

# Exposition des enfants aux écrans

Note de cadrage



# Les écrans en prévention et promotion de la santé : pourquoi ?

## CONSTATS – DES USAGES ET DE LEURS EFFETS

- \* Une croissance des usages, toutes catégories d'âges confondues **[#Evolution sociétale]**
- \* Une pression du terrain : des questionnements et sollicitations nombreuses autour des jeunes
- \* Des usages inséparables des écosystèmes familiaux **[#Approche globale]**
- \* Des effets indésirables à dépassionner **[#Axe des représentations]**
- \* 3 zones de vigilance en santé publique : sommeil, sédentarité, aspects psychosociaux
- \* Une définition des usages problématiques des écrans non établie par l'OMS **[La thématique addictions, l'arbre qui cache la forêt ?]**

## AGIR EFFICACEMENT EN PROMOTION DE LA SANTÉ

- \* Les insuffisances du système 3-6-9 : entre repères et injonctions **[#Soutien à la parentalité]**
- \* Les CPS, une approche transversale qui favorise des pratiques saines et autonomes **[#interactivité, réflexivité et mobilisation collective]**
- \* Pertinence d'appliquer les principes de la promotion de la santé aux pratiques numériques : interventions précoces et répétées **[#Durée]**
- \* Des stratégies probantes à décliner sur les territoires en appui sur les dynamiques existantes **[#Rrapps]**

# Introduction - les écrans, un petit tour des représentations

« Ils trouvent que je passe beaucoup trop de temps sur mes écrans et que je ne consacre pas assez de temps à mes devoirs. Je comprends complètement leur point de vue parce qu'ils ont complètement raison », (Romain, 14 ans, interview diffusé par RTS le 7/03/2022<sup>1</sup>).

De quoi parlons-nous quand nous utilisons le mot « écran » ? Que sait-on au juste des impacts de ces pratiques sur notre santé ? Quelles stratégies adopter ? Autant de questions qui font l'objet d'une actualité régulière, et où les publics jeunes apparaissent au cœur des préoccupations.

Lorsque les représentations négatives prennent le dessus – insistant notamment sur les risques ou dangers liés aux écrans – un climat anxigène tend à s'installer. Les champs lexicaux mobilisés pour alerter sur les effets « délétères » liés aux écrans (« dépression », « pensées suicidaires », « spirale incontrôlable ») renforcent d'autant le poids des injonctions parentales à agir. Les enfants s'apparentent sous ce prisme à des cibles, particulièrement vulnérables et surexposés aux dangers inhérents aux pratiques numériques. Il domine dès lors un vocabulaire guerrier, adossé à la fameuse bataille sur le temps d'écran.

« Faut-il limiter le temps d'écran ? »<sup>2</sup>

L'enjeu est omniprésent. « Oui et non » disent les psychologues ou psychiatres, faisant office de figures expertes largement sollicitées. Celles-ci encouragent un déplacement de la question du temps vers celle des contenus visionnés, pointent des adaptations nécessaires selon les âges. Autant dire que la problématique est complexe, au croisement des évolutions des pratiques – numériques – à l'échelle de la société et des pratiques éducatives.

« C'est une question de famille »<sup>3</sup>

Les représentations plus nuancées qui se font jour sont marquées de la volonté de rationaliser les risques et surtout de soutenir une meilleure compréhension des pratiques numériques des jeunes. L'approche se veut non clivante mais plutôt attentive à l'articulation bénéfices-risques. Il s'agit de dédramatiser les aspects problématiques en mettant à mal quelques idées reçues, ce qui pousse au passage à redonner toute son importance aux contextes d'usages.

« [Pendant le premier confinement] ce sont ceux qui ont passé le moins de temps devant les écrans qui ont le plus décroché »<sup>4</sup>

La prise en compte des environnements au sein desquels s'enracinent les expériences des jeunes doit dès lors s'intégrer pleinement à la réflexion stratégique. Comment penser par exemple des interventions dont l'efficacité dépend en grande partie des dynamiques intrafamiliales ? Ou comment accompagner au mieux l'évolution du rapport intergénérationnel à l'aune des passages d'âges ? – l'adolescence constituant un temps fort déjà bien identifié.

1. Radio Télévision Suisse, URL : <http://avisdexperts.ch/videos/view/14305/1>

2. Titre de l'émission diffusée sur la RTS, op. cit.

3. Extrait de l'article publié par la RTBF le 3 février 2022, « Addiction aux jeux vidéo : sortir de la vision fantasmagorique d'un objet hypnotique, et y voir aussi un créateur de liens », URL : <https://www.rtbf.be/article/addiction-aux-jeux-video-sortir-de-la-vision-fantasmagorique-dun-objet-hypnotique-et-y-voir-aussi-un-createur-de-liens-10927373>

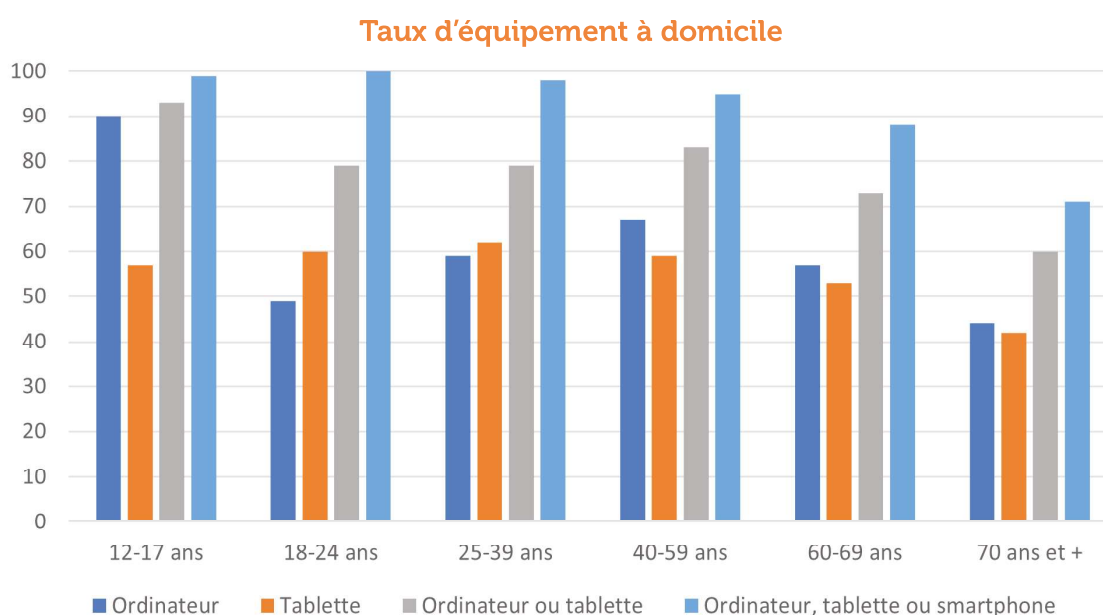
4. Extrait de l'article paru dans Le Monde, le 10/02/2022 et intitulé « Usages du numérique : la question du temps d'écran, le degré zéro de l'analyse », [https://www.lemonde.fr/pixels/article/2021/02/09/usages-du-numerique-la-question-du-temps-d-ecran-c-est-le-degre-zero-de-l-analyse\\_6069337\\_4408996.html](https://www.lemonde.fr/pixels/article/2021/02/09/usages-du-numerique-la-question-du-temps-d-ecran-c-est-le-degre-zero-de-l-analyse_6069337_4408996.html)

# Écrans : de quoi parle-t-on ?

Les problématiques phares autour des écrans, en bref

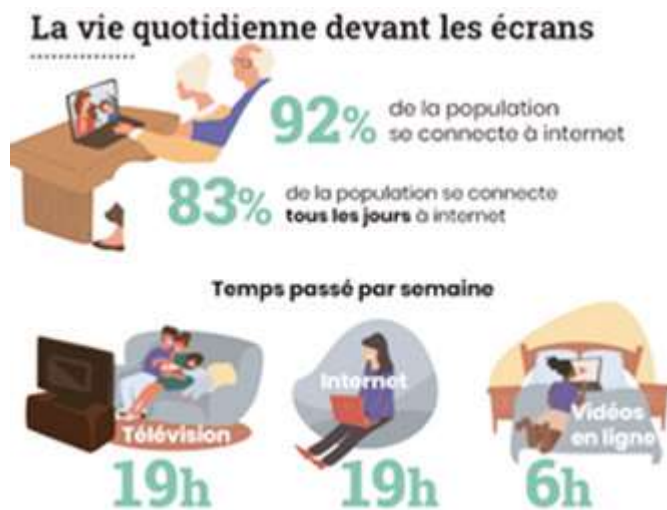
- **La démultiplication des supports** : smartphones, tablettes, télévision, ordinateurs, consoles de jeux, objets connectés...
- Une progression à **la hausse du temps d'écran** accentuée par les épisodes de confinement
- **Télévision et tablette** en tête des usages chez les enfants de moins de 12 ans
- Un usage intensif du **smartphone** chez les adolescents
- Des adultes aux prises avec **la gestion quotidienne** des écrans

Dans le sillage de la crise sanitaire, les pratiques digitales et le taux d'équipement des Français ont évolué depuis 2020. Télétravail, cours à distance, téléconsultation, achats en ligne, e-administration, loisirs à domicile sont autant d'usages qui sont devenus la norme. En revanche, la part de personnes ne disposant à domicile d'aucun point d'entrée vers Internet n'a pas évolué (9% de la population). Cette société numérique soulève ainsi de **nouveaux enjeux** : inclusion, protection des données personnelles, inquiétudes sanitaires liées aux ondes et champs magnétiques, impact environnemental, open data, etc.



La proportion de personnes équipées d'un smartphone continue de progresser même si des écarts persistent en fonction de l'âge, du niveau de diplôme. La fréquence d'usage et le sentiment de compétences à l'usage des nouvelles technologies progresse également, même si des écarts persistent en fonction de l'âge, du niveau de diplôme, du type d'usages, etc. Cette aisance technologique masque toutefois une certaine méconnaissance des risques liés à ces pratiques (seuls 27% des internautes estiment que leurs données personnelles ne sont pas assez protégées sur Internet)<sup>5</sup>.

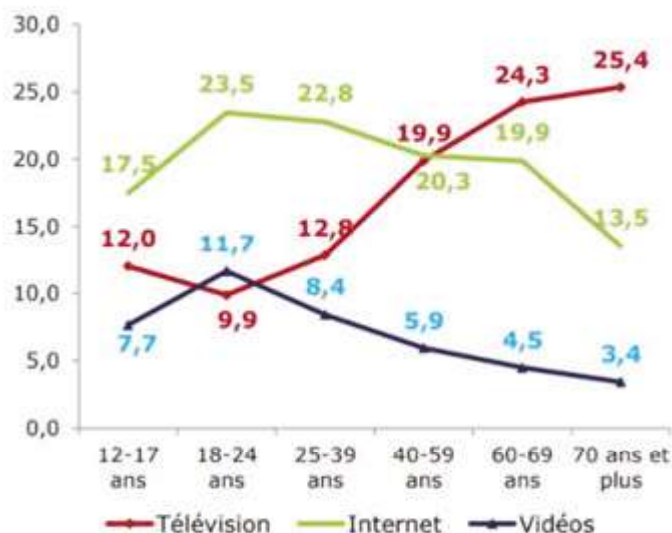
5. Crédoc, Pôle société, Baromètre du numérique, édition 2021 : enquête sur la diffusion des technologies de l'information et de la communication dans la société française. Paris : Autorité de régulation des communications électroniques, des postes et de la distribution de la presse (ARCEP), 2022, 348 p. En ligne : [https://www.arcep.fr/uploads/tx\\_gspublication/rapport-barometre-numerique-edition-2021.pdf](https://www.arcep.fr/uploads/tx_gspublication/rapport-barometre-numerique-edition-2021.pdf)



D'après CREDOC, Baromètre du numérique, édition 2021.

Tous les temps passés devant les écrans ont progressé depuis le 1<sup>er</sup> confinement (d'environ 2h par semaine), cet impact ayant été plus net chez les jeunes.

### Nombre d'heures passées par semaine selon la tranche d'âge



D'après CREDOC, Baromètre du numérique, édition 2021.

### Chez le jeune enfant

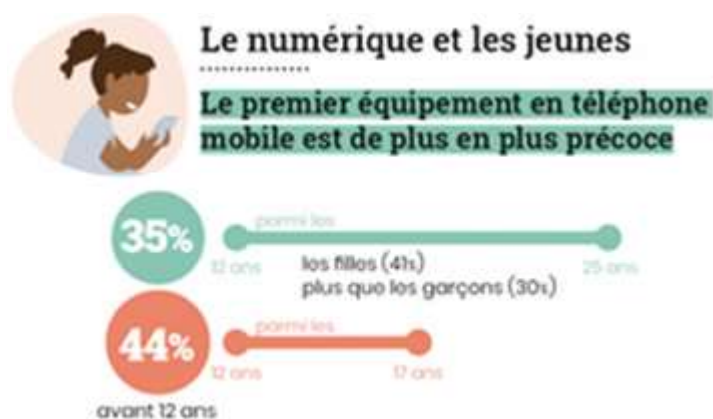
En-dessous de 12 ans (soit peu ou prou avant l'entrée au collège), la télévision arrive en tête des usages, la tablette dans son sillage. De fait, la télévision est l'écran qui entre le plus précocement dans le quotidien des enfants. 87% des enfants de 2 ans la regardent, dont 68% quotidiennement, et leur temps passé devant cet écran est en moyenne de 6h50 par semaine. L'audience télévisée des enfants de 2 ans varie selon le niveau de diplôme, l'âge, la CSP et le niveau de revenus des parents<sup>6</sup>. Cet usage dit « passif » est à distinguer du temps passé devant un écran interactif (tablette, etc.) en compagnie d'un adulte.

6. Berthomier Nathalie, Octobre Sylvie. Enfants et écrans de 0 à 2 ans à travers le suivi de la cohorte Elfe. Paris : ministère de la Culture, 2019, 32 p. En ligne : <https://www.culture.gouv.fr/Media/Thematiques/Etudes-et-statistiques/Files/Publications/Culture-etudes/2019/Enfants-et-e-crans-de-0-a-2-ans>

Entre 5 et 12 ans domine un usage récréatif avant tout : visionner des contenus audiovisuels, jouer à des jeux, écouter de la musique. La quantité de temps passé devant un écran augmente pour tous les appareils en période de week-end et de vacances scolaires. Une majorité d'enfants âgés de 6 à 12 ans a également un accès régulier aux smartphones de leurs parents, le taux de possession de leur propre appareil augmentant avec l'âge<sup>7</sup>. Les usages chez le jeune enfant et les dispositions parentales en la matière sont ainsi étroitement liés.

## Chez l'adolescent

60% des jeunes de moins de 25 ans ont eu leur 1<sup>er</sup> téléphone portable à **12 ans ou moins**. La part des jeunes équipés avant 12 ans ne cesse de progresser, les filles étant équipées plus tôt que les garçons, et ce, quel que soit le milieu social<sup>8</sup>. Certains jeunes pointent l'incohérence des adultes qui les équipent précocement mais se désintéressent complètement de ce qu'ils font avec ces outils<sup>9</sup>.



D'après CREDOC, Baromètre du numérique, édition 2021.

## Chez le jeune enfant

Cette généralisation massive des pratiques liées aux smartphones touche notamment les jeunes, qui sont deux fois plus nombreux que leurs aînés à présenter un usage dit intensif (+ de 4h/jour) ; que ce soit pour des raisons personnelles (20% des 15-24 ans) ou professionnelles/scolaires (15%). Ils sont 3 fois plus nombreux que leurs aînés à regarder des vidéos plus de 4h par jour (24% des 15-24 ans).

Les activités numériques au moment du repas concernent la moitié des 15-24 ans et perdurent au moment du coucher (74% des 15-24 ans visionnent des vidéos ou communiquent en ligne après le coucher). 31% des 11-18 ans se réveillent la nuit à cause des notifications ou restent éveillés tard le soir devant leur écran. Une majorité d'entre eux estime ne pas pouvoir arrêter ou diminuer ses activités numériques, et la moitié considère avec lucidité ses activités comme trop fréquentes voire excessives<sup>10</sup>.

7. Collard Yves, Guffens Brieuc, Huys Sophie, Vanneste Bérénice. #Génération2020 : les usages des écrans chez les moins de 20 ans. Bruxelles : Média Animation, 2021, 193 p. (Les dossiers de l'éducation aux médias). En ligne : [https://media-animation.be/IMG/pdf/20211012\\_g2020\\_eam\\_etude.pdf](https://media-animation.be/IMG/pdf/20211012_g2020_eam_etude.pdf)

8. Crédoc, Pôle société. Baromètre du numérique, édition 2021 : enquête sur la diffusion des technologies de l'information et de la communication dans la société française. Paris : Autorité de régulation des communications électroniques, des postes et de la distribution de la presse (ARCEP), 2022, 348 p. En ligne : [https://www.arcep.fr/uploads/tx\\_gspublication/rapport-barometre-numerique-edition-2021.pdf](https://www.arcep.fr/uploads/tx_gspublication/rapport-barometre-numerique-edition-2021.pdf)

9. Aguesse Matthieu, Ly Emilie. Les jeunes et le numérique : des clefs pour les accompagner. Niort : Ireps Nouvelle-Aquitaine – Antenne des Deux-Sèvres, Agora-MDA, 2021, 51 p. En ligne : <https://irepsna.org/wp-content/uploads/2022/03/Guide-jeunes-et-numerique-web.pdf>

10. Mildeca. Les Français « addicts » à leurs écrans ? Paris : MILDECA, 11/2021, 19 p. Disponible sur : [https://www.drogues.gouv.fr/sites/drogues.gouv.fr/files/atoms/files/dp\\_barometre\\_numerique\\_2.pdf](https://www.drogues.gouv.fr/sites/drogues.gouv.fr/files/atoms/files/dp_barometre_numerique_2.pdf)

Une majorité des 11-18 ans dispose d'un compte sur au moins un réseau social (Instagram, Tik-Tok et YouTube arrivant en tête) et les utilisent pour :

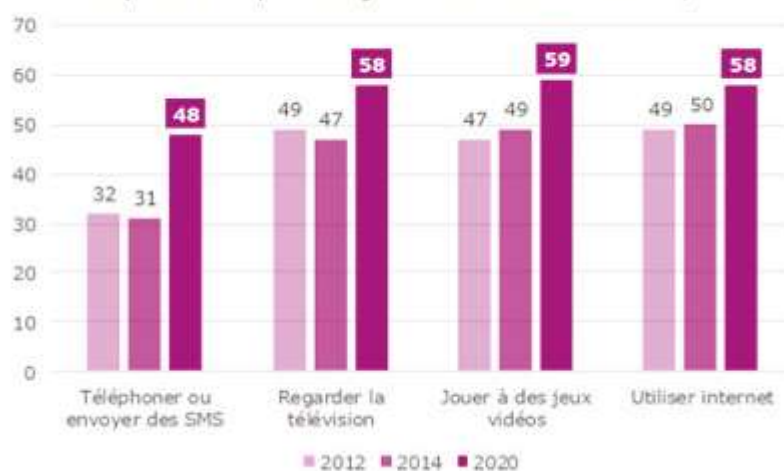
- Discuter avec des amis ou de la famille,
- Regarder des vidéos,
- Jouer à des jeux vidéo (les jeux vidéo ont pris la 3<sup>e</sup> place des usages au détriment des échanges concernant les cours et les devoirs)<sup>11</sup>

## Du côté des parents

Les parents se montrent de plus en plus sensibilisés à la question du temps passé par leurs enfants sur les écrans. Les mesures d'encadrement relatives aux appels/SMS envoyés, au temps passé devant la télévision, devant des jeux vidéo ou sur Internet sont en nette progression sur la dernière décennie (avec un écart plus marqué entre 2014 et 2020). L'encadrement plus strict de l'usage du téléphone est très significatif : 48% des parents se disent vigilants à cet égard. Peu d'écarts significatifs ont été relevés concernant les caractéristiques socio-démographiques des parents.

**Graphique 176 - Avez-vous mis en place des règles, concernant vos enfants, qui limitent le temps qu'ils passent à chacune des activités suivantes ?**

- Champ : individus ayant à charge des enfants de moins de 20 ans, en % -



D'après CREDOC, Baromètre du numérique, édition 2021.

À noter la corrélation entre une volonté de protection des données personnelles et la gestion des écrans au sein du foyer : « La sensibilité des parents aux risques d'exposition de leur propre vie privée sur internet joue un rôle non négligeable. Ainsi, les parents qui regrettent la présence d'éléments de leur vie privée ou qui, par ailleurs, se disent gênés par la présence de ces informations sur la toile imposent significativement plus souvent des règles encadrant les pratiques digitales de leurs enfants »<sup>12</sup>.

11. Les pratiques numériques des jeunes de 11 à 18 ans : enquête 2021. Paris : Génération numérique, 2022, 24 p. En ligne : <https://asso-generationnumerique.fr/wp-content/uploads/2021/03/Enque%CC%82te-2021-des-pratiques-nume%CC%81riques-des-11-18-ans.pdf>  
12. Crédoc, Pôle société. Baromètre du numérique, édition 2021 : enquête sur la diffusion des technologies de l'information et de la communication dans la société française. Paris : Autorité de régulation des communications électroniques, des postes et de la distribution de la presse (ARCEP), 2022, 348 p. En ligne : [https://www.arcep.fr/uploads/tx\\_gspublication/rapport-barometre-numerique-edition-2021.pdf](https://www.arcep.fr/uploads/tx_gspublication/rapport-barometre-numerique-edition-2021.pdf)

# Écrans et santé : quels problèmes se posent ?

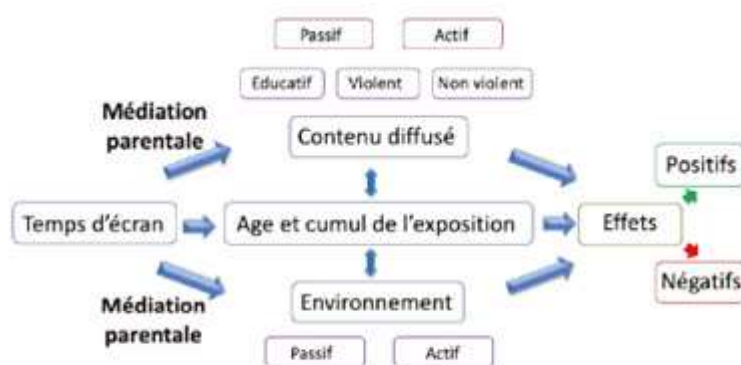
## En résumé : quelles répercussions sur la santé

- **4 facteurs interdépendants** : l'âge, les contenus, le temps d'exposition et l'environnement
- Des usages tardifs qui compliquent la transition vers **le sommeil** (#horloge biologique)
- Une corrélation possible avec une condition de surpoids (**#sédentarité**)
- Des effets potentiels sur **la vision** en cas de non-respect des précautions d'usage
- Des **effets cognitifs** qui manquent d'être documentés
- Des **impacts psychosociaux** à remettre en perspective : celle des passages d'âges (#adolescence) et celle de la citoyenneté ou du vivre ensemble (#harcèlement)
- **L'addiction aux écrans, un fait non avéré scientifiquement**

## Aborder avec précaution le lien entre exposition aux écrans et problématiques de santé publique

« La surexposition des enfants aux écrans pourrait être le mal du siècle » annonçait un collectif de parlementaires et de personnalités, signataires d'une tribune publiée en février 2021 dans Le Monde, et appelant à l'élaboration d'une proposition de loi commune visant à la prévention et à la sensibilisation des parents<sup>13</sup>. Les dernières données de la littérature scientifique publiées pointent un certain manque de rigueur méthodologique dans les études les plus alarmistes et **font de moins en moins état d'un lien marqué entre exposition aux écrans et troubles du comportement.**

## Modélisation des facteurs impliqués dans les effets positifs ou négatifs de l'exposition aux écrans chez les très jeunes enfants (source HCSP)



4 facteurs apparaissent déterminants pour évaluer les impacts sur la santé : l'âge, les contenus, le temps d'exposition et le contexte (ou environnement). L'âge de l'enfant est une caractéristique majeure au sens où il « module l'effet sur la santé des différents éléments en interaction »<sup>14</sup>. Le facteur environnemental renvoie plus largement aux distributions sociales<sup>15</sup> et aux effets de corrélations qui en découlent, lesquels étant rarement pris en compte ou analysés, donc peu connus.

13. Collectif. La surexposition des enfants aux écrans pourrait être le mal du siècle. Le Monde, 10/02/2021 En ligne : [https://www.lemonde.fr/idees/article/2021/12/10/la-surexposition-des-enfants-aux-ecrans-pourrait-etre-le-mal-du-siecle\\_6105445\\_3232.html](https://www.lemonde.fr/idees/article/2021/12/10/la-surexposition-des-enfants-aux-ecrans-pourrait-etre-le-mal-du-siecle_6105445_3232.html)

14. Pigeon Etienne, Lagüe Johanne, Landriault Jean-Pierre. Le temps d'écran, une autre habitude de vie associée à la santé. TOPO Synthèses de l'équipe nutrition – activité physique – poids 2016 ; 12 : 8 p. En ligne : [https://www.inspq.qc.ca/sites/default/files/publications/2154\\_temps\\_ecran\\_habitudes\\_vie.pdf](https://www.inspq.qc.ca/sites/default/files/publications/2154_temps_ecran_habitudes_vie.pdf)

15. Entendues en référence à la notion de classification sociale – soit des dispositions héritées en fonction des caractéristiques socio-démographiques du milieu familial d'appartenance.



« Or le jeune enfant est entièrement dépendant du mode de vie familial dans lequel il évolue presque exclusivement dans les premières années de sa vie. À tel point que la consommation des écrans constitue un excellent traducteur de la socialisation pratiquée par et dans les différentes configurations familiales. **La différenciation sociale de l'usage des écrans qui apparaît dans les quelques travaux qui l'analysent porte en elle le risque d'une aggravation des inégalités sociales de santé, à court et moyen termes.** »<sup>16</sup>

Parmi les effets probables sur la santé, on relève dans la littérature :

- **Effets sur le sommeil**

**Au-delà de 2h d'écrans par jour, la lumière bleue qui émane des supports perturbe l'horloge biologique, ce qui rend plus difficile la transition vers le sommeil.** Les usages de nuit (encouragés notamment par les systèmes de notification etc.) tendent à accentuer les décalages physiologiques caractéristiques de l'adolescence (éveil en soirée et difficultés à se réveiller le matin). De plus, les jeunes ressentent davantage les effets de cette lumière bleue car leurs yeux ne sont pas capables de la filtrer de manière adéquate, le cristallin s'opacifiant avec l'âge.

Il est toutefois fort probable que de nombreux adolescents rencontrent des difficultés d'endormissement pour des raisons qui ne sont pas liées aux écrans, **mais au stress de la vie quotidienne et aux bouleversements relatifs à la période de l'adolescence.** L'attrait lié aux multiples activités offertes par les appareils (jeux, vidéos, réseaux sociaux) pourrait également contribuer au manque de sommeil, en poussant les jeunes à retarder l'heure du coucher<sup>17-18</sup>.

**Chez le jeune enfant, ceux qui disposent d'un écran de télévision dans leur chambre se couchent 60 minutes plus tard que ceux qui n'en ont pas,** entraînant une durée de sommeil nocturne raccourcie et une qualité de sommeil dégradée<sup>19</sup>.

- **Sédentarité, surpoids/obésité, diabète de type 2**

Les études mettent en avant les activités de grignotage associées aux temps d'écran pour dresser une corrélation avec une condition de surpoids chez les jeunes<sup>20</sup>. Selon le Baromètre publié par la Mildeca, 42% des 15-24 ans estiment consommer davantage de confiseries, sodas et snacking pendant leurs activités numériques. L'augmentation du risque de troubles métaboliques corrélée au temps d'écran est associée aux perturbations du rythme circadien, et pas uniquement à la nature sédentaire des activités numériques<sup>21</sup>.

D'autres liens de cause à effet ont davantage trait aux contextes, et notamment aux habitudes de vie au sein de la sphère familiale : « Regarder la télévision pendant les repas modifie de façon délétère les comportements alimentaires ; la part de fruits et

16. HCSP. Effets de l'exposition des enfants et des jeunes aux écrans : analyse des données scientifiques. Paris : HCSP, 2020. Disponible sur : <https://www.hcsp.fr/explore.cgi/avisrapportsdomaine?clefr=759>

17. Minotte Pascale. Adolescence, médias sociaux et santé mentale. Namur : CRéSaM ASBL, 2020, 37 p. (Note de l'Observatoire «Vies numériques» du Centre de référence en santé mentale ; 4). En ligne : <http://www.cresam.be/wp-content/uploads/2020/06/Ados-RSN-et-SM-rapport-final-light.pdf>

18. L'utilisation des écrans et la santé des jeunes : réflexions issues du forum d'experts. Québec : INSPQ, 2021, 28 p. En ligne : <https://publications.msss.gouv.qc.ca/msss/fichiers/2019/19-289-12W.pdf>

19. HCSP. Op.cit.

20. Ibid.

21. Les Français « addicts » à leurs écrans ? Publication des résultats du premier Baromètre MILDECA/Harris Interactive sur les usages d'écrans et les problématiques associées [Page internet]. Paris : Mildeca, 2021. En ligne : <https://www.drogues.gouv.fr/presse/francais-addicts-leurs-e-crans-publication-resultats-premier-barometre-mildecaharris>

de légumes est réduite lors du repas des jeunes enfants (1-4 ans) lorsque le repas a lieu devant la télévision comparativement au repas pris en famille ». Cela invite au passage à articuler ces pratiques aux déterminants sociodémographiques. Du reste, toute forme de distraction pendant les repas est à décourager afin que l'enfant puisse se concentrer sur son repas, les textures, les saveurs, et ressentir la faim et la satiété<sup>22</sup>.

- **Impacts sur un système visuel immature**

Il n'existe pas de consensus ni de preuve d'effets de l'exposition aux écrans sur la vision des enfants et des adolescents. La lumière bleue se disperse davantage dans l'œil et est également plus difficile à focaliser, pouvant ainsi générer une gêne ou une fatigue visuelle, voire une perte d'attention. La fatigue visuelle et la sécheresse oculaire ne persistent pas après l'arrêt de l'écran et le repos de l'œil.

L'effet de la lumière bleue sur la myopie reste une hypothèse possible en cas d'utilisation prolongée. Celle-ci peut conduire à un stress toxique pour la rétine, le cristallin des enfants n'étant pas en mesure de filtrer cette lumière efficacement<sup>23</sup>. **Il est donc conseillé de respecter les conditions optimales d'utilisation (distance d'utilisation, temps de pause, éclairage ambiant) pour limiter ces effets potentiels sur la vision.**

- **Effets cognitifs à court et long termes**

Les études sur les effets des écrans sur le développement cognitif des enfants sont contradictoires : certains travaux pointent des effets négatifs sur l'acquisition du langage alors que d'autres observent une amélioration des apprentissages. **Le point de convergence entre ces publications est l'importance du maintien des interactions entre l'enfant et l'adulte lors de l'utilisation des écrans**<sup>24</sup>. Ces travaux pointent la complexité de ces interactions selon l'âge de l'enfant, le contenu diffusé et le rôle de médiation éducative qui revient aux parents. Le manque d'interaction étant l'une des raisons majeures de l'inquiétude concernant les effets négatifs des écrans sur les jeunes enfants<sup>25</sup>.

- **Effets psychologiques et comportementaux**

Le lien entre usages des écrans et bien-être est statistiquement significatif mais faible. L'usage des écrans ou des réseaux sociaux ne peut se comprendre sans référence au contexte de vie (familial, scolaire, environnemental) des enfants concernés.

Il semble intéressant de replacer ces impacts négatifs dans le contexte de l'adolescence, période au cours de laquelle l'estime de soi est particulièrement fragile et où le corps est l'objet de toutes les préoccupations<sup>26</sup>.

Les réseaux sociaux jouent un rôle dans la quête identitaire des adolescents (modèles, centres d'intérêt, univers différents du leur) et la construction de leur image, ainsi soumise au regard des autres. « Les médias sociaux se mettent efficacement au service du processus de séparation – individuation caractéristique de l'adolescence. Ils permettent de se construire une sphère d'autonomie relationnelle centrée sur les pairs tout en se conformant à l'injonction contemporaine d'éviter de « trainer » dehors. Ils donnent aussi aux adolescents la possibilité de produire et de tester des discours sur eux-mêmes émancipés du discours parental et ainsi de nourrir leurs questionnements identitaires.

22. HCSP. Op.cit.

23. Ibid.

24. HCSP. Op.cit.

25. Ibid.

26. Aguesse Matthieu, Ly Emilie. Les jeunes et le numérique : des clefs pour les accompagner. Niort : Ireps Nouvelle-Aquitaine – Antenne des Deux-Sèvres, Agora-MDA, 2021, 51 p. En ligne : <https://irepsna.org/wp-content/uploads/2022/03/Guide-jeunes-et-numerique-web.pdf>

Les médias sociaux sont des lieux de socialisation modulables à l'envi qui permettent d'alterner l'entre-soi et l'ouverture au monde »<sup>27</sup>.

**Les troubles psychologiques proviennent souvent de problématiques individuelles que le numérique vient révéler ou amplifier** (mal-être, anxiété, troubles obsessionnels, image du corps, estime de soi, stress, etc.). Ils ne sont pas spécifiques à l'usage abusif d'écrans quand bien même on observe une forte corrélation entre détresse psychologique et temps passé devant un écran. « A contrario, l'usage intensif d'écrans peut jouer un certain rôle protecteur évitant que des adolescents trop isolés se coupent du monde »<sup>28</sup>.

**Les risques inhérents aux usages des réseaux sociaux (victimisation, isolement social, harcèlement, diffusion d'informations privées, etc.) sont à rapprocher des questions de citoyenneté et de bien vivre ensemble.** Les chiffres du harcèlement en ligne seraient en pleine explosion, proportionnellement à leur médiatisation. Ce terme recouvre des réalités parfois différentes et la plupart des chercheurs ne s'accordent pas sur une définition commune. Une certaine confusion entre cyberharcèlement et cyber-violence peut être observée, ce qui viendrait par ailleurs gonfler ces chiffres.

Le lien entre temps d'écran et troubles du comportement (agressivité, impulsivité, inattention, etc.) apparaît comme significatif mais statistiquement faible. Les problèmes comportementaux sont associés à une combinaison complexe de facteurs génétiques et environnementaux. Il semble alors difficile d'affirmer dans quel sens joue le lien de cause à effet : en ciblant les écrans, on risque de s'attaquer aux symptômes plutôt qu'à la cause. D'autant que la nature des contenus visionnés (violents ou inappropriés) est à prendre en considération dans l'analyse de l'impact des écrans<sup>29-30</sup>.

- **Enfin, il n'existe pas pour la communauté scientifique d'addiction aux écrans.**

**L'OMS fait état depuis 2019 de l'existence d'un « gaming disorder » ou trouble du jeu vidéo. Celui-ci concerne un nombre infime de joueurs** puisqu'il suppose une pratique problématique pendant au moins une année parasitant la vie scolaire ou professionnelle, les relations amicales et familiales et corrélée à une forme de souffrance psychique<sup>31</sup>.

Toutefois, que ce soit dans un objectif de prévention, de diagnostic ou de prise en charge, la définition de l'usage problématique des écrans semble incontournable. Celui-ci se définit en miroir avec un usage dit « normal ». Plusieurs échelles de classification ont ainsi été établies :

- L'échelle de Kimberley Young (1998) : 1ère échelle de dépendance abordant ce type d'addiction comportementale
- Plusieurs échelles dérivées de celle de Young, dont des tests réservés à l'usage des réseaux sociaux
- Des échelles de mesure à visée de diagnostic ou de recherche.

La création répétée de tests apparaît révélatrice de la difficulté à définir l'usage problématique des écrans et des méthodes de mesures. Les techniques d'utilisation de ces tests interrogent tout autant et pointent des failles méthodologiques dans certaines des études conduites<sup>32</sup>.

27. Minotte Pascale. Adolescence, médias sociaux et santé mentale. Namur : CRéSaM ASBL, 2020, 37 p. (Note de l'Observatoire « Vies numériques » du Centre de référence en santé mentale ; 4). En ligne : <http://www.cresam.be/wp-content/uploads/2020/06/Ados-RSN-et-SM-rapport-final-light.pdf>

28. Avis sur les effets de l'exposition des enfants et des jeunes aux écrans. Paris : Haut conseil de la santé publique, 2019, 21 p. En ligne : <https://www.hcsp.fr/explore.cgi/avisrapportsdomaine?clefr=759>

29. Eirich Rachel, McArthur Brae Anne, Anhorn Ciana, et al. Association of screen time with internalizing and externalizing behavior problems in children 12 years or younger. *JAMA Psychiatry* 2022 ; 79(5) : 393-405. Doi: 10.1001/jamapsychiatry.2022.0155.

30. HCSP, 2021, Op.cit.

31. Aguesse Matthieu, Ly Emilie. Les jeunes et le numérique : des clefs pour les accompagner. Niort : Ireps Nouvelle-Aquitaine – Antenne des Deux-Sèvres, Agora-MDA, 2021, 51 p. En ligne : <https://irepsna.org/wp-content/uploads/2022/03/Guide-jeunes-et-numerique-web.pdf>

32. HCSP, 2021, Op.cit.

# Principes d'actions à promouvoir

Le site **Savoirs d'intervention** construit et porté par l'Ireps ARA dresse les 6 stratégies probantes sur l'accompagnement des 0-18 ans aux usages du numérique. Celles-ci sont le fruit d'un volumineux travail d'investigation mené sur plusieurs années, articulant des savoirs issus de la recherche scientifique et des capitalisations de savoirs expérimentiels auprès de professionnels de terrain.

Le site internet « Savoirs d'intervention » fait partie du dispositif Émergence, dispositif de développement et d'innovation en promotion de la santé, financé par l'ARS ARA, composé d'un réseau partenarial d'acteurs de terrain, de chercheurs, de décideurs des politiques publiques régionales et territoriales et coordonné par l'Ireps ARA.

Son objectif est d'améliorer la qualité des pratiques en promotion de la santé en construisant et en partageant des connaissances solides et utiles pour la mise en œuvre d'interventions efficaces. C'est également un outil d'aide à la décision, d'accompagnement à l'évaluation et de valorisation des pratiques d'acteurs.

À chaque stratégie probante identifiée se voit associée une série de leviers d'intervention, avec les associations à privilégier en vue d'augmenter l'efficacité des projets mis en œuvre. En tout, 22 leviers sont déclinés et illustrés par des exemples d'actions (15 fiches de capitalisation). À ces éléments s'ajoute encore une sélection de 73 ressources documentaires sur l'accompagnement aux usages des écrans et des médias.



(Source : Savoirs d'intervention / Écrans [Site internet]. Lyon : Ireps Auvergne-Rhône-Alpes, sd.  
En ligne : <https://www.savoirsdintervention.org/ecrans/>

## Les stratégies

6 stratégies probantes reconnues par la recherche scientifique et déclinées en plusieurs leviers d'intervention à associer sans modération pour développer vos actions.



(Source : Savoirs d'intervention / Écrans [Site internet], Lyon : Ireps Auvergne-Rhône-Alpes, sd.  
En ligne : <https://www.savoirsdintervention.org/ecrans/>)

De fait, le site met prioritairement l'accent sur une déclinaison des stratégies probantes, qui se présentent de la manière suivante :

- **Actions sur les environnements** : rendre les environnements favorables aux usages raisonnés des écrans et cohérents avec les messages de santé
- **Implication des parents** : soutenir et impliquer les parents au cours des actions pour encourager des conduites éducatives positives, compatibles avec la vie familiale réelle et les environnements médiatiques
- **Lien avec les compétences psychosociales (CPS)** : accompagner les jeunes vers des pratiques numériques réfléchies et autonomes (travail sur l'esprit critique, la prise de décision, la gestion des émotions, l'empathie)
- **Interventions précoces et en milieu scolaire** : accompagner les usages des écrans dès le plus jeune âge par la mise en place de programmes de soutien à la parentalité conjointement à des actions en milieu scolaire
- **Mise en œuvre d'activités interactives** : intégrer et expérimenter les pratiques pour un usage raisonné des écrans à partir des expériences concrètes des publics
- **Actions dans la durée et interventions répétées** : assurer la pérennisation des actions pour qu'elles puissent s'inscrire durablement dans le mode de fonctionnement des établissements, des territoires et dans la vie quotidienne des personnes impliquées

À noter que les stratégies probantes en lien avec les CPS et qui préconisent des actions dans la durée relèvent **d'approches transversales**. C'est pourquoi elles ne sont pas déclinées sur le site en leviers spécifiques. La démarche axée sur le renforcement des CPS appelle en effet à ne pas dissocier le monde virtuel de l'environnement global à l'intérieur duquel les enfants et les jeunes évoluent.

En outre, parmi les leviers d'efficacité associés aux stratégies probantes, il convient de relever une récurrence pour 12 d'entre eux, comme le montre le tableau suivant :

## Résumé des stratégies probantes de Prévention et de promotion de la santé

Stratégies probantes de PPS	Quels leviers d'efficacité déployer
<p><b>Agir sur les environnements</b></p> <p><b>7 LEVIERS</b></p>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Communiquer autour du projet</li> <li>• Intervenir auprès des structures d'accueil</li> <li>• Former les professionnels</li> <li>• Mettre en lien parents et professionnels</li> <li>• Réaliser un diagnostic des besoins</li> <li>• Mettre en lien écrans et rythmes de vie</li> <li>• Instaurer un climat bienveillant</li> </ul>
<p><b>Impliquer les parents</b></p> <p><b>9 LEVIERS</b></p>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Communiquer autour du projet</li> <li>• Mettre en lien parents et professionnels</li> <li>• Réaliser un diagnostic des besoins</li> <li>• Instaurer un climat bienveillant</li> <li>• S'appuyer sur les liens parents-enfants</li> <li>• Favoriser les échanges entre parents</li> <li>• Adopter une approche positive aux écrans</li> <li>• Faire du numérique un levier éducatif</li> <li>• Renforcer la participation des parents</li> </ul>
<p><b>Faire un lien avec les compétences psychosociales</b></p>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Accompagner les jeunes vers des pratiques numériques réfléchies/autonomes</li> </ul>
<p><b>Interventions précoces en milieu scolaire</b></p> <p><b>5 LEVIERS</b></p>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Intervenir auprès des structures d'accueil</li> <li>• Former les professionnels</li> <li>• Renforcer la participation des parents</li> <li>• Mettre en lien écrans et rythmes de vie</li> </ul>
<p><b>Mise en œuvre d'activités interactives</b></p> <p><b>4 LEVIERS</b></p>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Communiquer autour du projet</li> <li>• Favoriser les échanges entre parents</li> <li>• Adopter une approche positive aux écrans</li> <li>• Faire du numérique un levier éducatif</li> </ul>
<p><b>Agir dans la durée</b></p>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Pérenniser les actions pour les inscrire dans les habitudes des publics cibles</li> </ul>

Communiquer autour du projet constitue le levier d'efficacité le plus fréquemment associé à une stratégie probante. Cela renvoie aussi bien **aux canaux utilisés** qu'aux questions qui touchent à **la littératie en santé**.

L'accès à l'information, le travail de vulgarisation adossé à l'objectif de réduction des inégalités sociales de santé sont pointés comme étant des enjeux de premier plan.

L'approche par stratégies probantes donne également à saisir la pertinence de **l'articulation des différents leviers** en vue de renforcer l'efficacité des actions entreprises. Permettant ainsi de mieux comprendre les liens à faire en fonction des contextes et sur lesquels travailler.

Ci-après un exemple de cumulations de leviers dans le cadre d'actions qui portent sur les environnements :

### **Objectif : faire le lien avec les pratiques quotidiennes et le vécu des publics**

#### **Leviers :**

- Développer un urbanisme favorable (\*activité physique, cohésion sociale)
- Mettre en lien écrans et rythmes de vie (\*partir de l'expérience de chacun)
- Renforcer la place des collectivités (\*activités de plaidoyer en direction des élus)
- Construire et renforcer des partenariats (\*se créer une cartographie d'acteurs)

Sur ce dernier point, **le partenariat peut être aussi pensé comme un levier de la participation des parents**, avec une liste de dispositifs-ressources potentiels : Ateliers Santé Ville (ASV), Contrats Locaux de Santé (CLS), Contrats Locaux de Santé Mentale (CLSM), centres sociaux, conseils d'école, conseils de quartier, associations de parents d'élèves, etc.

Les stratégies probantes œuvrant sur l'implication des parents et tournées vers les activités interactives sont davantage axées sur **la prise en compte des caractéristiques des publics** auxquels s'adressent les actions : parents, jeunes enfants ou scolarisés. Sont alors intégrés des leviers d'intervention désormais bien connus et gages d'efficacité en promotion de la santé :

- S'adapter aux publics et « Aller-vers » (\*Dimensions physique, financière et globale : proximité, flexibilité, adaptabilité)
- Mettre en œuvre des activités participatives (\*Partir des ressources de chacun, mobiliser l'esprit critique, stimuler la créativité)
- Développer l'éducation par les pairs (\*A privilégier en direction des adolescents)

Outre les actions visant à renforcer les liens intergénérationnels, **l'ouverture d'espaces de partage d'expériences entre parents** est fortement recommandée ; notamment sur la base de techniques d'animation qui permettent de libérer la parole et de travailler les représentations des adultes. D'autant que les représentations négatives compliquent l'accompagnement aux pratiques numériques.

Enfin, les stratégies qui prônent des interventions précoces et en milieu scolaire attirent **l'attention sur la manière dont les actions s'insèrent au sein des établissements qui les accueillent**. À commencer par les structures qui relèvent de la petite enfance. Le caractère probant s'avère largement dépendant de la manière d'accompagner les changements souhaités (ou souhaitables). L'appui des directions d'établissements est d'ailleurs pointé comme un critère fondamental. Le travail sur la posture, le cadre bienveillant, la densité de la relation partenariale sont autant de facteurs à prendre en compte dans l'accompagnement d'une montée en compétences des acteurs et publics.

#### Exemple Ecrans

Réaménagement des lieux d'accueil sans écrans et favorisant les échanges et les jeux entre parents et enfants ; ateliers pour les professionnels et les parents pour réguler leurs propres usages numériques ; ateliers parents-enfant où l'on expérimente des activités et des stratégies pour éviter de recourir aux écrans pour occuper son enfant (au restaurant, dans les transports en commun, etc.)

(Source : Savoirs d'intervention / Écrans [Site internet]. Lyon : Ireps Auvergne-Rhône-Alpes, sd.  
En ligne : <https://www.savoirsdintervention.org/ecrans/>

## Zoom sur la consultation écrans et jeunes en Bourgogne-Franche-Comté

### Une thématique investie par les acteurs en région

- 264 questionnaires complétés
- 60% des interventions renseignées ciblent les 11-14 ans
- 40% s'adressent aux 7-10 ans
- 2 objectifs prioritaires : sensibiliser aux risques et aborder la question du temps d'écrans
- Acteurs les plus fréquemment sollicités : secteur du numérique et de l'éducation aux médias, secteur addictions

### Des pistes recommandées pour s'informer, agir, innover !

- Diffuser un document opérationnel sur les structures intervenant sur la thématique et sur les actions efficaces à mettre en œuvre
- Soutenir le développement d'interventions innovantes et relever le défi de l'implication des parents
- Animer un réseau des opérateurs déjà impliqués pour coconstruire une stratégie régionale commune



# Notes



# Notes



