



**HAL**  
open science

# Usages et représentations des écrans chez les jeunes et impact du Covid-19. Étude quantitative et qualitative auprès de jeunes franciliens de 13 à 25 ans

Loreene Casteyde

► **To cite this version:**

Loreene Casteyde. Usages et représentations des écrans chez les jeunes et impact du Covid-19. Étude quantitative et qualitative auprès de jeunes franciliens de 13 à 25 ans. Santé publique et épidémiologie. 2021. dumas-03468471

**HAL Id: dumas-03468471**

**<https://dumas.ccsd.cnrs.fr/dumas-03468471>**

Submitted on 7 Dec 2021

**HAL** is a multi-disciplinary open access archive for the deposit and dissemination of scientific research documents, whether they are published or not. The documents may come from teaching and research institutions in France or abroad, or from public or private research centers.

L'archive ouverte pluridisciplinaire **HAL**, est destinée au dépôt et à la diffusion de documents scientifiques de niveau recherche, publiés ou non, émanant des établissements d'enseignement et de recherche français ou étrangers, des laboratoires publics ou privés.

2<sup>ème</sup> année du Master Sciences, Technologies, Santé

Mention Santé Publique – Promotion de la Santé

Promotion 2020-2021

## **Usages et représentations des écrans chez les jeunes et impact du Covid-19**

Étude quantitative et qualitative auprès de jeunes franciliens de 13 à 25 ans

Loreene CASTEYDE - [loreene.casteyde@gmail.com](mailto:loreene.casteyde@gmail.com)

Née le 20 février 1996

Soutenu le 22 septembre 2021

Structure d'accueil

Le Crips, Pantin

Du 1<sup>er</sup> mars au 31 août 2021



# Remerciements

*La réalisation de ce mémoire a été possible grâce à l'aide de plusieurs personnes à qui je voudrais témoigner mon entière gratitude.*

*Je tenais tout d'abord à remercier Maurine Mabire, ma tutrice au sein du Crips, pour ses conseils, sa bienveillance, son accompagnement et ses encouragements tout au long de ces six derniers mois. Sa reconnaissance et sa valorisation de mon travail m'ont touché, tout comme la confiance qu'elle a eu à mon égard. Tu as été un soutien et tu m'as permis de développer ma confiance en moi, notamment lors de la gestion des focus group. Ce stage a été le fruit d'une belle collaboration.*

*Des remerciements particuliers s'adressent aux jeunes qui ont pris le temps de répondre à mon questionnaire, à toutes les équipes d'animation, de programmation et aux équipes éducatives qui ont permis la diffusion de ce dernier. Aux jeunes et aux éducateurs qui ont donné de leur temps pour participer aux focus group, merci.*

*Je remercie aussi mes collègues et plus particulièrement Chloé Hinault pour ces heures d'animations passées ensemble et les connaissances que j'y ai acquises sur des sujets de santé et sur l'animation. Merci pour ces temps de création d'outils pour le parcours « écrans » qui ont été un véritable plaisir.*

*Merci à Fabrice Selly pour ton aide au cours de mon stage, ton humour et ta participation à la création du parcours « écrans » ; à Estela Fleureau pour ton soutien dans la mise en place des focus group, tes conseils et ton accueil chaleureux. Un grand merci aussi à Elsa Pages pour ton accompagnement dans les focus group.*

*Enfin, mes remerciements vont à Jean-Baptiste Lusignan et Martine Rodrigues pour leur gentillesse, leur accueil et leur aide sur toutes les questions que j'ai eues. Ce stage fut une expérience enrichissante professionnellement mais aussi humainement et tous mes collègues ont rendu ces moments agréables. Les valeurs supportées par le Crips et l'entraide amicale entre tous et toutes me manqueront.*

*J'adresse aussi mes remerciements aux équipes éducatives de l'ISPED qui nous ont appris à travailler dans une approche de promotion de la santé et en gestion de projet et qui ont permis que je sois autonome au cours de ce stage.*

*Je remercie bien sûr Eric pour son aide, son temps qu'il m'a consacré et ses heures d'écoute. Tu me permets de me surpasser à chaque fois. Merci à toi et à ma famille pour votre soutien dans tous mes projets et votre patience lorsque je vous en parle.*

*Merci aussi à mes amis de Bordeaux, de Paris et d'ailleurs qui ont rendu cette année joyeuse et pleine de rires, malgré la situation sanitaire. C'est grâce à ces bons moments que nous avons traversé les moins bons.*

*À vous tous, merci.*



# Sommaire

Remerciements .....	
Sommaire .....	
Table des figures.....	
Glossaire .....	
Introduction.....	1
PARTIE I : Rapport de stage - Le Crips, une structure promotrice de santé.....	2
I.    Méthode pour le recueil de données.....	2
II.   Présentation de la structure.....	2
III.  Une structure engagée dans la promotion de la santé .....	3
IV.   L'Atelier, un lieu d'accueil pour les jeunes.....	5
V.    Missions, activités et résultats du stage.....	5
V.1. Attentes du stage .....	5
V.2. Attentes personnelles .....	5
V.3. Missions réalisées.....	6
PARTIE 2 : Mémoire - Usages et représentations des écrans chez les jeunes et impact du Covid-19....	7
I.    Constats de départ .....	7
I.1. Définition des écrans .....	7
I.2. Historique des écrans .....	7
I.3. Les écrans : une addiction ? .....	7
I.4. Analyse du contexte local : l'Île-de-France.....	9
I.5. Problématique de santé publique .....	10
I.6. Quels apports possibles en promotion de la santé ? .....	11
II.   Objectifs du mémoire.....	11
II.1. Questionnement.....	11
II.2. Objectifs.....	11
II.3. Justification du choix de la population .....	11
III.  État de la question.....	11
III.1. Les usages et les pratiques .....	11
III.2. Réponses préventives proposées.....	17
III.3. Impact du Covid-19 sur l'utilisation des écrans.....	18
IV.   Enquête quantitative auprès de jeunes franciliens.....	19
IV.1. Méthode.....	19
IV.2. Présentation des résultats .....	21

V. Enquête observationnelle d'une animation de prévention .....	29
V.1. Méthode.....	29
V.2. Présentation des résultats .....	30
VI. Enquête qualitative auprès de jeunes franciliens .....	32
VI.1. Méthode.....	32
VI.2. Résultats.....	33
VII. Discussion .....	44
VII.1. Limites et forces des méthodes choisies.....	44
VII.2. Confrontation interne des résultats.....	45
VII.3. Confrontation externe des résultats .....	47
VII.4. Limites et perspectives des résultats .....	49
VIII. Préconisations en termes de santé publique.....	50
Conclusion .....	54
Bibliographie.....	55
Annexes .....	59
Annexe 1 : Cahier de bord du stage .....	59
Annexe 2 : Calendrier prévisionnel des missions de stage .....	66
Annexe 3 : Mail de diffusion du questionnaire à destination des équipes du Crips.....	68
Annexe 4 : Mail de diffusion du questionnaire à destination des structures partenaires.....	69
Annexe 5 : Affiche diffusion questionnaire .....	70
Annexe 6 : Questionnaire.....	71
Annexe 7 : Grille d'observation complétée.....	92
Annexe 8 : Explication des structures .....	94
Annexe 9 : Grille Focus Group.....	95
Annexe 10 : Fiche de synthèse des focus group.....	98
Résumé.....	101
Abstract .....	101

## Table des figures

Figure 1 : Écrans possédés par les jeunes personnellement (n=2587) .....	
Figure 2 : États ressentis par les jeunes après un long moment passé sur écrans (n=2592).....	
Figure 3 : Avis des jeunes sur les réseaux sociaux et Internet (n=2592).....	
Figure 4 : Impact de l'utilisation des écrans chez les jeunes (n=2592) .....	
Figure 5 : L'addiction aux écrans selon les jeunes (n=2553) .....	
Figure 6 : État du téléphone durant la nuit (n=2585).....	

# Glossaire

<i>AE</i>	Auto-Entrepreneur	<i>Mildeca</i>	Mission interministérielle de lutte contre les drogues et les conduites addictives
<i>ARS</i>	Agence Régionale de Santé	<i>MMPCR</i>	Mission Métropolitaine de Prévention des Conduites à Risques
<i>CFA</i>	Centre de Formation Apprentis	<i>NT</i>	Nouvelles Technologies
<i>CPS</i>	Compétences Psychosociales	<i>NTIC</i>	Nouvelles Technologies de l'Information et de la Communication
<i>CRIPS</i>	Centre Régional d'Information, de Prévention du sida et pour la Santé des jeunes d'Île-de-France	<i>OFDT</i>	Observatoire Français des Drogues et des Toxicomanies
<i>DTPJJ</i>	Direction Territoriale de la Protection Judiciaire de la Jeunesse	<i>OMS</i>	Organisation Mondiale de la Santé
<i>EDI</i>	Espace Dynamique d'Insertion	<i>ORS</i>	Observatoire Régional de Santé
<i>FG</i>	Focus Group	<i>PELLEAS</i>	Programme d'étude sur les liens et l'impact des écrans sur l'adolescent scolarisé
<i>FoMo</i>	Fear of Missing Out	<i>PJJ</i>	Protection Judiciaire de la Jeunesse
<i>IDF</i>	Île-de-France	<i>PP</i>	Public Prioritaire
<i>INSEE</i>	Institut National de la Statistique et des Études Économiques	<i>PRS</i>	Plan Régional de Santé
<i>INSV</i>	Institut National du Sommeil et de la Vigilance	<i>RS</i>	Réseaux Sociaux
<i>ISPED</i>	Institut de Santé Publique, d'Épidémiologie et de Développement	<i>SJPP</i>	Santé Jeunesse et Publics Prioritaires
<i>LAJ</i>	Lieu d'Accueil Jeunes	<i>TMS</i>	Troubles Musculosquelettiques
<i>MGEN</i>	Mutuelle Générale Éducation Nationale	<i>UEHC</i>	Unité Éducative d'Hébergement Collectif
		<i>UEHD</i>	Unité Éducative d'Hébergement Diversifié



# Introduction

« *Jamais l'Homme n'a disposé d'autant d'écrans, non seulement pour regarder le monde, mais pour vivre sa propre vie.* » (1)

Dans le cadre du Master 2 en santé publique à l'Institut de Santé Publique, d'Épidémiologie et de Développement (ISPED), un stage dans le domaine de la promotion de la santé ou de la prévention devait être réalisé. Les structures de type associatives sont porteuses d'intérêt. Une candidature a été déposée auprès du CRIPS (Centre Régional d'Information, de Prévention du sida et pour la Santé des jeunes d'Île-de-France) pour un stage de 6 mois, entre mars et août 2021. Cette dernière a été retenue pour deux missions correspondant à mes envies et attentes. Dans un premier temps, la création d'un parcours pédagogique composé d'outils sur la thématique des écrans et du numérique devait être mise en œuvre. Dans un second temps, une analyse des méthodes d'évaluation du lieu d'accueil de la structure devait être réalisée. Ce stage offrait la possibilité de réaliser l'étude des besoins d'une population ciblée par l'association, la conception d'un projet y répondant et la concrétisation d'outils pour l'animer. Il fallait aussi questionner les outils d'évaluation afin de proposer des recommandations et d'envisager de nouvelles versions.

Les données et informations recueillies durant le stage interrogent les représentations des jeunes et les besoins qu'ils peuvent exprimer face aux écrans. Le statut d'étudiant confronte quotidiennement à l'usage des écrans et la pandémie de Covid-19 fait d'autant plus réfléchir à cette problématique. L'étude réalisée souhaite analyser l'impact de la crise sanitaire sur l'évolution de l'usage des écrans et de leur représentation pour les jeunes. L'objectif principal de cette enquête est de donner la parole aux jeunes et de leur proposer de s'impliquer dans la création d'un projet. L'approche choisie est une démarche de « par et pour » les jeunes pour inclure leur parole afin de mieux comprendre leurs représentations et leur utilisation des écrans. Cela pourra favoriser la conception d'animations ou d'outils pédagogiques qui répondront aux besoins et aux attentes de ces derniers.

Dans ce mémoire, il sera question de répondre à la problématique : « *Comment créer des actions de promotion de la santé adaptées aux besoins des jeunes et visant à la mise en place de comportements positifs et à la réduction des risques concernant l'utilisation des écrans ?* ». Dans ce cadre, le Crips en tant que structure engagée et promotrice de santé sera présenté dans un premier temps. Dans un deuxième temps, les recherches littéraires menées sur la thématique du numérique ainsi que les résultats du travail quantitatif et qualitatif seront exposés. Enfin, les limites de cette étude seront discutées et des préconisations pouvant être apportées dans les projets de santé publique seront présentées.

# **PARTIE I : Rapport de stage - Le Crips, une structure promotrice de santé**

## **I. Méthode pour le recueil de données**

Cette partie a comme objectif de présenter la structure de stage et de décrire sa place dans le champ de la promotion de la santé sur le territoire d'action de l'Île-de-France (IdF), entre mars et août 2021. Pour cela, les recherches ont été orientées vers plusieurs sources de données et d'informations.

Certaines ont été recueillies grâce à des entretiens d'une heure avec les membres du Crips, principalement ceux du pôle SJPP (Santé Jeunesse et Publics Prioritaires). Ces rencontres ont permis d'avoir une vue globale de la structure et de son fonctionnement et de connaître le rôle, les missions et les projets du pôle. Au cours du stage, 25 membres ont été rencontrés, qu'ils soient stagiaires, services civiques, animateurs, chargés de projet, de prévention, de mission ou responsables de pôle.

Pour compléter les informations sur la structure et débiter une sensibilisation aux thématiques défendues par le Crips, une documentation vaste et diverse fournie par ma tutrice et des membres du Crips a été lue. Il s'agit notamment du Rapport d'Activité 2019 (2) et du Programme d'Éducation pour la Santé (3).

Enfin, le site Internet de la structure a été source d'informations formelles. (4) Celles moins formelles ont été recueillies grâce à des discussions avec les salariés. De nombreux temps de partage et de *Team Building* étaient prévus, ce qui a permis une intégration forte et une bonne connaissance des activités et des problématiques, difficultés ou avantages d'un organisme associé à la Région IdF.

## **II. Présentation de la structure**

Le stage réalisé du 1<sup>er</sup> mars au 31 août 2021 a eu lieu au sein du Centre Régional d'Information, de Prévention du sida et pour la Santé des jeunes d'Île-de-France. Cette structure, organisme associé à la Région IDF, a été créée en 1988 et avait alors pour vocation d'être un centre-ressource concernant le VIH/Sida, problématique de santé publique prépondérante à l'époque. L'ajout de la prévention et de la promotion de la santé s'est fait au cours du temps. Depuis 2004, les travaux et projets sont axés sur l'égalité, les normes, les constructions sociales et le rapport au corps. En 2016, le statut du Crips IdF est remanié. Deux « axes » bien distincts sont fondés : un premier axe centré sur le VIH/Sida dont l'objectif fixé est zéro contamination VIH en 2030 et un second axe sur la santé des jeunes dont l'objectif est d'aborder les thématiques de santé auprès des 13 à 25 ans. Enfin, en 2019, l'axe le plus récent est fondé et concerne l'hygiène de vie qui peut regrouper la nutrition, le sommeil et les usages des écrans. La volonté de la région et du Crips est de renforcer leur approche de cette thématique, en accord avec la vision de l'Organisation Mondiale de la Santé (OMS). Le stage réalisé se concentrait sur l'axe des écrans et du sommeil. (2,3,4)

Depuis 30 ans, le Crips IdF propose une expertise en éducation à la sexualité (60% des actions) et en addiction (40%). La structure se base sur de la prévention positive. Les idées principales sont l'écoute active et éclairée. En effet, selon George Braque, le rôle du Crips est de permettre aux individus de s'informer et d'agir en conséquence. La devise est d'ailleurs : « *N'essayons pas de convaincre, contentons-nous de faire réfléchir* ». (2,3,4)

Étant organisme associé, les financements sont à 92% publics. Le premier financeur est la Région IdF, via le conseil régional, qui amène 73% des ressources pour des projets variés dont les projets scolaires. En deuxième financeur, on retrouve l'État avec l'apport de 16% des ressources via un financement par l'Agence Régionale de Santé (ARS). Enfin, la Ville de Paris finance des actions parisiennes. Quelques

projets sont financés par des partenaires particuliers : l'Institut national du cancer ou l'université Paris-Sorbonne. Le Crips est aussi soutenu par des financements privés tels que le laboratoire MSD, Sanofi, Bayer Healthcare ou la Fondation Engie. Enfin, le Crips possède des recettes propres. En analysant la répartition des ressources, on peut observer que 71% du budget est dédié à la prévention des conduites à risque chez les jeunes et les publics prioritaires (PP), 19% sont pour le renforcement et la montée en compétences des acteurs de prévention et enfin 10% pour l'aspect communication et événementiel en direction du grand public. (2,3,4)

Pour gérer les ressources allouées, la structure est divisée en plusieurs pôles : le pôle finances, administratif et des moyens généraux ; le pôle communication, édition et événementiel ; le pôle accompagnement des professionnels et enfin le pôle SJPP. Au sein de ce pôle, dix chargées de projet, deux chargées de mission et un chargé de prévention travaillent. Des animateurs à plein temps et des animateurs prestataires sont aussi employés. Cependant, aucune hiérarchie est établie au sein des pôles entre les personnes chargés de projet, de mission et de prévention.

Un intérêt a été porté aux différents postes existants au sein du Crips pour diverses raisons. En effet, les comprendre permet d'appréhender l'organisation d'une association de promotion de la santé et d'identifier les articulations entre les postes pour la mise en œuvre des projets. De plus, j'ai déterminé les postes qui m'intéressent et correspondent à ce que je pourrais faire durant ma vie professionnelle.

Ainsi, 5 types de postes en santé publique se retrouvent au sein du Crips.

- Les animateurs permettent de faire vivre les projets en intervenant sur le terrain auprès des publics. Ils font des animations-débats ou proposent d'autres formats d'actions. Ils participent à la conception d'outils pédagogiques. Au Crips, les animateurs salariés peuvent travailler pour la structure à plein temps et s'impliquer dans de nombreux projets ou être en CDI intermittent. Dans ce cas, ils interviennent sur des actions de terrain et assistent à des réunions. Enfin, les animateurs auto-entrepreneurs (AE) répondent à des appels d'offre pour deux ans. Les AE se voient attribuer un taux d'animation comme celles sur le territoire du 93 ou sur l'axe « vie affective et sexuelle ». Ils ne sont pas salariés mais font partie de l'équipe d'animation du Crips car ils le représentent sur le terrain. Ils n'ont pas les mêmes droits que les salariés. Cette répartition est liée au financement par la région, qui contrôle la gestion budgétaire.
- Le chargé de prévention réalise des animations et est un appui pour les chargées de projets dans la prise de décision sur la création des outils ou des brochures. Il anime des formations et des sensibilisations et participe au développement de partenariats.
- Les chargées de projet s'occupent de la conception, la mise en œuvre et la gestion d'un projet. Elles doivent concevoir des projets qui répondent aux besoins de santé en fonction des publics et des financements. La recherche de financement par réponse à des appels à projet fait partie de leurs missions. Elles vont concevoir des outils pédagogiques en lien avec leurs projets et animer des sessions de formation.
- Les chargées de mission ont les mêmes responsabilités que les chargées de projets mais ont davantage de responsabilités. Elles doivent coordonner une équipe-projet et suivre des projets de chargées de projet. Elles ont plus d'autonomie dans leur travail et dans les prises d'initiatives et ont davantage de transversalité avec les autres pôles.
- Les responsables de pôles sont les personnes ressources concernant les projets. Ils valident les outils et supervisent les étapes. Leur rôle est aussi de mener la coordination des projets et de gérer les collaboratrices et collaborateurs du pôle.

### **III. Une structure engagée dans la promotion de la santé**

Le Crips est reconnu comme acteur de la prévention et de la promotion de la santé sur le territoire francilien. En 2019, il est à l'origine de plus de 3 900 actions de promotion de la santé. Les thématiques abordées sont : la vie affective et sexuelle (stéréotypes, discriminations, rapport au corps), la

prévention des consommations de drogues (avec ou sans produits), l'hygiène de vie (sommeil, alimentation et écrans) et la promotion de la santé mentale. Les publics ciblés sont divers et regroupés en 5 types (2,3,4) :

- Les jeunes franciliens et les publics en situation de vulnérabilité entre 13 et 25 ans. Ce public est principalement visé par les actions et projets. Le public scolaire est approché lors d'actions en milieu scolaire sur les collèges, lycées, universités et CFA, par les projets *Parole d'Ados* ou *Check ta conso* proposant des animations-débats. Pour le public en situation de vulnérabilité, les actions « hors les murs » telles que les projets *Handi'prev* ou les projets « aller-vers » comme *Outreach* les ciblent avec la volonté de toucher un public souvent oublié des actions. En 2019, le Crips a réalisé plus de 3 000 actions en milieu scolaire et environ 120 000 jeunes ont été touchés. L'idée forte est que la prévention est plus efficace à un âge où on peut capitaliser la santé sur une vie.
- Les professionnels de terrain. Ce public peut s'inscrire à des formations réalisées par le Crips en lien avec les thématiques de la structure. Les objectifs sont d'accompagner sur la mise en œuvre d'actions et de projets (conseils, prêts d'outils ou de supports) et de soutenir le développement de leurs compétences.
- Le public des parents. Ces derniers sont approchés avec la volonté de renforcer leur capacité d'agir en faveur de la santé des jeunes.
- Le grand public. Des événements touchant le grand public sont organisés par le Crips avec pour objectif de promouvoir des campagnes de communication et d'information sur les thématiques soutenues par la structure ou sur des sujets d'actualité. Les réseaux sociaux dont LinkedIn, Instagram et Facebook visent à couvrir la communication auprès de tous les publics.
- Les élus et collectivités locales. Le rôle du Crips est dans ce cas d'identifier les besoins en prévention des populations vivant en IdF et de réaliser des plaidoyers auprès des élus pour la mise en œuvre de stratégies adaptées.

L'engagement de la structure dans la promotion de la santé se retrouve donc à la fois dans les thématiques abordées et dans les publics ciblés mais aussi dans le fil rouge des actions du Crips. En effet, depuis quelques années, « l'aller vers » est un concept fort et intégré dans la structure. Le président du Crips en 2019, Jean Spiri, évoquait avec ces mots l'aller vers : « *notre action est autour de l'innovation, de l'aller vers les publics, de l'information et de la prévention, pour les jeunes comme les populations clefs* ». Cette approche est visible dans le projet *Outreach*, allant au plus proche des publics isolés, là où l'espace public est moins investi par les associations. La vocation de prévention et de promotion de la santé de la structure est mise en lumière dans toutes les actions proposées. Dans les projets avec un volet scolaire, l'approche se fait par le développement des compétences psychosociales (CPS) et des notions de psychologie positive. Par exemple, dans *Parole d'Ado*, financé par la région et proposé aux scolaires, des animations-débats de deux heures permettent aux jeunes de développer leur capacité à débattre, exprimer leur opinion, écouter et respecter les autres. (2,3,4)

La volonté du Crips est d'encourager l'engagement des jeunes en santé. Dans certains projets l'éducation par les pairs est choisie. Dans le projet *service sanitaire*, le Crips accueille des étudiants de 3<sup>ème</sup> année de médecine, les forme et les accompagne dans la mise en place de projets de prévention. Un autre exemple de cette approche est le projet de la *Couveuse*, qui accompagne des jeunes de 18 à 30 ans et leur propose de les soutenir dans leur idée ou dans leur projet d'engagement pour la santé. Les jeunes passent à l'action à travers un suivi individuel et collectif. Enfin, le projet *Universanté*, développé avec la crise sanitaire, permet la formation d'ambassadeurs. À la base, ces derniers travaillaient sur le Covid-19 puis l'élargissement s'est fait sur la santé mentale, impactée par le contexte. L'ouverture à d'autres thématiques a suivi la demande des jeunes des facultés. (2,3,4)

Le Crips a une position hybride entre l'association et l'institution, ce qui lui permet d'atteindre différents publics et d'avoir des partenariats variés. La structure a la volonté de développer l'empowerment, et de développer des projets d'aller-vers et de laisser venir. (2,3,4)

## **IV. L'Atelier, un lieu d'accueil pour les jeunes**

Le lieu d'accueil est un projet important pour la structure. Ce lieu a déjà existé dans d'autres locaux, sous le nom du *Cyber-Crips*, entre 2002 et 2012. Le Crips s'installe en 2019 à Pantin et ouvre un nouveau lieu d'accueil, *l'Atelier*, à destination des 13-25 ans. Cet espace est gratuit et anonyme accueillant les jeunes en groupe ou individuellement. Le choix des locaux dans la Seine-Saint-Denis n'a rien d'aléatoire. C'est un territoire avec des besoins forts, une population jeune et des défis de santé publique. La population des 13-25 est celle avec les besoins les plus forts. (2,3,4)

L'Atelier fait partie du projet *Lieu d'accueil Jeunes (LAJ)*. Le projet LAJ regroupe le projet *Outreach, service sanitaire, jeunes engagés en santé (Couveuse)* et la *prévention par les pairs*. Ce projet veut adapter les animations aux besoins en termes de santé des jeunes du territoire. Ces derniers peuvent ainsi avoir un lieu de médiation dédié à la prévention en santé et répondant à leurs problématiques et questionnements. Les objectifs du projet LAJ sont de répondre aux besoins des jeunes, de les réorienter pour une prise en charge adaptée et de les faire réfléchir sur des thématiques pour les rendre acteurs de leur propre santé.

Dans ce cadre, l'Atelier se veut d'être non pas un lieu de soin mais un espace pour les jeunes. Des jeux pédagogiques sur les thématiques du Crips, des brochures d'information, des vidéos ou encore des préservatifs gratuits y sont proposés. Les jeunes ont aussi la possibilité d'avoir des entretiens individuels, les animateurs ayant une formation sur le *counselling*, technique d'écoute qui permet de mieux cibler les attentes. L'Atelier est ouvert sur des temps de permanences de 15 heures à 19 heures tous les jours du lundi au vendredi. Cet accueil de proximité lutte contre les inégalités du territoire de la Seine-Saint-Denis. La problématique du lieu d'accueil est liée à la situation sanitaire. En effet, ouvert en février 2020, l'Atelier a fermé avec les divers confinements. Il est de nouveau ouvert depuis juin.

Divers parcours sont proposés, regroupant un ensemble de jeux pédagogiques sur les addictions (alcool, tabac, chicha, cannabis), le sida, la sexualité et les discriminations. Les demandes de la région et des structures encouragent la création d'autres parcours comme un parcours sur *l'Alimentation et l'Image du Corps* et le parcours *Écrans*, dont je suis en charge. En effet, mes missions sont liées au projet LAJ et à l'Atelier.

## **V. Missions, activités et résultats du stage**

### **V.1. Attentes du stage**

Les questions d'alimentation, d'écrans et de bien-être sont des thématiques implantées récemment dans la structure notamment par la volonté du conseil régional. Elles sont déjà abordées par le projet *Parole d'Ados* mais n'étaient pas incluses dans les parcours de l'Atelier. Le Crips souhaite donc créer des parcours sur ces axes.

La création de ce parcours impliquait de proposer des méthodes pour le recueil des besoins et de gérer la création d'outils pédagogiques y répondant. Une autre attente de la part du stage était de travailler sur l'évaluation de l'Atelier pour soutenir la chargée de projet.

### **V.2. Attentes personnelles**

Il s'agissait du premier stage concret en promotion de la santé, puisque celui devant être réalisé au cours du Master 1 n'avait pas pu être réalisé à cause de la pandémie. Le souhait était donc de découvrir ce domaine dans une structure de type associatif.

L'envie de rencontrer les publics était forte et il me semblait essentiel de pouvoir être écoutée et force de proposition au sein d'une structure. Un cadre d'accompagnement et de conseils était recherché tout en souhaitant une autonomie et une liberté sur la méthode à suivre pour atteindre les objectifs

fixés. J'espérais pouvoir travailler sur des thématiques pour lesquelles j'ai un intérêt. La pandémie du Covid-19 ayant modifié le rapport aux écrans, il était intéressant de se pencher sur l'étude de ces conséquences. Je voulais confronter les a priori possibles sur le numérique et extraire des données auprès d'un public concerné. Pour ce faire, une des attentes était de pouvoir mettre en application les apprentissages du Master.

Enfin, ce stage devait être une source d'aide dans les choix concernant mon avenir professionnel en découvrant les missions et les postures professionnelles d'une future chargée de projet ou de mission.

### **V.3. Missions réalisées**

Deux missions devaient être réalisées au cours du stage. La première concernait la création d'un parcours pédagogique sur les écrans pour l'Atelier avec une volonté d'impliquer les jeunes. La seconde était relative à une critique des outils d'évaluation de l'Atelier.

Pour la première mission, l'objectif était de créer un parcours avec des outils pédagogiques répondant aux besoins des 13 – 25 ans. Pour les identifier, plusieurs approches ont été mises en place, dont un questionnaire, diffusé lors du confinement d'avril 2021. Cependant, ce fut finalement un levier pour atteindre un grand nombre de répondant. Une autre approche a été qualitative via des focus group, ce qui n'avait jamais été mis en place pour la création d'un parcours à destination de l'Atelier. Une valorisation de la création des parcours « *alimentation* » et « *écrans* » a été faite dans un document recensant les freins et leviers de cette démarche, en questionnant la stagiaire travaillant sur l'alimentation et en indiquant mes propres ressentis. Cet aspect du stage m'a appris le fonctionnement de la création d'outils pédagogiques tout en faisant une gestion de projet telle qu'enseignée en cours. Les résultats de cette mission ont donc été le recensement des besoins des jeunes franciliens grâce au questionnaire et aux focus group et la création d'outils pédagogiques y répondant. Les outils créés ont pris la forme d'un challenge, d'un Escape Game, d'un jeu info intox et d'une horloge pour mesurer le temps passé sur écran.

Concernant la seconde mission, l'objectif était de proposer une critique des outils d'évaluation de l'Atelier. Ces outils sont entre autres un questionnaire de satisfaction pour les jeunes et un cahier de bord, devant être remplis par les animateurs lors des permanences. Au cours de mon travail, un document critique de tous les outils a été fourni et présenté à la chargée de mission référente de l'Atelier. Par la suite, les retours d'expériences des personnes mobilisées sur les permanences ont été recueillis (connaissance et utilisation des outils d'évaluation existants, propositions d'amélioration, impact du Covid-19 dans les pratiques). Une analyse des résultats de ces enquêtes par questionnaires a été réalisée et des améliorations des outils d'évaluation proposées. La conception des nouveaux outils, validés avec la chargée de mission, a été finalisée et la formation de la chargée d'accueil aux nouveaux outils numériques réalisée afin qu'elle puisse faire la saisie des résultats. Une formation des collègues sur les nouveaux outils a été organisée lors de temps de permanences.

J'ai pu être force de proposition pour faire du lien entre l'Atelier et l'Instagram *@AtelierPrev* du Crips. La participation à de nombreuses formations proposées en interne notamment sur les Fake News, la psychologie positive et les CPS, la santé et précarité ou la santé mentale a été possible et formatrice. L'animation n'étant pas un point fort, j'ai pu être observatrice lors d'animations-débats de *Parole d'Ados* et participer aux déambulations et aux maraudes du projet *Outreach*. La structure est très accueillante et j'ai participé à des temps d'équipe comme un Escape Game sur le tabac et une journée de cohésion. Ce qui a été très appréciable est la valorisation de mes résultats et productions.

Vous pourrez retrouver en annexes le cahier de bord (Annexe 1) revenant sur les missions réalisées chaque semaine ainsi qu'un calendrier prévisionnel des missions (Annexe 2). Il a évolué durant le stage et certaines étapes ont été décalées avec les confinements entraînant la fermeture des lieux d'animations et l'annulation quasi constante des observations.

## **PARTIE 2 : Mémoire - Usages et représentations des écrans chez les jeunes et impact du Covid-19**

Les nouvelles technologies sont liées à l'identité et à la reconnaissance de soi car elles « fonctionnent comme des objets de confort, des antidotes au terrain hostile de la société ». (5)

### **I. Constats de départ**

#### **I.1. Définition des écrans**

Nous parlerons dans ce mémoire « d'écrans » pour simplifier l'usage et l'écriture. Mais il convient de définir ce terme, qui peut sembler vague. Selon le dictionnaire *Le Robert*, les écrans peuvent désigner « un panneau destiné à protéger de la chaleur » ; « un objet interposé qui dissimule ou protège » ; « une surface avec laquelle se reproduit l'image d'un objet » ou encore « une surface fluorescente sur laquelle se forme l'image dans les tubes cathodiques ». On parle dans cette dernière définition des écrans d'un téléviseur, d'un ordinateur ou d'un téléphone. (6) Dans ce projet, nous nous intéresserons aux écrans au sens d'objet physique constitué de tubes cathodiques, de cristaux liquides, de plasma. Un écran est « une surface permettant de voir des images transmises par ondes électromagnétiques ». (7)

Les écrans désignent les technologies de l'information et de la communication (TIC). Ils donnent accès à des contenus en ligne ou hors ligne pour tous les domaines de divertissement, de travail scolaire, professionnel ou encore utilitaire (information, communication, recherche Internet). Les écrans désignent aussi les activités que l'on peut faire : visionner des vidéos, aller sur les réseaux sociaux, etc.

#### **I.2. Historique des écrans**

Les écrans sont peu à peu apparus dans la société. La télévision est inventée en 1926 par l'ingénieur écossais John L. Baird qui émet une image d'objets en mouvement. En 1931, l'ingénieur français René Barthélémy met en place la première transmission publique de télévision en France. En 1935, la première émission officielle est diffusée. Le téléphone portable est créé dans les années 1970 et est commercialisé 10 ans après. En 1992, IBM propose un smartphone petit et léger, avec de nombreuses fonctionnalités. L'ordinateur apparaît lors de la seconde guerre mondiale et son expansion au public débute en 1977. De la même manière, Internet avait en premier abord un usage réservé aux militaires. La première page web apparaît en 1989 et le mot « Internet » en 1983. Pour autant, l'usage du grand public d'Internet ne débute qu'en 1991 avec la création de la navigation par le système World Wide Web. Au début des années 2000, les réseaux sociaux sont créés. La tablette tactile est apparue en 1989 mais était très lourde. Elle est devenue populaire grâce à Apple en 2010. Aujourd'hui, l'évolution du numérique est liée aux objets électroniques connectés sans fil : montres, réveils, bracelets connectés. (8) Cette présence des écrans pose la question de leur effet addictif.

#### **I.3. Les écrans : une addiction ?**

L'addiction est une habitude réalisée en grande quantité et ce très fréquemment. Selon Goodman, l'addiction comportementale est « un comportement qui peut avoir pour fonction de procurer du plaisir et de soulager un malaise intérieur, se caractérisant par l'échec répété de son contrôle et sa persistance en dépit des conséquences négatives ». Ces conséquences peuvent impacter la santé, la vie sociale, le travail ou la sphère économique d'un individu. (9)

L'Inserm définit les addictions comme étant des pathologies liées à une dépendance à une substance (tabac, alcool, drogue) ou à une activité (addiction aux jeux, aux réseaux sociaux). Elle est due à l'activation du circuit de la récompense par la dopamine. (10) Pour d'autres, une addiction est « une interaction entre un individu, un objet et un environnement ». (11) La dépendance entraîne des effets négatifs sur le contrôle du comportement, la santé mentale, la santé physique ou encore la vie

personnelle, professionnelle et sociale. Plus la consommation d'un produit ou d'une activité se fera tôt, plus le risque qu'elle devienne une addiction augmente. (10) Selon la Mildeca (Mission interministérielle de lutte contre les drogues et les conduites addictives), on parle « d'addictions comportementales » lorsqu'il s'agit d'une addiction à un objet sans produit (jeux d'argent, jeux vidéo, réseaux sociaux). Ces dernières affectent les mêmes circuits cérébraux que les addictions aux produits (tabac, alcool, drogues) mais sont pourtant peu connues. (12) Le psychologue Jean-Pierre Couteron souligne qu'au 21<sup>ème</sup> siècle, les addictions sont considérées quasiment comme la maladie du siècle, banalisées et élargies : écrans, sport, boissons énergisantes. (11) L'addiction aux écrans est un sujet à débat, l'OMS (Organisation Mondiale de la Santé) a reconnu en 2018 qu'il existait des troubles liés aux jeux vidéo. (12) Il est important de noter qu'une addiction à une pratique aux jeux ou aux réseaux sociaux n'advient pas aussi rapidement que celle pour les substances. (10) Selon l'enquête Mildeca de 2020, un adolescent sur huit aurait un usage problématique avec les jeux vidéo. 5% des garçons et 11% des filles ont des usages problématiques des réseaux sociaux. (12)

Le terme « trouble de l'usage » sera préféré au terme « addiction » lorsque l'on parle de consommation des écrans. (11) On considère parler d'un trouble de l'usage si le comportement est exclusif : l'écran est au centre des préoccupations de l'individu, qui délaisse alors les autres activités des sphères de sa vie (sociale, privé, loisirs, travail). La personne « perd le contrôle » et ressent le besoin d'être sur son écran et le manque de ce dernier. L'usage des écrans entraîne alors des conséquences négatives durables sur la vie de l'individu. Il apporte de la souffrance pour l'individu et ses proches. (13)

*« Les addictions ne peuvent être réduites à une maladie. Ce sont aussi des comportements sociaux qui naissent sur le terrain de nos modes de vie »* explique Jean-Pierre Couteron. En effet, les conduites dépendent du contexte individuel. La société actuelle favorise l'apparition de conduites à risque à cause de divers facteurs socio-anthropologiques. Le premier est le fait que la société s'est individualisée. Pour certains, l'environnement numérique serait cause d'affaiblissement du lien social. Le numérique a modifié le processus social, sans le faire disparaître pour autant. Internet peut avoir cet avantage de créer une nouvelle forme de sociabilité, unique et différente. Les espaces de communication sur Internet sont souvent pointés du doigt comme dangereux car individualisant. Cependant, ils peuvent être observés et analysés comme des espaces de liberté et d'échanges simplifiés. Les espaces virtuels sont aussi attaqués pour être responsables d'un effacement du corps physique. Pourtant, sur Internet et les réseaux sociaux, le rapport au corps est encore très présent avec les photos, les selfies et les avatars. Le deuxième facteur serait lié à la culture actuelle où il est légitime d'utiliser des objets pour accéder au plaisir et augmenter ses performances. L'utilisation des écrans pour le plaisir est alors logique et l'auto-contrôle n'est pas encouragé. Un troisième facteur est le fait que les individus doivent contrôler leur vie, leurs choix, leurs comportements (autonomie, performance) alors que la société est pleine d'aléas incontrôlables à l'échelle humaine (fluctuation du système économique mondialisé, aléas du marché du travail ou de l'immobilier). Le dernier facteur est l'importance des déséquilibres économiques et de la précarisation. Ces déséquilibres entraînent l'augmentation de l'anxiété et des comportements addictogènes. (11)

Les écrans ne sont pas forcément mauvais, mais leur mauvaise utilisation peut avoir de lourdes conséquences. On peut parler « d'usage problématique » lorsque plusieurs facteurs et attitudes sont réunies. (13) En effet, les addictions sont liées à des facteurs de risque individuels, sociétaux et environnementaux. Les deux principaux facteurs de vulnérabilité sont le fait d'être de genre masculin et avoir une pratique précoce d'une consommation. (10) Si il a été prouvé que les écrans n'engendraient pas de problèmes psychologiques, ils pourraient aggraver des comportements existants. 86% des individus avec un usage excessif présentent des pathologies mentales. Enfin, des facteurs comme la solitude, le manque d'estime de soi, l'inhibition sociale, les troubles de l'humeur, de la personnalité ou la phobie sociale peuvent être associés à un usage excessif des écrans. (14) D'autres facteurs de risques peuvent être l'anxiété, la tendance dépressive ou l'isolement. Concernant

les facteurs environnementaux, un lien est établi avec le stress, le contexte social et familial. (10) D'autres éléments ont pu être mis en cause dans un usage pathologique des écrans : le déficit d'encadrement et de soutien parental, l'hyper-connexion de ces derniers et le fait d'avoir des écrans dans la chambre. (15) Certains facteurs de protection existent comme les dispositions individuelles, relationnelles et émotionnelles. De plus, le rôle des parents, l'importance d'un cycle de vie familial établi, la présence des pairs, l'insertion sociale professionnelle et les CPS sont tout autant de facteurs de protection. Ils vont permettre de développer un certain épanouissement chez les individus. (15,16)

Les jeunes sont très sensibles aux troubles de l'usage car leur cerveau en développement est moins capable d'auto-contrôle. Certaines études démontreraient les effets sur le développement affectif, cognitif et moteur et sur le contrôle des émotions chez les jeunes enfants surexposés aux écrans. Les adolescents font face à des changements importants (fin de la scolarité, indépendance, premières relations amoureuses), ont beaucoup de temps libre et ont leur cerveau qui est en développement jusqu'à 25 ans. L'équilibre entre les écrans et le quotidien peut être difficile à gérer. (17)

#### **I.4. Analyse du contexte local : l'Île-de-France**

La Région IdF a une concentration de population très élevée. En 2013, 19% de la population française vivait en IdF, qui représente pourtant 2% du territoire métropolitain. Les tendances démographiques montrent qu'à ce rythme, en 2030, la région représentera 23.9% de la population métropolitaine. Elle est la région la plus riche au niveau national, avec un PIB de 31% de la richesse nationale. Pour autant, les inégalités socio-économiques y sont très fortes. En 2013, le taux de pauvreté en IdF (15.4%) était plus élevé que celui de la France métropolitaine (14.5%). Ce taux montre également les disparités selon les départements : la Seine-Saint-Denis atteint les 27.8% et la Seine-et-Marne les 11.4%. (18,19) En Seine-Saint-Denis, un des départements les plus pauvres de la métropole, les taux de chômage sont élevés, les revenus par ménage faibles et de fortes disparités sont présentes. En Hauts-de-Seine, l'espérance de vie est de 2 ans plus élevée qu'en Seine-Saint-Denis. (4)

Pour prévenir ces inégalités, des structures existent, principalement dans la prise en charge de patients ayant des troubles d'addiction. De même, le maillage de la prévention collective est assez diversifié grâce aux contrats locaux de santé et aux associations. (4) Pour 2027, le Plan Régional de Santé (PRS) d'IdF vise à atteindre le bien-être. Pour le PRS, la prévention est un objectif majeur et doit permettre de réduire « *dès le plus jeune âge les facteurs de risques qui pèsent durablement sur la santé tout au long du parcours de vie* ». Les priorités du PRS vise la santé des adolescents et des jeunes adultes. (18)

La politique *Région Solidaire en Santé* met la prévention, la promotion et l'éducation à la santé à visée des jeunes en axes prioritaires. Les projets doivent se construire autour des thématiques des conduites addictives, de la santé mentale, de l'hygiène de vie et de l'éducation à la vie affective et sexuelle. La région veut aussi travailler sur les axes de l'addiction aux écrans et du sommeil. La volonté est de « *limiter les comportements à risque et favoriser le bien-être, en développant la confiance en soi, le sens de la responsabilité et la capacité à lutter contre le harcèlement* ». (19)

La Région IdF, sous la direction de Valérie Pécresse, a pris la décision de distribuer des ordinateurs portables à tous les lycéens entrant en seconde générale et technologique. À la rentrée 2020-2021, 137 000 lycéens ont eu des tablettes et des ordinateurs portables. En 2021, 75% des jeunes étaient équipés et la région visait les 100% à la fin de l'année. (20)

Du côté de la structure de stage, acteur du territoire, le retour des partenaires questionnés avait mis en avant des besoins d'actions sur la thématique des écrans. Les problématiques évoquées étaient liées aux écrans et aux réseaux sociaux. Depuis 2019, le Crips a la volonté de créer des parcours abordant la thématique de l'hygiène de vie, notamment sur l'alimentation, les écrans, le sommeil. (21)

### **I.5. Problématique de santé publique**

Les écrans sont reconnus comme ayant des apports bénéfiques mais un usage excessif et une surconsommation de ces derniers peuvent entraîner des effets néfastes sur la santé physique, psychologique et sociale des individus. Les risques de sédentarité, d'obésité, de troubles du sommeil, de problèmes oculaires, d'isolement social, de troubles émotionnels et relationnels, des retards de langage chez les plus petits et des troubles de l'attention ou encore des difficultés scolaires peuvent être liés à un mésusage des écrans. Ce dernier peut donc avoir des conséquences graves, et cette thématique est par conséquent un problème de santé publique. Or, les écrans et le numérique prennent une place importante dans tous les domaines de la sphère sociale ou publique. Le numérique est utilisé quasiment quotidiennement pour l'éducation, le loisir, la culture, la publicité et l'information. Les enjeux économiques et commerciaux sont très présents. (9,11,15,16)

Selon l'ORS (Observatoire Régional de Santé), en 2020, en IdF, 9 adolescents sur 10 possèdent un téléphone et 65% une télévision ou un ordinateur et ce, dans leur chambre. (22) Selon la MMPCR (Mission Métropolitaine de Prévention des Conduites à Risques), la même année, 4 personnes sur 5 disent se connecter quotidiennement sur Internet. 6 français sur 10 regardent chaque jour les réseaux sociaux (RS) et les messageries instantanées. Une enquête réalisée par la Mildeca comptabilise au 22 juin 2020, en France, 92% foyers connectés. (11,12) Les jeunes entre 18 et 24 ans envoient en moyenne 109,5 messages par jours. Ils vérifieraient leur téléphone jusqu'à 60 fois par jour. (5)

L'étude réalisée par PELLEAS (Programme d'étude sur les liens et l'impact des écrans sur l'adolescent scolarisé) recense en IdF en moyenne plus de 11 écrans à domicile. Seulement 1% des jeunes de 13 à 25 ans ne possèdent pas de téléphone, tandis que seulement 4% ne possèdent pas d'ordinateur. Les jeunes passeraient entre 5 et 6 heures quotidiennement sur les écrans, comportement favorisé par la diversité des types d'écrans. (15) Il est important de noter que cette étude a été réalisée principalement dans des quartiers de Paris avec des profils favorisés.

Dès les plus jeunes âges l'utilisation d'écrans peut avoir de graves conséquences. Chez les enfants de moins de 3 ans, une exposition supérieure à quatre heures peut entraîner un risque de développement intellectuel plus faible. Or 90% des enfants possèdent ou peuvent accéder à en moyenne trois écrans dans leur foyer. Les enfants ont principalement accès à la télévision (74%), au téléphone (53%), à l'ordinateur (49%) et à la console de jeux (48%). Enfin, 43% ont accès à une tablette. 10% seulement n'ont pas d'écrans dans leur foyer. Ces chiffres augmentent lorsque l'on regarde l'usage des écrans chez les Français. En effet, 99% d'entre eux ont, à leur domicile, au moins un écran. En moyenne, les Français utilisent plus de 3 écrans. 84% des Français rapportent utiliser un ordinateur avec une consommation plus forte chez les 45 – 54 ans (91%). 81% utilisent un téléphone et cet usage monte à 93% chez les 18 – 24 ans. 77% utilisent la télévision, plus regardée chez les 55 – 65 ans (89%). 31% utilisent une tablette et enfin, 15% utilisent une console de jeux. (23)

Les recommandations de temps d'écrans à l'adolescence sont de ne pas dépasser les deux heures quotidiennes. Pourtant, en moyenne, un enfant de 11 ans passe 5,8 heures sur des écrans tandis qu'un enfant de 15 ans y passe en moyenne 8,4 heures. (16,24) Serge Tisseron a proposé le concept des « balises 3-6-9-12 », conseils d'usage des écrans selon les âges. Ainsi, avant 3 ans, l'enfant est en pleine construction cognitive et il est nécessaire de développer ses compétences sociales, de partage, d'appréciation, de respect social et ses compétences motrices, d'attention et de concentration. L'écran ne devrait être que très rarement utilisé. Entre 3 et 6 ans, l'écran est autorisé pour une heure maximum et doit rester un temps de partage avec l'adulte. Entre 6 et 9 ans, les écrans entrent dans la vie de l'enfant avec le plus de créativité possible. Enfin, entre 9 et 12 ans, le temps d'écran doit être contrôlé car les risques de baisse de capacité d'attention et de concentration sont forts. Il est aussi nécessaire de parler des risques d'Internet, des règles simples et des images auxquelles ils peuvent être exposés. Après 12 ans, les parents peuvent rester des aides et conseiller. (25)

Cependant, les risques dépendent des usages et des pratiques. Un jeune utilisant son téléphone pour écouter une vidéo ne sera pas exposé au même risque avec une écoute passive ou active, un son fort ou faible, une fréquence rare ou régulière ou selon le contenu écouté et regardé. (26)

### **I.6. Quels apports possibles en promotion de la santé ?**

L'axe des écrans est une problématique de santé publique, reflétant des questions d'addiction. En IdF, ce sujet a été saisi par la région et les associations. La promotion de la santé est une discipline pouvant permettre de répondre à cette problématique de santé publique. En effet, les écrans abordent la question des nouvelles addictions et, par des interventions de prévention ou de promotion de la santé, nous pouvons proposer de la gestion et de la réduction des risques. Par l'axe de la promotion de la santé, la question de l'implication des jeunes dans cette réduction des risques est essentielle.

## **II. Objectifs du mémoire**

### **II.1. Questionnement**

Les constats présentés précédemment amènent à se questionner : *Comment créer des actions de promotion de la santé adaptées aux besoins des jeunes et visant à la mise en place de comportements positifs et à la réduction des risques concernant l'utilisation des écrans ?*

### **II.2. Objectifs**

Pour donner suite à ces constats et au questionnement établi, l'objectif général de ce mémoire est d'identifier les perceptions et les usages des écrans des jeunes franciliens de 13 à 25 ans et leur évolution depuis la pandémie de Covid-19 afin de créer une intervention adaptée à leurs besoins, entre mars et août 2021.

Pour répondre à cet objectif, trois objectifs spécifiques sont proposés :

- Décrire les usages des écrans et leur évolution depuis la crise du Covid-19.
- Comprendre les perceptions et les représentations des écrans.
- Identifier les risques et les intérêts de l'usage des écrans.

### **II.3. Justification du choix de la population**

La population de notre étude concerne les 13 à 25 ans pour plusieurs raisons. En effet, dans cette tranche d'âge, la quasi-totalité des jeunes possèdent des écrans et un téléphone. (15) De plus, ils ont accès facilement aux réseaux sociaux à partir de 13 ans selon les conditions générales des RS. (24) Les recommandations visant les « enfants » s'étalent jusqu'aux 12 ans du jeune, après il a la capacité de faire ses propres choix. (25) C'est dans ces âges que le rapport au corps, à soi et aux autres peut être difficile et les écrans peuvent impacter ces éléments. (26) Les jeunes de 13 ans sont sortis de la puberté et sont entre l'enfance et l'adolescence. Au-delà de 25 ans, le jeune devient un adulte et son cerveau n'est plus en développement. (17) Le dernier argument ayant permis de sélectionner ces âges est lié au stage. En effet, à l'Atelier, notre cible est les jeunes de 13 à 25 ans.

## **III. État de la question**

Cette partie permettra de faire un tour d'horizon des connaissances actuelles sur les usages et les pratiques des écrans chez les jeunes. Nous pourrions nous intéresser aux risques connus et aux apports des écrans. Les recommandations des institutions et des professionnels seront étudiées ainsi que l'impact de la crise sanitaire sur les usages et pratiques.

### **III.1. Les usages et les pratiques**

#### **Impact des écrans sur le sommeil**

Les écrans ont des impacts physiques sur notre santé, dus en partie à leur conception. Le lien entre sommeil et écrans peut être expliqué par deux phénomènes. En premier lieu, il s'agit d'un élément

physique : l'effet de la lumière bleue. Cette dernière, issue des écrans que nous utilisons, stimule des récepteurs de la rétine, trompant l'horloge biologique et indiquant au corps un signal « de jour ». Par conséquent, la mélatonine est moins sécrétée. Toute lumière issue des écrans, même la plus faible a des conséquences. Elle est mobilisatrice d'attention et augmente le niveau d'éveil. Ainsi, l'usage des écrans peut entraîner des troubles de l'endormissement et des retards de phase. (22,24, 27, 28)

En second lieu, les écrans stimulent et excitent, entraînant une forme d'addiction qui augmente le temps d'utilisation des écrans. Cette excitation cognitive due aux activités réalisées (réseaux sociaux, Internet, mails, messages reçus) ralentit l'apparition du sommeil. L'effet sentinelle instaure un comportement de veille permanente de ses écrans, de peur de manquer une notification et ces derniers restent allumés durant la nuit. Avec ces deux effets, le sommeil sera retardé et de moins bonne qualité. (22,24, 27, 28)

La question du lien entre le sommeil et les nouvelles technologies (NT) a rapidement intéressé l'INSV (Institut National du Sommeil et de la Vigilance). En 2016, l'enquête « *Sommeil et nouvelles technologies* » a été réalisée par l'INSV et la MGEN, auprès de 1 013 personnes de 18 à 65 ans en France. Un tiers des Français indiquait souffrir de troubles du sommeil. Concernant les activités réalisées, 82% des répondants utilisaient les réseaux sociaux et les jeux en ligne et 75% regardaient la télévision la nuit. Plus d'un tiers des Français utilisait un écran dans le lit avant de dormir. Durant la nuit, pour 53% des répondants, le téléphone restait allumé et situé dans la chambre. La moitié était réveillé par les notifications et parmi ces personnes, 30% affirmaient toujours consulter le message reçu. Pour 53% des Français, il y avait une « bonne » utilisation des NT pour préserver son sommeil. 18% d'entre eux pensaient qu'il s'agissait d'une utilisation des NT le soir avant de s'endormir. (29)

Ces données datant de 2016, elles peuvent avoir fortement évolué. Il est alors intéressant de se tourner vers une étude menée par l'Observatoire Régional de Santé (ORS) sur la région francilienne en novembre 2020. Cette enquête, intitulée « *Effets des écrans sur le sommeil des adolescents* » a été menée par le réseau Morphée auprès de collégiens et de lycéens franciliens et a permis de recueillir 2513 réponses. Le sommeil est essentiel pour les adolescents, notamment en période scolaire, pour l'équilibre psychosocial et la consolidation de la mémoire, de l'apprentissage et de l'attention. Or, la moitié des adolescents indique avoir un trouble du sommeil (17.8% sont insomniaques, 45% rapportent un sommeil non réparateur). Ces troubles du sommeil sont en hausse chez les jeunes depuis les années 2000, en lien avec l'utilisation des nouvelles technologies de l'information et de la communication (NTIC). Dans cette étude, la présence d'écran dans les chambres et leur utilisation semble être des comportements plus fréquents avec l'âge. Les jeunes sont nombreux à rapporter avoir une activité durant la nuit sur leurs écrans : 22.3% utilisent leur téléphone avant de dormir, 39.7% utilisent d'autres écrans. 8.9% lisent. Un quart des répondants disent se connecter aux RS durant la nuit. 33.6% des jeunes indiquent être réveillés durant la nuit à cause d'une notification. Un jeune sur quatre affirme utiliser une fonctionnalité de son écran durant la nuit (message, activité sur les RS, jeu). La moitié des jeunes (50.6%) utilisant un écran plus de deux heures le soir présente une dette de sommeil et dort moins de sept heures par nuit (contre 11% de ceux qui n'utilisent pas d'écrans le soir). Le risque d'insomnie est multiplié par dix pour les jeunes utilisant leurs écrans au cours de la nuit. (22)

Les effets délétères des écrans sur le sommeil sont aussi rapportés par l'INSV plus récemment. L'enquête « *Le sommeil d'hier et de demain* » réalisée sur 1 020 personnes de 18 à 65 ans montre que le sommeil des Français reste perturbé. Pour un quart des individus, des moments d'éveils et de somnolence sont rapportés. La durée moyenne du temps d'endormissement est de 33 minutes. Ce temps est plus long pour les utilisateurs d'écrans dans les lits. Les écrans sont ressortis comme la pierre angulaire des difficultés du sommeil des enfants et des adolescents. Ils sont devenus en 2020 une préoccupation des spécialistes. Or, 45% des Français rapportent utiliser leurs écrans dans leur lit avant de s'endormir, ce temps allant jusqu'à 1h30 pour un quart des utilisateurs. (23)

## Impact des écrans sur le quotidien

Une surconsommation des écrans peut avoir des conséquences sur la santé physique d'un individu. Un usage, même non excessif, peut être la cause de mauvaise posture. Ces dernières peuvent faire apparaître des douleurs et des troubles musculosquelettiques (TMS) au niveau des lombaires, de la nuque, des épaules, des poignets ou des mains. Les estimations font état de 5% des TMS dus au travail sur écran. On peut aussi citer l'apparition de problématiques de maux de tête, de douleurs aux yeux ou de diminution de la capacité visuelle et encore de fatigue. (24,26,30)

Le fait d'être multitâche et exposé à divers écrans peut réduire le développement cognitif, les capacités d'apprentissage et la capacité d'attention mais aussi nuire aux résultats scolaires et est associé à des attitudes d'impulsivité. L'irritabilité, les angoisses, les sentiments de frustration ou le manque d'énergie chez les jeunes est proportionnel au temps d'utilisation des écrans le soir, notamment lors d'un usage supérieur à deux heures le soir, après le dîner. L'irritabilité est 4 fois plus présente chez les jeunes qui utilisent leurs écrans durant la nuit que chez les autres. (22,23,24,26,30) Sur le plan social, les écrans peuvent avoir des effets négatifs sur le bien-être et la santé mentale. La surconsommation peut entraîner des sentiments de culpabilité, de tristesse, d'anxiété, de mal être. Certains individus développent du stress, des troubles de l'humeur et de l'hyperactivité. (30)

L'utilisation des écrans a un effet délétère sur les autres activités. Pour 60% des personnes, le temps passé sur écran réduit le temps consacré à la lecture. Pour 50% celui consacré au sommeil, pour 43% celui aux activités en plein air, pour 40% aux activités sportives, pour 36% aux sorties culturelles, pour 36% à la famille, pour 29% aux amis et pour 24% aux repas. Cette impression de diminuer le temps consacré aux autres activités à cause du temps consacré aux écrans est de quelques points plus élevée chez les 18-34 ans. Par exemple, 61% considèrent que le temps passé sur les écrans fait baisser le temps consacré au sommeil et 49% celui consacré à la famille. (23)

De plus, utiliser des écrans pendant une autre activité nuit à la concentration et cela peut avoir des effets sur la santé. L'usage des écrans peut aussi entraîner des déséquilibres alimentaires et par conséquent des risques d'obésité ou de surpoids, d'hypertension artérielle ou de maladies cardiovasculaires. (23,24,30) Des liens ont été soulignées entre le surpoids et le fait d'être devant des écrans. En premier lieu, les écrans incitent à grignoter ou à trop manger. Devant un écran, l'apport énergétique sera élevé et les aliments seront de mauvaise qualité nutritionnelle. L'attention n'étant pas concentrée sur la satiété, les quantités mangées peuvent être augmentée de 25%. En deuxième lieu, les écrans sont responsables d'une plus grande sédentarité. En troisième lieu, les écrans diffusent des publicités pour la nourriture industrielle. Les adolescents, plus exposés sous de nombreux angles (RS, jeux vidéo, plates-formes de musique gratuite en ligne, publicités cachées dans les jeux) sont influençables. (31) Cette utilisation durant d'autres activités a aussi des conséquences cognitives. Chez les jeunes enfants, une télévision allumée durant un temps de repas aurait des conséquences sur le développement du langage. En effet, les discussions sont affaiblies voire inexistantes au profit d'une écoute passive de la télévision. De plus, l'enfant peut avoir plus de difficultés à se concentrer. (32)

Pour les enfants et les adolescents, une surconsommation des écrans affaiblit l'apprentissage, la capacité d'attention et leur développement physique, psychique et social. Les études évoquent le fait que les écrans nuisent aux apprentissages essentiels. Pour les adultes, la problématique concerne principalement la difficulté à délimiter un usage personnel et professionnel des écrans, ce qui est exacerbé avec la situation sanitaire et le télétravail. Cela entraîne des effets sur la santé mentale et le bien-être. Les conséquences sont visibles sur la concentration. Ainsi, chaque jour, dix personnes sont blessées grièvement ou meurent à cause d'une conversation téléphonique au volant. (12) Lors d'un usage excessif, une tendance à l'exclusion du monde réel pour le monde connecté peut apparaître. Avec ce comportement, une désocialisation peut augmenter les risques dépressifs et avoir des impacts sur la carrière et les études d'une personne. (30)

L'usage des écrans doit être maîtrisé. Par exemple, de nombreuses applications, sites Internet ou jeux vidéo incitent à faire de l'activité physique ou à se préoccuper de sa santé ou du bien-être. Pour autant, des études ont prouvé qu'une surconsommation des écrans pouvaient entraîner l'apparition de surpoids, de manque de sommeil, de problème de posture et de sédentarité. De même, de nombreuses possibilités existent grâce aux écrans pour s'occuper de la santé mentale, gérer le temps passé sur écran, développer la créativité ou méditer. Mais certaines études soulignent le lien possible entre une surutilisation des écrans et la baisse de la concentration, de la mémoire, de l'estime de soi et la hausse de l'anxiété et du stress. (17) La question des écrans est une notion de balance entre l'usage positif et le mésusage qui entraîne des risques et des conséquences sur la santé. (16)

Les écrans peuvent toujours avoir un apport positif. En effet, ces derniers permettent de jouer, de déstresser, de partager, d'échanger, de s'informer, de découvrir, de travailler, d'apprendre, de garder le contact, d'écouter de la musique, de regarder des films, de prendre du plaisir, et tout un ensemble d'autres activités permettant de développer des capacités chez les jeunes. (9) Ils peuvent augmenter les possibilités de communication via Internet et les réseaux sociaux. Ces outils permettent au cerveau d'externaliser des fonctions cognitives et de déléguer des tâches au numérique pour pouvoir se concentrer sur d'autres tâches. Ils sont des outils d'éducation très utiles. (24,30)

### **Le téléphone portable, de l'accès aux informations à la peur d'en manquer**

Dans une enquête menée en 2020 par *Fil Santé Jeune* sur les 15 – 20 ans, on peut remarquer que le téléphone a une place prépondérante dans le quotidien. Durant les jours de week-end, 35% des jeunes passent entre trois et cinq heures par jour sur leur téléphone et un tiers entre six et dix heures. Sur le téléphone, l'activité principale est d'être sur les réseaux sociaux pour 75% des jeunes. L'enquête de *Fil Santé Jeune* mettait en avant le débat entre l'aspect positif des téléphones (34% de jeunes pensaient qu'ils aidaient à faire des rencontres) et l'aspect négatif (41% pensaient qu'ils étaient un facteur d'isolement). Ainsi, de nombreux jeunes exprimaient le fait qu'avoir leur téléphone les stressaient. De plus, ils évoquaient des dangers comme le harcèlement ou l'addiction. Pour un jeune sur trois, le téléphone est considéré comme une drogue dont on ne peut se passer. (34)

Cet écran a des aspects très positifs : il assure une fonction sociale de communication mobile. Il permet de faciliter la création et le maintien de relations, d'attachements physiques et émotionnels. Mais les recherches démontrent que lorsque l'utilisateur est séparé de son téléphone, ce dernier peut ressentir de l'anxiété. Le téléphone, toujours présent au plus proche de l'utilisateur, lui donne l'impression de ne jamais être seul et d'être connecté en continu au monde. Deux phénomènes apparaissent alors. En premier lieu, le FoMo (Fear of Missing Out) ou la peur de passer à côté d'une information apparaît. En effet, dans un monde où les individus sont toujours connectés et au courant de tout, être coupé de son accès au téléphone peut créer une inquiétude d'être déconnecté d'événements, de conversations qui se produisent sans eux. En second lieu, des études ont mis en avant la nomophobie, qui est la peur de ne pas être connecté aux technologies. Elle advient lorsqu'un utilisateur est séparé d'un de ses écrans ou ne peut pas l'utiliser. Une étude où les participants devaient réaliser des tâches sans avoir accès à leur téléphone a été menée. Lorsque ce dernier sonnait, les individus ont relaté avoir ressenti de l'anxiété du fait de ne pas pouvoir y répondre ainsi qu'un état de stress qui est resté présent jusqu'à l'accès au téléphone. Les chercheurs ont pu noter que les individus n'étaient plus concentrés sur leur tâche et devenaient moins performants. Ces phénomènes sont exacerbés par les réseaux sociaux. (5)

### **Internet et les réseaux sociaux : des lieux d'échanges sans risques ?**

Les réseaux sociaux sont très présents dans la vie des adolescents. Les 9 – 10 ans sont 26% à être inscrits sur un RS tandis que chez les 11 – 12 ans les pourcentages atteignent les 52%, bien que les RS soient interdits aux moins de 13 ans par les conditions générales. (24) Les risques sur la santé pour cette activité sur écrans se retrouvent au niveau du développement cognitif et sur la santé psychosociale. Ces risques sont différents selon les âges. Un enfant entre 5 et 12 ans et un adolescent

entre 13 et 19 ans ne sera pas exposé de la même manière. Pour les 13 - 25 ans, les risques encourus sont de l'anxiété liée à l'image corporelle, des sentiments dépressifs, des troubles émotionnels, de l'hyperactivité et des problèmes relationnels. Si l'on se concentre sur la prise de risque en ligne, on peut souligner les dangers liés au fait de parler à des étrangers et de communiquer des informations personnelles. Enfin, les moments de solidarité et les liens sociaux amicaux ou familiaux peuvent être abimés. Les jeunes sont exposés sur les RS et sur Internet à des risques comme le cyberharcèlement, l'exploitation des données personnelles, la rencontre avec des personnes malintentionnées ou l'accès à des images à caractère pornographique. (26)

Cependant, ces activités ont des apports positifs : communication, lutte contre la solitude ou partage de connaissances. (16) La démocratisation d'Internet et du numérique a permis à tout un chacun d'avoir accès à une connaissance, une information, des activités de loisir, de culture et des lieux d'expression divers. Mais ces nouvelles modalités de socialisation et d'information ont un aspect dangereux et négatif, pouvant ouvrir sur des fausses informations, des rumeurs, des théories complotistes, des récupérations de données pour des fins commerciales, politiques ou idéologiques. (11) Il ne faut jamais oublier les trois règles d'Internet : ce qui y est publié appartient au domaine public, y restera éternellement et n'est pas forcément vrai. (25)

Les réseaux sociaux, les forums et blogs de discussion permettent de développer l'identité, les compétences psychosociales (CPS) et l'accès à l'information et à l'exposition de différentes cultures. Néanmoins, il faut se méfier de ne pas donner une place prépondérante aux réseaux sociaux et à la vie en ligne pour ne pas être victime d'isolement et de détérioration de relations interpersonnelles. (17) De plus, si ils peuvent permettre une réappropriation de son corps, un réel risque existe concernant la volonté de conformer son corps à des « corps idéals » trouvés sur les réseaux sociaux. (11) L'estime de soi sur les RS peut être rapidement fragilisée, notamment par « la course aux likes ». (16)

Enfin, les réseaux sociaux sont pensés pour entraîner des circuits d'addiction, en mettant en place des stratégies d'attention. Les concepteurs des RS attirent l'attention par la peur de manquer une information importante. (16) Les fonctionnalités telles que les notifications, les options « j'aime » ou « partager », les flammes de Snapchat, les fils d'actualités, les rafraîchissements ou les vidéos qui se lancent seules et avec sous-titres sous tout autant de techniques d'attention des RS qui peuvent rendre « accro ». (24) Cette attention constante requise par les écrans entraîne une forme d'addiction. Une étude américaine a démontré que lorsqu'une image postée reçoit des « j'aime », l'hormone du circuit de la récompense, la dopamine, est libérée et le cerveau met en place un circuit de l'addiction. (33)

### Jeux vidéo

Si les filles semblent passer plus de temps sur leurs écrans pour du loisir comme les RS et surfer sur Internet, les garçons quant à eux pratiqueraient plus régulièrement une activité liée aux jeux vidéo. (15) En comparant les types de jeux vidéo selon les genres, les filles préféreraient jouer avec des cercles connus (amis, famille) tandis que les garçons auraient tendance à rechercher des partenaires extérieurs. Les garçons choisissent uniquement des avatars masculins quand les filles n'ont pas de préférence. Ces dernières ont aussi tendance à jouer à plus de jeux (une quinzaine en moyenne) tandis que les garçons semblent jouer à moins de jeux. Certains jeux sont favorisés par les filles comme les jeux conviviaux et d'autres par les garçons comme les jeux de bagarre. Certains jeux sont « mixtes » : les jeux de voitures ou de sport. (35) Ces études sembleraient montrer que les jeux vidéo peuvent être genrés, il serait intéressant de questionner les stéréotypes des genres qui entraîneraient de tels choix.

En 2013, sept Français sur dix entre 6 et 65 ans avaient joué à des jeux vidéo sur les six derniers mois. Ce pourcentage atteint les 96% des 10 – 14 ans et 89% des 6 – 9 ans. À l'adolescence, 92% des garçons jouaient aux jeux vidéo au moins une fois par semaine contre 78% des filles. Pour autant, seuls 3% des usagers auraient un comportement addictogène. (15,35)

Les effets des jeux vidéo sur les jeunes ont été recensés par une étude en 2014. 26% des jeunes interrogés indiquaient avoir eu, à cause d'un usage problématique, des troubles de l'attention au travail ou en cours. 23% indiquaient avoir des problématiques avec leurs parents, 5% avec leurs amis et 3,5% ont des soucis d'argent. (15) De plus, l'usage problématique de jeux vidéo est associé à une baisse du temps de sommeil. Les interactions sociales avec des amis et les jeux, en réseau ou individuels, empêchent l'endormissement et modifient la qualité du sommeil. (23) Plus le temps de jeu est important, plus le temps de sommeil est réduit. Le jeu vidéo maintient l'excitation, au contraire de la télévision et le joueur ne « décroche » donc pas facilement. Les auteurs soulignent une baisse de l'engagement scolaire corrélée à l'augmentation de l'investissement dans les jeux. (15)

Les jeux vidéo auraient un potentiel addictogène assez élevé. Les mondes virtuels créés et la possibilité de les découvrir et de rencontrer une communauté de plus en plus importante peut être un aspect positif mais peut aussi entraîner une dépendance. Plusieurs types de jeux vidéo existent : les jeux de rôle (*Minecraft*), les jeux de tir et d'action (*GTA*), les jeux de stratégie (*League of Legends*), les jeux d'aventure (*Assassins Creed*), les jeux de simulation (*FIFA*), les jeux de gestion (*Les Sims*) ou encore les jeux d'application (*Candy Crush*). Certains sont plus addictogènes, notamment les jeux joués à plusieurs et les jeux en temps réels. L'étude réalisée par Arcade et l'OFDT (Observatoire Français des Drogues et des Toxicomanies) en 2018 montrait que 12% des jeunes franciliens scolarisés avaient un usage problématique des jeux vidéo. Pour le même âge, la consommation de cannabis pour un usage problématique ne concernait que 5 à 9 % des jeunes. (9)

Les jeux vidéo sont très souvent représentés dans les médias comme étant dangereux, véhiculant de la violence pour certains et avec des risques d'addiction pour la plupart. Si quelques comportements relèvent en effet de l'addiction, bien souvent ils sont dus à un ensemble de facteurs de vulnérabilité personnels ou sociaux. Comme pour les autres écrans ou activités, les jeux vidéo n'ont pas uniquement des aspects négatifs. Dans la plupart des situations, les jeux vidéo apportent du positif comme l'amélioration de performances et sont source de distraction et de plaisir. (16) Une étude réalisée par des chercheurs d'Oxford explique que les jeux vidéo sont bons pour la santé mentale, notamment en période de confinement. Le bien-être pourrait être augmenté par les jeux aux graphismes colorés. De plus, cette étude montrait qu'il n'y avait pas de corrélation entre le fait de jouer à des jeux vidéo et des comportements violents. Une cohorte a suivi 500 jeunes jouant à des jeux vidéo. Une fois à l'âge adulte, ils ne présentaient pas plus de comportements violents que les autres adultes témoins. (36)

### **Les Nouvelles Technologies de l'Information et de la Communication, des objets utilisés en santé**

Les écrans peuvent aussi être retrouvés sous la forme d'objets connectés ou d'applications, qui peuvent servir pour des données de santé. Ainsi, selon l'INSV, plus d'un tiers des Français utilisent ce type de NTIC. Cet usage est d'autant plus important pour les 18 – 24 ans. 28% des Français utilisent des objets connectés dédiés à la santé et 24% utilisent des applications de santé. Par exemple, une des applications les plus utilisées est le suivi du nombre de pas journaliers ou de l'activité sportive (respectivement 50% et 49%). 37% des personnes utilisent des applications pour suivre leur alimentation ou leur poids. Les usagers considèrent avoir accès à des informations fiables. (23)

### **Fracture numérique**

Cependant, toute la population n'est pas à l'aise avec le numérique. Certaines personnes ont un « illettrisme », c'est-à-dire un illettrisme du numérique, dont des personnes jeunes. Cela toucherait 17% de la population en France en 2019. Selon l'INSEE (Institut National de la Statistique et des Études Économiques), 15% des plus de 15 ans n'ont pas utilisé Internet durant l'année 2019 et 38% de la population française manque de compétences de base en numérique. Les personnes les plus touchées par cette fracture numérique sont les personnes âgées, les moins diplômées, celles aux revenus modestes et celles résidant dans les DOM. Ces populations ont un manque de compétence et des manques d'équipement dus au prix. (37)

Face aux écrans et à leurs conséquences sur la santé, des réponses de professionnels ont été mises en œuvre pour répondre à cette problématique de santé publique.

### III.2. Réponses préventives proposées

#### Pratiques professionnelles

Le Conseil Départemental de la Seine-Saint-Denis a affirmé en 2019 l'importance des écrans, des réseaux sociaux et d'Internet dans la vie quotidienne. Les pratiques professionnelles ont été modifiées. Cet usage accru est une « *révolution culturelle (...) comme une greffe dans nos cerveaux (...) dès le plus jeune âge* » selon Anne Souyris, alors Maire adjointe à la Mairie de Paris. (11)

Lors d'une rencontre d'échange de pratiques professionnelles organisée par la MMPCR, plusieurs professionnels ont exposé leurs constats et leurs attitudes face aux écrans. Selon l'association *Hors la rue*, spécialisée dans le soutien aux enfants étrangers en danger, les jeunes précaires sont très connectés et presque tous possèdent un téléphone portable. Leur usage des RS est important. Par exemple, Facebook leur permet de créer du lien. Pour l'association, le moyen d'aller vers ces jeunes était d'utiliser Facebook pour les atteindre, alors que dans la rue ils sont très mobiles. C'est un changement de pratique important. Le lien avec les jeunes via les RS peut rendre flou la frontière entre le professionnel et le privé. Les réseaux sociaux et Internet peuvent servir aux professionnels de santé pour donner de l'information de prévention à un grand nombre de personnes. Une enquête de *Techno +* (association de réduction des risques lors d'événements festifs), financée par la Mildeca a montré que les espaces interactifs en ligne sont très utilisés par les usagers. Certains internautes s'informent sur les forums de discussion qui n'ont aucune validité scientifique. (11)

Internet pourrait donc servir de champ de prévention et de promotion de la santé mais les défis à relever seront le problème d'un financement et d'une reconnaissance institutionnelle. *Les promeneurs du Net*, plateforme pour sensibiliser au travail numérique des professionnels de santé, pense que l'aspect multidimensionnel d'Internet et sa place d'envergure pouvant toucher un grand nombre de personnes remet en question les pratiques et la manière de s'exprimer. Le cadre est essentiel à instaurer, notamment dans les modalités d'échanges et les horaires. Un contact via un outil en ligne doit avoir pour but de ramener le jeune vers les structures de prévention pour échanger. (11)

La prévention de la santé a un rôle à jouer auprès des jeunes afin de leur permettre de comprendre les mécanismes et de développer leur esprit critique. Cette compétence psychosociale doit être développée lors d'interventions de santé public afin de rendre les jeunes capables de distinguer le vrai du faux d'une information, de trouver la source ou de hiérarchiser les informations. Il s'agit de développer les compétences afin de donner aux jeunes la capacité de faire des choix. (11)

#### Les institutions et structures : sources de recommandations

Sur l'axe des écrans, les priorités de l'action gouvernementale sont diverses. En premier lieu, il s'agit d'encourager la recherche sur les risques liés à la pratique excessive des écrans. En deuxième lieu, de « *mieux informer le grand public sur les bons usages des écrans* » et en dernier lieu de « *faciliter le repérage de signe d'alerte d'un usage problématique des écrans* ». (12) En observant les campagnes d'information grand public, nous pouvons remarquer qu'elles visent principalement les parents et les jeunes enfants. Ainsi, la campagne d'information annuelle « Enfants et écrans » du Conseil Supérieur de l'Audiovisuel donne des conseils aux parents tels que « *évitez d'installer la télévision dans la chambre de l'enfant* » et explique les attitudes à adopter selon les âges de l'enfant. (38)

La Mildeca approche la thématique sous 3 angles. Elle conseille de développer des repères et des outils pour aider les usagers à acquérir une maîtrise de leurs pratiques numériques. Ensuite, il s'agit d'informer les professionnels sur les ressources considérées comme fiables pour accompagner les

usagers. Enfin, il faut développer la recherche afin de mettre en avant les vulnérabilités dues aux écrans et de pouvoir prendre en charge les usages problématiques. (12) Une des propositions préventive proposée par l'INSV est de lutter contre l'hyper-éveil et la connexion aux réseaux sociaux le soir. La structure fait la proposition d'un couvre-feu digital, impliquant de stopper tout échange avec le monde extérieur après le repas. Un autre conseil est d'échanger les temps passés sur les écrans avec des activités « relaxantes » comme la lecture ou la musique. Pour éviter le stress dû aux notifications et à l'effet sentinelle, le téléphone peut être mis en mode avion. (27)

Les articles s'entendent sur « le rôle capital des parents » pour éviter les mésusages des écrans. (16) Les recommandations sur les pratiques des écrans s'adressent en priorité aux parents. Elles concernent la gestion de l'usage des écrans, la limitation du temps et le contrôle des contenus. Les parents peuvent favoriser une utilisation constructive des écrans avec des contenus pédagogiques. Ils doivent donner un exemple positif : ne pas trop utiliser ses écrans en famille, au volant et dans les chambres. (26)

### III.3. Impact du Covid-19 sur l'utilisation des écrans

Le numérique prend une place importante dans l'éducation (applications d'enseignement), le loisir (films, vidéos, jeux vidéo), la culture (documentaires, musique, visite de musées) et la société en générale (affiches publicitaires, affichage urbain). (22) Ces éléments expliquent que la fracture numérique a été accentuée avec la pandémie de Covid-19 et avec la dématérialisation de toutes les démarches (suivre des cours, télétravailler, sortir, utiliser les services publics, se servir de Stop Covid). Au début du confinement de mars, 24.3% des parents d'origine modeste jugeaient leur équipement et leur accès Internet insuffisant, contre 17% des familles aisées. (39)

Lors de la pandémie, les effets positifs des écrans sont aussi à souligner sur l'enseignement, l'accès à l'information et le maintien du lien social. Le contexte sanitaire a modifié les habitudes. (26)

L'INSV a mené en 2021 une enquête sur 1 000 personnes portant sur l'impact des confinements sur le sommeil. 41% des Français déclarent en période normale avoir au moins un trouble du sommeil. Pendant le deuxième confinement, ce chiffre est monté à 45%. Plus d'un français sur deux a affirmé passer du temps sur les écrans avant de s'endormir. Ces proportions sont très élevées chez les moins de 25 ans. Chez 23% des répondants, une volonté d'améliorer le sommeil a été mise en œuvre. Pour 27% d'entre eux, il s'agissait de limiter l'exposition aux écrans (31% un travail sur l'alimentation, 27% le sport et 30% horaires réguliers de sommeil). Chez les personnes ayant choisi de limiter l'exposition aux écrans, 70% d'entre eux ont affirmé qu'il y avait eu une amélioration de leur sommeil. (40)

Une étude menée par *Assurance Prévention* en 2020 a permis de souligner que les activités sédentaires sur écrans ont augmenté chez les jeunes de moins de 18 ans pendant les confinements. Ces derniers passaient environ dix heures par semaine à regarder la télévision (contre 6,7 heures avant le confinement), 7,7 heures à être sur Internet (contre 4,7 heures), 5,1 heures à discuter avec des amis via des outils de communications (contre 3,7 heures). D'autres activités ont aussi augmenté, mais de manière moins importante. Ainsi, 3,3 heures étaient consacrées à la lecture contre 2,3 heures auparavant. Si les écrans ont fait augmenter les activités sédentaires, ils ont aussi permis de participer au maintien du sport. Des applications ou des vidéos en ligne pour pratiquer du sport ont été utilisées par 58% des jeunes. (41)

15.3% des individus ont indiqué avoir ressenti des difficultés à garder le contrôle sur leur temps d'usage des écrans pendant le confinement de mars 2019. (12) Selon les 18-24 ans interrogés, lors du deuxième confinement, le temps passé devant les écrans a augmenté tous les jours ou presque pour 58% des jeunes. (40) La pandémie a exacerbé l'aspect isolement et sédentarité dans les habitudes des populations. Il faut cependant souligner que l'augmentation du temps d'écran fut pour des aspects positifs en priorité : garder le contact social avec les amis et la famille, enseigner et travailler, se

divertir. Pour autant, les risques et dangers se sont aussi aggravés. Certaines recommandations à destination des parents ont alors été proposées comme le fait de garder une routine et d'être vigilant aux contenus auxquels sont exposés les enfants. (26)

Lors de ces recherches, on peut observer que la thématique des écrans a été étudiée sous plusieurs angles. Les professionnels ont réfléchi aux conséquences sur leurs pratiques. Peu d'enquêtes portent sur les jeunes de 18 à 25 ans. Leur parole est peu questionnée et pourtant, de nombreuses recommandations ont été établies. Celles des organismes et des associations qui travaillent sur la thématique des écrans sont principalement adressées aux parents et aux professionnels. L'usage des écrans est contrôlé dans le cadre familial. Or, les jeunes peuvent être acteurs de leur santé et leurs représentations, usages et besoins doivent être pris en compte. C'est pourquoi les enquêtes menées dans le cadre de cette étude ont cherché à questionner ces éléments.

## **IV. Enquête quantitative auprès de jeunes franciliens**

Dans une première approche, un questionnaire a été diffusé afin de recueillir des données quantitatives sur les usages et les pratiques des jeunes.

### **IV.1. Méthode**

#### **IV.1.1. Cadre de l'étude et type d'enquête**

L'étude s'est déroulée au sein de la Région Île-de-France, via le stage au Crips, situé à Pantin. Il s'agit d'une enquête quantitative auprès de jeunes franciliens. Elle a été réalisée par auto-recueil via un questionnaire diffusé par un lien Internet entre le 12 avril et le 5 mai 2021.

#### **IV.1.2. Population cible et population source**

Pour cette enquête quantitative, notre population cible est composée de tous les jeunes franciliens entre 13 et 25 ans. Notre population source est les jeunes entre 13 et 25 ans, ayant accès à Internet et ayant répondu au questionnaire entre le 12 avril et le 12 mai.

#### **IV.1.3. Critères de sélection**

Critères d'inclusion	Critères d'exclusion
<ul style="list-style-type: none"><li>○ Vivre en Île-de-France</li><li>○ Avoir entre 13 et 25 ans</li></ul>	<ul style="list-style-type: none"><li>○ Ne pas avoir / ne pas utiliser des écrans</li><li>○ Répondre en dehors des dates de diffusion</li><li>○ Être en situation de handicap : questionnaire non adapté</li></ul>

#### **IV.1.4. Mode de recrutement**

Afin de diffuser au plus grand nombre le questionnaire, plusieurs canaux de diffusion ont été sélectionnés. Une diffusion interne via les canaux de communication du stage a été mise en œuvre. Il s'agissait de mails aux membres de l'équipe, soit 58 personnes (tous les profils salariés et non-salariés). Par la suite, un mail spécifique a été rédigé à destination des animateurs auto-entrepreneurs (6 personnes). Ces mails peuvent être retrouvés en annexe (Annexe 3). De plus, un mailing aux équipes éducatives des lycées et des CFA partenaires a été réalisé (Annexe 4). Les mails de l'équipe du Crips étaient disponibles sur ma messagerie. Les mails des AE ont été fournis par ma tutrice. Le lien du questionnaire a été diffusé via les réseaux sociaux du Crips (Instagram, Facebook, LinkedIn). Enfin, une affiche a été créée pour aider à la diffusion auprès des universités (Annexe 5).

En second lieu, une diffusion via des canaux de communication personnels a été choisie. Le lien du questionnaire a été relayé sur Facebook (groupe de la licence, mur personnel, groupes spécifiques comme ceux pour les étudiants de Paris), sur LinkedIn, sur Instagram en taguant les posts de

@AtelierPrev, le compte Instagram du Crips. Enfin, le réseau personnel et les amis, famille ou connaissances ont été sollicités afin de diffuser le questionnaire.

Les relances ont été mises en œuvre sur la durée totale de diffusion du questionnaire.

#### **IV.1.5. Matériel de recueil des données**

Ce questionnaire se veut de répondre aux objectifs spécifiques : « Décrire les usages des écrans et leur évolution depuis la crise du Covid-19 » et « Identifier les risques et les intérêts de l'usage des écrans ».

La rédaction du questionnaire a débuté la semaine du 15 au 19 mars. Elle a été réalisée via Google Form. En effet, la structure travaille avec les outils de Google.

Une fois la rédaction terminée, une phase pilote a été réalisée auprès de 10 personnes dont 2 stagiaires du Crips et 8 personnes hors-Crips et en dehors de l'IdF. Les réponses n'ont pas été retenues. Cette phase pilote avait pour volonté d'identifier le temps de réponse nécessaire et d'avoir des retours sur la formulation des questions. Des modifications ont été apportées sur la formulation de propositions. Certaines questions sont passées en choix multiple ou en choix unique. Enfin, des passages ont été supprimés pour rendre moins lourd le questionnaire : la première version comptait 50 questions.

Enfin, un lien bitly réduisant l'URL a été créé pour nommer de façon attractive le lien du questionnaire. Un contact avec l'équipe de communication a été établi et des réunions agendées afin de préparer la diffusion du questionnaire. Une fois ce dernier validé par ma tutrice, il a été diffusé entre le 12 avril et le 5 mai.

#### **IV.1.6. Questionnaire**

Le questionnaire est à retrouver en annexe (Annexe 6). Il aborde plusieurs aspects de la thématique. Dans un premier temps, des questions sociodémographiques identifient le profil des répondants.

Dans un deuxième temps, des questions sur quatre axes sont posées :

- Le premier axe aborde la relation entre le jeune et son ou ses écrans en demandant le nombre d'écrans possédés par la personne interrogée et celui de son foyer.
- Le deuxième axe s'intéresse au temps passé sur les écrans. L'usage est alors analysé sous les différences entre la semaine et le week-end et selon les moments de la journée. La perception d'Internet et des écrans est aussi questionnée. L'intérêt est de découvrir les émotions ressenties après un long moment passé sur les écrans, les méthodes de protection et de prévention qui sont mises en place (contrôle parental, gestion du temps passé sur les écrans). Cette partie permet aussi d'établir les risques des écrans et les impacts sur le quotidien.
- Le troisième axe est centré sur le lien entre le sommeil et les écrans : temps de sommeil, activités réalisées avant de dormir, etc.
- Enfin, le quatrième axe questionne le lien entre la pandémie de Covid-19 et les écrans et recherche l'impact que la pandémie a pu avoir sur le quotidien concernant les activités et l'utilisation des écrans, notamment sur les applications téléchargées.

Une dernière section propose un « vrai/faux » qui teste les connaissances des jeunes sur la thématique.

#### **IV.1.7. Traitement des données**

Les données ont été traitées par le logiciel Excel entre le 14 mai et le 31 mai. Afin de les analyser, des filtres ont été appliqués. La volonté était d'avoir des résultats les plus complets et les plus justes possibles. Tous les verbatims issus des questions ouvertes ont été anonymisés.

Par exemple, pour répondre à la question du lien entre la non-possession d'un téléphone portable et des critères sociodémographiques, le filtre appliqué a été : [*Sélection des données « non-possession du*

téléphone portable ». Choix du filtre par condition : le texte ne contient pas « téléphone portable ». Ajout et étude des résultats par des filtres selon les âges, le genre, le lieu de vie]]. Pour faciliter la recherche du nombre de personnes concernées, d'autres commandes ont été appliquées : [faire filtrer par valeur (filles / garçons). Sélectionner la colonne : chiffre total des personnes concernées.].

## IV.2. Présentation des résultats

Le questionnaire a permis de récolter 2 620 réponses.

### IV.2.1. Caractéristiques des personnes répondantes

Au niveau sociodémographique, les informations à retenir sont les suivantes : tous les départements de l'IdF sont représentés avec une part majoritaire pour la Seine-Saint-Denis (26% des répondants). Les jeunes ayant répondu viennent principalement du lycée (72.4%). Tous les âges entre 13 et 25 ans sont représentés, même si le plus de répondants ont entre 15 et 17 ans. Enfin, 61.9% des jeunes ayant participé sont des filles, 33.4% des garçons. 1,9% ont indiqué « autre » et 2,5% ne se prononcent pas.

### IV.2.2. Pratiques et usages

97% des jeunes possèdent un téléphone portable, 86.1% un ordinateur portable, 60.6% une télévision, 48.9% une console de jeux et 40.1% une tablette. (Figure 1). Aucune distinction entre les genres n'est mise en lumière pour la possession d'un téléphone portable (97% filles / 95% garçons). En revanche, un lien est établi entre le genre et la possession d'une console de jeux (plus de 69% des garçons en possèdent une contre 38% des filles). Pour les autres écrans, la répartition semble non genrée, avec légèrement plus de garçons pour la télévision (63% contre 59%) et légèrement plus de filles (88% contre 82%) pour l'ordinateur.

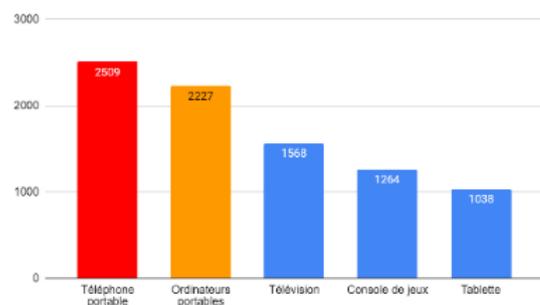


Figure 1 : Écrans possédés par les jeunes personnellement (n=2587)

28.8% ont répondu avoir plus de 10 écrans dans leur foyer. 40% ont entre 5 et 8 écrans.

- **Des temporalités d'utilisation des écrans**

37.7% des jeunes utilisent leurs écrans jusqu'à minuit et plus tard. 32.8% entre 23h et minuit. On peut donc remarquer qu'il y a une utilisation assez tardive des écrans.

En semaine, 3.75% des répondants utilisent leur téléphone moins de 30 minutes. 36.49% l'utilisent plus de quatre heures. Cette utilisation est plus fréquente chez les filles (40.95% contre 27.72%) et chez les jeunes lycéens (41% contre 35% des étudiants et 18.12% des collégiens). Le téléphone est très utilisé dans les moments autour du réveil ou du coucher. En effet, 79.4% des répondants l'utilisent dans le lit et 57.6% dès le réveil. Enfin, 65.6% sont sur le téléphone dans les transports en commun.

La tablette n'est pas vraiment utilisée par les jeunes (3% l'utilisent plus de quatre heures). 46.99% des jeunes n'utilisent pas la télévision quotidiennement. Pour la console de jeux, en semaine, 11% des garçons l'utilisent plus de quatre heures (contre 2.22% des filles). Enfin, concernant l'ordinateur, 21.62% l'utilisent plus de quatre heures par jour tandis que 17.80% l'utilisent entre une et deux heures par jour. L'écran majoritairement utilisé par les jeunes est donc le téléphone.

72.3% des répondants estiment utiliser plus les écrans durant le week-end. 48% d'entre eux indiquent que durant ces jours, le téléphone est l'écran majoritairement utilisé, puis en second l'ordinateur.

- **Un écran, une activité spécifique ?**

Les activités sur le téléphone sont très diversifiées. Les jeunes indiquent y pratiquer à la fois des activités de communication (RS dont Instagram et Tik Tok en priorité), des activités de loisirs (jeux vidéo, musique, vidéo, lecture) et de travail (recherche Internet, LinkedIn). Nous pouvons nous rendre compte de cet aspect multifonctionnel du téléphone par les verbatims laissés à la question ouverte « Quel écran utilises-tu le plus et quelle activité tu pratiques » : « *J'utilise le plus mon smartphone. Dessus, je regarde des vidéos sur YouTube pour me divertir, mais aussi des documentaires. J'écoute beaucoup de la musique. Je regarde aussi parfois des séries sur Netflix. Je fais parfois aussi des recherches sur Internet pour des sujets qui m'intéressent. Je discute aussi avec mes ami(e)s et ma famille sur WhatsApp ou éventuellement Snapchat.* » et « *Je passe le plus de temps sur mon téléphone pour regarder des séries, aller sur les réseaux sociaux, parler avec mes amis, jouer, m'informer, lire.* ». 39% de répondants indiquent utiliser les réseaux sociaux sur leur téléphone.

L'ordinateur permet principalement de travailler mais aussi de regarder des séries ou des vidéos. Des jeunes l'utilisent pour jouer aux jeux vidéo. « *L'ordinateur, pour travailler, aller sur YouTube, jouer à des jeux seul ou avec des amis, écouter de la musique* ».

La télévision est un écran qui est abordé de manière plus familiale, souvent cité avec un autre membre de la famille. Elle permet de regarder des films et des séries. Pour certain, l'écran de télévision leur sert à projeter leurs jeux vidéo. Ils semblent la regarder le midi ou le soir.

La tablette joue un rôle mixte. Elle sert d'alternative au téléphone et à l'ordinateur. Les jeunes y pratiquent tout autant des activités plus spécifiques au téléphone (RS) que celles liées à l'ordinateur (jouer, travailler) : « *pour travailler et me divertir* » ou « *J'utilise ma tablette pour regarder Tiktok* ».

Sur les écrans, les activités qui ressortent le plus sont : « *Regarder des vidéos* » (87.4%), « *Parler avec des amis* » (85.9%), « *Ecouter de la musique* » (85.3%), « *Travailler* » (82.9%), « *Regarder des films et séries* » (77.1%), « *Passer le temps, s'occuper* » (75.7%), « *S'informer* » (75.1%). On peut observer que les activités qui sont le moins réalisées sont : « *Rencontrer de nouvelles personnes* » (18.7%), « *Entretenir une relation amoureuse* » (19.1%). Les autres activités citées sont des activités de loisirs artistiques (lire, dessiner, écrire, faire des montages vidéo) et culturelles (apprendre une langue). On peut donc observer ici que les activités pratiquées sur les écrans sont assez positives.

- **Émotions et ressentis liés à l'utilisation des écrans**

Concernant l'état ressenti par les jeunes après un long moment passé sur les écrans, on peut observer que 39.20% se sentent fatigués, 36% disent n'avoir aucune émotion particulière et 28% se sentent lassés. (Figure 2)

D'autres expliquent que leur état dépendait du temps passé sur les écrans et des activités pratiquées.

Généralement, les ressentis ne sont donc pas très positifs, on peut voir que les aspects négatifs ressortent plus fréquemment (lassé, culpabilité, fatigué) avant ceux à connotation positive (détendu, joyeux, curieux). Une grande partie des répondants n'indiquent pas avoir d'émotion particulière ou de ressenti spécifique après un long moment passé sur les écrans.

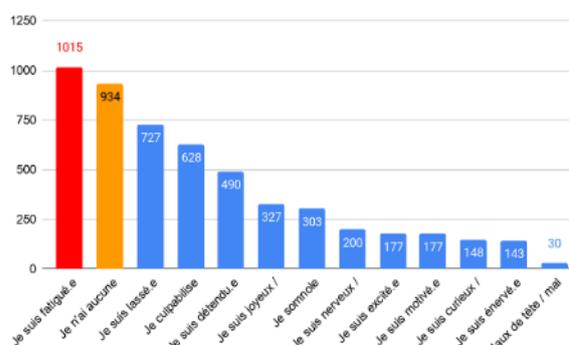


Figure 2 : États ressentis par les jeunes après un long moment passé sur écrans (n=2592)

- **Méthode de prévention des risques**

La prévention par les parents est assez rare puisque 70.3% des répondants n'ont pas de contrôle parental. La gestion du temps est plutôt à la charge des jeunes eux-mêmes. 47.6% ont « tout le temps » une application de contrôle du temps passé sur les écrans. Il ressort que gérer soit même le temps prévu sur les écrans est difficile : 26.9% restent rarement le temps prévu et 21.1% ne reste jamais le temps prévu. Seuls 6.7% des jeunes réussissent à s'auto-réguler.

41% des jeunes ont un filtre bleu installé (28.1% : jamais).

32.1% des jeunes vérifient tout le temps les informations sur Internet (6.7% jamais et 19.5% parfois). Nous pouvons donc observer que ce n'est pas forcément une habitude de vérifier les informations trouvées sur Internet.

#### IV.2.3. Représentations des jeunes

- **Représentation d'Internet et des RS**

Si l'on regarde la représentation qu'ont les jeunes d'Internet et des réseaux sociaux, les aspects positifs sont assez nombreux puisque 83.60% pensent qu'ils permettent de se distraire et 77.40% de s'informer. Enfin, 71.60% pensent que les RS et Internet permettent d'échanger. (Figure 3)

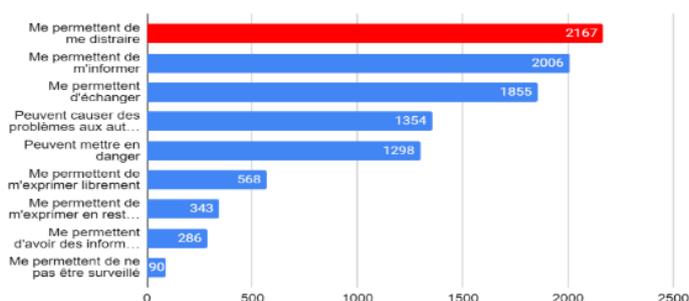


Figure 3 : Avis des jeunes sur les réseaux sociaux et Internet (n=2592)

Cependant, 50.10% considèrent qu'Internet et les RS peuvent « mettre en danger » et 52.20% pensent que « ça peut causer des problèmes aux autres ». Dans les problèmes évoqués, on peut retrouver les questions d'estime de soi : « créer des sentiments d'insécurité envers soi-même et envers son physique » ou « certains réseaux sociaux sont toxiques et font souvent véhiculer des images qui font baisser la confiance en soi ».

Cette ambivalence intérêt-risque est soulignée par les jeunes. Un d'entre eux indique « Internet est un tout, c'est à la fois bien et nul ». Un autre explique : « Selon moi, on trouve de tout sur Internet, des informations sûres comme des moins sûres, des échanges sains comme des échanges dangereux ... ». Plusieurs commentaires précisent que les dangers viennent d'une mauvaise utilisation : « Les problèmes sont selon moi à cause de la mauvaise utilisation des réseaux sociaux et d'Internet ».

- **Représentation des écrans**

De manière globale, la représentation des écrans est, elle aussi, positive. Si environ 36.70% l'associent au danger et 29.20% à de l'inquiétude, 79% évoquent l'utilité (travail, information, découverte), 80.5% ont indiqué qu'écran rimait avec lien social (RS, amitié), 66.90% ont évoqué le partage et 63.60% la créativité.

Ici encore, nous pouvons souligner les aspects positifs et les bienfaits des écrans qui sont ressortis en priorité. Dans les commentaires, ces aspects positifs sont aussi visibles, plusieurs jeunes indiquent qu'ils identifient les écrans au divertissement et à de la distraction.

Cependant, certains soulignent que les écrans peuvent toujours avoir un aspect dangereux, nocif, en fonction des usages : « Ying yang : apporte des bonnes choses mais aussi des mauvaises, donc savoir nuancer son utilité » ; « Pour moi les écrans peuvent être aussi bien être malfaisants que bienfaits ».

- **Signes d'un usage trop important**

Les signes d'un usage trop important des écrans sont la fatigue visuelle (80.80%) et les maux de têtes (74.50%). 43.70% des répondants ont associé des signes d'un trop grand usage avec une baisse des

performances scolaires et 35.60% les ont associés avec de l'isolement. Ces effets avaient été soulignés et mis en avant lors des réponses à la question « *peux-tu nous parler d'une situation ou d'un moment où tu as eu l'impression que les écrans ont eu un impact sur ta vie ?* ». Il peut donc s'agir d'une réalité vécue. Enfin, entre 20 et 30% des répondants ont coché les réponses liées à la violence et l'agressivité, les repas isolés et les troubles anxieux. Dans les verbatims, si quelques-uns ont évoqué la violence (cassage de manette) et l'agressivité ou des troubles anxieux, aucun n'a évoqué de repas isolés.

#### IV.2.3. Risques et intérêts des écrans

- **Impacts positifs et négatifs des écrans**

Les avis sont partagés équitablement concernant l'impact des écrans sur la scolarité, la vie de famille ou sur les autres activités. On peut observer un léger décalage vers l'impact négatif pour la scolarité et la vie de famille. Au contraire, il semblerait qu'un impact légèrement positif soit reporté pour les autres activités. L'impact a été jugé positif sur la vie sociale en majorité (79.82%). (Figure 4)

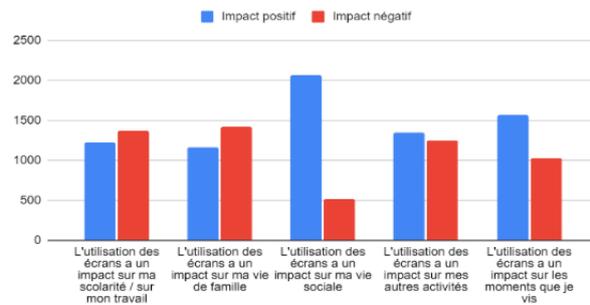


Figure 4 : Impact de l'utilisation des écrans chez les jeunes

On peut donc voir la représentation positive et bénéfique des écrans sur la vie sociale des jeunes, avec les RS, sans doute. Les écrans ont un aspect positif de communication et de création de liens sociaux.

Quand on a demandé aux jeunes de nous parler d'une « situation ou d'un moment où tu as l'impression que les écrans ont eu un impact sur ta vie », les réponses ont été principalement sur la communication et l'échange permis par les écrans, notamment durant la pandémie : « *Pendant le confinement, les écrans ont permis de continuer à avoir des contacts avec les professeurs, les amis, la famille. Ils ont évité un sentiment de solitude.* ». Un autre aspect positif évoqué est que les écrans permettent de se tenir informés et de vérifier les informations.

D'autres effets ont été mis en avant sur la santé mentale. Ainsi, en négatif, plusieurs personnes ont évoqué des situations de harcèlement : « *Je me suis fait insulter et harceler sur un réseau et ça m'a rendu réservé et timide.* ». À l'inverse, en positif, les écrans ont pu permettre d'avoir du soutien et de l'entraide dans de telles situations : « *je me faisais harcelé quand un jour sur mon téléphone je suis tombé sur des milliers de gens qui racontaient tout ce qu'ils avaient vécu et comment ils en sont sortis. Ça m'a beaucoup aidé à faire face à la réalité.* ».

Certains jeunes disent que pour eux, les écrans peuvent être responsables d'un isolement social et d'un manque de communication. Les répondants dénoncent des situations où, à cause des écrans, il est possible de manquer des moments avec ses proches ou de se mettre en danger : « *À la cantine scolaire j'ai vu une table de 8 personnes et ils étaient tous sur leur téléphone, ils ne parlaient pas, j'ai trouvé ça triste.* ». Si ce n'est pas une critique faite avec du recul, l'isolement peut aussi toucher le jeune lui-même : « *À partir du moment où j'ai eu mon premier téléphone, je m'isolais de plus en plus et je m'en rendais pas du tout compte. J'ai commencé à ne presque plus sortir de ma chambre. J'ai compris que les réseaux sociaux m'ont éloigné de ma famille.* ».

D'autres effets négatifs mis en avant ont été les effets physiques : des maux de tête, des douleurs aux yeux et des troubles du sommeil et alimentaires. D'autres impacts négatifs sont liés à la déconcentration qui y est due au téléphone et aux notifications. C'est l'aspect négatif le plus évoqué, avec la démotivation pour pratiquer d'autres activités : « *Cela m'influence sur mon temps de travail, je passe tout mon temps dessus et je finis par faire mes devoirs à la dernière minute.* ».

Pour les aspects plus positifs, ceux qui reviennent souvent concernent la communication, la rencontre avec de nouvelles personnes et la possibilité de continuer à être en lien avec les autres : « Grâce à eux j'ai constitué un cercle d'amis fort et avec qui on se suit depuis plusieurs années. J'ai vécu des émotions extraordinaires » ou « Grâce aux écrans j'ai pu rencontrer la personne avec qui je suis en couple ». On voit ici vraiment le lien positif que les jeunes ont avec les RS. Les écrans permettent facilement de communiquer, de rencontrer, d'échanger et de créer des groupes de soutien et d'entraide.

Les jeunes évoquent le bénéfice apporté par les écrans dans la recherche de connaissances, dans le développement d'un projet ou de compétences et dans l'accès aux informations : « C'est grâce à mon téléphone et mon ordinateur que j'ai découvert l'immobilier et mon intérêt pour ce dernier, c'est donc grâce aux écrans que j'ai su ce que je veux faire plus tard » ou « cela m'a permis d'apprendre la guitare ». Les jeunes sont curieux et développent des capacités de recherche et d'esprit critique.

Enfin, des jeunes ont évoqué leur utilisation des écrans pour contrôler leurs émotions et gérer des états de dépression, de stress, d'angoisse ou de panique : « Cela fait quelques années que j'ai été diagnostiqué avec de la dépression et de l'anxiété. Les écrans me servent à me détacher de la réalité et à enfermer mes angoisses en dehors. De nombreuses fois, les écrans (en particulier films et séries) m'ont permis de me calmer et de me reconcentrer sur moi-même et sur mes émotions. » Les jeunes considèrent les écrans comme des outils multifonctionnels qui peuvent permettre de se détendre, d'apporter de l'apaisement. Ils sont à la recherche de sites, d'informations, de connaissances qui peuvent les aider dans des moments de mal être.

- **De l'utilisation à l'addiction**

18.29% des jeunes ont répondu ne pas être addicts.

9.99% ne pensent pas être addicts. 38.07% des jeunes ne pensent pas être addicts mais réfléchissent souvent à l'usage qu'ils ont des écrans.

24.21% ont répondu penser être addicts. (Figure 5)

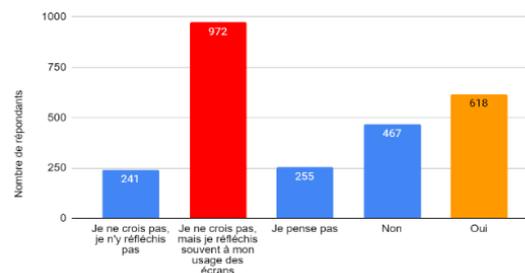


Figure 5 : L'addiction aux écrans selon les jeunes

Les jeunes sont dans un questionnaire sur leur usage des écrans. Il ne semble pas y avoir une différence entre les filles (24.64% d'entre elles) et les garçons (22.22% d'entre eux) en ce qui concerne l'impression d'avoir une addiction. En revanche, les garçons (20.85%) sont plus nombreux à considérer ne pas avoir d'addiction (filles : 16.86%). Il n'y a pas de comportement addictif plus ou moins important selon les âges, même si les collégiens (19,65%) semblent un peu moins relater ce genre de comportement (étudiants : 24.04% ; lycéens : 24.93%).

À la question : « Pensez-vous pouvoir vous passer des écrans ? », 53.4% ont répondu pouvoir se passer des écrans facilement si ils sont avec du monde (amis, famille, couple). 27.2% disent pouvoir se passer difficilement de leurs écrans et enfin 5.1% ont indiqué que ce serait un sujet d'angoisse pour eux. Le contexte d'utilisation est très important pour les jeunes et peut modifier leur rapport aux écrans.

#### IV.2.4. Lien entre les écrans et le sommeil

Dans cette partie, on s'intéresse au lien entre le sommeil et les écrans. Nous pouvons observer qu'il y a une différence entre les heures où les jeunes se lèvent et se couchent selon le week-end et la semaine. Durant les week-end, la majorité des jeunes se couchent soit après 23 heures soit plus tard qu'une heure du matin. Dans la semaine, on observe une tendance à se coucher entre 21 heures et minuit. Concernant les heures où les jeunes se lèvent, en semaine elles sont plutôt comprises entre 6 heures et 8 heures du matin. Dans le week-end, les heures de lever sont comprises entre huit heures et midi.

Concernant le lien entre écrans et difficulté à s'endormir, aucun lien ne peut être établi par les réponses des jeunes. Ils indiquent être peu dérangés par les bruits ou par les notifications, ne pas s'endormir avec de la musique ou des films et être peu dérangés par la luminosité des écrans.

Les jeunes pratiquent diverses activités avant de dormir. La majorité des répondants regarde des contenus sur les réseaux sociaux (62.7%), répond à des messages (62.6%), regarde un film / une série (55.9%) et enfin traînent sur Internet (46.2%). Moins de 20% des répondants font des activités comme des jeux sur téléphone, du travail (mails) et peu s'endorment tout de suite. Nous pouvons donc noter qu'une majorité des répondants pratique une activité en lien avec les écrans avant de s'endormir.

Durant la nuit, le téléphone est allumé mais sans notifications pour 30.5% des répondants. Il est en mode avion pour 23.6%. Peu de jeunes ont répondu avoir leur téléphone allumé avec les notifications (certains ont précisé qu'ils n'aimaient pas être dérangés) ; peu l'éteignent (de nombreux jeunes ont indiqué qu'ils utilisaient leur téléphone comme réveil mais coupaient les notifications ou le mettaient en mode avion). Enfin, moins de 10% ont indiqué qu'il était loin du lit. (Figure 6)

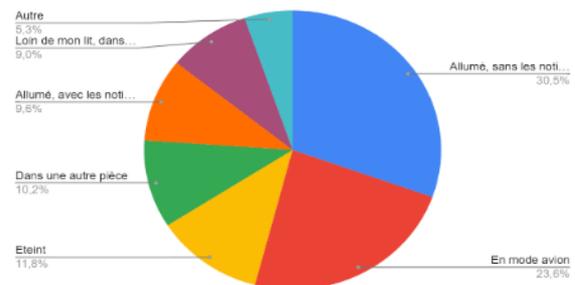


Figure 6: État du téléphone durant la nuit

#### IV.2.5. La pandémie de Covid-19, les jeunes et les écrans

Nous allons maintenant nous concentrer sur l'impact qu'a pu avoir la pandémie du Covid-19 sur l'usage et les représentations des écrans selon les jeunes.

- **Difficultés rencontrées**

Quand on demandait les difficultés auxquelles les jeunes ont dû faire face, le manque d'activité physique a été souligné. Les jeunes déploraient avoir dû arrêter leurs activités en extérieur et le sport en général. Le télétravail ou les cours en distanciels ont été difficiles pour les répondants. Les raisons évoquées sont une perte de motivation pour 49.3% : « *C'est vraiment dur, juste d'être assis toute la journée et de se concentrer pendant 5 heures de visio sans pauses* » et l'organisation complexe pour 44.9%. Il est à noter que les jeunes ont indiqué que les raisons de cette complexité n'étaient pas uniquement le manque de matériel (3.8%) mais aussi l'instauration des cours en distanciel : « *certains professeurs ont beaucoup de mal avec le système en ligne et ça a été difficile de s'adapter* ».

D'autres jeunes ont mis en avant la déconcentration due à d'autres écrans (40.7%). Ils ont souligné la difficulté de travailler avec d'autres personnes dans une même pièce : « *l'organisation a été difficile avec la personne avec qui je vis qui regardait la télé ou des vidéos sur son portable dans la même pièce (le bruit me déconcentrait)* ».

13.9% des répondants considèrent que ça a été pour eux. Seulement 8.4% ont indiqué avoir eu rarement des difficultés. Pour certaines personnes, le télétravail a été positif, des témoignages vont dans ce sens : « *Le télétravail permet à mon anxiété sociale de se calmer* » ou « *J'ai préféré travailler en distanciel plutôt qu'en présentiel lors du premier confinement* ».

- **Une utilisation des écrans exacerbée**

Leurs cours en distanciel ont eu pour conséquence d'énormément augmenter l'utilisation des ordinateurs. De nombreux jeunes évoquent une fatigue tant morale que physique (mal aux yeux, à la tête), qu'ils associent au temps passé devant les écrans toute la journée. Certains jeunes soulignent les horaires qu'ils ont fait devant leur ordinateur et les conséquences physiques : « *Je voyais flou, peu importe ce que je faisais même si je porte des lunettes de vues, je devais cligner beaucoup de fois des*

*yeux pour voir quelque chose. À force, mes yeux étaient asséchés. Tout ça est dû au temps passé sur les écrans qui a augmenté d'un coup » ou « j'y suis beaucoup plus qu'avant contre mon gré car c'est l'école qui nous l'impose ».*

Dans les verbatims sur ces parties, cet usage des écrans et des ordinateurs est ressenti comme une difficulté, un point négatif pour les jeunes. Ils ne sont pas acteurs de ce choix mais le subissent. Le vocabulaire choisi est négatif et est sous le lexique de l'obligation : « *obligé de me servir* ». On observe qu'il y a vraiment une impression d'avoir augmenté l'utilisation des écrans, principalement de l'ordinateur, qui n'est pas ressentie comme de l'usage positif et agréable pour les jeunes. Les émotions associées et les états physiques sont assez négatifs, on parle de fatigue, d'épuisement. Les confinements à la suite et les modifications des habitudes qui y sont dues ont bouleversé le quotidien et ont pu entraîner des effets négatifs de stress et de fatigue générale.

L'omniprésence des écrans et des informations qui en ressortent peuvent être source d'angoisse et de mal-être chez les jeunes : « *mes parents ont la télé allumée sur BFM toute la journée, ainsi je subis un peu la diffusion continue lorsque je mange ou même je fais du sport dans le salon.* »

Les jeunes sont plusieurs à préférer les temps en présentiels. Ils se disent moins fatigués et moins tentés par les écrans. Le distanciel entraîne une baisse de motivation et des états de déprime.

- **Pratiques et usages durant la pandémie**

Il y a une forte augmentation, selon les jeunes, de l'usage du téléphone et de l'ordinateur avec le distanciel. Les raisons évoquées sont « pour tromper l'ennui » et « pour passer le temps » pour 69.8%.

Les écrans ont aussi permis de s'informer et de travailler : « *L'ordinateur est devenu un outil indispensable durant le confinement et mon outil de travail* ». D'autres jeunes ont dit que les écrans avaient été plus utilisés pour découvrir, apprendre de nouvelles choses et développer de nouvelles activités et compétences (29%).

Une raison de cette augmentation est le besoin de communiquer. En effet, comme les liens sociaux physiques étaient coupés, l'ennui était fort et les écrans ont été utilisés à leur plein potentiel comme outils de communication et d'occupation : « *Je pense qu'avoir un lien social est très important, surtout à notre époque donc en confinement le seul moyen d'en avoir était avec les écrans que ce soit la famille ou les amis* ». La communication est plus importante avec des amis (70.4%) qu'avec la famille (31.9%).

Le confinement a été une période de remise en question des usages personnels des écrans : « *mon usage d'écrans a été réduit grâce au Covid-19 car j'ai plus le temps de m'occuper (faire mes devoirs sans stress, jouer au jeu de société, jouer avec mes chiens, je cuisine etc..) donc l'utilisation de mon téléphone n'est pas ma priorité car je suis occupé et je l'utilise seulement lorsque que je m'ennuie* ».

La plupart des jeunes ont téléchargé des applications pour le sport (41.6%), pour apprendre de nouvelles choses (29%) et pour communiquer lors de relations à distance (25%). Nous retrouvons les effets positifs que peuvent apporter les écrans via l'apport de connaissances, de relations et de communication. Certains jeunes ont indiqué avoir téléchargé des applications pour la santé mentale, le développement personnel et l'apprentissage de langues.

Les écrans ont pu servir de substitution aux habitudes usuelles. Les applications de sport ont compensé le manque de sortie et de pratique et ont permis à d'autres de se défouler ou de se reprendre en main. On peut aussi observer que moins de 20% ont eu un intérêt à télécharger des applications sur l'alimentation.

Certaines activités ont augmenté avec la pandémie : « Passer le temps, s'occuper » pour 69.8% des jeunes, « Parler avec des amis » pour 70.4% d'entre eux et « Regarder des vidéos » pour 69.9%. On remarque que le fait de parler avec des amis est revenu plus souvent que celui de parler avec des proches de la famille (31.9%). Les usages ayant fortement augmenté sont liés au travail (61.3%) et au visionnage de films et de séries (60%).

Concernant la représentation des écrans durant la pandémie, trois réponses semblent prépondérantes. Ils sont perçus comme un moyen pour garder un contact avec le cercle social pour 71% des jeunes, comme un outil de travail pour 75.4% et comme un divertissement pour 76%.

On peut aussi voir que peu de personnes ont associé les écrans avec une source d'inquiétude (11%). Les écrans n'ont donc pas forcément pendant la pandémie été sources d'angoisses. Cependant, certains verbatims soulignent que pour eux c'étaient angoissant : « *Tous les écrans liés aux informations ou au travail sont source d'angoisse, mais certains permettent le divertissement* ». L'inquiétude vient principalement du temps passé sur les écrans : « *ça m'inquiète de passer autant de temps dessus, j'essaye de m'en détacher* » ; « *Je n'allais jamais sur Instagram, depuis le Covid j'y vais tout le temps. Je cherche une évasion / divertissement / lien social à travers ce réseau social sauf que je suis passif... C'est une perte de temps et d'activité* ».

Une grande majorité a considéré que les écrans avaient été une source d'aide pendant la période des confinements. À la question de l'aide apportée par les écrans, 46.60% ont répondu « oui, tout à fait » ; 26.31% « oui, souvent » et 16.82% « oui parfois ». Seulement 2.47% personnes répondent « non ».

- **Les confinements : facteur de réflexion sur l'usage des écrans**

Certains soulignent l'aspect positif du confinement qui leur a permis de changer leurs habitudes de vie : « *Durant le confinement, j'ai décidé de ne presque pas aller sur mon téléphone et je me suis moins anxieux, ça m'a évité de me sentir mal par rapport aux autres sur Instagram* ». Un autre aspect positif a été le développement et la découverte de nouvelles activités et la rencontre avec des personnes : « *Je pense que cela a amélioré mes capacités à me servir d'un ordinateur, j'arrive à gérer mes mails avec aisance et je retiens mieux ce que je dois faire, je suis plus organisé* » ou encore « *C'est durant cette pandémie que j'ai eu l'occasion de créer une communauté sur les réseaux* ».

#### **IV.2.6. État des connaissances des jeunes**

Enfin, pour finir, nous nous sommes interrogés sur les connaissances des jeunes sur divers points concernant les écrans. Globalement, il en est ressorti que les jeunes avaient des connaissances sur les écrans. Sur la thématique sommeil et écrans, 87.7% pensent qu'il y en a un lien entre sommeil et écrans (ce qui est juste). 55% pensent que tout le monde a besoin de 8 heures de sommeil par jour (ce qui est faux) et 83.4% ont répondu que la lumière bleue pouvait nuire au sommeil (ce qui est juste).

Concernant les droits et les dangers d'Internet : 98% pensent qu'on n'a pas le droit de diffuser des images sans la permission de l'autre sur Internet (ce qui est juste), 93.4% pensent que les images disparaissent avec le temps sur les réseaux sociaux / Internet (ce qui est faux). 57.4% ont répondu que l'anonymat est un mythe (ce qui est vrai) et 98.9% pensent que toute information sur Internet n'est pas forcément vraie ni sûre (ce qui est vrai).

Pour le point hygiène de vie et écrans, 85.3% pensent que trop d'écran diminue l'activité physique et augmente le risque de maladies (ce qui est juste), 68% ont répondu qu'on mange en plus grande quantité lorsqu'on regarde en même temps un écran (ce qui est juste) et 88.5% pensent que trop d'écran nuit à la concentration, l'apprentissage et la mémorisation (ce qui est juste).

Concernant la thématique des addictions, 95.3% ont répondu qu'on peut être addict aux jeux vidéo (ce qui est juste) et 73.8% savent que la nomophobie est la peur de ne plus avoir son téléphone (ce qui est juste).

Enfin, sur la pandémie, 97.1% des jeunes ont répondu que la période de confinement a entraîné une surconsommation des écrans.

## V. Enquête observationnelle d'une animation de prévention

Dans une deuxième approche, une observation a été réalisée afin d'observer les comportements et les attitudes et de noter de façon extérieure les réponses données face à la thématique du numérique.

### V.1. Méthode

#### V.1.1. Cadre de l'étude et type d'enquête

L'étude s'est déroulée au sein de la Région Île-de-France, via le stage au Crips, situé à Pantin. Il s'agit d'une observation « à découvert » d'un groupe de jeune lors d'une animation sur la thématique du numérique et de la prévention des écrans. Cette observation s'est déroulée le 9 juin 2021 dans un lycée professionnel de Meudon.

#### V.1.2. Population cible et population source

Pour cette enquête qualitative, notre population cible est tous les jeunes franciliens entre 13 et 25 ans. Notre population source est les jeunes entre 13 et 25 ans, ayant été présents dans la structure où l'observation a été réalisée.

#### V.1.3. Critères de sélection

Critères d'inclusion	Critères d'exclusion
<ul style="list-style-type: none"><li>○ Vivre en Île-de-France</li><li>○ Avoir entre 13 et 25 ans</li></ul>	<ul style="list-style-type: none"><li>○ Ne pas être inscrit dans le lycée professionnel de Meudon</li><li>○ Ne pas participer à l'animation du 9 juin</li></ul>

#### V.1.4. Mode de recrutement

Afin de réaliser des observations, la personne en charge de l'organisation des animations au Crips avait été contactée en amont. Mais, avec la situation sanitaire et les confinements, les animations ont été régulièrement annulées. L'animatrice auto-entrepreneuse qui travaille sur la thématique du numérique a été sollicitée directement et une observation a été prévue pour le 9 juin.

#### V.1.5. Matériel de recueil des données

L'observation avait pour volonté de répondre aux objectifs spécifiques : « Comprendre les perceptions et les représentations des écrans » et « Identifier les risques et les intérêts de l'usage des écrans ».

Afin de pouvoir traiter les données, une prise de note a été réalisée sur un carnet. Une grille d'observation avait été réalisée en amont. Elle permet de décrire la population, l'animation en tant que telle (le déroulé) ainsi que la posture de l'animateur et des jeunes. Cette grille est à retrouver, complétée, en annexe. (Annexe 7)

#### V.1.6. Traitement des données

Les données ont été retranscrites après l'observation avec des informations telles que la date, le nombre de jeunes, les thématiques abordées et les attitudes des jeunes. La grille d'observation a été complétée. Une analyse des comportements et des réponses des jeunes a été réalisée afin de répondre aux objectifs de l'étude.

## V.2. Présentation des résultats

L'animation observée a eu lieu auprès de 12 à 15 jeunes hommes, certains étant arrivés au cours du débat. Elle s'est déroulée dans le parc du lycée professionnel de Meudon, le 9 juin 2021, de 10h30 à midi. Un enseignant était présent.

L'animatrice a une vision positive des écrans. Elle cherche à toujours souligner les bénéfices que ces derniers peuvent apporter aux jeunes et ce qu'ils peuvent en tirer. Selon elle, il n'y a pas d'écrans ou d'activités mauvaises mais il est uniquement question d'affûter l'esprit critique et la réflexion des jeunes. Son objectif au cours de l'animation était que les jeunes puissent avoir une réflexion sur leurs pratiques et leurs activités.

L'animation s'est déroulée par étape. Dans un premier temps, l'animatrice s'est présentée et a expliqué la raison de sa venue.

### V.2.1. Les réseaux sociaux et les jeunes

Dans un deuxième temps, elle a posé une question d'ouverture : « *Qui a Snapchat ?* ». Tous les jeunes ont levé la main. On peut donc se rendre compte ici que les RS sont très développés chez les jeunes.

La question des RS a été approfondie grâce à plusieurs questions posées comme la question suivante : « *Qui connaît absolument tous les gens qui sont sur son compte Snapchat ?* ». Peu de jeunes ont levé la main. Plus l'AE précisait ce qu'elle entendait par connaître (pas un ami d'ami, quelqu'un juste croisé en soirée, une cousine d'un ami, etc.), moins en moins de mains étaient levées.

Les garçons rigolaient de la situation et disaient « *c'est impossible, tout le monde ne connaît pas tous ses contacts très bien* ». Seul un garçon semblait dire qu'il connaissait toutes les personnes sur son compte Snapchat. On peut donc se rendre compte que pour les jeunes, ajouter des personnes sur les RS est un acte anodin. Le fait de ne pas connaître tout le monde ne semble pas être un problème.

Les autres questions abordées lors de cette partie ont été : « *Qu'est-ce que vous y faites ?* » et « *Qu'est-ce que ça vous apporte ?* ». Les jeunes ont indiqué qu'ils partageaient des photos avec des amis ou qu'ils suivaient des comptes de personnes qui les intéressaient. Ils associent les RS avec des aspects positifs. C'est un outil de communication et d'échange. Pour ce que ça leur apporte, les jeunes ont rigolé et ils répondaient qu'ils aimaient bien regarder les stories des autres.

Pour rebondir sur ces éléments de réponses, l'animatrice propose une mise en situation avec plusieurs stories qu'elle aurait postées et demande « *Qu'est-ce que l'on sait de moi avec ces stories ?* ». Le but de cet échange est de débattre sur les dangers des RS. Les photos qu'elle a indiquées partager étaient : le matin en attendant de prendre le bus ; à un anniversaire de famille au restaurant ; une photographie de soi dans sa chambre dans une position qui met en valeur.

Les jeunes ont indiqué les risques auxquels ils pensaient avec cette histoire. Avec ces informations, les abonnés au compte pouvaient savoir à quelle heure tous les jours et à quel endroit elle prenait son bus. Ils pouvaient aussi avoir accès à des images sexy de la personne. Quand l'animatrice a demandé si les images d'une personne pouvaient être utilisées par une autre, les jeunes disaient « *Oui, mais c'est quelqu'un de bizarre qui fait ça* ». L'intérêt était de leur montrer que si ils ne connaissent pas tous leurs abonnés, peut-être que des gens mal intentionnés les suivent pour avoir des informations.

Le fait de savoir où on prend le bus et où on est régulièrement peut entraîner le risque d'une possible agression, d'un vol de sa maison (avec les photos de la chambre par exemple : donne la connaissance des lieux pour entrer). La plupart des jeunes ont indiqué ne pas avoir leur géolocalisation activée sur Snapchat et être en mode « fantôme », c'est-à-dire qu'on ne peut pas savoir où ils sont sur la carte et donc dans la réalité. Ils ont donc mis en place une technique de protection des données sur les RS.

### **V.2.3. Les vidéos sur Internet : une réalité truquée ?**

Dans un troisième temps, l'animatrice a abordé les écrans sous l'angle des vidéos que l'on peut voir sur Internet et les RS : « *Est-ce que ce que l'on voit est toujours la réalité ?* », « *Est-ce que vous connaissez les titres putaclics ?* ». Les jeunes pensaient que certaines vidéos étaient truquées ou qu'elles pouvaient ne pas dater exactement de la période à laquelle elles étaient diffusées, ce qui pouvait porter à confusion. Ils connaissaient les titres putaclics : « *C'est quand on met un titre pour attirer du monde ! Genre le plus gros combat GTA* » et « *Mais c'est pas ce qu'on attendait de voir dans la vidéo* ». Ainsi, les jeunes n'ont pas une représentation biaisée des vidéos et savent se méfier des titres et des contenus. Ils évoquent aussi les miniatures des vidéos, qui sont censées décrire en une image le contenu de la vidéo, mais qui peuvent être mensongères.

L'idée dans cette approche est de faire réfléchir les jeunes sur les images qu'ils voient et regardent sur Internet ou les RS. Parfois des vidéos sont diffusées et deviennent virales par leur titre qui attire l'œil. Mais pour autant, cette vidéo n'est peut-être pas le reflet de la réalité. La volonté de l'AE est de développer l'esprit critique. Elle donne l'exemple d'une vidéo (réelle) qui a tourné sur les RS où l'on voyait deux filles se battre avec pour titre « *Une blanche et une musulmane se battent* ». Elle demande aux jeunes de donner leur avis sur cette vidéo. Ils réagissent directement : « *C'est pour un gars surement* », « *C'est peut-être raciste* ». Elle leur dit « *Mais personne ne m'a demandé de raconter toute l'histoire* ». Elle leur dit de réfléchir au titre, qui attire et donne des informations qui ne sont pas vérifiées : « *Comment peut-on savoir que l'une des filles est musulmane ? Pourquoi on le précise et que pour l'autre on dit une blanche ?* ». Les garçons ont confirmé qu'on n'avait pas assez d'informations. Ils ont aussi évoqué la situation sanitaire et dit que de nombreuses vidéos avaient tourné sur le Covid-19 « *sur les masques* » ou « *sur les dangers du vaccin* », mais que ce n'étaient pas forcément des « *gens experts* » qui en parlaient. Il fallait donc se méfier.

Elle veut faire comprendre qu'une vidéo de quelques secondes peut être filmée d'une certaine manière et communiquer une information choisie par celui qui filme. Cela ne veut pas dire que c'est la réalité. Ça ne donne pas tous les éléments pour se faire un avis sur une situation, il faut se renseigner.

De plus, ces questions ont permis d'aborder la notion de violence : « *Pourquoi elles se battent, comment les gens réagissent quand quelqu'un se fait battre ?* » et des préjugés. La discussion a rapidement été amenée par les jeunes sur les violences policières. Ils ont répondu « *Ça dépend de la personne, si c'est une personne noire, souvent je vais filmer pour avoir des preuves* ». Cette utilisation des écrans pour se protéger ou faire office de preuve est assez partagée par les jeunes.

### **V.2.4. Les jeux vidéo : une violence autorisée ?**

Dans un dernier temps, l'animation a tourné autour de la question des jeux vidéo : « *À quels jeux jouez-vous ?* ». La réponse principale pour ces jeunes était GTA.

L'animatrice a alors posé des questions sur le lien avec les jeux et la violence : « *Est-ce que lorsque l'on joue on devient violent ?* ». Pour beaucoup d'entre eux, la réponse était « *non* », ce ne sont pas les jeux qui rendent violent. « *On fait des trucs que l'on ferait jamais dans la vraie vie* » évoque l'un d'entre eux en pensant aux meurtres. Selon les jeunes, la violence des jeux vidéo n'explique pas pourquoi il y a des personnes qui font des massacres. Ils évoquent celui à Colombine aux USA, qui a été imputé aux jeux vidéo. Selon eux : « *Ce sont des dérangés qui font ça* ».

Ensuite, les jeunes ont évoqué les aspects positifs qu'apportaient les jeux vidéo dans leur vie. Ils estiment que ces derniers leur apportent des connaissances comme dans *Assassin Creed*, jeu qui permet de « *développer des connaissances sur des périodes de vie* ». Selon eux, ce jeu permet de mieux connaître des périodes historiques. Ils ont aussi évoqué le fait de développer des connaissances sur des langues (GTA est en anglais) et de la créativité grâce aux jeux vidéo.

L'animatrice revient sur les jeux vidéo auxquels ils jouent beaucoup, dont GTA et notamment sur les scènes racistes auxquelles on peut assister (il y aurait des insultes racistes à la télévision). Un jeune réagit en expliquant qu'une fois « *J'ai tué un noir, il n'y a pas eu la police mais quand j'ai tué un blanc, la police est arrivée tout de suite* ». Enfin, elle évoque aussi les scènes de violence sexistes et leur demande leur avis. Ils réfléchissent ainsi au fait que le jeu peut donner des images et diffuser des informations sans être classé comme jeu raciste ou sexiste. Pour autant, il faut toujours avoir du recul et pouvoir se rendre compte de ce que l'on voit pour affûter son esprit critique.

## VI. Enquête qualitative auprès de jeunes franciliens

Dans une dernière approche, afin de confirmer les éléments ressortis lors de l'approche quantitative et de détailler les perceptions et les représentations des jeunes, des focus group (FG) ont été menés.

### VI.1. Méthode

#### VI.1.1. Cadre de l'étude et type d'enquête

L'étude s'est déroulée au sein de la Région Île-de-France, via le stage au Crips, situé à Pantin. Il s'agit d'une enquête qualitative auprès de jeunes franciliens sous forme de quatre focus group réalisés les 26 et 27 mai ainsi que les 9 et 16 juin 2021.

#### VI.1.2. Population cible et population source

Pour cette enquête qualitative, notre population cible est tous les jeunes franciliens entre 13 et 25 ans. Notre population source est les jeunes de 13 à 25 ans issus des structures de la PJJ (Protection Judiciaire de la Jeunesse) suivantes : l'UEHC (Unité Éducative d'Hébergement Collectif) de Pantin, l'UEHD (Unité Éducative d'Hébergement Diversifié) de Pantin et l'UEHD d'Aubervilliers ainsi que les jeunes en insertion de l'EDI (Espace de Dynamique d'Insertion) du Coqueron.

Les significations et rôles de ces structures sont à retrouver en annexe. (Annexe 8)

#### VI.1.3. Critères de sélection

Critères d'inclusion	Critères d'exclusion
<ul style="list-style-type: none"> <li>○ Vivre en Île-de-France</li> <li>○ Avoir entre 13 et 25 ans</li> <li>○ Être volontaire</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>○ Ne pas faire partie des structures citées et sélectionnées</li> <li>○ Ne pas être présent le jour du FG</li> <li>○ Refuser de participer</li> </ul>

#### VI.1.4. Mode de recrutement

Les focus group ont été proposés à des structures de la PJJ partenaires du Crips. Une rencontre a été organisée avec Rabah Amrani, infirmier et conseiller technique santé de la DTPJJ (Direction Territoriale de la Protection Judiciaire de la Jeunesse) de la Seine-Saint-Denis. Ce rendez-vous a eu lieu le 18 mai, avec Maurine Mabire, dans les locaux de la PJJ. Durant ce rendez-vous, la première proposition de Rabah a été de rencontrer les jeunes et de leur faire remplir en direct le questionnaire. Nous avons proposé et argumenté en faveur de focus group, ce qui a été accepté.

Concernant la structure d'insertion, l'occasion lors du stage d'assister à une animation au sein de l'EDI du Coqueron s'était présentée et avait permis la prise d'initiative entraînant une proposition de participation de leur structure à un ou des FG.

À la suite de ces sollicitations, quatre structures ont souhaité participer aux FG. L'affiche de présentation du questionnaire, réalisée en amont, a été envoyée aux structures. Des mails ont été envoyés afin de proposer des dates de FG.

Une homogénéité intragroupe ressort des choix des participants. Ils ont des expériences, des pratiques, des représentations communes et une certaine diversité interne (variété des points de vue et des nuances).

#### **VI.1.5. Matériel de recueil des données**

Ces FG avaient pour fonction de répondre aux objectifs spécifiques : « Comprendre les perceptions et représentations des écrans » et « Identifier les risques et les intérêts de l'usage des écrans ».

Une grille d'entretien a été réalisée au mois de mai. Elle inclue dans un premier temps une introduction, avec présentation de l'étude et le déroulement du focus group ainsi que la demande d'accord de l'enregistrement. Dans un autre temps, une question ouverte permet d'engager la discussion : « *quand on vous dit écrans, à quoi pensez-vous ?* ». Par la suite, les questions abordent l'impact des écrans sur le quotidien, les aspects positifs et négatifs, les effets des écrans sur la santé. Pour finir, une partie concernait le parcours sur les écrans en cours de création pour le lieu du stage. La grille de focus group est indexée en annexe (Annexe 9).

Afin de pratiquer l'exercice du FG et de s'inspirer pour la création de la grille, tout en s'adaptant aux besoins et aux méthodes de travail de la structure de stage, une chargée de projet a été rencontrée et une demande d'aide formulée. Cette-dernière travaillait sur un projet où des FG étaient mis en place. Une observation d'un focus group concernant son projet a été organisée le 12 mai à l'EDI du Coquéron.

Le chargé de projet responsable de la communication et des projets numériques a été contacté afin d'avoir accès aux outils d'enregistrement du Crips et d'en apprendre l'usage.

Les FG se sont réalisés dans les lieux de vie des jeunes, afin d'éviter les déplacements et d'assurer un certain bien-être aux participants. En tant que responsable de l'animation du FG, une chargée de projet m'accompagnait comme observatrice, ainsi que d'une autre stagiaire lors du FG à l'EDI.

#### **VI.1.6. Traitement des données**

Les données ont été enregistrées grâce à un magnétophone prêté par le Crips, à la suite de l'accord de tous les participants et participantes. Ces données ont été retranscrites à la main, mot pour mot, sur un document écrit. Une anonymisation et une masculinisation des verbatims a été réalisée.

Étant donné qu'il faut environ huit heures pour retranscrire une heure d'entretien, ayant réalisé 4h15 de FG, il a fallu environ 32 heures pour retranscrire les focus group selon la méthode scientifique. Ces retranscriptions sont regroupées sur 49 pages.

Une fois la phase de collecte réalisée, la phase d'analyse a commencé. Cette analyse a été réalisée de manière individuelle pour chaque retranscription. Les verbatim des participants et des participantes ont été découpés, classés et comparés. Ils ont été étiquetés en fonction d'une thématique les englobant. Certains hors-sujets ont alors pu être supprimés de l'analyse. Enfin, une comparaison et une confrontation des thématiques ont été réalisées sur les quatre FG.

Vous pourrez trouver la fiche de synthèse des focus group en annexe (Annexe 10).

### **VI.2. Résultats**

Le premier FG a été réalisé le mercredi 26 mai, avec deux jeunes. Il a duré 30 minutes. Le deuxième FG a été réalisé le jeudi 27 mai, en présence de deux jeunes de la structure et de deux animateurs. Il a duré 1h30. Le troisième a été réalisé le 9 juin avec quatre jeunes. Il a duré 45 minutes. Le dernier a été réalisé le 16 juin avec quatre jeunes. Il a duré 1h30.

## VI.2.2. La représentation des écrans

- **Les mots associés au mot « écran »**

Dans un premier temps, les jeunes ont été questionnés sur leur représentation du mot « écran ». Les mots assimilés à ce terme étaient divers et nombreux.

Dans l'UEHD d'Aubervilliers, les jeunes ont évoqué le téléphone, la télévision, l'ordinateur et les jeux vidéo. Au sein de l'UEHC de Pantin, les mots clés ont été le téléphone, la télévision et la play. Pour l'EDI du Coqueron, les participants et participantes ont évoqué le téléphone, l'ordinateur, la console, les séries, Netflix, la télévision, les réseaux sociaux, le virtuel et les jeux vidéo. Enfin, les jeunes de l'UEHD de Pantin associaient le terme écran à la télévision, aux réseaux sociaux, au cinéma, aux nuits blanches, aux jeux vidéo et au téléphone.

On peut remarquer que dans chaque focus group, les jeunes ont cité le téléphone, la télévision et les jeux vidéo soit en tant que tels, soit par l'outil permettant d'y jouer comme « la play ». L'ordinateur n'a été cité que par deux groupes, tout comme les réseaux sociaux. Quand on demande quel écran ils utilisent le plus, les réponses sont unanimes : « le téléphone ».

- **Un outil positif indispensable ?**

À la question « *quand je dis écran, à quoi penses-tu ?* » un jeune évoque un sentiment positif : « *Je pense à plaisir ...* ». En effet, le plaisir est associé aux écrans : « *il y a le plaisir de jouer, j'aime jouer* ». Les jeunes englobent de nombreuses choses dans les écrans : « *Y'a tout hein. Écran. Y'a de tout* ». Les jeunes peuvent faire de nombreuses activités : « *Snap, musique, jeux, film* ».

Ils sont vus comme des outils aux multiples usages : de communication, d'information et d'échanges.

Pour les jeunes, être sans écran serait compliqué. Ils indiquent ne pas pouvoir se passer, ou difficilement, des écrans et surtout du téléphone : « *Sans téléphone je pourrais pas, sans télé oui mais pas sans téléphone* ». Ils se sentiraient isolés de leur environnement : « *coupé du monde* ». Ils n'aiment pas ne pas pouvoir communiquer via leur téléphone : « *Je ne peux appeler personne, si je veux rejoindre quelqu'un je ne peux pas l'appeler pour savoir s'il est là, je peux qu'y aller à l'improviste* ».

Pour ceux qui ont dû se séparer de leur téléphone, ils indiquent avoir ressenti des émotions négatives : « *je me sentais perdu* ». Ils disent que c'était « *le vide, comme si quelque chose me manquait* ». Ce besoin du téléphone est expliqué par les jeunes non pas par l'addiction mais plutôt par le fait que dans la société actuelle, vivre sans téléphone est un frein : « *Sans téléphone ça sera difficile mais je peux m'habituer. Sur le téléphone il y a tout. Je parle d'Internet et tout, les appels* ».

## VI.2.3. Temporalité et situations qui modifient l'utilisation des écrans

- **Situations qui augmentent l'utilisation des écrans**

Certaines situations et certains contextes vont être des facteurs favorisant la décision et le besoin d'utiliser un écran.

Lorsque l'on interroge les jeunes sur les moments de la journée où l'utilisation d'un écran est majorée, ces derniers évoquent à la fois le besoin de répondre à un sentiment d'ennui : « *Moi, je dirais quand on s'ennuie* » ou « *Moi je dirais, la soirée si j'ai rien à faire* ». Un autre jeune témoigne : « *moi c'est quand je n'ai rien à faire, c'est quand je suis à la maison* ». Les réponses des jeunes donnent l'impression que les écrans sont une échappatoire à des moments d'ennui ou de solitude.

Des temporalités semblent aussi ressortir : « *le soir* » pour la télévision ou la console de jeu. Cependant, pour le téléphone, l'usage est quotidien : « *Toute la journée, même quand je suis avec mes potes, mon téléphone, toute la journée je suis dessus* ».

Les usages des écrans entre la semaine de cours et de vacances sont différents : « *En vacances, on utilise plus les écrans* » et « *pendant les vacances, jusqu'à six heures du matin je regarde la télé* ».

- **Fracture numérique : facteur qui diminue l'usage des écrans**

Le numérique est un moyen de travailler et de communiquer. Les écrans sont des outils utilisés en toute circonstance. Pourtant, chez les jeunes, il existe ce que l'on peut appeler la fracture numérique. Certains jeunes, pour raison financière, ne peuvent accéder aux technologies numériques. Ici, dans une structure PJJ, nous pouvons nous rendre compte que l'achat du matériel informatique et numérique peut être une difficulté. Il est important de noter que ces jeunes savent utiliser les technologies mais ne peuvent pas y accéder. Les jeunes témoignaient : « *Je n'ai pas de téléphone. J'ai hâte d'acheter l'iPhone 5, mais c'est cher. C'est trop cher. Pour le moment, j'ai pas de téléphone* ».

#### **VI.2.4. Impact du Covid-19**

La pandémie de Covid-19 a modifié l'utilisation des écrans pour certains jeunes. Selon eux, le téléphone et l'ordinateur ont été utilisés de manière plus importante pendant la pandémie : « *Euh, moi personnellement en confinement, j'ai plus utilisé mon ordinateur que le téléphone pour faire de la musique en fait* » ou « *Hum, moi j'utilise plus le téléphone, pendant le confinement, pour jouer ou regarder des séries et des fois des appels vidéo avec mes amis* ».

La pandémie a parfois entraîné une perte de contrôle de l'usage des écrans pour les jeunes : « *Après, c'est vrai que pendant le confinement, j'avais pas de programme et c'est là où vraiment ça a commencé à basculer. J'y passais mes journées, c'est ça qui les rythmaient. Je me suis vraiment mis à beaucoup jouer en ligne et à me sentir plus investi dans la vie en ligne que dans la vie réelle quoi. Et c'est ça qui rythmait mes journées et qui fait que j'y passais beaucoup de temps* ». Les écrans étaient la solution pour trouver un rythme, un moyen d'échapper à la situation sanitaire stressante et permettaient de pratiquer une activité ou parler avec des personnes même sans sortir de chez soi.

Les jeunes ressentent une modification du rythme et un besoin d'utilisation des écrans depuis la pandémie, qui est devenu une habitude : « *[avec le covid] on a été plus accro, c'était plus fréquent que d'habitude. Avant mon téléphone il pouvait rester dans ma poche je pouvais mettre 4h à répondre même si tu m'envoyais des messages, que tu m'appelais et tout. Maintenant quand je ne l'ai pas sur moi je deviens fou. Je suis plus branché sur mon téléphone, je suis à l'affut de suite, je vais te répondre* ».

#### **VI.2.5. Un écran, une activité spécifique ?**

- **Le téléphone**

Le téléphone est utilisé comme un outil multifonctionnel. Ainsi, les jeunes l'utilisent pour faire de nombreuses activités : « *Moi mon téléphone, je fais les réseaux sociaux, je regarde des films aussi. En fait, je fais tout avec* ». Nous avons encore un témoignage qui va dans ce sens : « *Moi, c'est le chat en ligne, les réseaux, regarder des séries, des choses comme ça* ». D'autres jeunes peuvent aussi utiliser les téléphones pour regarder des vidéos : « *Bah, je sais pas moi, d'aller sur les réseaux, de chatter, de regarder des vidéos sur YouTube et cetera* ». Enfin, certains jeunes s'en servent comme outil multimédia : « *Moi sur mon téléphone, j'écoute de la musique* ».

Les jeunes expliquent utiliser « *beaucoup* » leur téléphone, mais que cela dépend aussi de la situation et du besoin : « *Il y a des moments où on peut l'utiliser beaucoup parce qu'on a, je ne sais pas, quelque chose à gérer, je ne sais pas l'école et du coup on va passer toute la journée dessus, ce genre de choses, avec les visio par exemple. Et il y a des journées, ça se trouve on va laisser son téléphone à côté. Je pense que c'est subjectif de la personne, de l'utilisation. On ne peut pas faire de généralités* ».

- **L'ordinateur**

La plupart ne possèdent pas d'ordinateur. Ils ne le considèrent pas comme un écran indispensable : *« Nous, les jeunes d'aujourd'hui, que vont-ils faire d'un ordinateur ? Ok des petits fichiers de l'école mais sinon rien d'autre, tu peux rien faire après avec, tu peux pas aller sur Snap et Insta ».*

L'ordinateur n'aura un intérêt que scolaire : *« Moi, c'est que par rapport à l'école. Je fais les recherches, les devoirs. Et voilà. Dès fois, je regarde Netflix sur mon ordinateur. Mais je préfère mon téléphone, même si l'écran est plus petit, il est toujours là mon téléphone de toute façon ».* Un autre témoignage va dans le même sens : *« je fais des recherches ou quand je dois envoyer des documents sinon j'utilise plus le téléphone ».* Le téléphone est préféré à l'ordinateur par les jeunes.

Il sert à des activités professionnelles : *« L'ordinateur tu peux faire des recherches, des pages et écrire des livres et tout »* et à faire de l'administratif ou des recherches d'emploi : *« La plupart des demandes professionnelles que j'ai faite, c'était sur l'ordi. Sur le téléphone ça bug, ça zoom, c'est pratique pour appeler, écouter de la musique, aller sur les réseaux. Un ordinateur c'est mieux pour l'administratif ».*

Au-delà du travail très scolaire, l'ordinateur peut être utilisé pour des activités très spécifiques liées à des passions : *« Moi je l'utilise pour faire du son »* ou pour le jeu et le fait de regarder des vidéos : *« On peut faire des jeux aussi ou télécharger des films ».*

- **La télévision**

Pour une majorité de jeunes, la télévision n'a pas un intérêt particulier, du fait de l'utilisation multifonctionnelle du téléphone. *« Bah, la télé, avant, je regardais tout le temps la télé. Mais depuis que j'ai mon téléphone, je ne regarde plus la télé. J'ai tout sur mon téléphone, si je veux regarder un truc, j'ai tout dessus. Je ne regarde plus la télé ».*

Cependant, pour certains, la télévision garde un intérêt et est source de divertissement, voire d'addiction : *« Ouais, moi je regarde la télé, mais trop. Je passe toute la journée devant la télé. Je regarde le matin, le midi, le soir, la nuit. Je regarde tout le temps. J'aime bien l'écran, moi ».*

La télévision permet de regarder des vidéos comme un film, une émission, une vidéo YouTube mais aussi de jouer à la console : *« Je regarde des émissions, des films. Si le film il ne m'intéresse pas, je prends ma console et je joue avec, jusqu'à ce que je trouve un truc bien à la télé. J'aime beaucoup la télé »* ou encore : *« Je regarde des films. On ne peut pas faire autre chose sur la télé. C'est la télé ».*

En majorité, les jeunes rapportent regarder la télévision seuls, mais pour certains, c'est un écran associé à un moment en famille : *« Je regarde de moins en moins des séries seul, je regarde plus en famille, c'est un moment de partage et ça limite le temps d'écran. Ça reste un moment de partage parce qu'on regarde à plusieurs et du coup ça me dérange moins ».*

- **Les jeux vidéo**

Certains jeunes jouent seuls : *« C'est plus aux jeux du sport et les courses et tout ça »* quand d'autres considèrent le jeu vidéo comme un jeu de partage : *« Moi, je joue avec ma petite sœur en ligne, mais j'évite de jouer seul ».*

Les jeunes reconnaissent pouvoir avoir une attitude agressive sur le moment du jeu : *« Ouais c'est vrai, Fifa, Call Of Duty, je vais insulter. Je vais vriller, et pareil pour lui, il va m'insulter. On va insulter les gens »* mais que ces attitudes disparaissent une fois le jeu fini : *« Oui, après tu te calmes après le jeu ».*

Les personnes qui ont des comportements agressifs après avoir joué sont, selon les jeunes, celles ayant des problématiques ou un passif déjà installé : *« L'agressivité due aux jeux vidéo c'est en fonction du caractère. Mais les gens qui sont agressifs, ils avaient le mauvais caractère dès le début ».*

Les jeux vidéo sont associés au « plaisir » et permettent aussi d'acquérir des connaissances sur des domaines « *ça me donne des connaissances, j'aime bien, je fais connaissance avec des univers* ».

#### **VI.2.6. Les réseaux sociaux**

- **Un réseau social, une action**

Les RS utilisés par les jeunes sont nombreux : « *Snap, Insta* », « *Tik Tok* ». Sur chaque réseau, un type d'activité semble être pratiqué.

Sur Snapchat, les jeunes regardent les vidéos des autres et partagent des moments qu'ils vivent : « *Envoyer des photos de de de l'instant présent* ». Ils peuvent aussi communiquer avec leur environnement social amical ou familial : « *pour communiquer avec les amis et la famille* » et même dans des sphères scolaires : « *Quand je suis à l'école, ils mettent ce qu'il y a sur des groupes Snap* ».

Concernant Tik Tok, où les jeunes regardent des vidéos, ils sont alors plus passifs : « *Je regarde des vidéos sur Tik Tok, j'en fais pas, je regarde simplement* ». Quand on demande pourquoi ils ne font pas de Tik Tok, les jeunes répondent « *Ça ne m'intéresse pas* ».

Si l'on s'intéresse à Instagram, les jeunes ne postent pas forcément. Ils ne sont pas actifs en tant que internautes mais sont observateurs : « *Moi, c'est plus pour parler avec les gens, regarder les publications des autres* ». Ils suivent des comptes qui leur apportent des connaissances ou des informations. Ils aiment regarder du contenu les intéressant : « *je dessine du coup je regarde beaucoup les productions d'artistes, des inspirations, ou des références de dessins* ». Les personnalités suivies permettent de se renseigner sur des sujets : « *Euh, je regarde aussi des IGTV. Je regarde sur différents sujets, des influenceurs qui présentent des marques via IGTV ou j'apprends des choses* ». Instagram sert aussi d'outil de communication : « *j'ai des amis qui n'ont pas les notifications aux messages et du coup j'utilise Instagram pour discuter avec mes amis* ».

Le réseau social préféré et plus utilisé par les jeunes semble actuellement être Snapchat. Ils y sont plus acteurs et envoient des photos. Au contraire, sur les autres réseaux sociaux comme Instagram ou Tik Tok, ils semblent plus suivre des comptes et s'y abonner.

- **La perception des réseaux sociaux**

Les RS sont perçus comme des outils de communication et d'information. Ils permettent de suivre l'actualité de la société en général, du cercle amical ou des personnalités appréciés. À la question : « *qu'est-ce que ça apporte les réseaux sociaux ?* », les jeunes ont évoqué ces aspects : « *Bah, quand je parle avec des personnes, je regarde ce qu'ils font et tout (...)* Sur Insta, je suis des amis, des personnes que je connais ». Un autre jeune indique : « *Moi, j'aime bien être sur les réseaux juste pour suivre ce que j'aime sur Insta comme les équipes de foot* ».

La perception des RS est en générale positive pour les jeunes : « *J'aime bien Snapchat, en plus tu peux faire des trucs marrants* » ou « *Positif, c'est quand je snap, ou quand je reçois des messages de mes amis. Après, je saurai pas vous dire il y a quoi d'intéressant, y'a rien en vrai. Mais pour les jeunes, Snap, c'est top. Mais je vois pas y'a quoi d'intéressant. De ouf, j'adore de ouf* ».

La notion de partage est essentielle sur les réseaux sociaux. Les jeunes évoquent un besoin, une envie de partager avec les autres des moments de vie : « *Je sais pas par exemple, je suis en vacances, j'ai envie de partager, partager un peu là par exemple, bah, il y a les réseaux* ».

Le partage ne se fait pas uniquement entre amis ou connaissances, mais aussi entre inconnus. Grâce à des comptes suivis, des informations et des bons plans peuvent être partagés : « *en positif, ils peuvent nous faire découvrir des endroits, des choses comme ça. Des endroits où aller se balader dans Paris, des*

*restos, théâtres, etc. Des choses à faire avec des amis » ou « Ça peut permettre de connaître des produits, voir comment des vêtements sont portés, ça c'est pas négatif ».*

#### **VI.2.7. Risques et intérêts des écrans**

- **Effets des écrans**

L'un des premiers effets évoqué est l'isolement. Quelques jeunes considèrent que les RS et les écrans sont inutiles et ne les utilisent pas. Ils considèrent qu'ils empêchent les personnes de sortir et de profiter d'autres activités : *« Je sais pas comment ils font les gens, c'est chiant. Ils sont toute la journée sur leur téléphone comme ça, je ne sais pas comment ils font, c'est chiant ! Ils doivent se faire chier ».* D'autres reconnaissent en effet que les écrans peuvent isoler des autres, mais que c'est un choix : *« quand je suis sur mon écran, ouais. Je suis isolé. Mais ça, c'est par choix ça après ».*

Pour d'autres, les effets des écrans sont physiques comme sur les yeux *« Ça fait mal aux yeux », « ça abîme les yeux »*, un autre disait aussi *« j'avais tendance à voir flou ».*

Les effets se font ressentir sur la santé mentale. Ainsi, sur le moral, un jeune évoque le fait que les RS comme Instagram peuvent avoir un impact négatif sur l'image de soi : *« les RS peuvent influencer l'image du corps et les effets sur l'humeur. Et les études, en faisant la conclusion et tout ça, ça avait montré que plus le réseau était visuel comme Instagram plus il y avait de tendances à la comparaison et plus il y avait tendance à la dépression et à avoir une mauvaise image de son corps en fait ».* Finalement, les RS et les écrans peuvent être source *« d'isolement : ils ne sont jamais dans une communication réelle, on devient handicapé, on ne sait plus comment interagir avec les gens ».* L'impact sur la santé mentale peut être très important. Pour certains jeunes, les écrans peuvent isoler jusqu'à ce que *« on ait peur du monde (extérieur) ».* Des angoisses peuvent se faire ressentir : *« j'avais perdu de la confiance en moi et le contact avec le monde et c'est vraiment ça, perdre contact avec le monde, ne pas me sentir avec moi. C'est comme si mon corps était là mais mon esprit était (rires) à quelques kilomètres ».* Un jeune évoque : *« je perdais de plus en plus la confiance en moi »* à force d'être sur le téléphone et les applications (YouTube, Snapchat, Instagram).

Les effets sont aussi visibles sur le sommeil pour certains jeunes : *« Je dors pas, pas avant 5 heures, 6 heures. Et je ne me réveille pas, avant midi, 13 heures ».* Un autre jeune indique que c'est difficile de contrôler le temps qu'il passe sur écran : *« je me couche trop tard et le lendemain je n'assume pas et je n'arrive pas à me lever ».* Le lien entre le sommeil et les écrans est fort : *« on n'arrive plus à avoir un sommeil régulier et réparateur, c'est parce qu'on a vraiment trop dépassé. Parce qu'à force d'être devant les écrans on n'arrive plus à s'endormir »* ou *« on a du mal à s'endormir et après on a des impacts sur la santé et on peut avoir des vertiges parce qu'on n'a pas assez dormi, des problèmes musculaires ou des choses comme ça ».* Le sommeil est la problématique la plus récurrente évoquée par les jeunes : *« l'insomnie, de ouf, tu peux pas dormir, tu te rends pas compte, l'heure passe toute seule quand tu regardes une série. Tu es à fond dans une série et d'un coup tu regardes l'heure, il est 5 heures, tu te dis, c'est pas possible ».* Un dernier indique *« je fais des nuits blanches et je suis décalé ».*

Les écrans peuvent aussi jouer un rôle dans l'alimentation selon certains : *« quand tu manges et que tu regardes la télé en même temps. Bah, ton cerveau il ne sait pas ce que tu manges. Il mange, il mange. Et normalement, ton cerveau il peut dire, « c'est bon j'ai assez mangé » et quand tu regardes la télé, il te le dit pas ».* Les jeunes évoquent le fait d'être sédentaire et des conséquences physiques qui en résultent : *« le corps n'est pas en mouvement, on peut prendre du poids donc obésité, affaiblissement des muscles tout simplement ».* Le fait de manquer d'activité physique est relié aux écrans selon les jeunes.

Les impacts seront aussi sur la concentration : « *Tu peux pas faire deux choses en même temps* », « *j'arrivais pas à me concentrer, j'étais fatigué* » et la mémoire : « *Euh Ouais ! Bah c'est la mémoire. Comment dire ? Moins, euh, on est moins, on se disperse parce qu'on est tous sur nos écrans* ».

Des jeunes associent l'écran à une perte d'attention pour les activités extérieures et notamment pour la famille. Pour ce jeune, les écrans peuvent être des freins à la communication car ils vont attirer toute la concentration sur eux et empêcher d'accorder de l'importance à d'autres éléments : « *Bah ça fait que on va dire on est à table et y'a la télé. Bah au lieu de discuter entre nous ben on va préférer regarder la télé, être sur son téléphone comme ça* ».

On peut donc se rendre compte que les jeunes peuvent être conscients de comportements qui seront jugés comme malsains et négatifs. Cela ne veut pas dire pour autant qu'ils ne le fassent pas, comme on le voit dans le verbatim précédent, il s'agit de la famille entière qui mange devant la télévision.

- **Intérêt des écrans**

Les écrans permettent la communication avec son environnement « *pour communiquer avec les amis et la famille* » et avec le monde entier, sans difficultés. Ils permettent de garder contact avec d'anciens amis ou d'être amis avec des étrangers, que l'on n'aurait jamais rencontrés dans d'autres conditions : « *on parle à des gens que l'on ne connaît pas dans la vraie vie et on croise parfois des personnes en ligne qu'on voit comme des amis mais qu'on ne pourra pas rencontrer* ».

Les écrans sont positifs pour apprendre et découvrir : « *j'utilise le tél pour apprendre un nouveau truc ou lire un article* ».

Les écrans peuvent servir à échapper à une situation, un quotidien qui angoisse, et être une source de réconfort et de bien-être : « *Je me suis tourné vers les écrans, j'ai cherché à échapper au quotidien* ».

- **L'addiction aux écrans**

Afin de ne pas influencer leurs réponses, la question « êtes-vous ou pensez-vous qu'on puisse être addict » n'a jamais été évoquée. La question de l'addiction n'intervenait uniquement que si les jeunes en parlaient par eux-mêmes.

Les jeunes ont évoqué la thématique de la dépendance. Ils peuvent se considérer comme addict aux écrans car ils ont du mal à s'en séparer : « *moi je suis addict. Je peux pas passer une journée sans mon téléphone, c'est mort* ». Les jeunes peuvent avoir du mal à s'en séparer et les conséquences sur leur vie se feront sentir : « *C'était toute la journée [l'utilisation des écrans] et perte de contrôle, perte de contact avec la réalité, avec la vie* ».

Certains jeunes ont évoqué les dangers des écrans sur le cerveau et l'effet addiction qui peut en ressortir : « *Ouais, ça brûle les neurones les écrans ! C'est de la drogue, ça rend accro* ».

Un jeune décrit son addiction comme un isolement avec la réalité. La pandémie de Covid-19 lui a d'ailleurs permis de s'en détacher : « *Mais moi, c'est un peu spécifique. Je jouais aux jeux vidéo sur tablette notamment, même trop et là je suis dans une phase où justement je me détache le plus possible de ça parce que c'est allé un peu trop loin, il y a cette notion de perte de contact avec la réalité et je passe plusieurs heures sans mon téléphone, que je laisse de côté, des choses comme ça* ». Un autre décrit l'addiction comme le besoin de regarder son téléphone : « *On y passe tout notre temps, on ne se sent pas bien quand on n'est pas sur l'écran. Tu as tout le temps des messages, envie d'y répondre* ».

Un jeune évoque : « *Moi je trouve les écrans c'est un peu comme la drogue, on peut devenir addict et après il faut aller voir des personnes qui vont t'aider avec ça, ton corps, car tu es tellement habitué que*

*c'est difficile de changer, tu vas avoir des effets secondaires après* ». On peut donc voir que pour certains, l'addiction est présente et identifiée. Ils ont la capacité de demander de l'aide.

En addiction, nous avons les jeux vidéo qui ont été évoqués : « *spécifique à l'ordinateur, il y a l'addiction aux jeux vidéo, aux jeux en ligne* ». D'autres addictions évoquées sont liées au téléphone : « *Il y a des choses aussi possibles avec le téléphone comme la pornographie, les réseaux sociaux* ». Les addictions concernent donc tous les écrans et activités.

L'abus d'écran a été défini par les jeunes comme la perte de contrôle qui impacte le quotidien : « *Pour moi peu importe l'appareil, en fait c'est, je pense que c'est dans l'abus à partir du moment où ça impacte la vie de la personne sur plusieurs aspects : sa sphère sociale, sa santé, son travail, etc.* » et encore : « *Moi je dirais 24h/24 c'est de l'abus, quand on reste devant l'écran c'est de l'abus* ».

- **Dangers des réseaux sociaux**

Les réseaux sociaux ont des aspects positifs tout en ayant des dangers : « *ils permettent une communication plus importante et une universalité mais il y a tous ces aspects négatifs aussi* ».

Les jeunes connaissent ces dangers. Les principaux évoqués sont sur les questions de harcèlement : « *Elle se faisait harcelée, je sais pas je connais pas l'histoire, mais elle n'est pas morte à cause de Snap. Je ne pense pas. Le harcèlement, tout ça* ».

La définition du harcèlement selon les jeunes peut concerner à la fois des messages, des photos, ou des groupes créés : « *[Le harcèlement c'est] Plein de messages, diffuser des images, des trucs.* » et « *Euh, par exemple, sur Snap, il y a des gens, leurs noms c'est soit « Affiche ton gars » ou « Affiche ta meuf ».* Et du coup, ils affichent des gens, les meufs ou les gars, enfin ceux qui sont en couples. Et ils disent ce garçon, il est en couple et il a fait ci, il a fait ça. Et tout le monde peut voir, parce que c'est un compte où tout le monde peut voir ». Dans la notion de harcèlement, les jeunes évoquent aussi le fait que des photos soient diffusées sans l'accord d'une personne : « *Ou bien quand ils font tourner des photos, des vidéos etc.* ».

L'un des dangers le plus évoqué est celui des faux comptes et des arnaques sur les réseaux sociaux et sur Internet en général. Les arnaques peuvent venir d'influenceurs : « *Y'en a qui font de la vraie pub et d'autres qui .... qui font du mensonge* ». Concernant les arnaques, elles peuvent se mettre en place sur les formations : « *J'ai un ami en Italie qui a payé 2000€ pour une formation en ligne pour avoir un diplôme de dessin et il n'y avait que 5 cours à distance et pas de diplôme* ».

Le mode de vie est aussi souligné : « *Il y a beaucoup ce côté fake pour moi où ils font croire aux gens qu'ils ont une vie merveilleuse alors que c'est faux. Il y a de l'idéalisation de la part des gens qui se disent qu'ils veulent être comme eux, comme ça alors que c'est du fake. On voit que la personne elle voyage tout ça, mais ça se trouve la personne elle est déprimée tout ça. C'est vraiment un côté de montrer une vie qui n'est pas la sienne* ». Or, ces aspects toujours beaux et d'une vie incroyable sur les RS peuvent avoir un impact sur la santé mentale des personnes suivant ces comptes. Les RS peuvent être « un facteur aggravant » pour développer des fragilités : « *parce que quelqu'un qui est plus fragile peut plus facilement tomber dedans et quelqu'un peut devenir fragile en voyant ces images régulièrement* ». L'influence peut être une problématique : « *Oui, notre génération, à cause de ces réseaux, ils pensent vivre dans un monde qui n'est pas vraiment réel, les gens s'inventent des vies, il y a des ados qui rêvent de ces vies-là alors que ce n'est pas vraiment la vraie vie. C'est ça qui me gêne* ».

Certains jeunes ressentent cette influence ou indiquent voir des contenus qu'ils n'auraient pas souhaité voir : « *Ouais, il y a des trucs que je vois, je devrais pas voir ça, ça va me donner envie de faire pareil ou de vouloir acheter pareil, et si je le fais ça va mal finir* ».

Un autre danger qui a été évoqué est la mode des « challenges » sur certains RS, comme sur Snapchat. Un jeune partage une expérience où un défi mettait la vie des personnes en danger : « *Et aussi, sur Snapchat, il y a des gens qui utilisent des gaz hilarants, des choses comme ça. Mais ça, c'est vraiment pas bon pour la santé. J'avais vu un reportage où quelqu'un, avec du gaz hilarant avait perdu l'ouïe. Et sur le coup, les jeunes ils inhalent et sur le coup, ils sont morts de rire et tout, mais ils se rendent pas compte mais ça leur abîme la santé* ». Au-delà du challenge, les RS ont une force d'incitation. Les personnes qui suivent d'autres personnes vont pouvoir vouloir ressembler, avoir la même vie que les comptes qu'ils regardent : « *Il y a ce problème d'Instagram où le fait de voir, ça pousse à faire pareil* ». Il y a un « *effet de groupe* ».

Une dernière problématique qui a été évoquée est cette facilité de communiquer avec tout le monde. Si parfois elle est un avantage, elle peut être à l'origine de la diffusion de drogues de façon très aisée et pas facilement traçable : « *Euh, c'est vrai que c'est un problème avec les réseaux sociaux, Snapchat, Instagram. (...) il y a une accessibilité aux drogues beaucoup plus importante. Il y a une gamine, dans le quartier où j'habite, qui est morte à 15 ans (...) d'une overdose et (...) elle était abonnée à des comptes comme "Livraison cocaïne" ou des choses comme ça* ». Cette sur-communication peut entraîner un isolement : « *Moi je trouve que les réseaux sociaux ont été créés pour relier les gens alors qu'en fait ça les éloigne à force. Par exemple, au restau tout le monde est sur son téléphone, normalement on est à table, on parle. (...) les réseaux sociaux nous ont vraiment séparés plutôt que reliés* ».

- **Dangers des écrans**

Les écrans comportent d'autres dangers que l'addiction. Dans les dangers évoqués, nous avons les fausses informations ou les fake news : « *Moi perso, je n'ai pas vu de fausses informations, mais il y a des gens qui disent qu'il y a des trucs sur Internet qui sont fausses* ».

Un autre danger est le fait que l'on puisse mentir sur son identité sur Internet : « *c'est très dur de déceler l'identité des personnes* » et c'est assez fréquent pour les jeunes de faire face à des fausses identités, qu'ils peuvent parfois déceler.

En spécifiant les dangers selon les écrans, on peut se rendre compte que pour les jeunes, l'ordinateur comporte des dangers sur le fait de pouvoir accéder à Internet : « *Je pense que les dangers de l'ordinateur c'est plus lié aux dangers d'Internet comme par exemple le harcèlement sur les forums* ».

Les jeux vidéo quant à eux peuvent aussi amener des dangers qui semblent plus concerner les plus jeunes : « *Des fois, il y a des personnes mal intentionnées, par exemple si t'as 14 ans et que tu joues avec un mec de 35 ans, ça peut créer des problèmes* » ou un autre qui indique : « *La pédophilie peut-être ou les arnaques. On doit jouer avec des gens de son âge* ».

Certains jeunes considèrent qu'il n'y a pas de dangers liés directement aux jeux vidéo mais plus à l'addiction quand d'autres considèrent que ce sont les jeux vidéo qui rendent violents : « *J'ai par exemple mon cousin, il joue toute la journée et il s'énerve dès qu'il perd, il tape dans les murs, toute la journée, il crie, il est énervé tout de suite. Pour moi c'est les jeux vidéo* » alors qu'un autre jeune pense que la violence n'est pas due au jeu : « *La violence c'est toute la journée sur Call of Duty donc l'atmosphère mais aussi l'ambiance, que le jeu en lui-même. Ou un terrain fragile, des personnes influençables. Mais il y a un effet de mode de cette rumeur (...) de dire que ça rend violent* ».

Les jeunes ne sont pas forcément d'accord entre eux avec la notion de danger. Lorsque les plus âgés évoquaient la notion de danger, ils avaient des propos affirmés : « *y'a des dangers partout, le monde est méchant !* » ou « *Il y a des méchants sur les réseaux, ils font les méchants* ». Les plus jeunes de chaque groupe n'étaient pas d'accord avec cette notion de danger : « *Non, non, pas de danger, hein* ».

ou « *pourquoi c'est dangereux, je vois pas le rapport que c'est dangereux nan* ». Une sorte de conflit entre les âges peut se faire sentir.

- **Identification de population (âge) plus à risque**

Ce désaccord entre les âges est un point important à souligner. La plupart des plus âgés ont évoqué que les écrans en général, Internet et les RS étaient dangereux pour les plus jeunes : « *[les RS] C'est à partir de 15 ans, minimum. Avant, c'est dangereux* ». Les raisons évoquées sont le harcèlement et leur jeune âge, qui les empêcheraient d'avoir le recul nécessaire pour se protéger et reconnaître les dangers : « *C'est les plus petits, ils sont les plus faibles* » et « *ils sont naïfs* ».

Les jeunes ayant participé aux FG pensent que l'on n'est pas prêt à tout voir à tout âge. Pour eux, le monde des RS est arrivé plus tard dans leur adolescence : « *Je pense à 15 ans, on peut être exposés à des choses que l'on ne devrait pas voir. Nous, je crois qu'on a tous la même tranche d'âge, euh on a connu les réseaux sociaux plus vers 13 ans et on allait sur Facebook* ». Un autre affirme : « *Les générations à venir sont trop avancées, comparées à nous, quand on était petits* » et cela les expose à des dangers : « *Des plus en plus jeunes sont exposés à des choses trash sans avoir le recul nécessaire* ».

Cette exposition plus jeune altérerait la capacité de réflexion et d'esprit critique. Les plus jeunes seraient plus facilement influençables : « *Et maintenant, aujourd'hui, elles sont toutes hyper bien maquillées, en train de porter des crop-top. Et du coup, on dirait qu'elles en ont 18 alors qu'elles ont max 15 ans. Et du coup, elles cherchent à se montrer dans des positions subjectives, alors que nous ça existait pas ça. Ça n'existait pas !* ». Cette influence semble aussi forte chez les jeunes filles que chez les jeunes garçons : « *Pareil, ils vont voir des bonhommes super musclés et ils seront mal dans leur peau parce qu'ils ne seront pas aussi musclés que Pierre, Paul ou Jacques* ».

Quand on demande une explication et une raison, l'âge et la maturité non acquise sont évoqués : « *Parce qu'ils ne sont pas encore matures. Ils sont en cours de développement, ils sont en train de jouer à des jeux de guerre. Bien sûr qu'ils vont faire la guerre après* ».

#### **VI.2.8. Méthode de protection**

- **Des indices pour identifier les dangers**

Les jeunes sont capables de reconnaître des faux comptes ou des arnaques. Ils ont acquis la capacité et la compétence de les reconnaître, parfois parce qu'eux-mêmes ont pu se faire approcher par des arnaqueurs. Une autre explication réside dans les rumeurs qui circulent sur les dangers, fondées sur des faits rapportés par des proches ou non.

Leur perception des arnaques est assez développée, grâce à des indicateurs ou des critères. Sur les RS par exemple, les comptes sont validés si certains scores sont atteints : « *Bah, moi par exemple, quand je vois que c'est un faux compte, je vois quand c'est un faux score. Ou un truc comme ça. Par exemple, quand je vois un score à 12 – 15, et bien ça veut dire que la personne elle vient de créer le compte. Une personne qui a un compte depuis longtemps, le score est bien plus élevé. (...) moi je ne les ajoute pas, c'est quand je vois que c'est bizarre, ils ont leur score bas et je les ajoute pas* ».

Pour ne pas être exposés à certains contenus, les jeunes font le choix de contrôler leurs abonnements : « *J'essaye de ne pas m'abonner partout, sauf à ce qui m'intéresse et c'est long. Je ne suis pas tout le monde* ». Ils peuvent aussi bloquer les personnes auxquelles ils ne font pas confiance : « *moi si je te connais bien, je le fais, sinon non* ».

Les jeunes sont aguerris face aux risques et savent qu'il faut faire attention : « *chacun utilise ses réseaux comme il veut, il faut être méfiant, ne pas accepter n'importe qui. Il ne faut pas en abuser* ».

Certains jeunes ont aussi l'attitude de signaler les faux comptes ou des contenus, mais ils regrettent que ces actions ne servent à rien. En effet, les faux comptes seront recréés : « *Moi, perso, je signale. Il y a des gens que je peux connaître, et je me mets à leur place. Moi, je signale. (...) Le compte après, il se supprime, mais il refait un autre compte après ! Ça veut dire que, même si on le signale, il peut créer un autre compte, il peut* ». Le fait de signaler ne semble pas être mal vu par les jeunes et est plutôt une action qu'ils sont capables de faire. Ils considèrent que certaines choses ne doivent pas rester sur Internet ou sur les RS. Il faut se protéger et protéger les autres en indiquant qu'une image ou qu'une vidéo n'est pas bonne à visionner : « *Reporter. Je sais que moi ça m'est déjà arrivé de reporter, histoire que ce soit un peu contrôlé avant que ça parte trop loin. Des jeunes postaient des photos d'eux en train de se taillader sur Instagram et je l'ai reporté direct parce que le fait de voir ça pousse à faire pareil* ».

Pour lutter contre la désinformation et les fake news, les jeunes ont des méthodes pour pouvoir reconnaître des vrais comptes ou des vraies informations : « *Déjà, il y a des fautes d'orthographe dans les fake news, c'est mal formulé* » ou « *ce qu'il faut c'est regarder les sources, quand ils parlent d'études, aller les regarder* ». Enfin, un jeune explique : « *Les fake news sont exagérées* ».

Les jeunes semblent savoir faire attention aux informations qu'ils lisent : « *Moi pour savoir si c'est une vraie information, si ça concerne une personne, je vais direct faire des recherches sur la personne, ou sur la chose en question, et je vois ce qui est dit actuellement. Si c'est pareil, des mots similaires, des phrases similaires, c'est vrai, sinon c'est une fake news* ».

Concernant les jeux vidéo, les jeunes pensent qu'il faut faire attention car souvent on joue avec des inconnus mais qu'il est possible de déceler l'âge de la personne : « *on doit jouer avec des gens de son âge, vu que tu entends la voix, tu reconnais à peu près l'âge* ».

- **Avis sur les méthodes de prévention**

Concernant la prévention sur les dangers des écrans, les jeunes considèrent que les messages informatifs ne vont pas avoir d'impact et sont inutiles : « *ça sert à rien de mettre des messages parce que ça se trouve personne ne va les lire* » ou « *Les messages comme attention mangez 5 fruits et légumes par jour tout le monde s'en fiche quoi* ».

Les jeunes semblent plus intéressés par le fait de débattre : « *quelque chose comme ce que l'on fait là, de discuter, je trouve que ça implique plus les gens. Ça les touche plus. Et du coup, les gens se rappellent plus. C'est le côté moralisateur, ça ne marche pas. Si on dit ne va pas voir dans le placard, bah les gens ils y vont* ». Les jeunes aiment débattre et partager entre eux.

En lien avec les dangers que les jeunes ont identifiés concernant les plus jeunes, une demande d'axer la prévention sur cette thématique et ce public a été évoquée : « *Moi, je trouve qu'il n'y a pas assez de prévention, il faudrait qu'on parle des réseaux, addictions, drogues, sexualité dès l'arrivée au collège. Pour les préparer à leur futur adolescent* » ou « *Rien que dire que la pornographie ce n'est pas la réalité, il y en a plein qui pensent ça jusqu'à très tard* ».

- **Demande d'apprentissage - jeux pédagogiques**

Une dernière partie des focus group consistait à demander quels jeux et informations les jeunes souhaiteraient avoir s'ils venaient à l'Atelier. Ces questions permettaient d'aider à la construction des jeux pédagogiques répondant à leurs besoins.

Les jeunes ont évoqué le sommeil : « *Le sommeil, j'aimerais apprendre des trucs sur le sommeil. Je dors pas moi, je dors mal* ».

Certains voulaient de la prévention sur les effets des écrans. En premier lieu les dangers : « *plutôt les dangers pour prévenir* ». En deuxième lieu les effets sur la santé physique et mentale : « *Moi, ce serait plus sur les effets que ça fait sur nous-mêmes sur le corps, et l'aspect mental surtout* » et « la différence entre ce qu'on peut trouver sur Internet, les réseaux sociaux et la vraie vie ». Enfin, un autre jeune voulait apprendre des notions sur la gestion du temps : « *En fait, j'aimerais apprendre à gérer mon temps sur l'écran, mieux connaître les effets. Parce que moi je passe beaucoup de temps* ».

Un jeune souhaitait avoir quelque chose où ils seraient impliqués et en mouvement : « *Dans l'effet de société où on est beaucoup dans la tête que ce soit les études etc. Il y a une tendance à tout intellectualiser au lieu de vivre. Plus du ludique et vivre l'instant présent et être présent soi* ».

Pour résumer leur point de vue l'idée serait d'axer sur les apports positifs des écrans, sans nier les dangers : « *il faut montrer les avantages mais aussi les risques* ».

## **VII. Discussion**

### **VII.1. Limites et forces des méthodes choisies**

Si on s'intéresse à chaque outil individuellement, l'apport a été important pour l'étude.

Concernant le choix d'une étude quantitative par questionnaire, la justification se trouve en partie dans le faible coût de création et de diffusion. L'avantage de proposer un questionnaire via Internet est illustré dans le cadre de nos recherches. En effet, elles ciblaient les jeunes franciliens entre 13 et 25 ans. De manière générale l'accès à l'Internet et son usage sont des facteurs facilitants. Une diffusion via un auto-questionnaire papier avait été envisagée avant le confinement, grâce à l'aide des animateurs lors des animations sur les semaines du 1 au 16 avril. Le confinement nous a obligé à revoir la méthode de diffusion du questionnaire. Il est passé uniquement sur Internet et la temporalité de diffusion a été allongée. Dans cette configuration, la diffusion par Internet permettait de combler les possibles difficultés liées à la pandémie et aux absences de contacts directs avec les jeunes.

Pour éviter tout biais de prévarication ou de désirabilité, le questionnaire était anonyme et non-identifiable. En effet, ce questionnaire porte sur les usages des écrans et notamment sur les questions des potentiels comportements pouvant être jugés comme « anormaux » ou « excessifs ». Répondre seul peut permettre d'être plus honnête quant à son usage des écrans.

L'inconvénient majeur du questionnaire peut être son temps de réponse du aux nombreuses questions. Pour autant, cela ne semble pas avoir eu d'impact car le nombre de répondant est assez élevé. Ce dernier point est une force concernant notre étude. Un deuxième inconvénient est lié à l'outil d'évaluation en soit. En effet, un questionnaire peut induire les réponses les jeunes, avec des questions fermées et un biais de cadrage. Pour éviter ce biais, des choix multiples avec une échelle importante de réponses et plusieurs questions ouvertes étaient proposées. De plus, les FG et les observations ont permis de valider ou d'invalider des hypothèses mises en avant dans les questionnaires.

La deuxième approche était qualitative et consistait à proposer des focus group aux jeunes. Cette approche permet à ces derniers d'avoir plus de liberté dans l'expression de leurs besoins, de leurs opinions, de leurs attentes et de leurs attitudes face aux écrans. La technique va donc permettre de mieux comprendre et cibler les motivations et les opinions concernant les usages, les pratiques et les représentations des jeunes. Un autre avantage est la diversité des opinions et avis que les focus group vont faire émerger. C'est un environnement qui est favorable pour engendrer la discussion de toutes les opinions.

Une limite que nous pouvons mettre en avant est la présence d'animateurs pour un des FG en structure PJJ. Les animateurs étaient très proches des jeunes et n'ont pas été des freins pour la discussion. L'apport des animateurs lors de ce FG a été plutôt bénéfique et a permis de faire émerger de nouvelles réflexions et de faire avancer le débat. De plus, le sujet n'étant pas sensible, les propos recueillis peuvent être considérés comme fidèles. Une autre limite de cette approche est le faible temps pour un des FG, qui a duré uniquement 30 minutes. Mais en compensation, la totalité des focus group et du temps d'échange recueilli permet d'avoir une certaine représentativité des réponses apportées.

Enfin, dans le cadre de l'étude, une observation a été réalisée. Nous pouvons noter plusieurs biais concernant notre approche et notre analyse. En effet, n'ayant pu faire qu'une seule observation, les résultats exposés ne sont pas forcément représentatifs de la réalité du terrain. Nous n'avons donc pas un échantillon très grand de jeunes, et leurs attitudes ou réponses peuvent dépendre de l'animateur ou de l'animatrice qu'ils ont en face d'eux. Pour autant, de nombreuses observations n'ont pas été possibles, étant donné la situation sanitaire, la plupart des animations ont été supprimées.

Par ces trois approches, les résultats de cette étude peuvent être assez complets. Le questionnaire a permis de confirmer ou d'infirmer les données scientifiques concernant les pratiques des jeunes. L'observation a permis de décrire la participation des jeunes, les questions qu'ils se posent et les représentations qu'ils ont. Les FG ont permis d'avoir une compréhension des comportements et des avis et représentations. Les intérêts et risques de chaque écran ont été mis en avant. Ces méthodes combinées permettent de faire émerger les éléments de réponses, de les confronter entre elles et de pouvoir faire des recommandations adaptées.

Enfin, l'avantage de ces méthodes est la diversité des types de publics et de leurs caractéristiques qui ont été interrogés. L'âge a différencié entre les questionnaires et les approches qualitatives, permettant de cibler tous les 13 à 25 ans. Les focus group et l'observation ont permis de cibler plus précisément les âges entre 15 et 20 ans. Nos réponses sont assez représentatives de la classe d'âge 15 – 20 ans.

Une autre caractéristique qui permet de donner une force à nos résultats est la diversité des statuts sociaux interrogés. Tous les départements sont représentés dans les questionnaires, en majorité des lycéens. Les recherches en FG incluent des jeunes issus de quartiers prioritaires et permettent donc une analyse globale de tous les milieux sociaux.

## **VII.2. Confrontation interne des résultats**

- **Décrire les usages et leurs évolutions depuis la crise sanitaire**

En général, les informations mises en avant dans le questionnaire ont été validées par les réponses aux FG et en observation.

Les jeunes sont nombreux à posséder des écrans. Le téléphone reste l'écran majoritairement cité par les jeunes (97% selon le questionnaire et quasiment tous les jeunes lors des FG et de l'observation). Cependant, un désaccord entre les indications du questionnaire et des FG peut être mis en avant. 86% des jeunes dans le questionnaire ont répondu avoir un ordinateur, dans les FG quasiment aucun jeune n'en possédait un. Cela peut être expliqué par les types de populations interrogées par les diverses méthodes. Dans la première, nous avons principalement des lycéens qui ont répondu. Ils font des études et ont pu accéder aux écrans distribués par la région (20) ou à des écrans familiaux. Les publics PJJ viennent de milieux plus défavorisés et peuvent être confrontés à la fracture numérique. (37)

Une grande majorité de jeunes utilisent les RS et en priorité Snapchat et Tik Tok. Les jeunes semblent avoir un usage genré des écrans. Les filles sont plus fréquemment sur leur téléphone et les RS tandis que les garçons ont plus tendance à jouer à la console de jeux.

Les jeunes se couchent assez tard pour utiliser leurs écrans. Ils sont plus de 70% à les utiliser après 23 heures dans leur lit. Les usages préférentiels sont autour de l'utilisation du téléphone avec des réponses à des messages ou l'utilisation des RS. Ces résultats sont en accord avec les temporalités d'usages qui sont ressortis. De nombreux jeunes ont répondu lors des FG utiliser leurs écrans le soir.

Concernant les situations qui pouvaient modifier les usages, on a pu mettre en avant grâce au questionnaire un usage très augmenté des écrans durant les week-end ou les vacances. Les jeunes en FG ont permis d'affirmer ce constat. Une raison à l'augmentation de l'usage est expliquée lors des FG : pour combler l'ennui.

Dans ce cas spécifique d'ennui, la situation sanitaire a été cause d'une majoration importante de l'usage des écrans. Certains jeunes en FG l'ont associé à des temps d'ennui ou des temps proches des vacances. Dans le questionnaire, on peut voir que cette utilisation a surtout concerné l'ordinateur et a été ressentie négativement. En effet, du fait des cours à distance, les jeunes ont eu besoin d'utiliser leur ordinateur pour suivre leurs formations. Dans le questionnaire, nous avons en majorité des lycéens qui ont répondu, cette augmentation de l'usage de l'ordinateur est logique. Chez les jeunes des FG, l'écran qui a vu son temps d'utilisation fortement augmenté est le téléphone.

Une nouvelle pratique a semblé apparaître selon les réponses au questionnaire concernant les écrans, en répercussion de la crise sanitaire. En effet, pour combler l'absence d'activités en extérieures, les jeunes ont été nombreux à télécharger des applications pour pratiquer du sport, des repas ou pour prendre soin de sa santé mentale. Les nouvelles pratiques évoquées lors des FG par les jeunes étaient plutôt vers un détachement des écrans.

- **Perceptions et représentations**

Les écrans, les RS et Internet sont perçus comme des outils positifs en majorité. Pour 50% des jeunes, il y a une perception des potentiels dangers des écrans. Les jeux vidéo sont perçus positivement. Lorsque les jeunes évoquaient les écrans, le mot « plaisir » revenait souvent. Les écrans ne sont pas perçus comme responsables d'une violence dans le quotidien. Si les jeunes reconnaissent qu'ils peuvent rendre agressifs et nerveux sur le moment du jeu, ce comportement ne dure pas dans le temps. Selon eux, les personnes qui deviennent violentes du fait des jeux vidéo avaient déjà des personnes avec des problématiques. Cette représentation est commune aux FG et à l'observation.

Dans l'imaginaire des jeunes, quand on évoque la représentation des écrans, ces derniers citent en tout premier lieu le téléphone et la télévision. Si le premier des deux écrans semble logique, étant donné qu'il s'agit de l'outil numérique qu'ils disent utiliser le plus, le second est plus étonnant. En effet, lors du questionnaire et de l'observation, la télévision n'est pas ressortie comme un outil attractif pour les jeunes. Ils semblent peu l'utiliser. Pourtant dans les FG, cet écran est cité régulièrement.

Cette étude a permis de mettre en avant que chaque écran semblait associé à une activité selon les jeunes. Le téléphone est toujours évoqué et décrit comme un outil indispensable permettant de réaliser un grand panel d'activités. L'ordinateur est assimilé à un outil de travail par les répondants du questionnaire et comme un outil pour les tâches administratives pour les jeunes des FG. Comme nous avons pu le voir lors du questionnaire, l'utilisation de l'ordinateur est assez peu répandue chez les jeunes. Lors des FG, les jeunes ont confirmé cette hypothèse et assimilent l'ordinateur à un outil uniquement utile pour le travail. La télévision est décrite dans le questionnaire comme un outil utilisé familialement tandis que dans les FG, les jeunes indiquent majoritairement regarder la télévision seuls. Pour le peu de jeunes utilisant la tablette, elle est considérée comme un outil entre le téléphone et l'ordinateur.

Selon les réponses données au questionnaire, les jeunes se considèrent en majorité comme non addicts, bien qu'ils réfléchissent à leur usage des écrans. Pourtant, lorsque l'on regarde les verbatims des jeunes en FG, ces derniers indiquent être dans une situation d'angoisse ou de mal-être si ils n'ont pas accès à leur téléphone et ils indiquent ressentir de l'addiction envers cet écran. Une différence est mise en avant entre les jeunes du questionnaire et des FG. Il est possible que lors du questionnaire, les jeunes ont mis en place un système de protection envers les écrans, souvent décriés comme dangereux. Au contraire, les jeunes en FG étaient à l'origine du débat sur l'addiction et ont pu peut-être parler de cette dernière plus honnêtement.

- **Risques et intérêts**

Il y a un aspect assez binaire en s'intéressant aux bénéfiques et aux dangers des écrans. On peut se rendre compte que les jeunes connaissent les risques mais que l'intérêt apporté est supérieur. Les jeunes sont unanimes dans l'idée que les écrans peuvent être dangereux, mais uniquement si ils sont mal utilisés.

L'intérêt des écrans est multiple. Ils permettent le divertissement, l'accès à la communication avec l'entourage et le partage d'informations et de connaissances. L'intérêt des jeux vidéo évoqué est principalement le divertissement. Les jeux vidéo permettent d'accéder à des connaissances et des savoir-faire et de développer des capacités et la créativité. L'intérêt des RS est lié au partage et à l'échange.

Les risques comme l'isolement sont bien connus des jeunes, qui évoquent souvent le fait qu'une fois sur son téléphone, l'environnement extérieur ne compte plus. D'autres dangers sont notamment le harcèlement, les arnaques ou les risques liés à l'influence sur les RS. Enfin, les dangers physiques sont évoqués : maux de têtes, alimentation et troubles du sommeil.

Concernant le lien entre le sommeil et les écrans, dans le questionnaire, les jeunes utilisaient tard leurs écrans et indiquaient pour autant ne pas ressentir d'effets pour s'endormir et de réveils dus aux écrans durant la nuit. Ces réponses sont contredites par les FG, où les jeunes indiquent ressentir les effets des écrans sur leur sommeil. Peut-être est-il possible que sur le questionnaire, les jeunes ont répondu de manière biaisée car les questions sur le lien étaient directes. Les FG ont permis de laisser les jeunes eux-mêmes amener la problématique, ils n'ont pas eu envie de répondre de façon plus positive pour protéger les écrans. Les connaissances du lien entre sommeil et écrans sont connues quand on interroge les jeunes dessus. Il est ressorti que 87% pensaient qu'il y avait un lien entre le sommeil et les écrans. Ils ont cependant des attitudes néfastes pour leur sommeil.

Si l'on s'intéresse aux questions de prévention, les jeunes ont apprécié avoir des moments d'échanges et de débat. Ils considèrent que les campagnes d'informations ne sont pas efficaces.

### **VII.3. Confrontation externe des résultats**

- **Concordance sur les usages et pratiques**

Le taux de possession numérique des écrans indiqués dans notre étude est en accord avec ceux de la littérature. Pour rappel, selon l'ORS, neuf jeunes sur dix possédaient un téléphone (22) et les jeunes interrogés dans notre étude étaient quasiment tous en possession d'un téléphone. En revanche, le nombre d'écrans par foyer est légèrement plus bas dans l'enquête menée que les chiffres indiqués par l'étude PELLEAS. Dans notre étude, ce nombre est situé majoritairement entre cinq et huit, tandis que dans l'étude de l'OFDT, ce chiffre avoisinait les onze. (15). Cette différence peut être expliquée par le fait que l'étude de l'OFDT a principalement des jeunes de quartiers favorisés comme répondants. Dans notre étude, tout statut social est représenté, et ceux de la Seine-Saint-Denis, département défavorisé, sont majoritaires. (4) Les accès aux outils informatiques peuvent être différents.

Une utilisation genrée des écrans a été mise en avant lors de cette étude, confirmant les analyses de la littérature. L'activité sur les RS est plutôt féminine et celle sur les jeux vidéo, masculine. (15, 35)

Les jeunes de notre étude indiquent qu'ils utilisent leurs écrans tard et se couchent tard. Les activités qu'ils font le soir sont principalement liées aux écrans. Ce comportement a déjà été décrit dans les études de l'INSV et de l'ORS chez les jeunes. (22, 23, 29).

Dans notre étude, les RS étaient l'activité majoritairement pratiquée par les jeunes. Cet usage des RS spécifique au téléphone avait été mise en avant par l'étude de *Fil santé Jeune*. (34) Les jeunes de mon étude ont évoqué les RS pour des aspects assez positifs, complétant ceux qui avaient pu être évoqués lors des recherches bibliographiques. En effet, au-delà d'un outil de communication, de lutte contre la solitude ou de partage de connaissances (16), les RS et Internet sont des lieux d'entraide et d'information. Ils peuvent permettre d'apprendre et de développer des capacités, la curiosité ou des CPS comme l'esprit critique.

- **Quelques divergences des risques et des intérêts entre la représentation des jeunes et la littérature**

Dans les risques que la littérature a évoqué sur la santé, nous avons pu identifier des troubles du sommeil, de la santé mentale et de l'alimentation. (22,24, 26, 27, 28, 30). Les conséquences rapportées par les jeunes dans notre enquête sont des effets physiques : maux de tête, fatigue visuelle. Les jeunes ont aussi évoqué des troubles de l'isolement dus aux écrans et une baisse de l'estime de soi. Cependant, peu d'entre eux évoquent des difficultés à l'endormissement, et encore moins les associent aux écrans. Il n'est cependant pas question de remettre en cause l'effet des écrans sur le sommeil (22, 24, 27, 28), mais plutôt de questionner les habitudes des jeunes. En effet, comme nous avons pu l'observer, ils sont nombreux à s'endormir avec leurs écrans. Il peut alors être difficile de se rendre compte des conséquences sur son sommeil, une fois l'habitude instaurée, mais le danger n'est pas éloigné pour autant. Ils peuvent avoir répondu par un biais d'optimisme.

D'autres risques évoqués par les jeunes sont principalement en lien avec les RS et Internet. Ils font état de harcèlement, de faux comptes et d'arnaques, de l'influence de certaines personnes, des challenges ou de la diffusion d'informations dangereuses. Dans les études que nous avons pu lire, les dangers des RS mis en avant concernaient le cyberharcèlement, l'exploitation des données personnelles, la rencontre avec des personnes malintentionnées ou l'exposition aux images à caractère pornographique. (26) D'autres éléments de la littérature recensait les fausses informations, les théories complotistes et des récupérations de données pour des fins commerciales, politiques ou idéologiques. (11) Certains de ces dangers ne sont pas rapportés par les jeunes enquêtés. On peut alors s'interroger sur ce qui a pu amener des différences de réponses. On peut remarquer que les jeunes de notre étude ont répondu sur des risques concrets auxquels ils étaient exposés tous les jours comme le rapport à l'influence sur Instagram. Leur connaissance sur la récupération et l'exploitation de données peut être moins fine. Le fait de ne pas se rendre compte ou de ne pas avoir conscience de ces fins commerciales peut expliquer que ces dangers n'aient pas été cités par les jeunes de l'étude.

Un autre aspect qui a été évoqué par les jeunes et qui confirme les études issues de notre bibliographie est la déconcentration et la démotivation pour d'autres activités due aux écrans. Or, selon une étude de l'INSV, les écrans étaient responsables d'une diminution du temps accordé aux autres activités. (23)

La majorité des réponses issues du questionnaire indiquaient une non-addiction aux écrans. Une étude de *Fil Santé Jeune* avait montré que pour un jeune sur trois, le téléphone était considéré comme une drogue dont on ne peut se passer. (34) Ces chiffres sont plus en accord avec les réponses apportées par les jeunes des FG, qui se disaient addicts à leur téléphone. Un des critères d'addiction qu'ils évoquaient est la sensation de manque et de mal-être sans leur téléphone. Ce critère avait été identifié par les sources bibliographiques comme preuve d'addiction. (13) Souvent questionnés sur les dangers

des écrans, les répondants du questionnaire peuvent avoir répondu à notre enquête de façon biaisée, même inconsciemment en souhaitant mettre le positif en avant.

La fracture numérique a été mise en avant par les focus group principalement. Les jeunes, issus de structures PJJ étaient les seuls jeunes indiquant ne pas avoir certains écrans pour cause financière. Un des jeunes n'avait pas de téléphone. Cela correspond donc aux populations citées comme les plus à risques d'être confrontées à cette fracture numérique. (37)

- **L'impact de la pandémie bien sourcé dans la littérature**

Les études issues de l'état de la question avaient démontré une augmentation très importante de l'utilisation des écrans chez les jeunes, entraînant une difficulté à gérer le temps passé dessus. (40,41) Ces données ont été confirmées par les informations recueillies dans le questionnaire et les FG.

- **Des approches préventives à adapter**

Enfin, les jeunes de notre étude mettaient en avant un besoin de prévention sur certains dangers comme le harcèlement et les risques sur les RS. Ils affirmaient que pour eux, l'approche préventive par messages informatifs n'étaient pas concluante et qu'il était plus intéressant de débattre sur le sujet. Cette demande d'approche pouvait correspondre à celle proposée par la MMPCR qui encourageait à développer l'esprit critique des jeunes. (11) Cependant, les approches proposées par des messages de prévention grand public (12) ou à destination des parents (38) ne conviendraient pas. Une proposition qui peut être contre-productive est celle de l'INSV qui propose un couvre-feu digital. (27) Cette approche peut agacer les jeunes, du fait du vocabulaire employé ayant une résonance particulière avec la situation sanitaire et étant donné l'aspect contraignant.

#### **VII.4. Limites et perspectives des résultats**

Une première limite qui peut être soulignée est le fait que ces résultats ne concernent que des jeunes vivant en IdF. Si cette région peut représenter environ 20% de la population métropolitaine et est très jeune (18,19), il reste que c'est une région avec de fortes inégalités (4). Les résultats présentés dans cette étude peuvent être différents selon les régions et sur la France métropolitaine. Il serait intéressant de faire une étude à plus grande échelle. Néanmoins, le questionnaire ayant plus de 2 000 répondants et les FG questionnant les jeunes des PJJ et en insertion, la représentativité des jeunes devrait être assez juste. En effet, tout type de statut sociodémographique est représenté.

Une autre limite qui peut être soulignée dans notre étude est les biais ayant pu influencer les résultats. En effet, le premier biais que l'on pourrait citer est le fait que les jeunes ont souvent mis en avant l'aspect positif des écrans. Il ressort du questionnaire que les jeunes semblent avoir une vision positive et bénéfique des écrans. Les verbatims mettaient en avant sur certains sujets qu'il fallait faire attention à la manière de traiter le sujet et de poser les questions, car le numérique est souvent diabolisé ou mis en avant de manière négative dans les médias et les approches des parents. Il est donc possible que ce sujet soit sensible pour les jeunes et que, souvent perçus comme attaqués, ils préfèrent défendre leur utilisation des écrans. Cependant, cette vision très positive des écrans a aussi été mise en avant lors des FG et de l'observation. Il est donc probable que les écrans apportent aux jeunes en premier lieu du plaisir.

Une certaine vigilance doit donc être apportée à l'importance du choix des mots pour aborder cette thématique. C'est une difficulté à laquelle nous avons été confrontés dans le cadre de l'enquête. Le questionnaire a été construit afin de montrer les aspects positifs et négatifs sans jugement et sans amener les jeunes à penser d'une manière ou d'une autre. Mais pour autant, il apparaît que certains jeunes ont eu l'impression de se faire juger. Est-ce que les questions étaient mal posées ? Est-ce qu'une dizaine de commentaires sur 2 620 réponses sont représentatives ? Il est tout de même nécessaire de

les prendre en compte et de souligner l'importance dans les réflexions sur les écrans des mots et de notre approche. Ainsi, certains verbatims peuvent souligner l'importance du choix des mots : « *Arrête de croire que les écrans ont des répercussions car tous vos trucs sont des préjugés alors réfléchissez un peu* » ou « *l'utilisation d'écran pendant plusieurs heures n'a souvent aucun impact tant qu'on ne reste pas plusieurs jours, et le fait de rester plusieurs jours n'est habitude pour la plupart des gens. Mais cela j'imagine ne vous avez pas traversé l'esprit.* ». Ces remarques ont été faites par des garçons de 14 et 15 ans (2 collégiens) qui ne se sont pas sentis à l'aise et ont peut-être senti du jugement.

Une dernière limite est la représentativité des réponses sur certains écrans et comportements. Pour les jeux vidéo, nous avons principalement des réponses de la part de jeunes garçons (majoritaires lors des observations et des FG). Les représentations des jeux vidéo selon les filles ne sont peut-être pas assez bien étudiées. En complément, il est possible que la représentation uniquement utilitaire de l'ordinateur évoquée dans notre étude soit due à la population interrogée. En effet, lors des FG, les jeunes participants sont issus de publics prioritaires. La fracture numérique y est plus présente (37) et le fait de posséder un ordinateur peut y être plus rare. La représentation de l'ordinateur pourrait être différente dans des FG avec des jeunes de milieux favorisés. Cela reviendrait à faire l'hypothèse que certains écrans, étant mieux connus par certaines catégories sociales, leur sont plus utiles. Les inégalités d'accès aux études, à l'information et à l'apprentissage en seraient-elles augmentées ?

Les perspectives de recherches sont nombreuses. La première envisageable est la possibilité de mieux comprendre les facteurs de risque pour la santé des jeunes. En effet, nous connaissons certaines spécificités franciliennes concernant la santé des jeunes, comme les comportements sexuels à risques. Nous connaissons aussi les taux de facteurs de risques concernant l'alcool et le tabac. (42) Néanmoins, les connaissances sur les facteurs de risques concernant les écrans ne sont pas étudiées et connues.

Les études sur les représentations des jeunes ne sont pas encore nombreuses en France. Pourtant, afin de mettre en œuvre des interventions de promotion de la santé adaptées aux besoins des jeunes, la compréhension de ces perceptions est essentielle. Les résultats de mon étude peuvent constituer une piste de réflexion et d'autres études complémentaires pourraient être menées, sur d'autres régions.

Une autre perspective est de développer la démarche participative des jeunes en les sollicitant plus régulièrement dans les enquêtes sur des thématiques. Si les focus group sont une technique qui a semblé probante, les entretiens individuels ne sont pas à négliger, notamment pour aborder certains sujets plus sensibles liés aux écrans comme le harcèlement.

Une dernière perspective est de développer et approfondir les questionnements sur certains sujets qui n'ont pas pu l'être dans cette étude. Cela pourrait concerner des recherches sur les applications de contrôle de gestion du temps et sur la place et la représentation de la pornographie. L'influence des personnalités publiques sur les jeunes est un des axes qui me semble essentiel à développer.

## **VIII. Préconisations en termes de santé publique**

La promotion de la santé est « *un processus qui confère à la population les moyens d'assurer un plus grand contrôle sur leur propre santé et donc d'améliorer celle-ci. Elle confère aux individus les moyens d'agir et contrôler leur santé afin d'en devenir les acteurs* ». (43, 44) Au regard de nos études et de nos résultats, des préconisations en promotion de la santé seront privilégiées.

### **1. Promouvoir l'implication et la participation des jeunes dans la construction d'actions de prévention**

L'approche des jeunes en santé publique peut être difficile. La prévention traditionnelle peut être à l'origine d'une impression de saturation de messages et d'un sentiment de stigmatisation. Le jeune est parfois vu comme « irresponsable ». En contrepartie, les jeunes peuvent avoir une défiance envers les actions proposées par les professionnels. (45,46)

Les démarches participatives peuvent être importantes à mettre en œuvre dans le cadre de la thématique des écrans. Les jeunes peuvent donc être plus souvent interrogés et questionnés lors de FG ou d'entretiens individuels par exemple. Ces données recueillies serviront aux acteurs de la santé publique. Comme nous avons pu le voir dans notre étude, les jeunes ont apprécié pouvoir débattre et réfléchir sur la thématique. Cette démarche serait donc adéquate et efficiente. Les jeunes pourraient aussi être impliqués dans la création d'outils pédagogiques et d'interventions de santé publique. Cela permettrait de construire avec eux des actions proposant des solutions adaptées à leurs besoins et d'améliorer leur état de santé. Leur implication peut se faire dans des groupes de travail ou par des tests d'outils. Leur participation est essentielle pour proposer des programmes et des actions adaptées. Par exemple, l'aspect diabolisation des écrans et la prévention par la peur ne fonctionne pas, nous le savions déjà, mais les jeunes le ressentent et l'expriment.

L'implication des jeunes peut viser les derniers degrés de participation de l'échelle de Hart. Les jeunes pourraient être consultés et informés afin de prendre leur avis en compte. (47)

## **2. Plaider en faveur de la mise en place d'actions en santé communautaire**

Il s'agit ici de développer des espaces de paroles sur la thématique des écrans. Pour aller vers une réduction des risques, la participation active des personnes concernées, ici les jeunes, doit être mise en œuvre. Toutes les étapes, que ce soit l'état des lieux des besoins, la mise en œuvre des programmes de réponse aux problématiques ou la construction de plaidoyer doivent s'appuyer sur des compétences issues de l'expérience et du vécu des groupes cibles. La santé communautaire est une stratégie de la promotion de la santé populationnelle et non individuelle. (48)

Cette santé communautaire peut se faire par plusieurs leviers. Dans un premier temps, la santé communautaire auprès de la population permettrait la création de groupes de réflexion, de travail ou de sensibilisation et l'ouverture de lieux d'accueils. Dans un deuxième temps, pour les professionnels de santé, cette approche impliquerait qu'ils soient des médiateurs pour impulser les projets auprès des populations concernées. Ils seraient aussi des facilitateurs dans les démarches pour aider à l'autonomisation du groupe. Enfin, dans un dernier temps, les décideurs et les élus devront soutenir les projets pour les implanter. Il faudra donc plaider pour qu'ils favorisent ces projets.

L'objectif de cette santé communautaire est de renforcer la capacitation des gens. En augmentant l'estime de soi et le dialogue entre les individus d'un même groupe, certains comportements à risques pourraient se voir diminuer. Les jeunes de notre étude ont l'envie d'être impliqués, cela correspond aussi aux valeurs que nous défendons en promotion de la santé, et permettra de viser à un empowerment et une connaissance des moyens d'améliorer sa propre santé. Dans ces cas-là, les jeunes seraient dans les derniers niveaux de l'échelle de Hart, capables de lancer et diriger un projet ou un programme. Les professionnels de santé joueraient un rôle de soutien. (47)

## **3. Développer la prévention par les pairs pour une transmission horizontale**

Chez les jeunes, la parole de leurs pairs peut exercer une forte influence. Leur socialisation implique que les informations se diffusent entre jeunes. Entre eux, le soutien et l'entraide peuvent être plus aisés. Les jeunes peuvent comprendre leurs problématiques, puisqu'ils y sont exposés. (45) Ils pourraient exercer une influence sociale positive et encourager le développement de comportements de santé favorables.

La prévention par les pairs pourrait répondre plus précisément à leurs attentes et à leurs besoins. De plus, pour la thématique des écrans, la prévention par les pairs pourrait permettre d'aboutir à une réduction des risques. Le pair est la personne relai qui agit dans une communauté ou un groupe

partageant les mêmes problématiques. (46) La question des écrans est une question assez récente et les jeunes peuvent connaître et faire émerger des risques que les professionnels ne verraient pas forcément apparaître. Par exemple, les jeunes nous ont parlé en FG de certains groupes Snapchat dénonçant les personnes infidèles ou de groupes pour vendre des drogues. Ces groupes ne pourraient être connus sans les jeunes pairs, et faire en sorte qu'ils discutent de manière horizontale des dangers qu'ils ont pu voir sur les RS, du fait de leur propre expérience, pourrait être plus efficace que d'écouter des professionnels de santé « plus âgés » donner des conseils ou des risques possibles sur les écrans. En effet, comme nous l'avons vu, les jeunes sont sensibles aux termes employés lorsqu'il s'agit de discuter des écrans et ils pourraient être plus susceptibles et moins réceptifs lors d'une animation de réduction des risques sur les RS si cette dernière est menée par des adultes.

Les jeunes pourront être des pairs « multiplicateurs » qui pourraient diffuser des informations sur les écrans ou des pairs « entraînants » plutôt formés à l'écoute de leurs proches. (46) Il faudra donc former et mettre en capacité les jeunes pour qu'ils soient pairs. Cette approche de la prévention par les pairs implique aussi un travail sur la représentation des rôles des jeunes et des professionnels, qui seront modifiés. Souvent, les professionnels de santé sont au centre des actions. Il est possible que les jeunes pairs n'adoptent pas tout de suite la bonne posture d'animation. Mais cette approche pourrait être une bonne technique pour aborder la thématique du numérique.

#### **4. Plaider auprès des professionnels pour des actions de santé publique adaptées**

Il s'agirait ici de développer d'une part les connaissances des professionnels relatives aux écrans, et de favoriser la diffusion du discours des jeunes d'autre part.

##### **- Former les professionnels au discours positif**

Il pourrait s'agir de former les professionnels à un certain discours et aux termes positifs qui peuvent être utilisés auprès des jeunes. Les écrans ont été reconnus par les jeunes comme étant positifs, cette vision et approche de la thématique est donc une manière de répondre à leurs besoins et attentes. Nous l'avons vu lors de nos enquêtes, ces derniers sont très sensibles aux mots utilisés pour parler de ce sujet et peuvent avoir l'impression rapidement que on diabolise et rend négatif les écrans. Il peut alors être intéressant d'axer d'abord les animations sur l'aspect positif apporté par les écrans et par la suite de proposer des solutions adaptées aux problématiques comme des activités en dehors des écrans à faire le soir pour améliorer le sommeil. Mais il ne faudrait pas employer des termes associés négativement à des concepts comme « couvre-feu digital ».

La thématique des écrans est assez récente. Une attitude des professionnels valorisante permettra un dialogue constructif entre les jeunes et la personne animatrice. Il faut donc former les professionnels et plaider en faveur d'une réflexion commune sur les attitudes adoptées lors des animations sur le numérique. Le discours positif peut aussi se baser sur le développement des CPS qui sont utilisées par les écrans.

##### **- Sensibiliser en priorité sur le téléphone et sur les réseaux sociaux**

S'adapter aux jeunes implique de connaître leurs pratiques et leurs usages. Or, nous avons pu le confirmer sur notre étude, le téléphone ressort comme l'écran essentiel sur lequel nous pouvons travailler et informer en tant que professionnels de santé publique. Il s'agit de connaître les pratiques des jeunes, de pouvoir leur parler de ce à quoi ils sont confrontés dans leur quotidien et de leur donner les compétences et les clés pour savoir réagir et comprendre ce qu'ils voient.

Il s'agirait d'encourager les professionnels de santé à travailler sur le téléphone et les RS en priorité et d'utiliser les CPS. Selon moi, il ne faut pas oublier de souligner que les écrans peuvent apporter de nombreux bienfaits. L'objectif des interventions en prévention sur les écrans doit être d'aider les jeunes à développer les aspects positifs des écrans (développement de la créativité, de la langue, découverte d'informations, recherche, communication) tout en réduisant les risques. Par exemple, en

donnant les clés pour comprendre les schémas de fonctionnement des jeux et des réseaux sociaux, les jeunes pourront peut-être être plus à même de se rendre compte de la situation, d'avoir un esprit critique sur les méthodes utilisées par les applications qu'ils utilisent et ainsi pouvoir mieux gérer leur temps d'écran comme ils le désiraient.

Les RS pourraient être abordés en intervention ou en animation d'un point de vue positif. Il s'agirait d'amener les jeunes à évoquer les plaisirs qu'ils peuvent ressentir en étant sur les RS, et évoquer les forces et les compétences psychosociales qu'ils développent. Chacune de ces CPS est travaillée lorsqu'un jeune est sur un écran. Par exemple, lorsqu'un jeune poste une photo sur les RS, il est question de gestion du stress par la gestion des commentaires et des likes attendus et de conscience de soi. Par cette approche positive valorisant leurs capacités et compétences, nous pouvons proposer ensuite une prévention en faisant évoquer les dangers possibles et les méthodes de protection.

#### **5. Encourager les recherches sur les représentations des jeunes et leur transmission entre les acteurs de santé, les décideurs et le grand public**

Ces recherches pourront modifier les campagnes de prévention proposées actuellement et les adapter en direction des jeunes. Pour le moment, les politiques publiques connaissent les facteurs de risques des écrans mais ne s'intéressent pas à comprendre l'avis des jeunes, qui ne sont qu'à un degré de participation faible selon l'échelle de Hart (47), soit de la politique de pure forme, sans possibilité de débattre dans l'espace public. Un levier pour travailler sur les écrans est la conscientisation sur le sujet du grand public et de permettre une identification des structures pouvant aider. Un travail de maillage du territoire est donc nécessaire.

#### **6. Cibler les jeunes de façon positive dans les campagnes de prévention publiques**

Les campagnes de prévention ne s'adressent pas directement aux jeunes de 13 à 25 ans, alors que les adolescents semblent avoir des utilisations importantes des écrans. Elles sont à visée des parents pour la plupart. Il peut alors être intéressant de travailler avec les partenaires du territoire afin de faire ressortir les besoins et les attentes réelles des jeunes. Les campagnes pourraient être écrites avec des associations qui promeuvent l'axe positif des écrans et elles pourraient impliquer dans leur comité de validation des jeunes.

#### **7. Renforcer les connaissances sur la thématique des écrans**

##### **- Pour les jeunes :**

Certaines connaissances ou comportements ont été mis en lumière lors de notre étude. Il pourrait être intéressant d'en parler lors des animations ou dans les outils pédagogiques. Par exemple, indiquer les moyens de protection face à la lumière bleue et expliquer les impacts de cette dernière sur la santé (sommeil, maux de tête) permettrait d'encourager de nouveaux comportements. Une des priorités des actions de prévention sur les écrans doivent être liées à la question d'un mésusage des écrans entraînant des mauvaises habitudes de sommeil. Il peut être utile de sensibiliser aux fake news et de proposer des moyens rapides pour vérifier les informations.

##### **- Pour les professionnels :**

La thématique des écrans est très vaste et permet d'aborder de nombreux sujets. Si l'on parle de sexualité, on peut évoquer le rapport au corps avec les RS ou encore le consentement, via la diffusion ou l'envoi d'images. La recommandation à établir est que l'animateur doit être sensibilisé à de nombreuses thématiques de santé et puisse recentrer le débat sur les écrans.

## Conclusion

Ce mémoire a été possible grâce au stage réalisé au Crips. La possibilité d'y prendre des responsabilités a été particulièrement apprécié et une grande liberté dans l'organisation des missions a été offerte. La confiance accordée a permis d'utiliser les capacités de gestion de projet acquises en Master et les membres du Crips ont su valoriser les réalisations et le travail fourni.

La vision et les représentations qu'ont les jeunes des écrans et les besoins qu'ils peuvent ressentir face à cette thématique est source d'intérêt. De plus, la pandémie de Covid-19 et les confinements successifs amène à réfléchir sur nos façons d'utiliser les écrans et il est intéressant d'étudier l'impact de la crise sanitaire sur les usages des écrans et les représentations associées. Dans ce projet, le principal but est de mettre en avant la parole des jeunes afin de les impliquer dans l'élaboration d'un état des lieux. Le parcours imaginé pour l'Atelier et les jeux pédagogiques envisagés sont élaborés selon les idées des jeunes, leurs besoins et leurs attentes.

Quelques difficultés ont parsemé ce travail. La première difficulté est inhérente aux conséquences de la crise sanitaire sur les choix impactant la construction du projet. La sortie des outils, prévue pour fin août a peu à peu été remise à une date ultérieure, probablement janvier 2022. Reste le regret de ne pas voir aboutir le projet travaillé en stage et de ne pas être présente quand la livraison des outils sera faite.

La deuxième difficulté rencontrée est liée au fait que le stage a été réalisé jusqu'à fin août, obligeant une écriture du mémoire en même temps que la réalisation des missions de stage, sans bénéficier d'un temps de recul dédié à l'écriture. Ce projet de création de parcours sur les écrans a été mené par de l'organisation, le respect des demandes internes ou externes et la priorisation des besoins. Les connaissances enseignées au sein du Master ont été mises à profit.

La situation sanitaire et le confinement de la région déclaré en avril, ont obligé à modifier la diffusion du questionnaire. Il a fallu trouver des solutions et cette difficulté a finalement développé les compétences permettant d'être adaptable et innovante. Ne pouvant pas distribuer les questionnaires lors des animations auprès des collèges et des lycées, des moyens de diffusion ludiques encourageant la participation des jeunes ont été imaginé, via une affiche et un QR Code. Le contact direct avec les personnes occupant des postes de direction de structures partenaires a été privilégié. Avec du recul, cette difficulté a permis de modifier au sein du Crips les méthodes de recrutement des jeunes et d'atteindre un taux de réponse très représentatif.

Les perceptions et les usages spécifiques de chaque écran ont été mis en lumière : le téléphone est multi-usages et est utilisé pour le loisir, la communication ou la recherche d'information ; l'ordinateur ne sert que pour le travail ou l'administratif et la télévision sert d'écran tiers pour diffuser l'image de la console de jeux.

L'observation ressortant de cette étude est que certains comportements ou modes de vie influencent l'usage et la représentation des écrans. Les déterminants environnementaux, comme les conditions de travail lors de la pandémie, modifient chez les jeunes leur usage des écrans. Enfin, les conditions sociales, économiques et culturelles transforment la présence et la représentation des écrans dans les familles. Un mésusage des écrans peut avoir des conséquences sur la santé physique ou mentale d'un individu. La réduction des risques impliqués par l'usage des écrans et les activités qui y sont pratiqués sont une véritable problématique de santé publique actuelle.

Il semblerait que, pour créer des actions de promotion de la santé visant à la mise en place de comportements positifs et à la réduction des risques concernant l'utilisation des écrans, il est essentiel de travailler avec les jeunes et de les impliquer que ce soit dans la définition de leurs besoins, la conception d'interventions y répondant ou dans la création de campagnes d'information. Ceux qui utilisent le plus les écrans et sont le plus exposés aux risques doivent s'approprier cette thématique.

# Bibliographie

- (1) Boenisch G, Serroy J. L'écran global : culture-médias et cinéma à l'âge hypermoderne. Paris, Ed. Le Seuil, coll. La couleur des idées, 2008 Dec 1;(14):323–4
- (2) Centre Régional d'Information, de Prévention du Sida et pour la Santé des jeunes d'Île-de-France. Rapport d'activité 2019. 2019.
- (3) Centre Régional d'Information, de Prévention du Sida et pour la Santé des jeunes d'Île-de-France. Programme d'éducation pour la santé. 2020.
- (4) Le Centre régional d'information et de prévention du sida et pour la santé des jeunes. Le site du Crips Ile-de-France [Internet]. Le Crips Île-de-France. 2021 [cited 2021 Apr 21]. Available from: <https://www.lecrips-idf.net/>
- (5) Clayton RB, Leshner G, Almond A. The Extended iSelf: The Impact of iPhone Separation on Cognition, Emotion, and Physiology. *Journal of Computer-Mediated Communication*. 2015;20(2):119–35.
- (6) Le Robert. Ecran - Définitions, synonymes, conjugaison, exemples [Internet]. Dictionnaire en ligne : Le Robert. 2020 [cited 2021 Jun 4]. Available from: <https://dictionnaire.lerobert.com/definition/ecran>
- (7) CNRTL. Ecran : Définition [Internet]. cnrtl.fr. 2012 [cited 2021 Jun 4]. Available from: <https://www.cnrtl.fr/definition/%C3%A9cran>
- (8) Le bon usage des écrans. Les écrans en France [Internet]. Le bon usage des écrans. 2020 [cited 2021 Aug 7]. Available from: <https://lebonusagedesecrans.fr/essentiel-a-savoir/les-ecrans-en-france/>
- (9) Serehen Z, Bonnaire C, Phan O. Action pour la Réduction des Consommations Abusives Des Ecrans (Arcade). 2018.
- (10) Benyamina A. Addictions : du plaisir à la dépendance [Internet]. Inserm. 2020 [cited 2021 Jun 4]. Available from: <https://www.inserm.fr/information-en-sante/dossiers-information/addictions>
- (11) Mission Métropolitaine de prévention des conduites à risques. La prévention à l'ère du 2.0 : interroger les pratiques préventives à la lumière des nouveaux enjeux numériques [Internet]. La Plaine Saint-Denis : MMPCR; 2020 Sep [cited 2021 Apr 15] p. 64. Available from: <https://mmPCR.fr/rencontres-mmPCR-2019-les-actes/>
- (12) Mission interministérielle de lutte contre les drogues et les conduites addictives (MILDECA). L'essentiel sur les usages problématiques d'écrans [Internet]. 2020 [cited 2021 Apr 15]. Available from: <https://www.drogues.gouv.fr/lessentiel-usages-problematiques-decrans>
- (13) Le bon usage des écrans. Qu'est-ce qu'un usage excessif ? [Internet]. 2020 [cited 2021 Aug 7]. Available from: <https://lebonusagedesecrans.fr/essentiel-a-savoir/un-usage-excessif/>
- (14) Le bon usage des écrans. Les causes d'un usage excessif [Internet]. 2020 [cited 2021 Aug 7]. Available from: <https://lebonusagedesecrans.fr/essentiel-a-savoir/cause-usage-excessif/>

- (15) Observatoire français des drogues et des toxicomanies. Enquête PELLEAS (programme d'étude sur les liens et l'impact des écrans sur l'adolescent scolarisé) [Internet]. 2014 [cited 2021 Apr 7]. Available from: <https://www.ofdt.fr/enquetes-et-dispositifs/projets-terminees/pelleas>
- (16) Académie des sciences, Académie Nationale de Médecine, Académie des technologies. L'enfant, l'adolescent, la famille et les écrans : appel à une vigilance raisonnée sur les technologies numériques [Internet]. 2019 [cited 2021 Apr 21]. Available from: [https://www.academie-sciences.fr/pdf/rapport/appel\\_090419.pdf](https://www.academie-sciences.fr/pdf/rapport/appel_090419.pdf)
- (17) Capsana. Effets et risques [Internet]. Pause. 2021 [cited 2021 Apr 21]. Available from: <https://pausetonecran.com/hyperconnectivite/effets-et-risques/>
- (18) Agence Régionale de Santé IdF. Projet régional de santé 2018 - 2022 [Internet]. 2018. Available from: <https://www.iledefrance.ars.sante.fr/le-projet-regional-de-sante-2018-2022>
- (19) Région Île-de-France. Prévention Santé Jeunes [Internet]. Région Île-de-France. [cited 2021 May 7]. Available from: <https://www.iledefrance.fr/prevention-sante-jeunes>
- (20) Région Île-de-France. 340.000 tablettes et ordinateurs distribués aux lycéens en 2 ans [Internet]. Région Île-de-France. 2020 [cited 2021 May 7]. Available from: <https://www.iledefrance.fr/340000-tablettes-et-ordinateurs-distribues-aux-lyceens-en-2-ans>
- (21) Centre Régional d'Information, de Prévention du Sida et pour la Santé des jeunes d'Île-de-France. Fiche projet Atelier. 2018.
- (22) Zayoud A, Matulonga Diakiese B. Effets des écrans sur le sommeil des adolescents [Internet]. Observatoire Régional de Santé; 2020 [cited 2021 Mar 12]. Available from: [https://www.ors-idf.org/fileadmin/DataStorageKit/ORS/Etudes/2020/sommeilMorphe/ORS\\_focus\\_sommeil\\_adolescent\\_echans.pdf](https://www.ors-idf.org/fileadmin/DataStorageKit/ORS/Etudes/2020/sommeilMorphe/ORS_focus_sommeil_adolescent_echans.pdf)
- (23) Institut National du Sommeil et de la Vigilance (INSV). Enquête Le sommeil d'hier et de demain [Internet]. Conférence de presse 20ème Journée du sommeil ; 2020 Mar 13 [cited 2021 Apr 7]. Available from: <https://institut-sommeil-vigilance.org/>
- (24) Smerep Care Factory. Cyber-éducation, se servir des écrans, ça s'apprend. 2018.
- (25) Tisseron S. Les balises 3-6-9-12 [Internet]. 3-6-9-12. 2018 [cited 2021 Apr 21]. Available from: <https://www.3-6-9-12.org/les-balises-3-6-9-12/>
- (26) Gonzalez-Sicilia D, Lemétayer F, Melançon A. L'utilisation des écrans en contexte de pandémie de COVID-19 : quelques pistes d'encadrement [Internet]. Institut National de Santé Publique du Québec; 2020 [cited 2021 Jun 4]. Available from: <https://www.inspq.qc.ca/publications/3015-utilisation-ecrans-pistes-encadrement-covid19>
- (27) Institut National du Sommeil et de la Vigilance (INSV). Sommeil et écrans [Internet]. Institut National du Sommeil et de la Vigilance. 2021 [cited 2021 Apr 21]. Available from: <https://institut-sommeil-vigilance.org/sommeil-et-nouvelles-technologies/>

- (28) Faculté de médecine - UNIGE. Les écrans nuisent au sommeil des adolescents [Internet]. Université de Genève. 2019 [cited 2021 Aug 7]. Available from: <https://www.unige.ch/medecine/fr/faculteetcite/media/les-ecrans-nuisent-au-sommeil-des-adolescents/>
- (29) Institut National du Sommeil et de la Vigilance (INSV). Sommeil et nouvelles technologies : enquête [Internet]. 2017. Available from: [https://institut-sommeil-vigilance.org/wp-content/uploads/2019/02/RESULTATS\\_ENQUETE\\_INSV\\_MEGN2016.pdf](https://institut-sommeil-vigilance.org/wp-content/uploads/2019/02/RESULTATS_ENQUETE_INSV_MEGN2016.pdf)
- (30) Le bon usage des écrans. Les conséquences d'un usage excessif des écrans [Internet]. 2020 [cited 2021 Aug 7]. Available from: <https://lebonusagedesecrans.fr/essentiel-a-savoir/consequences-usage-excessif/>
- (31) Courbet D, Fourquet-Courbet M-P. Quatre raisons pour lesquelles les écrans nous font grossir. The Conversation [Internet]. 2019 May 14 [cited 2021 Aug 7]; Available from: <http://theconversation.com/quatre-raisons-pour-lesquelles-les-ecrans-nous-font-grossir-116835>
- (32) Institut National de la Santé et de la Recherche Médicale (Inserm). La télévision allumée pendant les repas associée à un plus faible développement du langage chez les jeunes enfants [Internet]. Inserm; 2021 Jun [cited 2021 Aug 7]. Available from: <https://presse.inserm.fr/la-television-allumee-pendant-les-repas-associee-a-un-plus-faible-developpement-du-langage-chez-les-jeunes-enfants/43102/>
- (33) Wolpert S. How the brain creates the 'buzz' that helps ideas spread [Internet]. UCLA. 2013 [cited 2021 Apr 21]. Available from: <https://newsroom.ucla.edu/releases/how-the-brain-creates-buzz-247204>
- (34) Fil santé jeunes. Mon Smartphone et moi. Résultats de l'enquête [Internet]. Fil santé jeunes. 2019 [cited 2021 Apr 21]. Available from: <https://www.filsantejeunes.com/mon-smartphone-et-moi-resultats-de-lenquete-21175>
- (35) Lignon F. Des jeux vidéo et des adolescents. Le Temps des medias. 2013;n° 21(2):143–60.
- (36) Johannes N, Vuorre M, Przybylski A. Video game play is positively correlated with well-being [Internet]. University of Oxford; 2021. Available from: <https://psyarxiv.com/griza/>
- (37) Institut National de la Statistique et des études économiques (INSEE). L'illectronisme [Internet]. 2019 [cited 2021 Aug 7]. Available from: <https://www.insee.fr/fr/statistiques/4241397>
- (38) Conseil Supérieur de l'Audiovisuel. Les enfants et les écrans [Internet]. CSA. 2018 [cited 2021 Aug 20]. Available from: <https://www.csa.fr/Protger/Protection-de-la-jeunesse-et-des-mineurs/Les-enfants-et-les-ecrans-les-conseils-du-CSA>
- (39) Tellier M. La fracture numérique n'épargne pas les jeunes [Internet]. France Culture. 2020 [cited 2021 Aug 7]. Available from: <https://www.franceculture.fr/numerique/la-fracture-numerique-nepargne-pas-les-jeunes>
- (40) Institut National du Sommeil et de la Vigilance (INSV). Bien dormir pour mieux faire face : Enquête INSV/MGEN 2021 [Internet]. 2021 [cited 2021 Aug 7]. Available from: <https://institut-sommeil-vigilance.org/wp-content/uploads/2020/02/INSV-Enquete-JS2021-Synth%C3%A8se.pdf>

- (41) Assurance Prévention. Etude sur l'activité physique et sportive des enfants et des adolescents, avant et pendant le confinement [Internet]. Assurance Prévention. 2020 [cited 2021 Aug 20]. Available from: <https://www.assurance-prevention.fr/nos-etudes/activite-physique-sportive-enfants-confinement>
- (42) Observatoire Régional de Santé. Les jeunes en situation de vulnérabilité en Île-de-France : approche socio-territoriale des indicateurs de santé. 2020.
- (43) Mignard J. Les déterminants de santé et de bien-être social [Internet]. Youtube. 2015 [cited 2021 Aug 7]. Available from: <https://www.youtube.com/watch?v=y4brZqLtpK8>
- (44) Mignard J. Principe d'intervention en Santé publique [Internet]. Youtube. 2017 [cited 2021 Aug 7]. Available from: <https://www.youtube.com/watch?v=op9gMWMlrr8>
- (45) Le Grand E. Santé des jeunes : l'éducation par les pairs : définition et enjeux [Internet]. La santé de l'Homme. 2012. 421 p. Available from: <http://inpes.santepubliquefrance.fr/SLH/pdf/sante-homme-421.pdf>
- (46) Amsellem-Mainguy Y. Qu'entend-on par « éducation pour la santé par les pairs » ? Cahiers de l'action. 2014;N° 43(3):9–16.
- (47) Hart R. Monter l'échelle de la participation [Internet]. 1994. Available from: [http://www.allier.gouv.fr/IMG/pdf/echelle\\_de\\_hart\\_unicef.pdf](http://www.allier.gouv.fr/IMG/pdf/echelle_de_hart_unicef.pdf)
- (48) Direction générale de la santé. La santé communautaire : pour un débat citoyen sur la santé plus actif [Internet]. 2011. Available from: [https://solidarites-sante.gouv.fr/IMG/pdf/Etude\\_Planete\\_publique\\_05\\_Sante\\_communautaire.pdf](https://solidarites-sante.gouv.fr/IMG/pdf/Etude_Planete_publique_05_Sante_communautaire.pdf)
- (49) Ministère de la Justice. La direction de la protection judiciaire de la jeunesse [Internet]. Ministère de la Justice. [cited 2021 Aug 7]. Available from: <https://www.justice.gouv.fr/le-ministere-de-la-justice-10017/dir-de-la-protection-judiciaire-de-la-jeunesse-10026/>
- (50) Ministère de la Justice. Les établissements de placement [Internet]. Ministère de la Justice. 2010 [cited 2021 Aug 7]. Available from: <http://www.justice.gouv.fr/justice-des-mineurs-10042/la-dir-de-la-protection-judiciaire-de-la-jeunesse-10269/les-etablissements-de-placement-18684.html>
- (51) Centre d'initiatives pour l'emploi des jeunes (CIEJ). CIEJ Paris [Internet]. Ciejparis. 2020 [cited 2021 Aug 7]. Available from: <https://ciejparis.org/>

# Annexes

## Annexe 1 : Cahier de bord du stage

Le stage a débuté le 1<sup>er</sup> mars 2021.

Concernant la partie sur les missions liées au parcours Ecrans, à partir de la mi-mars, le questionnaire à destination des jeunes a commencé à être écrit et pensé, en fonction de premières recherches bibliographiques. En complément, mes réflexions sur le mémoire ont avancé en fonction des constats que je faisais et j'ai ajouté des questions au questionnaire afin d'avoir des réponses pouvant m'intéresser pour mon mémoire, notamment sur l'impact du Covid-19 sur l'usage et la représentation des écrans. La semaine du 1<sup>er</sup> avril, le questionnaire était réalisé et présenté à ma maître de stage. Les discussions ont commencé concernant l'identification des personnes pouvant aider à diffuser le questionnaire. La phase test du questionnaire a été réalisée à la fois en interne auprès d'autres stagiaires et en externe auprès d'amis, tous participants répondant au critère de l'âge mais pas forcément au critère de la géolocalisation. Des modifications ont été apportées en fonction des retours que j'ai eu. Le 7 avril, validation du questionnaire, des sources et canaux de diffusion et validation du public cible. Dès la mi-avril, le questionnaire a été diffusé sous plusieurs angles, à la fois en interne auprès de tous les chargé.e.s de projet, mission et animateurs travaillant au Crips, mais aussi par les réseaux sociaux du Crips et par des mailings directement aux structures partenaires.

En parallèle, en avril a commencé le travail sur les outils d'évaluation. Durant les premiers temps en avril, j'ai pu commencer à étudier et établir un document critique sur les outils d'évaluation. Il est nécessaire de prendre un mois pour connaître ces outils et pouvoir peu à peu comprendre leur usage et les prendre en main. J'ai ainsi durant avril commencé à proposer des adaptations ou modifications de ces outils. J'ai aussi à partir du 20 avril commencé à réaliser des questionnaires qui auront pour but d'être diffusés auprès des équipes d'animation afin de comprendre leur satisfaction et de leur donner l'occasion de proposer des recommandations concernant ces outils.

La semaine du 19 au 23 avril, l'écriture des parties concernant la structure de stage et méthodologie du questionnaire. Cette même semaine, fin avril, des rendez-vous ont été réalisés pour pouvoir réaliser des focus group auprès de structures PJJ partenaires du Crips. Concernant le travail sur les écrans, la grille de Focus Group a donc été réalisée durant la semaine du 26 au 30 avril et une affiche avec un QR Code renvoyant au questionnaire a été réalisée afin d'être diffusée et de toucher encore plus de public cible.

Début mai, les questionnaires de satisfaction et de recommandation concernant les outils d'évaluation ont été finis et présentés à Maurine, testés par deux salariés et remodifiés. Durant cette période, en complément, j'ai réalisé l'analyse des questionnaires sur les écrans diffusés aux jeunes. Pour le mémoire, j'ai aussi travaillé la bibliographie.

La semaine du 24 mai et jusqu'au 11 juin, les quatre focus group ont été réalisés, focus group qui me serviront pour mon mémoire et dont je pourrais aussi appuyer la réalisation du parcours sur les écrans. Le 31 mai, j'ai fini d'analyser le questionnaire sur les écrans et j'ai réalisé des documents de présentation via des power point pour les présenter à l'équipe de travail en axant sur les besoins qui ressortaient. Nous avons pu commencer à travailler sur les objectifs définitifs du parcours et sur les outils pédagogiques que nous pourrions créer. J'ai aussi créé en parallèle un document de frein et levier pour faciliter la création des parcours pour l'Atelier pour les prochains parcours que nous créerons.

À la mi-juin, j'avais réalisé tous mes focus group, analysés et présentés les résultats des questionnaires sur les écrans et commencé le travail de retranscription des focus group. J'ai pu enfin réaliser une

observation d'une animatrice travaillant sur le numérique et prévention, malheureusement seule observation que j'ai pu réaliser, dû à la situation sanitaire. En complément, j'ai aussi réalisé la diffusion des questionnaires de recommandations et de satisfaction concernant la mission sur l'évaluation de l'Atelier, ce qui m'a permis de travailler sur les outils d'évaluation et de les modifier et remanier.

Fin juin et juillet ont permis de travailler sur les missions de stage principalement. J'ai avancé sur la modification des outils d'évaluation, je les ai testés auprès des équipes d'animation et j'ai aidé la personne qui doit coder les résultats à créer des nouvelles méthodes de recueil des données, notamment par google form. Nous avons aussi avancé sur les outils du parcours Ecrans, en créant des fiches outils et de mon côté en travaillant sur la fiche projet du parcours. J'ai continué à travailler sur l'écriture de parties de mémoire, fini la retranscription et l'analyse des focus group.

Durant le mois d'août, j'ai finalisé les outils pédagogiques destinés au parcours écran. Ils ont été validés sous prise en compte de commentaires, par Maurine et JB. Des tests ont été organisés pour l'Escape Game afin de pouvoir l'améliorer et modifier la trame si besoin était. Pour la seconde mission, les outils d'évaluation ont été validés et imprimés. J'ai formé les collègues sur ces outils et ils ont été mis en tests lors des permanences dès la mi-août. J'ai aussi travaillé durant ce mois sur un document de synthèse des résultats des questionnaires de satisfaction et de recommandation qui recensait les besoins et pratiques professionnelles de mes collègues.

Bibliographie : de mars à juillet

Ecriture : de mars à août

Relecture : semaine du 20 août. Relecture par des membres du Crips.

### **Semaine 1 - 5 mars**

- Semaine d'intégration dans la structure. Malgré la situation sanitaire, nous pouvons nous rendre 3 jours par semaine sur le site de la structure, au Crips, à Pantin.
- Rencontre avec ma tutrice : Maurine Mabire et découverte des locaux et de l'Atelier, lieu d'accueil sur lequel je travaillerais principalement au cours de mon stage.
- Missions de la semaine : organiser des rencontres d'une heure avec les membres du Crips, plus précisément avec les membres du pôle SJPP et de la communication.
- Participation aux premières réunions d'équipes générales
- Echanges avec les membres du Crips : découverte des missions, des publics cibles, des méthodes d'approche, compréhension du fonctionnement du Crips
- Récupération de la documentation sur le Crips, projets en général et sur ma thématique plus précise.

### **Semaine 8 - 12 mars**

- Continuité des échanges avec les membres du Crips
- Formations : Fake News + Psychologie positive et CPS (sensibilisation) : ½ journée
- Observation sur le terrain : Universanté (Covid - santé générale)
- Découverte de la documentation, sujet de stage
- Réflexion sur le mémoire : constat

### **Semaine 15 - 19 mars**

- **Tutrice absente**
- Etape d'intégration - team building (Escape Game sur la thématique du mois sans tabac)
- Echanges membres Crips Création d'outils pour l'atelier et fabrication
- Avancée sur missions de stage : recherche bibliographie, lecture de la documentation
- Commencer l'écrire le questionnaire à destination des jeunes
- Idées sur l'insertion des jeunes, leur implication pour créer le questionnaire

### **Semaine 22 - 26 mars**

- Co-construction d'un rétroplanning sur missions liées à l'Atelier
- Avancée et finalisation du questionnaire
- Rencontre avec la documentaliste, découverte des outils utilisés dans le cadre de la thématique écrans
- Rencontre avec le comité Instagram pour pouvoir impliquer les jeunes : décision de faire un micro-trottoir pour pouvoir impliquer les jeunes et recueillir des données et questions en complément du questionnaire
- Avancée sur les recherches, lecture documentation
- Formation Santé / précarité (2jours)
- Mémoire : Réfléchir aux objectifs, méthodes et sujet

### **Semaine 29 mars - 2 avril**

- **Tutrice absente**
- Finalisation du questionnaire sur Word
- Transmission du questionnaire sur Google Form
- Test au sein d'un cercle interne du questionnaire par stagiaire com / stagiaire sur parcours alimentation : Camille, Maëla
- Création d'un lien bitly pour diffuser le questionnaire
- Premier GT sur les écrans avec le chargé de prévention : présentation des idées
- Observation d'une animation dans un lycée (sexualité) : Créteil
- Modification / adaptation du questionnaire pour les publics handicaps et en insertion : idée de leur distribuer en physique
- Identification des personnes pouvant aider à diffusion du questionnaire via les réseaux / jeunes (difficulté avec confinement)
- Discussion de la diffusion du questionnaire avec le pôle communication (quels réseaux, quelle approche ?)
- Adaptation au confinement
- Mémoire : débiter écriture objectifs, méthodologie, sujet

### **Semaine du 5 avril au 9 avril**

- Jours travaillés : le 6 et 7 avril (lundi de Pâques et Workshop)
- Réunions avec le pôle communication pour diffusion (modalités, description des posts et des approches)
- Temps de suivi le 7 avril : validation du questionnaire
- Avancée sur la mission d'évaluation

### **Semaine 12 - 16 avril**

- Préparation des mails pour diffusion questionnaire auprès des partenaires et salariés du Crips
- Diffusion des mails auprès de l'équipe et des AE
- Diffusion du questionnaire dans réseau personnel
- Discussion avec la community manager pour diffusion sur Instagram : post, story
- Discussion avec les responsables pour un mailing directement aux enseignants et directeurs des établissements scolaires
- Mardi : 37 réponses ; Mercredi : 64 réponses ; Jeudi : (diffusion via LinkedIn et Fb groupe étudiant Paris) : 73 ; Vendredi : 94
- Évaluation des outils actuels d'évaluation de l'Atelier
- Proposition de questionnaire satisfaction pour les jeunes adaptés aux parcours / thématiques abordées

### **Semaine 19 au 23 avril**

- **Tutrice absente pour raison familiale**

- Lundi : 107 réponses ; Mardi : 109 ; Mercredi : 111 ; Jeudi : 112 ; Vendredi : 120
- Continuer évaluation / commentaires et propositions d'idées sur les outils d'évaluation de l'Atelier : écriture d'un document de synthèse
- Continuer la création des questionnaires de satisfaction des équipes de l'Atelier
- Premières analyses sur les questionnaires sur les écrans
- Contact avec une chargée de projet (Estela) pour demande d'aide à la rédaction d'un FG
- Observations animations annulées à cause du confinement
- Préparation d'un rendez-vous avec un partenaire pour les PJJ
- Ecriture d'une trame de FG
- Proposition (acceptée) de diffuser le questionnaire directement aux membres des établissements scolaires via mailing
- Mémoire : débuter écriture : partie stage + méthodologie pour les questionnaires pour les jeunes

### **Semaine du 26 au 30 avril**

- **Maurine absente lundi**
- Début de la diffusion des questionnaires au niveau des établissements scolaires partenaires
- Formation PJJ
- Participation à un Atelier de couture pour fabrication de serviettes hygiéniques et santé sexuelle
- Lundi : 720 -> vendredi : 2300
- Rencontre partenaire PJJ DT 93 et accord pour des focus group, dates en questionnement : sûrement fin mai, début juin
- Préparation des FG (questions, outils d'enregistrement, accord, structures dans lesquelles ils se feront, nombre de FG, nombre de participants, ...)
- GT écrans : avancée sur le parcours : objectifs et idées d'outils
- Travail sur la mission d'évaluation : proposition et finalisation de la trame du questionnaire
- Mise en forme du questionnaire recommandation sur Google Form (mission évaluation)
- Création d'une affiche pour diffusion du questionnaire sur les écrans et mailing pour diffusion (sur Canva)
- Demande de création d'un QR Code pour diffusion du questionnaire sur l'affiche
- Discussion avec une collègue pour participer et assister à des FG qu'elle mène (Estela)

### **Semaine du 3 au 7 mai**

- Finalisation du questionnaire de satisfaction et recommandation pour évaluer les outils d'évaluation de l'Atelier (mission évaluation)
- Envoi mailing pour diffusion affiche pour questionnaire sur les Écrans
- Rétroplanning : modifications
- Début création second questionnaire évaluation satisfaction Atelier
- Test du questionnaire de recommandation et satisfaction des outils d'évaluation : Maurine + Chloé
- Rdv préparation FG

### **Semaine 10 au 14 mai**

- |  |                                       |
|--|---------------------------------------|
| • Analyse des réponses au questionnaire écran  | • Préparation grille FG               |
| • Diffusion questionnaires pour évaluation Atelier (2 questionnaires) + présentation auprès des collègues (mission évaluation) | • Assister à un FG : entraînement     |
|  | • Mémoire : envoi de la bibliographie |

### **Semaine 17 au 22 mai**

- Temps de communication pour réouverture Atelier (photo, diffusion Instagram et réseaux sociaux de la réouverture)

- Analyse questionnaire écrans
- Sensibilisation Collectif intersexe

#### **Semaine 24 - 28 mai**

- Réalisation de deux FG
- Formation santé mentale - cahier engagés
- Accueil stagiaire santé publique : stage observation 1 mois. Présentation de la structure, diffusion de documentation pour comprendre la structure, présentation des missions
- Analyse questionnaire écrans

#### **Semaine 31 mai - 4 juin**

- Début des permanences et déambulation à l'Atelier
- Création d'un document freins et leviers pour la création d'un parcours
- Fin de l'analyse du questionnaire : document de présentation synthétique
- Début des retranscription des FG
- Participation aux permanences de l'Atelier : accueil du public et déambulations

#### **Semaine 7 juin - 11 juin**

- Présentation des résultats de l'analyse des questionnaires au GT sur les écrans
- Création des questionnaires pour le lieu d'accueil
- Participation à des permanences
- Travail sur les écrans en GT : écriture des objectifs du parcours et premières idées pour les outils
- Action Universanté : observation participative en université sur la thématique addiction, covid, santé sexuelle et connaissance de la médecine étudiante
- Observation numérique d'une animatrice AE
- Observation d'une animation Check ta consommation

#### **Semaine 14 juin - 18 juin**

- |   |  |
|---|--|
| <ul style="list-style-type: none"> <li>• Participation au workshop à Bordeaux : 14 et 15 juin</li> <li>• Observation d'un FG sur les écrans à l'EDI du Coqueron</li> <li>• Réalisation du dernier FG à l'EDI du Coqueron</li> </ul> | <ul style="list-style-type: none"> <li>• Travail de retranscription des FG</li> <li>• Travail de retranscription de l'observation réalisée</li> <li>• Participation à des permanences</li> <li>• Travail sur le parcours écrans</li> </ul> |
|---|--|

#### **Semaine 21 juin - 25 juin**

- Participation à des permanences à l'Atelier
- Avancée sur les outils d'évaluation
- Avancée sur le parcours écran : idées concrètes d'outils (objectifs, but, consignes, CPS, compétences, ...)
- Observation formation des professionnels sur les cahiers engagés en santé mentale
- Participation en tant que jury pour un projet Jeunes Engagés en Santé du Crips : projet d'éducateurs en santé pour la petite enfance

#### **Semaine 28 juin - 2 juillet**

- Participation à des permanences
- Travail sur les outils d'évaluation de l'atelier
- Travail sur le parcours écrans
- Déambulation aux buttes Chaumont
- Présentation à une chargée de mission du projet Ecrans (objectifs et outils) : Fanny

- Participation à une journée de Teambuilding avec les collègues

#### **Semaine du 5 - 9 juillet**

- Retranscription des FG
- Travail sur le parcours écrans : début des outils, travail en GT avec Fabrice et Chloé
- Création des fiches outils
- Travail sur la mission d'évaluation
- Action Bip Outreach Cergy

#### **Semaine 12 - 16 juillet**

- **Tutrice absente**
- Semaine d'écriture du mémoire
- Retranscription des FG

### **Retour en présentiel 100% pour les stagiaires, services civiques, animateurs et animatrices**

#### **Semaine 19 - 22 juillet**

- **Tutrice absente**
- Création des fiches outils : 6 fiches outils (objectifs, CPS, consignes, matériel, ...)
- Création des outils : escape game, info intox, challenge, chronométrécran
- Retranscription des FG

#### **Semaine 26 - 30 juillet**

- **Tutrice absente**
- Présentation des fiches outils à une chargée de projet : prise en compte de ses commentaires et conseils
- Finalisation des outils du parcours écrans
- Formation d'une collègue (chargée d'accueil) pour les outils d'évaluation : saisie, création de questionnaire de saisie, explication des nouveaux outils

#### **Semaine 2 - 6 août**

- **Tutrice absente**
- Finalisation des outils d'évaluation
- Modification des fiches outils selon les premiers retours
- Réunion avec le pôle communication pour l'estimation des besoins pour le parcours écrans et des possibilités

#### **Semaine 9 - 13 août**

- **Tutrice absente**
- Rédaction mémoire
- Bibliographie : bien vérifier Zotero

#### **Semaine 16 - 20 août**

- Retour de Maurine (tutrice) : explication, travail sur les missions accomplies au cours des semaines de vacances
- Validation et travail final sur les fiches outils du parcours écran
- Travail de finalisation sur les nouveaux outils d'évaluation de l'Atelier
- Analyse des questionnaires de satisfaction et recommandations : document explicatif fourni
- Participation à des permanences à l'Atelier

### **Semaine 23 au 27 août**

- Écriture du mémoire
- Prise en compte des commentaires de Maurine et de JB sur les fiches outils
- Préparation de tests pour l'escape game pour le parcours écrans
- Formation des collègues aux nouveaux outils d'évaluation
- Participation à des temps communs : brainstorming pour un jeu de réduction des risques
- Finalisation de la fiche navette pour le parcours écrans : lien avec la communication

### **Semaine 30 au 31 août**

- Organisation de 3 tests pour l'Escape Game du parcours écrans
- Présentation de la fiche navette : besoins, matériel requis, préparation du planning pour la suite du parcours écran
- Organisation d'un brainstorming avec l'équipe pour trouver un nom pour le parcours Ecrans
- Bilan du stage
- Passation des documents et des informations à ma tutrice Maurine
- Pot de départ

## Annexe 2 : Calendrier prévisionnel des missions de stage

Date de délais	Tâches	Qui ?
12 mai	Arrêt diffusion du questionnaire	Loreene
Entre le 28 mai et le 2 juin	Animation d'entretiens collectifs	Loreene Maurine
1 <sup>er</sup> juin	Analyse des réponses des questionnaires	Loreene
7 juin	Identification des objectifs du parcours	Loreene  (sur la base du GT fait le 27/04)
11 juin	Validation des objectifs	Maurine
18 juin	Analyse des entretiens collectifs	Loreene
24 juin	GT formalisation des propositions et des jeux (idées d'outils associées aux objectifs)	Loreene Chloé/Fabrice
25 juin	Conception d'une fiche projet	Loreene
1 <sup>er</sup> juillet	GT Validation des propositions	Loreene Fanny/Maurine
2 juillet	Relecture fiche projet	Maurine
7 juillet	Préparer la fiche navette	Maurine/Loreene
Avant les congés de Emilie : 8 ou 9 juillet ?	Proposer un rdv avec la com' pour présenter les 1ères idées du projet	Loreene

Entre le 2 juillet et le 30 juillet	Temps de construction des outils avec fiches outils avancées (notamment la partie aide à l'animation)	Loreene Chloé/Fabrice
6 août	Pré-validation pédagogique	Fanny
18 août	Finalisation des fiches outils	Loreene/Maurine
25 août (Dépend des congés)	Validation du parcours et des outils	Responsables SJPP
27 août	Correction des fiches outils	Loreene/Maurine
30 août	Finalisation de la fiche navette	Loreene/Maurine
Septembre	Relecture des fiches outils	Béné
Septembre/Octobre	Création graphique	Com'
Novembre	Livraison du parcours	Com'

## Annexe 3 : Mail de diffusion du questionnaire à destination des équipes du Crips

Bonjour à toutes et à tous !

Un parcours pédagogique sur la thématique "écrans" est en cours de création afin qu'il soit mis en place à l'Atelier à partir de septembre.

Nous souhaitons faire participer les publics cibles (jeunes 13-25 ans) dans la conception du parcours, c'est pourquoi un questionnaire a été créé afin de récolter leurs avis et de connaître leurs pratiques, usages et perceptions des écrans dans leur vie.

Ce questionnaire est à diffuser entre le 12 avril et le 5 mai.

Nous avons besoin de votre aide pour le diffuser au maximum auprès des jeunes de 13 à 25 ans de votre entourage (professionnel comme personnel), sur tous vos réseaux ! Tous les **jeunes franciliens de 13 à 25 ans** peuvent répondre à ce questionnaire.

• Si vous le souhaitez, vous pouvez diffuser / envoyer le paragraphe de présentation suivant :  
*« Appel à participation ! On a besoin de toi pour construire un parcours de prévention sur la thématique Écrans qui sera mis en place à l'Atelier, lieu d'accueil du Crips IdF à Pantin (Centre régional d'information et de prévention du sida et pour la santé des jeunes d'Île-de-France). Ce parcours proposera des jeux, des informations et des conseils pour que tu sois bien informé et à même de prendre des décisions pour ton bien-être.  
On te propose de répondre à ce questionnaire afin de connaître tes pratiques, usages et perceptions des écrans dans ta vie.*

Voici le lien : <http://bit.ly/EcranQuestionnaire>

*La participation à ce questionnaire est anonyme et sur la base du volontariat.  
Le temps nécessaire pour répondre est de 10 minutes.*

*Une fois le questionnaire rempli, n'hésite pas à diffuser toi aussi le lien !  
Un grand merci pour ta participation ! »*

• Si vous souhaitez simplement transmettre le lien du questionnaire :  
Voici le lien : <http://bit.ly/EcranQuestionnaire>

Un grand merci pour votre participation et votre soutien dans cette démarche !

N'hésitez pas à revenir vers moi pour toute question, remarque ou suggestion.

Bien à vous,

**Loreene Casteyde**

*Stagiaire*

*Pôle santé jeunesse et publics prioritaires*

*0184039696*

*[lcasteyde@lecrips.net](mailto:lcasteyde@lecrips.net)*

## **Annexe 4 : Mail de diffusion du questionnaire à destination des structures partenaires**

**Objet possible : Parcours "Écrans" à l'Atelier : diffusion questionnaire**

Bonjour à toutes et à tous,

Un parcours pédagogique sur la thématique "écrans" est en cours de création. Il sera mis en place à l'Atelier, lieu d'accueil du Crips IdF à Pantin (Centre régional d'information et de prévention du sida et pour la santé des jeunes d'Île-de-France) à partir de novembre. Ce parcours proposera des jeux, des informations et des conseils pour informer, aider à la prise de décision pour un bon usage des écrans et contribuer à un bien-être.

Nous souhaitons faire participer les publics cibles (13-25 ans) à la conception de ce parcours, à cet effet, un questionnaire a été créé afin de recueillir leurs avis, connaître leurs pratiques, usages et perceptions des écrans dans leur quotidien.

Ce questionnaire est diffusé depuis le 12 avril et jusqu'au 5 mai.

Tous les **jeunes franciliens de 13 à 25 ans** peuvent y répondre.

**Serait-il possible de le diffuser auprès des jeunes de votre établissement que vous accompagnez via vos réseaux de communication (Réseaux sociaux, ENT ...) ; voici le lien à partager : <http://bit.ly/EcranQuestionnaire>**

La participation à ce questionnaire est anonyme et sur la base du volontariat.

Le temps nécessaire pour répondre est de 10 minutes.

Nous vous remercions pour votre participation et de votre soutien dans cette démarche.

Pour toute question, information complémentaire, n'hésitez pas à vous rapprocher de Loreene CASTEYDE <[lcasteyde@lecrips.net](mailto:lcasteyde@lecrips.net)>, référente du projet au Crips.

Bien à vous,

**Loreene Casteyde**

*Stagiaire*

*Pôle santé jeunesse et publics prioritaires*

*0184039696*

*[lcasteyde@lecrips.net](mailto:lcasteyde@lecrips.net)*

## Annexe 5 : Affiche diffusion questionnaire



**LES ÉCRANS ET MOI**

Nous allons créer un parcours sur le sujet des Ecrans à **l'atelier** du Crips à Pantin !

Tu voudrais nous donner ton avis sur le sujet ?  
Tu souhaites nous partager ton expérience ?

→ Tu peux flasher le QR Code :



→ Tu peux recopier le lien :  
<http://bit.ly/EcranQuestionnaire>

→ Et tu peux aussi aller dans la bio Instagram @AtelierPrev

leobisFrance  
éducation | sport | culture

## Annexe 6 : Questionnaire

### Ma vie et mes écrans : quels usages et connaissances ?

Appel à participation ! On a besoin de toi pour construire un parcours de prévention sur la thématique Ecrans qui sera mis en place à l'Atelier, lieu d'accueil du Crips IdF à Pantin (Centre régional d'information et de prévention du sida et pour la santé des jeunes d'Ile de France). Ce parcours proposera des jeux, des informations et des conseils pour que tu sois bien informé et à même de prendre des décisions pour ton bien-être.

On te propose de répondre à ce questionnaire afin de connaître tes pratiques, usages et perceptions des écrans dans ta vie.

La participation à ce questionnaire est anonyme et sur la base du volontariat. Le temps nécessaire pour répondre est de 10 minutes.

Dans ce questionnaire, on te pose plusieurs questions sur ton rapport aux écrans. Il n'y a pas de bonne ou mauvaise réponse : c'est ton avis qui compte.

Teaser : si tu vas jusqu'à la fin, on te propose un petit jeu ;)

C'est bon pour toi ? Alors c'est parti !

Si tu souhaites avoir les résultats de l'enquête ou avoir des informations, tu peux me contacter par mail : [lcsteyde@lecrips.net](mailto:lcsteyde@lecrips.net)

---

\*Obligatoire

Quelques questions pour te connaître un peu plus

1. Quel est ton âge ? \*

*Une seule réponse possible.*

- Moins de 13 ans  
*Passer à la section 9 (Merci d'avoir cliqué pour répondre à notre questionnaire.  
Malheureusement ton profil ne correspond pas au public cible de notre étude ;)).*
- 13 ans
- 14 ans
- 15 ans
- 16 ans
- 17 ans
- 18 ans
- 19 ans
- 20 ans
- 21 ans
- 22 ans
- 23 ans
- 24 ans
- 25 ans
- Plus de 25 ans  
*Passer à la section 9 (Merci d'avoir cliqué pour répondre à notre questionnaire.  
Malheureusement ton profil ne correspond pas au public cible de notre étude ;)).*

2. Quel est ton genre ? \*

*Plusieurs réponses possibles.*

- Fille
- Garçon
- Autre
- Ne se prononce pas

3. Quel est ton statut ? \*

*Une seule réponse possible.*

- Collégien
- Lycéen
- CFA
- Etudiant
- Alternant
- Apprenti
- Travailleur
- En recherche d'emploi
- En insertion
- Sans activité
- Autre : \_\_\_\_\_

4. Où vis-tu ? \*

*Une seule réponse possible.*

- Paris (75)
  - Seine-et-Marne (77)
  - Yvelines (78)
  - Essonne (91)
  - Haut-de-Seine (92)
  - Seine-Saint-Denis (93)
  - Val-de-Marne (94)
  - Val d'oise (95)
  - Je ne vis pas en Ile de France
- Passer à la section 9 (Merci d'avoir cliqué pour répondre à notre questionnaire. Malheureusement ton profil ne correspond pas au public cible de notre étude ;)).*

Les écrans et  
moi

Super ! Merci pour ces informations. Nous pouvons entrer dans le vif du sujet.  
C'est parti ?

5. Possèdes-tu (personnellement) les écrans suivants : \*

*Plusieurs réponses possibles.*

- Ordinateur portable
- Téléphone portable
- Tablette
- Console de jeux
- Télévision
- Non, aucun écran

Autre :  \_\_\_\_\_

6. Combien d'écrans sont présents là où tu vis ? \*

*Une seule réponse possible.*

- 0
- 1
- 2
- 3
- 4
- 5
- 6
- 7
- 8
- 9
- 10
- Plus de 10

7. Jusqu'à quelle heure le soir utilises-tu des écrans ? \*

Une seule réponse possible.

- 17h
- 18h
- 19h
- 20h
- 21h
- 22h
- 23h
- Minuit
- Après minuit

Combien de temps je passe sur les écrans

8. EN SEMAINE : par jour, combien de temps utilises-tu les écrans suivants selon toi ? \*

Une seule réponse possible par ligne.

	Moins de 30 minutes	Entre 30 et 60 minutes	Entre 1h et 2h	Entre 2h et 3h	Entre 3h et 4h	Plus de 4 heures	Je ne l'utilise pas tous les jours	Je ne possède pas cet écran
Téléphone (Sms, appels, jeux, ...)	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
Tablette	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
Ordinateur	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
Télévision	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
Console de jeux	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>

9. EN WEEK-END, est-ce que tu utilises plus tes écrans ? \*

*Une seule réponse possible.*

- Oui
- Non
- Je ne crois pas

10. Si oui, peux-tu nous indiquer sur quel(s) écran(s) tu passes le plus de temps et quelle(s) activité(s) tu pratiques ?

---

---

---

---

---

11. En temps normal, tu utilises tes écrans pour ? \*

*Plusieurs réponses possibles.*

- Passer le temps, s'occuper
- Pour le plaisir
- Parler avec des amis
- Parler avec la famille
- Rencontrer de nouvelles personnes
- Entretenir une relation amoureuse
- Travailler
- S'informer
- Jouer en ligne
- Jouer sur des applications
- Regarder des vidéos (Youtube, Instagram, Tik-Tok, ...)
- Regarder des films / des séries
- Apprendre des choses en autonomie
- Ne pas se sentir seul.e
- Ecouter de la musique
- Se détendre
- Prendre des photos

Autre :  \_\_\_\_\_

12. A quel(s) moment(s) de la journée utilises-tu tes écrans ?

*Plusieurs réponses possibles.*

- Au réveil
- A table
- Avec des amis
- Quand quelqu'un te parle
- En cours
- Au travail
- En voiture (en conduisant)
- Dans les transports en commun
- En t'endormant
- Dans ton lit

Autre :  \_\_\_\_\_

13. Est-ce que tu pourrais te passer des écrans pendant une journée ? \*

*Plusieurs réponses possibles.*

- Non, quelque soit le contexte (vacances, seul.e chez moi, avec des amis)
- Non, car il y a couvre feu / confinement
- Non, je serai angoissé.e
- Oui, facilement, si je suis avec du monde (amis, famille, couple)
- Oui, facilement, si je suis seul.e
- Oui, quelque soit le contexte
- Oui, mais difficilement
- Je ne sais pas

14. Qu'est-ce que tu ressens après avoir utilisé des écrans pendant un long moment (plusieurs heures) : \*

*Plusieurs réponses possibles.*

- Je suis nerveux / nerveuse
- Je suis fatigué.e
- Je somnole
- Je suis excité.e
- Je suis énervé.e
- Je suis joyeux / joyeuse
- Je suis motivé.e
- Je suis curieux / curieuse
- Je suis détendu.e
- Je suis lassé.e
- Je culpabilise
- Je n'ai aucune émotion particulière

Autre :  \_\_\_\_\_

15. Selon toi, Internet / les réseaux sociaux : \*

*Plusieurs réponses possibles.*

- Me permettent de m'exprimer en restant anonyme
- Me permettent de ne pas être surveillé
- Me permettent de m'exprimer librement
- Me permettent d'échanger
- Me permettent de m'informer
- Me permettent de me distraire
- Me permettent d'avoir des informations sûres
- Peuvent me mettre en danger
- Peuvent causer des problèmes aux autres

Autre :  \_\_\_\_\_

16. Pour toi, les écrans, c'est synonyme de \*

*Plusieurs réponses possibles.*

- Danger : isolement, harcèlement, addiction
- Utilité : travail, information, découverte
- Lien social : réseaux sociaux, amitié, relation amoureuse, création de lien, contact permanent
- Créativité : création de supports, de contenus, jeux
- Inquiétude : exposition aux informations, aux jugements des autres
- Partage : débat, partage de contenus d'informations, d'images

Autre :  \_\_\_\_\_

17. Pour les questions suivantes, peux-tu cocher la réponse qui est la plus proche de ta réalité ? \*

Une seule réponse possible par ligne.

	Oui, tout le temps	Oui, souvent	Oui, parfois	Rarement	Non, jamais	Je ne sais pas
Il y a un contrôle parental sur mes écrans	<input type="radio"/>					
J'ai une application qui m'indique le temps passé sur mes écrans	<input type="radio"/>					
Je reste le temps que j'avais prévu sur mes écrans	<input type="radio"/>					
J'arrive à arrêter d'utiliser mes écrans quand je suis dessus	<input type="radio"/>					
Un proche m'a déjà fait une remarque sur mon utilisation des écrans	<input type="radio"/>					
J'ai déjà fait une remarque à un proche sur son utilisation des écrans	<input type="radio"/>					
J'utilise un filtre bleu sur mes écrans pour me protéger ou j'ai un filtre bleu sur mes lunettes	<input type="radio"/>					
Je vérifie la source des informations que je trouve sur internet	<input type="radio"/>					

18. Quels sont les impacts des écrans selon toi ? \*

*Une seule réponse possible par ligne.*

	Un impact positif	Un impact négatif
L'utilisation des écrans a un impact sur ma scolarité / sur mon travail	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
L'utilisation des écrans a un impact sur ma vie de famille	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
L'utilisation des écrans a un impact sur ma vie sociale	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
L'utilisation des écrans a un impact sur mes autres activités	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
L'utilisation des écrans a un impact sur les moments que je vis	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>

19. Peux-tu nous parler d'une situation ou d'un moment où tu as eu l'impression que les écrans ont eu un impact sur ta vie ?

---

---

---

---

---

20. Tu penses être addict aux écrans ?

*Une seule réponse possible.*

- Oui
- Non
- Je ne crois pas, mais je réfléchis souvent à mon usage des écrans
- Je ne crois pas, je n'y réfléchis pas
- Je pense pas

21. Quels sont les signes selon toi d'un usage trop important des écrans ? \*

*Plusieurs réponses possibles.*

- Maux de tête
- Somnolence
- Isolement
- Baisse des performances scolaires
- Repas isolés
- Troubles anxieux
- Violence et agressivité
- Fatigue visuelle
- Je ne sais pas

Autre :  \_\_\_\_\_

**Le sommeil, toi et les écrans : un trio de choc ?**

22. Peux-tu nous dire à quelle heure tu te couches la plupart du temps ?

*Une seule réponse possible par ligne.*

	Avant 21 heures	Entre 21 heures et 22 heures	Entre 22 heures et 23 heures	Entre 23 heures et minuit	Entre minuit et 1 heure du matin	Après 1 heure du matin
Heure de coucher dans la SEMAINE	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
Heure de coucher dans le WEEK-END	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>

23. Peux-tu nous dire à quelle heure tu te lèves la plupart du temps ?

*Une seule réponse possible par ligne.*

	Avant 6 heures	Entre 6 heures et 7 heures	Entre 7 heures et 8 heures	Entre 8 heures et 9 heures	Entre 9 heures et 10 heures	Entre 10 heures et midi	Après midi
Heure de lever dans la SEMAINE	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
Heure de lever dans le WEEK-END	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>

24. Peux-tu cocher la case qui te convient le plus ?

*Une seule réponse possible par ligne.*

	Oui, tout le temps	Oui, souvent	Oui, parfois	Rarement	Non, jamais
Quand j'ai des difficultés à m'endormir je vais sur mes écrans	<input type="radio"/>				
Je suis dérangé.e par des bruits dus aux écrans (notifications, télévision)	<input type="radio"/>				
Je m'endors avec des vidéos / un film (télévision, Youtube, Netflix, ...)	<input type="radio"/>				
Je m'endors avec de la musique / podcast	<input type="radio"/>				
Je suis réveillé.e par la luminosité des écrans (film qui tourne, notifications, ...)	<input type="radio"/>				

25. Avant de t'endormir, quelles activités pratiques-tu ? \*

*Plusieurs réponses possibles.*

- Je lis un livre / une BD
- Je traîne sur Internet
- Je réponds / vérifie des mails
- Je réponds à des messages (Whatsapp, SMS, réseaux sociaux, ...)
- Je joue à des jeux sur le téléphone
- Je joue à des jeux vidéos sur la console de jeux
- Je regarde des contenus sur les réseaux sociaux (Youtube, Instagram, ...)
- Je regarde un film / une série (Télévision, plateforme de streaming)
- Je m'endors tout de suite

Autre :  \_\_\_\_\_

26. Durant la nuit, ton téléphone est ...

*Une seule réponse possible.*

- Eteint
- Allumé, sans les notifications
- Allumé, avec les notifications
- Loin de mon lit, dans ma chambre
- Dans une autre pièce
- En mode avion
- Autre : \_\_\_\_\_

Maintenant, nous allons pouvoir discuter un peu de l'effet de la pandémie du Covid-19 sur ta vie

27. Depuis l'apparition de la pandémie du Covid-19, tu as : \*

*Plusieurs réponses possibles.*

- Tes cours en distanciel
- Ton stage/travail en télétravail
- Tu as continué comme avant
- Tu n'as plus d'activité

Autre :  \_\_\_\_\_

28. Est-ce que les cours en distanciel / le télétravail t'ont semblé difficile à suivre ? \*

*Plusieurs réponses possibles.*

- Oui, j'ai perdu la motivation
- Oui, l'organisation était complexe
- Oui, j'ai des problèmes de connexion
- Oui, j'étais plus souvent déconcentré.e par d'autres écrans ou par Internet
- Oui, je n'ai pas les équipements suffisants
- Oui, car j'ai du acheter des équipements
- Oui, parfois ça a été difficile
- Rarement
- Non, tout a été
- Non, car non concerné

Autre :  \_\_\_\_\_

29. Penses-tu, pour les écrans suivants, que ton utilisation a augmenté depuis la pandémie du Covid-19 ? \*

*Une seule réponse possible par ligne.*

	Oui, énormément	Oui, un peu	Je ne crois pas	Non, pas tellement	Non, pas du tout	Je ne possède pas cet écran
Ordinateur	<input type="radio"/>					
Télévision	<input type="radio"/>					
Téléphone	<input type="radio"/>					
Tablette	<input type="radio"/>					
Console de jeux	<input type="radio"/>					

30. Est-ce que tu veux nous raconter une ou des situations où tu penses que le Covid-19 a eu un impact sur ton usage des écrans ?

---

---

---

---

---

31. Depuis l'apparition de la pandémie, est-ce que tu as téléchargé des applications : \*

*Plusieurs réponses possibles.*

- Pour le sport
- Pour développer la créativité (puzzle, dessin, coloriage, ...)
- Pour l'alimentation
- Pour méditer
- Pour apprendre de nouvelles choses
- Pour rencontrer des nouvelles personnes
- Pour communiquer lors de relations à distance
- Aucune

Autre :  \_\_\_\_\_

32. Depuis l'apparition du Covid-19, pour quelle(s) activité(s) tu penses que ton usage des écrans a augmenté ? \*

*Plusieurs réponses possibles.*

- Passer le temps, s'occuper
- Pour le plaisir
- Parler avec des amis
- Parler avec la famille
- Rencontrer de nouvelles personnes
- Entretenir une relation amoureuse
- Travailler
- S'informer
- Jouer en ligne
- Jouer sur des applications
- Regarder des vidéos (Youtube, Instagram, Tik-Tok, ...)
- Regarder des films / des séries
- Apprendre des choses en autonomie
- Ne pas se sentir seul.e
- N'a pas augmenté

Autre :  \_\_\_\_\_

33. Depuis la pandémie, pour toi, les écrans riment avec \*

*Plusieurs réponses possibles.*

- Une source d'intérêt
- Une source d'inquiétude / d'angoisse
- Un moyen de garder le contact avec ton cercle social
- Une rupture de l'isolement
- Un divertissement
- Un outil de travail
- Un outil d'information

Autre :  \_\_\_\_\_

34. Peux-tu cocher la case avec laquelle tu es le plus d'accord pour les questions suivantes ? \*

Une seule réponse possible par ligne.

	Oui, tout à fait	Oui, souvent	Oui, parfois	Rarement	Non, jamais	Je ne crois pas
As-tu eu l'impression de garder le contrôle sur ton usage des écrans durant les divers confinements ?	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
As-tu l'impression que ta vue a baissé depuis le Covid-19 ?	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
Est-ce que tu penses utiliser plus ton téléphone quand tu es en distanciel ?	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
Est-ce que les écrans t'aident pendant cette période ?	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
Depuis 12 mois, as-tu utilisé Internet pour avoir des conseils ou des informations de santé ?	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
Ces recherches sur la santé ont-elles augmenté avec le Covid-19 ?	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
Ces recherches sur la santé concernent-elles le Covid-19 ?	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
As-tu constaté une modification de ton sommeil depuis le Covid-19 ?	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
As-tu constaté une augmentation de problème de migraine / maux de tête depuis le Covid-19 ?	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>

---

Ces problèmes de  
sommeil / maux de  
tête sont-ils en lien  
avec un usage  
augmenté des écrans ?

---

Pour finir, nous te proposons un petit jeu ! Réponds vrai ou faux  
aux affirmations suivantes ;) ATTENTION !! Les réponses de ce  
jeu seront à retrouver en fin de questionnaire !

Tu auras 1 point par bonne  
réponse, mais ne t'en fais pas  
ce n'est qu'un jeu.

35. Le vrai / faux des écrans \*

13 points

Une seule réponse possible par ligne.

	Vrai	Faux
Penses- tu que sommeil et écrans soient liés ?	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
J'ai le droit de diffuser des vidéos / images de quelqu'un sans lui demander sa permission	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
Toutes les informations sur Internet sont vraies et sûres	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
Tout le monde a besoin de 8 heures de sommeil pour être en forme	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
On peut être addict aux jeux vidéos	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
La lumière bleue issue des écrans peut nuire au sommeil	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
On mange en plus grande quantité lorsqu'on regarde en même temps un écran	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
La période de confinement entraîne une surconsommation des écrans	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
Trop d'écran réduit la concentration, l'apprentissage, la mémorisation	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
Trop d'écran diminue l'activité physique et augmente le risque de maladies	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
L'anonymat sur Internet est un mythe	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
La nomophobie est la peur de ne plus avoir son téléphone	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
Les images disparaissent avec le temps sur les réseaux sociaux / Internet	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>

Merci d'avoir cliqué pour répondre à notre questionnaire. Tes réponses nous seront très utiles ! N'oublies pas de cliquer sur "envoyer" :)

Si tu cherches des informations sur cette thématique ou d'autres thématiques de santé, comme la sexualité, les drogues, le bien-être, etc., fais un tour sur le site du Crips IdF.

Tu peux aussi suivre notre compte Instagram @Atelierprev  
<https://www.instagram.com/atelierprev/>

Pour le questionnaire, les réponses étaient : Vrai, Faux, Faux, Faux, Vrai, Vrai, Vrai, Vrai, Vrai, Vrai, Vrai, Faux.

Si tu veux plus d'infos, contacte nous au Crips, ou laisse nous ton mail !

36. Si tu veux continuer à nous aider dans la création du parcours sur l'usage des écrans, tu peux nous donner ton adresse mail juste en dessous. Nous te recontacterons dans les prochaines semaines pour partager des idées, discuter et tester des jeux ! Même si tu ne remplis pas cette question, n'oublies pas de cliquer sur ENVOYER ;)

Merci d'avoir cliqué pour répondre à notre questionnaire. Malheureusement ton profil ne correspond pas au public cible de notre étude ;)

Si tu cherches des informations sur cette thématique ou d'autres thématiques de santé, comme la sexualité, les drogues, le bien-être, etc., fais un tour sur le site du Crips IdF.

Tu peux aussi suivre notre compte Instagram @Atelierprev  
<https://www.instagram.com/atelierprev/>

Ce contenu n'est ni rédigé, ni cautionné par Google.

Google Forms

## Annexe 7 : Grille d'observation complétée

**Sujet** : Usages et représentations des écrans chez les jeunes et impact du Covid-19

**Objectif général** : Identifier les perceptions et usages des écrans des jeunes franciliens de 13 à 25 ans et leur évolution depuis la pandémie de Covid-19 afin de créer une intervention adaptée à leurs besoins, entre mars et août 2021.

**Observation** : Observer les réponses et les comportements des jeunes face à une animation de prévention sur la thématique du numérique

**Objectifs spécifiques** :

- Comprendre les perceptions et les représentations des écrans.
- Identifier les risques et les intérêts de l'usage des écrans.

**Grille d'observation** :

PARTIE DESCRIPTIVE DU LIEU :

- **Lieu** : Lycée professionnel de Meudon
- **Espace** : L'observation a été réalisée dans le jardin du lycée professionnel de Meudon. Les jeunes étaient tous assis en arc-de-cercle en face de l'animatrice. La relation entre les jeunes et l'animatrice était simplifiée, loin d'un lieu de cours classique.
- **Commentaires** : Aucun passage d'autres jeunes aux alentours, lieu assez caché et tranquille.

PARTIE DESCRIPTIVE :

1. Animateur/animatrice :

Emmanuelle Fortuit. Elle est animatrice en tant qu'auto-entrepreneure (AE) et travaille pour le Crips sur certaines formations ou animations. Elle est la seule à travailler sur la thématique des écrans avec une association Jbus.

**Posture de l'animateur/animatrice** : Elle aborde les thématiques sous la forme d'un débat. Elle lance un sujet et laisse la discussion se mettre en place. Finalement, selon elle, tout peut être ramené aux écrans. Elle a une vision positive des écrans : cherche à souligner les apports que ces derniers ont pour les jeunes, ce qu'ils peuvent en tirer.

Proposition de faire l'animation en extérieur, pour ne pas établir un contexte de cours mais de débat et de discussion. Elle accepte les nouveaux arrivants et retardataires sans poser de questions et les intègre dans la discussion sans revenir en arrière. Elle se stoppe ou rappelle de respecter et d'écouter quand le débat n'est plus très cadré.

**Objectif de l'animateur/animatrice** : Faire réfléchir les jeunes aux pratiques et activités pratiquées sur les écrans

2. Jeunes :

- **Genre** : jeunes hommes + 1 animateur

- **Âge** : entre 17 et 18 ans
- **Nombre de jeunes** : 12 à 15
- **Posture des jeunes** : Les jeunes sont ouverts au débat, ils réagissent et répondent aux questions de l'animatrice, relancent des questions, en posent. Ils ont réagi plus brusquement sur les questions des jeux vidéo : ils ne sont pas tous d'accord avec le degré de violence qu'il peut y avoir). Ils ont aussi réfléchi aux questions de sexualité sur les images pornographiques.
- **Commentaire** : Les jeunes n'étaient que des jeunes hommes qui se connaissaient, ce qui a pu ouvrir le débat. Ils se moquaient parfois entre eux (sur les réseaux sociaux ou les questions de sexualité) mais s'écoutaient.

#### DEROULEMENT DE L'ANIMATION

- **Plage horaire** : 10h30 – 12heures
- **Déroulé** :
  - Explication du sujet et présentation de l'animatrice
  - Présentation de l'observatrice
  - Question d'ouverture (« Ice Breaker ») : « Qui a Snapchat ? »
  - Partie sur la pornographie : réflexion sur ce que l'on voit, ce que l'on ressent, débat sur le consentement et la sexualité en général
  - Partie sur les vidéo : réflexion sur comment savoir si une vidéo est vraie
  - Partie sur les jeux vidéo : violence, l'apport positif
- **Commentaire** : Les jeunes mènent le débat. L'animatrice pose une question, de cette dernière, elle laisse les jeunes répondre et argumenter, elle ne fait que relancer des questions pour pousser leur réflexion.

## **Annexe 8 : Explication des structures**

La PJJ (Protection Judiciaire de la Jeunesse) est un dispositif mis en place pour la protection des mineurs dans un cadre judiciaire. La PJJ concerne les mineurs en dangers et les mineurs délinquants. L'objectif est de protéger plutôt que de punir car la responsabilité pénale des mineurs délinquants est atténuée avec un jeune âge. Les éducateurs de la PJJ mènent donc des actions d'éducation, d'insertion sociale, d'insertion scolaire et professionnelle. (49)

La PJJ gère les unités et structures d'accueil pour les jeunes. Ainsi, nous avons les UEHD (Unités éducatives d'hébergement diversifié) qui est une prise en charge par l'hébergement individuel en structure collective et l'hébergement en familles d'accueil. C'est une prise en charge à mi-chemin entre l'accompagnement et l'autonomie. L'UEHC (Unité Educative d'Hébergement Collectif) assure l'accueil dans l'urgence ou l'accueil préparé des mineurs sous mandat judiciaire. (50)

L'EDI du Coquéron est un espace dynamique d'insertion à destination des jeunes. L'objectif est de les accompagner au cours d'une formation allant jusqu'à un an, selon un parcours adapté à chacun. Il peut s'agir de stages, d'ateliers de mise en situation professionnelle, de formation de langue et de mathématiques. (51)

## Annexe 9 : Grille Focus Group

À noter :

- Lieu
- Nombre de personnes
- Date
- Intervalle d'âge

Introduction FG

- Bienvenue et remerciements + Tour de table des participants (juste le prénom) + humeur du jour (si ils veulent) // Comment ça va aujourd'hui ?
- Se présenter + présenter la personne qui anime avec moi et nos rôles

Je suis Loreene, stagiaire au Crips IdF, je vais vous poser des questions durant le temps que nous avons ensemble et voici XX qui est ici pour m'accompagner.

XX : je suis aussi là pour éventuellement répondre à vos questions une fois l'entretien terminé. Loreene vous explique juste après de quoi il va s'agir.

Loreene : Le Crips est situé à Pantin, pas loin d'ici et qui a un lieu d'accueil, l'Atelier où vous pouvez vous rendre tous les après-midi de la semaine pour vous informer sur de nombreux sujets de santé comme le bien être, les addictions ou la sexualité.

- Présenter l'étude (buts) et le déroulement de l'heure

A l'Atelier, pour parler de ces thématiques on propose des parcours de jeux. C'est ce qui nous amène aujourd'hui car on est en train de construire un parcours sur la thématique des écrans.

Nous allons passer 1h30 ensemble, et nous allons donc discuter des écrans. Pour la création du parcours, nous souhaitons recueillir votre avis en tant que jeunes concernant vos pratiques des écrans, les bienfaits ou dangers que vous pouvez identifier. Nous pourrions aussi discuter de l'impact que le Covid-19 a pu avoir sur votre usage des écrans.

L'objectif est donc que l'on discute, que vous n'hésitez pas à donner votre avis et à vous exprimer, je vais poser une question pour ouvrir le débat et nous pourrions nous intéresser à différents sujets. Il n'y a ni bonne ni mauvaise réponse, vous pouvez discuter librement de votre point de vue personnel.

- Règles du "jeu" : anonymisation, respect de chacun

Pour que notre heure ensemble soit agréable pour tous, nous allons juste nous poser un cadre, si ça vous va, c'est à dire des petites règles pour que l'on soit à l'aise et que tout le monde puisse exprimer ses idées.

De quoi vous auriez besoin pour que ça se passe bien ? (règles : écouter les autres = pas se couper la parole, respecter les opinions = pas de moquerie/jugement, etc.)

- Accord enregistrement : débiter

Nous allons pouvoir débuter. Avant de commencer, pour les besoins de notre étude, nous aurions besoin d'enregistrer cette heure, mais tout sera totalement anonyme (nous n'aurons que vos voix et nous ne noterons jamais vos prénoms) et ce sera supprimé une fois que l'étude est finie, d'ici mi juin. Aucun élément ne permettra de vous reconnaître.

Sachez que l'on ne demande rien de trop intime ou personnel. On s'intéresse à votre rapport aux écrans en tant que jeunes.

Êtes-vous d'accord ?

PLAN B : Si pas d'enregistrement = l'observateur.rice vient avec son ordi et prend des notes (donc prévenir le groupe)

- Trame grille de questions

Jeu "Ice breaker"

- Quand on vous dit "écrans", vous pensez à quoi ?

**Question ouverture :**

Quelle est la place des écrans dans votre vie quotidienne ?

**Questions de relance :**

- Quel est l'impact des écrans sur votre vie au quotidien ? sur les activités (quelles activités pratiquez-vous le plus ?), les relations avec les autres ?
- Quels sont les moments ou les situations dans lesquels vous utilisez plus les écrans ?
- Qu'est-ce que vous trouvez de positif dans l'utilisation d'Internet et des réseaux sociaux ? Qu'est-ce que ça vous apporte de positif d'utiliser Internet et des réseaux sociaux ?
- Qu'est-ce que ça vous apporte de négatif dans votre vie ? Quels sont les risques selon vous ?
  
- *Connaissez-vous des moyens d'apprendre à gérer votre usage des écrans (temps passé sur les écrans) ?*
- *Dans votre vie quotidienne, avez-vous remarqué que votre usage des écrans impactait votre sommeil ? Est-ce que vous pouvez raconter une situation ?*
  
- A votre avis quels sont les effets des écrans et le sommeil ?
- A votre avis quels sont les effets des écrans sur la santé ? (Quelles sont les conséquences selon vous d'une utilisation importante des écrans ?)
  
- Que pensez-vous de cette affirmation : « Les écrans isolent des autres » ?
- Que pensez-vous de cette affirmation : « Les jeux vidéo rendent agressifs ou violents » ?
  
- *Qu'est-ce que vous aimeriez changer dans votre pratique actuelle des écrans ?*
- *Qu'est-ce que vous aimeriez garder dans votre pratique actuelle des écrans ?*

Fin retour-expérience, réintroduire le parcours écrans et outils pédagogiques

- Qu'est-ce que vous aimeriez apprendre via des jeux pédagogiques sur les écrans ?
- Qu'est-ce que vous aimeriez voir comme types de jeux pédagogiques sur cette thématique ? (ex : jeux de cartes, jeu de rôles, ...)
- Est-ce que vous auriez envie de venir découvrir ce parcours quand il sortira ? (induit de venir à l'Atelier)

Conclusion :

- Qu'avez-vous pensé de cette discussion ?
- Etiez-vous à l'aise ?
- Qu'avez-vous envie d'ajouter avant de terminer cette heure passée ensemble ?

Selon ce qui se dit dans le groupe et le temps qu'on a : possibilité de discuter de manière informelle avec XX si vous avez des questions ou autre.

## Annexe 10 : Fiche de synthèse des focus group

<b>Thème de l'enquête</b>				
Etude exploratoire des perceptions et usages des écrans des jeunes franciliens de 13 à 25 ans et de leur évolution depuis la pandémie de Covid-19				
	Focus Group 1	Focus Group 2	Focus Group 3	Focus Group 4
Date et heure	26 mai 2021, à 10h	27 mai 2021, à 14h	9 juin 2021, à 14h	16 juin 2021, à 15h30
Durée	30 minutes	1h30	45 minutes	1h30
Lieu	UEHC Pantin	UEHD Pantin	UEHD Aubervilliers	EDI Coq Héron
Profils	2 jeunes, entre 14 et 18 ans	2 jeunes (hommes) entre 17 et 18 ans, 2 accompagnateurs (un homme, une femme)	4 jeunes, entre 16 et 18 ans, 3 garçons, 1 fille	4 jeunes (2 filles, 2 garçons), entre 17 et 19 ans
Méthode de recrutement	Via une rencontre avec l'infirmier conseiller technique de la DTPJJ Seine Saint Denis	Via une rencontre avec l'infirmier conseiller technique de la DTPJJ Seine Saint Denis	Via une rencontre avec l'infirmier conseiller technique de la DTPJJ Seine Saint Denis	Par proposition lors d'une observation d'animation dans la structure auprès de la direction
Accord pour enregistrement	Oui	Oui	Oui	Oui
Comportements durant les focus group	Un jeune intéressé, répondant et ayant une attitude ouverte. Un jeune fermé, les bras croisés et avachi dans le fauteuil.	Les jeunes étaient intéressés, tournés vers moi, discutaient entre eux et avec les animateurs. Focus Group réalisé en extérieur, ambiance décontractée	Peu d'échanges entre eux, besoin de nombreuses relances. Désaccord sur notion des dangers des jeux vidéo	Jeunes très impliqués et motivés à débattre, beaucoup d'échanges entre eux, peu de relance nécessaire.
Thématiques abordées	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Représentation du mot « écran »</li> <li>• Activités généralement réalisées sur les écrans</li> <li>• Aspect positif des écrans</li> <li>• Perception des écrans</li> <li>• Effet des écrans</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Représentation du mot « écran »</li> <li>• Activités généralement réalisées</li> <li>• Réseaux sociaux (type, aspects positifs, négatifs)</li> <li>• Usage du téléphone</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Représentation du mot « écran »</li> <li>• Usage du téléphone</li> <li>• Fracture numérique</li> <li>• Réseaux sociaux</li> <li>• Dangers des RS</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Représentation du mot « écran »</li> <li>• Usage du téléphone</li> <li>• Impact du Covid-19</li> <li>• Question de l'addiction</li> <li>• Effet des écrans (sommeil,</li> </ul>

	<p>(concentration, mémoire, sommeil, addiction)</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Danger des RS</li> <li>• Danger des jeux vidéo (rend agressif)</li> <li>• Jeux pédagogiques : les envies d'apprentissage</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Usage de la télévision</li> <li>• Moments favorisant l'utilisation des écrans</li> <li>• Danger des RS</li> <li>• Méthode de protection des dangers</li> <li>• Effets des écrans (sommeil, isolement, yeux)</li> <li>• Addiction</li> <li>• Utilisation de l'ordinateur</li> <li>• Utilisation des jeux vidéo</li> <li>• Fake News</li> <li>• Jeux pédagogiques : les envies d'apprentissage</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Méthode de protection des dangers</li> <li>• Aspects positifs des RS</li> <li>• Usage de l'ordinateur</li> <li>• Fakes News</li> <li>• Usage de la télévision</li> <li>• Identification d'une population plus à risque sur les écrans</li> <li>• Effets des écrans (sommeil, isolement)</li> <li>• Danger des jeux vidéo (violence)</li> <li>• Jeux pédagogique : les envies d'apprentissage</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Méthode de gestion du temps sur écran</li> <li>• Moments favorisant l'utilisation des écrans</li> <li>• Activités généralement réalisées sur les écrans</li> <li>• Réseaux sociaux</li> <li>• Dangers des RS (aspect positif, négatif, impact, influence)</li> <li>• Méthode de protection des dangers</li> <li>• Identification d'une population plus à risque sur les écrans</li> <li>• Utilisation de l'ordinateur</li> <li>• Prévention : avis, besoins</li> <li>• Danger des écrans (arnaques, harcèlement, fake news)</li> <li>• Usage de la télévision</li> <li>• Définition de l'abus</li> <li>• Danger des jeux vidéo</li> <li>• Jeux pédagogiques : les envies d'apprentissage</li> </ul>
Accompagnatrice	Maurine Mabire, chargée de mission, SJPP	Estela Fleureau, chargée de projet, SJPP	Elsa Pages, chargée de projet, SJPP	Estela Fleureau, chargée de projet, SJPP



## Résumé

*« Usages et représentations des écrans chez les jeunes et impact du Covid-19 »*

L'usage des écrans a été exacerbé durant la crise sanitaire. Ce constat amène à un questionnement quant à l'utilisation et la représentation des écrans chez les jeunes franciliens de 13 à 25 ans. L'objectif principal de l'étude menée entre mars et août 2021 était alors d'identifier les perceptions et les usages des écrans des jeunes franciliens et franciliennes et leur évolution depuis la pandémie de Covid-19 afin de créer une intervention adaptée à leurs besoins. Pour y répondre, des études quantitative et qualitative ont été mises en œuvre. L'étude quantitative a été réalisée par le biais d'un questionnaire interrogeant les pratiques des jeunes concernant l'utilisation des écrans tandis que les enquêtes quantitatives ont permis aux jeunes d'exprimer leurs représentations et leurs perceptions sur la thématique du numérique.

L'étude a permis de mettre en avant une perception globalement positive des écrans et un usage très spécifique correspondant à chaque type d'écran. Les dangers et les risques sont connus par les jeunes. Le terme « écrans » regroupe de nombreuses notions allant du type d'écran, de l'activité associée ou encore des compétences psychosociales et des aspects psychologiques mis en jeu tel que le rapport à soi, aux autres ou aux écrans.

Afin d'aborder cette thématique en santé publique et plus précisément en promotion de la santé, il est nécessaire d'impliquer les jeunes dans la création de projets que ce soit en questionnant leurs représentations des écrans et leurs besoins, en les associant à la création d'outils pédagogiques ou encore en les laissant être acteurs d'intervention en santé publique dans une approche communautaire. Les professionnels et professionnelles du secteur doivent s'appuyer sur les apports positifs des écrans avant d'amener à faire réfléchir sur les potentiels dangers et d'aborder les méthodes de prévention.

**Mots clés :** écran(s), téléphone, ordinateur, numérique, jeune(s), adolescent(s), collégien(s), lycéen(s), étudiant(s), Covid-19, pandémie, crise sanitaire, usage, utilisation, pratique, perception, représentation, risques, dangers, promotion de la santé

## Abstract

*"Uses and representations of screens among young people and the impact of Covid-19"*

The use of screens was exacerbated during the health crisis. This observation leads to questions about the use and representation of screens among young people in Ile-de-France aged 13 to 25. The main objective of the study conducted between March and August 2021, was to identify the perceptions and uses of screens among young people in the Ile-de-France region and their evolution since the Covid-19 pandemic in order to create an intervention adapted to their needs. To respond to this, quantitative and qualitative studies were carried out. The quantitative study was carried out through a form questioning the practices of young people concerning the use of screens, while the quantitative surveys enabled young people to express their representations and perceptions on the subject of digital technology.

The study revealed an overall positive perception of screens and a very specific use corresponding to each type of screen. The dangers and risks are known by young people. The term "screens" encompasses a number of notions ranging from the type of screen, the associated activity or even the psychosocial skills and psychological aspects involved, such as the relationship with oneself, others or the screens.

In order to tackle this issue in public health and more specifically in health promotion, it is necessary to involve young people in the creation of projects, whether by questioning their representations of screens and their needs, by associating them in the creation of educational tools or by letting them be actors in public health interventions in a community approach. Professionals in the sector should focus on the positive benefits of screens before encouraging reflection on the potential dangers and addressing prevention methods.

**Keywords:** screen(s), telephone, computer, digital, youth, teenager(s), schoolchildren, students, Covid-19, pandemic, health crisis, use, practice, perception, representation, risks, dangers, health promotion