



Bien vivre avec les écrans

PETIT MANUEL
POUR ADOS ET PARENTS

De quoi parle-t-on ?

Le mot « écran » renvoie à tous les objets qui reposent sur les technologies numériques et de télécommunication : smartphones, ordinateurs, internet, jeux vidéo, télévision, réseaux sociaux.

Les écrans sont partout. Enfants, adolescents ou adultes, nous sommes tous des utilisateurs d'écrans et nous sommes donc tous concernés par leur bonne utilisation.

Pourquoi en parler ?

DES OBJETS INCONTOURNABLES...

Les écrans font partie de notre quotidien et ils sont devenus incontournables, que ce soit pour se divertir, rester en contact avec ses proches, apprendre, travailler ou faire des achats. Ils facilitent la vie de tous les jours et sont de fantastiques outils d'ouverture sur les autres et sur le monde.

ET LE PLUS SOUVENT BENEFIQUES...

Les jeux vidéo sont des jeux comme les autres, ils apportent du plaisir et permettent de nombreux apprentissages aux adolescents. Internet et les réseaux sociaux sont de formidables sources d'apprentissage, d'inspiration créative et d'interactions sociales précieuses pour eux.

MAIS DES DANGERS INCONTESTABLES.

Les écrans nécessitent quelques mises en garde car en abuser ou mal les utiliser peut amener des problèmes ou exposer à certains dangers. Connaître ces risques et veiller à ne pas passer sa vie sur les écrans est la meilleure façon de profiter de tout ce qu'ils peuvent nous offrir de bon.

**11% des 11 à 14 ans
et 23 % des 15 à 17 ans
passent plus de 7h par jour
devant un écran.**

Pourquoi les écrans peuvent-ils devenir un problème ?

MAITRISER SA CONSOMMATION D'ÉCRANS POUR PRÉSERVER SA SANTÉ

Prendre soin de sa santé physique et de son mental passe par un certain nombre de gestes comme avoir une activité physique, bien dormir, se nourrir correctement, se laver, etc. Bien vivre avec les écrans nécessite de ne pas trop en abuser et de prendre quelques précautions pour se protéger des conséquences négatives qu'ils peuvent avoir sur la santé.

► Impacts sur la santé physique

Passer trop de temps à regarder son smartphone ou à jouer à la console, dormir avec son portable ou être réveillé en pleine nuit par des notifications, se réveiller pour le consulter... à force tout cela peut avoir des effets négatifs :

- des problèmes de sommeil (difficultés à s'endormir ou à se rendormir, perturbation des cycles du sommeil)
- de la fatigue au cours de la journée
- des maux de tête
- des problèmes d'attention ou de concentration
- de la fatigue visuelle ou des troubles de la vision.

Ces conséquences vont progressivement avoir un impact sur la vie de tous les jours : rendre moins disponible pour les autres, empêcher de se sentir en forme, provoquer une chute des résultats scolaires.

► Impacts sur la santé mentale

- A haute dose, les images, les messages, les notifications nous maintiennent dans un état anormal de vigilance ou d'excitation. Ils provoquent une **surstimulation du cerveau** qui n'est pas bonne pour le développement et le fonctionnement de celui-ci.
- Les points gagnés, les flammes, les « like » ou le nombre de vues sont comme des récompenses et des sources de plaisir immédiat auxquels **on devient « accro »**. On en veut toujours plus !
- **Du mal-être (stress, anxiété) ou des comportements compulsifs** (c'est-à-dire que l'on ne peut pas empêcher et dont on ne se rend plus compte) peuvent apparaître quand on est déconnecté ou séparé de son écran. Par exemple ne pas pouvoir s'empêcher de consulter son téléphone toutes les cinq minutes ou se sentir mal parce que l'on ne peut pas jouer.
- Plus on passe de temps sur les écrans, plus **on se coupe du monde réel** (les amis, la famille, les loisirs, la nature...). On peut passer de bons moments sur les écrans mais ne pas faire que ça de sa vie. Lorsque l'on ne va pas bien, qu'on se sent déprimé par exemple, les écrans peuvent être un refuge. Mais ce refuge n'apporte pas de vraie solution au mal-être.



D'AUTRES TYPES DE RISQUES

► Perte de son intimité

Tout ce que l'on écrit ou qu'on envoie sur internet ou les réseaux sociaux laisse des traces et peut être largement diffusé malgré soi. Réfléchir à l'utilisation qui pourrait être faite de nos photos ou de nos propos est donc fondamental pour préserver son intimité et se protéger des graves conséquences que cela peut avoir.

► Contenus choquants

Des images d'une grande violence ou choquantes circulent sur les réseaux sociaux et internet. Il peut s'agir d'images pornographiques, dégradantes ou de violences graves. Même vues brièvement, ces images peuvent durablement marquer l'esprit et revenir à nous sans qu'on le veuille sous forme de flash ou de cauchemar. Il faut autant que possible éviter d'être confronté à de telles scènes.

► Cyber-harcèlement et violences en ligne

Qu'on en soit victime ou auteur, le cyberharcèlement et les violences en ligne peuvent avoir des conséquences très graves (isolement, dépression, violences physiques, tentatives de suicide...). Les insultes, les menaces, les propos dégradants, sexistes, racistes et discriminatoires sont punis par la loi et doivent être signalés.

Le simple fait de les relayer rend complice.

► Rumeurs et « fake news »

Sur internet et les réseaux sociaux n'importe qui peut dire n'importe quoi. Il est souvent très difficile de faire la part des choses et de savoir ce que l'on peut croire ou non. Il faut donc toujours garder un œil critique sur ce qui est dit ou sur ce que on voit. Les rumeurs peuvent avoir de graves conséquences



pour les personnes qui en sont victimes. En conclusion, se demander de qui vient l'info, si cette source est fiable et si l'information paraît crédible sont les premières questions à se poser pour ne pas se faire piéger.

► **Contact avec des personnes malveillantes :**

Des adultes ou des jeunes dont le projet n'est pas simplement de se faire de nouveaux amis fréquentent les plateformes de jeu ou sur les réseaux sociaux. Il peut s'agir de prédateurs sexuels ou de racoleurs pour de la prostitution. Il est donc très important de ne pas faire confiance à la première personne venue et de rester en alerte à chaque fois qu'une demande bizarre ou inappropriée vous est faite (numéro de téléphone, question ou photo intime, demande de "nudes"...).



**Plus on passe
de temps sur un écran,
plus on a du mal
à s'en décoller !**

ADOS :

Quelques Règles à garder en tête

→ **Limite le temps que tu passes devant les écrans**

Pour t'aider à contrôler toi-même le temps que tu passes devant les écrans, tu peux utiliser les options et les applications permettant de comptabiliser ton temps de connexion ou d'installer des alertes. La plupart des smartphones, plateformes et consoles de jeu proposent de telles options. Tu peux aussi désactiver les notifications afin de ne pas être sollicité toutes les deux secondes.

→ **Déconnecte-toi (vraiment !) avant d'aller te coucher**

Pour un sommeil vraiment réparateur il faut lâcher tes écrans au moins 1 heure avant d'aller dormir et couper ton smartphone afin de ne pas être réveillé pendant la nuit. Le mieux serait de ne garder aucun appareil électronique dans ta chambre pendant la nuit.

→ **Evalue ta propre "cyber-dépendance"**

Que se passe-t-il quand tu n'as pas accès à ton smartphone ? Comment te sens tu quand tu ne peux pas jouer ? Si le manque provoque du stress ou un manque très fort chez toi alors tu dois te demander si tu n'as pas un problème.

...

→ Utilise ton sens critique

Tout ce qui circule sur internet ou les réseaux sociaux ne mérite pas toujours qu'on s'y attarde. Souvent on perd du temps sur des choses qui ne sont pas vraiment d'intérêt au final. Il est bien de se poser les questions telles que « de quoi ai-je vraiment besoin ? », « qu'est-ce que ça m'apporte réellement ? ».

De même, interroge-toi sur les conséquences que peuvent avoir pour toi ou pour les autres les images ou les propos que tu consultes ou que tu partages.

→ Sois toujours prudent

Ne partage jamais tes photos ou tes mots de passe avec des inconnus. Ne te montre pas entièrement sur tes photos de profil et contente-toi de montrer ton visage ou d'utiliser une photo de paysage. Ne rencontre jamais quelqu'un que tu ne connais qu'en ligne sans en informer tes parents ou tes amis proches.

→ Garde en tête que la vraie vie n'est pas virtuelle

Tout le temps que tu passes sur les écrans est du temps que tu n'utilises pas pour faire autre chose (faire du sport, voir tes amis, passer du temps en famille, lire, travailler tes cours...).

En tant qu'ado, tu as aussi besoin de toutes ces choses pour bien vivre et bien te développer.



PARENTS : Vous avez un rôle à jouer

→ **Donnez l'exemple**

Montrer à votre ado que vous êtes vous-mêmes capables de limiter votre temps sur écran. Mettez votre téléphone de côté lorsque vous êtes avec vos enfants et accordez-leur des moments où vous êtes pleinement disponibles pour eux.

→ **Fixez des règles**

C'est à vous de fixer des règles sur l'utilisation des écrans à la maison. Mettez en place des règles claires, réalistes et justes. Attention, si la règle n'est pas tenable alors votre adolescent ne pourra pas la respecter. Ces règles doivent concerner :

- le temps maximum d'écran par jour
- les moments où les utiliser
- le type de contenu auquel votre ado peut accéder.

→ **Parlez ensemble des écrans**

Parler avec votre ado de ce qu'il fait sur les écrans (il y a sûrement plein de choses positives !). En parler ouvertement et en toute confiance vous permettra de parler avec lui des risques et de prévenir les potentielles mises en danger.

→ **Suivez les recommandations liées à l'âge**

L'âge minimum à partir duquel un jeu vidéo est autorisé est indiqué sur la jaquette du jeu (7 ans/12 ans/ 16 ans/18 ans).



Il est de votre responsabilité de laisser votre ado jouer à des jeux réellement adaptés à son âge.

→ **Ne diabolisez pas les écrans et responsabilisez votre ado**

Ne bannissez pas les écrans de la vie de votre ado et adoptez plutôt une position équilibrée. Aidez votre ado à contrôler lui-même son temps d'écran et à faire les bons choix en termes de programmes, de contenus et de jeux vidéo. Par contre, assurez-vous que les règles que vous avez fixées soient bien respectées.

→ **Pensez à des astuces simples**

Couper internet la nuit, installer le contrôle parental ou des options de contrôle du temps passé sur écran sont des mesures faciles à prendre et qui contribuent à une meilleure utilisation des écrans par toute la famille.

→ **Proposez des activités alternatives**

Proposez des activités alternatives aux écrans à votre ado : des sorties, lire, cuisiner, faire du sport ou des jeux de société. Faites lui en découvrir de nouvelles qu'il pourrait réaliser seul, avec ses amis ou avec vous.

**Pour les plus jeunes, gardez en tête
la règle 3-6-9-12 :**

La TV, pas avant 3 ans.

La console ou la tablette, pas avant 6 ans.

Internet, après 9 ans.

Les réseaux sociaux, après 12 ans.

QUAND FAUT-IL S'INQUIETER ?

- ▶ L'activité sur écran de votre ado augmente considérablement et se fait au détriment de choses essentielles (aller en cours, dormir, manger, sortir, voir ses amis...)
- ▶ Votre ado n'arrive plus à respecter les règles vous avez fixées. La frustration et les interdits le mettent dans des états incontrôlables (crise de nerfs, agressivité, pleurs...).
- ▶ L'utilisation des écrans nuit à la santé de votre ado : perturbation du sommeil, difficulté de concentration, anxiété, prise de poids...
- ▶ Votre ado se replie sur lui-même et se réfugie dans les jeux ou les réseaux sociaux. Il vous paraît déprimé, s'isole, ses interactions avec les autres se réduisent.
- ▶ Toute l'attention et l'intérêt de votre ado se limitent aux jeux vidéo ou aux réseaux sociaux, il n'y a plus que ça qui l'intéresse. Il se désintéresse de la vie familiale, se désinvestit de l'école et de ses activités habituelles.

CE QUE DIT LA LOI

- ▶ Les réseaux sociaux sont interdits aux moins de 13 ans.
- ▶ Une autorisation parentale est obligatoire pour ouvrir un compte sur les réseaux sociaux entre 13 et 15 ans.
- ▶ Les jeux d'argent et de hasard en ligne sont interdits aux mineurs.
- ▶ Le cyber-harcèlement est puni par la loi. Au même titre que le harcèlement classique, il peut donner lieu à des amendes et à des peines de prison.

Pour trouver de l'aide

- ▶ Parler à un adulte de confiance (médecin, éducateur, psychologue, assistante sociale ou infirmière scolaire...).
- ▶ Contacter une **Maison des Adolescents** / MDA Amica :
01 43 88 23 64
- ▶ **netecoute.fr** ou le **3018** pour les **jeunes victimes de violence numérique**, pour des conseils aux jeunes et aux parents, notamment au sujet du contrôle parental.
- ▶ Prendre rendez-vous dans une **Consultation Jeune Consommateur (CJC)**.
- ▶ Pour signaler du cyber-harcèlement :
<https://www.demarches.interieur.gouv.fr/particuliers/cyber-harcelement-harcelement-internet>
- ▶ Pour signaler des contenus illicites d'internet :
<https://www.interieur.gouv.fr/A-votre-service/Ma-securite/Conseils-pratiques/Sur-internet/Signaler-un-contenu-suspect-ou-illicite-avec-PHAROS>