

<http://observer.com/2016/08/video-games-and-ipads-are-ruining-your-childs-brain/>

Le psychologue de l'addiction, Nicholas Kardaras, se souvient encore du «moment aha», il y a dix ans, lorsqu'il s'est rendu compte que la toxicomanie juvénile était une crise de santé publique.

Un jeune homme qui jouait compulsivement à World of Warcraft pendant 12 heures par jour est entré dans son bureau. Il avait perdu le contact avec la réalité après avoir passé tellement de temps dans le monde virtuel, et ainsi pensé que le bureau était un autre niveau dans le jeu. Le garçon a fini par être envoyé dans un hôpital psychiatrique.

"J'ai vu le fléau du numérique l'affecter d'une manière qui ressemblait non seulement à la dépendance clinique mais aussi à la psychose", a déclaré M. Kardaras à l'Observer. "Cette psychose digitale est un nouveau phénomène étrange que nous n'avons pas vraiment traité."

Kardaras a passé la dernière décennie à examiner les jeunes toxicomanes, et le résultat est le livre *Glow Kids: How Screen Addiction détournant nos enfants - et comment casser la transe*, qui sera publié le 9 août.

Selon Kardaras, les jeux vidéo, les ordinateurs, les téléphones cellulaires et les tablettes sont tous des «drogues numériques» et de plus en plus de preuves le confirment: des études récentes ont montré que l'électronique active les circuits de plaisir dans le développement cérébral. La quantité de dopamine dans le cerveau double (la nourriture et le sexe ont le même effet) tandis que la quantité de matière grise diminue, compromettant le cortex frontal (le centre de décision du cerveau). Cela conduit à des retards dans le développement neurologique et l'intelligence verbale.

Une IRM d'un toxicomane et une IRM d'un toxicomane sont les mêmes, ils ont tous deux neurophysiologiquement affecter le cerveau ", a déclaré Kardaras. "Les médias numériques sont un continuum, tout comme les substances." Ayant observé environ 1 000 adolescents de plus de 15 ans, Kardaras a remarqué quelques changements sociétaux.

«Il y a dix ans, les patients pouvaient garder leurs téléphones dans leurs poches», a-t-il déclaré. "Maintenant c'est presque impossible. Les enfants perdent leur sens inné de la curiosité quand ils sont constamment stimulés." Les écoles élémentaires sont un moteur de stimulation en pleine expansion - bon nombre de ces établissements ont acheté des iPad pour que les enfants les utilisent en classe. Les éducateurs pensent peut-être qu'ils aident les enfants, mais Kardaras établit un lien entre cette augmentation de l'apprentissage numérique et la statistique selon laquelle un enfant sur dix souffre d'un trouble déficitaire de l'attention avec hyperactivité (TDAH). "Ce faux récit que les appareils sont éducatifs cache le fait qu'ils freinent le développement neuronal d'un enfant", a-t-il dit

« L'une des patientes de Kardaras a eu des convulsions lorsque sa mère a pris son téléphone et son ordinateur portable. Elle a ensuite répété plusieurs fois l'expression «Je vais être seule» et a menacé de se pendre »

Kardaras a déclaré que quand il confronte les parents avec cette information, ils répondent souvent qu'ils ont grandi en regardant la télévision et en jouant aux jeux d'arcade et ils se sont bien passés. Mais il rejette cette comparaison.

"Un iPad est qualitativement différent d'une télévision", a déclaré Kardaras. "La télévision est une stimulation passive, tandis que les iPads sont une stimulation immersive et interactive. Et le niveau de réalisme est différent: Pac-Man n'est pas Call of Duty. "

Lorsque les parents essaient de prendre des appareils électroniques par la force, les enfants deviennent parfois agressifs - l'un des patients de Kardaras est entré en convulsions lorsque sa mère a pris son téléphone et son ordinateur portable. Elle a ensuite plusieurs fois prononcé l'expression «Je vais être seule» et a menacé de se pendre, à quel point elle a été emmenée dans un hôpital psychiatrique.

Un autre danger est que les toxicomanes numériques vont faire du mal aux autres, pas seulement eux-mêmes. Après qu'Adam Lanza ait abattu 26 personnes (dont 20 enfants) à l'école primaire Sandy Hook en 2012, les enquêteurs ont découvert qu'il s'était préparé au massacre en jouant à des jeux vidéo sur une fusillade dans une école et sur des civils tirant sur des femmes et des enfants. aéroport. Il avait décroché 83 000 attaques mortelles, dont 22 000 coups de tête.

"Je ne peux pas croire que les influences de jeu d'Adam Lanza n'étaient pas plus concentrées sur," a déclaré Kardaras. "Il était dans un bunker, jouant à des jeux vidéo violents dans lesquels les enfants rampent dans leur propre sang."

Kardaras reproche à l'industrie du jeu vidéo de ne pas avoir annoncé que ses produits, comme les cigarettes, ont un potentiel addictif.

"C'est une industrie de plusieurs milliards de dollars qui a un intérêt financier à créer des produits addictifs et à s'assurer que cette information n'est pas disponible", a-t-il déclaré. "L'industrie du jeu est rapide pour se défendre contre les dommages collatéraux."

Les pays ont proposé diverses solutions pour combattre l'influence de l'électronique sur les jeunes - la Chine et la Corée du Sud offrent des services de désintoxication aux adolescents toxicomanes, bien que Kardaras les ait décrits comme des «camps de prisonniers draconiens» où les enfants portent des fatigues et effectuent des exercices militaires. Le documentaire Web Junkies de PBS a examiné en profondeur ces installations:

Kardaras préconise plutôt de retenir les écrans des enfants jusqu'à ce que leur cerveau soit plus développé, à environ 10-12 ans. Cependant, pour les enfants déjà dépendants, la visite d'un médecin ne résoudra pas complètement le problème. "Une fois qu'un enfant a atteint un état hyper-excité et cliniquement addictif, vous ne pouvez pas baisser le thermostat et régler cela dans un rendez-vous de thérapie d'une heure", a déclaré Kardaras. Bien qu'il ait déclaré que les protocoles de toxicomanie ne sont pas pleinement en place aux États-Unis, Kardaras préconise personnellement des camps axés sur la nature comme reSTART à Seattle, où les enfants vivent sans technologie pendant 30 à 90 jours. "L'antidote à l'immersion dans le monde numérique est l'immersion dans le monde naturel", a-t-il déclaré. "La solution à la matrice est un traitement basé sur la réalité." Kardaras intensifie son propre plaidoyer en conjonction avec la sortie du livre - chaque copie de Glow Kids inclura une lettre d'exclusion de la technologie scolaire, qui permet aux parents de «reprenre le contrôle de l'exposition de leur enfant aux médias numériques». Lui et son équipe font également pression pour une législation visant à mettre des étiquettes d'avertissement sur les appareils électroniques. Ces étiquettes avertiraient que l'utilisation excessive d'écran par les enfants peut entraîner des troubles cliniques. "Nous voulons être les Paul Reveres de l'impact numérique sur les enfants", a conclu Kardaras