

EXPOSITION DES ENFANTS AUX ÉCRANS : POUR UNE APPROCHE GLOBALE ET POSITIVE

UN CONTEXTE... BIEN CONNU DE TOUS

Les écrans font aujourd'hui partie du quotidien, ils deviennent incontournables qu'il s'agisse de s'informer, d'apprendre, de consommer, de jouer, d'échanger, de travailler...

La démultiplication des supports numériques (smartphone, tablette, ordinateur, consoles de jeux, objets connectés) va de pair avec un usage croissant des écrans, toutes catégories d'âge confondues. Face à des temps d'exposition de plus en plus importants, parents et professionnels s'inquiètent et se trouvent bien souvent désemparés. Que faire ? Comment intervenir ?

Ce document vise à synthétiser les données de la littérature, à mettre en avant des stratégies probantes d'intervention et quelques ressources utiles pour agir.



CE QUE DIT LA LITTÉRATURE

La littérature scientifique préconise de parler d'**usage, de mésusage et d'usage abusif** des écrans, et non pas d'addiction ou de dépendance. Elle pointe des effets délétères avérés liés à l'exposition aux écrans : problèmes de **sommeil**, de **surpoids lié à la sédentarité, d'acuité visuelle**... Les effets cognitifs (troubles de l'apprentissage, de la concentration, de la mémoire, etc.) doivent être encore documentés. Les impacts psychosociaux (passages à l'acte, harcèlement, mal-être, anxiété, image du soi, estime de soi, violence, stress...) doivent être **mis en perspective avec les problématiques de l'adolescence** : ils proviennent souvent de problématiques individuelles et environnementales (contextes sociaux et familiaux) que le numérique vient révéler ou amplifier.

L'usage des écrans porte le risque d'**un accroissement des inégalités sociales de santé**, non seulement par les effets sanitaires mais aussi par l'impact sur la construction et le développement cognitif, psycho-social et relationnel des jeunes. Si les jeunes ont une certaine **aisance technologique**, ils méconnaissent ou sous-estiment **les risques liés aux pratiques numériques** (protection des données personnelles). La littérature scientifique pointe également le rôle de l'écran dans la quête identitaire des jeunes, ce sont des **lieux de socialisation**.

DES STRATÉGIES D'INTERVENTION QUI ONT FAIT LEURS PREUVES

Cibler uniquement les temps d'écrans, c'est s'attaquer aux symptômes plutôt qu'à la cause. Inscrire la prévention du mésusage ou de l'abus d'écran dans une approche globale et positive de la santé permet de dédramatiser les aspects problématiques, de mieux accompagner les pratiques numériques des jeunes en tenant compte des contextes d'usage. **Six stratégies d'intervention** ont fait la preuve de leur efficacité, d'autant plus si elles sont combinées, en totalité ou non, entre elles :



Agir sur les environnements

Rendre les environnements de vie favorables aux usages raisonnés des écrans et cohérents avec les messages de santé



Impliquer les parents

Soutenir et impliquer les parents au cours des actions pour encourager des conduites éducatives positives, compatibles avec la vie familiale et les environnements médiatiques



Renforcer les compétences psychosociales des jeunes

Les accompagner vers des pratiques numériques réfléchies et autonomes (esprit critique, prise de décision, gestion des émotions, empathie...)



Intervenir précocement 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



Mettre en œuvre des activités interactives

Intégrer et expérimenter les pratiques pour un usage raisonné des écrans à partir des expériences concrètes des publics



Inscrire les actions dans la durée

Assurer la pérennisation des actions pour qu'elles s'inscrivent durablement dans les établissements, les territoires et dans la vie quotidienne des jeunes



EXPOSITION DES ENFANTS AUX ÉCRANS : POUR UNE APPROCHE GLOBALE ET POSITIVE

Exemple d'actions avec les différentes stratégies d'intervention



Un Centre social a mis en place des espaces destinés aux parents et aux enfants, ouverts tous les jours après l'école, y compris le samedi, gratuitement, avec des jeux de société.



Des structures d'accueil de jeunes enfants ont créé un jeu de coopération incluant des temps d'échanges entre parents et enfants sur leurs usages respectifs des écrans



Dans un collège, des professeurs collaborent avec toute l'équipe pédagogique et travaillent avec les élèves sur les fakenews, quelque soit la matière enseignée.



Dans le cadre d'un CLSM, un psychologue anime des temps d'échanges, autour de la parentalité, planifiés, à destination des parents et des professionnels de l'enfance, durant lesquels la question des écrans revient souvent.

LA MISE EN ŒUVRE D' ACTIONS

Mettre en place des actions de prévention du mésusage des écrans, dans une approche globale et positive, implique de **mener des actions en partenariats** avec des acteurs du champ de la santé, de l'éducation, du social, et les acteurs experts du numérique et de l'éducation aux médias... en s'appuyant par exemple sur des dispositifs-ressources tels que les Ateliers Santé Ville, les Contrats locaux de santé, les Conseils locaux de santé mentale, les centres sociaux, les conseils d'école, les conseils de quartiers, les associations de parents d'élèves, les médiathèques municipales...

L'annuaire des structures, présent sur le site internet du **Pass Santé jeunes** (<https://www.pass-santejeunes-bourgogne-franche-comte.org/structures/>) renseigne sur les professionnels du territoire

Le **Réseau régional d'appui à la prévention et la promotion de la santé** (<https://www.rapps-bfc.org/>) met en ligne un annuaire d'acteurs régionaux, et des référentiels d'intervention.

Des **outils pédagogiques d'intervention** en promotion de la santé sont présents dans chaque antenne de l'Ireps Bourgogne-Franche-Comté ; en interrogeant la base de données Bib-Bop (<https://www.bib-bop.org/>), il est possible de les localiser.

SOURCE CONSULTÉE

Exposition des enfants aux écrans, note de cadrage. Cros Lucie, Sandon Agathe.
Dijon : Ireps Bourgogne-Franche-Comté, 2022, 16 p.

