenu un score de **50/90** ce score obtenu indique une attention légère par ce que le scores est moyen.

Fatima a obtenu un score de 6 sur certaines items comme la n° 6, donc elle n'oublie presque jamais le nom d'une personne dont elle a entendu le nom pour la première fois, en plus de la n°15 ou elle ne grignote presque jamais sans réaliser qu'elle est en train de manger .par contre pour l'item n°11 elle a eu un score de 1 donc elle se surprend presque toujours à écouter quelqu'un d'une oreille tout en faisant autre chose.

Pour les items n° 8,9 et 10 elle a obtenu un score de 2 et cela veut dire donc que très souvent elle fait des choses très rapidement sans y prêter attention ,qu'elle est très souvent tellement focalisée sur les buts qu'elle veut atteindre qu'elle perd de vue ce qu'elle est en train de faire pour y parvenir, qu'elle fait très fréquemment des travaux ou des tâches de manière automatique sans se rendre compte de ce qu'elle est en train de faire .

4.6 Analyse du cas de (Fatima):

Après avoir passée l'entretien et l'échelle pour Fatima ainsi que le questionnaire pour ses enseignants , on constate un véritable problème qui consiste à ce qu'elle ne peut pas se délaissier de son téléphone ce qui fait qu'elle passe plus de temps sur ce dernier en jouant a des jeux ou à sckroller sur toutes sortes de réseaux sociaux , et ne consacre aucun moment à l'interaction sociale .

5. Présentation de 5^{ème} cas (Thanina) :

5.1 Les données personnelles :

Thanina c'est une élève âgée de 15 ans, elle est en 1^{ère} année secondaire, branche scientifique, elle a deux frères et deux sœurs elle est la grande dans sa fratrie, ses loisirs création de bijoux et de contenus sur les réseaux sociaux, elle a un téléphone depuis 4 ans.

5.2 Résumé de l'entretien avec (thanina) :

L'entretien qu'on a passé avec thanina a duré 15 minute elle nous a répondu sur tous question de l'entretien, elle nous a dit que elle a un téléphone portable depuis qu'elle est en deuxième année CEM, concernant le temps passé sur son écran elle nous a confirmé qu'elle dépasse 5 heures d'utilisation. Elle préfère passer son temps sur les écrans, mais ces parent dispute avec elle à cause de l'utilisation excessive elle nous dit « mes parent ne me laissent pas utiliser le téléphone très souvent, ils le cachent mais moi je le vol et je l'utilise discrètement.

Thanina elle nous a dit que tout le temps l'envie de prendre son téléphone lorsqu'elle avait du temps à l'école, même elle a mal a ignorés les notifications de son téléphone en pleine cour disant « je ne peux pas ignorer les notifications par ce que je reçois des commandes

concernant mon travail création de bijoux et je ne peux pas rater ces occasion pour gagner de l'argent ». En classe elle peut rester que 30 minutes sans penser à son téléphone.

Thanina nous a déclaré qu'elle ne pense pas à s'abstenir complètement de son téléphone par ce qu'elle se sent perdue sans son appareil, et aussi elle nous a dit que sa vie à changer depuis qu'elle utilise téléphone elle nous a dit « j'ai découvert beaucoup de choses, mais j'ai remarqué que ma concentration est diminués peu à peu je dors tard et je ne mange pas dans le moment qu'il faut ».

5.3 Analyse de l'entretien:

Après tous les informations et les données recueillir dans l'entretien on a constaté que Thanina utilise son téléphone excessivement, même durant ces séances en classe, donc elle ne concentre pas sur ces études, elle ne dort pas et ne mange pas dans le moment qu'il faut et elle ignore ces devoirs scolaire, à cause de ça elle a des conflits avec ses parent.

5.4 Présentation de l'entretien avec les enseignants de thanina :

Les enseignants de science et d'anglais de Thanina ont répondu sur les questions d'entretien, et ils ont déclaré que thanina ne concentre pas en classe, et même ne lâche pas son téléphone en classes même si elle sait que il est strictement interdit de l'utilisé dans l'établissement, dans la première et la troisième question ont répondu avec non, donc elle n'est pas capable de s'organiser dans ses travaux ou ses activités et aussi elle n'est pas capable de faire attention aux détails en d'éviter de faire des fautes d'étourderie, par contre la deuxième question ont répondu avec un oui thanina écoute quand lui parle personnellement dans la question six le prof de science a répondu avec un non, elle n'est pas capable de soutenir son attention au travail, le prof d'anglais a répondu avec non sur la question neuf thanina n'est pas capable de se concentrer et de ne pas se laisser distraire par des stimuli externes.

5.5 Présentation de l'échelle de l'attention de (Thanina) :

Tableau N°5 : les résultats de l'échelle de l'attention chez (Thanina)

Les questions	Echelle
1. Il m'arrive d'éprouver une émotion et de ne pas en prendre conscience avant un certain temps.	3
2. Je casse ou renverse des choses parce que je suis inattentif (ve) ou parce que je pense à autre chose.	4

3. J'ai des difficultés à rester concentré(e) sur ce qui se passe dans le présent.	5
4. J'ai tendance à marcher rapidement pour me rendre là où je veux aller, sans prêter attention à ce qui se passe durant le trajet.	1
5. J'ai tendance à ne pas remarquer des sensations de tension physique ou d'inconfort jusqu'à ce qu'elles captent vraiment mon attention.	2
6. J'oublie le nom d'une personne presque immédiatement après l'avoir entendu pour la première fois.	2
7. Il me semble que je fonctionne « en mode automatique » sans être très conscient(e) de ce que je fais.	1
8. Je fais les choses très rapidement sans y prêter vraiment attention.	1
9. Je suis tellement focalisé(e) sur le but que je veux atteindre que je perds de vue ce que je suis en train de faire pour y parvenir.	2
10. Je fais des travaux ou des tâches de manière automatique, sans me rendre compte de ce que je suis en train de faire.	5
11. Je me surprends à écouter quelqu'un d'une oreille tout en faisant autre chose.	5
12. Je me déplace en voiture « en pilotage automatique » et il m'arrive d'être étonné(e) de me retrouver là où je suis.	
13. Je me surprends à être préoccupé(e) par l'avenir ou le passé.	2
14. Je me surprends à effectuer des choses sans y prêter attention.	1
15. Je grignote sans réaliser que je suis en train de manger.	4
Total	38

La passation de l'échelle de Thanina a duré 13 minutes, elle obtient un score de **38/84**, indique un manque d'attention, par ce que le score de thanina est plus proche de 0.

Donc thanina a répondu par score **1** sur la majorité des items, l'item n°4, J'ai tendance à marcher rapidement pour me rendre là où je veux aller, sans prêter attention à ce qui se passe durant le trajet. Le n°7 et 8. Il me semble que je fonctionne « en mode automatique » sans être très conscient(e) de ce que je fais, Je fais les choses très rapidement sans y prêter vraiment attention. Et l'item n° 14 Je me surprends à effectuer des choses sans y prêter attention.

Elle a répondu par le score **3** uniquement sur le premier item, et le score **4** sur les items n° 2 et 15. Je casse ou renverse des choses parce que je suis inattentive ou parce que je pense à autre chose, Je grignote sans réaliser que je suis en train de manger.

Elle a rarement répondu avec un score **5** sur les items n°3. J'ai des difficultés à rester concentré(e) sur ce qui se passe dans le présent. Et n°10 Je fais des travaux ou des tâches de manière automatique, sans me rendre compte de ce que je suis en train de faire.

5.6 Analyse de cas de (thanina) :

Après les données recueillies dans l'entretien avec thanina et ses enseignants et la passation de l'échelle, on a constaté que thanina elle passe tout son temps sur son écrans même si ces parents dispute avec elle, elle est devenue addictif,

6. Présentation du 6^{ème} cas (mohad laid):

6.1 Les données personnelles:

Notre 6^{ème} cas est un élève appelé Mohand el aïd âgé de 16ans, il est en première année secondaire en filière scientifique, il est classé premier dans une fratrie de 3 enfants son loisir c'est le football, issu d'une famille financièrement aisée.

6.2 Résumer de l'entretien avec (mohand laid) :

Dans l'entretien avec Mohand laid, il a répondu à toutes les questions qu'on lui a posé, concernant l'acquisition d'un outil technologique il s'est avéré qu'il en avait un et cela depuis 4ans et que c'était un cadeau de ses parents.

Concernant l'utilisation de ce dernier, il nous a affirmé qu'il passe environs 5 à 6 heures par jours.

Md laid, continue de répondre à nos questions et nous affirme; qu'il préfère passer du temps sur son téléphone au lieu de faire autre chose comme jouer au foot même si il aime cela.

En enchainant les questions, cet élève nous, a révélé que sa lui arrive de ne pas entendre quelqu'un l'appeler, car il était sur son téléphone. Puis dans l'avant dernière question quand on a abordé la question de l'abstinence définitive quant à l'utilisation de son téléphone, Md laid nous a affirmé que cette idée ne lui a jamais passé par la tête et que c'était pas du tout dans ses plans.

6.3 Analyse de l'entretien:

Après avoir fait passer un entretien à Md laid et après avoir récolté toutes les données nécessaires au bon déroulement de notre travail de recherche, ce dernier, s'est avéré être en possession d'un téléphone portable depuis 4 ans donc depuis ces 12 ans.

Cela dit, on constate que cet adolescent en question est attaché et entretient une relation très proche avec son outil technologique et qu'il n'arrive pas à s'en détacher.

6.4 Présentation de l'entretien avec les enseignants de (Mohand laid):

Les enseignants de md laid, ont eux aussi eu droit à un questionnaire concernant leurs élèves et ont répondu à toutes les questions le concernant.

Les réponses données par son enseignant de géographie, ont révélé que md laid est complètement désordonné et qu'il oublie presque la notion du temps. Puis ils nous ont révélé que, sa capacité à faire attention aux détails, n'est pas toujours présente mais qu'elle est périodiquement perdue. En plus de tout cela, son enseignant, nous a affirmé que son élève est confronté à des oublis d'affaires et que ce dernier, se trouve tout le temps déconcentré par des jeux durant les cours.

6.5 Présentation de l'échelle de (Mohand laid) :

Tableau N°6: les résultats de l'échelle de l'attention chez (MD laid)

Les questions	Echelle
1. Il m'arrive d'éprouver une émotion et de ne pas en prendre conscience avant un certain temps.	4
2. Je casse ou renverse des choses parce que je suis inattentif (ve) ou parce que je pense à autre chose.	3
3. J'ai des difficultés à rester concentré(e) sur ce qui se passe dans le présent.	2
4. J'ai tendance à marcher rapidement pour me rendre là où je veux aller, sans prêter attention à ce qui se passe durant le trajet.	2
5. J'ai tendance à ne pas remarquer des sensations de tension physique ou d'inconfort jusqu'à ce qu'elles captent vraiment mon attention.	3
6. J'oublie le nom d'une personne presque immédiatement après l'avoir entendu pour la première fois.	3

7. Il me semble que je fonctionne « en mode automatique » sans être très conscient(e) de ce que je fais.	2
8. Je fais les choses très rapidement sans y prêter vraiment attention.	2
9. Je suis tellement focalisé(e) sur le but que je veux atteindre que je perds de vue ce que je suis en train de faire pour y parvenir.	4
10. Je fais des travaux ou des tâches de manière automatique, sans me rendre compte de ce que je suis en train de faire.	4
11. Je me surprends à écouter quelqu'un d'une oreille tout en faisant autre chose.	5
12. Je me déplace en voiture « en pilotage automatique » et il m'arrive d'être étonné(e) de me retrouver là où je suis.	
13. Je me surprends à être préoccupé(e) par l'avenir ou le passé.	3
14. Je me surprends à effectuer des choses sans y prêter attention.	3
15. Je grignote sans réaliser que je suis en train de manger.	6
Total	46

La passation de l'échelle de l'attention pour md laid a duré 15 minutes pour la remplir, elle a obtenu un score de **46/84** ce score obtenu indique un certain manque d'attention, par ce que le score est proche a 15 que a 84.

Mohand laid a obtenu un score de **2** sur plusieurs items comme la n°3 ,donc il as très fréquemment des difficultés à rester concentré sur ce qui se passe dans le présent, en plus de la n°8 qui stipule qu'il fait les choses très rapidement sans vraiment y prêter attention et cela aussi lui arrive très fréquemment .par contre pour l'item n°9 il as eu un score de **4** ce qui veut dire qu'il est presque toujours focalisé sur le but qu'il veut atteindre sans qu'il ne prête pas attention à ce qu'il fait pour y arrivé .

Pour les items n° 2,5,13 et 14 il as obtenu un score de **3** et cela veut dire donc que assez fréquemment il casse ou renverse des choses parce qu'il est inattentif ou parce qu'il pense à autre chose ,qu'il a tendance à ne pas remarquer des sensations de tension physique ou d'inconfort jusqu'à ce qu'il capte vraiment son attention , qu'il se préoccupe assez fréquemment de son avenir ou de son passé et qu'il se surprend, à effectuer des choses son y prêter attention.

6.6 Analyse du cas de (md laid):

Après avoir fait passer un entretien à Mohand laid, puis qu'on a fait passer un entretien à ces enseignants. On a constaté que Mohand laid a vraiment du mal à se concentrer sur autre chose que son téléphone, qu'il passe énormément de temps sur son écrans et cela au péril de ses résultats scolaire et ses interactions sociale.

Synthèse :

Dans ce chapitre, nous avons présenté nos 6 cas qu'on a étudiés dans notre recherche, et nous avons analysé l'entretien et les cas un par un.

Chapitre VI

1. La première hypothèse partielle :

La première hypothèse stipule que l'addiction aux écrans a un effet sur l'attention sur l'attention soutenue.

Dans cette hypothèse tous les cas, Idir, Kaci, belqacem, Fatima, Thanina, et Mohaned laid, ont répondu sur des items numéro 3 et numéro 7, et numéro 14 concernent cette hypothèse, la preuve que tous ces élèves utilise leurs écrans plus de 4h pendant la journée et qui ont un envie tout le temps de prendre leurs téléphone, et que cette chose obstacle leurs concentration et leurs attention soutenue sur leurs études.

Donc cette hypothèses, l'addiction aux écrans affecte l'attention soutenue est confirmé.

Cette forme d'attention implique la capacité de se concentrer sur une tâche ou une activité pendant une période prolongée, sans être distrait. Voici quelques façons dont l'addiction aux écrans peut affecté l'attention soutenue par exemple distraction constante Les écrans, en particulier les smartphones et les ordinateurs, sont conçus pour attirer l'attention de manière constante avec des notifications, des messages et des contenus divertissants. Cela peut rendre difficile pour une personne accro aux écrans de se concentrer sur une seule tâche pendant une période prolongée.

L'addiction aux écrans crée un cycle de gratification instantanée, où la personne recherche constamment de nouvelles stimulations et récompenses sur les écrans. Cela peut rendre difficile pour la personne de se concentrer sur des tâches qui nécessitent un effort prolongé et une gratification différée.

Altération de la cognition des études suggèrent que l'utilisation excessive des écrans peut altérer la cognition, y compris la capacité à maintenir l'attention. Des recherches ont montré des liens entre une utilisation intensive des écrans et des problèmes de mémoire, de prise de décision et d'autres fonctions cognitives.

D'après Sabine Duflo, psychologue, thérapeute familiale et autrice de « Quand les écrans deviennent neurotoxiques ». L'attention volontaire est celle que l'on utilise lorsque l'on lit un texte, ou que l'on essaie de comprendre ce que raconte un professeur, par exemple.»

.«Plus un enfant est exposé jeune aux écrans, plus les risques sont élevés, car l'attention focalisée n'est pas présente naturellement chez le bébé. La seule attention qu'il possède au départ est l'attention réflexe.

C'est-à-dire celle qui, par exemple, lui fait tourner la tête lorsqu'il perçoit un bruit ou une lumière. Les écrans stimulent fortement cette attention réflexe.

L'attention focalisée, elle, se construit peu à peu grâce à la relation avec les parents. Si le bébé est mis très tôt devant un écran et si ses parents regardent plus souvent leur portable que lui, son attention volontaire ne se développera pas. Or, sans elle, la mémorisation, l'apprentissage et la compréhension du monde sont impossibles.»

Donc tous les adolescents scolarisés lycées, qui sont addict aux écrans ont une attention soutenue par rapport à leurs écrans mais pas à leurs études ou dans leur vie quotidienne, à cause de cette utilisation excessive ont perdu leur concentrations.

2. La deuxième hypothèse partielle :

La deuxième hypothèse précise que l'addiction aux écrans a un effet sur l'attention partagé.

L'utilisation excessive des écrans par le élèves scolarisés, affect leur attention partagé. Nous avons trouvé trois cas qui confirment cette hypothèse comme suit :

Le cas de thanina nous a confirmé cette hypothèse après sa réponse sur quelque items comme l'item numéro **5** et **11**, l'item numéro **13** et **15** qui décrit indique cette hypothèse, et même d'après l'entretien avec ses enseignants qui nous aider à assurer nos hypothèse.

Un autre cas aussi qui confirme cette hypothèse qui est le cas de belqacem, nous avons conclu cette information d'après la passation de l'entretien et l'échelle de l'attention et le témoignage de ses profs dans l'entretien avec eux.

Et même le cas de kaci qui est confirmé aussi que l'addiction aux écrans affecte son attention partagé, ces réponses sur quelque items nous confirme.

Après ces résultats précédents nous avons conclu que l'hypothèse l'addiction aux écrans affecte l'attention partagée.

L'addiction aux écrans affecte également l'attention partagée, qui se réfère à la capacité de se concentrer sur plusieurs sources d'informations ou activités simultanément.

Les écrans entraînent une diminution de l'attention portée aux interactions sociales en personne. Les personnes accros aux écrans peuvent être physiquement présentes mais mentalement absentes, ce qui réduit leur capacité à participer activement à des conversations

ou à des activités sociales, même difficulté à partager l'attention, Les écrans monopolise l'attention d'une personne au détriment des interactions sociales. Les individus accros aux écrans peuvent avoir du mal à partager leur attention entre les personnes présentes physiquement et les contenus affichés sur les écrans, ce qui peut entraîner des tensions dans les relations interpersonnelles.

Pour Pierre-Marie Lledo, directeur du département des Neurosciences à l'institut Pasteur le premier danger lié à une surconsommation d'écrans chez l'adulte est celui de « l'attention multitâche ». Lors des activités sur écrans, le cerveau peut être attiré par des sources d'information plurielles et volatiles et aura du mal à se focaliser sur une dimension particulière. A terme, c'est un danger qui menace la santé mentale du sujet surexposé aux écrans, et en particulier un risque non négligeable de connaître des troubles de l'humeur (anxiété, dépression, etc.).

Le deuxième danger est celui d'un surdéveloppement d'une attention réactive (attention qui est fournie en réaction aux sollicitations de l'environnement), avec en contrepartie un défaut dans l'attention introspective. Lorsque nous consommons beaucoup d'écrans, notre cerveau est davantage sollicité par l'environnement et nous sommes moins à l'écoute de nous-même.
lebonusagedesecrans.fr

3. La troisième hypothèse partielle :

La troisième hypothèse qui dit que l'addiction aux écrans affecte l'attention sélective est une hypothèse confirmée par rapport aux résultats.

Nous avons trouvé trois cas qui confirment cette hypothèse comme suit :

Le cas d'Idir nous confirme qu'à cause de son utilisation excessive son attention est diminuait, D'après la cotation des résultats de l'échelle d'attention (MAAS) de BORWN. Correspond à une attention sélective faible.

Le cas de fatima aussi elle a aussi répondu sur l'échelle sur des items qui montre qu'a un manque d'attention sélective qui sont l'item **1** et **6**, l'item **9** . D'après la cotation de cette échelle.

Mohand laid aussi d'après ces réponses sur quelque item dans l'échelle et les entretiens passé, nous montre qu'il n'a pas d'attention sélective.

Donc l'hypothèse l'addiction aux écrans à un effet sur l'attention sélective est confirmée.

Les écrans offrent un accès instantané à une grande quantité d'informations et de stimuli visuels. Pour une personne accro aux écrans, cela peut entraîner une surcharge d'informations, rendant difficile la focalisation sur une tâche spécifique ou la sélection des informations pertinentes parmi le bruit ambiant. Et aussi ils affaiblir la capacité de contrôler l'attention, ce qui rend difficile pour une personne de diriger consciemment son attention vers une tâche ou un objectif spécifique. Cela peut rendre la sélection et la concentration sur des informations importantes plus difficile.

L'attention sélective est étroitement liée à la mémoire de travail, qui est responsable du maintien temporaire et du traitement des informations pertinentes. L'addiction aux écrans peut perturber la mémoire de travail en introduisant des distractions constantes, ce qui rend difficile la sélection et le maintien de l'attention sur les informations importantes.

Donc l'addiction aux écrans compromettre la capacité à exercer un contrôle sur l'attention et à sélectionner sélectivement les informations pertinentes, ce qui peut avoir des répercussions sur la performance cognitive et la capacité à réaliser efficacement des tâches quotidiennes.

Pour Christakis et al devant un écran, l'enfant est exposé à plusieurs stimuli très rapides, ce qui tend à fortement mobiliser son attention réflexe. Cette importante stimulation épuise l'ensemble du système attentionnel et se réalise donc au détriment de la concentration et de l'attention volontaire, nécessaires pour persévérer dans une activité. C'est notamment pour cette raison que l'utilisation des écrans le matin par les enfants et adolescent-e-s est jugée néfaste, car la sollicitation de l'attention réflexe peut résulter en la diminution des capacités d'attention volontaire durant le reste de la journée, notamment pour les tâches scolaires. Dans la même lignée, des études expérimentales amènent à l'hypothèse selon laquelle le débit élevé des stimulus présents sur écran conduirait à des problèmes d'attention et à une augmentation de l'impulsivité la vitesse du rythme des vidéos et des programmes sur écran semblant en outre induire une stimulation sensorielle excessive chez les enfants de bas âge. (Christakis et al., 2018)

4. L'hypothèse générale :

Après toute notre recherche, on a constaté que ces élèves utilisent les écrans pendant des heures et des heures, même pendant leurs cours, qui es devenu une addiction aux écrans, après la passation de l'entretien avec les élèves et l'entretien avec les enseignants, et l'échelle de l'attention on a peux confirmer l'hypothèse que l'addiction aux écrans affecte l'attention des élèves de lycée à l'aide de nos hypothèses partielle.

Les effets étudiés dépendent de l'âge de l'enfant. Ainsi en est-il des contenus éducatifs qui amélioreraient les compétences scolaires de base des enfants. Chez l'enfant de moins de deux ans, tout contenu télévisuel (éducatif ou non) est associé à des conséquences développementales négatives, notamment sur les fonctions exécutives. Regarder la télévision en bas âge perturbe les jeux de l'enfant ; réduit la qualité et la quantité des interactions enfant-parent et est associé à des comportements inattentifs / hyperactifs, et à un retard du langage, au moins à court terme.

On retrouve une association positive entre la fréquence du trouble déficitaire de l'attention avec hyperactivité (DAH) et la consommation journalière des écrans, en particulier la télévision si la durée est de plus de 7 h par jour (Foster and Watkins, 2010). L'étude de Foster and Watkins (2010) a montré que les enfants exposés à la télévision sont ceux qui ont le plus de troubles de l'attention à 7 ans, mais que cet effet ne s'observe qu'en cas d'exposition de plus de 7 heures par jour entre 1 et 3 ans. On pourrait aussi soutenir, d'un point de vue comportementaliste, que ce sont les enfants qui ont le plus de troubles de l'attention qui regardent le plus la télévision. Le manque d'études longitudinales limite le poids des preuves, car les études transversales ne donnent qu'une idée partielle de ce qui peut se passer. En l'occurrence, l'étude de Foster and Watkins (2010) a une composante longitudinale puisque les enfants sont testés à 7 ans par rapport à une exposition précoce, mais elle se heurte au fait que les troubles de l'attention ne sont diagnostiqués souvent que tardivement (Foster and Watkins, 2010).

Concernant l'apprentissage, les enfants de moins de 3 ans apprennent moins à la télévision que par le biais d'une démonstration réelle (Kostyrka-Allchorne et al., 2017).

Chez les adolescents, le visionnage fréquent de la télévision est associé à un risque élevé de développer des problèmes attentionnels, des difficultés d'apprentissages et de mauvaises performances scolaires à long terme (Johnson, Cohen, Kasen, & Brook, 2007).

Conclusion

Conclusion

Conclusion :

Pour conclure notre modeste travail de recherche, on s'accorde à dire que ce qui nous a poussé à choisir un thème pareil c'est d'abord, la préoccupation qu'on tient à expliquer concernant ce phénomène sociale du monde moderne, ou les outils technologique ont pris une place plus que vaste dans la vie de chacun et chacune d'entre nous quitte à créer d'innombrable de problème que ça soit physique ou cognitifs tel que des troubles tels que les troubles de concentration ou d'attention. C'est pour cela qu'il est de notre devoir en tant future psychologue d'aider les adolescents à faire face à ce phénomène.

Au cours de cette étude nous avons démontré l'effet de l'addiction aux écrans sur l'attention que ce soit soutenue, partagée ou divisée pour y arriver on a pris un échantillon d'élèves du lycée «OUDDAK ARAB Chemini », en s'appuyant sur une méthode de recherche descriptive, nous avons pu présenter, analyser, et mesurer d'une manière plus détaillée notre thématique de recherche.

L'étude que nous avons menée sur 06 cas, addictif aux écrans, nous a permis de démontrer que l'attention est réellement affectée par cette surexposition aux écrans, cette affirmation a été le fruit de l'utilisation de 02 outils de mesures qui sont, l'échelle d'attention MAAS de BROWN et un questionnaire.

Ces deux outils nous ont permis de voir les effets de l'addiction aux écrans sur l'attention et de vérifier la validité de nos hypothèses qui dit « l'addiction aux écrans a un effet sur l'attention des élèves sur lycée » ainsi que nos hypothèses partielles qui dit « l'addiction aux écrans a un effet sur l'attention soutenue » et la deuxième qui dit « l'addiction aux écrans affecte l'attention partagée » et la dernière qui dit « l'addiction aux écrans a un effet sur l'attention sélective » nous avons confirmé les hypothèses avec les 6 cas de notre étude.

Pour finir notre étude on va proposer quelques recommandations concernant cette utilisation des écrans qui mène à une addiction dangereuse :

Des spécialistes conseillent de ne jamais mettre un bébé de moins de 2 ans devant un écran. Pour protéger les enfants, l'idéal est de fixer des règles dans la famille et pas d'écran le matin, ni durant les repas, ni dans la chambre, ni avant de se coucher

Lâchez votre téléphone devant vos enfants, et adoptez la méthode (3-6-9-12) le pédopsychiatre Serge Tisseron conseille d'éviter de mettre un enfant devant un écran avant de 3 ans, d'introduire progressivement les écrans entre 3 et 6 ans, puis d'autoriser la console de jeu

Conclusion

personnelle à partir de 6 ans, la navigation internet à partir de 9 ans et l'utilisation des réseaux sociaux après 12ans.

Mettre en place un planning d'utilisation et chronométrer le temps passé sur un écran, remplacer son téléphone par d'autre objet.

Et pour ne pas devenir addict aux téléphones vous désactiver les notifications de vos réseaux et de les mettez sur le mode silencieux ou placez les hors de votre vue, et mettez-vous à la digital detox qui veut dire se déconnecter pour trouver une forme liberté, prendre du recul et se libérer de l'emprise des écrans.

Liste bibliographique

Les livres

- 1) A.Malchair, (2014), la problématique spécifique des addictions chez les adolescents,
- 2) Addiction sans drogue * Marc Valleur, Médecin-Chef ** Dan Velea, Médecin-Assistant
Centre Médical MARMOTTAN 19, rue d'Armaillé 75017 Paris
- 3) Bloch, H et coll. (2011). Grand dictionnaire de la psychologie. Paris, France : Larousse.
- 4) Storma, M et Ulpat, A. (2017). Hyper connexion : Internet, écrans, smartphones, tablettes... ou comment le numérique a envahi nos vies. Larousse.
- 5) Fernandez, L. (2009). Les addictions du sujet âgé. Paris, France : In press édition
- 6) . Stéphanie Bredel. (2012), l'addiction à l'internet chez les adolescents, thèse de doctorat, élaboration d'un outil d'aide au dépistage pour les médecins généralistes, Halfeur, France
- 7) Storma, M et Ulpat, A. (2017). Hyper connexion : Internet, écrans, smartphones, tablettes... ou comment le numérique a envahi nos vies. Larousse.
- 8) Pirlot, G, (2009).psychanalyse des addictions, Armand colin, paris,
- 9) , Pediatrics and Child Health . (2017) Société canadienne de pédiatrie, groupe de travail sur la santé numériqueLe temps d'écran et les jeunes enfants : promouvoir la santé et le développement dans un monde numérique.
- 10) Williams IW, Kennedy BS. (2011) Texting tendinitis in a teenager. J Fam Pract. févr
- 11) Harlé, B., & Desmurget, M. (2012). Effets de l'exposition chronique aux écrans sur le développement cognitif de l'enfant. Archives de pédiatrie.
- 12) Pempek, T.A., Kirkorian, H.L. & Anderson, D.R. (2014).The effects of background television on the quantity and quality of child-directed speech by parents. Journal of children and media, 8(3), 211-222.
- 13) Marcelli ,D . , Bossière ,M . , Ducanda ,A .(2020). L'exposition précoce et excessive aux écrans (EPEE) : un nouveau syndrome. Médecine et Hygiène.
- 14) . Reynaud, M.(2005) Addiction et psychiatrie. Paris France, Elsevier Masson.
- ANGERS.M. (1997), Initiation pratique à la méthodologie des sciences humaines, Casbah, Alger.
- 15) . Kaser Hafise. (2013), Validity and reability of the internet addiction test, Mevlana Dictionnaire Le Petit Larousse (2019),La connaissance donne des ailes. Larousse édition, Paris.
- 16) Lieury, A., Boujon, C et Quaireux, J (2016) Attention et réussite scolaire , Dunod. Paris
- 17) De Vecchi , G (1994) « aider les élèves à apprendre », Hachette , Paris

- 18) JP Lachaux (2019) Bénédicte Dubois - IFP Nord Pas de Calais - liens références théoriques et programmes d'éducation à l'attention ATOLE/ADOLE , INSERM Lyon-
- 19) O. Jacob. (2013)LACHAUX JP, Le cerveau funambule,
- 20) DSM 5 Manuel Diagnostique Et Statistique Des Troubles Mentaux
- 21) Benoit Gauthier(2009), Recherche sociale, de la problématique à la collecte des données, 5ème édition, Éd Presse de l'université du Québec, canada

Les sites internet

- 1) https://www.who.int/substance_abuse/terminology/definition1/fr/
- 2) <https://www.ramsayservices.fr/pathologies/addiction-aux-ecrans-un-trouble-psychologique-prendre-au->
- 3) <https://doi.org/10.1093/pch/pxx121>
- 4) <https://www.ramsayservices.fr/pathologies/addiction-aux-ecrans-un-trouble-psychologique-prendre-au-serieux>
- 5) [http://dx.doi.org/10.1080/17482798.2014.920715.](http://dx.doi.org/10.1080/17482798.2014.920715)
- 6) lebonusagedesecrans.fr

Les revus

- 1) Article de centre de santé mentale enfants-parents, A.S.B.L universitaire
- 2) Revue du Laboratoire De La santé Mentale Et Neurosciences Vol 3 – N°5 Juin 2021.
- 3) Acapo S, Osinski T. Le « text neck », un nouveau TMS : mythe ou réalité ? Kinésithérapie, la revue. avr 2017;
- 4) Haut conseil de santé publique français.(2020). Relatif aux effets des enfants et des jeunes aux écrans

Annexes

Questionnaire :

1. Vous vous appelez comment ?
2. quel âge avez-vous
3. Vous êtes en quelle classe ?
4. Avez-vous des frères et sœurs ?
Si oui, combien avez-vous ?
Votre classement dans la fratrie ?
5. Vous êtes en quelle filière?
6. Est-ce que vous avez un outil technologique comme téléphone ou tablette ? si oui lequel ?
7. Depuis quand ?
8. Combien de temps passez-vous sur les écrans dans la journée ?
9. Est-ce que vous préférez passer votre temps sur les écrans ou pratiquer d'autres activités physiques ou scolaires ?
10. avez-vous déjà eu des conflits ou des disputes avec vos familles ou vos proches concernant votre utilisation des écrans ?
11. Est-ce que vous sentez le besoin de prendre votre téléphone ou votre tablette lorsque vous avez du temps à l'école (la cour, entre les séances) ?
12. Combien de temps pouvez-vous rester concentrer en classe sans que vous pensiez à prendre votre téléphone ?
13. avez-vous du mal à ignorer les notifications de votre téléphone en plein cour quand vous êtes en classe ?

14. est-ce que ça vous est déjà arrivé de ne pas entendre quelqu'un vous appeler parce que vous étiez concentré sur votre téléphone ou tablette ?
15. avez-vous déjà pensé à vous abstenir complètement d'utiliser les écrans ?
Si oui dite nous pourquoi ?
16. Qu'est ce qui a changé dans votre vie depuis que vous utilisez les écrans ?

Nom d'enseignant :

Nom d'élève :

- 1) Est capable de s'organiser dans ses travaux ou ses activités
- 2) Écoute quand on lui parle personnellement.
- 3) Est capable de faire attention aux détails et d'éviter de faire des fautes d'étourderie.
- 4) Est capable de suivre les consignes et de terminer ses devoirs/tâches.
- 5) Est capable de veiller sur les choses nécessaires à son travail (livres, cahier) ou à ses activités.
- 6) Est capable de soutenir son attention au travail ou dans les jeux.
- 7) Est capable d'entreprendre des tâches qui nécessitent un effort mental soutenu (à l'école ou à la maison).
- 8) Dans la vie quotidienne, est capable de retenir ce qu'on lui dit ou ce qu'il doit faire.
- 9) Est capable de se concentrer, de ne pas se laisser distraire par des stimuli externes.

مقياس وعي الانتباه الواعي

6 لا تحدث ابدا	5 نادرا جدا	4 بشكل غير متكرر	3 كثيرا ما	2 في كثير من الأحيان	1 دائماً تقريباً	
						أحياناً أشعر بعاطفة ما ولا أدركها لفترة من الوقت
						أكسر الأشياء أو أوقعها لأنني غير منتبه أو أفكر في أشياء أخرى
						أجد صعوبة في التركيز على ما يحدث في الوقت الحاضر
						أميل إلى السير بسرعة للوصول إلى المكان الذي أريد الذهاب إليه، دون الانتباه إلى ما يحدث على طول الطريق
						أميل إلى عدم ملاحظة الإحساس بالتوتر الجسدي أو الانزعاج الجسدي إلى أن يلتفت انتباهي حقاً
						نسى اسم شخص ما مباشرة بعد سماعه للمرة الأولى تقريباً
						يبدو أنني أعمل في "الوضع التلقائي" دون أن أنتبه تمامًا لما أفعله
						أقوم بالأشياء بسرعة كبيرة دون أن أنتبه جيداً
						أنا أركز على الهدف الذي أريد تحقيقه لدرجة أنني أفقد التركيز على ما أقوم به لتحقيقه
						قوم بالوظائف أو المهام تلقائياً، دون أن أدرك ما أقوم به
						أجد نفسي أستمع إلى شخص ما بأذن واحدة بينما أقوم بشيء آخر
						أقود سيارتي على "الطيار الآلي" وأتفاجأ أحياناً عندما أجد نفسي في المكان الذي أنا فيه
						أجد نفسي قلقاً بشأن المستقبل أو الماضي .
						أجد نفسي أقوم بأشياء دون أن أنتبه لها
						أقضم دون أن أدرك أنني أكل

Résumer :

L'histoire des écrans remonte à des décennies auparavant, et la relation que la plupart des gens entretiennent avec ces formes de technologie n'est certainement pas saine, car passer trop de temps sur un écran rend addictif surtout pour les adolescents. L'addiction à ces écrans entraîne par la suite pleins d'autres problèmes congestifs tels que l'altération de la capacité de concentration, d'analyse et surtout d'attention de ses adolescents.

Pour démontrer l'effet de l'addiction aux écrans sur l'attention des adolescents, on s'est muni d'un questionnaire et de l'échelle de l'attention de MAAS qu'on a fait passer à 06 cas d'âge qui varie entre 15 et 19 ans.

Toutes les données recueillies, à la fin de cette démarche de recherche, nous ont démontré qu'en effet la surexposition aux écrans a un effet néfaste sur l'attention quelle qu'en soit sa nature.

Resume

The history of screens goes back decades, and the relationship that most people have with these forms of technology is certainly not healthy, as spending too much time on a screen is addictive, especially for teenagers. Addiction to these screens subsequently leads to many other congestive problems such as the impairment of adolescents' ability to concentrate, analyze and especially attention.

To demonstrate the effect of screen addiction on the attention of adolescents, we provided ourselves with a questionnaire and the MAAS attention scale which we passed to 06 age cases which varies between 15 and 19 years old.

All the data collected, at the end of this research process, showed us that overexposure to screens has a harmful effect on attention whatever its nature.

ملخص:

يعود تاريخ الشاشات إلى عقود مضت، ومن المؤكد أن العلاقة التي تربط معظم الناس بهذه الأشكال من التكنولوجيا ليست صحية، حيث أن قضاء الكثير من الوقت على الشاشة يسبب الإدمان، خاصة بالنسبة للمراهقين. ويؤدي الإدمان على هذه الشاشات بالتالي إلى العديد من المشاكل الاحتقانية الأخرى مثل ضعف قدرة المراهقين على التركيز والتحليل وخاصة الانتباه. لإثبات تأثير إدمان الشاشة على انتباه المراهقين، قمنا بتزويد أنفسنا باستبيان ومقياس الانتباه MAAS الذي قمنا بتمريره إلى 06 حالات عمرية تتراوح بين 15 و19 سنة.

لقد أظهرت لنا جميع البيانات التي تم جمعها، في نهاية هذه العملية البحثية، أن التعرض المفرط للشاشات له تأثير ضار على الانتباه مهما كانت طبيعته.