

**ÉCRANS EN VEILLE, ENFANTS EN
ÉVEIL ?**

**A L'ÉCOLE ET À LA MAISON,
MAÎTRISER LES ÉCRANS**

**ENJEUX DE SANTÉ, ÉDUCATIFS
ET SYNDICAUX**

ELÉMENTS HISTORIQUES

- 1880: plusieurs chercheurs (Constantin Senlecq en France, Adriano de Paiva à Porto, George R. Carey à Boston) découvrent qu'on pourrait diffuser une image en la projetant sur une surface photosensible
- 188:, Paul Nipkow, ingénieur allemand, invente « le disque de Nipkow », dispositif à base de disque en mouvement, précurseur de la télévision mécanique.
- 1886: Hertz découvre la photoélectricité
- 28 décembre 1895: première projection publique payante du cinématographe des frères Lumière et découverte des rayons X par le physicien Wilhelm Conrad Röntgen



- 1964: apparition de la technologie de l'écran plasma et de celle de l'affichage à cristaux liquides
- 1972 : IBM présente le 1^{er} écran tactile utilisé comme système d'éducation assistée par ordinateur
- 1976: à l'initiative de Steve Jobs, sortie de « l'Apple I », 1^{er} ordinateur équipé d'un clavier et d'un écran
- 1984, Thomson développe le premier écran à cristaux liquides en couleur



QUELQUES CHIFFRES :

- **17% DES ADOLESCENTS DE 17 ANS DÉCLARENT AVOIR JOUÉ À UN JEU D'ARGENT ET DE HASARD SUR INTERNET EN 2017 (POURTANT INTERDIT AUX MINEURS).**

L'USAGE DES JEUX VIDÉO EST PROBLÉMATIQUE POUR 1 ADOLESCENT SUR 8;

- **A 15 ANS 5% DES GARÇONS ET 11% DES FILLES ONT UN USAGE PROBLÉMATIQUE DES RÉSEAUX SOCIAUX.**

- **90% DES 12-17 ANS DÉCLARENT POSSÉDER UN TÉLÉPHONE MOBILE**

(SOURCE : BAROMÈTRE DU NUMÉRIQUE, 2019, ARCEP)

- **LES 13-19 ANS PASSAIENT EN MOYENNE 15 H 11 PAR SEMAINE SUR INTERNET EN 2017, SOIT 1 H 41 DE PLUS QU'EN 2015. - LES 7-12 ANS PASSENT EN MOYENNE 6H10 SUR LE WEB PAR SEMAINE (SOIT 45 MINUTES SUPPLÉMENTAIRES PAR RAPPORT À 2015) ET LES 1-6 ANS 4H37 (SOIT 55 MINUTES SUPPLÉMENTAIRES PAR RAPPORT À 2015)**

ENQUÊTE IPSOS (JUNIOR'S CONNECT 2017)

- **SUR LEUR SMARTPHONE, LES 7-12 ANS PLÉBISCITENT LES APPLICATIONS DE JEUX ; LES 13-19 ANS DIVERSIFIENT FORTEMENT LES USAGES : RÉSEAUX SOCIAUX ET MESSAGERIES, MUSIQUE, VIDÉOS...**

ENQUÊTE IPSOS (JUNIOR CONNECT' 2018)



- 8 français sur 10 sont conscients de ne pas maîtriser leurs usages d'écrans sans pour autant être en mesure de les changer
- 24% des français déclarent consommer davantage de confiseries, sodas et snacks pendant leurs activités numériques
- Le téléphone au volant multiplie par 3 le risque d'accident et est sanctionné d'une amende forfaitaire de 135€ et le retrait de 3 points du permis de conduire.
- 78% des cadres consultent leurs communications professionnelles pendant les vacances et les week-ends.

Sources : « Drogues et addictions, données essentielles », OFDT, 2019 ; Résultats de l'enquête internationale Health behaviour in school-aged children (HBSC) et EnCLASS France, OFDT, 2018 ; <https://www.securite-routiere.gouv.fr/reglementation-liee-aux-risques/reglementation-du-telephone-au-volant> ; Enquête IFOP 2017, les cadres et l'hyper-connexion (vague 2) ; Baromètre MILDECA/Harris Interactive 2021

ELÉMENTS MÉDICAUX, ÉTAT DES AVANCÉES ACTUELLES DE LA RECHERCHE

SCIENTIFIQUE ET MÉDICALE
Une pratique excessive peut avoir des conséquences :

- **sur le développement du cerveau et de l'apprentissage des compétences fondamentales** : les enfants surexposés aux écrans ont plus de risques de souffrir d'un retard de langage que les autres. Une exposition précoce aux écrans des très jeunes enfants, dès leurs premiers mois de vie, est une distraction qui pourrait avoir des conséquences sur leur développement cognitif ;
- **sur les capacités d'attention et de concentration** : ceci est vrai même si l'enfant se trouve dans une pièce avec la télévision allumée sans qu'il la regarde ;
- **sur le bien-être et l'équilibre des enfants** : au-delà de quatre heures par jour, le risque de voir apparaître des problèmes émotionnels et une mauvaise estime de soi seraient notamment considérablement accrus. Ce temps passé devant les écrans empièterait en outre sur le temps consacré à d'autres activités récréatives (sport, jeu avec des amis), qui sont essentielles et ont un impact positif reconnu sur le bien-être des enfants ;
- **sur le comportement** : un changement de comportement chez l'enfant ou l'adolescent (changement d'humeur, agitation, forte fatigue diurne, isolement, agressivité...) peut être le signe d'un comportement « addictif » au numérique ;
- **sur la santé** : une surconsommation d'écrans contribue à réduire le temps consacré aux activités physiques et peut favoriser la tendance au grignotage. La conjonction des deux peut alors entraîner une prise de poids, voire une obésité. L'usage excessif des écrans peut être également responsable d'un manque chronique de sommeil





Éléments éducatifs et repères à respecter pour bien grandir avec les écrans:

Pour éviter le mésusage en appliquant des règles de base afin de limiter le temps d'exposition selon différents critères comme l'âge de l'enfant, sa maturité, le contenu, ce qu'on fait sur l'écran et l'accompagnement parental

En France, la communication sur des repères (notamment **la règle des 3-6-9-12**) s'accompagne du message selon lequel il s'agit surtout de parvenir à un accord, dans un dialogue avec les enfants, sur l'intérêt de limiter l'usage des écrans, en mesurant et limitant le temps passé.

En pratique:

- pas d'écran avant trois ans,
- pas de console de jeu personnelle avant six ans,
- pas d'Internet accompagné avant neuf ans
- et pas d'Internet seul avant douze ans (ou avant l'entrée au collège).

ACTIONS DES POUVOIRS PUBLICS

1. Encourager la recherche sur les risques liés à la pratique excessive des écrans: Mieux documenter le type d'usages ou de contenus susceptibles d'être problématiques, les effets sur les usagers (développement physique, psychique et social) ainsi que l'efficacité des différents types de régulation envisageables.

2. Mieux informer le grand public sur les bons usages des écrans: Diverses ressources sont disponibles

3. Faciliter le repérage de signes d'alerte d'un usage problématique des écrans et l'orientation vers des structures d'aide et de conseil: Pour les plus jeunes, les structures de pédopsychiatrie, les centres médico-psycho-pédagogiques (CMPP) et les maisons des adolescents (MDA); pour les plus âgés, Consultations jeunes consommateurs (CJC) réparties dans tous les départements

Commission jeunes et écrans (janvier 2024) avec 4 axes de travail :

- faire émerger un constat partagé de l'impact des écrans sur la santé physique et mentale des enfants et des adolescents,
- évaluer l'efficacité des dispositifs de régulation existants, notamment de contrôle parental,
- élaborer une doctrine de régulation des écrans et enfin proposer
- et valoriser des outils adaptés à tous les publics, avec des approches différenciées selon l'âge





LES ENT, PROBLÈME OU SOLUTION ?

1. Pourront-ils perdurer dans le temps et sous quelle forme numérique évoluera la relation de l'école avec ses usagers et la société ?
2. Pour la directrice de CANOPE: « *Entre la diabolisation des écrans d'un côté et la technophilie béate de l'autre, la posture de l'école n'est pas toujours claire ou cohérente pour tous. Une troisième voie doit pouvoir émerger, centrée sur l'élève et ses besoins* ».

IDÉES REÇUES

« Les écrans rendent autiste ! »

FAUX. La communauté scientifique a établi que l'origine des troubles du spectre de l'autisme (TSA) était multifactorielle et largement génétique . En revanche, un usage excessif d'écrans, en particulier durant la petite enfance, peut entraver le développement des capacités psychomotrices et freiner le développement du langage par l'absence d'interaction sociale.

« Il n'existe aucun moyen de s'autoréguler face aux écrans »

FAUX. De nombreuses applications permettent d'évaluer le temps passé sur les réseaux sociaux et sur Internet. Les plateformes développent elles aussi des outils pour mesurer sa consommation. Des logiciels de contrôle parental permettent de limiter le temps d'écran des plus jeunes. Sans s'appuyer sur un dispositif externe, un travail individuel et/ou familial de prise de conscience de la pratique et d'éventuels excès peut aussi être très pertinent.



« Les usages problématiques des écrans sont spécifiques aux enfants »

FAUX. Les usages d'écrans par des adultes sont aussi susceptibles d'être problématiques, dès lors qu'ils se font au détriment d'autres activités sociales essentielles ou se caractérisent par une perte de contrôle. Au sein de la population active, le phénomène de « blurring » désigne une porosité, un flou, entre le temps de travail et le temps personnel, qui peut dégrader la qualité de vie et occasionner des dommages sur la santé mentale des salariés.

« On ne peut être addict qu'à une substance »

FAUX. L'addiction, au sens médical du terme, peut aussi être le résultat d'une interaction entre un individu et des objets externes, tels que les jeux. Ces addictions touchent les mêmes systèmes cérébraux que les addictions aux produits (alcool, tabac, drogues) et se caractérisent par le même type de troubles, en particulier une perte de contrôle, l'augmentation de la priorité accordée à cette conduite et sa poursuite malgré l'apparition de conséquences négatives.

Ainsi, on constate que chez une faible proportion d'utilisateurs, notamment de jeu vidéo ou de jeux d'argent en ligne, la perte de contrôle du temps passé à jouer est manifeste et occasionne des conséquences parfois importantes sur la vie quotidienne.

MERCI

**PLACE AUX
ECHANGES !**

