



# MAIS QUE FONT-ILS SUR LEURS ÉCRANS ?

Les jeunes et les adolescents à l'heure du tout numérique.

## Contenu en licence libre

---

**Attribution - Pas d'Utilisation  
Commerciale - Partage dans les  
Mêmes Conditions 4.0 International**



Ce diaporama est mis à votre disposition gratuitement et sans contrepartie. Sa diffusion est autorisée à condition de nommer l'auteur. Son appropriation et modification sont autorisées sous condition de n'en tirer aucun profil commercial et de le mettre à disposition sous des conditions similaires.

Ce document représente de nombreuses heures de travail.  
Merci de respecter les termes de cette licence libre.

Sylvain BERARD, 1<sup>ère</sup> édition, Mai 2023.



Image © Ron Lach / Pexels

# LES ECRANS : NOS MEILLEURS ENNEMIS ?

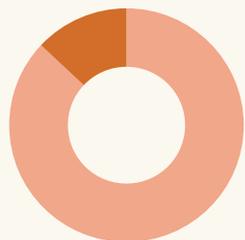
Les écrans et objets connectés prennent de plus en plus de place dans nos vies. Certains experts jugent d'ailleurs la situation alarmante pour la santé des jeunes. Faut-il alors interdire les écrans ?

# IMPOSSIBLE D'Y ÉCHAPPER, ILS SONT PARTOUT !

Les écrans en chiffres

## 9,8

**Les foyers français possèdent en moyenne 9,8 écrans :**  
73% des enfants de moins de 12 ans ont au moins un écran personnel. *[Source IPSOS - 2017]*



**87% des 12 ans et plus sont équipés d'un smartphone:**  
Temps d'écran quotidien 56 minutes pour un enfant de 2 ans, 1h20 pour un enfant de 3 ans , 1h34 pour un enfant de 5 ans et demi. *[Source INSERM 2023]*

## 32h

**En moyenne, les français passent 32 heures par semaine à regarder un écran** dont 17h de télévision, 8h de vidéos et 6h de jeux vidéos. *[Source Baromètre du numérique 2022]*

Les adultes passent 5h07 par jour sur les écrans et les enfants 4h11. *[Source Santé Publique France 2017]*

**LES ECRANS :  
NOS MEILLEURS ENNEMIS ?**

Image © Ron Lach / Pexels

## Ressources proposées :

-  [ARCEP-ARCOM. Référentiel des usages numériques 2023. Publié le 11 avril 2023.](#)
-  [Pinto Gomes, Paula. Quand les nouvelles technologies déstabilisent la famille. La Croix, le 20 novembre 2018.](#)
-  [Jeunes enfants et écrans : une étude confirme que les usages en France dépassent les recommandations. AFP et LeMonde.fr \(Pixels\), le 12 avril 2023.](#)

# LA « FABRIQUE DES CRÉTINS DIGITAUX »

4 risques majeurs liés à la surexposition aux écrans



## Problèmes de concentration

de mémorisation qui se traduisent souvent par un décrochage scolaire



## Troubles du sommeil

dus au blocage de la mélatonine par l'exposition à la lumière bleue



## Troubles psychologiques

Complexes, anxiété, stress, dépression



## Conséquences physiques

Fatigue oculaire, migraines, mauvaise posture, surpoids

LES ECRANS :  
NOS MEILLEURS ENNEMIS ?

Image © Ron Lach / Pexels

## Ressources proposées :

✦ [Damgé, Mathilde. Écrans et capacités cognitives, une relation complexe. leMonde.fr \(les Décodeurs\), publié le 28 octobre 2019.](#)

✦ [Haut Conseil de la Santé Publique. Effets de l'exposition des enfants et des jeunes aux écrans. HCSP, décembre 2019.](#)

# LE PROBLÈME DE L'ADDICTION

Peut-on vraiment être dépendant aux écrans ?



## L'addiction aux jeux vidéo est reconnue par l'OMS en 2018

Au titre "d'addiction comportementale en construction". La recherche scientifique n'est cependant PAS aboutie pour établir par consensus un phénomène d'addiction lié aux écrans.



## Des zones du cerveau sous surveillance

Les « addictions comportementales » (sans produit) affectent les mêmes circuits cérébraux que les addictions à l'alcool, au tabac ou aux drogues. [\[Source MILDECA\]](#)



## Des dépendances aux origines complexes et incertaines

Le modèle économique du Web est une combinaison savante et assumée entre économie de l'attention et sur-stimulation du circuit de la récompense (dopamine). [\[J.P Lachaux\]](#)

Utiliser plutôt "Usage abusif" [\[Source HCSP\]](#)

LES ECRANS :  
NOS MEILLEURS ENNEMIS ?

Image © Ron Lach / Pexels

## Ressources proposées :

-  Alexandre, Jean-Marc. Auriacombe, Marc. Boudard, Mathieu. *L'addiction aux écrans, un diagnostic valide ? Qui est touché ?*. The Conversation, publié le 16 novembre 2022.
-  Haut Conseil de la Santé Publique. *Effets de l'exposition des enfants et des jeunes aux écrans (seconde partie) : de l'usage excessif à la dépendance*. HCSP, mars 2021.

# REPRENDRE LA MAITRISE DES OUTILS

Eviter la confusion entre support et usages



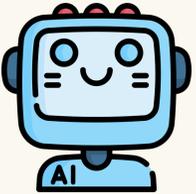
## Regarder au-delà du temps d'écran

De manière évidente : il y a une différence entre 14h00 de *scrolling* de chats mignons et 14h00 de lecture de pages Wikipédia.



## Favoriser la compréhension de l'outil et de ses usages

Associer l'usage à un besoin, c'est favoriser la prise de distance en plus de faire attention à soi et aux autres. L'accompagnement et l'échange en famille ainsi qu'à l'école sont primordiaux.



## Ne pas humaniser la machine et lui déléguer le pouvoir

Particulièrement au temps de l'IA, on peut avoir l'impression d'être dépassé par le numérique. Malgré ce qu'on lit ne soyons pas fatalistes ; la route est longue avant Matrix !



## Ne pas tout dématérialiser

Le cerveau a besoin d'ancrage affectif dans l'environnement physique pour s'y sentir bien. Pensez à vos photos de vacances...

LES ÉCRANS :  
NOS MEILLEURS ENNEMIS ?

Image © Ron Lach / Pexels

## Ressources proposées :

- ✦ Lalo, Vanessa. Duneau, Clémence. *Usages du numérique : « La question du temps d'écran, c'est le degré zéro de l'analyse ».* leMonde.fr, Pixels, publié le 09 février 2021.
- ✦ Ertzscheid, Olivier. *En discutant avec ChatGPT, on discute avec l'humanité tout entière.* Affordance.info, le 01 mai 2023.

# LA RÈGLE DES 3-6-9-12

Serge Tisseron, pédopsychiatre et psychanalyste

Avant  
**3 ans**

**Pas d'exposition aux écrans :**

Développer l'interactivité affective, et favoriser la perception des environnements en 3D.

Avant  
**6 ans**

**Pas d'appareil personnel (console de jeu, tablette...) :**

Les règles claires sur les temps d'écran sont fixées (30min/jour). Les écrans ne doivent pas être utilisés pour calmer l'enfant.

Avant  
**9 ans**

**Pas d'internet sans accompagnement :**

On privilégie les activités partagées (films, jeux, recherches) en expliquant ce que l'on fait et ce que l'on ressent.

Avant  
**12 ans**

**Pas de réseaux sociaux sans surveillance :**

Les recherches peuvent se faire en autonomie, mais dans des limites claires. Les « risques numériques » sont évoqués.

Avant  
**15 ans**

**Une indépendance accompagnée :**

L'adolescent peut « surfer » seul, mais à des horaires définis. Les parents échangent avec lui, sans être son « ami » sur Insta.

LES ÉCRANS :  
NOS MEILLEURS ENNEMIS ?

Image © Ron Lach / Pexels



## Ressources proposées :

 Duflo, Sabine. Pinto Gomes, Paula. *Pas d'écrans avant 3 ans, et après ?*. La Croix, le 23 octobre 2018.

 Tisseron, Serge. *3, 6, 9, 12 : apprivoiser les écrans et grandir*. Eris, 2017. 157 p.

# LA RÈGLE DES 4 PAS

Sabine Duflo, psychologue

## PAS d'écran!

### Le matin

Pour préparer l'attention et la concentration du cerveau...  
...en la préservant dans les premières minutes de la journée.

## PAS d'écran!

### Pendant les repas

Le cerveau a besoin de se concentrer sur ce qu'il mange pour préparer la digestion. Sans compter le moment de partage.

## PAS d'écran!

### Dans la chambre

Ou alors de manière très limitée, afin de respecter les besoins d'intimité et les moments de partage et d'échanges.

## PAS d'écran!

### Avant de s'endormir

1 heure minimum avant le coucher afin de favoriser la libération de la mélatonine et un sommeil réparateur. Lisez un livre !

## LES ÉCRANS : NOS MEILLEURS ENNEMIS ?

Image © Ron Lach / Pexels



## Ressources proposées :

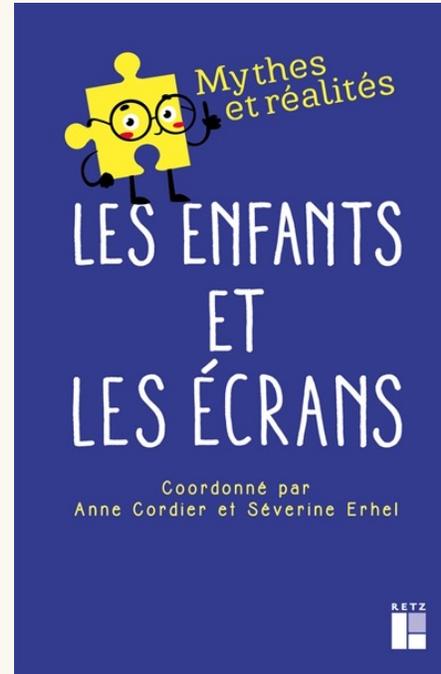
 Duflo, Sabine. *Quand les écrans deviennent neurotoxiques : protégeons le cerveau de nos enfants !*. Marabout, 2018. 254p.

 Vlachopoulou, Xianthie. Missonnier, Sylvain. *Psychologie des écrans*. Que sais-je, 2019. 126 p.

# RESSOURCES SUPPLEMENTAIRES



Ghesquiere, Anne (réal.) Poirel, Nicolas. *#173 Nicolas Poirel : Les enfants et les écrans* [podcast]. In : *Métamorphoses, éveille ta conscience*, mis en ligne le 18 février 2021. 43 min 08 sec.



Cordier, Anne. *Les enfants et les écrans*. Retz, 2023. Mythes et réalités. 160p.



Arte. *Dopamine* [série TV]. Arte. 9 épisodes. 7 min environ.

# DES JEUNES EN EXPLORATION DU MONDE

C'est dans les usages des jeunes qu'il faut se plonger pour construire avec eux un échange serein. S'ils naissent dans un monde numérique, leur expertise n'est pas innée. Mais on peut compter sur leur curiosité et le formidable accès aux savoirs que représente Internet pour se former.





# LE POINT SUR LA MAJORITÉ NUMÉRIQUE

A quel âge peut-on utiliser les réseaux sociaux ?

**Un âge minimal d'inscription fixé à 13 ans :**

Le RGPD de 2018 interdit aux plateformes de collecter les données des internautes de moins de 13 ans.

[\[Source : CNIL\]](#)

**13  
ans**

**Depuis mars 2023, une majorité numérique fixée à 15 ans :**

Le texte adopté concerne l'inscription individuelle sur un réseau social. En dessous de cet âge, les plates-formes devront recueillir l'autorisation expresse des parents.

[\[Source : Assemblée Nationale, 2023\]](#)

**15  
ans**

**Sans compter certaines spécificités :**

Pas de live sur TikTok avant 18 ans. Pas de vente de produits avant 18 ans. Pas de compte Google (donc Youtube) avant 15 ans. [\[Sources : CGU TikTok / CGU Google\]](#)



## Ressources proposées :



[Croquet, Pauline. L'assemblée nationale fixe la « majorité numérique » à 15 ans : à quoi ce concept fait-il référence ?. LeMonde.fr \(Pixels\), le 02 mars 2023.](#)



## Ressources proposées :

 Cordier, Anne. *Grandir connectés : les jeunes et la recherche d'information*. C&F Editions, 2015. 303 pages.

 [CNL. Les jeunes français et la lecture. Centre National du Livre, 2022.](#)

# MAIS QUE FONT-ILS VRAIMENT ?

Attention aux idées reçues !

**Il n'y a pas de "Digital natives" ou de "Generation Z" experte**  
Il y a de très multiples réalités. Naître dans un monde connecté n'en garantit pas son expertise, mais... [Cordier, Boubée, Tricot]

**Pas forcément de "tout" numérique**

Les jeunes en réalité lisent de plus en plus et consomment de plus en plus de produits culturels. Mais multiplient les supports. [Source CNL]

**Un « espace pour tout. » - Discuter, se cultiver, se divertir**

Le maintien du lien social est au cœur des pratiques. Suivi de l'information et de la découverte. Le divertissement reste minoritaire. [Source Génération Numérique]

**Des pratiques stimulées par un questionnement**

Et une question amène une autre question. C'est le syndrome de Wikipedia. Ils apprécient cet aspect holistique. [S.Octobre, 2014]





# UN MONDE MIROIR OU UN MONDE A PART ?

## Un point sur la psychologie adolescente

### L'adolescence est la construction du sujet

Ce monde miroir permet d'accéder à une pluralité de modèles, que les jeunes peuvent explorer dans un espace « intime » et « protégé ».

### Un monde miroir qui sert à tester la réalité

Les plateformes permettent de « tester » sa pertinence dans une communauté. Publier un contenu c'est s'engager soi.

### Des jeunes peu sensibles aux écrans de fumée

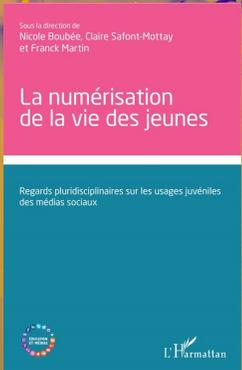
Ils ont conscience que les contenus sont mis en scène, et détectent normalement les fake news.

### Mais une évolution dans des cercles relativement fermés

La médiation algorithmique sur les plateformes de divertissement et de réseau social impose une sorte de norme comportementale.

### Une difficulté à appréhender les espaces

Pour beaucoup c'est un espace à part, alors que le numérique fait partie intégrante de notre environnement.



## Ressources proposées :

 Boubée, Nicole. Safont-Mottay, Claire. Martin, Franck. *La numérisation de la vie des jeunes : regards pluridisciplinaires sur les usages juvéniles des médias sociaux*. L'Harmattan, 2019. 207 pages.



# UNE IMMENSITE QUI DONNE LE VERTIGE

Le risque de la surcharge informationnelle et du découragement

## Un monde brut et vaste reçu de partout

Les plateformes sont nombreuses, et l'accès au savoir est immense.  
« Pour trouver sa place dans le monde, il faut connaître le monde. »

## Le risque de la surcharge informationnelle

Vouloir être au courant de tout (pour se préparer au mieux)  
c'est risquer d'épuiser son cerveau dans un exercice impossible !

## Vertige = paralysie

C'est quand on ne sait pas ce qu'on cherche ni pourquoi que nos  
pratiques sont les plus dangereuses...et entraîne un rapport passif  
face à l'information et développe l'apathie.

## Attention aux discours culpabilisants !

Oui, le Web présente des dangers sérieux, mais il faut accompagner  
en plus de prévenir. Sinon on nourrit l'anxiété.

# TRANSFORMER L'INCERTITUDE EN ENGAGEMENT

Dans leur exploration du monde, les adolescents tout comme les adultes peuvent apparaître perdus. La charge d'information est trop grande, les défis à relever, effrayants. Pourtant, cela n'empêche pas de plus en plus de jeunes à se lever, s'engager, car maîtriser le Web 2.0 c'est réussir à se faire entendre, sans se faire déborder.

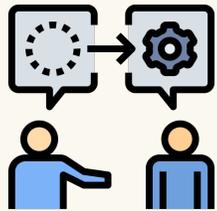
# LA CULTURE DE LA PARTICIPATION...

Des jeunes qui publient pour prendre leur place dans le monde



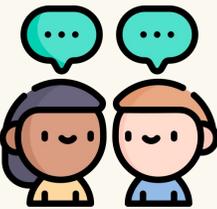
## Internet amplifie la circulation des savoirs

Les échanges de savoirs entre cultures n'a jamais autant été facilité qu'à l'heure d'Internet et du Web 2.0 et des réseaux sociaux.



## Un besoin clair de discernement

Des compétences de discernement deviennent nécessaires pour peser les choix sur ce qu'il faut faire circuler ou non.



## Un apprentissage progressif au sein de communautés

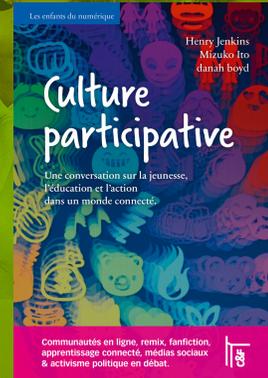
Les compétences sont multiples et les degrés d'expertise différents. Cela favorise l'intelligence collective et l'organisation horizontale.

## De l'espace virtuel à l'espace réel

Il ne faut pas perdre de vue les besoins réels de formation, et l'impact des communautés sur le monde réel.

TRANSFORMER  
L'INCERTITUDE  
EN ENGAGEMENT

Image © Karolina Grabowska / Pexels



## Ressources proposées :

-  [Bourdaa, Mélanie. Qu'est-ce que la culture participative ?](#) INA : la revue des médias, le 04 mars 2019.
-  [Jenkins, Henry. La culture participative permet d'entendre plus de voix, échange avec Henry Jenkins.](#) Cnum, le 25 juin 2021.

# ...MENE A LA CULTURE DE L'ENGAGEMENT

Des jeunes déjà convaincus et engagés. Ecoutez-les !



## Emergence de « jeunesses contestataires »

Toujours plus expertes dans leurs luttes, car accompagnées par des communautés d'échanges.



## Sur des thèmes principalement sociaux et solidaires

Qui mobilisent les aînés. Notamment les marches pour le climat, droit des femmes, défense des droits LGBT...



## Un éloignement des structures classiques

Désertion des partis, des fonctions politiques ou syndicales dans lesquels ils ne se retrouvent pas ; pour sur-investir les associations.

## Un engagement mis à mal par les parcours de vie

La situation économique et professionnelle des jeunes adultes ne facilite pas l'engagement sur le temps long.

TRANSFORMER  
L'INCERTITUDE  
EN ENGAGEMENT

Image © Karolina Grabowska / Pexels

## Ressources proposées :



Plaisance, Guillaume. L'engagement : ni militant, ni syndical, ni partisan : les nouvelles formes de volontariat. Fyp Editions, 2017. Présences. 131p.



# ALORS QUE FAIT-ON ?

Entre dangers réels et respect de l'autonomie et de l'indépendance de chacun, quelles actions concrètes peut-on mettre en place ? Plutôt que des grandes décisions drastiques, ce sont des petits gestes qui permettent de ménager son attention et retrouver des pratiques sereines.



## ALORS QUE FAIT-ON ?

Image © Matilda Wormwood / Pexels



# CRÉER UN TERRAIN DE DEVELOPPEMENT

Être un modèle en assumant d'être imparfait

### Attention à l'imitation !

L'adulte est à tout âge le modèle de son enfant. Ce dernier aura tendance à vouloir l'imiter dans ses gestes et postures.

### Le partage c'est important ! Communiquez !

Réservez du temps libre pour profiter de votre enfant. Intéressez vous à son univers. Servez vous-en pour expliquer certaines choses.

### Vous n'êtes pas parfaits !

L'enfant ou l'adolescent doit s'en rendre compte pour se construire avec un peu d'esprit critique.

### Respectez l'indépendance et l'autonomie !

Les traqueurs GPS et l'abonnement aux profils sociaux des enfants sont à éviter.

## ALORS QUE FAIT-ON ?

Image © Matilda Wormwood / Pexels



# VERS UN ENVIRONNEMENT MOINS CONNECTÉ

## Retrouver la maîtrise de l'outil numérique

### Le séjour déconnecté

Pas besoin d'instaurer une discipline radicale dès le début. Construisez tous ensemble un séjour sans Internet pour mettre en avant les bénéfices de la vie déconnectée.

### Achetez un réveil et achetez une montre

Pour éviter d'être perturbé par des notifications ou des taches inutiles quand vous regardez l'heure.

### Désactivez vos notifications

Non, vous n'avez pas besoin de tout savoir tout le temps ! Sélectionnez les notifications réellement importantes et paramétrez votre téléphone ou votre tablette.

### Sélectionnez vos applications

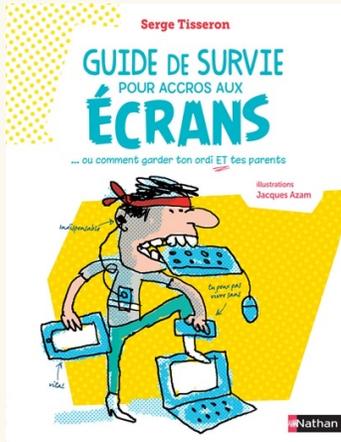
Portez un regard sur vos usages. Allumez-vous Facebook que lorsque vous vous ennuyez ? Désinstallez-le et supprimez les raccourcis.

### Séparez les usages

Avoir deux comptes Instagram permet de ne pas mélanger les nouvelles familiales ou amicales avec des publications commerciales.

Mieux, définissez un usage précis à chaque plateforme.

# RESSOURCES



Tisseron, Serge.  
*Guide de survie pour accros aux écrans.* Nathan Jeunesse, 2015. 95p.



Dumas, Thibaud.  
*Détox digitale : décrochez de vos écrans !* Mango, 2019. 159p.



Ronfaut-Hazard, Lucie. Malle, Mirion.  
*Internet aussi c'est la vraie vie !* La Ville brûle, 2022. 70p.



CLEMI. *La famille Tout-Écran : Guide pratique #2.* CLEMI, 2022. 70p.

Indispensable !  
Cliquez sur l'image.  
Il est gratuit.



# MERCI POUR VOTRE ECOUTE !

Contact : [sylvain.berard@ac-versailles.fr](mailto:sylvain.berard@ac-versailles.fr)

