



**Douar  
Nevez**

Centre de Soins,  
d'Accompagnement  
et de Prévention  
en Addictologie



# Ecrans, Internet, les bonnes pratiques

**JEAN-LUC MARCOMINI**, ADJUDANT, ADJOINT AU COMMANDANT D'UNITÉ,  
MAISON DE PROTECTION DES FAMILLES

**GUILLAUME JEGOUSSE**, COORDINATEUR PRÉVENTION, ASSOCIATION DOUAR  
NEVEZ

# Plan

1. Usages, compétences et attraits pour les écrans
2. Communication et réseaux sociaux
3. Jeux vidéo, usages excessifs et impacts sur la santé
4. Fausses informations et phishing, arnaques et pornographie
5. Accompagnement parental et ressources

5-10 minutes de questions après chaque thème

# 1. Usages, compétences et attrait pour les écrans



# 1. Usages, compétences et attraits pour les écrans

## QUIZZ

### ▶ QU'EST-CE QUE LE FLOW ?

- ▶ *La compétence rythmique des rappeurs ?*
- ▶ *Une théorie psychologique expliquant pourquoi on reste parfois scotché devant notre écran ?*
- ▶ *Le nom d'un magazine sur l'épanouissement personnel ?*
- ▶ *Un lieu culturel dédié au Hip Hop à Lille ?*

# 1. Usages, compétences et attraits pour les écrans

## QUIZZ

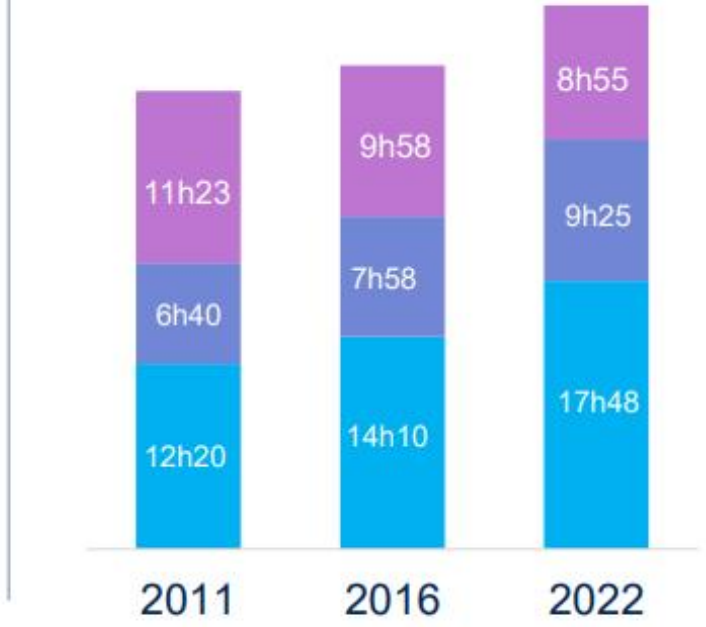
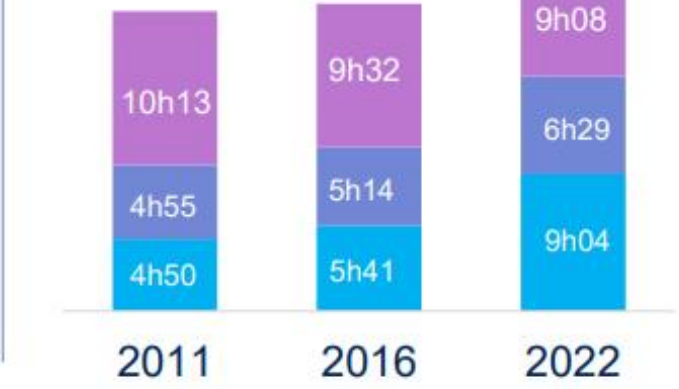
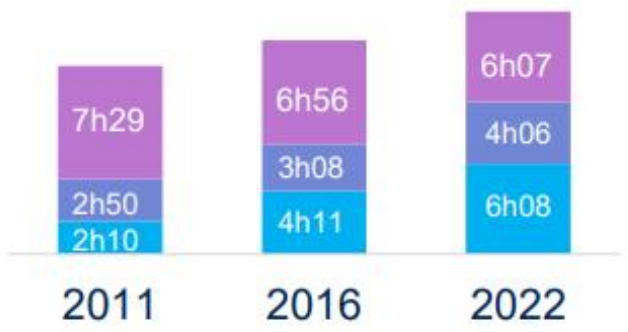
### ▶ QU'EST-CE QUE LE FLOW ?

- ▶  *La compétence rythmique des rappeurs ?*
- ▶  *Une théorie psychologique expliquant pourquoi on reste parfois scotché devant notre écran ?*
- ▶  *Le nom d'un magazine sur l'épanouissement personnel ?*
- ▶  *Un lieu culturel dédié au Hip Hop à Lille ?*

*Toutes les réponses sont bonnes*

# INTERNET Désormais Média N°1

## TEMPS PASSÉ SUR LES ÉCRANS (HEURES/SEMAINE)



C12. Combien de temps regardes-tu la télévision selon les jours ? // C5. En général, combien de temps passes-tu sur Internet selon les jours et quel que soit le support (ordinateur, tablette, smartphone, console de jeux ou poste de TV) ? D7. Combien de temps joues-tu aux jeux vidéo selon les jours ?

# Tous en usage excessif ?

## Usage excessif non problématique

- ▶ Diversifié
- ▶ Enrichissant / offline
- ▶ Plaisant
- ▶ Partagé
- ▶ Pas ou faible impact sur la santé

## Usage excessif problématique

- ▶ Routinier
- ▶ Appauvrissant / offline
- ▶ Solitaire
- ▶ Impact(s) sur la santé

# Les usages apportent...

## Du positif

- ▶ ↗ Culture générale
- ▶ ↗ Plaisir, divertissement
- ▶ ↗ Coopération, compétition, habileté sociale...
- ▶ ↗ Concentration, mémoire, logique, coordination...
- ▶ ↗ Estime de soi, esprit critique, savoir dire non...

## Du négatif (en cas d'usage inadapté ou abusif)

- ▶ ↘ santé (vision, sommeil, postures)
- ▶ ↘ Bien être (dépression, isolement, harcèlement)
- ▶ ↘ Confiance en soi, esprit critique...
- ▶ ↘ Qualité des relations familiales (agressivité, difficultés de communication)

Il est important de varier les usages



# L'intérêt pour les écrans



Comblent l'ennui, et le vide. Ne plus penser.

La permanence du lien



L'expérimentation du pouvoir

La captation de l'attention



Le plaisir et le système de récompense

Un climat extérieur parfois jugé anxiogène



# L'intérêt pour les réseaux sociaux et la communication

Les ados ont tous trois besoins fondamentaux



Le besoin d'affiliation (appartenir à un groupe et être reconnu)



Le besoin d'autonomie (se sentir à l'origine des actions)



Le besoin de sentiment de compétence (défis, exploration, encouragement)

# La difficulté de limiter le temps passé



L'écran est un élément important de construction identitaire



L'exemplarité parentale



L'influence du groupe. Le « Fear Of Missing Out »



Les notifications



Habitudes, désintérêt pour autres activités



Éléments techniques de captation (gamblification, algorithmes, publicités, pièges clic, lecture automatique...)

Les jeunes n'ont pas  
**la capacité**  
de contrôler le temps  
passé.

Ils ont besoin que les  
parents maîtrisent la  
durée à leur place.

## 2. Communication et réseaux sociaux



## 2. Communication et réseaux sociaux

# QUIZZ

- ▶ En 2021, quel est le pourcentage de jeunes de moins de 13 ans ayant un compte sur au moins un réseau social ?

43 %

53 %

63 %

## 2. Communication et réseaux sociaux

# QUIZZ

- ▶ En 2021, quel est le pourcentage de jeunes de moins de 13 ans ayant un compte sur au moins un réseau social ?

43 %

53 %

63 %

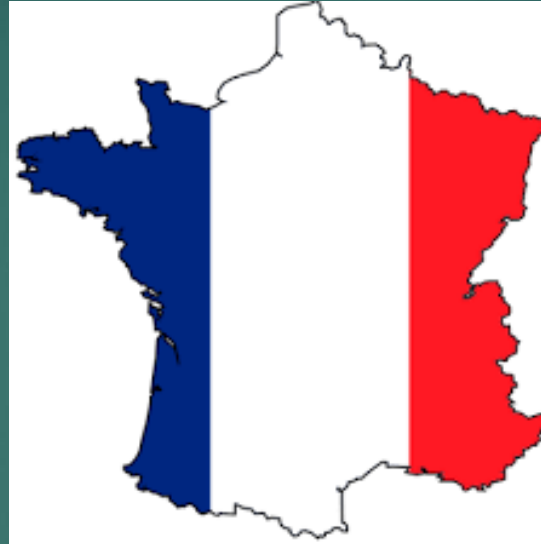
# Les réseaux sociaux représentent 4,5 milliards d'utilisateurs dans le monde



52,60 millions



31,35 millions



24,20 millions



17,48 millions



26,55 millions

Les réseaux sociaux

# Que permettent les réseaux sociaux ?

- Garder le contact avec leurs amis ou leur famille,
- Passer du bon temps et se détendre,
- Regarder des "stories" ou des vidéos,
- S'inspirer et regarder les nouvelles tendances,
- Trouver des informations,
- Se renseigner sur des produits à acheter, suivre des marques, des personnes, des influenceurs, des stars ...



# Que permettent les réseaux sociaux ?

- De partager son ressenti d'être acteur de ce que l'on a envie de présenter
- Le besoin d'appartenir à un groupe ;
- D'être reconnu ;
- Le voyeurisme, la curiosité ...

## Comment s'exposent les plus jeunes ?

- Aucun garde fou
- La possibilité de toucher n'importe quel sujet
- De le commenter, le relayer
- Sans jamais pouvoir en mesurer les conséquences

## Et elles sont pourtant nombreuses ?

- Harcèlement – cyber harcèlement
  - Usage excessif
  - Impact sur l'estime de soi
  - Dépression anxiété

**Mais parfois aussi positives...**



Né avec un handicap moteur, le Rennais surnommé « DJ H » affronte les champions en jouant avec ses pieds, grâce à une manette adaptée. Mais son combat est plus grand : rendre le loisir du jeu vidéo accessible à tous.

En 2016, les étudiants du Lycée Molière se mobilisent pour permettre un accès adapté et sécurisé pour l'une de leur camarade en fauteuil roulant



# Comment les accompagner ?

- Expliquer que les réseaux sociaux sont un sujet de discussion comme un autre
- Montrer qu'il est possible de sécuriser leurs comptes et de paramétrer leur visibilité
- Bien choisir ses amis et contacts
- Veiller au respect de leur vie privée... et celle des autres !
- Leur apprendre à gérer leur temps d'écran
- Les sensibiliser à la permanence des contenus en ligne
- Dialoguer autour du cyberharcèlement
- Démystifier les contenus publiés sur les réseaux sociaux
- Aider vos ados à repérer les fake news

### 3. Jeux vidéo, usage excessif, impacts sur la santé



### 3. Jeux vidéo, usage excessif, impacts sur la santé

## QUIZZ

- ▶ Selon certains chercheurs, quel pourcentage de la population mondiale sera myope en 2050 ?

(Source Haut Comité de Santé Publique – effets de l'exposition des enfants et des jeunes aux écrans, méta-analyse, 2021)

30%

40%

50%

### 3. Jeux vidéo, usage excessif, impacts sur la santé

## QUIZZ

- ▶ Selon certains chercheurs, quel pourcentage de la population mondiale sera myope en 2050 ?

(Source Haut Comité de Santé Publique – effets de l'exposition des enfants et des jeunes aux écrans, méta-analyse, 2021)

30%

40%

50%

# L'intérêt pour les jeux vidéo



La valorisation



Le marketing



La captation de l'attention



La compétition et l'émulation



La certitude

## La théorie du flow

**état de concentration et de bien-être intense, où on ne voit plus le temps passer.** Cet état est atteint lorsqu'il y a un équilibre parfait entre le défi à résoudre et la capacité du joueur.



# Les jeux vidéo



Utiliser les paramètres possibles



Jouer avec l'enfant



Prévenir au moins 20 minutes à l'avance



Inciter les jeunes à prendre un temps seul après une session de jeu



Apprendre à l'enfant à s'autoréguler



# Parlons plutôt d'usage problématique

- ▶ Le facteur durée n'a pas beaucoup d'importance et n'est pas un indicateur fiable
- ▶ Un usage excessif n'engendre pas forcément de problèmes
- ▶ Il est souvent la conséquence d'autres problématiques, non instituées par l'écran
- ▶ Cet usage excessif peut renforcer ou initier certains symptômes :
  - ▶ Isolement social hors ligne
  - ▶ Troubles psychiques (mal-être, dépression, baisse de l'estime de soi...)
  - ▶ Troubles physiques (sommeil, vision, postures)
  - ▶ Difficultés scolaires
  - ▶ Conflits familiaux (communication, perte de confiance, agressivité...)

# En cas d'usage excessif



- ▶ Un temps d'écran excessif peut cacher des difficultés ponctuelles ou profondes
- ▶ Passer un contrat entre le jeune et les parents qui vise une diminution progressive
- ▶ Arrêter le symptôme (temps d'écran) sans travailler la cause n'est pas forcément indiqué
- ▶ Vous pouvez l'orienter vers un service spécialisé si ça ne fonctionne pas (maison des ados, Consultations Jeunes Consommateurs, psychologues...)

## 4. Pornographie, fake news, arnaques, phishing...



## 4. Fausses informations et pornographie, arnaques, phishing QUIZZ

- ▶ A 10-11 ans, quel est le pourcentage de jeunes garçons se rendant chaque mois sur des sites pornographiques ?

(Source Arcom : fréquentation des sites « adultes ») par les mineurs – mai 2023

11%

21%

31%

## 4. Fausses informations et pornographie, arnaques, phishing QUIZZ

- ▶ A 10-11 ans, quel est le pourcentage de jeunes garçons se rendant chaque mois sur des sites pornographiques ?

(Source Arcom : fréquentation des sites « adultes ») par les mineurs – mai 2023

11%

21%

31%



**À 12 ans**, près d'un enfant sur 3 a déjà été exposé à du contenu pornographique



**62 % des jeunes** ont vu leurs premières images pornographiques avant d'entrer au lycée, soit avant 15 ans



**44 % des jeunes** ayant déjà eu un rapport sexuel déclarent avoir essayé de reproduire des scènes ou des pratiques vues dans des films ou vidéos pornographiques



# Comment ?

- Les enfants ont un accès numérique plus facile source d'apprentissage
- Navigation autonome sur internet
- La généralisation des smartphones
- La possibilité de se connecter en tout lieu et tout temps hors du « contrôle » des parents
- Exposition parfois involontaire par le biais des jeux, des fenêtres publicitaires
- Par le visionnage de films séries dessins animés en streaming ou sur des plateformes peu sécurisées





## Des conséquences à court moyen et long terme

- L'exposition prématurée peut engendrer un choc un traumatisme ;
- Générer des complexes qui impacteront leur vie d'ado et d'adultes ;
- Favoriser les inégalités hommes femmes ;
- Stigmatiser les minorités ou certaines pratiques

[jeprotegemonenfant.gouv.fr](http://jeprotegemonenfant.gouv.fr)

# Fake news, deep fake, hoax ...

« Les personnes entièrement vaccinées développent le syndrome d'immunodéficience acquise (sida) »



« Une invasion de migrants dans une gare de Paris »

« Le « pizzagate » : Hillary Clinton complice d'un trafic d'enfants dans une pizzeria »

# Fake news, deep fake, hoax ...

- Les réseaux sociaux 1ère source d'info pour 62 % des 13-17 ans avant les parents et la télévision
- Des informations via ces réseaux accessibles en tout lieu et tout temps ;
- Manque de recul
- Les jeunes affichent une posture critique à l'égard de la science( platismes, néo hémérisme, covid 19 ...) et plus sensibles à ce genre d'information
- Aucun temps de vérification
- Absence de critique sur la qualité du contenu informatif présent sur les réseaux sociaux
- Et l'internet est devenu la norme
- 42 % des ado font confiance aux informations des réseaux sociaux ;
- Cependant, 93 % déclare toujours croire leurs parents

# Arnaques, phishing, smishing

- ▶ Consiste à obtenir du destinataire d'un courriel ou d'un SMS, d'apparence légitime,
- ▶ Qu'il transmette ses coordonnées bancaires ou ses identifiants de connexion, afin de lui dérober de l'argent ou des informations



# Pornographie, fake news, arnaques...comment accompagner ?

- Du dialogue ... un peu de dialogue mais surtout du dialogue !!!
- Ne pas les culpabiliser ou ni sanctionner votre enfant ;
- Pour le porno, rassurez-le et encouragez-le à se confier à vous  
*« Comme toi, je trouve ces images choquantes », « Ce que montrent ces images, ce n'est pas ce que font les adultes. Dans les films pornographiques, ce sont des acteurs mais c'est tout à fait normal que tu te poses des questions sur la sexualité. Mais ce n'est pas en regardant ces images que tu trouveras les bonnes réponses ».*
- Faîtes appel à son bon sens, à la diversification de ses sources et à encourager les comparaisons entre vie réelle et numérique

## 5. Accompagnement parental



# Conclusion – accompagnement parental, ressources, boîte à outils

## QUIZZ

► Comment s'appelle une des applications de contrôle parental les plus utilisées dans le monde ?

Family watch

Family link

Family party

# Conclusion – accompagnement parental, ressources, boîte à outils

## QUIZZ

► Comment s'appelle une des applications de contrôle parental les plus utilisées dans le monde ?

Family watch

Family link

Family party



# S'intéresser et faire avec



Valoriser ses activités et progrès sur écran



Discuter de ce que le jeune regarde



Demander à l'enfant de vous parler si il/elle est choqué(e)



Discuter des risques existants



Expliquer les raisons qui vous amènent à limiter le temps



Expliquer les trois grands principes d'Internet (permanence, public, véracité)



# Règles à la maison

A quel âge le téléphone ?



Pas d'écran dans les chambres la nuit



Regrouper tous les dispositifs mobiles à une heure définie



Pas d'écrans à table



L'ordinateur familial placé dans le salon



Définir bien en avance l'âge d'acquisition du téléphone portable



Acheter un réveil



Définir des « temps précieux » :



Faire attention à ce que voient les plus jeunes

# Outils techniques



Family link



Xooloo App kids



Contrôles parentaux

**Pour apprendre à  
manier certains  
outils, n'hésitez  
pas à demander  
dans certaines  
médiathèques,  
certaines  
associations ou à  
regarder des tutos  
!**

# En cas de besoin

- ▶ Toutes problématiques : Maison des adolescents de Vannes
- ▶ Usage excessif :
  - ▶ Consultations Jeunes Consommateurs
  - ▶ Psychologues libéraux
  - ▶ CMP
  - ▶ Centre Barbara Nantes
- ▶ Harcèlement, nues...
  - ▶ Maison de protection des familles
  - ▶ Gendarmerie, police
  - ▶ Psychologues

# Merci pour votre attention

## Maison de protection des familles

- ▶ 2 rue du Colonel Arnaud Beltrame - Bat D  
- 56000 VANNES
- ▶ Tél : (+33) 2 97 54 75 19 -
- ▶ Mobile : (+33) 6 20 64 36 99
- ▶ [www.gendarmerie.interieur.gouv.fr](http://www.gendarmerie.interieur.gouv.fr)



## Association Douar Nevez

- ▶ Immeuble CORDOUAN
- ▶ 39 rue de la Villeneuve
- ▶ 56100 LORIENT
- ▶ **06 65 00 49 28**
- ▶ [Guillaume.jegousse@douarnevez.com](mailto:Guillaume.jegousse@douarnevez.com)
- ▶ [www.douarnevez.com](http://www.douarnevez.com)

