



HAL
open science

Représentations parentales concernant l'utilisation des écrans chez les enfants scolarisés au collège et attentes vis-à-vis de la prévention en médecine générale

Julie Dirand

► **To cite this version:**

Julie Dirand. Représentations parentales concernant l'utilisation des écrans chez les enfants scolarisés au collège et attentes vis-à-vis de la prévention en médecine générale. Médecine humaine et pathologie. 2023. dumas-04123462

HAL Id: dumas-04123462

<https://dumas.ccsd.cnrs.fr/dumas-04123462v1>

Submitted on 9 Jun 2023

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.



Distributed under a Creative Commons Attribution - NonCommercial - NoDerivatives 4.0 International License

ANNEE 2023 - N° 23 – 042

*Représentations parentales concernant l'utilisation des écrans chez les
enfants scolarisés au collège et attentes vis-à-vis de la prévention en
médecine générale*

THÈSE

présentée et soutenue publiquement

le **13 juin 2023** à 11 h 00

pour obtenir le Diplôme d'État de

DOCTEUR EN MEDECINE

PAR

Julie DIRAND

Née le 12 juillet 1995 à Belfort (90)

La composition du jury est la suivante :

Président : Sylvie NEZELOF Professeur des Universités

Directeur de la thèse : Emmanuelle THOMAS Docteur en médecine

Juges : Benoit DINET Professeur associé

Thierry LEPETZ Professeur associé

Ludivine DUPOY-LOMONT Docteur en médecine



UNIVERSITÉ DE FRANCHE-COMTÉ
U.F.R. SCIENCES DE LA SANTE
BESANÇON

DIRECTEUR	PROFESSEUR THIERRY MOULIN	
DIRECTEURS ADJOINTS	PROFESSEUR XAVIER BERTRAND	DOYEN PHARMACIE
	PROFESSEUR EMMANUEL HAFFEN	DIRECTEUR DES ÉTUDES
RESPONSABLE ADMINISTRATIVE	MME CAROLE COINTEAU	

DÉPARTEMENT MÉDECINE

PROFESSEUR Emmanuel HAFFEN	DIRECTEUR DES ÉTUDES
PROFESSEUR JEAN-PAUL FEUGEAS	ASSESEUR 1ER CYCLE
PROFESSEUR MARIE-FRANCE SERONDE	ASSESEURS 2ÈME CYCLE
PROFESSEUR CATHERINE CHIROUZE	ASSESEURS 3ÈME CYCLE
PROFESSEUR THIBAUT DESMETTRE	COORDINATEUR MÉDECINE
PROFESSEUR BENOIT DE BILLY	COORDINATEUR CHIRURGIE
PROFESSEUR BENOIT DINET	COORDINATEUR MÉDECINE GÉNÉRALE

DÉPARTEMENT PHARMACIE

PROFESSEUR XAVIER BERTRAND	DOYEN PHARMACIE
PROFESSEUR LHASSANE ISMAILI	DIRECTEUR DES ÉTUDES
PROFESSEUR SAMUEL LIMAT	COORDINATEURS 3È CYCLE
PROFESSEUR VIRGINIE NERICH	

DÉPARTEMENT MAÏEUTIQUE

BÉATRICE LIEGEON VAN EIS (SAGE-FEMME)	COORDINATEURS PÉDAGOGIQUES
---------------------------------------	----------------------------

DÉPARTEMENT ODONTOLOGIE

DOCTEUR EDOUARD EUVRARD (PAST)	COORDINATEURS PÉDAGOGIQUES
DOCTEUR SOPHIE PECHOUX (PAST)	
PROFESSEUR CHRISTOPHE MEYER	

DÉPARTEMENT SCIENCES DES MÉTIERS DE LA RÉÉDUCATION : ORTHOPHONIE

ALAIN DEVEVEY (MCF)	COORDINATEURS PÉDAGOGIQUES
PROFESSEUR ELOI MAGNIN	

DÉPARTEMENT SCIENCES DES MÉTIERS DE LA RÉÉDUCATION : KINÉSITHÉRAPIE

CHRISTOPHE DINET (KINÉSITHÉRAPIE - BESANÇON)	COORDINATEURS PÉDAGOGIQUES
ALEXANDRE KUBICKI (KINÉSITHÉRAPIE - MONTBÉLAIRD) (MCF)	
YOSHIMASA SAGAWA (MCF)	

DÉPARTEMENT SCIENCES DES MÉTIERS DE LA RÉÉDUCATION : ERGOTHÉRAPIE/PSYCHOMOTRICITE

GAELE BLERVAQUE (MAST)	COORDINATRICES PÉDAGOGIQUES
JULIE LAPREVOTTE (MAST)	

DÉPARTEMENT SCIENCES INFIRMIERES

ALINE CHASSAGNE (MCF)	COORDINATEURS PÉDAGOGIQUES
CHRISTINE MEYER (SOINS INFIRMIÈRS IFSI)	
DOCTEUR ANTOINE THIERY-VUILLEMIN (MCU-PH)	
PROFESSEUR FABRICE VUILLIER	COORDINATEUR PEDAGOGIQUE IPA

DÉPARTEMENT DE PÉDAGOGIE

PROFESSEUR CLÉMENT PRATI	RESPONSABLE
PROFESSEUR SÉBASTIEN PILI-FLOURY	CENTRE DE SIMULATION
PROFESSEUR BENOIT DINET	
DOCTEUR FRANK VERHOEVEN	
STÉPHANIE PARIS (MAÏEUTIQUE)	
MARC PUDLO (PHARMACIE)	
ALAIN DEVEVEY (RÉÉDUCATION)	
VÉRONIQUE GRATTARD (RÉÉDUCATION)	
LAURENCE GANDON (INFIRMIER)	

RELATIONS HUMAINES DE L'UFR

PROFESSEUR SYLVIE NEZELOF	ASSESEUR
---------------------------	----------

COMMISSION SCIENTIFIQUE DE L'UFR

PROFESSEUR VIRGINIE WESTEEL	ASSESEUR RECHERCHE - PRÉSIDENTE
PROFESSEUR FRÉDÉRIC AUBER	VICE-PRÉSIDENT

CHARGÉS DE MISSIONS

<i>FORMATION CONTINUE</i>		COORDINATEURS
	MME SYLVIE DEVAUX (MCF)	
<i>HISTOIRE DE LA MÉDECINE</i>	PROFESSEUR LAURENT TATU	COORDINATEURS
	DOCTEUR PHILIPPE MERCET	
<i>RELATIONS INTERNATIONALES</i>	PROFESSEUR KATY JEANNOT	COORDINATEURS
	DOCTEUR SOPHIE BOROT (MCU-PH)	
	DOCTEUR OLEG BLAGOSKLONOV (MCU-PH)	
<i>ALUMNI-USB</i>	PROFESSEUR GILLES CAPELLIER	COORDINATEUR
	PROFESSEUR GABRIEL CAMELOT (EMERITE)	PRÉSIDENT HONORAIRE

MÉDECINE

PROFESSEURS DES UNIVERSITÉS

– PRATICIENS HOSPITALIERS

M.	Olivier	ADOTEVI	IMMUNOLOGIE
M.	Frédéric	AUBER	CHIRURGIE INFANTILE
M.	François	AUBIN	DERMATO-VÉNÉRÉOLOGIE
M.	Sébastien	AUBRY	RADIOLOGIE ET IMAGERIE MÉDICALE (DISPONIBILITE)
M.	Jamal	BAMOULID	IMMUNOLOGIE
Mme	Cindy	BARNIG	PNEUMOLOGIE
Mme	Djamila	BENNABI	PSYCHIATRIE ADULTES
M.	Guillaume	BESCH	ANESTHESIE REANIMATION
M.	Frédéric	BIBEAU	ANATOMIE ET CYTOLOGIE PATHOLOGIQUES
Mme	Alessandra	BIONDI	RADIOLOGIE ET IMAGERIE MÉDICALE
M.	Christophe	BORG	CANCÉROLOGIE
M.	Hatem	BOULAHDOUR	BIOPHYSIQUE ET MÉDECINE NUCLÉAIRE
M	Gilles	CAPELLIER	MÉDECINE INTENSIVE RÉANIMATION
Mme	Catherine	CHIROUZE	MALADIES INFECTIEUSES
M.	Romain	CHOPARD	CARDIOLOGIE
M	Sidney	CHOCRON	CHIRURGIE THORACIQUE ET CARDIOVASCULAIRE
Mme	Cécile	COURIVAUD	NÉPHROLOGIE
M.	Siamak	DAVANI	PHARMACOLOGIE CLINIQUE
M.	Benoît	DE BILLY	CHIRURGIE INFANTILE
M.	Eric	DECONINCK	HÉMATOLOGIE
M	Eric	DELABROUSSE	RADIOLOGIE ET IMAGERIE MÉDICALE
M.	Thibaut	DESMETTRE	MÉDECINE D'URGENCE
M.	Vincent	DI MARTINO	HÉPATOLOGIE
M.	Didier	DUCLOUX	NÉPHROLOGIE
M.	Jean-Paul	FEUGEAS	BIOCHIMIE ET BIOLOGIE MOLÉCULAIRE
M	Patrick	GARBUIO	CHIRURGIE ORTHOPÉDIQUE ET TRAUMATOLOGIQUE
M.	Emmanuel	HAFFEN	PSYCHIATRIE d'ADULTES
M.	Georges	HERBEIN	VIROLOGIE
M.	Bruno	HEYD	CHIRURGIE GÉNÉRALE
M.	Didier	HOCQUET	HYGIÈNE HOSPITALIÈRE
Mme	Katy	JEANNOT	BACTÉRIOLOGIE - VIROLOGIE
M	François	KLEINCLAUSS	UROLOGIE
M.	Paul	KUENTZ	HISTOLOGIE EMBRYOLOGIE ET CYTOGÉNÉTIQUE
M.	Zaher	LAKKIS	CHIRURGIE VISCÉRALE ET DIGESTIVE
M.	Daniel	LEPAGE	ANATOMIE
M.	Eloi	MAGNIN	NEUROLOGIE
Mme	Nadine	MAGY-BERTRAND	MÉDECINE INTERNE
M.	Frédéric	MAUNY	BIostatistiques, INFORMATIQUE MÉDICALE
M.	Nicolas	MENEVEAU	CARDIOLOGIE
M.	Christophe	MEYER	CHIRURGIE MAXILLO FACIALE ET STOMATOLOGIE
M.	Fabrice	MICHEL	MÉDECINE PHYSIQUE ET DE RÉADAPTATION (DISPONIBILITE)
Mme	Laurence	MILLON	PARASITOLOGIE ET MYCOLOGIE

Mme	Elisabeth	MONNET	ÉPIDÉMIOLOGIE, ÉCONOMIE DE LA SANTÉ ET PRÉVENTION (RETRAITE LE 01/11/22)
M.	Thierry	MOULIN	NEUROLOGIE
M	Sylvie	NEZELOF	PÉDOPSYCHIATRIE
M	Laurent	OBERT	CHIRURGIE ORTHOPÉDIQUE ET TRAUMATOLOGIQUE
M.	Andréas	PERROTTI	CHIRURGIE THORACIQUE ET CARDIOVASCULAIRE
M.	Sébastien	PILI-FLOURY	ANESTHÉSIOLOGIE RÉANIMATION
M.	Gaël	PITON	MÉDECINE INTENSIVE RÉANIMATION
M.	Clément	PRATI	RHUMATOLOGIE
M	Jean-Luc	PRETET	BIOLOGIE CELLULAIRE
M.	Rajeev	RAMANAH	GYNÉCOLOGIE - OBSTÉTRIQUE
M.	Simon	RINCKENBACH	CHIRURGIE VASCULAIRE
M.	Christophe	ROUX	BIOLOGIE ET MÉDECINE DU DÉVELOPPEMENT ET DE LA REPRODUCTION
M	Emmanuel	SAMAIN	ANESTHÉSIOLOGIE RÉANIMATION
M.	François	SCHIELE	CARDIOLOGIE
Mme	Marie-France	SERONDE	CARDIOLOGIE
M	Laurent	TATU	ANATOMIE
M.	Laurent	TAVERNIER	OTO-RHINO-LARYNGOLOGIE
M.	Thierry	THEVENOT	HÉPATOLOGIE
M.	Laurent	THINES	NEUROCHIRURGIE
M.	Gérard	THIRIEZ	PÉDIATRIE
M.	Antoine	TRACQUI	MÉDECINE LÉGALE
M.	Pierre	TIBERGHIE	IMMUNOLOGIE
M.	Eric	TOUSSIROT	THÉRAPEUTIQUE
M.	Pierre	VANDEL	PSYCHIATRIE d'ADULTES
M.	Fabrice	VUILLIER	ANATOMIE
Mme	Lauriane	VULLIEZ COADY	PEDO-PSYCHIATRIE
Mme	Lucine	VUITTON	GASTRO-ENTÉROLOGIE
M.	Daniel	WENDLING	RHUMATOLOGIE
Mme	Virginie	WESTEEL-KAULEK	PNEUMOLOGIE

PROFESSEURS EMÉRITES

M.	Jean-Luc	BRESSON	BIOLOGIE ET MÉDECINE DU DÉVELOPPEMENT ET DE LA REPRODUCTION
M.	Jean-Luc	CHOPARD	MÉDECINE LÉGALE
M.	Alain	CZORNY	NEUROCHIRURGIE
M.	Bernard	DELBOSC	OPHTALMOLOGIE
M.	Gilles	DUMOULIN	PHYSIOLOGIE
M.	Dominique	FELLMANN	CYTOLOGIE ET HISTOLOGIE
M.	Georges	MANTION	CHIRURGIE GÉNÉRALE
Mme	Christiane	MOUGIN	BIOLOGIE CELLULAIRE
M.	Bernard	PARRATTE	ANATOMIE
M.	Patrick	PLESIAT	BACTÉRIOLOGIE - VIROLOGIE
M.	Daniel	SECHTER	PSYCHIATRIE d'ADULTES
Mme	Dominique	VUITTON	IMMUNOLOGIE

MAÎTRES DE CONFÉRENCES DES UNIVERSITÉS – PRATICIENS HOSPITALIERS

Mme	Clotilde	AMIOT	HISTOLOGIE EMBRYOLOGIE ET CYTOGÉNÉTIQUE
Mme	Anne-Pauline	BELLANGER	PARASITOLOGIE
M.	Matthieu	BEREAU	THÉRAPEUTIQUE
Mme	Sophie	BOROT	ENDOCRINOLOGIE, DIABÈTE ET MALADIES MÉTABOLIQUES
Mme	Malika	BOUHADDI	PHYSIOLOGIE
M.	Kévin	BOUILLER	MALADIES INFECTIEUSES (DÉLÉGATION MISSION D'ÉTUDE)
M.	Yann	CHAUSSY	CHIRURGIE INFANTILE
M.	Alain	COAQUETTE	VIROLOGIE
Mme	Elsa	CURTIT	CANCÉROLOGIE
M.	Etienne	DAGUINDAU	HEMATOLOGIE
M.	Maxime	DESMARETS	ÉPIDEMIOLOGIE, ÉCONOMISE DE LA SANTE ET PREVENTION
Mme	Anne-Sophie	GAUTHIER	OPHTALMOLOGIE
M.	Quentin	LEPILLER	BACTERIOLOGIE VIROLOGIE, HYGIENE HOSPITALIERE
M.	François	LOISEL	CHIRURGIE ORTHOPÉDIQUE ET TRAUMATOLOGIQUE
Mme	Elisabeth	MEDEIROS	NEUROLOGIE
M.	Nicolas	MOTTET	GYNÉCOLOGIE OBSTÉTRIQUE
M	Patrice	MURET	PHARMACOLOGIE CLINIQUE
Mme	Charlée	NARDIN	DERMATOLOGIE
M.	Fabien	PELLETIER	DERMATO-VÉNÉRÉOLOGIE
Mme	Isabelle	PLUVY	CHIRURGIE PLASTIQUE, RECONSTRUCTRICE ET ESTHÉTIQUE (DÉLÉGATION MISSION D'ÉTUDE)
Mme	Anaïs	POTRON	BACTÉRIOLOGIE - VIROLOGIE
Mme	Lucie	SALOMON DU MONT	CHIRURGIE VASCULAIRE
M.	Antoine	THIERY-VUILLEMIN	CANCÉROLOGIE
M.	Frank	VERHOEVEN	RHUMATOLOGIE
Mme.	Delphine	WEIL- VERHOEVEN	HEPATOLOGIE

ENSEIGNANTS ASSOCIÉS

M.	Rémi	BARDET	PR associé MÉDECINE GÉNÉRALE
M.	Francis	BERTHIER	PR associé ANESTHÉSIE-RÉANIMATION
Mme	Anne-Lise	BOLOT	MCF associé MÉDECINE GÉNÉRALE
Mme	Anne-Laure	CLAIRET	MCF associé SCIENCES DU MÉDICAMENT
M.	Benoît	DINET	PR associé MÉDECINE GÉNÉRALE
M.	Edouard	EUVRARD	PR associé CHIRURGIE ORALE (ODONTOLOGIE)
M.	Abdo	KHOURY	PR associé Médecine d'urgence
Mme	Aurore	LEBEAU-JEUNET	MCF ASSOCIE MÉDECINE GÉNÉRALE
M.	Thierry	LEPETZ	PR associé MÉDECINE GÉNÉRALE
M.	José-Philippe	MORENO	PR associé MÉDECINE GÉNÉRALE
Mme	Sophie	PECHOUX	MCF associé DENTISTERIE RESTAURATRICE (ODONTOLOGIE)
M.	Jean-Michel	PERROT	PR associé MÉDECINE GÉNÉRALE
M.	Thomas	RODRIGUEZ	MCF associé MÉDECINE GÉNÉRALE
Mme	Esther	SZWARC	MCF associé SANTÉ AU TRAVAIL

PHARMACIE

PROFESSEURS

M.	Xavier	BERTRAND	MICROBIOLOGIE - INFECTIOLOGIE
Mme	Céline	DEMOUGEOT	PHARMACOLOGIE
Mme	Francine	GARNACHE-OTTOU	HÉMATOLOGIE
Mme	Corine	GIRARD	PHARMACOGNOSIE
M.	Yann	GODET	IMMUNOLOGIE
M.	Frédéric	GRENOUILLET	PARASITOLOGIE-MYCOLOGIE
M.	Yves	GUILLAUME	CHIMIE ANALYTIQUE
M.	Lhassane	ISMAILI	CHIMIE ORGANIQUE
M.	Samuel	LIMAT	PHARMACIE CLINIQUE
M.	Frédéric	LIRUSSI	PHARMACOLOGIE - TOXICOLOGIE
M.	Dominique	MEILLET	PARASITOLOGIE – MYCOLOGIE
Mme	Virginie	NERICH	PHARMACIE CLINIQUE
M.	Yann	PELLEQUER	PHARMACIE GALÉNIQUE
M.	Bernard	REFOUVELET	CHIMIE ORGANIQUE ET THERAPEUTIQUE
M.	Philippe	SAAS	IMMUNOLOGIE
Mme	Marie-Christine	WORONOFF-LEMSI	PHARMACIE CLINIQUE

PROFESSEUR EMÉRITE

Mme	Laurence	NICOD	BIOLOGIE CELLULAIRE
-----	----------	--------------	---------------------

MAÎTRES DE CONFÉRENCES

Mme	Aurélié	BAGUET	BIOCHIMIE
M.	Arnaud	BEDUNEAU	PHARMACIE GALÉNIQUE
M.	Laurent	BERMONT	BIOCHIMIE
M.	Oleg	BLAGOSKLONOV	BIOPHYSIQUE ET IMAGERIE MÉDICALE
Mme	Oxana	BLAGOSKLONOV	GÉNÉTIQUE
Mme	Céline	BOUVIER-SLEKOVEC	HYGIÈNE PRÉVENTION RISQUES INFECTIEUX
M.	Eric	CAVALLI	CHIMIE PHYSIQUE ET MINÉRALE
M.	Jean-Patrick	DASPET	BIOPHYSIQUE
Mme	Sylvie	DEVAUX	PHYSIOLOGIE
Mme	Jeanne	GALAINE	SCIENCES BIOLOGIQUES, FONDAMENTALES ET CLINIQUES
Mme	Marie	KROEMER	SCIENCES DU MÉDICAMENT ET AUTRES PRODUITS DE SANTÉ
Mme	Isabelle	LASCOMBE	BIOCHIMIE / ISIFC
Mme	Carole	MIGUET ALFONSI	TOXICOLOGIE
M.	Johnny	MORETTO	PHYSIOLOGIE
M.	Brice	MOULARI	PHARMACIE GALÉNIQUE
M.	Frédéric	MUYARD	PHARMACOGNOSIE
M.	Marc	PUDLO	CHIMIE THÉRAPEUTIQUE
M.	Florian	RENOSI	SCIENCES BIOLOGIQUES, FONDAMENTALES ET CLINIQUES
MME	Nathalie	RUDE	BIOMATHÉMATIQUES ET BIostatISTIQUES
M.	François	SENEJOUX	PHARMACOGNOSIE
Mme	Perle	TOTOSON	PHARMACOLOGIE

ENSEIGNANTS ASSOCIÉS

M	Lionel	PAZART	PAST PHARMACIE SCIENCES DU MÉDICAMENT
Mme	Florence	VAN LANDUYT	PAST PHARMACIE CLINIQUE – OFFICINE

PROFESSIONS DE SANTÉ

Mme	Aline	CHASSAGNE	MAÎTRE DE CONFÉRENCES SCIENCES INFIRMIERES
M.	Alain	DEVEVEY	MAÎTRE DE CONFÉRENCES SCIENCES LANGAGE- ORTHOPHONIE
M.	Alexandre	KUBICKI	MAÎTRE DE CONFÉRENCES SCIENCES DE RÉÉDUCATION ET DE RÉADAPTATION - KINÉSITHÉRAPIE
M.	Yoshimasa	SAGAWA JUNIOR	MAÎTRE DE CONFÉRENCES SCIENCES DE RÉÉDUCATION ET DE RÉADAPTATION - KINÉSITHÉRAPIE
MME	Geneviève	MERELLE	MAST EN ORTHOPHONIE
MME	Sophie	SALTARELLI	MAST EN ORTHOPHONIE
MME	Christine	BRET-LEGRAND	MAST EN ORTHOPHONIE
MME	Alice	BOULLAUD	PROFESSEUR CERTIFIÉE - ERGOTHERAPIE
MME	Gaelle	BLERVAQUE	MAST ERGOTHÉRAPIE/PSYCHOMOTRICITE
MME	Julie	LAPREVOTTE	MAST ERGOTHÉRAPIE/PSYCHOMOTRICITE

AUTRES ENSEIGNANTS

MME	Lise	FIARDET	PROFESSEUR AGREGÉE ANGLAIS
MME	Vanessa	MARTIN	PROFESSEUR AGREGÉE ANGLAIS
M.	Nicolas	MICHAUD	PROFESSEUR AGRÉGÉ ANGLAIS
M.	Charles Dale	SANTANA	PROFESSEUR AGRÉGÉ ANGLAIS

REMERCIEMENTS

Madame le Professeur Sylvie NEZELOF,

Vous me faites l'honneur de présider ce jury de thèse. Je vous remercie de la réactivité dont vous avez fait part et de l'intérêt que vous avez porté à l'égard de mon travail. Veuillez trouver ici l'expression de mon respect et de ma profonde reconnaissance.

Madame le Docteur Emmanuelle THOMAS,

Tu me fais l'honneur d'avoir dirigé ce travail de thèse. Je te remercie de m'avoir accordé ta confiance il y a bientôt deux ans. Tu as su m'initier à la recherche qualitative et m'accompagner dans une ambiance détendue (ce qui est remarquable pour moi !). Ton expérience, tes corrections et tes conseils avisés m'auront été précieux tout au long de ces derniers mois. Je te prie de trouver ici l'expression de mon respect et de ma profonde reconnaissance.

Monsieur le Professeur Benoit DINET,

Tu me fais l'honneur de juger mon travail de thèse. Le cadre rigoureux que tu as su imposer auprès de tes patients dans ta pratique médicale est pour moi une grande source d'inspiration. Sache que je suis également reconnaissante de la qualité de ton enseignement facultaire et plus généralement de ton engagement universitaire. Je te prie de trouver ici l'expression de mon respect et de ma profonde gratitude.

Monsieur le Professeur Thierry LEPETZ,

Vous me faites l'honneur de juger mon travail de thèse. J'ai été touchée que vous l'acceptiez après avoir été membre de mon jury lors de ma soutenance de DES. Je vous prie de trouver ici l'expression de mon respect et de ma profonde gratitude.

Madame le Docteur Ludivine DUPOY-LOMONT,

Tu me fais l'honneur de juger mon travail de thèse. Ta douceur, ton écoute et ta pédagogie sont autant de qualités que j'ai pu apprécier lors des six mois passés sous ta supervision. Tu incarnes à mes yeux l'image du médecin que je souhaite devenir. Je suis ainsi très fière de t'avoir devant moi aujourd'hui. Je te prie de trouver ici l'expression de mon respect et de ma profonde gratitude.

Aux parents que j'ai interviewés,

Pour avoir consacré un peu de votre temps à mon égard. Votre authenticité m'a touchée et sachez que c'est avec un réel plaisir que j'ai mené ces entretiens.

Au Docteur Martin VIVERGE,

Pour l'aide que vous m'avez apportée au début de ce travail.

A Christelle CONTEJEAN,

Pour votre précieux coup de pouce. Votre investissement professionnel est remarquable.

Au Docteur Frédéric PERRET,

Pour ton accueil, ta patience et ta bienveillance lors de mes premiers pas en tant qu'interne.
Je m'estime chanceuse d'avoir pu apprendre à tes côtés. Si ton exercice médical est une source d'inspiration à mes yeux, tu as également su m'apporter des pistes de réflexion enrichissantes sur une variété de sujets dont tu te souviendras peut-être.
Je te remercie également pour ton initiation à *Prescrire*, que je n'ai pas quitté depuis.

Au Docteur Marlène LAMBERT,

Pour m'avoir donné goût à la médecine générale et plus généralement à l'exercice libéral lors de ma première année d'externat. Ton affection particulière pour les belles choses me séduira toujours.

Au Docteur Martin ROUSSELET,

Pour votre expérience et votre vision de la médecine générale, humaine et chaleureuse.

Au Docteur Françoise MEYNIEL,

Pour avoir su m'accompagner avec une profonde bienveillance lors de mes premières consultations.

Aux Docteurs Khalid SOUMMANE et Olivier ROYET du SAU de Dole,

Pour votre sympathie, votre pédagogie et votre sens légendaire de l'efficacité.

Aux Docteurs Elisabeth BATIT, Olivier AUZAS, Héloïse CHASSIER, Cécile BESSET,

Vous faites partie de ces médecins qui auront marqué mes études et leur auront donné plus de sens. Ces six mois à l'unité de soins palliatifs auront été si riches humainement parlant que je ne saurais vous exprimer combien je suis reconnaissante.

Au Docteur Stéphanie PASTEUR et aux autres professionnels du RéPPOP-BFC,

Pour votre initiation à la pratique de l'éducation thérapeutique ... en toute situation ! Sachez que votre entente et votre cohésion m'ont un peu réconciliée avec l'exercice en équipe.

A tous mes Maitres de Stage en Médecine générale,

Vous avez chacun façonné, avec vos singularités, la médecin que je suis.

Aux instituteurs et professeurs des établissements scolaires de Lure,

Celles et ceux auxquels je pense se reconnaîtront. Je me dois toutefois de citer plus particulièrement Frau LABBEZ, qui tient une place particulière dans mes souvenirs.

A Brigitte de la BU, pour votre investissement professionnel envers les étudiants, et à **Dom' de l'amphi**, pour tes quelques réprimandes bienveillantes à mon égard lors de mes bavardages dans le A104. Vous êtes de ces visages que l'on n'oublie pas malgré les années.

A mes parents, ma Mamounette et mon Papounet,

Aucun mot ne pourra jamais exprimer ma reconnaissance ni quantifier tout ce que vous m'avez apporté.

Vous m'avez permis de réaliser un rêve.

Merci d'avoir toujours cru en moi, merci pour votre soutien moral indéfectible durant ces longues années. Ces heures de marche passées, aux Milles Étangs pour toi Papou, un peu plus près pour toi Mamoune, auront été, notamment en PACES, salvatrices. Votre capacité à m'écouter râler est la preuve de votre patience (une qualité qu'on te méconnaissait, Papou !) et de votre amour à mon égard.

Merci de m'avoir permis de jouir d'une vie étudiante épanouissante. J'ai pu fournir le travail que je souhaitais sans jamais ne me préoccuper d'autre chose que de mes cours. Vous m'avez mis à disposition tout le nécessaire, et bien plus encore, pour que je me sente bien. C'est inestimable.

Merci également pour votre soutien logistique : à vos allers-retours Lure-Besançon, notamment lors des périodes de partiels, et surtout à vos longues heures passées derrière les fourneaux tous les dimanches pour que je puisse repartir avec des plats, comme tu le dis si bien Mamoune, "préparés avec amour".

Merci de m'avoir transmis vos valeurs, notamment celles du respect, du travail et du goût de l'effort.

Rien de tout ça n'aurait été possible sans votre amour et votre dévouement.

Je suis tellement fière d'être votre fille. Je vous aime "jusqu'à la lune aller-retour".

A ma sœur, ma petite Gathoune,

Pour l'intérêt que tu as su porter dès ta plus tendre enfance à mes cahiers et mes classeurs. Tu n'es pas étrangère à ma réussite en PACES tant tu as été présente pour me faire réciter mes cours ("Quel rôle jouent les mitoCHondries ?")

Pour la patience dont tu as toujours fait preuve quand je monopolisais (monopolise ?) les discussions à table en parlant de médecine.

Pour ta bienveillance à mon égard pendant toutes ces années.

La complicité que nous avons toutes les deux est rare et précieuse. Sache que les moments partagés avec toi, de Châtel à Tignes, d'Europa Park aux studios Harry Potter, du ferry corse à la maison à Lure, sont source à mes yeux d'un bonheur inépuisable.

Je suis fière du petit bout de femme que tu deviens, et fière d'être ta grande sœur. Je t'aime.

C'est avec plaisir que je t'ai vue nous présenter **Clément**, que j'apprécie beaucoup et avec qui je te vois épanouie. Vous formez un très beau couple et je suis heureuse que vous vous soyez trouvés.

A mes grands-parents, Mamie "Guite" et Papy Georges,

J'espère que vous êtes fiers de moi de là où vous êtes. Sachez que je pense à vous souvent.

A mes tantes, Valérie et Marie-Cécile,

Pour les bons souvenirs de ces jeudis soir passés auprès de vous. Je n'oublierai ni nos discussions ... ni vos bons petits plats !

A ma filleule, Manon,

Je suis fière d'être ta marraine et espère qu'un jour tu liras ces quelques pages.

A mes cousins, Guillaume et Vincent,

Vous étiez des modèles pour moi lorsque j'étais petite. Même si ces moments sont devenus moins fréquents, c'est toujours un plaisir de vous retrouver lors des repas de famille.

A mon oncle, Guy,

Pour nous avoir montré le temps d'une journée l'exercice de la médecine pénitentiaire. Tu resteras le premier médecin de la famille !

A la famille, Mamie Pierrette, Angélique, Mathieu, Clément, Antoine, Christelle, Gabrielle, Mathias, Blandine, Patrice, Carole, Hélène, Jérôme, Matthias, Christine, Dominique, Delphine, et tous les enfants.

Merci pour nos moments partagés et ceux à venir.

A Valentin,

Mon partenaire de la première heure. Nous avons débuté cette aventure ensemble avec beaucoup de stress et, avec le recul, beaucoup d'insouciance.

Du 4 rue François Xavier-Bichat à Dompierres-les-Ormes. Du A104 au Cousty. D'Hippocrate à la Boxx. Cela pouvait représenter un grand pas à nos yeux, certainement plus grand encore qu'un trajet Chamars-Chalezeule-Chazal par une nuit glacée d'hiver.

Ta fourberie t'aura (un peu) quitté les années avançant pour laisser place à un futur témoin qui saura me montrer comme il est dans ce soir qui sera un jour de paix.

Merci pour toutes ces années passées, et celles à venir.

Cécile, continue d'accompagner notre Valou avec l'enthousiasme qui te caractérise.

A Loanah,

Tu auras su marquer au fer rouge les conf' du mardi soir ... j'en ris encore.

Dans la Team Tigres, tu étais sans aucun doute ma préférée, l'histoire dira que je ne m'étais pas trompée.

Ton authenticité et ta bonne humeur sont autant de qualités que je sais apprécier chez toi. L'internat aura été la plus période la plus épanouissante de mes études et tu n'y es pas étrangère.

Je suis heureuse que tu sois mon amie et je me réjouis d'avance de partager à tes côtés les quelques événements à venir.

Christophe, continue de prendre soin (entre deux Grands Prix) de l'énergique et généreuse "petite" Lolo ... je compte sur toi !

A Camille,

Mon partenaire de la deuxième heure.

J'ai tout connu avec toi, ou presque. Ramatuelle, Bloc Santé, Fréjus, BU, Barcelone, WEI, soirée pré-pré-WEI, Kursaal, Prague, Tignes, Etats-Unis (ah non), Xavier-Marmier, Paris, Arcachon.

Si ton goût de la fête m'aura valu quelques vendredis difficiles, tu auras participé activement à ma réussite en P2-P3 en m'empêchant de sombrer seule pendant les week-ends de révisions.

Ton écoute, ta bienveillance et tes conseils toujours avisés représentent à mes yeux les piliers d'une amitié solide. Reste comme tu es. Je suis ravie que tu fasses partie de la Team Témoins.

A Émeline,

Pour ton honnêteté et ta rigueur ... sans égales ! Tu as su être juste dans des moments importants, et je t'en serai toujours reconnaissante. Hâte de nos futurs petits séjours ensemble.

A Firdaous,

Pour m'avoir suivie du collège du Mortard jusqu'à Berlin. Merci de ta fidélité et de ta gentillesse. Nos conversations sont toujours riches et nos retrouvailles un plaisir.

A Axelle,

Pour ta spontanéité et ta philosophie de vie. J'attends de pied ferme que **PH** nous dévoile ses talents de fondeur.

A Oumaï,

Pour ta douceur et ton sourire communicatif.

Je suis ravie que nos chemins se soient croisés. Je compte sur ta présence ainsi que sur celle de **Guillaume** pour taper quelques balles à la Malcombe cet été.

A Pierre-Louis et Marianne,

Je vous suis reconnaissante de m'avoir accordé votre confiance pour mes premiers remplacements en médecine générale.

Sachez que le couple que vous formez et la famille que vous avez fondée sont pour moi une grande source d'inspiration.

A Samir et Elsa,

Pour être des voisins avec qui les moments partagés sont toujours appréciés.

Samir, merci pour tes réponses à mes multiples questions sur l'internat, la thèse, et pour nos échanges enrichissants sur la médecine générale.

Elsa, merci d'être une digne partenaire de danse lors des mariages. Inutile de te dire que je compte sur toi l'an prochain.

N'oublions pas Moustache, qui aura occupé quelques-uns de mes retours de stage. A ce propos, nous avons toujours vos clés !

A Antoine, Sophie, Pierre-Laurent, Anne, Denis, Olympe, Louis, Baptiste, Gaëtan, Laura, David, vos enfants, et tous les autres,

Pour le plaisir des soirées passées à vos côtés dans une bonne humeur contagieuse. On se donne rendez-vous l'an prochain à la finale de l'Euro.

A Ludivine et Maxime,

Pour avoir su adoucir ce stage aux urgences.

Ludivine, merci pour ces moments de complicité et pour ces covoiturages dans ta DS3 aux rétro roses que je n'oublierai pas. Sache que je ne peux m'empêcher de penser à toi quand je passe au péage de Chemaudin.

Maxime, j'espère que depuis tout ce temps tu as su user de ton expérience d'interne aguerri pour investir le box de pédiatres les soirs de matchs.

A Thomas et Isaline,

Pour nos petits séjours Corsés.

Nos retrouvailles sont toujours riches en discussions intéressantes, agrémentées d'un humour dont Thomas seul a le secret. Notre amitié pourrait d'ailleurs s'illustrer à travers cette citation d'un célèbre philosophe du XXI^e siècle : "Vaut mieux avoir de sérieux amis que des amis sérieux".

A mes futurs beaux-parents, Fabienne et Christophe,

Pour le soutien que vous avez témoigné à mon égard pendant ces années difficiles.

Vous avez su m'accueillir dans votre famille avec beaucoup de gentillesse. Sachez que les moments que nous partageons tous ensemble à Pugey sont toujours source de plaisir et de réconfort.

A Sarah et Florian,

Pour nos conversations et nos parties de Payoo. Je ne sais pas si nous arriverons à vous faire revenir dans la région, mais sachez que je prends beaucoup de plaisir à vous rendre visite à Rancé. Merci également à Rewa, pour nos balades toutes les deux lors de l'écriture de ces remerciements de thèse.

A Emmanuel,

Je ne saurai jamais assez te remercier pour l'écoute, l'apaisement et le soutien inconditionnel que tu m'as offert tout au long de ces années.

De la P2-P3 à cette soutenance de thèse, de nos débuts à Chazal 1 à cette Sacrée descente de janvier 2022 : sache que franchir toutes ces étapes à tes côtés a été formidable. J'aurais rêvé de tout ça il y a quelques années.

Je ne veux pas détailler ici tout ce qui fait que tu tiens la dernière page de mes remerciements. J'ai tant grandi avec toi, tu m'as tant apporté.

A travers notre complicité, nos réflexions partagées, nos passions mutuelles et nos valeurs communes, la relation que nous entretenons depuis bientôt sept ans est pour moi la source d'un bonheur inépuisable.

J'ai hâte de nous voir avancer dans notre vie. Je t'aime.

PS : merci également pour ta relecture consciencieuse et exhaustive de ce travail. Je ne savais pas où l'écrire ... il me manquait mon El catos 🐱 pour me donner ses conseils.

...

Je ne saurais oublier mon Ginko,

Qui est là depuis le début de cette folle aventure. Tes câlins et tes ronronnements intarissables auront su bercer ces longues années de bachotage.

SERMENT D'HIPPOCRATE

En présence des Maîtres de cette École, de mes chers condisciples, je promets et je jure, au nom de l'Être Suprême, d'être fidèle aux lois de l'honneur et de la probité, dans l'exercice de la Médecine.

Je donnerai mes soins gratuits à l'indigent, et n'exigerai jamais un salaire au dessus de mon travail.

Admis dans l'intérieur des maisons, mes yeux ne verront pas ce qui s'y passe, ma langue taira les secrets qui me sont confiés, et mon état ne servira pas à corrompre les mœurs, ni à favoriser le crime.

Respectueux et reconnaissant envers mes Maîtres, je rendrai à leurs enfants l'instruction que j'ai reçue de leurs pères.

Que les hommes m'accordent leur estime si je suis fidèle à mes promesses !

Que je sois couvert d'opprobre et méprisé de mes confrères si j'y manque !

SOMMAIRE

LISTE DES ABREVIATIONS ET ACRONYMES	3
I. INTRODUCTION	5
II. CONTEXTE	7
A. Quelques chiffres	7
B. Définition	7
C. L'usage des écrans à l'heure de la génération Z	8
D. ... et à celle de la pandémie de Covid-19	10
E. Impact de l'exposition aux écrans chez les adolescents	12
F. Les recommandations françaises en 2023	17
G. Objectif de l'étude	22
III. METHODE	23
A. Type d'étude	23
B. Population étudiée	23
C. Méthode de recueil des données	23
D. Analyse des données recueillies	24
E. Aspects éthiques et réglementaires	24
IV. RESULTATS	25
A. Description de l'échantillon	25
B. Analyse thématique	26
1. Les réseaux sociaux, un large plébiscite chez les collégiens	26
2. Des ressentis antinomiques	27
3. Des risques sur la santé bien appréhendés par les parents	36
4. Un cadre parental nécessaire mais difficile à maintenir	45
5. Attentes concernant la prévention	54
V. DISCUSSION	63
A. Carte sémantique	63
B. Intérêt de la recherche	64
C. Forces et limites de l'étude	64
D. Mise en perspective des résultats	65
VI. CONCLUSION	73
ANNEXES	75
REFERENCES BIBLIOGRAPHIQUES	83
TABLE DES MATIERES	91

LISTE DES ABREVIATIONS ET ACRONYMES

Par ordre alphabétique

3D : trois dimensions

AFPA : Association Française de Pédiatrie Ambulatoire

CPE : Conseiller Principal d'Éducation

CSA : Conseil Supérieur de l'Audiovisuel

CSP : Catégorie Socio-Professionnelle

DSM-V : Diagnostic and Statistical Manual of Mental Disorders Fifth Edition

ELFE : Étude Longitudinale Française depuis l'Enfance

F : fille

G : garçon

HCSP : Haut Conseil de Santé Publique

MDA : Maison des Adolescents

MSP : Maison de Santé Pluriprofessionnelle

OMS : Organisation Mondiale de la Santé

I. INTRODUCTION

De nos jours, les écrans représentent un sujet plus que d'actualité. Auparavant restreint avec la télévision, les petits écrans se sont développés de manière exponentielle ces dernières années avec les ordinateurs, les consoles de jeux vidéo, les téléphones portables, les tablettes et les objets connectés ; s'invitant donc dans notre vie quotidienne, dans toutes les pièces de la maison et même à l'extérieur. Leur utilisation a davantage encore augmenté depuis le début de la pandémie que nous vivons. Au niveau scolaire, les écrans ont permis une continuité de l'enseignement secondaire pendant les périodes de confinement en prenant donc une place nécessaire dans la vie quotidienne des collégiens et lycéens. Devant ce phénomène de multiplicité des écrans, le Haut Conseil de Santé Publique (HCSP) a émis en 2019 des recommandations pour les adolescents entre autres : pas d'écran dans la chambre, ni pendant le repas ; pas plus de deux heures sur les écrans en rentrant du collège ou du lycée et pas plus de quatre heures d'utilisation quotidienne(1).

Il faut rappeler que l'adolescence est une période essentielle du développement, où l'environnement dans lequel se développe le jeune adulte en devenir joue un rôle fondamental. Certains adolescents dits plus vulnérables peuvent être soumis à des effets négatifs de l'utilisation des écrans (majoration de l'anxiété, perte de confiance en soi, majoration du risque de conduites anorexigènes), notamment les jeunes filles avec les réseaux sociaux. Il n'est plus à démontrer que l'utilisation excessive des écrans est en lien avec une altération de la quantité et de la qualité du sommeil(2) et une augmentation de la sédentarité, avec les risques qu'elle sous-tend en termes de surpoids et d'obésité, d'autant plus aggravés par le grignotage qu'induit fréquemment l'utilisation des écrans(3). Des difficultés de concentration, majorées par des troubles somatiques telles qu'une fatigue oculaire, des céphalées, des troubles de l'accommodation, compliquent l'apprentissage au quotidien. Le contenu visionné semble être difficile à contrôler et peut également être à l'origine d'effets néfastes sur les adolescents : harcèlement, images pornographiques mais aussi scènes de violence qui peuvent induire des troubles du comportement, notamment chez les jeunes garçons.

Néanmoins, les écrans ont su apporter un certain nombre de choses positives : diminution de la sensation d'isolement, moments de partage en famille, appui pour les travaux scolaires, etc.

La prévention est un des rôles du médecin généraliste. Dans une étude réalisée en 2020(4), il apparaît que les parents n'abordent que très peu ce sujet lors des consultations. La démarche de prévention inhérente à notre métier de médecin généraliste nous implique de prendre en compte l'aspect culturel (valeurs, représentations, etc.) et social (mode de vie) propre à chacun. Ce travail d'adaptation est nécessaire pour aborder ce sujet qui tend à devenir une préoccupation de santé publique. C'est donc dans ce contexte que nous souhaitons explorer les représentations des parents quant à l'utilisation des écrans chez leur adolescent et leurs attentes concernant la prévention des risques liés aux écrans à cet âge notamment par le biais du médecin traitant.

L'objectif principal de notre travail est d'explorer le vécu et les ressentis des parents à propos de l'utilisation des écrans chez leur enfant scolarisé au collège.

L'objectif secondaire est d'explorer leurs attentes concernant la prévention des risques liés à l'utilisation des écrans à l'adolescence, notamment le rôle du médecin généraliste ou d'autres acteurs (médicaux ou institutionnels).

II. CONTEXTE

A. Quelques chiffres

Depuis l'arrivée de la télévision au sein des foyers en France dans les années 1950, les techniques de l'information et de la communication n'ont cessé de se développer. Si les ordinateurs se sont imposés dans le cadre professionnel dans les années 1980, nous les utilisons dans nos maisons depuis l'ouverture d'Internet dans le domaine public en 1993. Les années 2000 ont quant à elles été marquées par l'avènement du téléphone mobile, le « portable », ainsi que par celui des consoles de jeux vidéo. Enfin, la décennie qui vient de s'écouler a vu la démocratisation des *smartphones* et des tablettes tactiles, si bien que, selon le rapport du Conseil Supérieur de l'Audiovisuel (CSA) en 2020, on dénombre aujourd'hui en moyenne 5,6 écrans par foyer : 92% des foyers sont équipés de téléviseurs, 85,7% d'entre eux ont un ordinateur, près de la moitié (48,6%) ont une tablette et surtout plus des trois quarts (77%) des individus de plus de 11 ans possèdent un *smartphone* (soit une progression de 1,7 point en un an)(5). L'avènement de ces nouveaux « téléphones intelligents », dotés d'un écran tactile et d'Internet avec toutes les fonctionnalités qui en découlent, a fait doubler le temps d'exposition aux écrans, notamment chez les jeunes, en l'espace d'une dizaine d'années(6).

B. Définitions

Rappelons que l'objectif du travail qui va suivre est d'explorer les représentations parentales concernant l'utilisation des écrans par leur enfant, ainsi que leurs attentes concernant la prévention des effets néfastes des écrans sur les collégiens.

Dans un rapport rédigé en janvier 2020, le HCSP définit le terme *écran* comme « une interface entre un observateur passif, ou rendu actif, et un ensemble infini et permanent d'images, de messages, de connaissances, d'émotions, de mises en relation et de stimulations comportementales ». Il sera donc question dans cette thèse des écrans suivants : télévision, ordinateur, console de jeux vidéo, téléphone mobile (dont *smartphone*) et tablette tactile.

Selon l'Organisation Mondiale de la Santé (OMS), la *prévention* est « l'ensemble des mesures visant à éviter ou réduire le nombre et la gravité des maladies, des accidents et des handicaps »(7). On distingue la prévention primaire qui agit en amont de la maladie (action sur les facteurs de risque et vaccination) ; la prévention secondaire qui agit à un stade précoce de son évolution (dépistage) ; enfin la prévention tertiaire qui agit sur les complications de la maladie et le risque de récurrence.

En sciences, un *effet* est « la conséquence d'un phénomène quelconque » et peut mettre plusieurs années à être mis en évidence. Devant le développement exponentiel qu'ont connu les nouvelles technologies ces toutes dernières années, il est légitime de s'interroger sur leur innocuité.

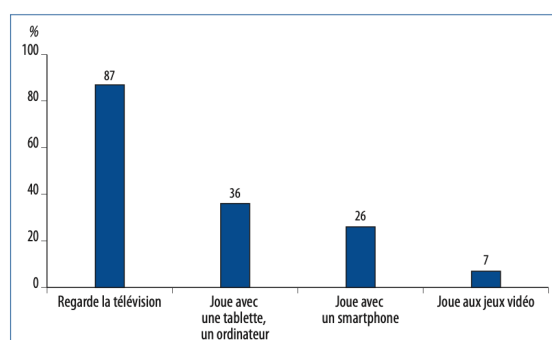
C. L'usage des écrans à l'heure de la génération Z

Cet essor des technologies de l'information et de la communication est à l'origine de la transition générationnelle entre celle que l'on appelait la génération Y et la génération dite « génération Z ». A l'opposé des milléniaux, les individus appartenant à la génération Z n'ont jamais connu le monde sans informatique ni Internet et ont ainsi grandi dans ce tout-numérique. La génération Z est composée des jeunes nés entre 1997 et 2010.

Les professionnels de ces nouvelles technologies ont su voir le public potentiel que représentaient les enfants en développant des chaînes de télévision, ainsi que des jeux vidéo et autres programmes dédiés aux enfants, facilitant le phénomène de surconsommation numérique.

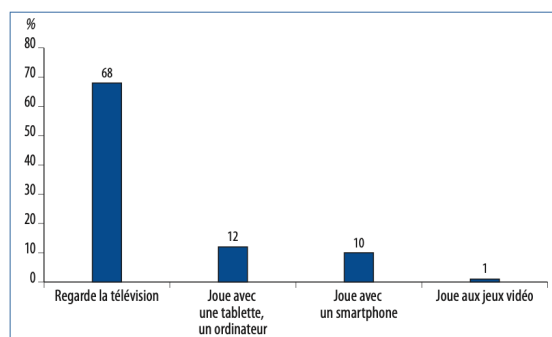
Ainsi, l'Étude Longitudinale Française depuis l'Enfance (ELFE) met en évidence que les **enfants de 2 ans consacrent en moyenne 6 heures et 50 minutes hebdomadaires au visionnage de la télévision**. Ils sont près de 90% à la regarder au moins une fois par semaine et même 70% à le faire quotidiennement. Cette étude est la première étude française consacrée au suivi des enfants dès leur naissance. Il s'agit d'une cohorte de grande ampleur incluant 18 000 enfants depuis 2011 dont le suivi durera 18 ans. Elle a pour ambition d'évaluer, entre autres, l'impact de l'utilisation des écrans chez les enfants sur le développement intellectuel, physique et affectif(8). Selon les résultats de cette même étude publiés en 2019, plus d'un tiers des enfants de 2 ans joue avec un ordinateur ou une tablette au moins une fois par semaine, et 12% tous les jours. Un peu plus d'un quart joue avec un *smartphone* au moins une fois par semaine, et 10% tous les jours.

Graphique 3 – Part des enfants de 2 ans qui consomment des écrans, en 2013



Source : enquête Eife (maternité, 2 mois, 1 an, 2 ans)/DEPS, Ministère de la Culture, 2019

Graphique 4 – Part des enfants de 2 ans qui consomment quotidiennement des écrans, en 2013

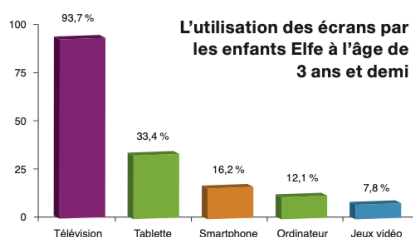


Source : enquête Eife (maternité, 2 mois, 1 an, 2 ans)/DEPS, Ministère de la Culture, 2019

Dans cette notion d'exposition aux écrans, il est important de prendre en compte différents paramètres : la durée d'exposition, les circonstances d'exposition (en présence d'un adulte ou d'un autre enfant, utilisation active ou passive) et le contenu de l'exposition

(programmes éducatifs, images non adaptées voire violentes). Il semblerait que ces deux dernières notions aient davantage d'impact sur l'enfant que la durée d'exposition(9). En effet, l'usage d'écrans dits interactifs chez les enfants âgés de moins de 3 ans semble favoriser la créativité et la motricité fine(10).

Toujours selon l'étude *ELFE*, à l'entrée en maternelle, les enfants passent en moyenne 8 heures et 40 minutes hebdomadaires devant un écran, quel qu'il soit(11).

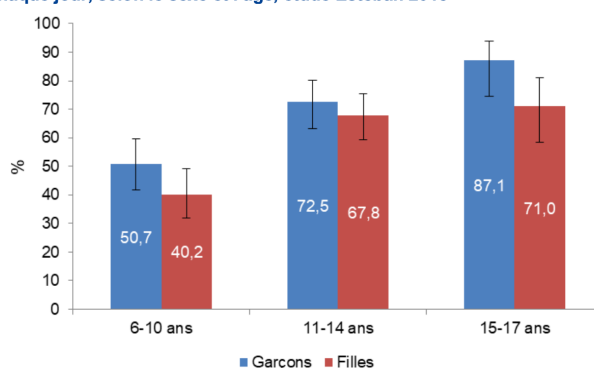


D'après le rapport de l'Étude de Santé sur l'Environnement, la Biosurveillance, l'Activité physique et la Nutrition (ESTEBAN) publié en 2020, les enfants scolarisés à l'école primaire passent en moyenne 3 heures et 7 minutes quotidiennes cette fois-ci devant un écran (périodes et vacances scolaires confondues). Il s'agit d'une étude incluant 1 182 enfants de 6 à 17 ans sur la période s'étalant de 2014 à 2016 et qui s'intéresse à l'alimentation et à l'activité physique des français. Elle a vocation à être renouvelée tous les sept ans environ de manière à suivre l'évolution de ces différents paramètres au sein de la population française.

D'après cette même étude, les **collégiens** passent en moyenne **4 heures et 47 minutes par jour sur un écran** et ils sont **70% à utiliser des outils numériques au moins 3 heures par jour**. Ce temps d'utilisation augmente en même temps que celui du temps libre (durée d'utilisation quasiment doublée pendant les vacances par rapport aux périodes scolaires).

Les lycéens, quant à eux, n'y consacrent pas moins de 5 heures et 23 minutes quotidiennes en moyenne. On note une différence significative entre les garçons et les filles, avec une durée d'utilisation quotidienne de 6 heures et 15 minutes pour ces premiers et 4 heures et 44 minutes pour ces dernières. 87,1% des lycéens passent au moins 3 heures par jour devant un écran contre 71% des lycéennes (12). Ces données sont concordantes avec celles recueillies par l'Observatoire Français des Drogues et des Toxicomanies (OFDT) qui, dans un rapport publié fin 2019, soulignait que près de 60% des lycéens passeraient en moyenne près de 4 heures par jour sur les écrans et près de 40% même plus de 6 heures(13).

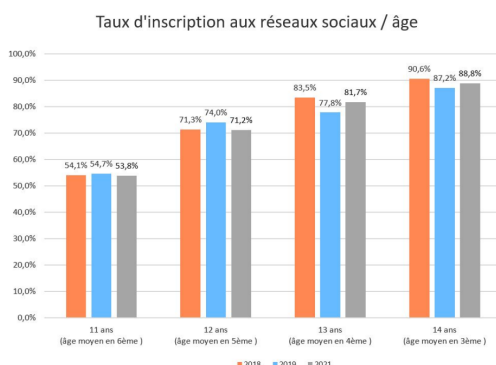
Pourcentage d'enfants de 6-17 ans passant 3 heures et plus devant un écran* chaque jour, selon le sexe et l'âge, étude Esteban 2015



* Cumulant les temps de télévision, ordinateur et console de jeux.

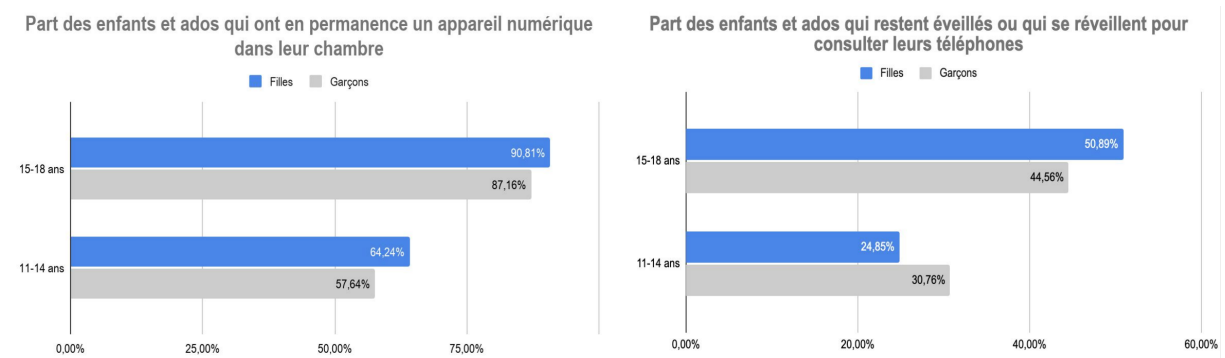
Aujourd'hui, quatre collégiens sur cinq possèdent un téléphone mobile. L'acquisition du premier *smartphone* est de plus en plus précoce : d'après un rapport de l'Autorité de Régulation des Communications publié en 2021, 41% des filles et 30% des garçons ont leur premier téléphone mobile avant 12 ans(14).

Très récemment, l'association Génération Numérique, agréée par le ministère de l'Éducation nationale et de la jeunesse, a réalisé une enquête sur les pratiques numériques des adolescents de 11 à 18 ans : 17 013 jeunes ont été inclus et interrogés de septembre 2021 à janvier 2022. **Les adolescents français sont plus de la moitié déjà à l'arrivée au collège à être inscrits sur un réseau social**, et ils sont près de neuf sur dix à l'être à l'arrivée au lycée (15,16).



Alors que 76% des collégiens sont inscrits sur *Snapchat*, 75% sur *Youtube* et 63% sur *TikTok*, c'est *Instagram* qui est le réseau social le plus plébiscité au lycée.

L'arrivée des réseaux sociaux sur les appareils numériques a profondément modifié les habitudes au domicile : **70% des adolescents en moyenne ont désormais un appareil numérique dans leur chambre**, marquant une progression de 8 points en l'espace d'un an. Ils sont même 30% en moyenne à rester éveillés ou à se réveiller la nuit pour regarder un écran(15).



D. ... et à celle de la pandémie de Covid-19

Il faut dire que la période est particulière. Les **mesures imposées dans le contexte de lutte contre la pandémie de Covid-19** (fermeture des établissements scolaires, confinement, couvre-feu, interdiction des rassemblements et limitation des activités en dehors du domicile) ont participé à une **augmentation considérable de la consommation audiovisuelle**. L'usage des tablettes numériques notamment, offrant un point d'accès internet supplémentaire dans les foyers où les enfants devaient suivre des cours en ligne, s'est fortement accrue.

Une étude de l'Observatoire National de l'Activité Physique et de la Sédentarité (ONAPS) réalisée pendant le confinement du printemps 2020 auprès de 4 903 adolescents français âgés de 11 à 17 ans met en évidence que 69% d'entre eux ont augmenté leur temps d'écran(17). Les lieux d'habitation et les conditions de logement ont un impact significatif sur la durée d'utilisation des écrans : cette augmentation de consommation audiovisuelle est retrouvée majoritairement chez les adolescents vivant en milieu urbain (70,6%) comparativement à ceux vivant en milieu rural (67,4%) ; il en est de même avec ceux vivant dans un logement sans accès extérieur (75,3%) comparativement à ceux habitant un logement avec un jardin ou une cour extérieure (59,9%). On retrouve déjà cette différence hors période de pandémie. La surexposition aux écrans touche davantage les milieux défavorisés : les possibilités de jeux extérieurs sont limitées de même que les moyens des familles pour financer des activités extrascolaires(6). L'étude Ipsos *Parents, enfants et numérique*, publiée en février 2022, dresse également le constat que la **consommation d'écrans a augmenté** sous l'effet du confinement et de la fermeture des établissements scolaires **pour près de deux tiers des collégiens**. Près de la moitié des parents interrogés estiment eux aussi avoir augmenté leur temps d'écran(18). Les adolescents américains, eux, y ont passé près de 8 heures par jour (19).

Le temps passé sur les réseaux sociaux s'est accru depuis 2020. Ces derniers ont participé à entretenir les **liens familiaux et amicaux** pendant cette période si particulière où la distanciation physique était de mise. C'est d'ailleurs l'activité la plus réalisée selon les adolescents lorsqu'ils utilisent leur *smartphone* : discuter avec leurs amis et leur famille(16). D'une manière générale, leur **usage modéré (jusqu'à une heure par jour)** participe, chez les adolescents, à un certain **bien-être psychologique**(20).

Si l'usage **récréatif** des écrans est indéniable, l'enjeu de leur utilisation est aussi **éducatif** et **culturel**. Pendant la pandémie, ils se sont révélés être un soutien solide à la continuité de l'enseignement dans les établissements élémentaires et secondaires. Cette tendance à la numérisation, si elle s'est accrue pendant la crise sanitaire, va continuer à s'affirmer dans le futur. Depuis 2013, l'éducation aux médias et à l'information est intégrée dans les programmes scolaires(21). Actuellement, des expérimentations, conduites dans quelques écoles primaires, sont à l'œuvre, telles que l'acquisition d'une tablette numérique pour chaque élève(22). Par ailleurs, deux tiers des parents d'enfants scolarisés au collège estiment que le numérique joue un rôle positif dans le **développement de la créativité** de leur enfant (18).

Rappelons également le rôle joué par les écrans dans la continuité des **soins** pendant la pandémie de Covid-19. Si la télémédecine existe depuis une vingtaine d'années, elle a connu un plébiscite important notamment pendant le premier confinement. Alors qu'à peine 5% des médecins généralistes avait déjà eu recours aux téléconsultations, ce nombre a atteint près de 75% entre mars et avril 2020(23). La législation tend au développement de cette pratique. La Loi Hôpital Patient Santé Territoire (HPST) du 21 juillet 2009 régit pour la première fois la télémédecine dans notre pays. Elle la présente entre autres comme une solution possible à la pénurie de personnel médical dans les territoires désignés comme déserts médicaux(24). La loi du 24 juillet 2019 relative cette fois à l'organisation et à la transformation du système de santé confirme la place que doit prendre l'**e-santé** à l'avenir. Elle y prévoit notamment la création à terme d'un espace numérique de santé pour chaque citoyen français(25), ce qui a été rappelé dans le Ségur de la Santé en 2020. Enfin, l'Académie des Sciences souligne le **rôle thérapeutique** que peuvent avoir les écrans(26), notamment dans le domaine des troubles phobiques. L'utilisation des jeux vidéo se révèle intéressante dans certaines prises en charge psychiatriques et psychothérapeutiques, mais également en orthophonie et ergothérapie.

E. Impact de l'exposition aux écrans chez les adolescents

Nous avons vu à travers ces données l'importance de la place dédiée aux écrans dans notre vie quotidienne, ainsi que le rôle croissant du numérique à l'avenir. Qu'en est-il des effets néfastes observés à l'heure actuelle de leur utilisation ?

Nous avons décidé de les répertorier sous forme d'un tableau, puis de nous intéresser plus particulièrement aux risques qu'ils représentent chez les adolescents.

Risques de troubles somatiques	<p>Diminution de la durée et de la qualité du sommeil, ce qui nuit à l'apprentissage, à la mémoire et à l'humeur</p> <p>Augmentation du risque de surpoids et d'obésité multifactorielle (augmentation de la sédentarité et mauvaises habitudes alimentaires), facteur de risque cardiovasculaire majeur</p> <p>Troubles ophtalmologiques, céphalées et asthénie(27)</p> <p>Épilepsie photo-induite(28)</p>	
Risques sur la santé développementale et psychosociale	Notables de 0 à 5 ans (préscolaires et inscrits en maternelle)	<p>Augmentation de la probabilité d'isolement social et de comportements agressifs et antisociaux à l'adolescence(29)</p> <p>Diminution de la capacité de régulation comportementale(30)</p> <p>Troubles des apprentissages(31)</p> <p>Réduction de la mémoire à court terme et des aptitudes précoces en mathématiques et en lecture(32)</p> <p>Troubles du langage et de la communication(33,34)</p> <p>Troubles de l'attention(35,36)</p> <p>Troubles du développement cognitif et des fonctions exécutives(37)</p>
	Notables de 5 à 11 ans (inscrits à l'école élémentaire)	<p>Exposition à des contenus inappropriés(38)</p> <p>Diminution des performances scolaires(31)</p> <p>Inégalités sociales en raison d'un accès différent aux ressources d'apprentissage de qualité et aux appareils pour les consulter(39,40)</p>
	Notables de 11 à 17 ans (collégiens et lycéens)	<p>Troubles de l'humeur et troubles anxieux</p> <p>Troubles des conduites alimentaires</p> <p>Troubles du comportement (agressivité, violence) et troubles psychiques</p> <p>Cyberharcèlement</p> <p>Troubles du développement psychosexuel lié à l'exposition à la pornographie</p> <p>Conduite addictive</p> <p>Diminution des performances scolaires(41)</p>

L'utilisation prolongée des écrans est associée à l'apparition de céphalées, de symptômes ophtalmologiques variés (sécheresse oculaire, fatigue visuelle, vision floue, diplopie) et pourrait conduire à une **myopie**(42,43). La présence de lumière bleue diffusée par les écrans conduit à un stress toxique pour la rétine et des lésions du cristallin(44).

De nombreuses études montrent que la lumière des écrans, notamment la **partie bleue du spectre lumineux**, est responsable d'une inhibition de la sécrétion de mélatonine, hormone essentielle dans la régulation du **rythme circadien sur le sommeil**(45). L'enquête *Health Behaviour in School-aged Children* (HBSC) réalisée en 2010 révèle, déjà à l'époque, une diminution du temps de sommeil chez les collégiens : 7h59 de sommeil chez les utilisateurs de *smartphones* dans la chambre lors du coucher contre 8h44 dans le groupe témoin, 8h06 pour les utilisateurs d'ordinateurs versus 8h50 et enfin 8h16 pour ceux dont la télévision se trouve dans la chambre versus 8h48. Dans cette même étude, 16% des enfants à l'entrée au collège ont une dette de sommeil et ce taux atteint 40,5% à la fin du collège(46). L'usage des écrans **moins d'une heure avant de dormir, plus de deux heures par jour après la fin du collège** ou globalement **plus de quatre heures par jour** entraîne de manière significative un **coucher plus tardif** et une **latence d'endormissement plus longue (60 minutes)**. Elle **diminue la durée totale de sommeil** (relation dose-dépendante) et enfin **altère sa qualité**(47–49). Chaque heure supplémentaire d'utilisation quotidienne du *smartphone* chez les enfants scolarisés au collège augmente en moyenne d'environ 30% la probabilité de survenue d'asthénie diurne, d'insomnie d'endormissement ou de milieu de nuit(50).

Concernant le lien entre exposition aux écrans et surpoids/obésité, il est démontré dans de nombreuses méta-analyses et revues systématiques(51). Une relation linéaire est mise en évidence entre le temps passé devant la télévision et **l'augmentation du risque cardio-métabolique**(52).

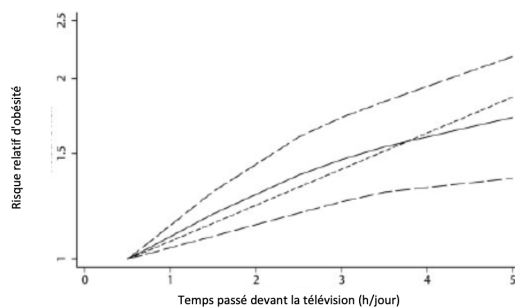


Figure 7 - Relation entre le risque relatif d'obésité et le temps passé devant la télévision d'après l'étude de Zhang et al. (2016).

Les facteurs sont multiples :

- L'exposition aux écrans entraîne une baisse de la durée de sommeil et de la qualité de sommeil, elles-mêmes en lien avec une augmentation du risque d'obésité(53)
- Elle entraîne une prise alimentaire en quantité plus importante(54)
- Cette alimentation est également plus riche en sucres rapides et en acides gras saturés, soit plus calorique(55)

Ce sont les **comportements associés à l'écran**, notamment l'adoption d'habitudes alimentaires délétères, qui sont responsables de cette augmentation du risque de surpoids/obésité. En outre, une moindre consommation de fruits et de légumes et davantage de grignotages et de boissons sucrées sont significativement retrouvées dans les foyers où le temps passé devant la télévision est important(56,57).

Le temps passé sur les écrans est un temps qui n'est pas consacré à une activité physique. L'Agence Nationale de Sécurité sanitaire de l'Alimentation, de l'Environnement et du travail (ANSES) publie dans une expertise en 2020 que les **deux tiers des adolescents entre 11 et 17 ans sont sédentaires** (plus de deux heures quotidiennes devant les écrans et moins d'une heure d'activité physique quotidienne) et que près de la moitié des collégiens et lycéens présentent un risque sanitaire très élevé, c'est à-dire plus de 4h30 de temps quotidien d'écran et/ou moins de 20mn d'activité physique quotidienne(58).

Un risque sur le long terme lié aux effets des radiofréquences ne peut être exclu, même si, à l'heure actuelle, aucune étude n'a mise en évidence de lien significatif entre lésion somatique, notamment tumorale, et utilisation des écrans(59).

Si l'utilisation des écrans a un impact somatique, elle comporte également des risques sur la santé psychosociale et développementale. Rappelons qu'à travers ce travail, nous allons nous intéresser à la relation aux écrans des adolescents. L'adolescence est une période unique et formatrice pour le développement de l'individu. Si l'OMS la définit comme la « période de croissance et de développement humain qui se situe entre l'enfance et l'âge adulte, entre les âges de 10 et 19 ans », il semble s'agir d'une notion bien plus complexe. Nombreux psychanalystes s'accordent à dire qu'elle est la conjoncture entre un phénomène social, un processus de maturation biologique et de transformation physique.

Au cours de cette période majeure pour la construction de l'individu, une corrélation significative a été mise en évidence dans de nombreuses études entre l'utilisation des écrans et **symptomatologie dépressive**, ces effets négatifs apparaissant à **partir de deux heures d'utilisation quotidienne**(60–62).

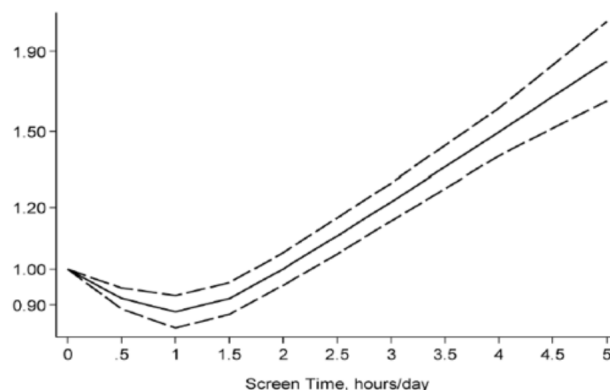


Figure 9 - Relation dose-réponse pour l'association entre le temps d'écran et le risque de dépression chez les enfants et les adolescents d'après Liu et al. (2016).

L'utilisation de certains **réseaux sociaux** dont les contenus sont essentiellement basés sur l'iconographie est corrélée à une **augmentation de l'anxiété** liée à l'image corporelle chez les adolescents, avec un niveau d'estime de soi plus bas notamment chez les filles(63).

L'utilisation passive des réseaux sociaux (ne faire que posséder un compte et surveiller les publications des autres) semble associée à un plus faible niveau de bien-être chez les adolescents que leur utilisation dite active (échanger, envoyer des messages, partager des liens et des photos avec les autres)(64).

Plusieurs études suggèrent une réduction de la qualité de vie des adolescents en fonction du temps d'utilisation des écrans. Une **relation dose/effet** entre le temps d'écran et une **altération du bien-être** peut être établie à partir de deux heures d'utilisation quotidienne(65).

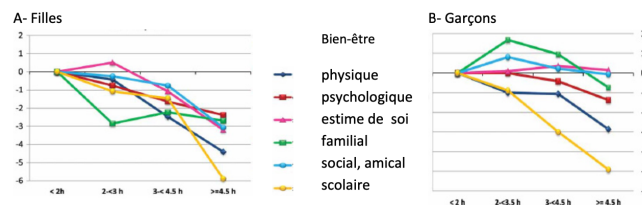


Figure 8 - Évolution de la qualité et du bien-être physique, psychologique, familial, social et amical, scolaire et d'estime de soi en fonction du temps passé devant les écrans chez les adolescents filles (A) et garçons (B) d'après Finne et al. (2013).

De manière globale, le temps d'exposition aux écrans (notamment le temps passé devant la télévision) est significativement associé, en plus d'une augmentation du risque cardio-métabolique (composition corporelle défavorable et faible condition physique), à une faible estime de soi et de mauvais résultats scolaires dès deux heures d'utilisation quotidienne chez les enfants scolarisés en primaire, au collège et au lycée(66).

Les études suggèrent en effet une **corrélation significativement négative** entre le temps passé devant la télévision et l'utilisation des jeux vidéo et les **performances scolaires**. Toutefois, les revues systématiques et les méta-analyses s'intéressant à ce lien tiennent à souligner l'importance que peut avoir le contenu visionné : l'utilisation d'Internet à des fins scolaires est, elle, associée significativement à de meilleurs résultats scolaires. C'est donc davantage **l'objectif de consultation des écrans**, plus que leur temps d'utilisation, qui détermine les effets des écrans sur les performances scolaires(67).

A un âge où la sexualité peut interroger, la facilité d'accès aux sites pornographiques peut poser question sur l'impact que de telles vidéos peuvent avoir sur le développement psychosexuel des adolescents. Des études montrent que ces sites continuent de développer les **mythes sur les performances** sexuelles notamment masculines, encouragent certaines **conduites à risque** (relations non protégées, multipartenaires voire payantes) et **influent durablement les adolescents** alors dans une **période de quête de repères en matière de sexualité**(68–71).

L'exposition précoce au contenu pornographique présage de normes sexuelles plus permissives et de pensées et d'attitudes moins progressistes sur les rôles associés aux genres lors de la vie adulte(72). La consommation accrue de contenu pornographique est davantage associée au risque de perpétrer du harcèlement sexuel et des violences sexuelles(72,73). Ces adolescents ont également plus de relations sexuelles dans un cadre non amoureux que ceux qui n'ont qu'occasionnellement recours aux vidéos pornographiques(74). Enfin, la consommation de contenu pornographique par le partenaire est associée à une **plus grande fréquence de troubles des conduites alimentaires** chez la fille, dû à l'internalisation de l'idéal de minceur comme norme par les deux partenaires(75).

L'exposition aux vidéos pornographiques ne cristallise pas l'ensemble des impacts négatifs que l'on peut redouter sur le développement psychosexuel des adolescents. En effet se développe désormais chez les adolescents la **pratique du sexting** (consiste à envoyer des messages, photos ou vidéos sexuellement explicites), dont le recours est souvent justifié par la recherche ou le maintien d'une relation amoureuse. Les risques de cette pratique renvoient à la perte irrémédiable de l'intimité, dont les conséquences par la suite peuvent être importantes.

Au-delà de la pornographie, l'exposition à du **contenu inapproprié** sur Internet est fréquent. Selon les résultats d'une étude publiée en 2023, sept adolescents sur dix ont déjà été exposés à du contenu qu'ils jugent choquant : cela peut correspondre à des scènes de bagarre, de torture, de maltraitance d'animaux, de violence, de guerre, etc.(76)

Près d'un tiers a déjà été **exposé à des idéologies racistes, insultantes ou haineuses envers une religion**. Internet est également un lit particulièrement fertile à la diffusion des **théories conspirationnistes**. Leur contenu nécessite un recul analytique parfois difficile à faire à l'adolescence. Ce sont ainsi plus de la moitié des adolescents qui adhèrent par exemple à la théorie du complot des *chemtrails* (certaines traînées blanches laissées par le passage des avions dans le ciel seraient composées d'agents biochimiques délibérément répandues par des agences gouvernementales pour des raisons volontairement dissimulées au grand public)(77).

Parallèlement au développement des réseaux sociaux s'est fait celui du **cyberharcèlement**. Il est défini par un « acte agressif, intentionnel perpétré par un individu ou un groupe d'individus au moyen de formes de communication électroniques, de façon répétée à l'encontre d'une victime qui ne peut facilement se défendre seule »(78).

Cette dérive s'est répandue de manière importante ces dernières années et représente désormais une **problématique majeure** pour le ministère de l'Éducation nationale et de la jeunesse.

Il peut prendre la forme d'usurpations d'identités en ligne à travers des piratages de comptes, d'intimidations, de moqueries, d'insultes ou de menaces sur les réseaux sociaux, de propagation de rumeurs en ligne, d'une création d'un sujet de discussion ou d'une page Internet ou sur un réseau social à l'encontre d'un adolescent, d'une publication d'une information, d'une photo ou d'une vidéo personnelle intimidante de la victime à son insu liée au *sexting*. Ces photos ou vidéos envoyées initialement entre adolescents consentants sont utilisées secondairement dans des chantages pour briser la réputation d'un adolescent, pour obtenir de l'argent, pour des relations contraintes, etc. : c'est le *revenge porn*(79). Au-delà du cyberharcèlement, ces images, une fois diffusées sur les réseaux sociaux, peuvent être utilisées dans le cadre de la pornographie infantile.

Le cyberharcèlement se distingue du harcèlement physique de par l'absence de répit laissé à l'enfant avec une prolongation du harcèlement en dehors des horaires de classe, et de par son large impact du fait de la diffusion rapide et massive du contenu du cyberharceleur, ce dernier pouvant rester anonyme, devenant ainsi une source d'anxiété majeure pour la victime.

En France, **près de la moitié des collégiens a déjà été victime de cyberharcèlement**. Une étude montre que si le harcèlement physique touche davantage les garçons que les filles, ces dernières sont plus à risque d'être victimes de cyberharcèlement, probablement dû au fait qu'elles passent plus de temps sur les réseaux sociaux(80). Toutefois, près de la moitié des enfants harcelés est également victime de cyberharcèlement(81). Les conséquences du cyberharcèlement peuvent être dramatiques. Il apparaît que les adolescents qui en sont victimes sont plus susceptibles de présenter des idées suicidaires et le risque de tentative de suicide est également majoré(82,83).

Des troubles du comportement peuvent être observés en lien avec une utilisation excessive des écrans. Concernant la pratique des jeux vidéo, l'humeur agressive des adolescents est davantage corrélée à l'aspect compétitif du jeu plus que par sa violence (hypothèse de frustration-agression de Berkowitz)(84,85). La surexposition numérique à cet âge est significativement corrélée à une personnalité antisociale, à l'agressivité et à la criminalité par rapport à des adolescents qui sont moins exposés, après ajustement sur le statut socio-économique, le sexe, l'existence d'une personnalité antisociale antérieure et l'éducation(86,87).

Enfin, un des risques liés à l'utilisation des écrans est leur utilisation excessive. Le **trouble d'addiction aux jeux vidéo** ou *gaming disorder* est désormais reconnu par l'OMS dans sa 11^e Classification Internationale statistique des Maladies (CIM-11). Il désigne tout « comportement lié à la pratique des jeux vidéo ou des jeux numériques, qui se caractérise par une perte de contrôle sur le jeu, une priorité accrue accordée au jeu, au point que celui-ci prenne le pas sur d'autres centres d'intérêt et activités quotidiennes, et par la poursuite ou la pratique croissante du jeu en dépit de répercussions dommageables sur une période d'au moins douze mois ». Il a également été reconnu par l'Association Américaine de Psychiatrie.

Voici les critères désignés par le DSM-V. On parle de trouble du jeu vidéo dès cinq critères retenus :

1. La saillance : la personne pense aux activités de jeu antérieures ou anticipe la prochaine séance de jeu. Le jeu sur Internet devient l'activité dominante dans la vie quotidienne. Des symptômes de sevrage lorsque les jeux sur Internet sont écartés. Ces symptômes sont généralement décrits comme de l'irritabilité, de l'anxiété ou de la tristesse.
2. La tolérance : besoin croissant de passer de plus en plus de temps à jouer aux jeux vidéo pour atteindre un même niveau de plaisir
3. Des tentatives infructueuses d'arrêter ou de limiter les jeux
4. La perte d'intérêt pour des loisirs et divertissements antérieurs en conséquence des jeux vidéo et à l'exception de ceux-ci
5. L'utilisation excessive et continue des jeux sur Internet malgré la connaissance des problèmes psychosociaux qui en résultent
6. Des mensonges aux membres de la famille, aux thérapeutes ou à d'autres personnes en ce qui a trait à la quantité de jeux vidéo.
7. L'utilisation de jeux sur Internet pour fuir ou soulager une humeur négative (sentiments d'impuissance, de culpabilité, d'anxiété)
8. Des conflits personnels ou avec d'autres personnes en raison de sa participation à des jeux sur Internet (mise en péril ou perte d'une relation importante, d'un emploi ou d'une possibilité d'éducation ou de carrière en raison des jeux vidéo)

A l'heure actuelle, les études réalisées depuis les années 2000 révèlent que la prévalence de ce trouble s'élève à 4,7% au niveau mondial(88).

F. Les recommandations françaises en 2023

Dans ce contexte, diverses recommandations françaises ont été émises ces dernières années. Le **Conseil Supérieur de l'Audiovisuel** (CSA) met en place dès 2008 une campagne annuelle de sensibilisation aux risques des écrans pour les enfants âgés de moins de 3 ans afin de rappeler que le contenu numérique, quel qu'il soit, n'est pas adapté à cet âge. Depuis, le CSA va plus loin en demandant aux chaînes télévisuelles de diffuser également des messages pour les enfants de plus de 3 ans. Cette campagne se nomme désormais « Enfants et écrans »(89). On peut résumer cette prévention suit :

- Pas d'écran avant l'âge de 3 ans
- Ne regarder que des programmes destinés aux enfants de 3 à 8 ans, en veillant à ne pas dépasser 40 minutes quotidiennes
- Ne pas dépasser plus d'une heure quotidienne après 8 ans
- **Respecter la signalétique jeunesse**

En 2011, l'**Association Française de Pédiatrie Ambulatoire** (AFPA) se base sur l'avis du Professeur en médecine Pr. Serge TISSERON, psychiatre, qui souhaite une réponse simple aux multiples questions qui commencent à émerger quant aux risques liés à l'utilisation des écrans. Cette recommandation, nommée « règle des 3-6-9-12 », est la plus connue en France(90). Elle se décompose comme telle :

- Pas d'écran avant l'âge de 3 ans : le jeune enfant ne gagne rien à être exposé aux écrans avant cet âge(91)
- Pas d'utilisation de console de jeux vidéo avant l'âge de 6 ans : les seuls jeux recommandés sont à visée sensori-motrice(92)
- Pas d'utilisation d'Internet avant l'âge de 9 ans (notamment pour la prévention de l'exposition au contenu inapproprié) et utilisation d'Internet accompagnée de 9 à 12 ans : l'accompagnement des parents permet à l'enfant de comprendre que tout ce que l'on met sur Internet tombe dans le domaine public et y restera éternellement, et que toutes les informations que l'on y trouve doivent être prises avec précaution
- Utilisation d'Internet seul à partir de 12 ans mais avec précaution : mettre en place un contrôle parental et définir des plages horaires de navigation

Une affiche résumant ces repères a été élaborée afin de diffuser facilement le message auprès des parents (Annexe 1).

Relayée par cette même AFPA, la psychologue clinicienne Madame Sabine DUFLO propose quant à elle la règle des « 4 temps sans écrans = 4 pas pour mieux avancer »(93) (Annexe 2) :

- **Pas d'écran le matin** pour être attentif en classe : les écrans fatiguent l'attention et empêchent la concentration
- **Pas d'écran pendant les repas** pour favoriser le dialogue familial : les échanges, essentiels car stimulant le langage, la réflexion et l'intelligence de l'enfant, sont restreints lorsque les écrans sont utilisés à table, même passivement, « en bruit de fond »
- **Pas d'écran avant de se coucher** pour prévenir les troubles du sommeil : la lecture, activité qui favorise le calme et le sentiment de sécurité, à l'inverse des écrans, est à privilégier
- **Pas d'écran dans la chambre** pour apprendre à l'enfant à être seul : il peut ainsi apprendre à imaginer, créer, inventer et ne pas se sentir angoissé par la solitude. C'est également une manière de contrôler les contenus non adaptés à l'âge

Santé Publique France(94) recommande dans le cadre du Programme National Nutrition Santé (PNNS) que :

- Les enfants de **moins de 2 ans** ne soient **pas exposés aux écrans**
- Les enfants **entre 2 et 5 ans** ne soient **pas exposés plus d'une heure quotidienne** aux écrans
- Les enfants **entre 6 et 11 ans** ne soient **pas exposés plus de deux heures quotidiennes** aux écrans de loisirs (temps d'écran hors temps scolaire)

C'est le **HSCP** qui propose les recommandations les plus exhaustives en matière de prévention de risques liés aux écrans, à la fois chez l'enfant mais aussi chez l'adolescent. Accompagner la consommation numérique en fonction du contenu et de l'âge de l'enfant, trouver un équilibre entre autorisation et interdiction, limiter le temps d'utilisation des écrans pour le consacrer à d'autres activités et être capable de repérer les signes d'alerte d'une utilisation excessive font partie des recommandations générales du HSCP. Comme nous l'évoquons dans

l'introduction, il insiste dans deux rapports distincts en 2019 et en 2021(1,95,96) sur les notions suivantes :

- L'absence d'exposition aux écrans avant l'âge de 3 ans
- L'absence d'exposition aux écrans en trois dimensions (3D) avant l'âge de 5 ans (fatigue visuelle et absence de respect du principe de convergence et d'accommodation)
- **L'absence d'exposition aux écrans au moins une heure avant l'endormissement, l'absence de plus de deux heures d'utilisation quotidienne après l'école et l'absence de plus de quatre heures d'utilisation quotidienne** afin de faciliter l'endormissement et d'améliorer la qualité de sommeil
- L'absence d'écran dans la chambre d'un enfant ou d'un adolescent
- L'absence d'écran pendant les repas au risque de distraire enfants et parents ainsi que d'induire inconsciemment des comportements alimentaires malsains

Un résumé des recommandations émises par le HCSP et basées sur les risques liés à l'utilisation des écrans est dressé dans le tableau ci-dessous(95).

Par rapport au temps d'exposition ou d'utilisation des écrans	<p> limiter le temps d'écran Planifier un début et une fin aux activités numériques Ne pas avoir peur d'entrer en conflit avec son adolescent</p>
Par rapport au temps d'exposition ou d'utilisation des écrans chez les enfants âgés de moins 6 ans	<p> Les recommandations s'appuient sur les données scientifiques mais également, lorsque ces dernières font défaut, sur le principe de précaution : aucun écran allumé pendant les repas, qui doivent être centrées sur le lien familial, et aucun écran dans la chambre Les parents étant les premiers acheteurs d'outils numériques, ils doivent limiter ces achats pour en limiter l'accessibilité</p>
Par rapport à la vision	<p> Respecter une distance avec l'écran d'au moins 50cm La luminosité de la pièce ne doit être ni trop faible ni trop forte Utiliser les écrans sur des durées de 30 minutes à une heure avec un repos de 10 minutes Favoriser les activités en extérieur afin de protéger les enfants de la myopie Réduire la durée d'exposition aux écrans Limiter l'exposition à la lumière bleue avant le coucher, supprimer l'exposition à la lumière bleue dans la chambre des enfants, filtrer au maximum la lumière bleue Ne pas utiliser les écrans avant l'âge de 2 ans Ne pas utiliser les images en 3D avant l'âge de 6 ans Ne pas utiliser les images en 3D au-delà de 50 minutes de 6 à 13 ans</p>
Par rapport à l'audition	<p> Les messages d'information sur les risques liés au bruit sont insuffisants Des habitudes d'écoute saines doivent être établies dès le plus jeune âge</p>
Par rapport au développement cognitif et langagier	<p> Encadrer l'utilisation des écrans par un adulte interagissant avec l'enfant Utiliser les écrans avec un objectif pédagogique bien identifié Maintenir un temps important à d'autres activités que l'utilisation des écrans</p>

Par rapport à la santé mentale	<p>Expliciter les objectifs d'utilisation des écrans</p> <p>Éduquer les enfants et les adolescents aux risques potentiels du numérique</p> <p>Maintenir des liens sociaux en présentiel</p>
Par rapport au bien-être	<p>Valoriser des activités physiques et culturelles qui favorisent les échanges et les liens sociaux</p> <p>Éviter l'usage excessif d'Internet sur son smartphone</p> <p>Éviter l'utilisation excessive d'un usage passif des réseaux sociaux</p> <p>Faire prendre conscience aux jeunes que les publications partagées sur les réseaux sociaux sont présentées de manière positive (biais d'optimisme) : en suscitant des comparaisons sociales et l'envie, elles peuvent être une cause importante de détresse, en particulier lorsque les sites sont utilisés passivement</p> <p>Sensibiliser les jeunes aux conséquences positives d'un usage actif des réseaux sociaux : souligner que ces sites offrent une occasion unique de se connecter aux autres, d'accroître leur capital social et de renforcer un sentiment de lien social (satisfaction du besoin psychologique de connexion et d'attachement)</p> <p>Travailler sur les stratégies d'adaptation ou de régulation : diminuer son hyper-sensibilité à la reconnaissance et à la récompense</p>
Par rapport au sommeil	<p>Chez les enfants âgés de moins de 5 ans, dire aux parents que les écrans, notamment la télévision, ne sont pas un moyen d'endormissement</p> <p>Défendre une certaine hygiène de sommeil : créer un environnement calme et apaisant, adopter une régularité dans les horaires de sommeil (heure de coucher et heure de réveil, en évitant une trop forte variabilité des temps de sommeil entre les jours de semaine et de week-end), éviter les activités trop stimulantes (jeux vidéo, téléphone, ordinateur) deux heures avant le coucher, imposer des couvre-feux numériques</p> <p>Aller à l'école le matin permet de synchroniser le rythme veille sommeil des adolescents sur le rythme jour-nuit mais entraîne un sommeil insuffisant : les parents doivent être informés de l'importance d'un coucher avant 22h pour atteindre les 9h en moyenne nécessaire à un sommeil optimal pour les adolescents</p> <p>Observer les changements de comportements chez son enfant : changement d'humeur, agitation, forte fatigue diurne, isolement, agressivité, etc. qui pourrait signaler un comportement « addictif » au numérique</p> <p>Limiter l'usage des jeux vidéo le soir (ne plus jouer après 22h) et contrôler le contenu du jeu vidéo (multi-joueurs, addictif, compétitif, violence, etc.) qui peut entraîner une plus grande attention et un plus grand engagement de la part du joueur</p> <p>Encourager les adolescents à utiliser leurs indices corporels pour reconnaître l'heure à laquelle il est préférable pour eux d'aller se coucher (processus d'individuation), plutôt que de s'appuyer sur des indices externes, tels que terminer ses devoirs, attendre la fin d'un programme télévisé ou qu'ils aient fini de parler ou d'aller sur les réseaux sociaux</p>

Par rapport au surpoids et à l'obésité	Apprendre aux enfants et aux parents à tenir compte des recommandations en termes de temps d'écran, d'activité physique, de sédentarité, de nutrition et de sommeil Maintenir un niveau d'activité physique respectant les recommandations Réduire la sédentarité en passant moins de temps devant les écrans Conserver des temps bien identifiés pour les repas
Par rapport aux jeux vidéo	Motiver ses enfants à faire une activité physique après l'école Jouer aux jeux en apprenant à perdre ! Affronter la compétition de manière non agressive Respecter, tout en restant critique, les évaluations des classements <i>Pan European Game Information</i> (PEGI) et <i>Entertainment Software Rating Board</i> (ESRB), ce dernier affichant une lettre indiquant l'âge d'utilisation du jeu vidéo : la lettre E (disponible pour tout le monde jusqu'au jeune enfant) donnée pour les matchs de foot <i>FIFA</i> ne tient pas compte de l'aspect compétitif créant plus d'agressivité que la violence
Par rapport au cyberharcèlement	Apprendre aux enfants et aux adolescents à résister à la pression des pairs Éduquer à la sexualité en famille ou à l'école , via l'apprentissage de codes relationnels en rapport avec le consentement et de repères sur ce qui est acceptable ou pas dans une relation intime et sexuelle (comme ne pas accepter de faire ce que le garçon voit sur ses sites pornographiques par exemple ou ne pas répondre aux sexto lorsqu'on n'en a pas envie)

D'une manière plus globale, l'**Académie des Sciences**(26), à l'instar du HCSP, souligne l'importance d'une régulation par les parents du temps d'exposition aux écrans et la nécessité de trouver un **juste équilibre** entre nouveaux objets technologiques et activités ludiques dites traditionnelles. En ce sens, le pédiatre Dr François-Marie CARON fait le constat que « *les écrans sont là, il y a lieu d'en comprendre les implications sans les diaboliser* ». L'Académie des Sciences insiste également sur l'accompagnement de cette consommation d'écran **en fonction des catégories d'âge**, des contenus et de la publicité. Les parents se doivent d'être capable de **repérer les signes d'alerte** d'une utilisation excessive des écrans et de demander de l'aide et des conseils si besoin : alors qu'une pratique passionnée des écrans enrichit la vie, une pratique pathologique, à l'inverse, l'appauvrit. Certains adolescents ont une surconsommation numérique importante, car ils manquent de confiance dans la vie et dans leurs propres possibilités. Ils trouvent alors dans les écrans un refuge facile, et ceux-ci ne sont plus les moyens d'obtenir un plaisir mais de lutter contre un déplaisir. L'adolescent s'absorbe dans son écran pour éviter de penser à ce qui l'angoisse. Cette pratique risque alors d'alimenter l'illusion d'une « seconde vie » tenue à l'écart des aléas de la « vraie vie ». Le problème est que cette seconde vie risque constamment d'isoler plus encore jusqu'à faire apparaître la première comme sans saveur. Le dialogue entre parents et enfant tient la clé de nombreuses angoisses responsables d'un repli sur les écrans par les adolescents scolarisés au collège.

L' **Association Nationale pour l'Amélioration de la Vue** (ASNAV) insiste en 2020 sur les recommandations suivantes(97) :

- Bien s'installer face à son écran : la distance idéale est 1,5 fois la diagonale de l'écran (ainsi, pour une télévision standard de 82 cm, 1,30 m environ) et l'œil doit être à hauteur du centre de l'écran
- **Utiliser la bonne lumière** : la lumière artificielle doit être de même niveau de luminosité que celle émise par l'écran et placée à moins de trois mètres.
- **Faire des pauses régulières** : une pause signifie s'éloigner de son écran en changeant d'activité, porter son regard au plus loin en sortant de la pièce ou en allant dehors (on estime qu'il faut consacrer environ 10 % du temps passé sur écran au repos de ses yeux)
- Ne pas utiliser les écrans au moins une heure avant le coucher afin de ne pas compromettre l'endormissement
- **Porter ses lunettes en permanence** : ne jamais attendre de ressentir un trouble (picotement, larmolement, céphalées) pour les mettre

Enfin, la **Société Française de Pédiatrie**(98) propose en 2018 cinq messages à destination des familles :

- **Comprendre le mouvement actuel sans diaboliser le numérique**
- **Des écrans dans les espaces de vie collective**, mais pas dans les chambres des enfants et des adolescents
- **Du temps et des lieux sans aucun écran** : matin, repas, sommeil, salles de sport, phases de jeux collectifs
- **Oser et accompagner la parentalité pour les écrans**
- **Veiller à prévenir l'isolement social**

Un résumé de ces conseils concernant l'exposition aux écrans chez les enfants est désormais inclus depuis avril 2018 dans le **carnet de santé** de chaque enfant, témoin de l'émergence de cette question dans le domaine de la prévention en médecine(99) (Annexe 3).

G.Objectif de l'étude

En dépit d'une littérature scientifique alarmante, nous constatons que l'utilisation des écrans chez les enfants scolarisés au collège est massive et dépasse largement les recommandations des sociétés savantes. Quelles sont les causes et les mécanismes mis en jeu ? Les parents ont-ils connaissance de ces recommandations ? Ont-ils l'impression d'être assez informés ?

L'objectif de ce travail de thèse était de mieux connaître les représentations parentales concernant l'utilisation des écrans chez les enfants scolarisés au collège en étudiant leur vécu quotidien et en explorant leurs connaissances sur les risques liés à l'utilisation des écrans pendant l'adolescence. Il s'agissait également d'évaluer leurs attentes concernant cette prévention, dans le but d'identifier les acteurs (médicaux ou non) dont les conseils seraient les plus attendus.

III. METHODE

A. Type d'étude

Il s'agissait d'une étude qualitative descriptive reposant sur la réalisation d'entretiens (individuels ou en couple) semi-dirigés, basés sur une trame d'entretien, entre mars 2022 et mai 2022 en Franche-Comté. Cette méthodologie nous semblait la plus appropriée pour explorer les ressentis et rassembler les expériences des parents interrogés.

B. Population étudiée

Dans l'approche inductive générale dans laquelle nous nous inscrivons dans cette étude qualitative, nous avons réalisé un échantillonnage raisonné. Il s'agissait de recruter des parents avec le souci d'une expression maximale de leur diversité : sexe et âge de leur(s) adolescent(s) ainsi que leur position dans la fratrie, statut marital des parents et pour finir catégorie socio-professionnelle de la mère ainsi que celle du père.

Notre population cible était ainsi constituée de parents d'adolescents franc-comtois scolarisés au collège au moment des entretiens. Le nombre initial de parents interrogés n'était pas connu. Nous avons poursuivi les entretiens jusqu'à saturation des données, c'est-à-dire jusqu'à redondance des réponses recueillies, rendant ainsi la réalisation de tout nouvel entretien peu contributive.

Le recrutement a été réalisé par le biais du collège publique Albert Jacquard à Lure en Haute-Saône. Des lettres d'information mentionnant notre projet ont été envoyées par *e-mail* aux parents de tous les élèves de l'établissement (Annexe 4).

C. Méthode de recueil des données

Nous avons élaboré un guide d'entretien composé majoritairement de questions ouvertes, construites en fonction des objectifs de notre étude. Son utilisation a permis de définir l'orientation générale du sujet à explorer, orientation à partir de laquelle l'entretien a pu diverger selon le souhait du parent pour approfondir une réponse ou une idée. Dr. Martin VIVERGE, pédopsychiatre et responsable de la Maison des Adolescents à Besançon, et la directrice de cette thèse, Dr. Emmanuelle THOMAS, médecin généraliste, ont participé à l'élaboration de ce guide d'entretien. Ses trois axes principaux étaient : représentations parentales de l'utilisation des écrans chez leur enfant, impact du numérique sur la santé et réflexion autour de la prévention de l'utilisation des écrans. Ce guide a été soumis à une réévaluation après un entretien « pilote », qui a également permis d'améliorer la technique de l'interrogatoire de l'investigatrice, notamment dans les relances et la reformulation afin d'obtenir des réponses plus fluides et développées. Le guide final a été obtenu après cinq entretiens (Annexe 5).

La prise de rendez-vous pour les entretiens s'est faite par téléphone ou par *e-mail* à partir des coordonnées inscrites à la fin de la lettre d'information dédiée aux parents que nous avons envoyée en amont. Après un bref rappel sur le thème de l'entretien, une date et une heure de rendez-vous ont été fixées en fonction des disponibilités des parents.

Les participants avaient le choix du lieu de l'entretien. Afin de garantir la qualité et la reproductivité des entretiens, chacun d'entre eux a été réalisé par l'investigatrice et tous ont été enregistrés, après accord des parents, au moyen de l'application dictaphone du *smartphone* de cette dernière.

Les données sociodémographiques ont été recueillies au début de chaque entretien (sexe et âge de l'enfant, position dans la fratrie, statut marital et catégorie socio-professionnelle de chaque parent). Par la suite, le caractère anonyme de leur participation était systématiquement mentionné. Au cours de l'entretien, les questions étaient posées à l'aide d'un support papier. Si la réponse n'était pas possible par défaut de compréhension, la question était reformulée sans orienter la réponse *via* une question de relance (en italique sur le guide d'entretien). L'ordre des questions pouvait être modulé en fonction des réponses des parents. En outre, les éléments de langage non verbal ont été notés durant les entretiens.

L'entretien prenait fin, après remerciement, lorsque toutes les questions du guide d'entretien avaient été posées et lorsque le parent interrogé n'avait plus de commentaire à ajouter.

La saturation des données a été atteinte après la réalisation de douze entretiens. Deux entretiens supplémentaires ont été nécessaires pour confirmer l'absence de nouvelles données.

D. Analyse des données recueillies

Les enregistrements ont été ensuite retranscrits dans leur intégralité sur le logiciel Microsoft Word (version Office 2016) sur ordinateur. Afin de respecter toute leur authenticité, la retranscription a été réalisée mot pour mot, en y mentionnant les éléments de langage non verbal. Toutefois, les noms, prénoms et lieux ont été anonymisés afin de respecter la confidentialité des données.

Les *verbatim* ainsi obtenus (Annexe 6) étaient analysés par thématisation. L'ensemble de cette analyse descriptive thématique a bénéficié d'une triangulation par la confrontation des résultats de l'investigatrice et de sa directrice de thèse.

E. Aspects éthiques et réglementaires

Un formulaire de consentement a été distribué à chaque parent avant le début des entretiens, certifiant leur participation libre et éclairée (Annexe 7), conformément aux exigences du Règlement Général sur la Protection des Données (RGPD).

L'anonymat de chaque parent interrogé a été respecté lors de la retranscription avec l'attribution d'un numéro pour chacun d'entre eux selon l'ordre chronologique des entretiens (le premier parent interviewé a été ainsi désigné par E1). Les noms, prénoms et lieux ont été substitués lors de la retranscription afin de ne pas confondre les participants.

La confidentialité des données était de rigueur avec la destruction des enregistrements une fois la retranscription des entretiens achevée. Les *verbatim* obtenus ont été conservés de façon sécurisée.

IV. RESULTATS

A. Description de l'échantillon

Trois couples, dix mères et un père ont été interrogés après 14 entretiens. Les caractéristiques socio-démographiques recueillies ont été résumées dans le tableau ci-dessous.

Entretien n°	Sexe de l'enfant	Âge de l'enfant	Position dans la fratrie	CSP de la mère	CSP du père	Statut marital	Durée de l'enregistrement
1	F	15 ans	3 sur 4	Commerçante	Artisan	Divorcés	24,52 minutes
2	F	15 ans	2 sur 2	Cadre technique d'entreprise	Cadre de la fonction publique	Mariés	46,34 minutes
3	F	15 ans	2 sur 2	Cadre technique d'entreprise	Cadre de la fonction publique	Mariés	25,31 minutes
4	F	13 ans	1 sur 1	Profession intermédiaire administrative de la fonction publique	Employé de la fonction publique	Séparés	28,51 minutes
5	G	13 ans	2 sur 2	Employée de la fonction publique	Ouvrier qualifié	Concubins	43,14 minutes
6	G	13 ans	2 sur 2	Profession intermédiaire de la santé	Employé de la fonction publique	Mariés	28,47 minutes
7	G F	14 ans 11 ans	1 sur 2 2 sur 2	Employée administrative d'entreprise	Profession intermédiaire de l'enseignement	Concubins	64,10 minutes
8	G	12 ans	1 sur 2	Profession intermédiaire de l'enseignement	Cadre d'entreprise	Pacsés	41,12 minutes
9	G	14 ans	1 sur 2	Cadre de la fonction publique	Technicien	Mariés	31,18 minutes
10	G	13 ans	1 sur 2	Profession intermédiaire de l'enseignement	Ancien employé	Concubins	60,02 minutes
11	G	12 ans	2 sur 2	Cadre de la fonction publique	Technicien	Divorcés	46,18 minutes
12	F	12 ans	1 sur 2	Ouvrière qualifiée	Ouvrier qualifié	Pacsés	26,53 minutes
13	F	13 ans	3 sur 3	Technicienne	Profession intermédiaire administrative de la fonction publique	Mariés	60,48 minutes
14	G	12 ans	3 sur 3	Cadre technique d'entreprise	Chef d'entreprise	Mariés	57,56 minutes

D'après la nomenclature datant de 2003 des catégories socioprofessionnelles (CSP) selon l'Institut National de la Statistique et des Études Économiques (INSEE), trois parents étaient « Artisans, commerçants et chefs d'entreprise », six appartenaient à la CSP des « Cadres et professions intellectuelles supérieures », neuf étaient classés dans les « Professions intermédiaires », quatre parents étaient « Employés », trois étaient « Ouvriers » et un parent

appartenait à la CSP des « Retraités ». Il n'y avait aucun parent appartenant à la CSP des « Agriculteurs exploitants ».

Concernant les enfants, la thèse s'appuyait sur des enfants âgés de 11 à 15 ans : six filles et huit garçons. Une enfant seulement était enfant unique.

La durée moyenne des entretiens était de 42 minutes.

B. Analyse thématique

1. Les réseaux sociaux, un large plébiscite chez les collégiens

Les écrans utilisés au domicile par les collégiens étaient variés : « la télévision » (E2, E3, E4, E10, E12), « la console » (E5, E11, E12), « l'ordinateur » (E10), « la tablette » (E2, E4, E8, E10, E12) et enfin « le téléphone » (E2, E3, E4, E5, E8, E11, E12)

Comme attendu, ils consacraient une **grande partie de leur temps d'écran aux réseaux sociaux**.

« Alors par rapport à son utilisation, c'est essentiellement les réseaux sociaux » (E2)

« Beaucoup de téléphone, forcément (sourire) ... avec les réseaux sociaux maintenant » (E3)

Était rapporté le visionnage de vidéos sur **Youtube**.

« Les tutos, les conseils de mode » (E3)

« Il va regarder un Youtubeur » (E5)

« C'est surtout les vidéos de basket » (E6)

« Il regarde des Youtubeurs des choses comme-ça » (E7)

« Il écoute des tas de choses sur des tas de vidéos » (E14)

La plateforme était également utilisée pour s'améliorer dans les jeux vidéo des consoles.

« Bon après il regarde aussi pour progresser dans ses jeux vidéo, il regarde des vidéos pour passer certains passages » (E7)

« C'est des vidéos de jeux vidéo » (E8)

Snapchat semblait être largement utilisé, avec notamment des discussions entre amis et camarades de classe.

« Il communique par Snap avec les copains » (E6)

« Il est sur le groupe de la classe avec Snap, alors ça bipe ça bipe toute la journée » (E8)

« Il a Snapchat avec son groupe de classe » (E10)

Enfin, « **Instagram** » (E6) et « **TikTok** » (E2, E3, E10) leurs permettaient le partage de photos et de vidéos.

Les **jeux** représentaient également une grosse partie du temps d'écran, qu'ils soient sur le téléphone, « des jeux du téléphone » (E8), « ce sera son téléphone. Il fait beaucoup de jeux » (E9), « elle passe aussi du temps sur les jeux, ça ... » (E13), sur l'ordinateur, « l'ordinateur [...] »

il est là pour jouer » (E10) ou sur les consoles de jeux vidéo, « et la console, bon c'est FIFA, ils se donnent rendez-vous avec les copains et ils jouent en ligne ensemble » (E5)

Un parent semblait apercevoir une différence d'utilisation entre les garçons et les filles
« Et c'est pas pareil entre les garçons et les filles. Je vois les garçons [...] ils jouent tous sur des jeux, alors que les filles ... sont plus réseaux sociaux » (E3)

2. Des ressentis antinomiques

2.1. Des atouts salués

a) Entretenir ses liens sociaux

Il apparaissait aux yeux des parents que les écrans permettent aux collégiens d'entretenir leurs liens amicaux et familiaux.

« WhatsApp, c'est un groupe privé entre copains d'école. Sinon on a aussi un groupe famille, où on partage des choses, cellule familiale proche et cellule familiale élargie, cousins, cousines, grands-parents » (E2)

« Bon, côté social aussi forcément, elle vient de quitter les copines mais (rires) ... ça continue ça continue ... » (E3)

« Il en a besoin de son téléphone, pour le lien social » (E5)

« Pour parler avec des gens partout dans le monde » (E9)

« Maman : Bah c'est le lien avec les copines [...] »

– Papa : C'est clairement l'aspect communication. Pouvoir parler aux copines » (E13)

« Ça lui apporte aussi la communication avec ses copains » (E14)

Ce rôle était mis en exergue pendant la période du confinement.

« Alors les écrans étaient là, on faisait des apéros en visio, ça avait un côté positif, c'était sympa » (E3)

« On a renforcé les liens avec nos cousins au Canada avec les écrans, donc ça a été positif de ce point de vue » (E9)

« Sa sœur lui a donné l'ancien pour qu'elle puisse avoir Internet et pour pouvoir communiquer avec ses copines pendant le confinement » (E13)

b) Source de divertissement

La présence des écrans s'inscrivait dans certains **rituels familiaux, moments de partage** qui plaisaient à la fois aux parents et aux enfants.

« Le vendredi soir, quand on se fait le replay de « Koh Lanta », on se donne un temps en famille, on mange devant la télé, c'est la petite fête » (E9)

Ils étaient source également d'**amusement** avec un **côté récréatif**.

« Pour rire [...] pour rigoler quoi [...] pour le côté divertissement » (E7)

« Des fois on l'entend s'esclaffer de rire » (E9)

Les écrans les aidaient à **pallier à l'ennui, à occuper leur temps libre**.

« Et bah ça l'occupe en fait, parce qu'il arrive pas [...] quand il est tout seul à la maison ben voilà [...] ça l'occupe, c'est un remède à l'ennui » (E5)

« C'est une réponse à « Je m'ennuie » » (E8)

« Et les jours où il fait moche, s'il a pas la console, il sait pas quoi faire d'autre, il sait pas s'occuper. C'est la console, le téléphone » (E11)

c) Activités créatives

« Elle produit, elle fait des vidéos » (E2)

d) Source pédagogique et culturelle

Les divers apprentissages que peuvent offrir les écrans étaient salués par les parents.

« La tablette à l'origine, c'est pour des fins pédagogiques » (E1)

« Des réponses à des questions d'ordre général, sur des exercices ... On peut avoir instantanément des réponses sans avoir besoin d'ouvrir une encyclopédie » (E3)

« Pour améliorer mon anglais, mon espagnol » (E9)

« Non mais voilà, autant l'ordinateur, Internet, c'est bien quand on a des recherches à faire tout ça » (E11)

« Maman : Moi à l'inverse, j'avais pas le droit de regarder la télé. Quand on s'est connu, j'avais un défaut de culture générale ... mais vraiment impressionnant. Et encore maintenant, je rattrape pas le retard que j'ai eu. Franchement ...

– Papa : Ah ben on fait un blind test sur les trucs de l'époque, faut pas se mettre dans son équipe (rires).

– Maman : Et même cinématographique ... » (E13)

« Après je pense aussi que quand il y a un sujet qui les passionne, ça leur apprend à aller chercher beaucoup ... Par exemple Pierre est passionné par le sport automobile. Il est absolument incollable sur tous les palmarès depuis 1970, sur tous les pilotes de Formule 1, c'est un sujet qui l'intéresse. Il écoute des tas de vidéos de passionnés comme lui donc ... il écoute des tas de choses sur des tas de vidéos ... ça lui apprend donc c'est sûr ... Il est capable d'aller chercher beaucoup d'informations ... » (E14)

Les ressentis parentaux s'avéraient d'ailleurs positifs lorsqu'il y avait une dimension éducative ou culturelle dans le contenu numérique de leur enfant.

« Je lui demande de me montrer ce qu'elle a fait, des fois c'est créatif et intéressant, enfin à mon sens [...] après ce qui est particulier chez elle, c'est que c'est aussi une grosse lectrice

donc elle lit des bouquins ... physiques, et elle a des applis sur son téléphone et sur l'iPad sur lesquelles elle lit des trucs, soit des BD, soit des bouquins qu'elle télécharge. Donc elle a une utilisation de la tablette et du téléphone, qui moi me semble positive » (E2)

« Moi je vais au-dessus de son épaule pour voir ce qu'elle fait avant de râler. Si je vois que c'est Pronote ou des choses comme ça, bon ... » (E4)

« Y'a un Youtubeur que j'aime bien, parce qu'il a de la culture ... il place de la culture au milieu (rires) donc Léo il me dit « Tu vois Maman ... » (rires) donc ouais ça le cultive un peu l'air de rien, ça me rassure [...] je pense qu'il utilise les écrans à bon escient » (E7)

« Maman : Il est ouvert plus sur la musique, sur les films, les séries ...

– Papa : Ah oui il a une culture grâce à ça qui est impressionnante. C'est balaise [...] la culture est folle quand même [...] il est au courant de tout ce qui va sortir au niveau cinématographique » (E10)

« Après quand c'est utilisé comme ça, moi je trouve ça moins grave. Enfin ... ça me gêne moins je crois. Alors que si c'est pour faire des jeux tout le temps ... » (E13)

Les parents aspiraient à ce qu'il y ait un aspect pédagogique dans l'utilisation des écrans.

« Bon, elle regarde en anglais, on insiste sur le fait que les sous-titres sont importants ! Je lui dis « Bon voilà, Netflix tu as le droit, tu regardes en version originale quand bien même ce soit un coréen ». Netflix, j'ai trouvé ça intéressant par rapport à ça surtout » (E2)

« On essayait de mettre des émissions comme « C'est pas sorcier » ... donc les écrans c'était sur des choses qui nous paraissent positives on va dire » (E8)

e) Continuité de l'enseignement

Les enfants savaient s'appuyer sur les écrans en situation d'absence scolaire, ce qui était apprécié par les parents.

« Il y a quand même un intérêt qui est pas trop mal c'est quand il est absent au collège, là il peut demander une capture d'écran pour récupérer sa leçon, ça fait gagner du temps malgré tout » (E5)

« Je suis quand même impressionnée de la capacité qu'il a à se débrouiller tout seul, je veux dire quand il est malade maintenant, par exemple moi avec sa sœur je courais à droite à gauche récupérer les photocopies les machins comme ça, quand il est malade Pierre je m'occupe plus de rien hein [...] il est très autonome sur la gestion de son travail » (E14)

f) Le smartphone : un achat pratique ... et rassurant

Une des principales raisons évoquées par les parents poussant à l'achat d'un smartphone pour leur adolescent était la praticité.

« C'est pratique comme ça s'il loupe le train, il peut me joindre quoi » (E1)

« Bon c'est pas mal, en plus il a les sorties libres quand il sort plus tôt du collège pour communiquer » (E5)

« C'était le côté pratique, pour que quand il sort plus tôt ... tout ça ... » (E8)

On pouvait même lui conférer un certain **rôle anxiolytique parental**.

« On leur offre des téléphones pour nous rassurer en tant que parents, comme si, si elle se faisait kidnapper, elle pourrait nous appeler si elle était dans le coffre ... (sourire) » (E2)

« Et moi je suis quand même satisfaite qu'il l'ait, parce que quand même, quand j'ai besoin de le joindre, et ben j'arrive à le joindre. C'est rassurant » (E5)

« Je l'ai fait pour me rassurer pour qu'il puisse être joignable » (E11)

« C'était pour me rassurer : quand je pars au travail, elle est là ... toute seule à la maison le mercredi la plupart du temps » (E12)

g) Un allié appréciable pour les parents

Au-delà du côté pratique et rassurant à leurs yeux, les parents avouaient que l'utilisation des écrans par leur enfant leur dégageait du temps personnel.

« Voilà après des fois, faut pas se mentir, on s'en sert parce qu'on a quelque chose à faire, et au moins on sait qu'on peut le faire dans la tranquillité quoi. Il y a ce rôle de baby-sitting. Quand je bosse certains jours, ça fait du bien. Je sais que si je pars pour une course, je les laisse sur les écrans, je reviens ... rien n'a bougé dans la maison ! (rires) » (E9)

« Papa : C'est vrai que des fois quand fallait que vraiment je sois tranquille, je l'avoue, je mettais la télé avec un DVD.

– Maman : Oui mais on a tous fait ça à un moment » (E10)

Ce **rôle de baby-sitter** était néanmoins critiqué quand il était observé chez d'autres parents.

« Maman : Quand je vois les parents aux courses ... ils mettent à leur gamin carrément le portable entre les mains, du style « Tais-toi », ils gèrent pas du tout les gamins [...]

– Papa : C'est la facilité de leur donner un téléphone « Tiens, fous-moi la paix » » (E10)

« Mais je vois des parents où c'est le baby-sitting quoi ! » (E11)

« Quand le gosse il est devant son écran, bah les parents ils sont tranquilles hein » (E12)

Les parents reconnaissaient la facilité d'occuper les enfants avec les écrans.

« Et puis on le voit, dès qu'ils n'ont rien à faire, on les entend : « Je m'ennuie ». Et c'est là où il faut nous mettre nous-même dans un système ... Allez on ressort les jeux de société ! C'est vrai que ça demande ... je vais pas dire presque un effort mais ... si en fait. De se mettre autour d'une table et de faire autre chose quoi. Parce qu'effectivement c'est la solution de simplicité » (E2)

h) Les écrans : un refuge pour mon adolescent

Ils permettaient aux collégiens de **se reposer**.

« C'est son moment de pause » (E4)

« La détente » (E7)

Les écrans représentaient même un refuge pour eux, afin de **s'évader du quotidien**.
 « C'est plus pour s'échapper je dirais ... s'échapper ... » (E7)
 « C'est peut-être une façon d'être dans son monde à lui, de couper de la famille [...] je pense que c'est son moment à lui, sans nous, que lui [...] il aime être seul par moments, se retirer dans son monde à lui. C'est une façon de se retirer de la société » (E9)
 « C'est son moyen d'échapper à son quotidien [...] il me dit, « Ben voilà, je suis dans mon monde, je pense à rien, je décompresse » » (E11)

2.2. ... mais des sentiments contrastés

a) Les écrans : source d'agacement

Si l'achat du *smartphone* était l'expression d'une recherche de réassurance par les parents, il s'avérait que les parents éprouvaient, dans les faits, des difficultés à joindre leur enfant.

« Je n'arrive plus à communiquer avec mes enfants par SMS ou appels simples, ils ne répondent que par WhatsApp maintenant ... à croire qu'ils ont enlevé la fonction téléphone du truc » (E2)
 « Mais en fin de compte on se rend compte que le portable ne sert pas du tout à communiquer (rires). Les fonctions SMS et téléphone n'existent plus on dirait ! C'est vraiment en cas d'extrême urgence quoi ! Quand on les appelle, nous on les a jamais ! » (E6)
 « Que moi si je l'appelle ou que je lui envoie un SMS, j'aurais jamais de réponse (rires) » (E7)
 « Bah on va dire que quand on l'a acheté, c'était plus pour rester en communication avec nous (rires). Et finalement on n'arrive jamais à l'avoir ! (rires) » (E13)

L'utilisation des écrans par leur enfant générait en premier lieu de l'énervement chez la majorité des parents interrogés. Le vocabulaire utilisé était fort.

« Alors ça m'énervé de la voir là-dessus » (E2)
 « Ah ben ça me crispe (rires) [...] c'est de l'agacement » (E3)
 « Maman : Moi ça m'agace.
 – Papa : (rires) Ça m'énervé ... j'ai du mal [...]
 – Maman : C'est **oppressant pour nous** en tant que parent » (E4)
 « Un Youtubeur [...] il m'est **insupportable** déjà par sa voix ce personnage [...] ça m'agace [...] **tellement j'en pouvais plus** » (E5)
 « Anh ... ça me fait hérissier les cheveux (rires) [...] **je supporte pas** [...] ça m'agace » (E6)
 « Ça me rend folle [...] **ça me crispe** » (E7), « Ça m'agace » (E8), « Moi ça m'énervé [...] ça me rend folle » (E9), « **Ça me gave** [...] **c'est insupportable** » (E10), « Ça m'énervé très concrètement [...] ça me crispe » (E13)

Ce sentiment était majoré lorsque l'enfant était sur plusieurs écrans en même temps.
 « Et il utilise les trois d'un coup, alors là je hurle « Nooon, qu'un seul ! » » (E7)
 « Ça m'énervé [...] il y a un truc avec mon mari qui nous agace, mais quand on essaie de regarder un truc en famille, et qu'en même temps il regarde le téléphone, ça m'énervé ... ce double-écran là ... » (E14)

b) L'impuissance face à la fatalité

Les parents partageaient les mêmes constats : tout d'abord, celui d'**écrans omniprésents**, avec des enfants qui y passaient beaucoup de temps. Les écrans représentaient désormais pour eux un « **besoin** » (E3, E5)

« *On se rend bien compte qu'elle est quand même un peu scotchée sur son téléphone, une grande partie du temps, notamment quand elle n'est pas au collège* » (E2)

« *Beaucoup trop !* » (E5)

« *C'est quelque chose de ... très ... trop présent (rires)* » (E8)

« *C'est quelque chose qui est très présent* » (E14)

Les collégiens devaient ainsi « **vivre avec leur temps** » (E5).

« *Faut bien que jeunesse se fasse* » (E1)

« *Le parent qui dirait « Ah non moi je veux pas qu'il ait de téléphone », il passerait pour un mormon ...* » (E3)

« *Il faut bien qu'elle fasse sa jeunesse* » (E3)

« *C'est des générations où ils sont là-dessus* » (E4)

« *Sans être dans le « Tout interdit », parce que voilà, vis-à-vis des autres copains ... il faut pas non plus qu'il soit marginal* » (E8)

« *Je pense qu'effectivement ça fait partie de la vie d'aujourd'hui* » (E14)

Les parents se sentaient **submergés face à l'évolution du monde numérique, qui va continuer à croître** au fil des prochaines années. Les écrans étaient pour les parents un « **fléau** » (E9, E11)

« *On n'est pas des générations où on est né avec ça, alors qu'eux ils commencent déjà avec ça* » (E4)

« *Vous savez, ce qui a été un peu compliqué avec notre génération, c'est que ça a été la nouveauté. Et ... j'essayais de comparer, quand la télé est arrivée pour moi et mes parents ... mais ça a rien avoir en termes de multiplicité et d'exponentialité !* » (E14)

« *On peut plus y échapper* » (E11)

« *Ce qui fait peur, c'est le manque de maîtrise sur tout ça* » (E13)

« *Se dire qu'il est quasiment le seul du collège à pas avoir de téléphone, on marche sur la tête quoi, comment c'est possible ?* » (E8)

A tel point qu'ils ressentaient une **pression sociale** par rapport à l'acquisition d'écrans à la maison.

« *Et mon fils a eu un téléphone à Noël, parce que c'était le seul du collège à pas avoir eu de téléphone de ce qu'il nous disait (rires)* » (E8)

« *Ils nous ont poussé hein [...] parce qu'au collège, ils commencent à être très méchants entre eux hein : t'es nul si t'as pas de portable, t'es nul si tu joues pas à la console. Donc voilà, les gamins sont stigmatisés, donc un gamin qui n'a pas de téléphone bah voilà ... limite c'est un moins que rien par rapport à ses autres camarades, il est exclu, c'est comme les habits de marque* » (E11)

Face à ce que l'on peut appeler un « tsunami numérique », les **parents** reconnaissaient d'ailleurs qu'ils **consacraient eux-mêmes trop de temps selon eux sur les écrans**.

« *Parce que faut pas croire, on est aussi accro que nos gamins. On a tout sur nos téléphones, nos comptes en banque, nos mails, notre Facebook, on a tout et on décroche jamais de nos téléphones* » (E1)

« *Et tout le monde dans la famille, pas seulement Léa [...] mais ceci dit, j'imagine la même chose pour moi, c'est devenu un outil de travail, c'est devenu un outil de tous les jours aussi, d'informations [...] mais c'est vrai que mon mari, hier il est rentré, on était trois zombis sur trois fauteuils différents dans le salon sur nos téléphones* » (E2)

« *Je suis beaucoup dessus ... Je l'utilise quand même pas mal, c'est ma vie mon téléphone, il y a tout dedans ! Donc je fais tout avec ou presque [...] mais alors quand j'ai pas les gamins et le conjoint sur le dos, je vais être dessus* » (E5)

« *Je reconnais que je passe beaucoup de temps sur les écrans aussi hein* » (E13)

c) Un sentiment de tristesse

Les parents regrettaient que leur enfant passe autant de temps sur les écrans **à défaut d'autres activités**, qu'elles soient manuelles, culturelles ou sportives.

« *Elle aurait plus de temps pour bouquiner, dessiner ...* » (E3)

« *Et de ne pas faire autre chose, de ne pas lire, de ne pas jouer ...* » (E8)

« *Et c'est aussi du temps perdu pour eux pour faire autre chose. Ils se rendent pas assez compte de la chance qu'ils ont d'habiter dans un cadre de vie comme ça, pouvoir prendre son vélo, pouvoir aller se balader avec les chiens* » (E13)

Ils se satisfaisaient d'ailleurs lorsque leur enfant consacrait du temps à d'autres activités que les écrans.

« *Je regarde toujours discrètement s'il est pas trop sur son téléphone le soir dans sa chambre mais je suis contente : il lit* » (E11)

Il semblait que la période du confinement fut propice à certains constats parentaux.

Les parents interrogés affirmaient avoir partagé plus de moments en famille *via* d'autres activités que les écrans.

« *Je me souviens, pendant le confinement on sortait plus* » (E3)

« *On a fait pas mal d'activités extérieures quand même [...] on faisait beaucoup de vélo, de promenades* » (E5)

« *On a eu la chance qu'il faisait beau, donc c'est vrai qu'on est allé pas mal dehors, on avait la chance d'être les quatre à la maison donc on a beaucoup joué. En fait, on a fait beaucoup de jeux de société* » (E8)

« *On a fait des tas d'activités en sortant beaucoup dehors [...] on faisait des jeux de société* » (E9)

Et il s'avérait que les parents avaient le sentiment d'avoir passé d'**agréables moments en famille sans les écrans**.

« Mais voilà, on avait pu mettre un peu de côté tout ça et ça avait fait du bien » (E3)

« Mais c'était une période qui nous a fait du bien à tous, de pouvoir se retrouver. C'est pas une période qui a été mal vécue. Il y avait une complicité intéressante avec les enfants, j'étais présente ... C'était des beaux moments d'échanges (sourire). Franchement ... j'en garderai un beau souvenir [...] donc oui, activités dehors en famille. A 17h, c'était l'heure, le rituel, c'était foot » (E5)

« Je vais le dire honnêtement, j'ai bien aimé. C'était l'occasion, une occasion qu'on n'aurait jamais eu de se retrouver tous ensemble pendant aussi longtemps » (E13)

Les parents avaient le sentiment que **l'utilisation des écrans par leur enfant les privait de temps de partage, notamment en famille**.

« Elle manque des moments de vie pour moi [...] et plus de moments en famille, ça manque » (E3)

« Papa : Moi ça me pèse (baisse et hoche la tête)

– Maman : Ah ça ... on se rend compte que, oui, elle aime être avec nous, mais euh ... y'a un besoin indéniable d'aller voir ce qui se passe sur c't'écran » (E4)

« S'il y avait moins d'écran il y aurait plus de temps passé en famille ... » (E4)

« Après c'est vrai que je regrette qu'on n'ait pas plus de relation sociale le temps du repas surtout. Y'a pas trop d'interactions, en tout cas avec Léo. C'est dommage parce que c'est le seul moment où on est à table les quatre » (E5)

« Je me suis dit que j'allais manger avec lui. Et en fait, il n'a même pas passé un instant avec moi. Je lui ai fait la remarque « Tu vois, je rentre exprès pour manger avec toi, et je te vois pas parce que tu préfères être sur ton portable ». Mais ça me chagrine » (E11)

« Elles auraient pu jouer avec eux dehors, mais en fait les cousins étaient sur la console quand elles sont arrivées, et en fait ils ont pas décroché » (E12)

« Vous voyez il y a un truc avec mon mari qui nous agace, mais quand on essaie de regarder un truc en famille, et qu'en même temps il regarde le téléphone » (E14)

Le sentiment de **ne pas se construire de souvenirs familiaux** à cause des écrans les attristait.

« Oui, c'est des instants moi en tant que papa, qui me chiffonne ... nos grands commencent à partir ... on va dire que c'est des moments comme ça où on aimerait bien profiter » (E13)

« La vie, c'est pas les écrans. Des fois je lui dis à Théo « Tu sais, les seuls souvenirs que j'ai avec Papy, c'est quand j'allais aux champignons avec lui, quand il m'a appris à pêcher, c'est les moments qu'on partageait ensemble quoi. Voilà ce que je garde de mon papa Théo. Donc les souvenirs, on se les crée au quotidien quand on passe du temps ensemble » » (E11)

Si bien que les **moments sans écran étaient notables et très appréciés** par les parents ... mais aussi les enfants.

« Les enfants apprécient ! Ils disent qu' « Au moins, on peut parler » » (E1)

« La semaine dernière on est allé marcher les deux, on n'est pas allé loin mais elle a laissé son téléphone à la maison. Comme j'étais contente ! Elle parlait beaucoup plus » (E4)

d) De l'incompréhension

Les parents ressentent de l'incompréhension face à l'utilisation des écrans chez leur enfant.

« *Moi ça me désarçonne un peu je veux dire. Mais ... pourquoi elle n'appelle pas ses copines directement et elle fait une conversation sur le sujet ? Mais non, non, non* » (E2)

« *Je sais pas si ça lui apporte grand-chose [...] je comprends pas* » (E5)

« *Je vois pas tellement l'intérêt* » (E8)

e) ... à la culpabilité

Ils exprimaient un sentiment de culpabilité par rapport à leur enfant, ainsi que leur **ressenti d'un jugement négatif sociétal**.

« *On est coupable parce que c'est nous qui leurs fournissons ça* » (E6)

« *En fait, comme ils ont des écrans, on est des mauvais parents, hein [...] enfin d'une manière générale hein, moi dans la société, je suis très gênée par tout ce qui est les jugements etc. par rapport à ça quoi [...] on entend des choses du style « Ouiiii, les gens qui nous ont vendu les écrans, les Bill Gates et compagnie, chez eux, les enfants, les écrans ils n'en ont plus », alors on se dit qu'on est des mauvais parents ... vous voyez, c'est ça. C'est très culpabilisant [...] je dois avouer que c'est tellement aujourd'hui ... on a tellement ces messages qui disent que c'est mauvais, que quelque part, j'ai une petite voix qui me dit que j'aurais aimé arriver à faire sans* » (E14)

f) Des craintes et des inquiétudes

C'étaient les sentiments de « **peur** » (E1, E7, E9, E11, E13), d'« **inquiétude** » (E2, E3, E5, E10, E14) et de « **méfiance** » (E6, E10, E12) qui étaient le plus relayés par les parents, avec des craintes centrées sur la collecte des **données personnelles** et sur le contenu visualisé : ils redoutaient que leur enfant entre en **contact avec des inconnus**, qu'il soit exposé à des **contenus inappropriés** (information mensongère, contenu pornographique) ou encore qu'il soit victime de **cyberharcèlement**.

« *Moi ça m'inquiète ça ... dans le sens où je pense que ça peut déraper très vite [...] mais encore une fois ... Ce qui m'inquiète le plus c'est le harcèlement ... C'est pour ça que j'en parle quand même pas mal avec elle, c'est pour ça que je lui demande de me montrer ce qu'elle publie* » (E2)

« *Maman : Ça m'inquiète aussi de la voir sur les écrans, on parlait du harcèlement ça clairement ça me fait peur ...*

– *Papa : Oui c'est clair. Ça m'inquiète aussi ... qu'elle puisse se faire avoir, embarquer et nous on peut pas savoir et quand on voit tout ce qui peut arriver* » (E4)

Il apparaissait **important pour les parents de savoir justement quel était ce contenu**. Certains demandaient à leur enfant, tandis que d'autres regardaient leurs activités numériques à leur insu.

« *Donc voilà, je m'en assure moi ... assez régulièrement [...] sachant que, comme je regarde de temps en temps l'utilisation qu'elle a sur les différents logiciels, c'est surtout TikTok, principalement ... et ensuite elle utilise WhatsApp [...] des fois je lui demande de me montrer ce qu'elle a fait [...] je lui demande de me dire quand elle publie [...] on essaie de voir ce qu'elle fait* » (E2)

« *Moi je vais au-dessus de son épaule pour voir ce qu'elle fait* » (E4)

« *Et je regarde un peu ce qu'ils font. Je suis abonnée aux trucs de Léo et de Marie. Léo j'avais eu l'occasion de fouiller dans son téléphone à un moment donné parce que j'avais des doutes mais j'avais rien trouvé d'alarmant. Et je regarde de temps en temps leurs abonnés, je fais un peu le tour ... à priori, c'est des copains, des connaissances ... j'ai pas l'impression que y ait des gens qu'il ne connaît pas du tout ... peut-être deux trois qu'il a rencontré sur FIFA* » (E5)

« *Je regarde quand même ce qu'il regarde* » (E7)

« *On contrôle [...] je contrôle quand même [...] on voit ce qu'il fait dessus* » (E8)

« *Au début je voulais écouter tout ce qu'il regardait mais ... (rires). Donc bon ... je passe quand même un petit peu comme ça, je passe de temps en temps* » (E9)

« *Ils me montrent ce qu'ils font sur les écrans, donc ça c'est chouette. Mais je respecte, jamais je n'irai fouiller ou regarder* » (E11)

« *On va pas aller dans son téléphone pour voir ce qu'elle fait quoi. Elle nous montre des fois des choses qu'elle veut partager, c'est une porte ouverte qu'il faut saisir (rires)* » (E13)

« *Donc c'est ça, j'essaie de toujours regarder* » (E14)

3. Des risques pour la santé bien appréhendés par les parents

3.1. Impact sur la santé somatique

Les parents mentionnaient des effets délétères des écrans potentiellement observables sur leur enfant, à type de **céphalées** « *mal au crâne* » (E12) et de « **crises d'épilepsie** » (E7).

Un parent mentionnait le risque d'**accident physique** lié à l'utilisation des écrans.

« *Dans les couloirs c'est compliqué, ils tombent dans les escaliers ... alors ils apprennent à se déplacer en évitant les obstacles tout en continuant d'écrire et tout ...* » (E3)

Les risques sensoriels étaient suspectés tels que les **troubles auditifs** « *le son aussi [...] faut aussi gérer le volume* » (E4) et les **troubles ophtalmologiques**.

« *La fatigue oculaire aussi* » (E3)

« *Les soucis de vue, de concentration, tout ce qui est lumière ... ben c'est lumineux donc ça peut faire mal ... le rapprochement, la distance qu'il faut garder de ses yeux par rapport aux écrans* » (E4)

« *Pour les yeux [...] la fatigue oculaire* » (E6)

« La vue, tous les ans ça baisse, et c'est à cause des écrans ... » (E7)

« Bon et pi il y a aussi les yeux, ils sont tous myopes maintenant. Ils sont devant les écrans, dans le noir » (E10)

« J'ai pris rendez-vous chez l'ophtalmo parce que des fois il me dit qu'il voit pas très clair » (E11)

« Elle a souvent mal aux yeux » (E12)

Un risque lié aux « **ondes** » (E6) émises par les téléphones mobiles était source d'inquiétude chez les parents.

« De l'inquiétude sur ces ondes qui nous entourent de partout » (E3)

« J'ai lu que le téléphone dans la poche, c'était pas bon pour les ondes et la fertilité » (E4)

« Et risque au niveau des ondes aussi. Ça peut se porter au niveau du cerveau » (E5)

L'**asthénie** et les « **troubles du sommeil** » (E14) étaient des effets souvent observés par les parents.

« Manque de repos [...] de la fatigue nerveuse, physique » (E3)

« Maman : Là, elle va rentrer du camp, on le sent, elle a la pêche, elle va sauter partout.

– Papa : Alors que sinon après le téléphone ... c'est une larve » (E13)

« Un risque de manque de sommeil, les notifications dans la nuit qui font « ding-ding-dong » ... enfin voilà ... d'avoir finalement une mauvaise qualité de sommeil » (E2)

« Déjà des fois il va l'utiliser assez tard, des fois le soir, donc c'est pas bon les lumières on le sait ... et ça va peut-être plus l'énerver qu'autre chose, et il va trouver le sommeil beaucoup plus lentement, peut-être des fois faire des cauchemars » (E5)

« Mal dormir aussi » (E7)

« La seule chose c'est que parfois, il se couche un peu tard quoi » (E10)

Le risque accru de **surpoids** et d'obésité a été évoqué.

« Ils manquent d'activité aussi ... on en a de plus en plus des enfants gros » (E10)

« Bah qu'ils s'enferment [...] de pas aller dehors tout ça » (E12)

« On essaie d'avoir quelque chose d'équilibré [...] il fait du sport à côté, il n'est pas obèse » (E14)

3.2. Impact sur la santé psycho-relationnelle

a) Conduites addictives

L'« **addiction** » (E4), la « **dépendance** » (E13), était une grande préoccupation parentale, avec une utilisation des écrans qui était comparée à une « **drogue** » (E1, E3).

« Il est comme moi quand j'ai plus de cigarettes quoi. C'est impressionnant » (E10)

Il y avait tout d'abord une **notion de temps d'écrans excessive**.

« *Ils y passent maintenant leur vie. Ce besoin, cette drogue !* » (E3)

« *Après elle est accro à son portable aussi* » (E5)

« *Ils sont tout le temps branchés avec les copains hein* » (E10)

« *Ce qui fait peur aussi c'est la notion du temps. Ils se rendent pas compte du temps qui passent dessus* » (E13)

Exposition si importante que les écrans étaient considérés comme partie intégrante de leur anatomie.

« *Ils sont scotchés aux écrans* » (E12)

« *Le téléphone, il pourrait être greffé à sa main hein, je vous promets* » (E11)

L'**envie irréprouvable** d'utiliser les écrans était nommée.

« *A peine rentré, il est déjà sur Discord* » (E10)

« *Ils arrivent, il y a même pas de « Bonjour » ou rien d'autre, c'est direct la console et ils décrochent pas de la console* » (E12)

« *Et Théo a déjà eu des mots très ... moi je trouve dur pour son âge, il m'a dit qu'il était addict à ça « Maman, des fois c'est très violent de ne pas pouvoir jouer à la console, je me sens mal c'est ... j'ai trop envie ». Une grosse frustration. C'est dur quand même, d'entendre ça du haut de ses 12 ans. Je me dis ... il parle déjà d'addiction* » (E11)

Un **contrôle** du temps d'utilisation des écrans était **difficile à obtenir**.

« *Mais quand je l'appelle pour manger, il faut que je prévienne une demi-heure avant* » (E7)

« *C'est sûr qu'ils aimeraient toujours en avoir plus, parce que quand on les appelle le soir, c'est toujours la bataille, faut appeler 15 fois* » (E9)

« *Quand on l'appelle, il est sur son truc « Je finis mon jeu » qu'il dit* » (E10)

Les parents exprimaient la **Crainte que toute autre activité que les écrans soit abandonnée**.

« *Le fait qu'il fasse que ça quoi ... qu'il n'ait pas d'autre préoccupation* » (E6)

« *Ce qu'il y a c'est que ça lui envahit beaucoup trop l'esprit, le cerveau ... si on discute de quelque chose, fin voilà elle va raconter les histoires de la télé, elle va pas parler de la vraie vie* » (E7)

A l'**instar de la consommation de substances illicites**, des symptômes d'intoxication aigue étaient décrits par les parents.

« *Nos enfants ne sont plus nos enfants quand ils sont sur les écrans. Ils sont dans leur monde* » (E1)

« *Il est dans le gaz. Comme s'il était shooté ... il est pas dans le même monde* » (E10)

« *Il lui faut un moment où il va redescendre, où il va se poser pour être avec nous, psychologiquement* » (E11)

b) Troubles de l'humeur et du comportement

Les parents observaient des **difficultés** chez leur enfant à vivre la « **frustration** » (E14).
« Dès que je la contrarie à peine, elle est très impulsive » (E1)
« Je lui dis, en fait ils ont l'habitude : quelqu'un leur prend la tête, on ferme l'application et il nous casse plus les pieds [...] Je pense qu'elle et tous les autres de son âge, ils ont beaucoup plus de difficultés avec la frustration » (E1)
« Qu'il puisse s'énerver autant pour quelque chose comme ça quoi. La gestion de la frustration » (E14)

Était décrit une **irritabilité** et des troubles de l'humeur que les parents imputaient à l'utilisation des écrans.

« Elle est complètement énervée » (E3)
« Je trouve ça lui apporte surtout de l'excitation ou de l'énervement » (E4)
« Alors il y arrive pas donc il s'énerve » (E7)
« Alors de l'énervement clairement » (E8)
« Ça l'isole dans une bulle, mais une bulle sous tension » (E9)
« Et pour lui arracher un sourire, c'est compliqué. C'est le yoyo dans l'humeur. Le yoyo il est plus dans le bas quand elle est sur les écrans » (E13)
« Mais il est capable de s'énerver très ... des fois on peut pas s'imaginer ! » (E14)

Ils remarquaient des comportements **agressifs** chez leur enfant, avec de la **violence verbale et physique** notamment lors de l'utilisation de la console de jeux vidéo.

« Ce que j'observe vraiment très bien, c'est que je trouve [...] quand ils ont fait une bonne journée d'écrans, notamment elle, elle est beaucoup plus dans l'agressivité quoi » (E2)
« L'agressivité » (E13)
« J'ai remarqué quand il fait pas mal de jeux, je le trouve plus agressif, plus tendu » (E6)
« Quand les deux commencent à se chamailler, quand ils jouent tous les deux à la console » (E8)
« Il est agressif, il répond. Et les insultes quand il joue » (E10)
« Ils disent des insultes et tout ... » (E12)
« On bascule dans l'énervement, dans l'agressivité. Ça je ne conçois pas. Quand j'entends des noms d'oiseaux, surtout quand il joue en réseau ... C'est compliqué à gérer. Ils sont entre eux d'une violence inouïe [...] c'est violent en plus, ils deviennent fous, dingues en jouant à ça [...] et le foot [...] avec ses copains quand il joue en ligne, c'est embrouilles, insultes et règlements de comptes [...] ils se parlent comme des chiens » (E11)
« Ils réagissent violemment tous les deux » (E7)
« Des fois on entend qu'il tape dans sa chambre quand il échoue à un jeu ... ça l'agace [...] il est agressif des fois dans ses propos » (E9)
« Mais par contre il est complètement hystérique [...] il insulte, il est fou. Pour moi c'est un fou quand il est là-dessus [...] des fois il joue à la console avec son père aussi, et c'est vrai que c'est pareil, ils vont se prendre la tête dessus, ils vont se fâcher ... tous les deux en plus [...] c'est comme des chiffonniers. Il va être capable de balancer la manette, c'est arrivé qu'il la casse ou de partir » (E5)

Si bien qu'ils ne reconnaissaient parfois par leur enfant lorsqu'il était sur les écrans.

« C'est une adolescente, on peut voilà ... elle peut être agressive ... mais pour autant, je sens qu'il y a quand même sur des journées comme ça, où il n'y a pas eu grand-chose entre guillemets pour elle d'autres que de faire de l'écran. Je ne vais pas retrouver la même Marie que quand elle lit des bouquins » (E2)

« On le voit quand elle a passé la journée dehors et quand elle a passé la journée sur le téléphone » (E13)

« Si Théo a passé du temps sur la console, les réactions derrière ne vont pas être les mêmes que si il a passé une journée dehors » (E11)

« Normalement Léo c'est un garçon assez calme, il s'énerve pas. Mais là ... » (E7)

« C'est pas le même garçon quand il est sur les écrans » (E5, E6)

c) Troubles de la relation et de la communication

Les parents exprimaient la crainte d'un **isolement social**.

« J'avais peur c'est que vraiment à un moment ... elle se renferme » (E13)

« Qu'elle soit enfermée, que ça la distraie dans sa vie » (E7)

« De ne plus être dans la vie réelle » (E8)

« Et aussi dans la tête, qu'ils soient renfermés sur eux, qu'ils deviennent anti-sociaux » (E12)

« La perte de contact social » (E8)

« C'est pas un problème au point que ... ça a pas d'impact sur ses relations, sur sa vie sociale » (E14)

Des **comportements antisociaux** étaient observés par les parents.

« Ils sont pas ouverts après les gamins » (E10)

« Ils arrivent, il y a même pas de « Bonjour » ou rien d'autre, c'est direct la console et ils décrochent pas de la console » (E12)

« Elle se met dans sa chambre et elle s'isole. On la voit pour manger, une fois que le repas est terminé ... elle file ! » (E13)

« Parce que ... quand il est pas sur le téléphone, il court à la porte « Ouuuuais Maman, t'es rentrée !!! » ; alors que sinon c'est « Ah. T'es là ... ». Il bouge même pas du canapé en fait. C'est pfff ... » (E9)

« Il leur faut un temps de réadaptation à la société, à la vie familiale, à son entourage » (E9)

« Papa : Je vais vous faire un comparatif hein : je le compare à un animal qui est jamais sorti de sa maison ... c'est horrible ce que je dis ... mais comme s'il s'était jamais sociabilisé » (E10)

Le risque de **troubles du langage** était évoqué, notamment lors de l'exposition dans la petite enfance.

« Maman : Les gamins n'ont pas de langage [...] »

– Papa : Ah ben nos gamins ils ont du vocabulaire mais pourquoi ? On leur a lu des histoires, on les a fait lire aussi. Et ben oui ... chanter des chansons [...]

– Maman : Trop d'écrans, ça peut faire un manque de vocabulaire » (E10)

Certains parents dressaient le constat que leur enfant **privilégiait de converser** avec ses amis **via les écrans** plutôt que dans la vie réelle.

« Maman : Ils sont tout le temps branchés avec les copains hein. A peine rentré, il est déjà sur Discord ... Je m'en rappelle une fois, tu lui avais fait la réflexion hein !

– Papa : Bah oui. Je lui dis « Mais vous vous voyez pas au collège ? »

– Maman : Oui il joue des fois en réseau, et il a la conversation à côté, avec Discord, où ils se parlent en même temps » (E10)

« Ils se voient au collège toute la journée, mais ils se parlent pas. Et le soir par contre quand ils jouent aux jeux vidéo, là sur les messages qui sont sur le côté ils parlent. Je lui ai déjà expliqué « Mais pourquoi vous échangez pas quand vous êtes l'un en face de l'autre ? – Bah pff ». Ça leur vient même pas à l'esprit ! » (E11)

Cela était à leurs yeux **néfaste** et conduisait à des troubles relationnels.

« Alors que dans la vie, le dialogue c'est primordial, quand ça va, quand ça va pas, il faut se dire les choses, il faut parler, mais en vrai quoi. Ils me font rire les jeunes, il se voient toute la journée, ils ont rien à se dire, mais le soir c'est Snap, Insta, Tiktok ... On **perd tellement en qualité relationnelle** avec ces écrans » (E11)

« Bah il y a de plus en plus d'hypocrisie, les relations sont superficielles » (E13)

d) Impact sur la sexualité

Les écrans avaient un impact négatif sur la sexualité des adolescents selon les parents.

« Les écrans pour moi ils emmènent un problème complet vis-à-vis de la sexualité ... tout ça ... Tout est démocratisé là. On essaie tout, on fait tout, on se montre de partout et voilà ... » (E1)

« Bon et les trucs de sexe quoi ... Mais je lui ai expliqué, je lui ai dit que dans la vraie vie, c'est pas ça, ça n'avait rien à voir ... » (E10)

« Des fois rien que regarder les choses comme ça, wah des fois ... on entend beaucoup de choses sur ce que voient les enfants en termes de pornographie. Ça, c'est compliqué de savoir. Moi aujourd'hui je serais incapable de vous dire ... moi j'ai l'illusion que ... mais voilà on est surpris. A un moment donné j'ai entendu parler de la série Squid Game, donc on parlait de ça, et donc le temps que j'en parle avec mon mari, en fait j'ai compris qu'il l'avait déjà vue quoi ... » (E14)

e) Cyberharcèlement

Le « cyberharcèlement » (E3, E4, E5, E6, E8, E9, E11, E13, E14) représentait un des risques les plus importants aux yeux des parents. Ils étaient conscients que ses **répercussions avaient un impact majeur**.

« Ils avaient fait des comptes anonymes où ils peuvent ... enfin ils la harcelaient 24h/24 et la gamine avait fait une tentative de suicide » (E1)

« Dans toutes les classes il y a des soucis, ça va jusqu'au tribunal ... c'est hallucinant » (E9)

« C'est grave le harcèlement tout ça, récupérer un gamin fracassé tout ça on y arrive pas. La perte de confiance, de l'estime, de tout ... ça a des conséquences derrière sur la vie d'adulte qui sont énormes » (E11)

« Elle dit qu'elle lui pique toutes ses amies. Sur Snapchat, dans le groupe de classe, ils disent qu'elle est nulle ... et d'autres, il y a pas qu'elle. C'est terrible » (E12)

« On écoute les actualités et des fois ... c'est juste dramatique » (E11)

« On entend ce qu'il se passe ailleurs, on lit les journaux, on écoute les infos ... forcément en tant que parent on n'a pas envie que ça se produise » (E13)

Il constituait ainsi une **véritable crainte pour les parents.**

« C'est hallucinant, c'est vrai que ça me fait peur » (E9)

« Avec nous, Marie, elle a l'air sûre d'elle et pas se laisser manipuler, mais à l'extérieur, elle ose pas, elle est plus très réservée, timide ... Je pense qu'elle serait influençable » (E7)

« Ce qui fait peur, c'est le manque de maîtrise sur tout ça. Et l'éventuel manque de communication qu'il peut y avoir par rapport à ça » (E13)

« En tant que parent on s'en veut toute notre vie » (E11)

Risque dont il se méfiait, même s'il ne pensait pas que leur enfant en ait été victime.

« C'est-à-dire que là, on se parle, à priori elle n'a pas de problématique de harcèlement, mais demain matin, elle peut en avoir » (E2)

« Mais ils ont pas été harcelés, enfin pas à ma connaissance » (E5)

« Il nous a dit que ça lui était jamais arrivé mais bon voilà ... on est quand même vigilant » (E6)

« Marie, elle parle beaucoup. Quand il y a vraiment quelque chose qui va pas, elle me dit ... enfin j'espère qu'elle me dit tout ce qui la tracasse ... » (E7)

« Je pense qu'il nous le dirait s'il y avait un problème ... Enfin j'espère ... » (E8)

« On n'est pas à l'abri [...] faut se méfier ça arrive insidieusement tout ça » (E10)

« Je pense que ça peut vite dévier » (E11)

De cette peur découlait une réticence par rapport à l'utilisation des réseaux sociaux chez leur enfant.

« Il y a le problème des réseaux sociaux » (E10)

« Le harcèlement sur les réseaux sociaux, c'est pas maîtrisé ! Peur qu'il puisse, elle, l'affecter, parce qu'elle est quand même sur les réseaux » (E2)

« Je fais partie des mamans réfractaires aux réseaux sociaux pour ses enfants [...] j'ai moins peur des écrans comme la télé par rapport aux autres parce qu'il y a personne qui répond en face. Il y a personne qui se fait passer pour quelque d'autre » (E1)

« Sur les réseaux sociaux ... de ce qui est publié ... du harcèlement qu'on ne peut pas forcément voir et sur lequel un adolescent ne s'exprime pas forcément » (E2)

« Snap, j'étais pas trop pour, on a bien expliqué les règles au départ [...] on a regardé un peu avec son papa, on était réticent, on a regardé un peu et pareil, on lui a bien expliqué » (E8)

Les parents mentionnaient les **risques de sexting** et de **revenge porn**, avec les retentissements néfastes que cela pouvait impliquer.

« *Les mauvaises rencontres sur Internet* » (E8)

« *Par rapport notamment à son droit à l'image, je lui rappelle notamment qu'il y a des règles qui sont importantes ! Il faut penser aux gens qui peuvent être malveillants et voilà ... c'est ... elle n'a que 15 ans* » (E2)

« *Elle en serait capable de se faire avoir sur les réseaux sociaux ... bon elle est très pudique ... mais avec les réseaux sociaux et les relations ...* » (E7)

« *Je pense pas qu'il irait faire des bêtises là-dessus. Je pense pas qu'il soit du style à se laisser influencer, emporter* » (E10)

« *Elle a publié une vidéo pornographique de mon fils qu'elle avait enregistrée dans son téléphone. Et là ... (montre sa poitrine en serrant la main). Et je suis allée voir Léo pour en parler « Ouais mais je l'ai envoyée qu'à elle ». Alors déjà la nana elle habitait même pas ici donc c'était même pas sa petite copine. Je lui dis « Mais tu te rends compte ? Tu la connais pas. La nana elle l'a enregistrée. Un jour tu vas chercher du boulot, il va avoir ton nom, ton prénom et des vidéos pornos qui vont se retrouver dans les mains de ton patron. Tu sais, Léo, les gens ils font ce qu'ils veulent après* » (E1)

Il apparaissait que certains facteurs pouvaient permettre de repérer plus rapidement ces situations ; tout d'abord, la **fratrie**.

« *Et il y a son grand frère, je pense qu'il lui en parlerait* » (E6)

« *Entre eux, ils sont très très proches* » (E8)

« *Il est quand même assez proche de sa grande sœur, et il se confie beaucoup. Bérénice est également informée, on lui a dit « Si tu sens qu'il y a quelque chose d'un peu particulier, tu nous en parles* » (E5)

« *Maman : Ça a été, ni une, ni deux, il a appelé sa sœur, pof, pof, c'était réglé en peu de temps. Mais n'empêche qu'elle a évité un sacré truc. On a les grands qui sont quand même assez proches d'elle, qui la cocoonent, des anges gardiens.*

– *Papa : C'est très précieux. Ils parlent quand même pas mal avec elle, malgré la distance, Maxime est assez protecteur ... Inès est plus près, et elle parle beaucoup avec sa sœur* » (E13)

Les **amis** de leur enfant.

« *Et je pense qu'on le saurait par d'autres personnes, il est quand même pas mal entouré. Il a des copines du village avec qui il est depuis tout petit, ses anges gardiens* » (E10)

Les **expériences familiales passées** semblaient rassurées les parents quant à la communication de leur enfant si problématique de cyberharcèlement il devait y avoir.

« *Sa sœur a eu des soucis au collège [...] je pense qu'ils ont entendu et vu ce qu'il s'est passé. Je pense que d'une manière ou d'une autre ils ont perçu que ça avait été compliqué pour Léa et ont vu qu'on a géré la situation donc je me dis qu'ils savent que s'ils ont un souci ... on gèrerait de la même manière* » (E14)

Une **bonne communication parent-enfant** étaient à leurs yeux essentielle pour lutter contre le cyberharcèlement.

« *Je suis beaucoup dans la communication, on parle de tout même ma grande, qui est en âge maintenant, ben voilà ... des rapports sexuels, des drogues ... je suis très ouverte sur tous les sujets, j'ai de la chance d'avoir des gamins qui sont très communicatifs avec moi et leur papa. Ils me montrent ce qu'ils font sur les écrans, donc ça c'est chouette [...] mais je me dis un gamin qui est isolé, qui n'a pas forcément de lien avec ses parents [...] en tant que parent, on a un*

rôle essentiel à jouer [...] on écoute les actualités et des fois ... c'est juste dramatique, en tant que parent on s'en veut toute notre vie. Il faut vraiment être dans la communication avec ses enfants. Même si des fois je suis fatiguée, « Maman, je peux te parler ? – Oui ma puce » ... Alors là, il peut être 2h du matin ... je suis au courant des choses. Enfin j'espère » (E11)

3.3. Impact sur les capacités cognitives

Les troubles du développement cognitif étaient mis en avant, notamment sur le développement de l'imagination.

« C'est d'ailleurs problématique [...] ils n'ont plus le temps d'être créatifs ... et par rapport à leur imaginaire ... c'est restreint [...] ça tue beaucoup plus l'**imagination** ! » (E2)

Des **troubles** de l' « **attention** » (E6) et de la « **concentration** » (E2, E4, E6) étaient observés par les parents, avec un **impact négatif potentiel sur les performances scolaires**.

« Elle se disperse tout de suite, elle arrive pas à se concentrer » (E7)

« Ça nuit à la scolarité » (E3)

Pour certains, les écrans **abrutissaient** même leur enfant.

« Je sais pas si ça lui apporte grand-chose à part regarder des sottises ... il va regarder un Youtubeur [...] il est inintelligent **et ça rend le petit inintelligent** aussi » (E5)

« Ils sont **lobotomisés** [...] j'ai l'impression que les générations qui arrivent maintenant n'ont **plus l'habitude d'utiliser leur cerveau** [...] les gens deviennent bêtes » (E3)

Dans ce contexte, l'utilisation excessive des écrans représentait un **frein à la réussite professionnelle**.

« Je fais de l'accompagnement à l'emploi dans mon travail [...] j'en ai de plus en plus [...] ils arrivent pas à venir au rendez-vous parce qu'ils passent la nuit à jouer en réseau. Ils se couchent vers les 5h du matin [...] le but c'est que Théo il soit responsable et autonome par rapport à tout ça, je ne serais pas toujours là derrière lui pour l'utilisation des écrans » (E11)

« Le travail ... le fait de rester à flemmarder sur un portable toute une journée, c'est pas ... entendable pour moi » (E13)

« Pour Pierre pour en revenir à la question, vu qu'il aime beaucoup jouer, pour l'instant si vous voulez, au stade des études où il en est, on va dire « le travail en 5^e » et « beaucoup jouer aux écrans », c'est compatible. Après je me dis, à un moment donné ... en même temps, je pense qu'il a à cœur de réussir, donc je me dis ... bon » (E14)

Selon eux, les écrans n'étaient pas non plus un tremplin à la réussite professionnelle et ils souhaitaient que leur enfant **s'éloigne du modèle que peut représenter la réussite sur les réseaux sociaux**.

« Vous voulez faire quoi comme métier ? – Je veux être influenceur ». Je l'ai entendu je sais pas combien de fois ! Donc je veux que Léo comprenne que la console, ça peut être un loisir, mais ça fait pas sa vie, on construit pas sa vie autour d'une console et tout ce qu'on peut voir. Je trouve que c'est dangereux, ils vendent du rêve, de l'illusion. Parce qu'il y en a combien d'influenceurs qui réussissent ? On les compte sur les doigts de la main. Mais non, mais on

leur montre les superbes villas quand ils ont à peine 20 ans ... Alors les gosses ... c'est pas ça la vraie vie » (E1)

3.4. Et des inconnues ?

Les parents pensaient qu'il y avait, à l'heure actuelle, une **méconnaissance de certains risques** liés aux écrans en raison de l'émergence rapide du numérique.

« Tout ce qu'on ne sait pas ... des principes de précaution finalement qu'on ne respecte pas pour l'instant » (E3)

« On n'a pas encore trop de recul mais d'ici quelques années ... » (E6)

4. Un cadre parental nécessaire mais difficile à maintenir

Les parents étaient conscients que leur enfant ne parviendrait pas à s'imposer de limite au niveau de l'utilisation des écrans si le cadre parental n'existait pas.

« Et vous savez, si on laisserait faire (sic), ce serait la foire ... » (E10)

« Et on limite, parce que sinon ce serait ingérable [...] il pourrait aller jusqu'à 23h, minuit sans problème si je suis pas derrière » (E11)

4.1. Un équilibre à trouver entre bienveillance et fermeté

a) L'attention parentale retenue par le temps d'exposition aux écrans

Une **régulation du temps d'écran était primordiale** à leurs yeux.

« Je lui demande ça fait combien de temps qu'elle est dessus » (E12)

« Et ce que j'essaie de tenter de lui expliquer [...] c'est qu'un réseau social + un réseau social + un autre ... par rapport au temps ... on cumule ! » (E2)

« C'est la notion du temps. Ils se rendent pas compte du temps qu'ils passent dessus ... on essaie de lui faire matérialiser : « Tu sais, deux heures, c'est le temps d'un match de foot » » (E13)

« Faut arriver à gérer le temps pour ça » (E4)

« Surtout quand ça dure trop longtemps [...] des temps d'utilisation des écrans à respecter, au-delà desquels ils peuvent être dangereux » (E3)

« Donc le temps d'écran je peux pas gérer comme je veux [...] il faut limiter les choses dans le temps [...] la proportion que ça prend ... » (E11)

« Oh là là, mais comment tu fais pour avoir que trois heures d'écrans par jour ? » Je lui dis « Non mais c'est déjà énorme ! C'est déjà énorme » [...] je sais que moi ils ont la chance de pas être trop dessus quand même, on est regardant ... mais c'est encore trop » (E9)

« Il en fait des fois un peu trop, et que j'aimerais qu'il en fasse moins ... » (E14)

« Je trouve pas de solution en fait pour qu'ils y soient moins » (E7)

Ils s'aidaient d'**applications** permettant de **définir le temps d'écran** maximal quotidien ou de temps par application. D'autres définissaient des **plages horaires pour le wifi**. D'autres prenaient des **mesures plus drastiques**.

« Je viens de découvrir avec l'application qu'on peut faire une limite de temps d'écran total et de temps par application » (E6)

« Limiter le temps sur les réseaux : il avait que 30 minutes par jour sur Snapchat et 30 minutes par jour sur Instagram [...] on avait mis Family Link » (E1)

« On a mis le Family Link. J'ai bloqué trois heures par jour sur son téléphone, donc il a pas plus de trois heures » (E9)

« J'ai l'application Family Link [...] pour réguler le temps d'utilisation » (E12)

« La première chose que j'ai fait c'est de mettre les plages horaires » (E11)

« Quand je veux vraiment pas qu'ils regardent, quand je pars au travail ... j'emmène les câbles ! (rires) » (E7)

b) ... et par la protection des dangers des réseaux sociaux

Les **règles d'utilisation des réseaux sociaux** étaient précisées par les parents.

« Par rapport notamment à son droit à l'image, je lui rappelle notamment qu'il y a des règles qui sont importantes [...] dans la publication, c'est que des gens que tu connais » (E2)

« De ne mettre aucune information personnelle, ni âge, ni prénom, jamais de photo, jamais de photo d'autre personne et de ne jamais dire de mal des autres au sein d'un groupe, et à l'inverse s'il en entend parler, qu'il nous en informe [...] c'est un pseudo, et elle joue uniquement avec les deux copines qui y sont aussi, et si toutefois quelqu'un essaie de rentrer en conversation, si elle connaît, elle a interdiction d'entamer la conversation, et même chose, si on lui demande des informations personnelles, aucune réponse » (E8)

« Mais on a expliqué l'autre fois de jamais te prendre en photo, même une partie du corps » (E10)

« Quand elle a mis Instagram, j'étais avec elle, donc on avait fait gaffe au niveau des paramètres, j'avais tout fait comme il fallait pour que ce soit privé » (E13)

De surcroît, ils installaient un **contrôle parental** pour s'assurer du contenu numérique.

« Par rapport à ce qu'elle regarde, y'a des filtres qui sont dessus et elle peut pas télécharger ce qu'elle veut parce qu'elle est obligée de me demander une autorisation avec le contrôle parental » (E4)

« J'ai un filtre aussi sur ce qui peut être visionné » (E6)

« Et moi j'avais mis un contrôle parental sur le portable » (E10)

« On sait pas forcément ce qu'elle fait exactement, on avait mis une petite application pour la brider » (E13)

« On a mis des contrôles parentaux » (E14)

c) Respect des temps des repas et du coucher

Il apparaissait qu'au niveau des règles relatives à l'utilisation des écrans au domicile, les parents portaient une **attention particulière aux moments des repas**.

« *Et au niveau conversation, moi je sais que j'aime bien savoir ce qu'elle a fait dans la journée, moi j'aime bien raconter ce que moi j'ai fait ... donc bon maintenant on est les deux, c'est sûr que si j'ai quelqu'un qui regarde un écran, j'ai plus qu'à me mettre la télé et on se dit plus rien quoi ... donc c'est ... voilà j'ai pas envie de ça non plus quoi. Donc c'est important que le temps du repas, il n'y ait pas d'écran* » (E4)

« *Bon après nous le soir, à partir du repas, vers les 19h, le téléphone c'est fini. Il n'y a pas de téléphone [...] pendant les repas* » (E6)

« *Quand on mange, pas de téléphone* » (E3)

« *Pareil on mange à table sans les téléphones* » (E7)

« *Pas de tablette à table* » (E8)

« *Bah rien à table déjà* » (E10)

« *A table, c'est une règle, tu poses ton téléphone* » (E11)

« *Je lui dis d'arrêter quand on va manger* » (E12)

« *A table, non* » (E14)

Si cette règle n'est pas remise en question dans certains foyers, « *JD : A table ? – Papa : Ah il y en n'a pas – Maman : Non, on se bagarre pas beaucoup pour ça* » (E13), « *on n'utilise plus le téléphone à table, mais je dirais même que ça, ça nous pose plus de question. C'est une règle de vie complètement acquise* » (E2), l'utilisation des écrans à table, dans d'autres familles, est source de tensions.

« *Je me suis dit que j'allais manger avec lui. Et en fait, il n'a même pas passé un instant avec moi. Je lui ai fait la remarque « Tu vois, je rentre exprès pour manger avec toi, et je te vois pas parce que tu préfères être sur ton portable »* » (E11)

« *Après c'est vrai que je regrette qu'on n'ait pas plus de relation sociale le temps du repas surtout. Y'a pas trop d'interaction, en tout cas avec Léo. C'est dommage parce que c'est le seul moment où on est à table les quatre* » (E5)

Le moment du coucher devait être respecté pour préserver le sommeil de leur adolescent, avec des règles plus ou moins strictes.

« *Pareil, les écrans le soir normalement c'est interdit* » (E7)

« *La règle c'est après le repas du soir, il y a plus d'écran* » (E9)

« *J'essaie qu'à 20h, on ait terminé de manger, qu'on se fasse un temps calme et à soi pour tout le monde, limite je lui laisse une petite demi-heure tranquillement sur les écrans* » (E11)

« *Pas de téléphone dans la chambre* » (E6)

« *Et dans les chambres il y a rien* » (E8)

« *Le téléphone il va pas dans la chambre* » (E12)

« *Elle ne doit pas avoir son téléphone la nuit sachant qu'on l'oblige à le laisser à l'extérieur de sa chambre* » (E2)

Le wifi était coupé le soir dans certains foyers à cet effet.

« On coupe Internet [...] à 21h le soir » (E2)

« Je coupe à telle heure le wifi » (E3)

« En coupant la wifi de la box » (E5)

« On enlève le wifi, on débranche » (E10)

« Si il est 21h, le wifi s'éteint, donc si elle en veut plus, elle est obligé de nous demander. Parce qu'elle a pas de donnée mobile » (E13)

d) Des règles sur l'utilisation des écrans modulables selon certains facteurs

Les parents étaient **plus vigilants lors des périodes scolaires**, notamment pendant la semaine, que lors des périodes de vacances ou de week-ends.

« Le soir, quand il y a école le lendemain, pas de tablette » (E8)

« La console, je trouve que j'ai bien réussi à maîtriser [...] il a le droit à sa soirée détente [...] le vendredi soir après le foot [...] par contre le reste de la semaine, c'est non autorisé » (E11)

« Sur les vacances, on est un peu plus light » (E2)

La **réalisation des devoirs scolaires** jouait un rôle sur les règles liées à l'utilisation des écrans à la maison.

« En fonction de l'avancement des devoirs ... » (E11)

« Alors ça m'énerve de la voir là-dessus, si je sais qu'elle a pas fait ses devoirs [...] elle va appeler donc en disant « Voilà, là, j'ai terminé mon travail, est-ce que je peux regarder ... » euh ... bon là en ce moment c'est « Gossip Girl » » (E2)

« Là je vais me fâcher si je vois que les devoirs ont pas été faits. S'il a du mal à se mettre au boulot, alors là ... après quand c'est fait, je vais être plus détendue et je passe au-dessus » (E5)

« Elle fait ses devoirs et après seulement elle va sur les écrans. Donc je me dis que ça va » (E12)

« On lui dit « Tu fais tes devoirs avant de prendre ton téléphone » » (E3)

De **bons résultats scolaires** étaient ainsi attendus dans cette optique.

« Il négociait après des créneaux d'une demi-heure ou d'une heure je sais plus lorsqu'il avait une bonne note [...] des fois il a déjà été puni complètement, parce que les notes étaient vraiment pas bonnes » (E5)

« Après tant que scolairement, ça marche assez ... » (E7)

« Il a des très très bons résultats. Donc c'est ça qui le sauve, il a intérêt de toute façon. Ça fait deux fois qu'il a les félicitations. Bon ... » (E10)

« On considère nous qu'on essaie d'avoir quelque chose d'équilibré, ils marchent les trois relativement bien à l'école ... » (E14)

Les **problèmes de discipline à l'école ou de comportement à la maison** avaient eux aussi une influence sur l'utilisation des écrans.

« *Quand il y a un truc qui n'allait pas dans son comportement tout ça, elle perdait des minutes de connexion* » (E4)

« *Je l'ai jamais fait pour la grande, j'ai pas de problème de notes ou de comportement avec elle* » (E5)

Pour résumer, c'était finalement l'absence de souci chez leur enfant potentiellement imputable aux écrans qui importait aux parents afin de régir les règles à la maison et de trouver ainsi un « **équilibre** » (E11, E14)

« *On considère nous qu'on essaie d'avoir quelque chose d'équilibré, ils marchent les trois relativement bien à l'école, ont une vie sociale on va dire développée [...] fait du sport à côté, il n'est pas obèse [...] même si des fois avec Pierre c'est agaçant, c'est pas un problème au point que ... comme on disait au début, ça a pas d'impact sur ses relations, sur sa vie sociale, sur lui, sur le sommeil* » (E14)

4.2. Des limites difficiles à appréhender pour les adolescents

Les **repères posés** par les parents à propos de l'utilisation des écrans étaient **difficiles à accepter** pour leur enfant.

« *Ça a été la guerre au début !* » (E1)

« *Tu sais, dans toutes les familles, c'est la bagarre hein ...* » (E10)

« *Elle est complètement énervée. Surtout quand il faut arrêter ... c'est toujours source de conflits* » (E3)

« *Léo a du caractère ... alors il se laisse pas faire* » (E6)

« *Il a du mal* » (E7)

« *Quand on dit stop, c'est stop. Mais on sent que des fois c'est pas facile* » (E8)

Si bien que la suppression des écrans prît sa part dans les **sanctions éducatives**.

« *Mais c'est vrai qu'on a tendance, enfin la punition ultime va être « Écoute ton portable, tu l'oublies pendant un certain temps ». Donc là c'est ... du haut niveau (rires)* » (E2)

« *Là, c'était à chaque fois ... soit des pleurs, soit des cris, c'est la **punition suprême** [...] bon, pour le punir des fois je lui confisque son téléphone sur une à deux heures ou sur une nuit, ça fait son effet. Quand il a plus Instagram et Snapchat alors là ...* » (E5)

« *Parce que ... quand il est privé ... c'est THE punition. Ça, ça marche !* » (E9)

« *Disons que voilà, quand elle est punie ... **on tape là où ça fait mal, et c'est suppression des écrans**. Alors là, c'est terrible la punition ...* » (E12)

Le cadre parental lié à l'utilisation des écrans était remis en question par les enfants, qui **tentent de repousser les limites** ...

« *Elle s'est réveillée hier et elle m'a dit « Maman, j'ai fait un rêve. J'ai rêvé que tu étais d'accord que j'installe Snapchat – Oui, ma puce, tu as raison, c'était un rêve* » (rires) » (E2)

« Ils en parlent entre copains, ils lui disent « Oh là là, mais comment tu fais pour avoir que trois heures d'écrans par jour ? » Je lui dis « Non mais c'est déjà énorme ! » » (E9)

« Il **négoçait** après des créneaux d'une demi-heure ou d'une heure je sais plus lorsqu'il avait une bonne note. Il grattait comme ça ... il négociait » (E5)

« Pareil, les écrans le soir normalement c'est interdit, mais il a tenté quand même hein. Je dis « Ah non, il y a pas d'écran dans les chambres ! » » (E7)

« Ça arrive qu'on mange plus tard ou quoique ce soit, ben là direct il est dessus, il en profite, il sent que c'est pas comme tous les jours » (E11)

« Et là en ce moment l'utilisation du téléphone, je vois elle nous demande de remettre du wifi le soir parce qu'elle est au téléphone avec sa copine » (E13)

... ou de les contourner.

« Il fait croire qu'il est sur Pronote mais il est sur autre chose, alors dès que j'arrive, wop, il zappe (rires) » (E7)

« Pi je veux dire voilà, moi elle m'entend arriver. Elle peut supprimer, maintenant elle a fait pour que ça supprime automatiquement son historique dès qu'elle ferme une fenêtre » (E1)

« La tablette du collègue, Marie elle l'utilise pour essayer de se mettre sur les réseaux sociaux [...] des fois elle essaie, elle utilise mon adresse mail je reçois un truc, faut mettre un code, je lui dis « Mais Marie c'est quoi ça ? » (rires) » (E7)

« Mais voilà, le téléphone il lui fait son réveil ... donc il l'a dans la chambre. Pourtant je lui ai acheté un super réveil [...] c'est l'excuse hein » (E11)

« Quand [...] j'avais ma pause l'après-midi, je pouvais gérer les écrans, c'était différent. Bon là, je fais 9-17, alors le mercredi ... (rires). Quand le chat n'est pas là, les souris dansent ! Hier il avait les verbes irréguliers à apprendre et il me dit en fin de journée qu'il n'a pas pu les faire parce que le temps d'écran était écoulé ... Donc c'était de ma faute ! » (E6)

« Quand je veux vraiment pas qu'ils regardent, quand je pars au travail ... j'emmène les câbles ! (rires) Sinon, si on les cache, ils respectent pas et ils vont chercher » (E7)

4.3. Un défi quotidien pour les parents

Les parents ne niaient pas le rôle primordial qui leur incombait dans l'utilisation des écrans par leur enfant ; ils soulignaient en effet l'importance des limites qu'ils devaient poser.

« C'est le rôle des parents clairement » (E13)

« C'est l'éducation ça. C'est le cadre. Faut pas tout attendre de l'extérieur [...] la solution, d'où elle doit venir, c'est les parents » (E14)

Si ce rôle était essentiel, il n'en demeurait pas moins que **maintenir un cadre parental** sur l'utilisation des écrans par leur enfant s'avérait être une **tâche difficile** pour eux, « compliquée à gérer » (E4, E5, E9, E11, E14), qui « n'était pas évidente » (E8, E9) et qui représentait à leurs yeux une « **lutte** » (E10), une « **bataille** » (E9, E11), un « **combat** » (E6, E11), voire même un « **calvaire** » (E1).

« Ça rajoute des soucis tout ça [...] je me bats encore sur certains trucs [...] on essaie » (E3)

« On tenait deux, trois jours » (E5)

« Je sais pas si je tiendrai longtemps (rires) » (E7)

« Il se lève le matin, je suis déjà en train de lui dire « Pose ton téléphone ». Je crois que cette phrase je la dis 10 000 fois par jour [...] c'est infernal [...] je répète, c'est un combat du matin jusqu'au soir » (E11)

« C'est quelque chose qu'il faut gérer au quotidien, sans relâche, sans relâche ... C'est vraiment quelque chose [...] il faut mettre des limites, c'est un combat » (E6)

Cela pouvait être « **source de conflits** » (E3) au sein de la famille, entre parents et enfants. Le vocabulaire du combat était encore utilisé.

« Ça a été la guerre au début ! » (E1)

« C'est la bagarre » (E10)

« Je suis obligée de me fâcher par moments, à monter dans la pièce, et ça m'est déjà arrivé d'arracher carrément le câble [...] j'ai quand même arrêté l'abonnement tellement j'en pouvais plus de le voir comme ça » (E5)

Au sein du couple.

« Mon mari il est très strict là-dessus, ils voudraient qu'on soit plus stricts là-dessus, sauf que j'avoue que je me dis à un moment donné il y a aussi la sphère intime à 15 ans quoi [...] donc moi je suis un peu entre deux » (E2)

« Il suffit qu'il y en ait un qui soit contre, l'autre plus pour ou disons moins contre en disant « Mais il faut qu'elle fasse sa jeunesse » enfin bon ... ça rajoute des soucis tout ça [...] mais comme je disais, c'est compliqué ... C'est source de conflits avec mon épouse » (E3)

Les désaccords peuvent provenir d'autres membres de la famille.

« Elle a eu un téléphone en 5^e, ce n'était pas mon choix ... c'était son parrain qui lui a offert sans avoir posé la question à ses parents ... C'était un iPhone 7. Et là, sa grand-mère ... lui a offert pour ses 15 ans un iPhone plus sophistiqué » (E2)

« Vu comme la société évolue [...] je me bats un peu avec ma maman aussi qu'arrête pas de me dire « Oui, mais ils sont trop devant les écrans, nia nia nia ». Oui mais ... on n'a plus les mêmes repères. Les gamins, ils ... c'est différent maintenant » (E9)

Le monde du numérique évoluant rapidement, les parents dressaient le constat que le **cadre parental était davantage difficile à maintenir pour les cadets que pour les aînés.**

« Tout ça vole en éclat au fil des générations [...] trois ans d'écart et c'est déjà différent entre eux ... selon Léa, c'est encore différent chez les années d'après, elle dit « Ah non mais Papa tu verrais les 2010, ils ont déjà Instagram » enfin bref ... alors qu'elle, elle ne l'a pas encore. Ça évolue très vite » (E3)

« C'est encore plus difficile de freiner [...] déjà entre les deux, il y a une différence d'utilisation. Le fait que le grand est autorisé, bah la petite a pris le pli et a eu une utilisation plus précoce » (E8)

« J'ai pas eu cette difficulté à devoir la limiter. Mais Théo c'est infernal. Avec juste quatre ans d'écart je vois la différence » (E11)

« Pierre, jusqu'à l'âge de sept ans, huit ans, bah on lui a dit « Non, pas de console pas d'écran » et donc Paul au moment où il a fini par en avoir une, et ben il était petit, il avait deux ans. Donc au départ, on lui a donné le volant de la Wii, sans télécommande dedans, ça a duré 15 jours. Au bout de 15 jours, il est venu nous voir en disant « Vous me prenez pour un beubeu » enfin j'exagère mais voilà quoi. Et du coup Paul ... a commencé tôt quoi » (E14)

La gestion du temps d'écran, déjà difficile, fut rendue plus délicate encore selon les parents par l'arrivée de Pronote, logiciel de gestion de la vie scolaire, beaucoup utilisé au collège, « *ce qui est compliqué c'est qu'ils ont Pronote. Donc le temps d'écran je peux pas gérer comme je veux car des fois il est sur son téléphone pour les devoirs* » (E11).

Le confinement semblait lui aussi avoir bouleversé les habitudes domestiques liées aux écrans, « *et puis y'a eu le confinement. On a souscrit à Netflix. Donc du coup ça donne envie de regarder davantage les séries tout ça ...* » (E5).

Les parents avouaient que les applications de contrôle parental étaient parfois trop restrictives, ce qui créaient des soucis au lieu d'en résoudre.

« *Papa : C'est difficile aussi ... les contrôles parentaux sont trop restrictifs. J'avais mis le contrôle parental de Microsoft. Ça fonctionne bien ... mais trop bien [...]*

– *Maman : Le problème c'est qu'il pouvait plus aller sur Youtube donc pour les musiques ... C'était compliqué, ça bloquait tout* » (E10)

« *On a tout tenté dans ce domaine. Mais final on est tout le temps en train de débloquer* » (E13)

« *On parlait des contrôles parentaux, mais quand on voit comme c'est pénible à utiliser ... ils viennent te voir après toutes les cinq minutes parce que ça bloque ... donc on abandonne et on baisse les bras presque* » (E14)

Ils faisaient ainsi part de leur sentiment d'impuissance et de leur **lassitude**.

« *Je suis dépitée* » (E7)

« *Mais c'est vrai que c'est une lutte, les écrans. Des fois on se dit qu'on en a marre* » (E10)

« *On avait installé un coup quand on était encore ensemble avec toi (regarde le papa, son ex-mari), un planning avec des points, quand il y a un truc qui n'allait pas dans son comportement tout ça, elle perdait des minutes de connexion, et pi après les années les mois passent et ... Le naturel revient au galop (rires)* » (E4)

« *J'ai un peu abandonné* » (E5)

« *C'est compliqué à gérer parce que c'est vrai qu'aujourd'hui, je sais bien que des fois ... oui bien sûr certainement il en fait des fois un peu trop, et que j'aimerais qu'il en fasse moins ... mais je travaille, et que le mercredi, je sais qu'à un moment donné ... et on a fait comme tout le monde [...] mais aujourd'hui, c'est compliqué, je sais pas. En tant que parent, c'est pas facile [...] on pourrait mieux faire disons [...] entre la théorie et la pratique ...* » (E14)

« *Et le jeudi et le vendredi, je suis crevée donc je suis dépassée par les événements (rires). Je gère plus du tout* » (E7)

« *J'ai échangé avec une amie qui n'a pas encore d'enfant, qui dit « Moi je ferais ça ». Je lui dis « Tu sais, je disais la même chose, mais ce que tu comprends pas c'est qu'à un moment donné, on rentre tellement fatiguée du travail, qu'on aspire à du calme, et qu'on va passer des choses qu'on ne devrait pas ». On a tellement des vies chargées, à toujours courir, qu'on laisse passer des choses ...* » (E11)

Conscients que l'utilisation des écrans par les parents avait une influence sur l'utilisation des enfants et sur l'acceptabilité des règles à la maison, « *on n'est pas très « écrans » déjà [...] donc forcément les gamins je pense qu'ils sont moins tentés aussi quoi. Je pense qu'on suit l'exemple des parents [...] même nous hein, on s'y est vachement plus mis, donc forcément les gamins ils veulent nous copier donc ils suivent quoi* » (E9), « *c'est difficile parfois de les réprimander alors que même moi, je suis beaucoup dessus ...* » (E5), « *on connaît un couple de parents qui sont tout le temps sur leur téléphone, et après ils viennent « Oh bah il est toujours*

sur son téléphone ... » j'ai envie de dire ... » (E6), il semblait fondamental pour les parents de **s'imposer eux-mêmes des règles** d'utilisation et de temps d'écran pour « **donner l'exemple** » (E6).

« Un ou deux soirs dans la semaine [...] on est obligatoirement tous déconnectés des écrans, même les adultes [...] ça apprend aussi aux parents de se déconnecter de ça. Parce qu'on dit aux enfants de pas le faire mais on fait la même chose qu'eux » (E1)

« Alors j'essaie de faire attention quand on est tous à la maison [...] le week-end, j'essaie de faire attention » (E5)

« Après les règles, en tant qu'adultes on les respecte, c'est-à-dire que voilà ... le téléphone il est pas dans notre chambre non plus la nuit. On essaie quand même nous d'appliquer autant que possible les règles » (E2)

« Nous les téléphones on montre l'exemple en tant qu'adultes » (E7)

« Nous on essaie de jouer le jeu » (E11)

Même s'ils avouaient que ce n'était pas simple non plus pour eux !

« Après, ça arrive à table, ça va arriver que je dise à mon mari, il me dit « Ah mais non mais je regarde ... », en fait on est en train de parler d'un sujet, et mon mari il prend le téléphone tout ça, je lui dis « Mais tu sais on est à table, donc pas ton téléphone – Ah oui non mais je regardais un truc parce qu'on parlait de ça – Bah oui je sais, mais tu vois ... ». C'est compliqué ... (sourire) » (E14)

« On faisait des efforts, mais avec le temps ... » (E3)

4.4. A la recherche d'alternatives

Le cadre étant difficile à être maintenu à la maison, il paraissait important que les adolescents participent à des **activités en dehors du domicile**, afin de « **chercher des paradis** » (E11) et des « **voies de contournement** » (E7) aux écrans.

« Là en ce moment ça va, elle est avec le centre social dans un camp pour les vacances, on sait que ça la sort, c'est cool » (E13)

« Il fait du tennis de table. Donc le mardi soir, il rentre, il est 19h30, donc il n'y a pas d'écran le mardi. Léa, le lundi soir, elle a un cours particulier, donc c'est pareil, elle a pas d'écran. Donc déjà, au début de la semaine, j'en ai un sur deux ... deux jours de suite ... (rires) et le mercredi après-midi, Léo il va au foot donc pareil, je suis contente, pas d'écran, et souvent il revient pas tout de suite parce qu'il reste avec les copains ... et Marie va au théâtre le mercredi [...] le vendredi soir ils vont à un club [...] donc c'est les ados qui se rassemblent, encadrés par une animatrice, donc ils sont jusqu'à 22h entre potes, ils mangent ensemble et ils font des activités ensemble. On arrive quand même à trouver une échappatoire » (E7)

« Faut les sortir à l'extérieur quoi » (E10)

« En vacances [...] on va faire du vélo, on essaie vraiment de faire des activités ... » (E9)

« J'insiste beaucoup pour qu'il fasse du sport » (E11)

« Après il a beaucoup d'entraînements de foot, donc on part tous les week-ends assez loin, donc déjà, je dirais la journée du samedi, il y passe vraiment moins de temps. Heureusement que y a ça [...] ce qui nous permet de réguler, c'est le foot aussi. Ça fait trois entraînements par semaine et le match le week-end. Ça fait beaucoup de temps » (E5)

Notamment lorsque la météo est clémente.

« *Le temps est un peu meilleur donc il sort un peu plus* » (E5)

« *On espère que la belle saison qui arrive va la faire sortir un peu plus* » (E13)

« *Alors après quand il va faire beau, il va aller dehors, il va aller jouer un petit peu avec un camarade* » (E6)

« *Quand il fait beau maintenant, il a plus le choix, c'est dehors* » (E11)

Certains parents aménageaient des temps hebdomadaires dédiés aux échanges et aux jeux en famille ... temps sans écran.

« *Un ou deux soirs dans la semaine, on fait un jeu de société où on est obligatoirement tous déconnectés des écrans, même les adultes* » (E1)

5. Attentes concernant la prévention

5.1. La prévention, un socle

a) Pour les enfants

Diaboliser le numérique en privant son enfant d'écran n'était pas une solution aux yeux des parents.

« *Après je préviens beaucoup des risques tout ça, parce que je sais qu'on peut pas tout empêcher [...] ça me semble complètement bête d'interdire et de pas utiliser, parce que ça peut apporter tellement* » (E9)

« *Le parent qui dirait « Ah non moi je veux pas qu'il ait de téléphone », il passerait pour un mormon ... » (E3)*

« *Sans être dans le « Tout interdit », parce que voilà, vis-à-vis des autres copains ... Il faut pas non plus qu'il soit marginal* » (E8)

En ce sens, ils **croyaient plus en la prévention qu'en la privation.**

« *On essaie d'en parler le plus possible à la maison [...] le fait de parler des risques, d'essayer de les sensibiliser, pour moi, ça a plus de sens que de leur dire non en fait. Ils ont un temps, qui est déjà quand même ... euh ... (rires) ... conséquent. Mais oui, j'axe plus sur « On en parle » ... sur la prévention quoi, que sur l'interdiction en fait* » (E9)

« *Autoriser dans la limite du raisonnable, sans tout interdire* » (E8)

Les enfants avaient besoin d'être sensibilisés.

« *Un gamin de 12 ans on lui donne une tablette on lui dit « Bah voilà, tiens, débrouille-toi », alors qu'il sait pas les risques que ça a [...] qu'ils soient sensibilisés avant d'avoir l'écran en question [...] mieux vaut prévenir que guérir. Avant d'avoir le permis, on sait qu'il faut pas conduire quand on a bu. Là, ça doit être pareil* » (E1)

« *Quand on voit, avec la sécurité routière, on les met bien dans une voiture et on leur dit comment faire. Là, c'est pareil. Ça doit être la même prévention* » (E2)

« Y a pas assez de choses comme ça » (E5)

« Je trouve qu'au lycée on parle même plus du tabac avec la pandémie tout ça, et je constate que ça fume de plus en plus, et je pense que la prévention ... ben il y a plein de choses qui rentrent par là quoi ! » (E3)

Dans cet esprit, certains avaient participé en famille à un salon sur les jeux vidéo.

« On était même allé à la Paris Games Week, juste avant la pandémie, et justement il y avait un **stand qui expliquait les pictogrammes** pour leur expliquer que s'il y a des âges, c'est qu'il y a des raisons » (E7)

b) Pour les parents

L'exercice de la parentalité étant essentiel dans l'utilisation des écrans par les enfants, les parents se devaient ainsi en toute logique de participer à la prévention ... et elle semblait représenter un réel besoin.

« Après faut être clair, il y a des parents qui voient rien. J'ai l'impression que nous on est sensible à tout ça mais y'a des parents faut voir ... » (E9)

« Je trouve que ça manque d'obligation [...] je me rends compte que les parents ne se rendent pas forcément compte de ... que c'est pas bien. Comme si on leur avait jamais dit. Parfois, c'est pas forcément volontaire, mais il y a des parents qui ne savent pas quoi. Et en fait il y a des choses ... il y a des informations qu'on devrait donner à tout parent dès le plus jeune âge [...] parce que je pense vraiment qu'il y a certains parents qui savent pas. Et rien que le fait de l'entendre ... Je pense qu'il y a une mésinformation [...] je pense qu'une information, pour certains ... ils prendraient conscience » (E8)

« Et bah c'est ça qui manque justement (rires). Il y a pas de formation spécifique « Parents » (sourire) [...] on n'a pas vraiment un recueil où sont notées des choses où ... bah tiens c'est tant de temps par jour ... c'est pas simple de se retrouver quoi » (E4)

« Il y a pas de mode d'emploi [...] il nous faudrait des béquilles, un peu d'aide nous ferait pas de mal » (E13)

Tandis que certains se sentaient plutôt démunis, « on sait même pas ce qu'il se fait » (E3), « l'information je trouve qu'il faut quand même aller la chercher quoi [...] il faut vraiment chercher » (E13), « clairement c'est une discussion qui vient entre nous mais on n'a jamais eu de conseil de quiconque, ce qui est regrettable » (E3), d'autres semblaient ne pas avoir besoin de conseils, « clairement, c'est nous, le bon sens, entre couple » (E2), « je pense avoir la tête suffisamment sur les épaules pour pouvoir être débrouillarde et méfiante sur ce qu'il se passe » (E5)

Pour les parents qui avaient déjà reçus des conseils sur l'utilisation des écrans chez leur enfant et sur la prévention des risques liés aux écrans, ces **conseils avaient eu un impact et avaient modifié les comportements** parentaux.

« Les deux disaient qu'il fallait en parler aux enfants, ce qu'on a fait » (E5)

« On est souvent sollicité au niveau du collège par rapport à ça ... donc c'est vrai qu'on en parle régulièrement » (E6)

« Après voilà, ma sœur avait trouvé ça bien, donc je l'ai mis »

« J'avais lu sur Internet qu'il fallait qu'en tant que parent qu'on s'intéresse ... donc voilà, même si j'ai pas forcément envie, Léo il m'explique ce qu'il fait ... » (E7)

« Donc ça m'a aidée je pense pour mettre en place certaines règles, et surtout sur comment arrêter. Je sais qu'il faut pas leur dire « Allez, stop, les écrans, c'est fini ! » parce que forcément ... ça brique ... et si nous en tant qu'adultes, on nous dirait pareil, on serait pareil quoi ! Donc voilà, on négocie « Allez, dans dix minutes c'est fini » » (E9)

Un parent tenait à préciser que **l'écoute et l'absence de jugement étaient des qualités importantes** lorsque l'on abordait le sujet de la prévention des écrans avec les parents.

« Je pense que j'en aurais même parlé plus spontanément à [ma médecin généraliste] qu'à ma pédiatre (sourire). C'est vraiment une personne qui est pas du tout dans le jugement, qui est très ouverte, très euh ... bienveillante. Je suis très à l'aise avec elle » (E14)

5.2. La documentation, une porte d'entrée

Souvent, les messages de prévention relatifs à la durée d'utilisation des écrans et aux risques du numérique lors de l'adolescence prenaient racine dans la documentation.

Celle-ci pouvait passer par le biais d'articles en **format papier, dans la presse**.

« Un article sur l' « Est Républicain » » (E5)

« Oui j'avais déjà lu des plaquettes avec déjà le nombre d'heures qu'étaient conseillées en fonction de l'âge de l'enfant » (E11)

« Sur des articles, il y a des pédopsychiatres tout ça qui interviennent » (E4)

Par le biais de rubriques en **format numérique, via Internet**.

« J'avais lu sur Internet qu'il fallait qu'en tant que parent qu'on s'intéresse » (E7)

Ou encore par le biais d'**autres médias** tels que la radio ou la télévision.

« On en entend parler, pareil par les médias » (E4)

« Je regardais l'émission « Les maternelles » [...] on regarde des reportages sur je crois la dernière fois c'était « Envoyé Spécial » » (E14)

Elle pouvait se trouver dans les **organismes de service public**.

« Peut-être même un tract de la gendarmerie sur le cyberharcèlement » (E5)

« J'avais récupéré une petite affiche quand j'étais à la gendarmerie faire ma procuration sur le harcèlement » (E14)

Certains souhaitaient que des **messages de santé publique soient diffusés dans les médias**.

« Mais j'aimerais bien qu'il y ait des messages généraux, vous savez un peu comme les « Cinq fruits et légumes par jour » [...] des messages de bon sens qu'on diffuserait » (E14)

Enfin, des parents émettaient l'idée que soient développées au niveau national des ressources documentaires concernant les différents logiciels de contrôles parentaux pour les guider dans leur choix.

« Je réclamerais plus au niveau de l'État [...] c'est une cause d'intérêt publique [...] j'aurais bien aimé qu'au moment de l'adolescence, on puisse avoir des outils. Voilà, il y a telle application, une liste, et voilà, on peut consulter la rubrique et choisir celle qui nous convient le plus » (E13)

5.3. Le partage d'expériences parentales recherché

Appliquer les conseils reçus pouvait s'avérer **difficile** pour les parents.

« *Des conseils ... j'ai quand même le sentiment ... on peut pas dire qu'on n'est pas informé ... mais entre la théorie et la pratique ...* » (E14)

En ce sens, ils avaient déjà discuté « *avec des connaissances* » (E7), « *d'autres parents* » (E6, E12) qui pouvaient être des membres de la famille, « *ma sœur* » (E6), pour savoir comment procéder en pratique au sein de leur foyer.

Les expériences parentales, qu'elles soient personnelles ou non, avaient permis de modifier les comportements.

« *J'ai eu beaucoup de problèmes avec les écrans avec mon ainé [...] donc ils n'ont toujours pas de téléphone* » (E1)

« *Après c'est quelque chose dont on a discuté, parce que y a ma petite nièce qui a été embêtée quand même, par les réseaux sociaux [...] donc on l'a préparée à ça. Elle a vu sa cousine en souffrir, donc il est clair que moi par rapport à ce qu'elle regarde, y'a des filtres qui sont dessus et elle peut pas télécharger ce qu'elle veut parce qu'elle est obligée de me demander une autorisation avec le contrôle parental* » (E4)

Les parents sollicitaient les **témoignages d'autres parents**, qui ont par le passé **partagé les mêmes problématiques qu'eux**.

« *Peut-être d'autres parents qui l'ont déjà fait, qui ont essayé et pi qui ... qui voit que ça marche ou des choses comme ça* » (E9)

« *Après ce que je trouve intéressant, c'est de partager avec d'autres parents* » (E14)

5.4. Les tables rondes plébiscitées

Mais ce qui était particulièrement apprécié par les parents était les tables rondes.

Elles pouvaient être directement en lien avec les écrans ...

« *Il y a bien une réunion de la part du collègue* » (E2)

« *Je me demande quand même s'il y avait pas eu quelque chose de fait au niveau du collègue en expliquant le danger des réseaux sociaux aux gamins* » (E5)

« *On est souvent sollicité au niveau du collègue par rapport à ça* » (E6)

« *Au collègue, ils ont fait des réunions d'information donc j'y suis allée* » (E7)

« *On est allé chacun notre tour au collègue sur la réunion d'information sur les réseaux sociaux* » (E8)

« *Alors avec la grande à un moment donné, il y avait des conférences, une fois par an, voilà* » (E14)

... ou s'y rapprochant.

« *J'avais voulu assister à une journée de formation, je m'étais retrouvée avec des CPE, sur le harcèlement. C'était une journée d'information sur les modes de harcèlement, etc.* » (E13)

« *Je suis assez ouverte sur tout ce qui est communication non violente, donc j'ai déjà suivi des ateliers par rapport à ça avec d'autres parents* » (E9)

Les parents faisaient part de leur volonté que des conférences soient organisées par les villes, les communautés de communes ou les établissements scolaires.

« *Moi j'sais que le collège organiserait une conférence ou des choses ... ou la ville* » (E4)

« *Faire une petite réunion au collège avec différents intervenants je trouverais ça bien* » (E12)

« *Venir dans les collèges pour en parler* » (E11)

« *Je pense par exemple à la communauté de communes qui organisait des rencontres entre des parents sur des thèmes de la petite enfance* » (E13)

Ces conférences pouvaient être adressées uniquement aux parents mais aussi il paraissait intéressant que soient organisées des réunions parents-enfants.

« *Ce qui serait sympa, c'est qu'il y ait des choses qui soient organisées avec les parents et les enfants. Il me semble qu'il y a eu une réunion avant le Covid, mais c'était surtout pour les parents* » (E6)

a) Des intervenants du système de santé

Ils souhaitaient l'intervention auprès d'eux d'un professionnel du secteur paramédical :

- Un **infirmier scolaire** : « *je vois des fois les infirmières scolaires qui parlent de tel ou telle chose* » (E3), « *l'infirmière scolaire pour moi serait un bon compromis* » (E6), « *l'infirmière scolaire au collège* » (E8), « *au collège, avec intervention de l'infirmière scolaire* » (E9)

- Un **psychologue** : « *franchement, un psy, ok* » (E1), « *après il y a les spécialistes, les psychologues* » (E10)

Ou du secteur médical :

- Un **médecin généraliste** : « *après le top ce serait une intervention d'un médecin au collège* » (E4), « *du médecin de famille clairement [...] ce serait bien de faire une intervention médicale ... presque dans les écoles* » (E8), « *au collège, avec intervention de [...] pourquoi pas le médecin* » (E9), « *le médecin [...] ce que je pense qu'il serait bien, c'est que quelqu'un vienne dans les écoles je sais pas. Et puis, en réunion de parents : Voilà on a une réunion on va traiter plusieurs sujets ... dont les écrans* » (E10), « *je me dis tout ce qui est corps médical quoi [...] venir dans les collèges pour en parler* » (E11), « *un médecin* » (E12)

- Un « **pédopsychiatre** » (E10)

b) ... à la Gendarmerie

Ils pensaient également « *aux gendarmes sur leur vécu du harcèlement, sur ce qui peut se passer, comment on peut être alerté par l'attitude d'un gamin victime de harcèlement* » (E13)

En effet, certains parents se sont sentis démunis face au cyberharcèlement dont a été victime leur enfant, « *elle a été harcelée par une fille depuis la maternelle ... toute sa période de primaire ... ils ont rien fait. J'avais beau leur en parler, aller voir la maman, voir directement ... mis à part lui taper un petit coup sur les doigts, pi encore ... je suis même pas sûre ... ça changeait rien* » (E12), tant pour eux les mesures de lutte contre le cyberharcèlement étaient insuffisantes, « *je sais qu'il y a déjà des choses au niveau du collège. Mais c'est pas encore assez pour moi* » (E11)

5.5. Un lieu de prédilection : le milieu scolaire

Si les parents accordaient peu d'importance au lieu où ils souhaitent recevoir des conseils sur la parentalité liée à l'utilisation du numérique à l'adolescence, ils leur paraissaient en revanche important que, pour leur enfant, la prévention des risques liés aux écrans se fasse au collège.

« *Je pense qu'au collège, c'est pertinent* » (E1)

« *Le collège c'est bien franchement* » (E2)

« *Papa : L'école clairement*

– *Maman : Je pense que c'est l'école. C'est là où ils sont le plus [...]*

– *Papa : Et le harcèlement, c'est les gens du collège, donc faut en parler là-bas pour moi* » (E4)

« *Pour moi ça doit se faire au collège pour le lieu. C'est l'endroit où tout se passe, c'est là où on viendrait le plus les toucher* » (E5)

« *Je pense qu'ils captent plus de choses quand c'est au collège* » (E7)

« *Pour moi, toute la prévention elle doit se faire au collège* » (E9)

Ils insistaient sur l'existence, intéressante à leurs yeux, de **jeux de rôle**, avec des situations liées au cyberharcèlement notamment.

« *Avec des jeux de rôles ! Comme il y a sur le tabac par exemple. Qu'on les mette en situation, je pense que c'est quelque chose qui peut marcher [...] des jeux de rôle sur comment peut arriver un harcèlement, comment on peut s'en sortir ... ça peut être sympa* » (E2)

« *Faire des jeux de rôle pour leur montrer déjà comme ça peut arriver vite, et comment réagir surtout. De les mettre en situation face à quelque chose d'assez violent, des gamines ou des gamins qui font des nues. Ça peut être super dangereux ... Partir peut-être sur ça en leur disant « Qu'est-ce que vous pensez de cette image, de cette photographie ? Est-ce que pour vous c'est normal de voir ça sur un écran ? ». Je pense que ça pourrait être bien* » (E5)

« *Je me souviens Sarah avait eu des espèces de jeux de rôle sur « Comment refuser une cigarette » tout ça. Je trouverais ça bien pour le harcèlement, comment réagir, quoi faire ... »* (E11)

Certains s'imaginaient pertinent un temps d'échange avec un enfant victime de cyberharcèlement qui partagerait son expérience passée.

« *Pour moi ce qui serait bien, c'est de faire des rencontres avec des gamins qui sont passés par là notamment pour le harcèlement qui pourraient témoigner* » (E5)

Les enfants devaient pouvoir s'identifier à la personne qui réalise cette prévention.

« *Le truc ascendant, les règles imposées par les parents, c'est rébarbatif pour eux* » (E2)

« *Faut être **au plus proche des jeunes**, quelqu'un qui connaîtrait toutes les applications, les réseaux sociaux qui existent. J'imagine que **ce serait peut-être plus pertinent que ce soit quelqu'un de pas très âgé*** » (E5)

« *En fait avec d'autres gamins ça passe mieux de parler de ça. Parce que les parents ... « Ils comprennent rien », c'est bien connu (rires)* » (E1)

a) Une mission pour l'Éducation nationale

Les « *profs* » (E12) et autres acteurs du système éducatif, notamment le **professeur principal** et le **conseiller principal d'éducation (CPE)**, avaient un rôle à jouer dans la prévention des risques liés aux écrans à l'adolescence selon les parents. Il s'avérait d'ailleurs qu'ils en avaient fait l'expérience.

« *La grande a plus été confrontée, elle s'est fâchée à un moment-donné avec une amie, et cette amie-là s'est montée avec trois autres contre elle, et du coup elles postaient sur Tiktok et sur Insta, des proverbes des choses comme ça, qui étaient visés, et tout le temps les trois en même temps. Donc elle en a parlé avec son prof principal. Il a fait un rappel* » (E11)

« *Mais c'est vraiment cette année, avec son professeur principal où ils ont beaucoup abordé le sujet* » (E12)

« *J'ai tout de suite vu la différence depuis qu'on en parle en tant que prof principal. C'est vraiment intéressant. Il y a eu toute l'époque où on n'en parlait pas, donc le définir c'était compliqué, et savoir les démarches à faire ... maintenant que j'en parle, je trouve que ça a vraiment désamorcé le truc et ils n'hésitent pas à en parler quand quelqu'un va pas bien* » (E3)

« *Ça avait été traité par le collègue, il y avait eu une intervention de [la CPE du collègue]* » (E13)

Certains trouvaient pertinent d'**intégrer la prévention des risques liés aux écrans** dans une **matière scolaire telle que l'enseignement moral et civique**.

« *Ce serait bien qu'ils mettent ça dans une matière au début de l'année. Par exemple, quand ils font l'enseignement moral et civique, pourquoi ils feraient pas les risques et les libertés à travers les écrans ?* » (E1)

b) Un contenu préventif adapté à l'âge

Si un parent se méfiait d'une prévention trop précoce, « *après les informer trop tôt, est-ce que ça leur permettra pas d'avoir des idées auxquelles ils penseraient pas initialement, des enfants mal attentionnés qui entendraient des choses trop tôt ?* » (E7), la majorité des parents interrogés souhaitaient que leur enfant puisse bénéficier d'une prévention des risques liés aux écrans « *le plus tôt possible* » (E2).

« *Après il est trop tard [...] c'est l'apprentissage. Moi, mes parents ils m'ont jamais dit de me laver les dents. Et ben qu'est-ce qu'il se passe ? Maintenant j'ai plus de dent (rires). Je prends cet exemple-là. Si les enfants sont sensibilisés dès qu'ils sont petits, et ben il y a beaucoup moins de problèmes* » (E10)

« *Il faudrait y penser dans les petites écoles* » (E9)

« *Ah ben maternelle* » (E10)

« *Pour moi dès le début de la primaire, il faut en parler. C'est là qu'ils apprennent le plus les enfants* »

Cette prévention devait se faire **étape par étape**, adaptée à l'âge de l'enfant.

« *Par étape peut-être. Petit, tout ce qui peut être lié à la vue, la fatigue, l'excitation* » (E4)

« *Dès la maternelle, au niveau des risques visuels, de l'attention, de développement tout ça. Et puis après les réseaux, le risque de harcèlement ces choses-là, dès le CMI* » (E8)

C'est « *en primaire* » (E1, E3, E4, E7) qu'il **paraissait en effet pertinent pour les parents que leur enfant soit sensibilisé aux risques liés aux écrans à l'adolescence**, avec une attention particulière à la période du « *CMI-CM2* » (E8, E11, E13, E14), en tout cas « *un peu avant qu'on leur confie leur téléphone* » (E13) pour « *préparer à l'entrée au collège, plus par rapport au harcèlement* » (E4) toujours dans cette idée d'un « *accompagnement, l'âge avançant pour parler d'autres choses, la nudité, les photos à risque qu'on peut envoyer* » (E3)

Pour d'autres parents, la période du collège était plus adaptée, « *je dirais dès qu'ils ont le téléphone. 12 ans peut-être pour la maturité [...] franchement au début du collège je pense que c'est bien* » (E5), « *6^e, ils commencent à être conscients de ce qu'ils se passent pour moi* » (E12), « *13-14 ans, c'est bien* » (E6).

5.5. Un rôle évolutif du médecin généraliste

Les parents tenaient à souligner l'**importance du discours de la profession médicale** dans ce domaine qu'est la prévention des risques liés aux écrans à l'adolescence.

« *Je pense que le côté médecine apporte un gage de sérieux, de sciences, qui pourrait être intéressant* » (E3)

« *Ça pourrait faire son bonhomme de chemin. Ça n'aurait pas le même impact que nous en tant que parent* » (E5)

« *Je pense que ce serait bien parce que venant d'un médecin ... C'est pas les parents qui rabâchent, c'est une parole extérieure de quelqu'un qui ... qui a de la prestance ! (rires)* » (E6)

« *Le domaine santé en tout cas. Je me rends compte que sinon c'est pas crédible pour certains [...] le milieu médical me paraît être important* » (E8)

« *Mais quand c'est le médecin, quand c'est quelqu'un qui parle de santé et tout, le gamin il écoute les conseils. Je pense que c'est les personnes les plus à même de donner les conseils* » (E11)

Ils insistaient sur la pertinence selon eux d'une **consultation dédiée uniquement au numérique dans la petite enfance** pour pouvoir y aborder ce thème avec leur médecin généraliste.

« *Il faudrait une consultation dédiée uniquement à ça* » (E2)

« *Il y a plein de consultations obligatoires quand ils sont petits. Le top ce serait une consultation dédiée à ça et uniquement à ça. Pas forcément une maladie organique. Juste parler de ça* » (E6)

« *Une consultation systématique pour aborder ça* » (E7)

« *Mais c'est vrai que faudrait en parler spécialement ... enfin venir spécialement pour ça je veux dire* » (E8)

« *Après une consultation dédiée quand ils sont petits ça peut être pas mal, pour nous donner des repères un peu. Comme on a des consultations obligatoires ou en tout cas prises en charge par la Sécu, « M'T dents » ... et bah moi je trouverais ça bien* » (E5)

Si certains parents pensaient que le médecin généraliste avait un rôle à jouer lors des consultations dans la prévention des risques liés aux écrans à l'adolescence, « *et surtout mais surtout le médecin* » (E2), « *Papa : Le médecin – Maman : C'est ce que j'allais dire !* » (E10), ce n'était pas le cas pour beaucoup d'autres.

« *Pas un médecin* » (E1)

« *Papa : Moi je pense pas que c'est sa place*

– *Maman : Bah disons qu'il a pas que ça à faire* » (E4)

« *Après on charge soit l'école, soit les médecins de tas de missions, sur le papier c'est bien, mais entre guillemets les pauvres quoi ... ils arrivent même plus à faire leurs missions premières quoi je veux dire ! Je veux dire, l'école ils sont la sécurité routière ... et à un moment donné on dit « Les enfants ils savent plus lire et écrire », bah ouais ... on demande de faire tellement de choses en plus que d'apprendre à lire et à écrire* » (E14)

« *Après de l'évoquer comme ça, sans qu'il y en ait besoin, je sais pas ... non* » (E5)

« *Papa : Après spontanément, je sais pas si j'aurais parlé de ça avec un médecin quoiqu'il arrive [...]*

– *Maman : Oui alors que comme ça juste pour en parler ... non je crois pas* » (E13)

En effet, les parents attendaient surtout que leur **médecin sache prendre en charge** leur adolescent **en cas d'existence de complications** médico-psycho-sociales liée à un mésusage des écrans et **puisse les orienter si besoin** dans des structures adaptées comme la « *Maison des Adolescents* » (E1, E13) par exemple.

« *Je pense qu'il faut qu'il en parle quand il y a des soucis* » (E3)

« *Bah disons que si j'avais un souci particulier et que les gamins voudraient pas l'entendre, sur quelque chose qui ferait un problème de santé ou psycho, ouais j'en parlerais. Je suis suffisamment à l'aise avec lui* » (E5)

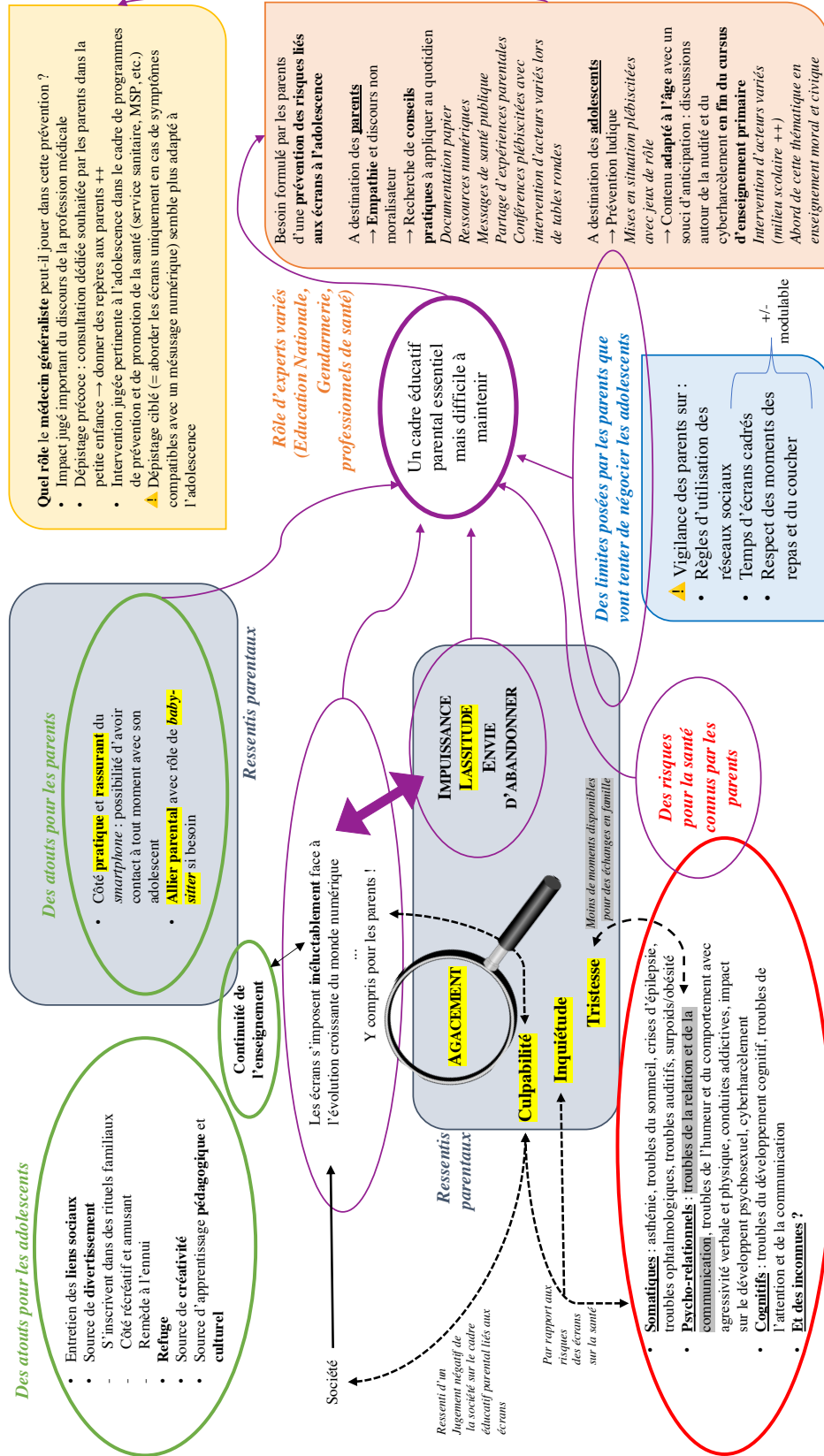
« *Disons que j'attends que le jour où j'ai envie d'en parler [...] qu'il s'y intéresse quoi [...] le cabinet du médecin on le garde quand il y a un souci avéré quoi* » (E9)

« *Il aurait fallu qu'il y ait des comportements ... un isolement avéré ... quelque chose de grave disons. Qu'il y ait un impact. Quelque chose qui serait pathologique, et là on touche à la médecine* » (E13)

« *J'en parlerais s'il y avait un problème par rapport aux écrans ... enfin des conséquences vous voyez. Mais comme ça ... non pour moi, je vois pas forcément l'intérêt (sourire)* » (E14)

V. DISCUSSION

A. Carte sémantique



B. Intérêt de la recherche

Pour rappel, l'objectif de cette étude était d'explorer les représentations parentales concernant l'utilisation des écrans chez les enfants scolarisés au collège en s'intéressant à leur vécu et à leurs connaissances sur les risques liés à l'usage des outils numériques à l'adolescence. Il s'agissait également d'évaluer leurs attentes vis-à-vis de la prévention des risques des écrans à cet âge afin d'identifier les acteurs dont les conseils seraient les plus attendus.

Aucune thèse n'avait jusqu'alors été réalisée sur les ressentis parentaux quant à l'utilisation des écrans par les collégiens ni sur la prévention des risques liés aux écrans à l'adolescence.

C. Forces et limites de l'étude

L'approche qualitative paraissait la plus appropriée pour répondre à l'objectif de cette thèse, soit l'exploration de notions subjectives, non quantifiables et non accessibles à des données statistiques.

L'investigatrice était novice et a réalisé sa première étude qualitative lors de cette thèse. Ce manque de connaissance a été contrebalancé par l'expérience de sa directrice de thèse ainsi que par la lecture attentive d'un ouvrage sur l'initiation à la recherche qualitative en santé. La réalisation d'un entretien « pilote » a eu lieu afin d'améliorer la technique d'interrogatoire de l'investigatrice lors des entretiens et d'ainsi obtenir les réponses les moins superficielles et les plus riches possibles.

L'investigatrice devait constituer un échantillon raisonné selon certaines caractéristiques socio-démographiques des parents interrogés et de leur enfant afin de diversifier au mieux les données recueillies. L'échantillonnage a tenté de suivre cette règle : la diversité des critères d'âge, de sexe et de position dans la fratrie des enfants a été respectée, ainsi que celle des CSP et du statut marital des parents interrogés. On peut toutefois regretter l'absence de la CSP des agriculteurs dans notre échantillon, probablement expliquée par notre recrutement : le collège Albert Jacquard, bien qu'en Haute-Saône, département plutôt rural, est implanté en milieu urbain.

A noter que le lieu de recrutement, unique qui plus est, ne permettait pas de constituer un échantillon hétérogène concernant le milieu de vie : l'immense majorité des familles dont l'enfant fréquente le collège Albert Jacquard habite en maison et a accès à un jardin extérieur.

La stratégie de recrutement adoptée a permis de limiter le risque d'une relation préalablement établie entre l'investigatrice et chaque participant avant le début de l'étude, ce qui était souhaitable afin que les réponses aux questions posées lors des entretiens soient les plus sincères possibles. Seul un parent, sur les 14 entretiens réalisés, a préalablement connu l'investigatrice lorsque cette dernière n'avait pas encore l'âge d'être scolarisée.

S'agissant d'un appel à participation, il est également possible que les parents ayant pris part à l'étude se soient sentis plus concernés que d'autres par le sujet ; certaines représentations n'ont donc peut-être pas été mises en lumière.

L'entretien individuel ou en couple a été choisi afin de permettre au parent de s'exprimer librement sans crainte du jugement d'autres participants. Le guide d'entretien possédait neuf questions ouvertes, majoritaires, dans le but d'influencer le moins possible les réponses. Seuls deux questions fermées étaient posées. Les questions de relance, finalement peu utilisées, étaient également des questions ouvertes.

On peut néanmoins supposer l'existence d'un biais de **désirabilité sociale** en raison de la thématique de l'étude, intrinsèquement liée au cadre éducatif. Il est possible que les participants, aient voulu donner à l'investigatrice une image les valorisant dans leur rôle de parent. Une majorité de mères ont été interrogées. On peut imaginer que leurs prérequis et leur intérêt concernant la question des écrans diffèrent des pères et influencent les résultats globaux.

Les parents étaient informés, dès la lecture de la lettre qui leur avait été adressée par *e-mail*, du statut de médecin généraliste de l'investigatrice. Cela a pu inhiber leurs réponses par peur du jugement ou par peur de « mal répondre ». Il est possible que certains parents n'aient pas souhaité participer à l'étude en raison de ces mêmes craintes. En complément du contenu de la lettre d'information dont un des objectifs était de rassurer les parents avec un contrat clair de confidentialité et d'anonymat, l'investigatrice a tenté d'adopter au mieux une posture d'écoute et d'empathie pendant les entretiens afin de limiter ce biais.

Ce statut de médecin généraliste a pu influencer cette fois l'investigatrice dans sa manière de mener les entretiens. Elle pouvait avoir des *a priori* de médecin sur l'utilisation des écrans chez les enfants. Le travail réalisé en amont sur le guide d'entretien avec l'utilisation de questions ouvertes a tenté de réduire cette influence.

Tous les entretiens ont eu lieu physiquement et ont été réalisés dans des environnements calmes et propices au dialogue : la majorité a eu lieu au domicile des parents, les autres se sont déroulés au domicile de l'investigatrice, et un seul sur le lieu de travail d'un parent. La qualité des échanges et la collecte des données, notamment non verbales, a pu se faire au mieux. Après le recueil et l'analyse de 12 entretiens, il apparaissait qu'aucune nouvelle étiquette ne se dégageait lors de l'étiquetage des derniers entretiens conduits, signant ainsi la saturation des données. Comme nous le disions précédemment, deux entretiens supplémentaires ont été réalisés pour s'en assurer.

La double analyse réalisée par l'investigatrice et la directrice de thèse a permis de vérifier la cohérence des notions exprimées en limitant le risque d'une mauvaise interprétation par l'investigatrice. Cette triangulation des données a ainsi permis d'augmenter la validité interne de l'étude.

D. Mise en perspective des résultats

Conformément aux données de la littérature, il apparaissait que la place prise par les écrans dans la vie des collégiens était majeure. La pandémie de Covid-19 a joué un rôle essentiel dans la prise de conscience des parents sur l'ampleur de cette place et l'impact que les écrans pouvaient avoir chez leur enfant et dans le quotidien familial.

Cette thèse a permis de mettre en lumière tout un panel de conceptions et de ressentis des parents vis-à-vis de l'utilisation des écrans par leur adolescent.

Les parents concédaient volontiers les bénéfices apportés par les écrans pour leur enfant, tant en termes de divertissement que de renforcement de ses liens sociaux. Les écrans pouvaient être un support de créativité et un outil d'apprentissage pédagogique et culturel.

Si l'afflux d'écrans semble s'inscrire dans une inexorable évolution de la société actuelle, leur utilisation massive par leur adolescent agaçait les parents. Derrière cette crispation voire cette colère parfois, étaient perçues introspectivement par les parents de la tristesse, de l'incompréhension, de l'impuissance, de l'inquiétude et de la culpabilité par rapport à l'utilisation des écrans à cet âge. Ces ressentis étaient liés à leurs connaissances des risques du numérique, risques qui s'avéraient être bien appréhendés par les parents. Car en effet, si les écrans présentaient à leurs yeux des atouts, leurs effets potentiellement néfastes justifiaient un principe de précaution qu'il n'était pas toujours facile de respecter. Pourquoi ?

Si les parents identifiaient à la fois des atouts et des dangers à l'utilisation des écrans, leurs ressentis pouvaient être ambivalents : s'ils étaient rassurés que leur enfant possède un *smartphone* (rendant ainsi le contact téléphonique possible au moindre problème), le contenu consulté par leur enfant, sur ce même *smartphone*, notamment sur Internet, était anxiogène pour eux ; alors qu'ils saluaient le côté éducatif des écrans, ils soulignaient le frein que son utilisation pouvait représenter à la réussite scolaire et professionnelle ; enfin, quand ils estimaient que les écrans renforçaient les liens sociaux, ils craignaient à l'inverse que leur enfant s'isole ou perde en qualité relationnelle en privilégiant les échanges *via* le numérique. On peut penser que cette ambivalence puisse venir mettre à mal les limites liées au cadre éducatif parental.

Les parents voyaient également dans les écrans l'opportunité d'occuper facilement leur enfant notamment lorsqu'ils étaient fatigués ou qu'ils avaient besoin de temps pour s'affairer à leurs occupations, parentales, de loisirs ou personnelles. Les parents laissaient alors entendre que le numérique pouvait être appréciable et savaient ainsi s'appuyer sur cet allié si enviable.

Cette étude suggère que la surconsommation numérique ne touche pas seulement les adolescents, mais aussi les parents, qui en étaient conscients. Ils faisaient alors part de leurs difficultés à se déconnecter eux-mêmes des écrans. Difficile alors d'exiger de leur enfant ce qu'ils peinent eux-mêmes à appliquer. Jocelyn LACHANCE, socio-anthropologue de l'adolescence et spécialiste des nouveaux usages numériques, conseille aux parents de tenter la voie de l'exemplarité dans leurs propres comportements numériques, dans le but d'ouvrir plus facilement la porte aux échanges et au dialogue avec leur enfant(100).

Les résultats de cette thèse suggèrent que les parents tendent à vouloir faire respecter les recommandations sur l'utilisation des écrans à l'adolescence, majoritairement émises par le HCSP, sans que celles-ci ne soient véritablement connues par les parents.

Conserver des temps de repas sans présence d'écran semblait être important pour eux, conformément à l'avis du HCSP. Le respect du sommeil était de mise : cela pouvait prendre la forme d'absence d'écran fixe (télévision, ordinateur) dans la chambre de l'adolescent ; les parents pouvaient également définir une heure d'arrêt d'utilisation des écrans le soir avant le coucher en veillant aussi à ce que les écrans nomades (tablette, *smartphone*) sortent de la chambre. Ils étaient également attentifs au temps quotidien d'utilisation des écrans : si certains parents souhaitaient le réguler sans identifier une durée maximale à ne pas dépasser, d'autres se servaient d'un outil de contrôle parental pour maîtriser le temps total de connexion ainsi que les applications consultées.

Le respect des bonnes pratiques du numérique et notamment des réseaux sociaux venait ainsi s'ajouter aux règles concernant l'utilisation des écrans par les collégiens. Cet aspect était un point de vigilance des parents car il cristallisait beaucoup de craintes.

Toutefois, comme nous l'avons vu, s'il fallait parfois désactiver ces logiciels de contrôles parentaux pour que l'adolescent ait accès à certaines informations notamment pour ses devoirs, l'Académie des Sciences rappelle également que ces logiciels sont faillibles et donc partiellement efficaces(26). Ils ne peuvent donc résoudre à eux-seuls la problématique de l'exposition des adolescents à des contenus inappropriés.

Au-delà des outils de contrôles parentaux, dont l'utilisation était portée à la connaissance des enfants, étaient parfois employées par les parents des méthodes d'espionnage à l'insu des adolescents : surveillance du contenu numérique *via* l'historique du navigateur Internet, contrôle de l'usage des réseaux sociaux et du contenu partagé par son enfant, lectures des messages, etc. Selon l'Académie des Sciences, aller voir, en tant que parent, les sites que consulte son enfant, à son insu, crée plus souvent des problèmes qu'il n'en résout, soulignant que la confiance entre parents et enfant est essentielle et que rien ne remplace les échanges familiaux(26). Jocelyn LACHANCE souligne lui que le risque de ces procédés d'espionnage, voire de flicage, est de faire disparaître les échanges : « *Les parents s'informent de plus en plus aujourd'hui à travers les traces. Les données remplacent peu à peu les échanges, ce qui accentue la disparition du dialogue* ». Le socio-anthropologue rappelle que l'exercice de la parentalité dans l'usage des écrans obéit aux mêmes règles que pour d'autres sujets : amener l'enfant à l'autonomie et la responsabilisation dans sa vie future plutôt que pratiquer l'espionnage et l'hyper contrôle. Il conseille plutôt aux parents de s'intéresser à ce que regarde leur enfant sur ses écrans afin de lui donner la possibilité de dialoguer et d'échanger avec lui sur ce sujet(18). Discuter avec son adolescent de ce qu'il voit et ce qu'il fait sur les écrans est également essentiel pour développer son sens critique, car c'est un âge où il est particulièrement vulnérable aux informations trouvées, même erronées, et pour l'inviter à faire fonctionner ses capacités cognitives de mémoire et de synthèse, pouvant être mises à mal lors d'un usage numérique excessif(26).

Les limites posées par les parents étaient ainsi centrées autour de la durée quotidienne d'utilisation, du respect des temps des repas et du sommeil ainsi que le respect des règles de bon usage des réseaux sociaux. Les résultats de cette étude suggèrent que les adolescents tentent fréquemment de s'affranchir de ces limites. Ces tentatives de négociation répétées éreintaient les parents.

Ce sont ainsi autant de facteurs qui, associés à l'évolution exponentielle du numérique, semblaient être responsables d'une lassitude parentale quant au cadre éducatif lié aux écrans. L'exercice de la parentalité dans ce domaine, si elle semble exigeante au quotidien, est néanmoins nécessaire aux yeux des parents. En quoi consiste-t-elle ?

Conformément à l'avis de l'Académie des Sciences, les parents mentionnaient l'importance de trouver un juste équilibre dans le rapport de leur enfant au numérique(26). Il semble correspondre à une utilisation sans impact somatique, cognitif et psycho-relacionnel majeur qui permet à l'adolescent de garder des moments disponibles pour des échanges chaleureux en famille et entre amis, des jeux, des promenades et des temps de connexion avec les autres, favorisant ainsi un bon équilibre global.

La diabolisation via l'interdiction des écrans semblait illusoire aux yeux des parents, voire délétère par rapport à son intégration sociale. La suppression des écrans avait en revanche pris part dans les sanctions éducatives parentales. Les résultats d'une étude canadienne montrent que l'utilisation des écrans comme récompense ou leur privation comme punition tendrait à renforcer leur attrait auprès des enfants, avec de surcroît une augmentation du temps consacré à leur usage(101).

La communication autour des écrans au sein de la famille est essentielle. Porter un intérêt sur ce que font les adolescents sur leurs écrans, sur les contenus qu'ils consultent et partagent et ainsi susciter des échanges mobilisant toute la famille doivent être des points forts de l'exercice de la parentalité numérique, plus encore que de se focaliser sur les règles de contrôle des écrans.

Les parents exprimaient dans notre étude un besoin d'accompagnement dans cette parentalité numérique. Il semble essentiel de former l'ensemble des divers intervenants auprès des parents (éducateurs, professionnels de santé, travailleurs sociaux, intervenants dans le cadre de l'éducation et de la parentalité) sur les dangers et bénéfices des écrans(95). Le HCSP recommande d'ailleurs d'insérer l'éducation numérique dans les programmes de soutien à la parentalité.

Dans cette demande d'accompagnement, on peut d'abord citer l'attente parentale de ressources documentaires sur les écrans. Ces dernières années ont vu naître plusieurs plateformes d'accompagnement à la parentalité numérique à l'adolescence.

La famille « Tout-Écran », élaborée par la Caisse Nationale des Associations Familiales (CNAF), est une mini-série pédagogique et humoristique composée de 35 épisodes brefs répartis sur trois saisons, qui met en scène une famille connectée, attachante et parfois un peu dépassée dans la gestion des écrans(102). Elle donne des astuces et des conseils pour mieux gérer le rapport au numérique en famille. Cette série a également fait l'objet d'une bande dessinée éducative destinée aux pré-adolescents : « Dans la tête de Juliette. Plongée pour le tourbillon numérique » (Annexe 8).

Le site « dé clic-écrans » a été élaborée en 2021 lors d'une thèse de médecine générale à l'issue d'une revue de littérature des recommandations scientifiques existantes à l'époque(103). Il met depuis, régulièrement, à disposition des parents des outils pour faciliter la prévention des risques liés au numérique à tous les âges(104). On retrouve notamment une fiche conseils pour les enfants scolarisés au collège (Annexe 9).

Le site « Mon enfant et les écrans », créé par l'Union Nationale des Associations Familiales (UNAF) en partenariat avec le ministère de la Santé et de la Prévention répertorie avis d'experts et conseils pratiques sur l'utilisation des écrans chez l'enfant et l'adolescent(105).

Enfin, la plateforme « Je protège mon enfant », élaborée en 2021 par le gouvernement, propose des outils à destination des parents permettant de filtrer les contenus inappropriés pour les mineurs et de limiter le temps d'écran, ainsi que des conseils et des ressources pratiques destinés à informer et accompagner les parents dans l'éducation numérique(106).

La recherche d'autres expériences parentales était rapportée : les proches et notamment la famille semblent être les premiers acteurs de confiance vers qui les parents se tournent pour se faire aider en s'inspirant de leur savoir-faire.

Les parents déterminaient également des acteurs qu'ils souhaitaient rencontrer lors d'actions et d'événements de proximité à destination des parents. Ils faisaient également part de leur volonté qu'en parallèle soient organisés des temps de sensibilisation pour les adolescents. Il leur apparaissait pertinent que la prévention des écrans chez les collégiens soit anticipée en amont de l'entrée en 6^e, qui marque une étape dans l'autonomisation de l'enfant qui se retrouve alors davantage livré à lui-même, notamment face aux risques d'Internet et des réseaux sociaux. L'Académie des Sciences rappelait dans cette même idée que la prévention de la surconsommation numérique à l'adolescence ne commençait pas au collège, mais dès la maternelle, car les enfants acceptent d'autant mieux les règles qu'elles leur sont imposées tôt(26).

Dans le cadre de ses missions de prévention, la Gendarmerie intervient dans les établissements scolaires depuis 2013 auprès des classes de CM2 pour délivrer des messages liés à l'utilisation des écrans. Alternant les moments d'échanges et la diffusion de vidéos, la sensibilisation est centrée sur des thématiques d'actualité : cyberharcèlement, protection des données personnelles, fiabilité de l'information. Elle se conclut par une évaluation et la délivrance à chaque enfant d'un « Permis Internet », ainsi qu'un guide à destination des parents. Dans la continuité de cette action, la gendarmerie souhaite accompagner les pré-adolescents entrant au collège. La Brigade de Prévention de la Délinquance Juvenile des Yvelines (BPDJ 78) s'est ainsi rapprochée de l'association e-Enfance pour les enfants entrant en 6^e. Leur réflexion a donné naissance en 2019 à une plateforme numérique de prévention, nommée « PROTECT » pour « Programme Territorial d'Éducation à la Cyber Tranquillité ». A travers des quiz, des vidéos et des jeux sur des tablettes, en groupe de trois, 1 500 élèves ont pu être sensibilisés à la nécessité de protéger leurs données personnelles, aux dangers liés au cyberharcèlement, mais aussi aux théories du complot et aux *fake news* circulant sur Internet. Face au succès rencontré par la plateforme, la Gendarmerie étudie les conditions dans lesquelles le dispositif pourrait être étendu au niveau national(107).

Les parents exprimaient le souhait de rencontrer eux aussi les gendarmes afin de les aider à repérer certains comportements pouvant être liés au cyberharcèlement par exemple.

Les professionnels de santé étaient également sollicités pour des rencontres autour de la thématique des écrans.

Depuis la rentrée scolaire 2018, les risques liés aux écrans représentent un sujet de prévention pouvant être abordé par les étudiants en santé lors d'interventions dans les établissements scolaires dans le cadre de leur service sanitaire(108). Ce dernier a été créé dans un objectif de promouvoir les comportements favorables à la santé. Les étudiants réalisent des actions concrètes de prévention primaire auprès d'un public cible pour les sensibiliser à des thèmes considérés comme prioritaires de santé publique. Certains sont ainsi déjà intervenus dans des collèges pour parler des risques du numérique(109).

Les parents souhaitaient l'intervention d'un médecin généraliste lors de tables rondes autour des écrans. On peut imaginer que les médecins exerçant au sein d'une Maison de Santé Pluriprofessionnelle (MSP) prennent part à ce type d'initiatives. En effet, les professionnels qui y travaillent ont pour rôle d'assurer des activités de soins et de participer à des actions de santé publique, de prévention et d'éducation pour la santé ainsi qu'à des actions sociales(110). Les interventions auprès des adolescents ou de leurs parents s'inscriraient alors dans le cadre d'un programme de prévention et de promotion de la santé défini par la MSP. Certaines MSP ont déjà franchi le pas dans cette thématique(111).

Au-delà de ces actions, le médecin généraliste semblait avoir un rôle prépondérant à jouer dans la prévention des risques liés aux écrans dans l'enfance.

Aux yeux des parents, un dépistage précoce semblait pertinent, avec l'idée d'intégrer des questions autour des écrans de manière plus ou moins systématique lors des consultations de suivi dans l'enfance. Ce rôle paraît justifié au regard de la place inhérente du médecin généraliste dans la pratique de la médecine préventive et de sa sollicitation en premiers recours. A l'instar du discours médical concernant les habitudes alimentaires, le temps de sommeil, la désobstruction rhinopharyngée ou encore la prévention du soleil, donner des repères dans l'utilisation des écrans et les rappeler régulièrement constitue un précieux terreau de prévention. Un climat d'empathie, de confiance et de non-jugement est essentiel comme dans toute démarche préventive. On peut imaginer que les pratiques familiales liées au numérique soient notées dans le carnet de santé. Les parents suggéraient même d'ajouter aux vingt consultations de suivi pédiatrique de 0 à 16 ans déjà prises en charge intégralement par l'Assurance Maladie une

consultation dédiée uniquement aux écrans(112). Cette prise en charge pourrait permettre de dépister un mésusage des écrans dès l'enfance, notamment auprès des populations précaires qui sont plus à risque d'un usage nocif des écrans.

Les parents interrogés semblaient en revanche être plus réticents à l'idée d'aborder systématiquement les écrans lors des consultations à l'adolescence. Un dépistage ciblé, qui consiste à s'intéresser au sujet des écrans en cas de symptômes compatibles avec une utilisation nocive de ceux-ci, paraissait plus adapté lors de l'adolescence.

Un travail de thèse quantitative réalisée en 2021 suggérait l'existence de freins à la réalisation de la prévention des risques liés aux écrans par les médecins généralistes, tels que la crainte d'une intrusion dans l'éducation parentale et la surutilisation des écrans par les parents eux-mêmes(113).

Par ailleurs, l'école avait un rôle dans l'éducation numérique selon les parents interrogés, du fait de sa proximité avec l'enfant. Dans le cadre de la loi du 8 juillet 2013 d'orientation et de programmation pour la refondation de l'école de la République, la formation à l'utilisation des outils numériques est inscrite dans les missions de l'Éducation nationale. La sensibilisation aux droits et aux devoirs liés à l'usage d'Internet et des réseaux sociaux est une mission des enseignants(114).

Depuis la rentrée scolaire 2018, l'utilisation du *smartphone* ou de tout autre objet connecté au sein des collèges ou au dehors pendant une activité scolaire (sortie ou voyage scolaire, activité sportive) est interdite(115).

Certains interlocuteurs au sein de l'établissement ont un rôle privilégié en situation de cyberharcèlement : le professeur principal peut rappeler la loi visant à respecter la propriété intellectuelle et le droit à la vie privée dans le monde numérique(114). Il peut évoquer les risques encourus par le cyberharceleur : selon l'article 222-33-2-2 du Code pénal, il peut être puni de trois ans d'emprisonnement et de 45 000 euros d'amende lorsque la victime est âgée de moins de 15 ans(116). Les CPE permettent également de faire le lien entre l'école et la famille de l'élève.

Le ministère de l'Éducation nationale et de la jeunesse a développé fin 2020 un partenariat entre les familles et l'école pour sensibiliser les enfants à l'usage du numérique(117). Il s'agit d'une réunion organisée entre les enseignants et les parents dont l'objectif est une réflexion collective sur leur positionnement comme co-éducateurs de l'enfant sur les écrans. Y sont discutées entre autres le niveau de connaissance des adultes sur les écrans et leurs risques, les règles pouvant être mises en place par l'école et par les parents pour prévenir des effets néfastes du numérique, les moyens d'action en situation de cyberharcèlement et les dangers d'un positionnement parental excessif entre ceux qui interdisent strictement les écrans et ceux qui pratiquent à l'inverse le « laisser-faire ».

En février 2022, le gouvernement a lancé un plan d'action nommé « Pour un usage raisonné des écrans par les jeunes et les enfants », issu d'un partenariat entre le ministère de la Santé et de la Prévention et le ministère de l'Éducation nationale et de la jeunesse(102). Dans le cadre d'événements nommés « Campus de la parentalité numérique », des ateliers mensuels sont organisés dans toute la France avec l'aide des Unions Départementales des Associations Familiales (UDAF) et d'associations comme Génération Numérique, e-Enfance ou l'Observatoire de la Parentalité et de l'Éducation Numérique (OPEN) pour former les parents. Sont abordés l'utilisation des réseaux sociaux, la protection des données personnelles, la surconsommation des écrans, le cyberharcèlement et l'accès des enfants et des adolescents au contenu pornographique.

Des campagnes de sensibilisation à l'école auprès des enfants étaient selon les parents des ressources importantes dans le domaine préventif. Une méta-analyse a d'ailleurs montré l'efficacité d'actions de prévention à l'école dans la réduction de l'exposition aux écrans chez les enfants de moins de 6 ans(118). Un élargissement de ces campagnes scolaires ainsi que l'intégration de questions spécifiques à l'usage des écrans à intégrer aux visites obligatoires en médecine scolaire, dont le rôle paraît central sur cette question, pourraient être envisagés. Dans cette optique, un travail analogue à cette thèse pourrait être réalisé dans le milieu de la médecine scolaire pour étudier les perceptions des professionnels concernant l'usage des écrans des élèves et leur rôle préventif dans cette utilisation. Des projets en médecine scolaire sur cette question semblent à construire et une coordination entre médecine scolaire et médecin traitant à travailler.

L'accent a été mis sur l'intérêt de fonctionner en équipe entre professionnels de santé, Gendarmerie, professionnels de l'Éducation nationale et parents. Dans cet ordre d'idée, un fonctionnement en réseau pourrait être intéressant. Un modèle local à la région pourrait être le Réseau de Prévention et de Prise en charge de l'Obésité Pédiatrique en Bourgogne Franche-Comté (RÉPPOP-BFC). Il s'agit d'un réseau ville-hôpital financé par l'État et l'Assurance Maladie, spécialisé dans l'obésité pédiatrique, qui organise la coordination des soins sur le territoire(119). Il propose des formations aux professionnels de santé et leur mise en relation les uns avec les autres. Il organise également des ateliers auprès des enfants et des familles dans une démarche d'éducation thérapeutique. L'exposition aux écrans est d'ailleurs un thème qui est abordé. Au point de vue financier, il propose une aide à la prise en charge des consultations auprès des psychologues et des diététiciennes qui ne sont pas habituellement pas remboursées par l'Assurance Maladie. On peut imaginer le développement à l'avenir d'un tel réseau autour du mésusage des écrans dans l'enfance tant cette problématique devient prépondérante, avec une équipe pluri professionnelle qui aurait pour mission d'identifier les risques pour les enfants et adolescents qui lui seraient adressés, de proposer des mesures de prévention et d'orienter si nécessaire vers des milieux spécialisés pour les éventuelles pathologies identifiées.

A l'heure actuelle, la Maison des Adolescents (MDA) est un lieu qui accueille les jeunes à partir de l'âge de 11 ans. Elle a pour mission de répondre aux questions que se posent les adolescents et leur famille, notamment liées au numérique(120). Cette structure permet de fournir des réponses rapides et adaptées au problème présenté, sans se substituer aux prises en charge existantes. Elle assure l'accueil, l'écoute, l'information, l'évaluation des situations et éventuellement l'orientation vers une prise en charge médicale, psychologique ainsi qu'un accompagnement éducatif, social et juridique. La MDA est également un espace ressource de proximité pour les professionnels engagés dans l'accueil des adolescents.

Enfin, toujours dans cette recherche d'accompagnement, la multiplication de campagnes de sensibilisation à plus grande échelle semblait intéressante au regard des parents, avec une proposition d'affichage de messages d'avertissement et de prévention sur les dangers numériques *via* les médias eux-mêmes.

En février 2022, le président de la République Française Emmanuel Macron a publié un post sur le réseau social *Instagram* concernant le développement d'une application nommée « 3018 », en collaboration avec le ministère de l'Éducation nationale et de la jeunesse et l'association *e-Enfance*(121). Le 3018 est désormais le numéro national pour les victimes de harcèlement et de violences numériques. Cette application permet de conserver les preuves du harcèlement *via* des captures d'écrans et de les stocker dans ce qui est appelé le coffre-fort sécurisé, puis permet de signaler le harcèlement en appelant un professionnel à ce numéro ou par messagerie instantané *via* l'application selon son choix afin qu'il puisse intervenir. Le

professionnel ainsi averti a une capacité unique de signalement direct et prioritaire aux réseaux sociaux pour faire supprimer en moins d'une heure le contenu préjudiciable au mineur. Cet interlocuteur, qui peut être psychologue, juriste ou spécialiste du numérique a également un rôle d'écoute et d'aide pour mettre fin au cyberharcèlement. On retrouve également sur l'application des fiches expliquant la législation encadrant ces situations. L'usurpation d'identité est une infraction répréhensible d'un an d'emprisonnement et de 15 000 euros d'amende. Le *revenge porn* est un délit puni par la loi. Les auteurs ainsi que tous ceux qui relayent du contenu à caractère sexuel risquent deux ans d'emprisonnement et 60 000 euros d'amende.

Une proposition de loi en 2023 vise à relever de 13 ans actuellement à 15 ans la majorité numérique afin de mieux réguler l'usage des réseaux sociaux, ces derniers étant de plus en plus utilisés comme moteurs de recherche par les enfants scolarisés au collège(122,123). Cette place prise par les réseaux sociaux chez les adolescents dans leurs pratiques informatiques suscite question quant à leur crédulité face au contenu consulté.

Actuellement, il ne semble pas y avoir dans la bibliographie de mesure d'envergure nationale concernant la prévention des risques liés aux écrans. Il pourrait être souhaitable que soit menée une étude de grande ampleur, afin de déterminer par quel biais la prévention des risques liées aux écrans est la plus efficace. Peut-il s'agir d'un discours médical lors des consultations ? D'un dépliant dédié au numérique remis à chaque parent ? D'affiches dans les lieux d'accueils parents/enfants ? De sites Internet consacrées aux écrans à l'adolescence ? De campagnes de santé publique ? De tables rondes organisées dans les établissements scolaires ?

VI. CONCLUSION

L'univers du numérique s'est définitivement imposé dans notre société comme une nécessité à laquelle personne ne peut s'opposer. Toutes les familles y sont désormais confrontées.

Cette omniprésence des écrans dans nos vies semble avoir conduit à une perte de repères dans la manière d'éduquer enfants et adolescents. Des objets qui apportent à la fois tant de bénéfices et de dangers doivent être appréhendés progressivement dès l'enfance et tout au long de l'adolescence en s'inscrivant dans une approche préventive adaptée à l'âge.

Dans cette démarche, il incombe aux parents de s'interroger en toute objectivité sur leur propre consommation numérique avant d'engager un dialogue familial constructif autour des règles éducatives relatives aux écrans.

Compte tenu de l'évolution des écrans ces dernières années, il apparaît que les réflexions sociétales autour de leur impact et des risques qui leur sont plus spécifiquement associés à l'adolescence sont récentes. Des ressources numériques et des projets d'accompagnement développés par les pouvoirs publics, centrés autour de la mise en place d'actions en collaboration avec les fonctionnaires de l'Éducation nationale et de la Gendarmerie, pour soutenir les parents dans l'éducation numérique à l'adolescence n'ont vu le jour que dernièrement. Devant la méconnaissance à l'heure actuelle de ces différents outils par les parents, il pourrait être intéressant de réaliser une thèse à moyen terme autour de leur perception sur l'efficacité des mesures nouvellement instaurées.

Si les professionnels de santé et notamment les médecins ne semblaient pas impliqués dans ces récentes mesures, il semble qu'aux yeux des parents les acteurs du système de santé aient un rôle à jouer dans la prévention des risques liés aux écrans. Un accompagnement médical dans la petite enfance leur paraît nécessaire afin de leur donner des repères dans l'exercice de leur parentalité numérique. L'organisation de tables rondes réunissant entre autres des professionnels paramédicaux et médicaux est davantage plébiscitée à l'adolescence : à cet âge, la porte du cabinet du médecin généraliste ne se doit d'être poussée selon les parents qu'en cas de symptômes compatibles avec un mésusage des écrans.

Dans le cadre de ses missions de prévention individuelle et collective et de promotion de la santé auprès des enfants scolarisés, le travail des acteurs de la santé scolaire paraît plus que légitime autour de cette question. Quel rôle peut-on envisager de leur octroyer à l'avenir ?

Ce sont ainsi autant de supports et d'acteurs qui peuvent aider à guider les parents dans leur exercice de la parentalité numérique. Celle-ci doit pouvoir préparer l'enfant à bien gérer son rapport cognitif, social et émotionnel aux écrans. Cette autonomie et cette capacité d'autorégulation lui sera précieuse à l'âge adulte où il pourra alors jouir au mieux de tous les bénéfices et de toutes les possibilités que peuvent offrir les écrans.

« Tout est poison, rien n'est poison : c'est la dose qui fait le poison »

Paracelse

ANNEXES

Annexe 1 : Apprivoiser les écrans et grandir, la « règle des 3-6-9-12 »

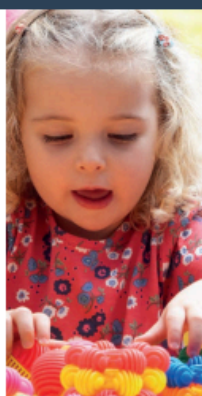
Apprivoiser les écrans et grandir



3 - 6 - 9 - 12



Avant 3 ans
*L'enfant
a besoin
de construire
ses repères
spatiaux et
temporels*



De 3 à 6 ans
*L'enfant a besoin
de découvrir
toutes ses
possibilités
sensorielles
et manuelles*



De 6 à 9 ans
*L'enfant
a besoin
de découvrir
les règles
du jeu social*



De 9 à 12 ans
*L'enfant
a besoin
d'explorer
la complexité
du monde*



Après 12 ans
*L'enfant
commence
à s'affranchir
des repères
familiaux*

Pas de TV avant **3** ans

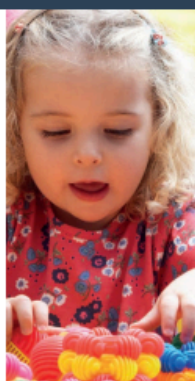
Pas de console de jeu personnelle avant **6** ans

Internet après **9** ans

Les réseaux sociaux après **12** ans

“ J'ai imaginé
les repères « 3-6-9-12 »
comme une façon de
répondre aux questions
les plus pressantes
des parents et
des pédagogues. ”
Serge Tisseron
www.sergetisseron.com

À tout âge, limitons les écrans,
choisissons les programmes, invitons
les enfants à parler de ce qu'ils ont vu ou fait,
encourageons leurs créations.



3 - 6 - 9 - 12, des écrans adaptés à chaque âge

Avant 3 ans

Préférons les jeux traditionnels et les histoires qu'on raconte à la télévision et aux DVD.

Un enfant qui semble s'ennuyer imagine souvent ses prochains jeux.

Si nous avons une tablette tactile, privilégions le jeu partagé avec l'enfant, sans autre but que de jouer ensemble.

De 3 à 6 ans

Etablissons des règles claires sur le temps d'écrans et respectons les âges indiqués pour les programmes.

Mettons la télévision et l'ordinateur dans une pièce commune.

Préférons les jeux vidéo qu'on joue à plusieurs à ceux qu'on joue seul.

De 6 à 9 ans

Etablissons des règles claires sur le temps d'écrans et respectons les âges indiqués pour les programmes.

Mettons la télévision et l'ordinateur dans une pièce commune.

Paramétrons la console de jeux du salon.

Prenons le temps de parler du droit à l'intimité et du droit à l'image de chacun.

De 9 à 12 ans

Internet est un droit, accompagné ou seul.

Rappelons que :

1. Tout ce que l'on y met peut tomber dans le domaine public ;
2. Tout ce que l'on y met y restera éternellement ;
3. Il ne faut pas croire tout ce que l'on y trouve.

Déterminons avec notre enfant l'âge à partir duquel il aura son téléphone mobile.

Continuons à établir des règles claires sur le temps d'écrans.

Après 12 ans

Notre enfant « surfe » seul sur la toile, mais convenons d'horaires à respecter.

Evitons une connexion nocturne à Internet depuis sa chambre.

Apprenons à couper le WIFI, notamment la nuit.

Parlons du téléchargement, des plagiat, de la pornographie et du harcèlement.

Refusons d'être son « ami » sur Facebook.

Diffusons cette affiche partout où elle invitera à en parler.

Nous ne modifierons notre relation aux écrans que tous ensemble.



ENMESA

Annexe 2 : « 4 temps sans écrans = 4 pas pour mieux avancer »

4 temps sans écrans = 4 pas pour mieux avancer

MOINS D'ÉCRANS
Etre attentif en classe

Les écrans fatiguent l'attention et empêchent la concentration, même à petite dose. Les résultats scolaires peuvent diminuer.

MOINS D'ÉCRANS
Se parler

Votre enfant vous parle moins et vous lui répondez moins quand la TV est allumée, quand vous regardez votre portable. Parler souvent et régulièrement avec son enfant stimule son langage et son intelligence. Les écrans n'aident pas l'enfant à réfléchir.

Pas le matin

Pas pendant les repas

LES ÉCRANS

Pas dans la chambre de l'enfant

Pas avant de se coucher

Sans écrans dans sa chambre, l'enfant apprend à ne pas s'angoisser quand il est seul. Il peut alors imaginer, créer, inventer. Les parents gardent le contrôle sur ce qui entre dans le cerveau de l'enfant. Ils le protègent des images violentes ou pornographiques qui sont traumatisantes et excitantes pour lui.

MOINS D'ÉCRANS
Savoir être seul

La lumière bleue des écrans inhibe la mélatonine et retarde l'entrée naturelle dans le sommeil. Lire une histoire, chanter une comptine, parler avec votre enfant le calme et le sécurise. Regarder un écran avant de s'endormir produit l'effet inverse.

MOINS D'ÉCRANS
Bien dormir

4 S P A
Sabine Duflo

Annexe 3 : extrait de la dernière édition (2018) du carnet de santé

Le bébé et les écrans (télévision, ordinateur, tablette, smartphone, etc.)

Interagir directement avec votre enfant est la meilleure façon de favoriser son développement.

Avant 3 ans : évitez de mettre votre enfant dans une pièce où la télévision est allumée même s'il ne la regarde pas.

Quel que soit son âge, évitez de mettre un téléviseur dans la chambre où il dort ; ne lui donnez pas de tablette ou de smartphone pour le calmer, ni pendant ses repas, ni avant son sommeil ; ne lui faites pas utiliser de casque audio ou d'écouteurs pour le calmer ou l'endormir.

Annexe 4 : lettre d'information envoyée par *e-mail* aux parents des élèves du collège Albert Jacquard

LETRE D'INFORMATION

Madame, Monsieur,

Je suis en fin de cursus de mon internat de médecine générale à la Faculté de Besançon et pour obtenir mon titre de Docteur en Médecine, je dois soutenir une thèse sur le sujet de mon choix. J'ai choisi de réaliser mon travail sur **l'utilisation des écrans chez les collégiens**.

Votre vécu de parent m'intéresse beaucoup.



Déroulement de l'entretien

Il s'agit d'un entretien avec des questions ouvertes, d'une discussion, dans le but de recueillir votre expérience et votre vécu au sein de votre foyer quant à l'utilisation des écrans. Il n'y a pas de bonne ou de mauvaise réponse. Il n'y aura aucun jugement sur les propos recueillis. Vous pouvez ne pas répondre à une question ou arrêter l'entretien à tout moment.

L'entretien sera enregistré à l'aide d'un dictaphone. Il sera réalisé dans l'endroit de votre choix. Sa durée sera d'environ une trentaine de minutes.

Traitement informatique des données personnelles

Votre identité et le contenu de vos propos resteront totalement anonymes et confidentiels durant toutes les étapes de l'élaboration de cette thèse. Les résultats de cette étude pourront vous être communiqués ultérieurement si vous le souhaitez.

Participation volontaire

Votre participation à cette étude est entièrement volontaire et libre.

L'étude est supervisée par ma directrice de thèse le Docteur THOMAS Emmanuelle (Médecin généraliste à Menoncourt). Si vous souhaitez participer à mon étude ou si vous avez la moindre question, il vous suffit de me contacter via les coordonnées ci-dessous.

Mlle DIRAND Julie

06.88.25.13.32

julie.dirand@edu.univ-fcomte.fr

Annexe 5 : guide d'entretien

1. Présentation de l'adolescent

- a. Pour un peu mieux connaître votre enfant avant cet entretien : pouvez-vous me dire comment s'appelle-t-il/elle ? Est-ce qu'il/elle a des frères et sœurs ? En quelle classe est-il/elle ? Quels sont ses loisirs en dehors de l'école ? *Question de relance : comment s'occupe-t-il/elle quand il/elle n'est pas au collège ? Qu'est-ce qu'il/elle aime faire en dehors de l'école ?*

2. Exploration des représentations parentales des écrans chez les adolescents

- a. A quoi vous fait penser le terme « écran » ?
- b. Quel(s) écran(s) utilise-t-il/elle le plus ?
- c. A votre avis, que pensez-vous que cela lui apporte ? *Question de relance : selon vous, quel(s) bénéfice(s) tire-t-il/elle d'utiliser cet/ces écran(s) ?*
- d. Que ressentez-vous lorsqu'il/elle utilise cet/ces écran(s) ?

3. Impact des écrans sur la santé de l'adolescent

- a. Qu'avez-vous en tête comme risques liés à l'utilisation des écrans chez les adolescents ?
- b. Qu'est-ce que vous attribuez aux écrans sur le comportement de votre adolescent ? *Question de relance : qu'est-ce qui pourrait vous faire penser que les écrans aient un impact sur votre enfant ?*

4. Réflexion autour de la prévention des risques liés à l'utilisation des écrans et de son intérêt

- a. Avez-vous mis en place des règles à la maison ?
- b. Avez-vous déjà reçu des conseils quant à l'utilisation des écrans ? Si oui, de la part de qui ?
- c. En matière de prévention sur les risques liés aux écrans, par qui aimeriez-vous recevoir des conseils ? *Question de relance : qui serait le plus légitime, selon vous, pour vous donner des conseils ?*
- d. A quel moment, à quel âge de la vie de votre enfant trouveriez-vous pertinent de parler de ce sujet ?
- e. Que pensez-vous de l'abord de cette thématique des écrans chez votre médecin traitant ? *Question de relance : quelle place votre médecin traitant pourrait-il prendre par rapport à ces questions de prévention de risques liés aux écrans à l'adolescence ?*

Annexe 6 : verbatims

Cf. CD-ROM

Annexe 7 : formulaire de consentement distribué au(x) parent(s) avant chaque début d'entretien

FORMULAIRE DE CONSENTEMENT

Comment sera traitée l'information recueillie ?

Les enregistrements seront retranscrits mot à mot de façon anonyme et confidentielle.

L'analyse des données sera réalisée par ma directrice de thèse et moi-même.

Une fois retranscrits, les enregistrements seront détruits. Les transcriptions seront gardées de façon sécurisée.



Merci de noter vos initiales dans chaque case :

1. Je confirme avoir lu et compris l'information ci-dessus et que j'ai eu la possibilité de poser des questions.
2. J'ai été prévenue que ma participation à l'étude ne comporte pas de risque particulier.
3. Je comprends que ma participation est totalement volontaire et que je suis libre de sortir de l'étude à tout moment, sans avoir à fournir de raison. Si je décide de me retirer de l'étude, j'en informerai immédiatement les investigateurs.
4. Je donne mon consentement à l'enregistrement et à la transcription mot-à-mot de cet entretien.
5. J'accepte que mes données personnelles soient numérisées dans le strict cadre de la loi informatique et liberté.
6. Je suis d'accord pour participer à l'étude.

Signature (participant) _____

Signature (investigateur) _____

Date _____

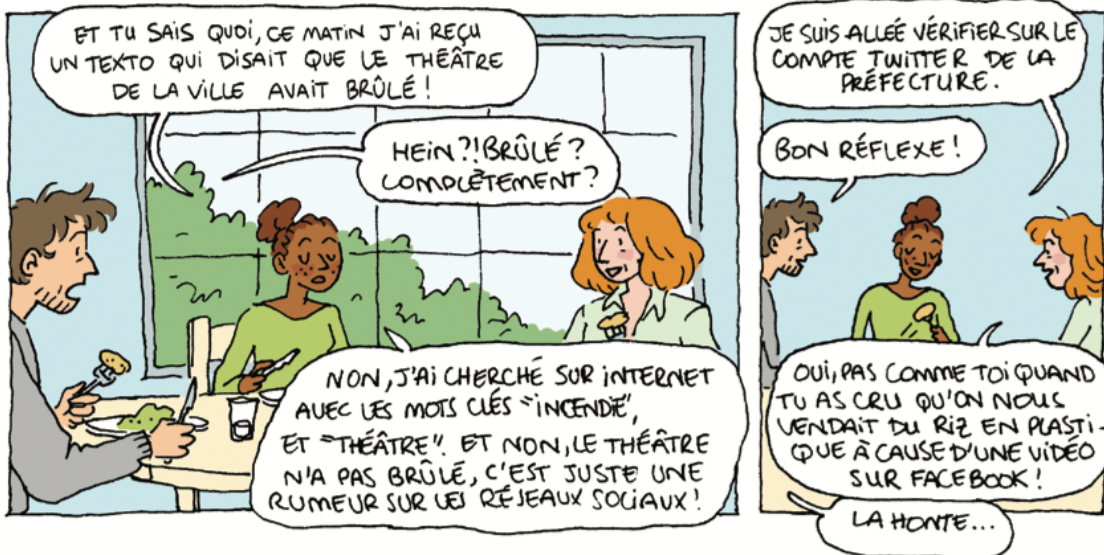
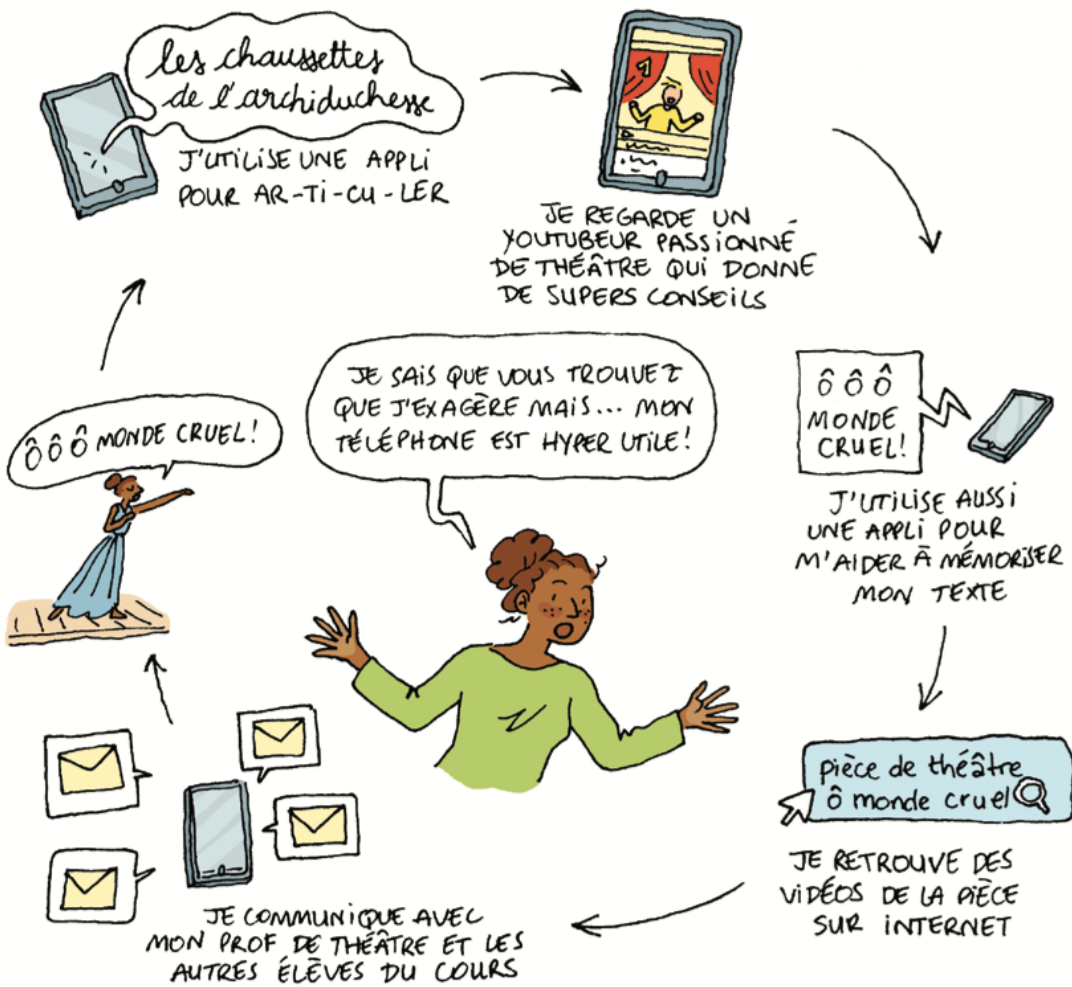
Date _____

Nom _____

Nom _____

Annexe 8 : la famille « Tout-Écran »





DE 11 À 14 ANS

MOINS D'ÉCRANS



isolement, fatigue, surpoids
inattention, nervosité



ON FIXE UNE DURÉE AVANT DE COMMENCER



- > ≈ 1h par jour (7h / semaine) hors travail scolaire
- > j'évite les écrans : le matin, 1h avant de me coucher pendant les repas, les devoirs, les discussions, les sorties et les jeux

VIOLENCE, SEXUALITÉ, HARCÈLEMENT



- > J'en parle à un adulte : parents, prof, médecin...
- > j'appelle e-enfance, je consulte « J'ai besoin d'aide »
au 3018 sur de clic-ecrans.com

DE BONNES HABITUDES . . .



- > regarder et jouer ensemble, en parler, échanger
- > pas d'écrans dans ma chambre
- > j'évite la publicité en regardant en **streaming**
je choisis une émission sans zapper
- > on ne regarde pas de trop près

POUR MIEUX UTILISER LES ÉCRANS



- > éteindre la TV quand personne ne regarde
- > s'occuper sans écrans : dessiner, lire, raconter sa journée
faire de la musique, du sport, des jeux

EN SAVOIR PLUS : de clic-ecrans.com (détails, aides...)

Auteur : Gauthier Duret, Juillet 2021. Mise à jour : Janvier 2022. Sources : Société Française de Pédiatrie, Haute Autorité de Santé, Haut Conseil de la Santé Publique, Direction Générale de la Santé, Sociétés Canadienne et Américaine de Pédiatrie
Infographie : DRAGONfly. Illustrations : Shutterstock®

Département
de Médecine
Générale
Faculté de Médecine
Montpellier-Nîmes

REFERENCES BIBLIOGRAPHIQUES

1. HCSP. Avis du Haut Conseil de la Santé Publique relatif aux effets de l'exposition des enfants et des jeunes aux écrans [Internet]. 2020. Disponible sur: <https://www.hcsp.fr/explore.cgi/avisrapportsdomaine?clefr=759>
2. Institut national de la santé et de la recherche médicale. Chronobiologie Les 24 heures chrono de l'organisme [Internet]. 2018 [cité 3 mars 2021]. Disponible sur: <https://www.inserm.fr/information-en-sante/dossiers-information/chronobiologie>
3. Braithwaite I, Stewart AW, Hancox RJ, Beasley R, Murphy R, Mitchell EA, et al. The Worldwide Association between Television Viewing and Obesity in Children and Adolescents: Cross Sectional Study. PLOS ONE. 25 sept 2013;8(9):e74263.
4. Bourdiau J. Représentations des médecins généralistes concernant l'exposition aux écrans chez les enfants de 0 à 18 ans [Thèse d'exercice]. [France]: Université de Bourgogne; 2020.
5. Conseil Supérieur de l'Audiovisuel. Rapport annuel 2020 [Internet]. Disponible sur: https://www.vie-publique.fr/sites/default/files/rapport/pdf/280617_0.pdf
6. Marry Y, Souillot F. La guerre de l'attention: comment ne pas la perdre. Paris, France: l'Échappée; 2022. 253 p.
7. Haute Autorité de Santé. Prendre en compte la santé des mineurs/jeunes majeurs dans le cadre des établissements/services de la protection de l'enfance et/ou mettant en œuvre des mesures éducatives: Présentation générale [Internet]. Disponible sur: https://www.has-sante.fr/upload/docs/application/pdf/2018-03/presentation_generale_rbpp_sante_mineurs_jeunes_majeurs.pdf
8. Berthomier N, Octobre S. Enfant et écrans de 0 à 2 ans à travers le suivi de cohorte Elfe. Culture études. 4 oct 2019;1(1):1-32.
9. Instance Régionale d'Education et de Promotion Santé Auvergne-Rhône-Alpes. La surexposition des enfants de 0-6 ans aux écrans [Internet]. 2018 [cité 1 févr 2022]. Disponible sur: <https://www.ors-auvergne.org/veille-sante-social/surexposition-enfants-de-0-6-ans-aux-ecrians-ireps-auvergne-rhone-alpes-mars-2018/>
10. Bedford R, Saez de Urabain IR, Cheung CHM, Karmiloff-Smith A, Smith TJ. Toddlers' Fine Motor Milestone Achievement Is Associated with Early Touchscreen Scrolling. Front Psychol. 2016;7:1108.
11. Charles MA. Journal n°9 ELFE Infos [Internet]. 2018. Disponible sur: <https://www.ined.fr/fichier/rte/129/espace-famille/lettres-information/Elfe-infos-09.pdf>
12. Santé Publique France. Étude de santé sur l'environnement, la biosurveillance, l'activité physique et la nutrition (Esteban), 2014-2016. Volet Nutrition. Chapitre Activité physique et sédentarité. 2e édition [Internet]. [cité 16 janv 2022] p. 58. Disponible sur: <https://www.santepubliquefrance.fr/import/etude-de-sante-sur-l-environnement-la-biosurveillance-l-activite-physique-et-la-nutrition-esteban-2014-2016.-volet-nutrition.-chapitre-activit>
13. Philippon A, Spilka S. Niveau d'usage des écrans à la fin de l'adolescence en 2017 [Internet]. p. 9. Disponible sur: <https://www.ofdt.fr/BDD/publications/docs/eisxapza.pdf>
14. Autorité de Régulation des Communications Electroniques, des postes et de la distribution de la Presse. Baromètre du Numérique, édition 2021 [Internet]. Disponible sur: https://www.arcep.fr/uploads/tx_gspublication/rapport-barometre-numerique-edition-2021.pdf
15. Génération Numérique. Enquête sur les pratiques numériques des 11-18 ans. 2022.

[Internet]. Disponible sur: <https://asso-generationnumerique.fr/enquetes/>

16. Génération Numérique, Heaven Paris. #BornSocial, 6ème édition, rentrée 2021-2022 [Internet]. Disponible sur: <https://heaven.paris/wp-content/uploads/2021/09/Born-Social-2021.pdf>

17. Observatoire National de l'Activité Physique et de la Sédentarité. Evolution des comportements pendant le confinement [Internet]. [cité 3 mars 2022]. Disponible sur: <https://onaps.fr/activite-physique-et-sedentarite-evolution-des-comportements-pendant-le-confinement/>

18. Lesure-Vandamme M. Familles & numérique : il est urgent d'accompagner les parents [Internet]. Open Asso; [cité 10 nov 2022]. Disponible sur: <https://www.open-asso.org/actualite/2022/02/familles-numerique-il-est-urgent-daccompagner/>

19. Nagata JM, Cortez CA, Cattle CJ, Ganson KT, Iyer P, Bibbins-Domingo K, et al. Screen Time Use Among US Adolescents During the COVID-19 Pandemic: Findings From the Adolescent Brain Cognitive Development (ABCD) Study. *JAMA Pediatrics*. 1 janv 2022;176(1):94-6.

20. Przybylski AK, Weinstein N. A Large-Scale Test of the Goldilocks Hypothesis: Quantifying the Relations Between Digital-Screen Use and the Mental Well-Being of Adolescents. *Psychol Sci*. 1 févr 2017;28(2):204-15.

21. Ministère de l'Éducation nationale de la jeunesse. Loi n°2013-595 du 8 juillet 2013 d'orientation et de programmation pour la refondation de l'École de la République. 2013-595.

22. Réseau Canopé - Opérateur public du ministère de l'Éducation nationale. Utilisation de tablettes tactiles en primaire [Internet]. [cité 22 janv 2022]. Disponible sur: <https://www.reseau-canope.fr/notice/utilisation-de-tablettes-tactiles-en-primaire.html>

23. Direction de la recherche, des études, de l'évaluation et des statistiques. Trois médecins généralistes sur quatre ont mis en place la téléconsultation depuis le début de l'épidémie de Covid-19 [Internet]. [cité 6 févr 2022]. Disponible sur: <https://drees.solidarites-sante.gouv.fr/publications/etudes-et-resultats/trois-medecins-generalistes-sur-quatre-ont-mis-en-place-la>

24. La Rédaction de vie-publique.fr, site officiel du Gouvernement Français. La télémédecine, une pratique en voie de généralisation [Internet]. [cité 6 févr 2022]. Disponible sur: <https://www.vie-publique.fr/eclairage/18473-la-telemedecine-une-pratique-en-voie-de-generalisation>

25. Ministère de la Santé et de la Prévention. LOI n° 2019-774 du 24 juillet 2019 relative à l'organisation et à la transformation du système de santé (1). 2019-774.

26. Bach JF, Houdé O, Léna P, Tisseron S, Postaire É, Bernard-Delorme A, et al. L'enfant et les écrans: un avis de l'Académie des sciences remis le 17 janvier 2013. Académie des sciences, éditeur. Paris, France: Institut de France; 2013. 122 p.

27. Czepita M, Czepita D, Lubiński W. The Influence of Environmental Factors on the Prevalence of Myopia in Poland. *Journal of Ophthalmology*. 19 nov 2017;2017:e5983406.

28. Stéphane Auvin. Epilepsie et écrans. Crises épileptiques photo-induites : à retenir. *avr 2015*;18(177):133-5.

29. Paganì LS, Lévesque-Seck F, Fitzpatrick C. Prospective associations between televiewing at toddlerhood and later self-reported social impairment at middle school in a Canadian longitudinal cohort born in 1997/1998. *Psychol Med*. déc 2016;46(16):3329-37.

30. Radesky JS, Silverstein M, Zuckerman B, Christakis DA. Infant self-regulation and early childhood media exposure. *Pediatrics*. mai 2014;133(5):e1172-1178.

31. Hancox RJ, Milne BJ, Poulton R. Association of television viewing during childhood with poor educational achievement. *Arch Pediatr Adolesc Med*. juill 2005;159(7):614-8.
32. Société canadienne de pédiatrie. Le temps d'écran et les jeunes enfants : promouvoir la santé et le développement dans un monde numérique. *Paediatrics & Child Health*. 27 nov 2017;22(8):469-77.
33. Chonchaiya W, Pruksananonda C. Television viewing associates with delayed language development. *Acta Paediatrica*. 2008;97(7):977-82.
34. Zimmerman FJ, Christakis DA, Meltzoff AN. Associations between Media Viewing and Language Development in Children Under Age 2 Years. *The Journal of Pediatrics*. 1 oct 2007;151(4):364-8.
35. Schmidt ME, Pempek TA, Kirkorian HL, Lund AF, Anderson DR. The Effects of Background Television on the Toy Play Behavior of Very Young Children. *Child Development*. 2008;79(4):1137-51.
36. Zimmerman FJ, Christakis DA. Associations Between Content Types of Early Media Exposure and Subsequent Attentional Problems. *Pediatrics*. 1 nov 2007;120(5):986-92.
37. Lillard AS, Peterson J. The immediate impact of different types of television on young children's executive function. *Pediatrics*. oct 2011;128(4):644-9.
38. Centre canadien d'éducation aux médias et de littératie numérique. L'influence de la télévision sur les enfants [Internet]. [cité 1 févr 2022]. Disponible sur: <https://habilomedias.ca/litt%C3%A9ratie-num%C3%A9rique-et-%C3%A9ducation-aux-m%C3%A9dias/informations-g%C3%A9n%C3%A9rales/t%C3%A9l%C3%A9vision/linfluence-de-la-t%C3%A9l%C3%A9vision-sur-les-enfants>
39. Société canadienne de pédiatrie. Les médias numériques : la promotion d'une saine utilisation des écrans chez les enfants d'âge scolaire et les adolescents. *Paediatr Child Health*. sept 2019;24(6):402-17.
40. Katz VS, Gonzalez C, Clark K. Digital Inequality and Developmental Trajectories of Low-income, Immigrant, and Minority Children. *Pediatrics*. nov 2017;140(Suppl 2):S132-6.
41. Johnson JG, Cohen P, Kasen S, Brook JS. Extensive television viewing and the development of attention and learning difficulties during adolescence. *Arch Pediatr Adolesc Med*. mai 2007;161(5):480-6.
42. Saxena R, Vashist P, Tandon R, Pandey RM, Bhardawaj A, Gupta V, et al. Incidence and progression of myopia and associated factors in urban school children in Delhi: The North India Myopia Study (NIM Study). *PLOS ONE*. 18 déc 2017;12(12):e0189774.
43. Kim J, Hwang Y, Kang S, Kim M, Kim TS, Kim J, et al. Association between Exposure to Smartphones and Ocular Health in Adolescents. *Ophthalmic Epidemiology*. 3 juill 2016;23(4):269-76.
44. Sheppard AL, Wolffsohn JS. Digital eye strain: prevalence, measurement and amelioration. *BMJ Open Ophthalmology*. 1 avr 2018;3(1):e000146.
45. Heo JY, Kim K, Fava M, Mischoulon D, Papakostas GI, Kim MJ, et al. Effects of smartphone use with and without blue light at night in healthy adults: A randomized, double-blind, cross-over, placebo-controlled comparison. *Journal of Psychiatric Research*. 1 avr 2017;87:61-70.
46. Leger D, Richard JB, Godeau E, François B. La chute du temps de sommeil au cours de l'adolescence : résultats de l'enquête HBSC 2010 menée auprès des collégiens. *Bulletin Épidémiologique Hebdomadaire*. 1 nov 2012;515-7.

47. Thomée S. Mobile Phone Use and Mental Health. A Review of the Research That Takes a Psychological Perspective on Exposure. *International Journal of Environmental Research and Public Health*. déc 2018;15(12):2692.
48. Hale L, Li X, Hartstein LE, LeBourgeois MK. Media Use and Sleep in Teenagers: What Do We Know? *Curr Sleep Medicine Rep*. 1 sept 2019;5(3):128-34.
49. Carter B, Rees P, Hale L, Bhattacharjee D, Paradkar MS. Association Between Portable Screen-Based Media Device Access or Use and Sleep Outcomes: A Systematic Review and Meta-analysis. *JAMA Pediatrics*. 1 déc 2016;170(12):1202-8.
50. Jiang X, Hardy LL, Baur LA, Ding D, Wang L, Shi H. Sleep Duration, Schedule and Quality among Urban Chinese Children and Adolescents: Associations with Routine After-School Activities. *PLOS ONE*. 22 janv 2015;10(1):e0115326.
51. Robinson TN, Banda JA, Hale L, Lu AS, Fleming-Milici F, Calvert SL, et al. Screen Media Exposure and Obesity in Children and Adolescents. *Pediatrics*. nov 2017;140(Suppl 2):S97-101.
52. Zhang G, Wu L, Zhou L, Lu W, Mao C. Television watching and risk of childhood obesity: a meta-analysis. *European Journal of Public Health*. 1 févr 2016;26(1):13-8.
53. Magee L, Hale L. Longitudinal associations between sleep duration and subsequent weight gain: A systematic review. *Sleep Medicine Reviews*. 1 juin 2012;16(3):231-41.
54. Robinson TN, Matheson DM. Environmental strategies for portion control in children. *Appetite*. 1 mai 2015;88:33-8.
55. Ford C, Ward D, White M. Television viewing associated with adverse dietary outcomes in children ages 2–6. *Obesity Reviews*. 2012;13(12):1139-47.
56. Pearson N, Biddle SJH. Sedentary Behavior and Dietary Intake in Children, Adolescents, and Adults: A Systematic Review. *American Journal of Preventive Medicine*. 1 août 2011;41(2):178-88.
57. Boynton-Jarrett R, Thomas TN, Peterson KE, Wiecha J, Sobol AM, Gortmaker SL. Impact of Television Viewing Patterns on Fruit and Vegetable Consumption Among Adolescents. *Pediatrics*. 1 déc 2003;112(6):1321-6.
58. Agence nationale de sécurité sanitaire de l'alimentation, de l'environnement et du travail. Inactivité physique et sédentarité chez les jeunes : l'Anses alerte les pouvoirs publics [Internet]. [cité 13 mars 2023]. Disponible sur: <https://www.anses.fr/fr/content/inactivit%C3%A9-physique-et-s%C3%A9dentarit%C3%A9-chez-les-jeunes-1%E2%80%99anses-alerte-les-pouvoirs-publics>
59. Balbani APS, Montovani JC. Mobile phones: influence on auditory and vestibular systems. *Rev Bras Otorrinolaringol*. févr 2008;74:125-31.
60. Suris J, Akre C, Piguet C, Ambresin A, Zimmermann G, Berchtold A. Is Internet use unhealthy? A cross-sectional study of adolescent Internet overuse. *Swiss Med Wkly*. 4 déc 2014;
61. Liu M, Wu L, Yao S. Dose–response association of screen time-based sedentary behaviour in children and adolescents and depression: a meta-analysis of observational studies. *Br J Sports Med*. 1 oct 2016;50(20):1252-8.
62. Uçar HN, Çetin FH, Ersoy SA, Güler HA, Kılınç K, Türkoğlu S. Risky cyber behaviors in adolescents with depression: A case control study. *Journal of Affective Disorders*. 1 juin 2020;270:51-8.
63. Holland G, Tiggemann M. A systematic review of the impact of the use of social networking sites on body image and disordered eating outcomes. *Body Image*. juin

2016;17:100-10.

64. Verduyn P, Ybarra O, Résibois M, Jonides J, Kross E. Do Social Network Sites Enhance or Undermine Subjective Well-Being? A Critical Review: Do Social Network Sites Enhance or Undermine Subjective Well-Being? *Social Issues and Policy Review*. janv 2017;11(1):274-302.
65. Finne E, Bucksch J, Lampert T, Kolip P. Physical activity and screen-based media use: cross-sectional associations with health-related quality of life and the role of body satisfaction in a representative sample of German adolescents. *Health Psychology and Behavioral Medicine*. 1 janv 2013;1(1):15-30.
66. Tremblay MS, LeBlanc AG, Kho ME, Saunders TJ, Larouche R, Colley RC, et al. Systematic review of sedentary behaviour and health indicators in school-aged children and youth. *International Journal of Behavioral Nutrition and Physical Activity*. 21 sept 2011;8(1):98.
67. Adelantado-Renau M, Moliner-Urdiales D, Cavero-Redondo I, Beltran-Valls MR, Martínez-Vizcaíno V, Álvarez-Bueno C. Association Between Screen Media Use and Academic Performance Among Children and Adolescents: A Systematic Review and Meta-analysis. *JAMA Pediatrics*. 1 nov 2019;173(11):1058-67.
68. Wright PJ, Randall AK. Internet pornography exposure and risky sexual behavior among adult males in the United States. *Computers in Human Behavior*. 1 juill 2012;28(4):1410-6.
69. Puglia R, Glowacz F. Consommation de pornographie à l'adolescence : quelles représentations de la sexualité et de la pornographie, pour quelle sexualité ? *Neuropsychiatrie de l'Enfance et de l'Adolescence*. 1 juin 2015;63(4):231-7.
70. Smith LW, Liu B, Degenhardt L, Richters J, Patton G, Wand H, et al. Is sexual content in new media linked to sexual risk behaviour in young people? A systematic review and meta-analysis. *Sex Health*. nov 2016;13(6):501-15.
71. Palasinski M, Riggs D, Allison L. Can computer-mediated communication increase adolescents' sexually risky behaviors? *American Psychologist*. 2013;68:887-8.
72. Brown JD, L'Engle KL. X-Rated: Sexual Attitudes and Behaviors Associated With U.S. Early Adolescents' Exposure to Sexually Explicit Media. *Communication Research*. 1 févr 2009;36(1):129-51.
73. Malamuth NM, Addison T, Koss M. Pornography and Sexual Aggression: Are There Reliable Effects and Can We Understand Them? *Annual Review of Sex Research*. 1 mars 2000;11(1):26-91.
74. Mattebo M, Larsson M, Tydén T, Olsson T, Häggström-Nordin E. Hercules and Barbie? Reflections on the influence of pornography and its spread in the media and society in groups of adolescents in Sweden. *Eur J Contracept Reprod Health Care*. févr 2012;17(1):40-9.
75. Tylka TL, Calogero RM. Perceptions of male partner pressure to be thin and pornography use: Associations with eating disorder symptomatology in a community sample of adult women. *International Journal of Eating Disorders*. 2019;52(2):189-94.
76. Génération Numérique. Enquête 2023 : les contenus choquants accessibles aux mineurs [Internet]. Disponible sur: <https://asso-generationnumerique.fr/enquetes/>
77. Génération Numérique. Enquête sur les contenus choquants et le complotisme [Internet]. Disponible sur: <https://asso-generationnumerique.fr/enquetes/>
78. Ministère de l'Éducation nationale et de la jeunesse. Qu'est-ce que le cyberharcèlement ? [Internet]. [cité 3 févr 2022]. Disponible sur: <https://www.education.gouv.fr/non-au-harcèlement/qu-est-ce-que-le-cyberharcèlement->

79. Englander E. Coerced Sexting and Revenge Porn Among Teens. *Bullying, Teen Aggression and Social Media*. 1 mars 2015;March/April:19-21.
80. Caravaca Sánchez F, Falcón Romero M, Navarro-Zaragoza J, Luna Ruiz-Cabello A, Rodrigues Frantzisko O, Luna Maldonado A. Prevalence and patterns of traditional bullying victimization and cyber-teasing among college population in Spain. *BMC Public Health*. déc 2016;16(1):176.
81. Blaya C. Cyberviolence et cyberharcèlement : approches sociologiques. *La nouvelle revue de l'adaptation et de la scolarisation*. 2011;53(1):47-65.
82. Hinduja S, Patchin JW. Connecting Adolescent Suicide to the Severity of Bullying and Cyberbullying. *Journal of School Violence*. 3 juill 2019;18(3):333-46.
83. van Geel M, Vedder P, Tanilon J. Relationship Between Peer Victimization, Cyberbullying, and Suicide in Children and Adolescents: A Meta-analysis. *JAMA Pediatrics*. 1 mai 2014;168(5):435-42.
84. Berkowitz L. Frustration-aggression hypothesis: Examination and reformulation. *Psychological Bulletin*. 1989;106:59-73.
85. Dowsett A, Jackson M. The effect of violence and competition within video games on aggression. *Computers in Human Behavior*. 1 oct 2019;99:22-7.
86. Robertson LA, McAnally HM, Hancox RJ. Childhood and Adolescent Television Viewing and Antisocial Behavior in Early Adulthood. *Pediatrics*. 1 mars 2013;131(3):439-46.
87. Johnson JG, Cohen P, Smailes EM, Kasen S, Brook JS. Television Viewing and Aggressive Behavior During Adolescence and Adulthood. *Science [Internet]*. 29 mars 2002 [cité 3 févr 2022]; Disponible sur: <https://www.science.org/doi/abs/10.1126/science.1062929>
88. Feng W, Ramo D, Chan S, Bourgeois J. Internet Gaming Disorder: Trends in Prevalence 1998–2016. *Addict Behav*. déc 2017;75:17-24.
89. Conseil Supérieur de l'Audiovisuel. La campagne « Enfants et écrans » [Internet]. [cité 13 mars 2023]. Disponible sur: <https://www.csa.fr/Protéger/Protection-de-la-jeunesse-et-des-mineurs/La-protection-des-tout-petits/La-campagne-Enfants-et-ecrans>
90. Association Française de Pédiatrie Ambulatoire. Les écrans et l'enfant - AFPA [Internet]. [cité 6 févr 2022]. Disponible sur: <https://afpa.org/dossier/ecrans/>
91. Tisseron S. Les dangers de la télé pour les bébés: non au formatage des cerveaux. Toulouse, France: Éditions Erès; 2009. 134 p.
92. Tisseron S. Note de lecture. Qui a peur des jeux vidéo ? *Psychotropes*. 2012;18(2):101-8.
93. Duflo S. Mon enfant face aux écrans. Centre médico-psychologique de Noisy-Le-Grand, 93, pôle 93I05. [Internet]. p. 4. Disponible sur: http://www.sabineduflo.fr/wp-content/uploads/2018/02/depliant-4_pas_pour_mieux_avancer_2016_epsve_formatimpressionv2janvier_2017.pdf
94. Santé Publique France. Programme National Nutrition Santé 2019-2023 [Internet]. Disponible sur: https://sante.gouv.fr/IMG/pdf/pnns4_2019-2023.pdf
95. HCSP. Analyse des données scientifiques : effets de l'exposition des enfants et des jeunes aux écrans [Internet]. 2020 janv. Disponible sur: <https://www.hcsp.fr/explore.cgi/avisrapports>
96. HCSP. Effets de l'exposition des enfants et des jeunes aux écrans (seconde partie) : de l'usage excessif à la dépendance [Internet]. Rapport de l'HCSP. Paris: Haut Conseil de la Santé Publique; 2021 mars [cité 6 févr 2022]. Disponible sur:

<https://www.hcsp.fr/explore.cgi/avisrapportsdomaine?clefr=1074>

97. Association professionnelle agissant pour le développement de la prévention dans le domaine de la santé visuelle. Quelques conseils pour préserver ses yeux | Asnav [Internet]. 2021 févr [cité 6 févr 2022]. Disponible sur: <https://cmavue.org/wp-content/uploads/2020/03/Conseils-pour-préserver-ses-yeux-face-aux-écrans.pdf>
98. Picherot G, Cheymol J, Assathiany R, Barthet-Derrien MS, Bidet-Emeriau M, Blocquaux S, et al. L'enfant et les écrans : les recommandations du Groupe de pédiatrie générale (Société française de pédiatrie) à destination des pédiatres et des familles. *Perfectionnement en Pédiatrie*. 1 mars 2018;1(1):19-24.
99. Ministère de la Santé et de la Prévention. Nouveau carnet de santé de l'enfant [Internet]. 2018 [cité 6 févr 2022]. Disponible sur: <https://solidarites-sante.gouv.fr/actualites/presse/communiqués-de-presse/article/nouveau-carnet-de-santé-de-l-enfant>
100. Lachance J. Photos d'ados: à l'ère du numérique. Québec (Canada), Canada: Presses de l'Université Laval; 2013. 187 p.
101. Tang L, Darlington G, Ma DWL, Haines J, on behalf of the Guelph Family Health Study. Mothers' and fathers' media parenting practices associated with young children's screen-time: a cross-sectional study. *BMC Obesity*. 3 déc 2018;5(1):37.
102. Secrétariat d'État chargé de l'enfance et des familles, Convention Nationale des Associations de Protection de l'Enfant. Pour un usage raisonné des écrans par les enfants et les jeunes [Internet]. Disponible sur: https://www.cnape.fr/documents/seceenfancefamilles_-plan-daction_pour-un-usage-raisonne-des-ecrans-par-les-enfants-et-les-jeunes_2022/
103. Duret G. Élaboration d'un outil de prévention de la surexposition aux écrans chez les enfants de 0 à 18 ans [Thèse d'exercice]. [France]: Université de Montpellier. Faculté de médecine; 2021.
104. Duret G. Mieux utiliser les écrans, avec nos enfants [Internet]. [cité 19 mars 2023]. Disponible sur: <https://www.decllic-ecrans.com/>
105. Union Nationale des Associations Familiales. Mon enfant et les écrans [Internet]. [cité 19 mars 2023]. Disponible sur: <https://www.mon-enfant-et-les-ecrans.fr/>
106. République Française. Je protège mon enfant : tout pour réellement protéger votre enfant [Internet]. [cité 19 mars 2023]. Disponible sur: <https://jeprotegemonenfant.gouv.fr/>
107. Gendarmerie Nationale. L'extension de la prévention en cybersécurité [Internet]. [cité 19 mars 2023]. Disponible sur: <https://www.gendarmerie.interieur.gouv.fr/gendinfo/actualites/2020/l-extension-de-la-prevention-en-cybersecurite>
108. Santé Publique France. Prévention et promotion de la santé. Repères théoriques et pratiques pour les actions du service sanitaire des étudiants en santé [Internet]. Disponible sur: <https://www.santepubliquefrance.fr/docs/reperes-theoriques-et-pratiques-pour-les-actions-du-service-sanitaire-des-etudiants-en-sante>
109. IFSI d'Annecy. Intervention en classe de 5e au collège Raoul Blanchard dans le cadre du service sanitaire - Classe CRESA - Activité physique, écrans et alimentation [Internet]. 2022. Disponible sur: <https://www.ifs-annecy.fr/documents-pdf/service-sanitaire/groupe-4-2022>
110. Fournier C. Les maisons de santé pluriprofessionnelles, une opportunité pour transformer les pratiques de soins de premier recours: place et rôle des pratiques préventives et éducatives dans des organisations innovantes [Thèse de doctorat]. [1970-2019, France]: Université Paris-Sud; 2015.
111. La Nouvelle République. Les écrans et les enfants : en parler avec les soignants à Blois

- [Internet]. [cité 19 mars 2023]. Disponible sur: <https://www.lanouvellerepublique.fr/blois/les-ecrans-et-les-enfants-en-parler-avec-les-soignants-a-blois>
112. Assurance Maladie. Enfant et adolescent : 20 examens de suivi médical [Internet]. [cité 19 mars 2023]. Disponible sur: <https://www.ameli.fr/assure/sante/themes/suivi-medical-de-l-enfant-et-de-l-adolescent/enfant-et-adolescent-20-examens-de-suivi-medical>
113. Devoldere A. Place des médecins généralistes de Franche-Comté face à la surexposition des écrans chez les enfants de moins de 12 ans: étude quantitative en 2020 [Thèse d'exercice]. [France]: Université de Franche-Comté. Faculté de médecine et de pharmacie; 2021.
114. Ministère de l'Éducation nationale et de la jeunesse. Loi n°2013-595 du 8 juillet 2013 d'orientation et de programmation pour la refondation de l'École de la République.
115. Ministère de l'Éducation nationale et de la jeunesse. Interdiction du téléphone portable dans les écoles et les collèges [Internet]. [cité 19 mars 2023]. Disponible sur: <https://www.education.gouv.fr/interdiction-du-telephone-portable-dans-les-ecoles-et-les-colleges-7334>
116. République Française. Que faire en cas de cyberharcèlement ou harcèlement en ligne ? [Internet]. [cité 19 mars 2023]. Disponible sur: <https://www.cybermalveillance.gouv.fr/tous-nos-contenus/fiches-reflexes/que-faire-en-cas-de-cyberharcèlement-ou-harcèlement-en-ligne>
117. Ministère de l'Éducation nationale et de la jeunesse. Sensibiliser à l'usage des écrans et du numérique [Internet]. [cité 19 mars 2023]. Disponible sur: <https://mallettedesparents.education.gouv.fr/professionnels/ID226/sensibiliser-a-l-usage-des-ecrans-et-du-numerique>
118. Wahi G, Parkin PC, Beyene J, Uleryk EM, Birken CS. Effectiveness of Interventions Aimed at Reducing Screen Time in Children: A Systematic Review and Meta-analysis of Randomized Controlled Trials. *Archives of Pediatrics & Adolescent Medicine*. 1 nov 2011;165(11):979-86.
119. RéPPOP-BFC. RéPPOP Bourgogne Franche Comté: prévention de l'obésité pédiatrique [Internet]. [cité 20 mars 2023]. Disponible sur: <https://www.reppop-bfc.com/>
120. Direction Générale de l'Offre de soins. Les maisons des adolescents [Internet]. [cité 20 mars 2023]. Disponible sur: <https://sante.gouv.fr/soins-et-maladies/prises-en-charge-specialisees/article/les-maisons-des-adolescents>
121. République Française. Le 3018, un numéro gratuit et une application, pour les victimes de cyberharcèlement [Internet]. [cité 20 mars 2023]. Disponible sur: <https://www.service-public.fr/particuliers/actualites/A15501>
122. Ifop. Usages, information et régulation de l'accès des jeunes aux réseaux sociaux [Internet]. 2023. Disponible sur: https://www.ifop.com/wp-content/uploads/2023/03/Rapport_ifop_Reboot_Maj-Num_22.02.23.pdf
123. Assemblée Nationale. Proposition de loi n°739 visant à instaurer une majorité numérique et à lutter contre la haine en ligne.

TABLE DES MATIERES

LISTE DES ABREVIATIONS ET ACRONYMES	3
I. INTRODUCTION	5
II. CONTEXTE	7
A. Quelques chiffres	7
B. Définition	7
C. L'usage des écrans à l'heure de la génération Z	8
D. ... et à celle de la pandémie de Covid-19	10
E. Impact de l'exposition aux écrans chez les adolescents	12
F. Les recommandations françaises en 2023	17
G. Objectif de l'étude	22
III. METHODE	23
A. Type d'étude	23
B. Population étudiée	23
C. Méthode de recueil des données	23
D. Analyse des données recueillies	24
E. Aspects éthiques et réglementaires	24
IV. RESULTATS	25
A. Description de l'échantillon	25
B. Analyse thématique	26
1. Les réseaux sociaux, un large plébiscite chez les collégiens	26
2. Des ressentis antinomiques	27
2.1. Des atouts salués	27
a) Entretenir ses liens sociaux	27
b) Source de divertissement	27
c) Activités créatives	28
d) Source pédagogique et culturelle	28
e) Continuité de l'enseignement	29
f) Le <i>smartphone</i> : un achat pratique ... et rassurant	29
g) Un allié appréciable pour les parents	30
h) Les écrans : un refuge pour mon adolescent	30
2.2. ... mais des sentiments contrastés	31
a) Les écrans : source d'agacement	31
b) L'impuissance face à la fatalité	32
c) Un sentiment de tristesse	33
d) De l'incompréhension	35
e) ... à la culpabilité	35
f) Des craintes et des inquiétudes	35
3. Des risques sur la santé bien appréhendés par les parents	36
3.1. Impact sur la santé somatique	36

3.2.	Impact sur la santé psycho-relationnelle	37
a)	Conduites addictives	37
b)	Troubles de l'humeur et du comportement	39
c)	Troubles de la relation et de la communication	40
d)	Impact sur la sexualité	41
e)	Cyberharcèlement	41
3.3.	Impact sur les capacités cognitives	44
3.4.	Et des inconnues ?	45
4.	Un cadre parental nécessaire mais difficile à maintenir	45
4.1.	Un équilibre à trouver entre bienveillance et fermeté	45
a)	L'attention parentale retenue par le temps d'exposition aux écrans	45
b)	... et par la protection des dangers des réseaux sociaux	46
c)	Respect des temps des repas et du coucher	47
d)	Des règles sur l'utilisation des écrans modulables selon certains facteurs	48
4.2.	Des limites difficiles à appréhender pour les adolescents	49
4.3.	Un défi quotidien pour les parents	50
4.4.	A la recherche d'alternatives	53
5.	Attentes concernant la prévention	54
5.1.	La prévention, un socle	54
a)	Pour les enfants	54
b)	Pour les parents	55
5.2.	La documentation, une porte d'entrée	56
5.3.	Le partage d'expériences parentales recherché	57
5.4.	Les tables rondes plébiscitées	57
a)	Des intervenants du système de santé	58
b)	... à la Gendarmerie	58
5.5.	Un lieu de prédilection : le milieu scolaire	59
a)	Une mission pour l'Éducation Nationale	60
b)	Un contenu préventif adapté à l'âge	60
5.6.	Un rôle évolutif du médecin généraliste	61
V.	DISCUSSION	63
A.	Carte sémantique	63
B.	Intérêt de la recherche	64
C.	Forces et limites de l'étude	64
D.	Mise en perspective des résultats	65
VI.	CONCLUSION	73
	ANNEXES	75
	REFERENCES BIBLIOGRAPHIQUES	83
	TABLE DES MATIERES	91

RÉSUMÉ

Nom – Prénom : DIRAND Julie

Thèse soutenue le : mardi 13 juin 2023

Titre de la thèse : **Représentations parentales concernant l'utilisation des écrans chez les enfants scolarisés au collège et attentes vis-à-vis de la prévention en médecine générale**

Résumé :

Introduction : Notre société se tourne vers une évolution exponentielle du monde numérique. L'utilisation des écrans peut avoir des effets néfastes sur la santé des adolescents. Dans ce contexte, des recommandations ont été émises par les sociétés savantes. Pourtant, l'usage des écrans chez les enfants scolarisés au collège est massif et a davantage encore augmenté depuis la pandémie de Covid-19.

Nous avons cherché à explorer les représentations parentales concernant l'utilisation des écrans chez leur adolescent en étudiant leur vécu quotidien et leurs connaissances sur les risques liés aux écrans à l'adolescence. Il s'agissait également d'évaluer leurs attentes vis-à-vis de cette prévention.

Méthode : Une étude qualitative descriptive de 14 entretiens semi-dirigés a été menée auprès de parents d'élèves d'un collège de la Haute-Saône entre mars 2022 et mai 2022.

Résultats : Les représentations des parents étaient variées. Les écrans étaient pour leur adolescent une source de divertissement et de renforcement de ses liens sociaux. Ils pouvaient être un refuge pour lui, un support à sa créativité et un outil dans l'enseignement pédagogique et culturel. Ils représentaient aussi parfois un allié apprécié dans le quotidien parental, avec un rôle de *baby-sitter*. Néanmoins, leur utilisation massive agaçait les parents. Derrière cette crispation étaient perçues introspectivement de la tristesse, de l'incompréhension, de l'impuissance, de l'inquiétude et de la culpabilité par rapport à l'utilisation des écrans à cet âge. Ces ressentis étaient liés à leurs connaissances des risques du numérique, tant sur le plan somatique, cognitif et psycho-relationnel. Cette bonne appréhension parentale justifiait la mise en place de limites éducatives qu'il n'était pas toujours facile de faire respecter. Aux yeux des parents, des actions préventives à destination des adolescents semblaient nécessaires. Ils attendaient davantage d'accompagnement et de prévention de la part des acteurs de l'Éducation nationale, de la Gendarmerie et des professionnels de santé. S'ils souhaitaient que soit abordée la thématique des écrans au cours du suivi médical dans la petite enfance, le rôle du médecin généraliste dans la prévention des risques liés aux écrans à l'adolescence était moins consensuel. Par ailleurs, le développement au niveau national de ressources documentaires, de messages de santé publique et l'organisation de tables rondes réunissant les différents professionnels étaient cités comme des leviers importants de prévention.

Conclusion : La place que prennent les écrans nécessite réflexion et appropriation par les parents, notamment lors de l'adolescence tant ils influent sur le développement psycho affectif à cet âge. Des objets qui apportent à la fois tant de bénéfices et de dangers doivent être appréhendés progressivement dès l'enfance et tout au long de l'adolescence dans une démarche préventive adaptée à l'âge. Le cadre éducatif parental est fondamental ; en tant que modèles pour l'enfant, il leur incombe aussi de veiller à leur propre consommation numérique. Divers supports et acteurs sont espérés pour les soutenir dans l'exercice de la parentalité numérique, afin de préparer l'adolescent à gérer au mieux son rapport aux écrans.

Mots clés : Adolescent, Attentes, Écrans, Enfant, Médecin généraliste, Numérique, Parentalité, Pédiatrie, Prévention, Qualitatif, Représentations parentales, Ressentis, Risques, Soins primaires, Vécu

