

# le livre blanc

## parents, enfants & numérique

Enjeux éducatifs, contradictions  
& recommandations

2<sup>ème</sup> Édition



Observatoire de la Parentalité  
& de l'Éducation Numérique

A solid teal vertical bar on the left side of the page.

# Sommaire



Introduction	4
<b>Partie 1 - Étude quantitative : les principaux enseignements</b>	
La méthodologie	6
Les principaux enseignements	8
<b>Partie 2 - Parentalité à l'ère du numérique, analyses et conseils</b>	
Usages diversifiés des écrans : une ouverture au monde ? <b>Arnaud Sylla</b>	18
Le règne du smartphone, l'outil numérique préféré des jeunes en 2024 <b>Marion Haza-Pery</b>	24
Outils numériques : remède et poison pour les enfants et adolescents <b>Patrick Cottin</b>	30
La place du numérique à l'école <b>Serge Barbet et Virginie Sassoon</b>	36
Interview croisée de <b>Gilles Demarquet</b> , Président de l'Apel et <b>Laurent Zameczkowski</b> , Porte-parole de la PEEP	40
Santé physique et mentale : avec les écrans, restons attentifs aux enfants <b>François-Marie Caron</b>	46
Craintes face au numérique, peur du harcèlement et réalité des vécus <b>Angélique Gozlan</b>	52
La surveillance parentale : quelques tendances <b>Jocelyn Lachance</b>	58
Parents déboussolés : des efforts à faire concernant l'éducation au numérique <b>Marion Haza-Pery</b>	64
<b>Partie 3 - Pour aller plus loin</b>	
Conclusion	70
Ressources et contacts	72
Qui est l'OPEN ?	74

# Introduction

**Éduquer, c'est rechercher constamment le juste équilibre entre la nécessité d'encadrer et de sécuriser son enfant, tout en lui offrant les clés nécessaires à son émancipation et son autonomisation. Trouver cet équilibre, c'est orchestrer habilement l'environnement de l'enfant, un environnement qui s'est largement numérisé, redéfinissant ainsi les modalités de l'encadrement éducatif.**

De cette omniprésence des écrans et gadgets numériques en tout genre, découlent de nombreuses questions : Quelle place accorder à ces technologies au sein du foyer ? Comment les encadrer et accompagner l'enfant dans leur usage ? Et surtout, comment les intégrer dans une hygiène de vie et un cadre éducatif plus global ?

Les préoccupations parentales sont alimentées par la montée en puissance d'un discours ambiant globalement anxigène, régulièrement culpabilisant pour les adultes et souvent teinté de contradictions. Ces contradictions se retrouvent tant sur le plan institutionnel, (« Pas d'écrans avant 3 ans », mais d'immenses TV connectées aux urgences pédiatriques), qu'au niveau familial avec des adultes qui se déclarent en grandes difficultés quand il s'agit de limiter le temps d'écrans de leurs enfants, alors

qu'eux mêmes ne peuvent pas se passer de leur smartphone...

Les « écrans » sont pointés du doigt comme étant le mal du siècle dont nos enfants seraient les principales victimes. Pour autant, ils sont là et représentent un potentiel inestimable. Mais pour que le numérique reste à sa juste place d'outil facilitateur, il est important de transmettre aux enfants, petit à petit, au gré de leur développement et de leur maturité, les ressources nécessaires à leur autonomisation dans ces espaces.

Les questions de parentalité et d'éducation numérique s'érigent en enjeux éducatifs majeurs et, par extension, en enjeux de société primordiaux. Conscients de cette réalité, les gouvernements qui se sont succédés ont multiplié les actions à destination des familles et des professionnels de l'enfance et de l'adolescence. Pourtant, les adultes que nous

rencontrons partout en France nous le disent : ils ne sont jamais sentis si impuissants et désarmés.

Pour être réellement efficaces, les politiques d'accompagnement déployées doivent être adaptées aux besoins et difficultés rencontrées par les familles. Fort de ce constat, l'OPEN est de nouveau allé interroger les principaux intéressés : les parents et les enfants, afin de mieux appréhender la place accordée aux outils numériques au sein des foyers, les usages et pratiques de chacun, les stratégies éducatives adoptées pour les encadrer, ainsi que les obstacles rencontrés.

Cette étude quantitative réalisée par l'Ipsos met à jour les chiffres révélés par notre précédent Livre Blanc paru en 2020. C'est dans l'objectif d'actualiser nos connaissances pour suivre l'évolution de la place accordée au numérique dans les familles françaises afin de les accompagner au mieux, que nous publions aujourd'hui un nouveau Livre Blanc.

Cette publication reprend les principaux résultats de l'étude menée avec l'Ipsos. Pour les analyser, l'OPEN a choisi de faire appel aux membres de son comité d'experts ainsi qu'à des acteurs extérieurs, partenaires sur le terrain, tous spécialisés dans l'accompagnement des familles. En croisant les perspectives et les expertises, nous visons à offrir une vue d'ensemble approfondie et une analyse au plus près de la réalité de ces publics.

Dans ce Livre Blanc, retrouvez des pistes de réflexion pour penser l'éducation numérique autrement, loin des discours alarmistes et moralisateurs, sans pour autant omettre les difficultés rencontrées par les familles et les risques auxquels les enfants peuvent être exposés. Au coeur de cette démarche, l'ambition de l'OPEN est de proposer une nouvelle lecture des enjeux liés à la parentalité face au numérique. Plus que jamais, notre objectif demeure que chaque membre de la communauté éducative (parents et professionnels) puisse réinvestir ce sujet et reprendre confiance en sa légitimité afin de déployer un cadre éducatif cohérent et adapté aux besoins de chaque enfant.



# Méthodologie



## CIBLE



Enfants de 7 à 17 ans



Parents d'enfants âgés  
entre 7 à 17 ans



## ÉCHANTILLON

**1200 parents**

(national représentatif)

**600 enfants**

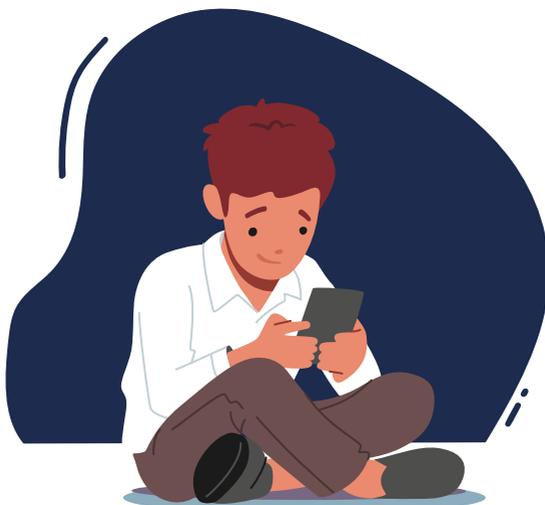


## TERRAIN

En ligne sur le panel Ipsos

Du 08 au 16 février 2024

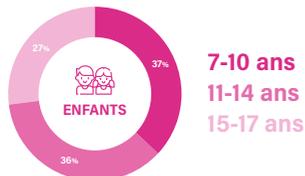
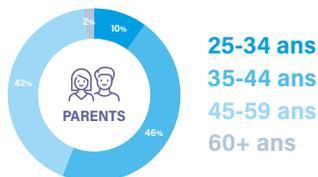
Questionnaire de 15 mn





## Un échantillon des parents d'enfants âgés de 7 à 17 ans et d'enfants de 7 à 17 ans

### ÂGE EN TRANCHES

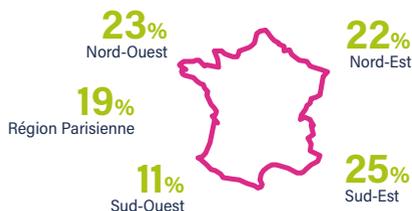


### GENRE



NR : 1%

### RÉGIONS



### TAILLE DU FOYER



### CATÉGORIE SOCIO PROFESSIONNELLE



Q. Quelle est votre date de naissance ? / Êtes-vous ? / Veuillez indiquer le département et la commune où vous résidez / Combien de personnes habitent à votre adresse actuelle ? / Quelle est votre profession ? (Base parents : 1200 / Base enfants : 600)

## Les principaux enseignements

### Des familles hautement équipées



D'après les parents



**6,4**  
Équipements  
en moyenne

Q. Au total dans votre foyer, pouvez-vous nous indiquer les équipements dont vous disposez et en état de fonctionner parmi ceux listés ci-dessous ? (Base parents : 1200)

### Trop de temps sur les écrans ?



D'après les parents

**OUI 71%**  
vs 77% en 2021

Trop de temps passé  
**PAR LE PARENT** sur les écrans

Q. Estimez-vous que vous passez trop de temps sur les écrans ? (Base parents : 1200)

**OUI 74%**  
vs 79% en 2021

Trop de temps passé  
**PAR L'ENFANT** sur les écrans

Q. Estimez-vous que votre enfant passe trop de temps sur les écrans ? (Base parents : 1200)



D'après les enfants (7-17 ans)

**OUI 59%**  
vs 62% en 2021

Trop de temps passé  
**PAR L'ENFANT** sur les écrans

Q. Penses-tu passer trop de temps sur les écrans ? (Base enfants : 600)

## Les écrans partent en vacances



D'après les parents



D'après les enfants  
(7-17 ans)

Q. En moyenne, considérant un jour de vacances scolaires, combien de temps votre enfant passe-t-il/elle sur ces écrans ? (Base parents : 416 / 410 / 374) - Q. En moyenne, considérant un jour de vacances scolaires, combien de temps passes-tu sur ces écrans ? (Base enfants : 202 / 199 / 199)

## Temps passé sur l'équipement le weekend



D'après les parents



D'après les enfants  
(7-17 ans)

Q. En moyenne, un jour de weekend, combien de temps votre enfant passe-t-il/elle sur ces écrans ? (Base parents : 416 / 410 / 374) Q. En moyenne, un jour de weekend, combien de temps passes-tu sur ces écrans ? (Base enfants : 202 / 199 / 199)



## Les parents sous-estiment le temps quotidien passé par leurs enfants sur les écrans hors école

### HORS L'ÉCOLE



D'après les parents



D'après les enfants  
(7-17 ans)

Q. En moyenne, un jour de semaine, combien de temps personnel (c'est à dire en dehors du temps scolaire) votre enfant passe-t-il/elle sur ces écrans ? (Base parents : 416 / 410 / 374) Q. En moyenne, un jour de semaine, combien de temps (en dehors du temps scolaire) passes-tu sur ces écrans ? (Base enfants : 202 / 199 / 199)

## Zoom sur les temps d'écran pour l'école

### POUR L'ÉCOLE



D'après les parents



D'après les enfants  
(7-17 ans)

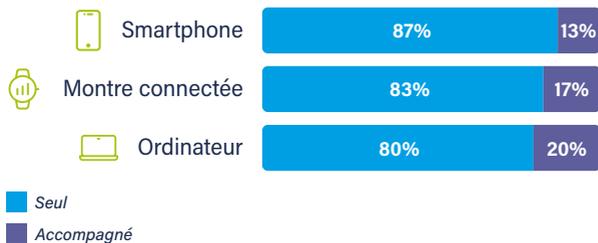
Q. En moyenne, un jour de semaine, combien de temps votre enfant passe-t-il/elle sur ces écrans dans le cadre de son utilisation scolaire (école, collège, lycée) ? (Base parents : 416 / 410 / 374) Q. En moyenne, un jour de semaine, combien de temps passes-tu sur ces écrans pour ton utilisation scolaire (école, collège, lycée) ? (Base enfants : 202 / 199 / 199)

## Les parents reconnaissent que les outils numériques nomades sont principalement utilisés seuls par leurs enfants

Équipements utilisés par l'enfant - seul ou accompagné?



D'après les parents



Q. Le plus souvent, votre enfant utilise cet/ces écrans... (Base parents dont l'enfant utilise l'équipement)

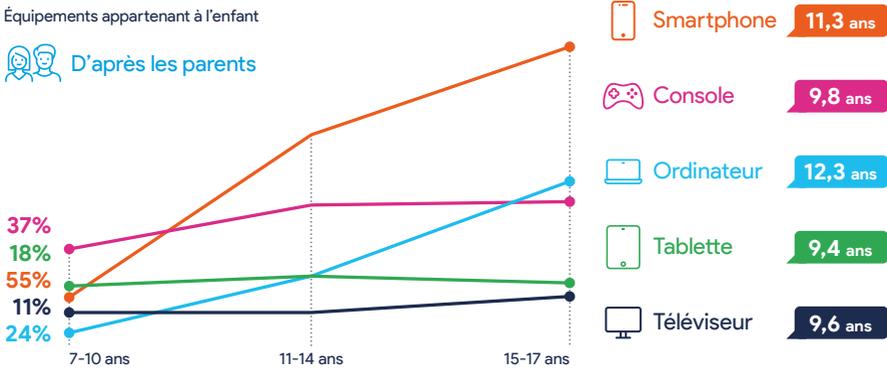


## Plus de 6 enfants sur 10 possèdent un smartphone dès 11 ans

Équipements appartenant à l'enfant



D'après les parents



Smartphone **11,3 ans**

Console **9,8 ans**

Ordinateur **12,3 ans**

Tablette **9,4 ans**

Téléviseur **9,6 ans**

Âge moyen d'arrivée  
du premier équipement

Q. À quel âge votre enfant a reçu ...?  
(Base parents & équipements appartenant à l'enfant)

## Dès l'âge de 11 ans, 99% des adolescents se connectent quotidiennement sur le web

Fréquence usage



D'après les enfants



D'après les parents

**7-10 ans** **83%** (+6 pts)  
**77%** Utilisent internet

**Total** **82%** (+7 pts)  
**75%** Utilisent au moins un réseau social

**7-10 ans** **63%** (+14 pts)  
**49%**

**11-14 ans** **91%** (+10 pts)  
**81%**

Q. A quelle fréquence votre enfant utilise-t-il/elle Internet, quel que soit le support de connexion et le lieu d'utilisation ? (Base parents : 1200 / 416 / 410 / 374) Q. A quelle fréquence utilises-tu Internet que ce soit pour faire des recherches, te rendre sur des réseaux sociaux, accéder à une messagerie et échanger avec tes amis, jouer en ligne, regarder des vidéos etc... que ce soit sur smartphone, ordinateur, tablette etc.... et que tu sois chez toi ou à l'extérieur (dans les transports ou chez des amis par exemple...) ? (Base enfants : 600 / 202 / 199 / 199)

Q. Quels réseaux sociaux et/ou services de messagerie, le cas échéant, votre/vos enfant(s) utilise-t-il/elle ? (Base parents : 1200 / 416 / 410 / 374) Q. Quels réseaux sociaux et/ou messagerie utilises-tu ? (Base enfants : 600 / 202 / 199 / 199)

## Les plateformes les plus utilisées par les enfants



D'après les parents



Q. Quels réseaux sociaux et/ou services de messagerie, le cas échéant, votre/vos enfant(s) utilise-t-il/elle ? (Base parents : 1200 / 416 / 410 / 374)



D'après les enfants (7-17 ans)



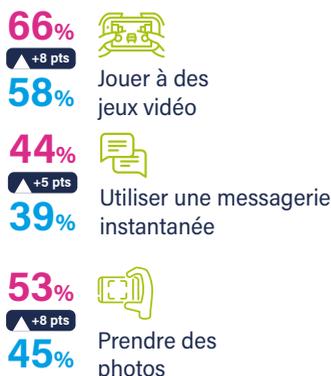
Q. Quels réseaux sociaux et/ou messagerie utilises-tu ? (Base enfants : 600 / 202 / 199 / 199)

## Des jeunes aux pratiques numériques diversifiées – Des parents qui ont globalement tendance à en sous-estimer l'ampleur

Activités réalisées par les enfants avec les équipements



D'après les enfants (7-17 ans)



D'après les parents

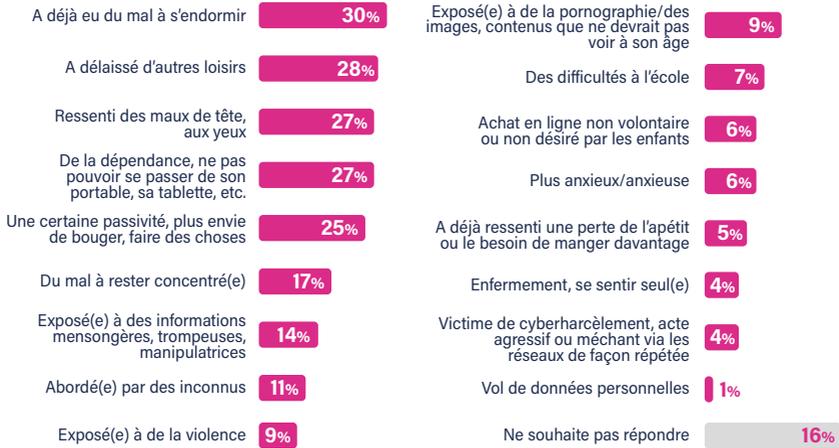


Q. Au cours des 12 derniers mois, quelle(s) activité(s) votre enfant a-t-il/elle réalisée(s) sur les équipements (que ce soit les siens ou ceux du foyer) ? (Base parents : 1200 / 416 / 410 / 374) Q. Au cours des 12 derniers mois, quelle(s) activité(s) as-tu réalisée(s) sur les équipements (que ce soit les tiens ou ceux du foyer / des membres de ta famille) ? (Base enfants : 600 / 202 / 199 / 199)

## Les problématiques liées aux usages du numérique vécues par les enfants



D'après les enfants (7-17 ans)



Q. Du fait de l'utilisation d'Internet, qu'as-tu déjà ressenti ou vécu ? (Base Enfants : 600 / 202 / 199 / 199)



## Des craintes infantiles calquées sur celles des adultes

% Tout à fait d'accord



D'après les parents



D'après les enfants (7-17 ans)



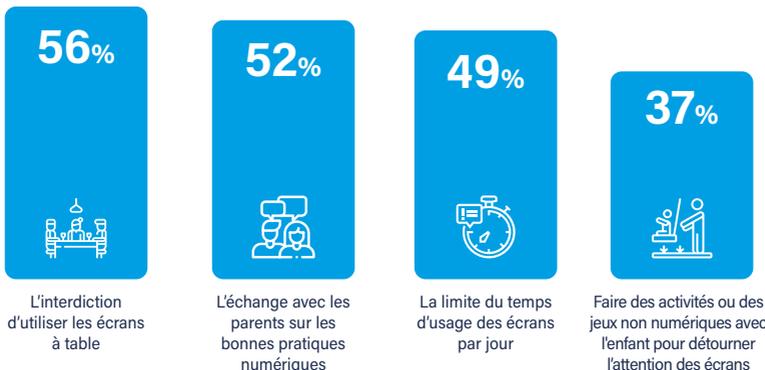
Q. Concernant vos craintes à l'égard de l'utilisation du numérique par les enfants, dans quelle mesure êtes-vous d'accord avec chacun des énoncés suivants ? (Base parents : 1200 / 416 / 410 / 374)

Q. Et concernant les risques à l'égard de l'utilisation du numérique, qu'est-ce qui t'inquiète le plus ? (Base enfants : 600 / 202 / 199 / 199)

## Règles utilisées pour contrôler l'utilisation des écrans



D'après les parents



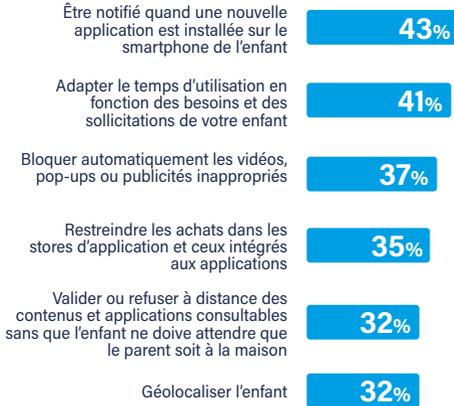
Q. Parmi les règles et pratiques suivantes, lesquelles utilisez-vous pour contrôler l'utilisation des écrans de votre enfant ? (Base parents : 1200 / 416 / 410 / 374)

## Les fonctionnalités de contrôle parental privilégiées par les parents



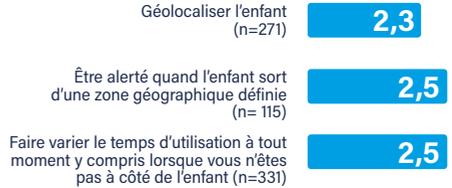
D'après les parents

### Fonctionnalités utilisées



Q. Quelles sont toutes les fonctionnalités d'outils de contrôle parentaux que vous utilisez ou avez déjà utilisées ? (Base parents utilisant ou ayant déjà utilisés un outil de contrôle parental : 669 / 223 / 267 / 179)

### Classement des fonctionnalités



Q. Merci de classer les fonctionnalités d'un outil de contrôle parental du plus important au moins important... (Base parents utilisant ou ayant déjà utilisés la fonctionnalité de l'outil de contrôle parental)

### Raisons du contrôle à distance



71%

La gestion des temps d'écran

Q. Plus précisément, vous utilisez la fonctionnalité de contrôle parental à distance principalement pour... (Base utilisant ou ayant déjà utilisé le contrôle parental à distance : 293 / 102 / 126 / 65)



## Contrôle et surveillance, les solutions privilégiées par les parents pour mieux protéger leurs enfants



D'après les parents

Solutions pour contrôler l'usage d'internet et des écrans



**32%**

Utilisation de logiciels d'espionnage (géolocalisation, tracker, etc.)



**23%**

Des parents utilisent un contrôle parental

Q. Avez-vous déjà utilisé les solutions suivantes pour contrôler l'utilisation d'internet et des écrans par votre enfant ?

(Base parents : 1200 / 416 / 410 / 374)

Quels outils de contrôle parental ?



Google Family Link

**36%**



Microsoft Family Safety

**18%**

Les solutions de contrôle des consoles de jeux

**17%**

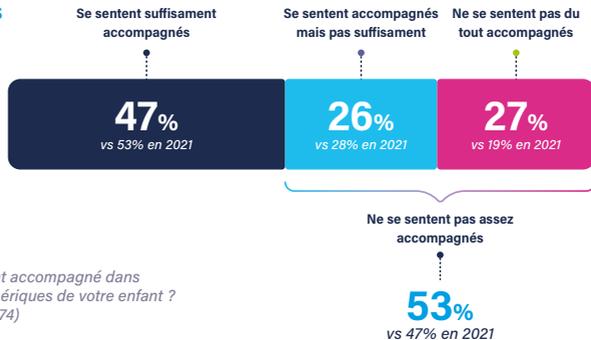
Q. Parmi la liste suivante, quels sont tous les outils de contrôle parentaux que vous connaissez ne serait-ce que de nom ?

(Base parents : 1200 / 416 / 410 / 374)

## La majorité des parents ne se sentent pas suffisamment accompagnés dans l'éducation numérique de leurs enfants



D'après les parents



Q. Vous sentez-vous suffisamment accompagné dans l'encadrement des pratiques numériques de votre enfant ?  
(Base parent : 1200 / 416 / 410 / 374)

## Arnaud Sylla

Psychologue clinicien, psychothérapeute et expert de l'OPEN.

Spécialisé dans l'adolescence et l'utilisation de supports culturels contemporains dans le soin, il exerce en libéral ainsi qu'au Centre Oreste (service hospitalier de consultation ambulatoire en psychologie clinique de l'adolescence - Tours). Il est également chargé d'enseignements à l'université et fait parti du Comité de Rédaction de la Nouvelle Revue de l'Enfance et de l'Adolescence, membre de l'association Hébé et de l'Institut du Virtuel (IVSO).



## Usages diversifiés des écrans : une ouverture au monde ?

Notons en préambule qu'il est courant d'utiliser de manière interchangeable - au risque de les confondre - les notions d'usages et de pratiques qui, pour autant, contiennent des différences significatives. L'usage se réfère à la manière dont un outil technique est utilisé par les utilisateurs, ici les écrans au sein des foyers. Cela inclut les fonctions spécifiques pour lesquelles l'outil est conçu et comment celles-ci sont mises en œuvre dans des situations concrètes. Par exemple, l'usage d'un smartphone comprend passer des appels, envoyer des messages et naviguer sur Internet. L'usage est souvent associé à l'intention initiale de celui qui est

le concepteur de l'outil. La pratique, quant à elle, englobe l'usage, mais va au-delà pour inclure les habitudes, les compétences, les contextes sociaux et culturels, ainsi que les improvisations ou adaptations des utilisateurs. Par exemple, avec un smartphone, cela peut inclure consulter les réseaux sociaux au réveil, utiliser des applications de fitness pour suivre sa santé, ou créer des groupes de discussion pour organiser des événements communautaires. Au final, c'est l'intégration de l'outil dans le quotidien et les routines des utilisateurs. Le processus d'appropriation se produit lorsque les utilisateurs prennent un outil technique et, au-delà de sim-



plement l'utiliser comme prévu (usage), l'intègrent de manière créative et adaptative dans leurs routines et leurs contextes. Nous pouvons relever que **les enfants se disent globalement peu accompagnés dans leurs pratiques numériques** et que la majorité de celles-ci sont réalisées seules bien qu'ayant majoritairement lieu dans le salon. Lorsqu'un accompagnement existe, il est essentiellement partagé entre les parents et la fratrie, rarement avec d'autres personnes (amis, grands-parents, etc.) ce qui pose la question de la place de l'éducation au numérique en famille. On repère néanmoins une attention plus importante de la part de la fratrie pour les activités vidéoludiques au titre du partage et, sans doute, de l'initiation. L'accompagnement parental est quant à lui plus marqué pour ce qui relève de la télévision. Cela souligne les différences de pratiques en fonction des générations. La télévision, en tant qu'outil technique plus approprié et investi par les adultes, reçoit plus d'attention de leur part car ils en ont une expérience historique. Elle occupe également une fonction centrale au sein du foyer, le plus souvent à la vue de tous, pouvant être partagée par ses membres et régulée par les adultes.

### **Des pratiques numériques diversifiées : entre réseaux sociaux, divertissement, école et information**

Chez les 7-10 ans, les usages numériques diffèrent de ceux des 11-17 ans. Bien que moins de 20 % d'entre eux possèdent un smartphone, un enfant sur deux a sa propre console sur laquelle en moyenne il passe 2h par jour et plus de 2 heures devant la télévision, soulignant l'importance du divertissement à cet âge. Notons que la moitié d'entre eux utilise déjà Internet au moins trois fois par semaine et possède deux à trois réseaux sociaux, préférant YouTube (52 %), suivi de WhatsApp

et TikTok (39 %). Ce processus dynamique transforme l'outil en une partie intégrante de leur vie, modifiant à la fois leurs comportements et leur environnement. Il est donc question de la façon dont l'objet technique est perçu et investi, mais également transmis afin qu'il soit à son tour approprié dans le cadre d'un processus d'éducation à l'outil technique.

### Accompagnement des usages

Le changement significatif se produit à partir de 11 ans, lorsque plus de 60 % des enfants possèdent un smartphone. À 15-17 ans, près de neuf adolescents sur dix en possèdent un, reflétant leur autonomie croissante et leur engagement dans les réseaux sociaux numériques. À cet âge, presque tous (98 %) ont au moins un réseau social, avec une moyenne de 4,4 réseaux par adolescent.

Les plus populaires sont Instagram (68 %), YouTube (66 %), Snapchat (62 %), TikTok (61 %), et WhatsApp (58 %).

**+60%**

des enfants de 11 ans  
possèdent  
un smartphone.

Le divertissement joue un rôle crucial dans la vie quotidienne des enfants et adolescents, avec 66 % d'entre eux jouant régulièrement aux jeux vidéo entre 7 et 17 ans. La consommation de vidéos courtes et de musique augmente avec l'âge, probablement en raison de l'utilisation accrue du smartphone et du



besoin croissant d'indépendance, souvent encouragé par l'initiation des pairs.

Les usages numériques évoluent avec l'âge, devenant plus individuels et nomades, tout en restant variés et réguliers, surtout pour le divertissement. Le temps de connexion pour l'école augmente également : près d'une heure par jour pour les 7-10 ans et presque 3 heures par jour pour les 15-17 ans, principalement sur smartphone et ordinateur. Comparativement aux pratiques culturelles et sociales numériques, le temps d'écran consacré à l'école reste relativement important.

**98%**

**des 15-17 ans  
ont au moins  
un réseau social.**

Les enfants déclarent passer en moyenne plus de 2h30 par jour sur leur smartphone, répartis entre divertissement, réseaux sociaux, école, sans oublier l'importance grandissante pour eux de comprendre l'actualité. Dès 11 ans, ils sont de plus en plus nombreux à utiliser régulièrement un moteur de recherche

pour s'informer, bien que cette tendance soit moins marquée qu'en 2021. Ces pratiques peuvent être considérées comme une ouverture au monde, organisant le temps d'écran entre loisir et travail. Cependant, il existe un décalage avec la perception des parents quant aux pratiques numériques de leurs enfants.

### Perception parentale des pratiques numériques

Un fait marquant de cette étude est le décalage entre les perceptions des parents et les usages réels des enfants, particulièrement chez les 7 à 14 ans. Les parents ne mesurent pas l'étendue de l'utilisation des réseaux sociaux, le temps passé sur le web, ni l'activité de consultation des portails scolaires.

Ce décalage de perception tend à se réduire avec l'âge, alignant davantage les déclarations des parents avec celles des adolescents de 15 à 17 ans. Nous pouvons également relever que les parents identifient mieux les usages de TikTok par rapport à 2021. Toutefois, malgré une meilleure prise de conscience de l'utilisation des médias sociaux par leurs adolescents, les parents ont tendance à minimiser la fréquentation des plateformes. Par exemple, près de 20 % des enfants de 7 à 10 ans se rendent sur les réseaux sociaux, bien plus que ce

que les parents estiment. C'est surtout sur cette tranche d'âge que nous identifions un décalage de perception notamment pour ce qui relève du divertissement, s'agissant des jeux vidéo, des vidéos de courte durée ou encore des photos. En outre, les enfants de 7 à 10 ans déclarent écouter des podcasts plus fréquemment que leurs parents ne le pensent témoignant de leur besoin d'information, mais aussi de la dimension solitaire de la démarche. Ils utilisent également moins individuellement les smartphones, ordinateurs et tablettes que ce que leurs parents estiment ce qui démontre le décalage parental tant au niveau des pratiques, que des usages. Ainsi, les jeunes présentent des pratiques numériques diversifiées, tandis que les parents ont globalement tendance à en sous-estimer l'ampleur.

### **Positionnement éducatif entre usages, pratiques et appropriations des écrans : un temps pour chaque chose pour rompre avec l'obsolescence éducative**

Le positionnement éducatif concernant les usages des écrans consiste à expliquer à quoi sert chaque type d'outil, en mettant en place des régulations externes basées sur les propriétés de ceux-ci plutôt que sur les individus. Cela peut inclure des règles telles que la limitation du temps de jeu ou la restriction de l'usage des écrans avant une certaine heure, mais cela suppose une certaine connaissance des types d'écran présents dans l'environnement et possédés par les enfants.

En ce qui concerne les pratiques, il s'agit de ce que chacun peut faire de manière singulière avec les écrans. **L'accompagnement éducatif doit inclure des interactions et des discussions qui soutiennent ce que l'enfant ou l'adolescent investit, découvre et crée avec ces outils.** Cela implique un ajustement constant en lien avec les valeurs familiales et les particularités de chaque enfant. L'accompagnement éducatif comprend la présentation et l'intégration de l'objet, l'utilisation conjointe, l'initiation et la régulation.

**L'appropriation éducative, quant à elle, combine les dimensions d'usage et de pratique tout en tenant compte de leurs évolutions.** Elle nécessite une capacité à identifier les enjeux socio-techniques ainsi que suivre le développement des enfants et des adolescents, en équilibrant indépendance et autonomie. L'objectif est de garantir l'intégration des usages sécurisés et créatifs des écrans, in fine, en l'absence de supervision parentale.

## Conseils de l'OPEN aux parents et éducateurs :

### Parler de numérique, c'est parler de culture.

Et la culture, ça se partage ! Nous sommes abreuvés de discours négatifs sur les écrans, ce qui parfois, en tant que parent, nous fait oublier la réalité des pratiques et surtout des contenus qui sont regardés, écoutés, voire créés par nos enfants et adolescents. L'idée est de réussir à prendre de la distance avec ses propres idées préconçues afin de se réapproprier les outils numériques et les différents usages qu'en font les jeunes. N'hésitez pas à regarder avec eux une vidéo de leur YouTubeur préféré, demandez-leur de vous montrer leur fil d'actualité Tiktok pour comprendre ce qui leur plaît dans cette appli virale ou partagez ensemble une partie de jeux vidéo ! Les possibilités qui s'offrent à vous sont multiples et vous seriez très certainement surpris de ce que vous pourriez découvrir et apprendre d'eux.

### Voir le numérique comme une ouverture sur le champ des possibles culturels.

Les contenus culturels accessibles via les outils numériques sont de bons prétextes à aller aussi vers d'autres cultures hors ligne : à partir des intérêts de vos enfants et adolescents, regardez et amenez-les du côté des livres, BD, manga, de la musique, des films ; des jeux de société, des musées, etc. Le numérique n'est qu'une des composantes auxquelles ont accès vos enfants. À vous d'alimenter la diversité culturelle qui s'offre à eux en multipliant les supports et autres lieux qui leur permettront d'entretenir cette curiosité.



## Marion Haza-Pery

Présidente de l'OPEN, psychologue clinicienne et chercheuse.

Ses travaux de recherches portent principalement sur l'environnement culturel de l'adolescent (marquages du corps, rapport aux images, pornographie sur Internet, jeux vidéo, réseaux sociaux), sur la psychopathologie adolescente (scarifications, tentative de suicide, anorexie, prises de risques) et sur la médiation numérique (utilisation du jeu vidéo en thérapie).



## Le règne du smartphone, l'outil numérique préféré des jeunes en 2024

Pas besoin d'étude pour cela : nous voyons toutes et tous une omniprésence des smartphones dans les espaces du quotidien. Mais l'étude OPEN/IPSOS 2024 nous permet d'y voir plus clair sur leur place au sein des familles. Les foyers sont extrêmement équipés en outils numériques mais le **smartphone, ce petit objet personnel, connecté et transportable**, est le premier écran présent dans les familles, de façon quasi unanime (92% des parents déclarent en posséder). Il devance les autres outils numériques dont l'ordinateur.

Si l'on compare à la dernière étude de 2021, les enfants semblent de plus en

plus équipés en smartphones (plus de la moitié a son propre appareil), alors que la possession propre d'ordinateur, tablette, enceinte connectée, lecteur DVD, appareil photo ou liseuse diminue. Ceci peut être compris par la multifonctionnalité des smartphones ras-

# 11,3 ans

âge moyen d'acquisition du premier smartphone.

semblant les fonctions photographie, musique, communication, vidéo, jeux, etc. Ce qui explique que la possession d'appareil photo chute de moitié chez les enfants. **Le smartphone prouve bien en 2024 qu'il n'est pas un téléphone portable !** Ceci est important à garder en tête quand on donne - ou confisque - un smartphone à un enfant ou adolescent. Le smartphone n'est pas une réplique du téléphone portable ou du téléphone fixe à cadran d'antan. Connaître toutes les fonctionnalités du smartphone permet de mieux en réguler l'usage !

Les 15-17 ans sont quasi tous en possession de leur propre smartphone (alors que seulement la moitié possède sa propre console ou son propre ordinateur) ; et les 2/3 des 11-14 ans ont également leur propre appareil. Chez les plus jeunes, les 7-10 ans, ce sont entre 1 et 2 sur 10 qui sont équipés personnellement ; ce sont les consoles personnelles et TV non connectées à Internet

qui sont plus présentes à cet âge, avec un âge moyen d'équipement à 8.7 ans pour les premières et 8.5 ans pour les secondes. Ainsi, **le smartphone correspond davantage à l'entrée au collège, avec un âge moyen pour le premier à 11.3 ans.** Le smartphone semble donc jouer aux yeux des familles une forme de rite de passage pour entrer dans l'adolescence et la scolarité secondaire. Peut-on être collégien sans smartphone ? Cette question anime de nombreux foyers et nécessite de comprendre quels sont les temps d'usages et activités numériques sur smartphone selon les âges.

Console, TV et smartphone sont les trois outils numériques les plus utilisés par les enfants (entre 6 et 7 sur 10 utilisent ces trois outils). Notons que c'est le smartphone qui se démarque franchement chez les 15-17 ans avec 9 grands adolescents sur 10 utilisateurs. D'après leurs déclarations, l'utilisation semble avoir fortement chuté chez les



jeunes enfants (7-10 ans) ; les parents sont davantage en accord avec ce chiffre que lors de la dernière étude où un écart massif était présent puisque les enfants surestimaient l'usage par rapport aux parents. Chez les 11-14 ans, l'utilisation du smartphone diminue légèrement.

### Portabilité et pratique solitaire

Concernant les usages, rappelons qu'une caractéristique du smartphone est sa portabilité. Toutefois, même s'il est utilisé en dehors de la maison, le smartphone est très souvent utilisé à la maison, que ce soit dans le salon pour les  $\frac{3}{4}$ , dans leur chambre pour les  $\frac{3}{4}$  également, ou dans la chambre

des parents pour environ 2 sur 10. C'est l'appareil qui est le plus utilisé dans la chambre des enfants, de loin devant la console, la tablette ou la TV ! De fait, cet usage peut facilement échapper au regard des adultes du foyer. Par ailleurs, le smartphone est utilisé à l'extérieur à partir de l'adolescence, les 7-10 ans étant seulement 3 sur 10 à en avoir un usage hors du domicile.

Ce sont les 7-10 ans qui utilisent davantage le smartphone dans le salon bien que le chiffre reste dans une tendance similaire quand les enfants grandissent. Concernant la chambre des parents, c'est clairement à partir de 15 ans que l'usage se modère. Mais c'est l'usage des smartphones dans la chambre propre de l'enfant qui diffère réelle-



ment : près d'un enfant de 7-10 ans sur 2 pratique dans sa chambre alors que l'on arrive à 9 sur 10 à partir de 11 ans. Et les parents sont plutôt en accord avec leurs enfants sur ces localisations. Ces usages dans l'intimité viennent interroger par rapport à la sécurité des enfants et à la surveillance de ce qu'ils font sur leur smartphone : il semble que les contrôles se font davantage à distance, de façon technique (logiciel de contrôle parental ou logiciel espion) que dans le partage de l'activité ou le dialogue.

# 2h49

temps quotidien passé par les 11 - 14ans sur leur smartphone en semaine hors du temps scolaire

Précisons que les enfants tout comme les parents déclarent que l'usage de leur smartphone se fait surtout non accompagné, surtout à partir de 11 ans (9 sur 10 l'utilisent seul). Et il faut avoir en tête que les parents sous-estiment l'utilisation en autonomie du smartphone par leurs enfants entre 7 et 10 ans, ce qui pose question concernant l'accompagnement à la vie numérique. Les enfants eux-mêmes déclarent qu'à l'âge de 7-10 ans, moins d'1 parent

sur 10 contrôle leur téléphone pour vérifier qu'il n'y ait pas de contenus inappropriés, ce qui est totalement confirmé par les parents (seulement 3% déclarent le faire). Même quand les usages du smartphone s'amplifient, les parents contrôlent toujours très peu (1/4 d'après les 11-14 ans, 1 sur 10 pour les parents et 1 sur 10 chez les 15-17 ans, chiffre en diminution comparé à 2021). Aussi, les enfants et adolescents sont laissés assez seuls pour évoluer dans les sphères numériques et décider des contenus adéquats. Les pratiques de contrôle des parents se centrent davantage sur la limitation du temps passé et l'interdiction des écrans dans certaines situations (à table, avant le coucher, par exemple).

## Un temps passé fixe tout au long de l'année

Concernant le temps passé, en semaine, en dehors du temps scolaire, les enfants passent un peu plus de 2h30 par jour sur leur smartphone. Remarquons que les parents n'ont pas conscience du temps passé par leurs grands adolescents de 15 à 17 ans, imaginant une utilisation journalière de 4 h alors qu'elle est presque d'une heure supplémentaire (environ 4h45 déclarées par les 15-17 ans). En période scolaire, les enfants de 7-10 ans utilisent le smartphone 1h par jour, et les 11-14 ans

un peu moins de 3h. Ces chiffres ne sont pas si éloignés des consommations les jours sans école. En effet, entre 7 et 17 ans, en période de vacances, nous atteignons presque 3 h journalières, ce qui correspond à un bond de près de 30 mn comparé à 2021. Plus précisément, environ 1h chez les 7-10 ans, 3h chez les 11-14 ans et autour de 4h30 à 5h pour les 15-17 ans. C'est l'outil numérique qui voit sa courbe augmenter avec l'âge en comparaison avec les autres (quasiment le double en temps passé). Les jours de week-end, les chiffres ont la même tonalité que pendant les vacances. **Nous avons donc en 2024 un usage du smartphone qui est quasiment le même tous les jours de l'année**, d'1h pour les 7-10 ans, 3h pour les 11-14 ans et presque 5 h pour les 15-18 ans. Évidemment, cet usage n'est pas exclusif et peut être accompagné d'autres écrans comme TV, console ou ordinateur. Rappelons que les temps d'usage peuvent tout-à-fait être cumulés, un adolescent pouvant déclarer 3h d'usage (1h sur smartphone, 1h sur console et 1h sur tablette) en 1 h de temps mesuré.

Par ailleurs, nous devons rajouter un élément concernant l'usage des plus grands adolescents : en effet, **les 15-17 ans déclarent passer près de 3h par jour (2h09 confirmées par les parents) sur leur smartphone dans le cadre d'une utilisation scolaire**. Les 11-14 ans, eux, jugent cet usage à environ 1h30, confirmé par les parents. Les plus petits, les 7-10 ans, ont tout-de-même un usage du smartphone pour la scolarité tournant autour de 40mn (selon les parents) à 53mn (selon les enfants eux-mêmes). Ceci oblige à réfléchir à la place du numérique à l'école<sup>(1)</sup> !

Une autre particularité du smartphone, à la différence du simple téléphone portable, est sa connectivité. Or nous voyons dans l'étude qu'à **partir de 11 ans, les adolescents sont connectés de façon quasi-totale à internet, au moins une fois par jour pour les 15-17 ans et 8 sur 10 des 11-14 ans et pour un tiers des 7/10 ans** (au moins 3 fois par semaine pour la moitié de cette catégorie). Signalons que les parents sous-estiment la fréquence de connexion à Internet des 7-10 ans, ce que l'on peut probablement lier à l'usage non accompagné du smartphone.

En conclusion, le smartphone s'impose vraiment comme l'écran par excellence au sein des foyers, surpassant largement les autres outils numériques. La possession de smartphones parmi les enfants est en forte augmentation, avec une quasi-omniprésence chez les 15-17 ans. La multifonctionnalité et la portabilité du smartphone en font un outil incontournable pour les jeunes, qui l'utilisent autant à l'intérieur de la maison (surtout dans leurs chambres) qu'à l'extérieur, cet usage extérieur étant

(1) CF article «La place du numérique à l'école» de Serge Barbet et Virginie Sassoon - Livre Blanc, OPEN, 2024, p.36

plus marqué à partir de l'adolescence. Le smartphone est donc à la fois un objet de l'intimité, révélé par toutes les customisations et le soin qui peuvent lui être apportés, mais aussi de la relation à l'autre, de l'ouverture aux autres et au monde. Enfin, la connectivité omniprésente des smartphones rend possible une connexion à Internet quasi-totale pour les adolescents et une fréquence de connexion élevée même chez les plus jeunes. Ceci souligne la nécessité d'une prise de conscience accrue des parents quant aux usages de leurs enfants, alors que l'étude met en lumière une utilisation majoritairement non accompagnée du smartphone, ce qui pose des questions sur l'accompagnement à la vie numérique et la protection vis-à-vis de contenus inappropriés. Le smartphone semble jouer un rôle de gardien et de laisse numérique plus que de réel lien familial amenant à l'autonomisation et à la possibilité d'expériences adolescentes en sécurité.

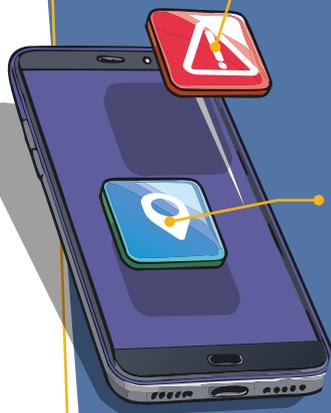
## Conseils de l'OPEN aux parents et éducateurs :

### Smartphone, vigilance pour les plus jeunes.

Même si la caractéristique du smartphone est d'être transportable, il est important de ne pas laisser les enfants les plus jeunes seuls face à cet outil. Le portable donne accès à tout l'Internet et par conséquent à des contenus inadaptés selon les âges. Préférez un usage dans un lieu partagé de la maison !

### Le piège de la géolocalisation.

Les outils de surveillance et géolocalisation ne garantissent pas la sécurité de vos enfants et adolescents et ne doivent pas se substituer à l'accompagnement parental. Parlez des contenus et posez des règles, quitte à les modifier au fil du développement de vos enfants.



## Patrick Cottin

Président d'honneur de l'ANMDA (Association Nationale Maison des Adolescents), membre du Conseil de l'enfance du HCFEA, du Collectif National pour la Santé des jeunes.

Il a dirigé la Maison des adolescents de Loire-Atlantique de 2006 à 2021 et est également membre du Conseil de l'enfance du HCFEA, du Collectif National pour la Santé des jeunes. Il a co-dirigé l'ouvrage « Accompagner les adolescents : nouvelles pratiques, nouveaux défis pour les professionnels ».



## Outils numériques : remède et poison pour les enfants et adolescents

Depuis la création des maisons des adolescents (MDA), nous n'avons eu de cesse d'accueillir de manière inconditionnelle les jeunes qui poussaient notre porte. Dans cette inconditionnalité, il faut entendre à la fois, sans condition, de problématiques, de territoires, d'appartenance à des communautés de vie, etc., mais surtout d'accueil sans préjugé de ce que le jeune donne à voir de lui-même, de ses choix de vie, de scolarité, de ses relations amicales et affectives, etc.

Ainsi en va-t-il de même pour ses symptômes, autrement dit, la manière dont il a pu faire avec ses souffrances, dans des « choix » qui peuvent nous in-

terroger mais qui sont, en première intention, à respecter, au risque de ne pas mettre en place la relation de confiance nécessaire à toute forme d'accompagnement.

Dans ce contexte, les questions liées à l'usage des outils numériques sont rapidement apparues dans les motifs de venue des adolescentes et adolescents en MDA. Et y sont vite apparues les positions très opposées entre le regard porté par l'adolescent sur ses pratiques et celui porté par son entourage. D'un côté, pas de souci ; de l'autre de l'inquiétude. D'un côté, je gère, je maîtrise ; de l'autre, il est débordé, il est ad dict, il ne contrôle plus...

Ces divergences de regard apparaissent bien dans l'enquête et attestent de la perception différente qu'ont les jeunes et les parents de cette question du numérique ; perception parfois rassurante, parfois inquiète.

Par exemple, sur les temps d'usage des écrans, on constate un écart de 13 points pour les 11-14 ans et de 15 points pour les 15-17 ans dans l'appréciation de ce temps d'usage entre parents et adolescents, et ce même si les jeunes eux-mêmes considèrent majoritairement y consacrer trop de temps !

De même, il est fort pertinent de souligner les lieux d'usage par les jeunes des outils numériques. Nous verrons plus loin que cet usage en dehors du contrôle parental de proximité, et quand bien même lorsque c'est au domicile familial, n'est pas sans effet sur la nécessité de penser autrement l'éducation.

**Mais les divergences les plus significatives concernent la perception des dangers de l'Internet** que les parents tentent de contrôler en restreignant les usages mais aussi en ayant le sentiment de favoriser les échanges autour de ces usages.

Que nous disent ces divergences depuis le début de cette nouvelle ère du numérique ? Que nous en sommes comme au premier temps de l'invention de l'écriture ou encore de l'invention de

l'imprimerie ou plus récemment de la télévision ! En effet, comme nous l'enseigne Bernard Stiegler, toute nouvelle technologie s'apparente à un *pharmakon*. « Tout objet technique est *pharmakon* : il est à la fois poison et remède. Le *pharmakon* est à la fois ce qui permet de prendre soin et ce dont il faut prendre soin, au sens où il faut y faire attention : c'est une puissance curative dans la mesure et la démesure où c'est une puissance destructrice. » (<https://arsindustrialis.org/pharmakon>).

Cette dualité n'échappe pas au numérique, qu'il soit de divertissement par les jeux vidéo, de relation par les réseaux sociaux, d'information par l'importance des médias en ligne aujourd'hui, etc. Et chacun de nous en fait l'expérience régulière pour lui-même, fulminant de s'être laissé aller (manipuler !) à naviguer sur le web pendant un long moment alors qu'il ne devait y consacrer que quelques minutes pour y trouver la recette de son dessert préféré.

Et Bernard Stiegler (2006) d'ajouter, « L'homme de la société hyperindustrielle, c'est-à-dire de la société de contrôle, voit une part toujours plus grande de ses comportements sociaux pris en charge par le système technico-économique, en sorte qu'il se trouve toujours plus dépossédé d'initiatives et de responsabilités, tandis qu'il ne cesse d'être infantilisé (et par là même coupé

de ses enfants, qui ne trouvent plus en lui aucune autorité) par les industries culturelles qui ont pour fonction de lui faire adopter de nouveaux « modes de vie » qui sont essentiellement des modes d'emploi remplaçant et court-circuitant ses savoir-vivre » (Réenchanter le monde, p. 66).

Il est sans doute possible de dire que **les tentatives de banalisation et/ou de diabolisation du numérique sont vaines puisqu'il est à la fois poison et remède**. À ce titre, il mérite une attention toute particulière, intégrant une dimension **d'éducation des enfants et d'accompagnement des parents** confrontés parfois à des usages délétères du numérique par leurs enfants.

Il convient d'y prêter attention, d'en prendre soin, pour également éviter de faire du numérique le troisième terme proposé par B. Stiegler lorsqu'il évoque que « le pharmakon peut aussi devenir le bouc-émissaire de l'incurie qui ne sait pas en tirer un parti curatif et le laisse empoisonner la vie des incurieux, c'est à dire de ceux qui ne savent pas vivre pharmaco-logiquement. » (<https://ar-industrialis.org/pharmakon>).

On comprend ainsi à quel point le numérique divise et met en tension les adolescents qui sont aux prises avec un usage considéré par leur entourage comme immodéré, inadéquat voire dangereux.

Et l'on pourra dire que chacun a raison, en tout cas que chacun a ses raisons de tenir sa position. Si les outils numériques ne sont pas utilisés par l'entourage comme bouc-émissaire, dans une possible instrumentalisation à des fins de position d'autorité, et à condition d'avoir été enseignés préalablement du fait qu'ils sont à la fois poison et remède, l'accès à ces outils sont essentiels aux expériences adolescentes contemporaines. Ils sont sources d'accès à la connaissance, aux amitiés, à des jeux qui lui permettent d'exercer/confronter ses savoirs, ses savoir-être, son intelligence, sa créativité, etc.

Mais la grande différence avec « le monde d'avant », c'est le fait que ces expériences se font le plus souvent seul comme le montre l'étude, sans contrôle éducatif, sinon celui justement de l'éducation préalable, celle de l'enfance qui a pour but « d'apprendre le monde » et notamment de se protéger de ses risques et ses dangers. Au fond, cette première éducation structurante de l'enfance permet de prendre en compte le fait que « l'univers numérique prolonge, peut-être stimule, les mœurs du monde réel. »<sup>(1)</sup>

La possibilité d'une position éducative si elle est globalement confiante en est bouleversée et oblige plus précocement

(1) Voir Monique Dagnaud, « Génération Y, le jeunes et les réseaux sociaux »

ment à passer d'un rôle d'éducateur à un rôle d'accompagnement ; d'une attitude d'autorité classique, de celui qui interdit, qui fixe les limites, à une attitude d'accompagnement, de celui qui autorise. Par exemple, dès la possession d'un smartphone, c'est-à-dire de plus en plus jeune (11.3 ans), une partie échappe de ce qui au fond se maîtrisait assez aisément par l'autorisation ou non de quitter la maison pour aller voir ses amis. La constante possibilité des rencontres de son enfant, qualifiées de virtuelles, peuvent se passer à chaque instant de la vie de l'enfant et rend quasi impossible la maîtrise des relations de ses enfants.



Et les dangers de mauvaises expériences sont nombreuses dans les différents mondes numériques que les adolescents sont invités (et parfois convoqués par le groupe d'appartenance) à fréquenter : harcèlement, rencontres inappropriées, mésinformation, désinformation, malinformation<sup>(2)</sup>, exposition à des contenus pornographiques, mise en scène délétère de soi, dégradation de son image corporelle, sans oublier les possibles risques liés à l'usage excessif des écrans eux-mêmes sur le sommeil, la perte d'appétit, les risques cognitifs à la petite enfance notamment, l'appauvrissement des pratiques de lecture et de pensée, la diminution de l'empathie<sup>(3)</sup>...

En conclusion, comme avec les allumettes, faut-il laisser jouer nos enfants avec les outils numériques ? Comme le souligne B. Stiegler, « qu'il faille toujours envisager le pharmakon, quel qu'il soit, d'abord du point de vue d'une pharmacologie positive, ne signifie évidemment pas qu'il ne faudrait pas s'autoriser à prohiber tel ou tel pharmakon. » Mais qui aujourd'hui dirait que l'invention de l'écriture est un poison comme

(2) Voir <https://www.mediadefence.org/ereader/publications/modules-de-synthese-sur-les-litiges-relatifs-aux-droits-numeriques-et-a-la-liberte-d-expression-en-ligne/fausses-nouvelles-mesinformation-et-propagande/la-mesinformation-la-desinformation-et-la-malinformation/?lang=fr>

(3) <https://adosen-sante.com/lempathie-chez-les-plus-jeunes-victime-collaterale-de-la-surexposition-aux-ecrans-2/>



à son origine ? Elle qui a permis surtout l'acte de lecture, un acte de penser qui oblige le lecteur au « dialogue silencieux de l'âme avec elle-même<sup>(4)</sup>».

### **Qui aujourd'hui dirait que l'invention de l'imprimerie n'a pas permis la diffusion d'un savoir jusque-là réservé à une élite ?**

Il n'est donc pas envisageable de considérer les outils numériques autrement que comme un pharmakon, poison, remède et possible bouc-émissaire. Et de manière optimiste, forcément optimiste pour ne pas se désespérer de l'avenir, en attendant donc que les mauvais usages soient mieux contrôlés,

organisons l'éducation à ces médias ; organisons leur bon usage dès le plus jeune âge notamment en les intégrant dans les pratiques pédagogiques de manière systématique à l'image de l'usage de ces outils dans les classes inversées ; organisons également les accompagnements nécessaires aux jeunes et aux familles dès lors que les enfants et adolescents sont aux prises avec un usage délétère des outils numérique<sup>(5)</sup> ou bien que l'entourage s'en inquiète.

Les MDA sont un lieu ressource possible ; d'autres existent comme ce livre blanc et les références qu'il ne manque pas de vous donner.

(4) Voir <http://www.philo63.org/medias/files/le-pharmakon-22jv-2019.pdf>, p 4

(5) Voir les notions d'utilisation et d'emploi dans <http://www.philo63.org/medias/files/le-pharmakon-22jv-2019.pdf>, p 5

## Conseils de l'OPEN aux parents et éducateurs :

### • Un enjeu éducatif comme un autre : réinvestir la parentalité numérique.

La différence de perception des usages du numérique entre les enfants et les adultes s'explique notamment par le fait que généralement ces usages ne sont pas accompagnés. Cette déconnexion des adultes de la réalité des pratiques des enfants peut générer de l'incompréhension voire du conflit et donc créer des difficultés dans l'accompagnement et l'encadrement des jeunes. Pour y pallier, il est nécessaire de créer des espaces favorables à l'ouverture du dialogue et remettre le numérique à sa juste place : un enjeu éducatif comme un autre. Pour ce faire, essayez de faire du numérique un moment de partage. Vous pouvez instaurer des sortes de rituels où le numérique deviendra créateur de lien : regarder des séries ensemble, jouer à des jeux vidéo, partager vos dernières découvertes musicales... Ces moments permettent de créer un point d'entrée pour aborder une multitude de sujets, qui vont souvent au-delà du simple rapport de l'enfant à l'écran.

### • Éduquer passe par la confiance, non par la surveillance.

Tout en respectant les expériences propres à l'adolescence, hors du regard parental et des adultes en général, restez en lien avec vos adolescents pour qu'ils puissent se confier s'ils rencontrent des problèmes. C'est par la confiance et les échanges maintenus, et non par la surveillance technologique que les relations parents / adolescents seront les plus sereines possibles.



## Serge Barbet

Directeur du CLEMI (Centre pour l'Éducation aux Médias et à l'Information).

Ancien journaliste, il a également été conseiller auprès d'élus de collectivités territoriales pendant une quinzaine d'années. Conseiller ministériel de 2014 à 2017 auprès de la ministre de l'Éducation nationale, de l'enseignement supérieur et de la recherche, il dirige depuis 2017 le CLEMI qui organise notamment, chaque année, la Semaine de la presse et des médias dans l'École. Il est également conseiller stratégique de Réseau Canopé pour l'Éducation aux médias et à l'information.



## La place du numérique à l'école

Au-delà des alertes médiatiques sur les dangers des écrans, une réalité s'impose, confirmée par le nouveau rapport de l'OPEN et de l'IPSOS : une **hyper connexion de plus en plus massive et précoce**. Nous sommes semblables à cette « civilisation qui vient », chère au regretté Daniel Cohen, d'un Homo numericus pris en étau entre la volonté de tout contrôler et des comportements à tendance addictive dans des systèmes algorithmiques et de surveillance. Cette (r)évolution nous oblige à nous mobiliser autour des **enjeux de cohé-**

**sion sociale à l'ère numérique** en renforçant nos capacités collectives à maîtriser l'usage des écrans. En la matière, si l'École assure une mission fondamentale, elle ne peut seule relever ce défi.

C'est dans une vision holistique engageant tous les acteurs que doit s'appréhender l'éducation au numérique citoyen, afin de redonner à chacun un pouvoir d'agir sur les écrans et la maîtrise des systèmes d'information. Yves Citton, théoricien de la littérature et philosophe, nous y en-

## Virginie Sassoon

Directrice adjointe du CLEMI (Centre pour l'Éducation aux Médias et à l'Information).



Docteure en sciences de l'information et de la communication, elle a enseigné à l'Institut Français de Presse (Université Panthéon Assas-Paris II) et au CELSA. Actuellement directrice adjointe du CLEMI, elle est particulièrement investie dans le soutien à la parentalité numérique.

courage depuis plusieurs années en nous invitant à penser nos stratégies de lutte contre la surcharge attentionnelle causée par le flux constant d'images et d'informations dans une perspective économique, éthique, politique mais également pédagogique.

Le rapport commandé au printemps 2024 par le Président de la République et rédigé par une commission d'experts sur l'impact des écrans sur les jeunes souligne « les avantages de ces outils, capables d'émanciper les enfants, leur permettant d'accéder plus facilement à la connaissance », tout en s'inquiétant « des conséquences de l'hyperconnexion subie pour leur santé, leur développement, leur avenir. » Ce rapport reflète l'évolution rapide de nos sociétés en quinze ans, mettant, si ce n'était pas déjà

le cas, la relation des jeunes aux écrans au centre de nos préoccupations. Dans l'enquête de l'OPEN/IPSOS, un chiffre a particulièrement retenu notre attention. **Les 15-17 ans déclarent passer près de 3h par jour sur leur smartphone pour l'école.** Cette durée témoigne d'une réalité qui recouvre de nombreux défis éducatifs et sanitaires. Alors que nous savons que les usages scolaires, sociaux et récréatifs s'entremêlent, comment concilier impératif de connexion - notamment via les applis pronote, école directe et les ENT - et droit à la déconnexion ? Comment faire en sorte que l'acquisition de compétences numériques se fasse au profit des performances scolaires ? Il est impératif que l'École et les familles coopèrent pour éviter les risques d'un mésusage excessif. Pour

créer les conditions de cette indispensable régulation, les acteurs éducatifs, en première ligne, doivent répondre aux nombreuses inquiétudes des parents souvent démunis pour assurer l'éducation numérique de leurs enfants, comme le souligne également l'enquête de l'OPEN/IPSOS.

Le CLEMI, chargé de l'éducation aux médias et à l'information depuis plus de quarante ans, aborde ces questions sans angélisme ni alarmisme, en s'appuyant sur la recherche scientifique. Par exemple, le neuroscientifique Grégoire Borst, membre de la commission « Écrans », indique qu'**aucun lien de causalité n'a été établi entre l'usage des outils numériques et les performances intellectuelles**, tout en tenant compte des effets délétères sur la vue, la qualité du sommeil et la sédentarité.

L'étude de l'OPEN/IPSOS révèle également que 71% des parents estiment passer trop de temps derrière les écrans. Un sondage Ifop pour la Fondation pour l'Enfance (2024) montre que 98% des professionnels de l'enfance pensent que ces pratiques excessives nuisent aux relations parents-enfants et que la technoférence<sup>(1)</sup> nuit à leur développement.

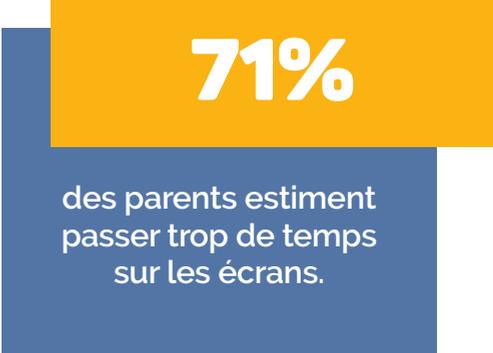
La majorité des études sur ce sujet soulignent par ailleurs que **l'environnement socio-culturel constitue un facteur d'aggravation des inégalités<sup>(2)</sup>**. Enfin, chacun s'accorde sur la riposte à

organiser face aux dérives des comportements irraisonnés, voire illicites, notamment le cyberharcèlement sur les réseaux sociaux.

Alors que les usages du numérique s'opèrent essentiellement au domicile familial, les parents demandent à l'école d'assurer une éducation au numérique solide pour leurs enfants, en exploitant tous les potentiels des avancées technologiques pour leur réussite et en leur apprenant à se prémunir de leurs effets les plus néfastes.

La complexité des enjeux éducatifs à l'ère numérique exige de bannir les oppositions de principe « entre deux camps » et les discours dogmatiques. **Apprendre aux jeunes à maîtriser les compétences et connaissances essentielles dans un monde connecté nécessite nuance, méthode et adaptation constante aux environnements technologiques.**

Pour une prévention efficace et la construction d'une culture numérique



71%

des parents estiment passer trop de temps sur les écrans.

citoyenne, renforcer une dynamique de coéducation entre l'École et les parents est donc plus que jamais nécessaire. Sujet de santé publique, le numérique mérite une mobilisation de tous les acteurs au travers de campagnes de sensibilisation ouvertes à tous, qui ne stigmatisent pas les outils et les usages numériques, mais au contraire qui défendent l'intelligence. C'est à cette condition que nous pourrons, collectivement, prendre

conscience de ces enjeux et relever ces défis pour le futur de nos enfants.

(1) Le concept de «technoférence» a été introduit par les chercheurs Mac Daniel et Coyne (2016) comme « les interruptions quotidiennes des interactions interpersonnelles ou du temps passé ensemble qui se produisent à cause des appareils de technologie numérique et mobile ».

(2) CF Poncet, L., Saïd, M., Gassama, M. et al. Facteurs sociodémographiques et comportementaux de l'adhésion à la recommandation d'interdiction des écrans pour les tout-petits parmi les parents de la cohorte nationale française Elfe. *Int J Behav Nutr Phys Act* 19, 104 (2022). <https://doi.org/10.1186/s12966-022-01342-9>

## Conseils de l'OPEN aux parents et éducateurs :

### Réunir la communauté éducative autour des pratiques numériques des jeunes.

La sphère familiale et l'école jouent toutes deux un rôle important dans l'éducation numérique des enfants. Il faut éviter de faire l'erreur de les envisager de façon hermétique et déconnectée, ou que l'une se substitue à l'autre, ce qui pourrait générer une forme de désinvestissement de l'une des deux parties. Par exemple, en tant que parent, n'hésitez pas à échanger avec l'établissement scolaire de votre enfant et adolescent pour comprendre quelle est leur utilisation des outils numériques, de Pronote et de l'ENT. Remettre du dialogue autour de ces enjeux permettra de déployer un cadre éducatif cohérent pour l'enfant et adapté à sa situation et ses besoins en matière de numérique. .

### Créer des espaces de déconnexion pour petits et grands.

Parlez-en aussi avec vos enfants, pour réguler ces usages et ne pas glisser vers un usage excessif de ces outils qui peuvent s'immiscer 24h/24h dans la vie familiale, en mettant l'école au centre du foyer. Proposez des moments de déconnexion des applis scolaires, pour eux ... et pour vous ! Car ne l'oubliez pas, vos enfants vous observent. En faisant attention à vos propres usages des outils dans le maintien du lien avec les équipes éducatives, vous donnerez le bon exemple et les limites que vous fixerez seront plus facilement acceptées et appliquées.

## Gilles Demarquet

Président de l'Apel - Association de Parents d'Élèves de l'enseignement Libre.



## Laurent Zameczkowski

Porte-parole de la PEEP - Fédération des Parents d'Élèves de l'Enseignement Public.

## Interview croisée

**En quoi le numérique vient-il bousculer la posture éducative des adultes jusqu'à en faire un sujet de préoccupation premier ?**

**Gilles Demarquet :** Le numérique fait partie intégrante de la vie des adultes, mais les usages diffèrent selon les familles. Comme pour tout, on observe des usages raisonnés et dé-

raisonnés. Certains parents sont inconscients des enjeux qui gravitent autour de l'importance de la mise en place d'une éducation numérique responsable avec leurs enfants, tandis que d'autres y sont au contraire très attentifs. Généralement, ceux qui y sont attentifs sont ceux qui sont sensibles à tous les discours ambiants. Cette sensibilité, exacerbée par les



discours anxiogènes et moralisateurs qui circulent, les poussent souvent à se demander : « Dois-je interdire ? Dois-je surveiller ? ». Ces questionnements de la part de parents au sujet de la juste posture à adopter avec leurs enfants en ce qui concerne la gestion des outils numériques s'expliquent notamment par les usages différenciés que font les parents et les enfants de ces outils. En ce qui concerne l'usage des outils numériques au sein des familles, nous sommes face à deux mondes parallèles : tandis que les parents ont généralement tendance à user du numérique pour des raisons utilitaires et professionnelles, pour les enfants, il y a un vrai enjeu de socialisation. Les inquiétudes des parents proviennent souvent du manque de connaissances de ce que font leurs enfants avec le numérique.

**Laurent Zameczkowski** : Comme vient de le rappeler Gilles, la démocratisation des outils numériques pose la question de leurs usages. Il ne faut pas confondre moyen et finalité. Les enfants doivent apprendre à les utiliser de façon raisonnée de sorte à ne pas en devenir esclaves et cela passe notamment par la maîtrise de ces outils. On parle souvent des « digitaux natives », ces générations nées avec le numérique, familiarisées avec tous ces outils depuis le plus jeune âge, mais familiarisation ne signifie pas maîtrise.

**L'étude montre qu'une grande partie du temps passé par les enfants/adolescents sur les outils numériques est consacrée à l'école. Que pouvez-vous nous dire face à ce constat ?**

**Gilles Demarquet** : De notre côté, en ce qui concerne le recours aux outils numériques dans le cadre scolaire, on observe plutôt des besoins ponctuels et délimités dans le temps : consulter une note, accéder à des consignes pour les devoirs... Après, en effet, on assiste de fait à un recours croissant aux environnements numériques de travail, le tout est, comme pour tout type d'usages, de les utiliser de manière raisonnée.



**Laurent Zameczkowski** : Encore une fois, l'outil n'est pas le problème en lui-même, c'est l'utilisation qu'on en fait qui peut s'avérer problématique. En effet, il est possible de constater des abus chez certains professeurs et c'est pour cette raison qu'il faudrait un meilleur encadrement à certains niveaux. Je pense notamment à ceux qui ajoutent des devoirs tard le soir ou publient des notes hors du temps scolaire, ce qui peut inciter les enfants à consulter régulièrement leur environnement numérique de travail. Il y a des points à améliorer certes, mais globalement il s'agit d'un outil facilitateur. Bien utilisé, l'environnement numérique de travail s'avère être un avantage pour les professeurs, les parents et les enfants. Typiquement, moi je souhaiterais qu'il puisse être mis au service des élèves lorsqu'ils sont absents afin de récupérer les cours manqués par exemple.

**Gilles Demarquet** : De ce que l'on sait, les parents sont assez satisfaits de cet outil qui facilite grandement les échanges avec le corps enseignant. Par exemple, ils peuvent via Pronote, convenir d'un rendez-vous en physique ou en visio-conférence pour discuter d'un point concernant la scolarité de leur enfant. Cependant, paradoxalement, certains parents nous disent qu'ils trouvaient plus facile de suivre la scolarité de leur enfant à l'époque du cahier de texte...

**Depuis des années, des actions de prévention et de sensibilisation en matière d'éducation numérique sont menées, pourtant, les familles sont de plus en plus préoccupées et en difficulté. Qu'est-ce qui explique ce phénomène ? Et quels sont les principaux besoins que vous avez identifiés en termes d'accompagnement à la parentalité numérique ?**

**Laurent Zameczkowski** : De manière générale, on est face à des parents de plus en plus inquiets et en difficulté sur divers sujets, l'éducation numérique en fait évidemment partie, mais elle s'inscrit dans un besoin de soutien à la parentalité plus global. Le rythme de vie actuel, le coût de la vie, le stress de la fin du mois, les difficultés familiales... Tout cela réduit et contraint l'aptitude des parents à se rendre disponible pour leurs enfants. De plus, avec la diversification des modèles de structures familiales (augmentation des familles monoparentales, recomposées, etc.), de nouvelles contraintes apparaissent. Souvent, quand la question du numérique est abordée avec les familles, elle est déconnectée de tous les autres aspects de la vie des parents et des contraintes qui pèsent sur eux. Par exemple, quand un parent est seul avec son enfant, qu'il a besoin de se libérer quelques instants pour gérer une

situation, il est tout à fait compréhensible qu'il ait recours à un écran pour occuper son enfant. La question du numérique ne peut pas être isolée des autres enjeux familiaux.



La question du numérique ne peut pas être isolée des autres enjeux familiaux.

Laurent Zameczkowski



**Gilles Demarquet** : Aussi, je pense qu'il faut arrêter avec les discours moralisateurs et anxiogènes qui font peur, l'enjeu est plutôt de réussir à réinstaurer du dialogue parents/enfants autour de ces sujets et pour ce faire, il est nécessaire de mettre l'accent sur la prévention primaire. Malheureusement, on observe que, souvent, les actions de sensibilisation arrivent trop tard. On n'est plus dans la prévention mais dans la réparation. Les actions menées doivent permettre d'ouvrir un dialogue avec les jeunes sur leurs usages et permettre aux parents de se saisir de ces questions pour qu'ils s'autorisent à intervenir et à interdire. Les parents ne savent pas toujours comment s'interposer entre leurs enfants et les écrans. Ils doivent réussir

à adopter une posture éducative qui leur permette de définir des règles de fonctionnement pour le bien de l'enfant.

**Laurent Zameczkowski** : En réalité, le problème global réside dans la position d'autorité des parents et dans la manière dont ils peuvent exercer cette autorité. Ces dernières années, en matière d'exercice de la parentalité, on est passé d'un extrême à l'autre et on a perdu une grande partie des parents qui ne savent plus réellement sur quel pied danser. Pour transmettre, il faut avoir reçu et ce n'est pas le cas de tous les parents, en tout cas, pas de façon égale. Accompagner et soutenir la parentalité, sur tous les aspects, mais ici en matière d'éducation numérique, ne se fait pas en tapant sur les parents mais par la prévention.

### **Selon vous, comment pourrions-nous répondre au besoin croissant de soutien et d'accompagnement des familles sur les sujets d'éducation numérique ?**

**Gilles Demarquet** : Clairement, on est face à des parents en crise de légitimité sur tous ces sujets-là. Ils ont l'impression que, parce qu'eux-mêmes parfois ne maîtrisent pas très bien les outils, ils sont inaptes à accompagner leur enfant. Tout l'enjeu est d'arriver à guider ces parents afin qu'ils réussissent à trouver un équilibre adapté à leur situa-

“

**Nous ne sommes pas face à des parents démissionnaires, mais à des parents en difficulté.**

Gilles Demarquet

”

tion. Pour ce faire, deux points semblent primordiaux : réinstaurer du dialogue et accompagner les parents dans leurs propres usages des outils numériques. Il semble donc nécessaire de créer des terrains favorables à l'ouverture d'espaces de dialogues entre les parents et les enfants, une dimension intrinsèque à la compréhension et à l'accompagnement des jeunes dans leurs usages du numérique.

**Laurent Zameczkowski** : En effet, il faut pousser les parents à s'intéresser à ce que font leurs enfants avec les outils. Pour les accompagner, il faut d'abord comprendre ce qu'ils font et ce qui se joue pour eux dans ces espaces. C'est bien en réinstaurant du dialogue sur tous ces sujets, en essayant de les comprendre, que l'on pourra déployer un cadre éducatif. Et qui sait, nous avons peut-être aussi des choses à apprendre d'eux !



**Gilles Demarquet** : Mais cette dimension-là ne peut être effective sans l'exemplarité des parents dans leurs propres usages du numérique. En effet, l'attitude des parents et leur propre rapport aux écrans va jouer un rôle déterminant. L'exemplarité des adultes est nécessaire et, pourtant, pas toujours au rendez-vous. Il me semble donc important d'également accompagner et soutenir les parents sur cet aspect-là .

**Laurent Zameczkowski** : Aussi, l'enjeu se situe dans la mobilisation des parents. Généralement, ceux qui assistent aux ateliers de sensibilisation ou aux groupes de parole sont déjà des parents avertis. La question est alors : comment réussir à toucher les autres, ceux qui en ont souvent le plus besoin ? En tant qu'association de parents d'élèves, nous avons du mal à toucher les parents éloignés, peu ou pas impli-

qués dans la vie de l'école. Il faut réussir à aller vers ces publics-là afin de les sensibiliser et de les informer. Aller vers les parents les plus difficiles à mobiliser implique une approche un peu spécifique : il doit y avoir un intérêt direct pour eux à assister à ce type d'ateliers ou de groupes de parole. Ils doivent pouvoir se dire qu'une intervention de sensibilisation à l'éducation numérique aura un intérêt immédiat pour eux.

**Gilles Demarquet** : Finalement, ce qu'il faut retenir, c'est que nous ne sommes pas face à des parents démissionnaires, mais à des parents en difficulté. Tout l'enjeu est de les reconforter dans leur légitimité éducative et de les aider à reprendre tranquillement une autorité bienveillante dans la gestion des outils numériques avec pour objectif de faire grandir le jeune et de l'accompagner dans son autonomisation.

## François-Marie Caron

Pédiatre (Cardiopédiatrie, néonatalogie).

Ancien Président de L'AFPA (Association Française de Pédiatrie Ambulatoire) et du réseau de périnatalité de PICARDIE, conseil scientifique de SOS PRÉMA.



### Santé physique et mentale : avec les écrans, restons attentifs aux enfants.

Nombreux sont les parents qui, déjà confrontés à des défis quotidiens, se retrouvent pris entre les contradictions de notre époque : **la pression d'un monde tout numérique et les mises en garde contre l'excès d'écrans par leurs enfants.** Alors que les chiffres montrent que les adultes sont les plus connectés, c'est aux jeunes que l'on ne cesse de tenir des propos alarmants. Pourtant, les plus âgés d'entre eux le disent, les écrans ne sont pas un rejet de la vie, au contraire, ils sont une manière pour eux de s'engager.

En préambule, il faut souligner que beaucoup de craintes relevées reposent

sur l'utilisation des réseaux sociaux utilisant des algorithmes « addictogènes » pour renforcer la captation de l'attention et ne sont pas sans danger. Pourtant, **ces réseaux sont aujourd'hui interdits au moins de 13 ans, et soumis à autorisation des parents entre 13 et 15 ans...**

#### Des effets physiques prouvés, pourtant peu redoutés

D'une part, l'augmentation de la myopie s'est intensifiée ces dernières décennies. Le phénomène est multifactoriel : une part importante est due au manque d'exposition à la lumière naturelle, et les

études semblent converger vers une plus faible responsabilité des écrans. Céphalées, sécheresse oculaire, yeux qui piquent, sont eux des phénomènes transitoires de fatigue oculaire.

D'autre part, la lumière bleue délivrée par les écrans agit sur la sécrétion de mélatonine, et vient perturber directement le **sommeil** des enfants et adolescents, ces derniers, déjà malmenés par un retard de phase propre à cette période de la vie. De même, l'augmentation de la **sédentarité** et la **diminution de l'activité physique** avec pour corollaire la prise de poids, est un effet indirect de l'utilisation des écrans, avec toutes les conséquences que l'on connaît sur la santé physique et mentale.

Pourtant, l'étude OPEN/IPSOS montre que ces conséquences physiques sont peu redoutées des parents comme des enfants.

### La crainte d'une dépendance

Cela n'étonnera pas les professionnels, c'est la question de l'**addiction** qui préoccupe le plus les parents (9 sur 10). Nombre de jeunes reconnaissent aussi que Tik Tok ou Instagram par exemple sont « addictifs », qu'ils regardent des vidéos en boucle et ressentent une dépendance. Or, dans l'espace du numérique, seuls les jeux vidéo font l'objet d'une classifi-

cation en addiction comportementale. Toutefois, beaucoup de spécialistes préfèrent parler d'**usage problématique** (moins stigmatisant sans pour autant minimiser les difficultés) qui concerne davantage la tranche des 18-25 ans que les adolescents, chez qui il reste très marginal.

# 2h30

temps moyen passé par les enfants sur les écrans par jour en semaine hors du temps scolaire.

Pour les réseaux sociaux, une grande partie de cette crainte d'addiction provient d'une incompréhension (ou du moins d'une compréhension incomplète) de ce que vivent, pensent et font les ados. « Lorsque nous passons trop de temps à nous inquiéter de ce que l'internet fait à nos enfants, nous perdons de vue ce qu'ils font avec Internet » écrivait le sociologue Henri Jenkins.

Bien que certains jeunes puissent avoir une utilisation problématique de la technologie, il est indéniable que le numérique est devenu un **compagnon essentiel dans leur vie quotidienne** au XXI<sup>e</sup> siècle. La plupart de ce qu'ils font

en ligne sont des activités adaptées à leur âge, qui, dans le passé, étaient pratiquées hors ligne : jouer, s'informer, socialiser avec ses pairs, faire du shopping, écouter de la musique, faire ses devoirs, regarder des films, etc.

En réalité, si l'on décrypte le fonctionnement, on saisit que l'économie du numérique repose sur la nécessité d'attirer un nombre croissant d'utilisateurs, et la création d'un sentiment de culpabilité lorsqu'ils se déconnectent. Tout est fait pour rappeler qu'ils sont en train de manquer des événements importants. Les troubles anxieux qui en résultent sont un des ressorts essentiels de ces plateformes numériques. De fait, c'est plus une anxiété compulsive créée et entretenue qu'une addiction aux réseaux.

### **Anxiété, dépression**

La crise sanitaire et le confinement ont mis en lumière les problèmes de santé mentale des enfants et adolescents. Et cela ne s'améliore pas. Si la responsabilité des écrans est souvent pointée du doigt, il manque encore aujourd'hui des études scientifiques permettant d'établir un lien de causalité entre l'utilisation des réseaux sociaux et le bien-être des jeunes. D'autant plus que celui-ci est toujours multifactoriel et dépend de facteurs individuels, familiaux et environnementaux.

Quand un enfant ou un adolescent passe beaucoup de temps sur les jeux vidéo ou les réseaux sociaux, il faut rechercher des signes de mal-être, des troubles anxieux, de l'humeur, un phénomène de harcèlement scolaire ou d'inconfort en famille. En somme, toutes les raisons qui peuvent pousser à se réfugier dans les écrans pour échapper à une réalité trop pénible. Par conséquent, ce n'est pas l'écran le responsable de la désocialisation, mais ce pourquoi l'usage de l'écran connaît de moins en moins de limites.

### **Violence, pornographie**

La lutte contre les dangers du numérique tels que le harcèlement, la pornographie, la violence doit s'inscrire dans une lutte plus large contre toutes formes de violence, qu'elles soient physiques, psychologiques, sexuelles ou sexistes. Les adolescents doivent être informés et mis en garde contre les dangers de la rue, de la sexualité non réfléchie et des mauvaises fréquentations : cela tient aussi pour les réseaux sociaux avec leurs risques propres et ceux d'un mauvais usage.

Oui, les réseaux sociaux facilitent les échanges sociaux et, de fait, la possibilité de mauvaises rencontres. Mais entre les deux se trouvent la famille, les éducateurs, l'information et la prévention.

Quelle que soit l'époque, la société apporte ses dangers et les parents doivent adapter leur schéma éducatif en conséquence. Leur vigilance doit demeurer la même, tout comme leur exemple.

Les politiques ont également une responsabilité, et doivent continuer à protéger la population de l'emprise des GAFAM et autres entreprises. En 2024, l'UE a créé une task force sur la vérification de l'âge sur le net, l'objectif est de déployer une solution harmonisée à l'échelle européenne<sup>(1)</sup>.

## Fakes news

L'avènement du numérique a ouvert les portes à une liberté sans précédent pour accéder à la connaissance. Cependant, les algorithmes des fils d'information sur les réseaux sociaux sont

conçus pour maximiser le temps passé en ligne et satisfaire les préférences, exploitant au mieux les biais cognitifs des utilisateurs. Le but n'est pas de fournir une information pertinente, diversifiée et hiérarchisée, mais de mettre en avant des messages qui suscitent de fortes réactions émotionnelles.

Se contenter d'alerter sur la possibilité de rencontrer des fake news peut amener les jeunes (et moins jeunes) à douter de tout, porte d'entrée dans le complotisme. Aussi, même s'il est démontré que les seniors sont les plus actifs dans la viralité des fausses informations, il faut développer l'esprit critique des jeunes tout en leur apprenant le fonctionnement de leur cerveau pour déjouer les divers biais cognitifs.

(1) CF Digital Service Act : <https://digital-strategy.ec.europa.eu/fr/node/12392>



## Tous impliqués, tous responsables

En conclusion, il ne faut pas se tromper de cible en accusant l'outil et non la façon dont il est utilisé. Comme pour tout, l'éducation est primordiale. Les parents doivent établir en collaboration avec leurs enfants des règles familiales d'utilisation des nouvelles technologies. Pour être crédibles, les parents doivent aussi tenir compte de leur propre utilisation. Ces règles doivent être régulièrement adaptées à l'âge des enfants et discutées en famille, et ne peuvent être dissociées des recommandations liées à l'activité physique, à la lutte contre la sédentarité, au sommeil.

C'est le rôle des professionnels de la petite enfance et de l'éducation, des médecins, des associations de guider les parents dans l'utilisation judicieuse des écrans, de comprendre ce que l'enfant y trouve et de leur proposer des alternatives. La régulation des contenus, la promotion de la diversité culturelle, la protection de la vie privée et le soutien de contenus adaptés à l'enfant relèvent du politique. Captation de l'attention et processus addictogènes font l'objet d'une attention particulière des législateurs nationaux (SREN sécuriser et réguler le numérique) et européens (DSA Digital Services Act) vis-à-vis des grandes plateformes, et doivent être expliqués aussi bien aux enfants qu'aux adultes.



## Vous avez identifié un enfant en souffrance ?

**Fil Santé Jeunes**

@ [www.filsantejeunes.com](http://www.filsantejeunes.com)

☎ 0 800 235 236

**Le 119**

@ [www.allo119.gouv.fr](http://www.allo119.gouv.fr)

☎ 119



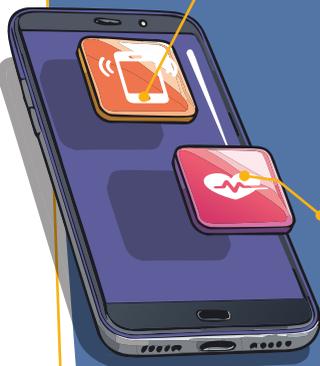
## Conseils de l'OPEN aux parents et éducateurs :

### ● Intégrer le numérique dans une hygiène de vie familiale.

Mal utilisé, le numérique peut avoir des répercussions sur la santé physique et/ou psychique de l'enfant. Mais ce risque, bien qu'il soit réel, n'est pas inévitable. Soyez attentifs aux besoins de votre enfant et à ce qu'il exprime afin de mettre en place un cadre respectueux d'une bonne hygiène de vie globale.

### ● Excès numériques : l'arbre qui cache la forêt.

Si l'utilisation des écrans peut gêner et entraîner certains problèmes, n'oubliez pas de repérer ce qui peut parfois servir à vos enfants pour lutter ou montrer une difficulté ! Soyez vigilant avant de tout limiter, pour ne pas passer à côté d'un appel à l'aide.



## Angélique Gozlan

Docteur en psychopathologie, psychologue clinicienne, formatrice chercheuse et experte de l'OPEN.

Ses recherches portent sur l'impact du numérique et des images sur la construction psychique des enfants et des adolescents, ainsi que sur les effets des médiations artistiques et culturelles sur le développement de l'individu. Cela fait près de 20 ans qu'elle exerce auprès d'enfants, d'adolescents et de familles en pédopsychiatrie et libéral.



## Craintes par rapport au numérique, peur du harcèlement et réalité des vécus

Les risques et dangers sur Internet sont un des grands sujets de société actuels. Pour cause, la population passe un temps exponentiel dans le cyberspace ; les adolescents, en particulier, avec un usage des réseaux sociaux, des plateformes de streaming et des jeux vidéo. En 2023, le Sénat a saisi plusieurs commissions pour évaluer les effets de TikTok sur les jeunes, la question du cyberharcèlement, pour légiférer au niveau européen sur la protection des mineurs sur Internet. En 2024, le gouvernement a missionné une commission d'experts pour évaluer les effets des écrans sur les enfants et les adolescents qui a donné lieu au rapport « A la recherche du

temps perdu »<sup>(1)</sup>. Les dangers d'Internet inquiètent. Et pour cause, la multiplicité des offres, la viralité des contenus, une technologie de plus en plus performante et attrayante donnent lieu à des possibles sans cesse renouvelés en termes de jeux, de rencontres, de communications, d'informations, de géolocalisation, d'IA. Là où le regard se fixe sur l'écran de son smartphone et où l'on pourrait penser qu'il isole, Internet ouvre sur une variété d'expérimentations qui parfois sont des échappées aux regards des adultes. C'est dans ces échappées que se loge l'inquiétude des adultes sur les usages numériques de leurs enfants.

(1) CF <https://www.elysee.fr/admin/upload/default/0001/16/fbec6abe9d9cc1bff3043d87b9f7951e62779b09.pdf>

## Quelles sont alors ces inquiétudes ? Quelle en est la réalité au quotidien ? Par qui sont-elles portées ?

Cette étude de l'OPEN et de l'IPSOS rend compte de la question des craintes concernant le numérique à la fois du point de vue des parents et de celui des enfants.

Les craintes des parents concernent en premier lieu **le risque de dépendance aux écrans et ses enjeux dans la sphère sociale, le risque d'être exposés à des inconnus, des fakes news, et le vol de données personnelles, puis vient le cyberharcèlement**. Les parents sont en effet bien plus inquiets du risque de dépendance aux écrans que les enfants (36% contre 25%) et notamment que les écrans prennent la place des autres loisirs (33% contre 10%). La crainte du cyberharcèlement, première chez les enfants, trouve un consensus entre parents et enfants (28% contre 27%). Il inquiète plus particulièrement les collégiens et lycéens, alors que cette inquiétude commence plus tôt chez les parents et diminue ensuite. De façon globale, l'étude montre à quel point **les parents sont plus inquiets des multiples risques liés aux écrans que les enfants**. Pour ces derniers, les dangers les plus ressentis (25% des enfants) sont ceux liés à l'endormissement, aux troubles

somatiques, au désinvestissement des activités extérieures et à une dépendance à l'outil connecté. L'exposition à la violence sur internet est certes un des dangers vécus ou ressentis, mais de façon mineure avec seulement 9% des enfants de 7 à 17 ans qui en font part, les grands adolescents évoquant plus

**87%**

**des parents craignent que leur enfant ne soit victime de cyberharcèlement alors que seuls 4% déclarent en avoir vécu.**

facilement ce vécu. Le grand étonnement de cette étude au regard des craintes massives des parents à cet égard (87%) est que seuls 4% des enfants déclarent avoir été victimes de cyberharcèlement. Étonnamment, il s'agit non pas des collégiens mais des enfants en âge primaire et des lycéens.

Ainsi, nous pouvons noter qu'il y a un **écart important entre les problématiques réellement vécues par les enfants et les inquiétudes parentales**. Ces dernières majorent la question de la dépendance, de l'exposition à des

contenus inadaptés ou à des inconnus, du risque de vol de données personnelles, et du cyberharcèlement. Il est intéressant de noter que pour les enfants, le premier danger qu'il vivent à cause d'internet est somatique : les troubles du sommeil, d'autant plus pour les 11-14 ans. Ce qui est par ailleurs, un des seuls



effets néfastes démontré par la communauté scientifique depuis de nombreuses années<sup>(2)</sup> (Cajochen et al., 2011, Calamaro et al., 2012, Hale and Guan, 2015, Carter et al., 2016, Thomée, 2018, Bowler and Bourke, 2019). De même, arrive très vite également d'autres effets somatiques que sont les maux de tête et aux yeux. Ce qui corrobore l'analyse de l'OMS de 2014<sup>(3)</sup> qui pointait que l'uti-

lisation prolongée des écrans pouvait entraîner des symptômes oculaires et visuels. Là où les parents s'inquiètent d'enjeux qui relèvent plus du relationnel, de la présence de l'enfant au monde, du risque des rapports à autrui, les enfants ressentent dans leurs corps, en premier lieu, les effets néfastes des écrans. Ils nous invitent à recentrer notre attention d'une part sur un besoin primaire de l'enfant : le sommeil, élément essentiel à son « bon » développement physique et psychique, d'autre part sur un élément de santé physique : la vue et ses effets somatiques.

C'est dans un second temps qu'apparaît chez les enfants un vécu lié à la sphère sociale réelle avec le sentiment de délaisser d'autres loisirs au profit d'internet, ou encore de ressentir une certaine dépendance en ayant des difficultés à se passer des outils connectés, ou encore de ressentir une certaine passivité, sans avoir envie de bouger ou de faire des choses. Les jeunes de 11-14 ans sont plus touchés par ces vécus, le sentiment de dépendance s'intensifiant chez les 15-17 ans. Les inquiétudes des parents se retrouvent donc à ce niveau par rapport au vécu des enfants. Néanmoins, ce que les enfants pointent est véritablement l'enjeu d'un repli sur soi, d'un retrait du monde social réel, qui est

(2) Voir également Analyse des données scientifiques : effets de l'exposition des enfants et des jeunes aux écrans », Rapport du Haut Conseil de la Santé Publique, janvier 2020, repéré à : <https://www.hcsp.fr> > Explore.cgi

(3) *Ibid*

relevé dans les inquiétudes des parents mais minoré par rapport aux autres risques. Autre écart majeur, les trois autres grandes craintes des parents (l'exposition à des contenus inadaptés ou à des inconnus, le risque de vol de données personnelles, le cyberharcèlement) ne sont que peu vécues par les enfants, mais relèvent des craintes majeures des enfants. Nous pourrions donc en conclure que **les angoisses parentales se transfèrent sur celles des enfants, en dehors de la réalité du vécu de ces derniers**. Ce qui implique une dissonance entre le vécu des enfants et leurs craintes.

Que dire de cela ? D'une part, enfants et adolescents sont dépendants affectivement de leurs parents. Ces derniers sont les premiers modèles d'identification des enfants. Ils vont en quelque sorte **absorber les représentations et angoisses des parents les faire leurs**. Ceci vient mettre en lumière un enjeu majeur de l'éducation au numérique qui nécessite de se porter vers les parents afin de **déconstruire leurs représentations dans le but de favoriser un accompagnement au plus près des vécus des enfants et non de représentations désancrées de la réalité**.

D'autres part les risques de cyberharcèlement, de dépendance aux outils connectés, de piratage des données personnelles sont des risques très portés par les médias et les politiques. A la rentrée 2023, Gabriel Attal, alors Ministre de l'Éducation Nationale fait un point majeur de sa politique la question du harcèlement ; la CNIL renforce sa politique de communication auprès des parents et des jeunes sur la protection des données personnelles. Enfin depuis 2018, la question de la dépendance d'abord au jeux vidéo puis plus largement aux « écrans » est un enjeu de polémique engageant plusieurs acteurs de la scène sociétale : médecine, psychologie, politique, industrie vidéoludique, plateforme de réseaux sociaux. Les médias journalistiques se saisissent aussi de plus en plus de ces questions relatant les situations de cyberharcèlement et leurs conséquences. En ce sens, les parents étant eux-mêmes connectés sont aussi influencés par des discours médiatiques qui peuvent être anxiogènes et qui les amènent à devancer la potentialité des risques dans leurs discours. Un autre enjeu de l'éducation au numérique serait donc de **se décaler de la prévention des risques pour se recentrer sur la question de l'accompagnement éducatif en général et en particulier, numérique**.

Enfin, au regard des risques vécus par les enfants par rapport à leurs tranches d'âge, il est nécessaire de rattacher ces vécus à la période de la première adolescence. Les vécus de repli sur soi, de passivité, de dépendance sont plus ressentis par la tranche 11-14 ans, une période de bouleversement corporel et psychique intense.

L'adolescent est traversé par une perte de repère dans son corps, dans sa tête, dans ses relations à autrui et en premier à ses parents. Nous ne pouvons donc pas, à la lecture de ces chiffres, ne pas faire le lien avec ces enjeux qui induisent de fait une posture de repli plus ou moins important, de passivité et où l'accès à internet peut devenir un refuge le temps de traverser cette période adolescente.

Pour conclure, cette étude montre **l'écart entre les représentations et angoisses des parents et le vécu des enfants quant aux effets négatifs de l'usage d'internet**. Elle vient interroger derrière ces chiffres quelle écoute nous proposons aux enfants et adolescents de leurs usages du numérique et du vécu qu'ils induisent, quel espace d'échange, de partage les adultes mettent en place pour entendre la parole des jeunes afin de s'accorder à la réalité de leurs pratiques et ressentis et non leur imposer des représentations peu ajustées à leur quotidien.

**Si vous êtes face à un enfant victime de cyberharcèlement, n'hésitez pas à vous faire accompagner :**

### Fil Santé Jeunes

@ [www.filsantejeunes.com](http://www.filsantejeunes.com)

☎ 0 800 235 236

Un espace anonyme et gratuit pour les jeunes, pour partager son expérience et poser ses questions à des professionnels, par tchat, par téléphone ou pour échanger sur les forums.

### Le 119

@ [www.allo119.gouv.fr](http://www.allo119.gouv.fr)

☎ 119

Un numéro spécial dédié à la protection de l'enfance, joignable 24h sur 24 et 7 jours sur 7, pour signaler un enfant en danger.



### Ressources

🎧 Podcast Les Petites Causeries du Numérique saison 2 épisode 5 : Harcèlement, cyber-harcèlement : décryptage...

📖 Angélique Gozlan, Le Harcèlement virtuel, éditions Yapaka (téléchargement gratuit)

## Conseils de l'OPEN aux parents et éducateurs :

### ● **Mal être numérique ? Soigner par le dialogue.**

Souvenez-vous, dans la grande majorité des cas, les troubles ressentis par les enfants en lien avec leur utilisation du numérique sont de nature somatiques. Soyez attentifs à leur vécu, aux difficultés qu'ils rencontrent et aux inquiétudes qu'ils expriment afin de ne pas projeter vos propres peurs sur eux. Les enfants, notamment lorsqu'ils sont jeunes, sont particulièrement sensibles à ce que vous ressentez et exprimez, vous pouvez donc parfois, de façon involontaire, leur transmettre vos angoisses qui sont pourtant généralement éloignées de leur réalité. Parlez avec vos enfants de leur sommeil, de leur corps, de leurs douleurs, etc., cela permettra de remettre l'écran dans un environnement plus global relatif à l'hygiène générale.

### ● **Cyberharcèlement : le rôle clé des adultes pour prévenir et soulager.**

Pour autant, bien que les situations de violences en ligne telles que le cyberharcèlement restent minoritaires au regard du nombre d'utilisateurs et d'interactions, elles existent. Il est important d'avoir quelques bons réflexes qui vous permettront d'identifier un enfant en souffrance et par la suite, de lui venir en aide. Soyez attentifs aux signaux que l'enfant vous envoie : repli sur lui-même, irritabilité, stress. Regardez aussi son rapport au numérique : généralement un usage déraisonné des écrans est le signe d'un mal plus profond.



## Jocelyn Lachance

Maître de conférence en sociologie, socioanthropologue de l'adolescence membre du laboratoire Passages du CNRS (UMR 5319) et expert de l'OPEN.

Il est notamment l'auteur de *L'adolescence hyper-moderne* (2011), de *Photos d'ados* (2013) et de *la Famille connectée* (2019). Ses travaux portent principalement sur le rapport des adolescents au temps, au risque et aux technologies de l'information et de la communication. Il est aussi le codirecteur de la collection *Adologiques* aux Presses de l'Université Laval.



## La surveillance parentale : quelques tendances

Les risques perçus en lien avec les usages du numérique jouent un rôle dans la décision des parents d'opter ou non pour un système assisté de surveillance. L'enquête OPEN / IPSOS indique à cet effet que **les parents sont toujours plus nombreux que les enfants à craindre les effets des usages du numérique dans la vie de ces derniers**. Par exemple, si 89% des parents disent redouter leur « dépendance aux écrans », seulement 25% des enfants sont d'accord avec cette idée. Une tendance semblable s'observe concernant l'exposition à des informations mensongères (88% vs 15%) ou le risque de délaisser



d'autres loisirs (85% vs 10%). D'une manière générale, nous pouvons imaginer que deux phénomènes participent de cet écart significatif. D'une part, la panique morale dont sont régulièrement victimes les parents participerait à la surestimation des effets délétères pour leurs enfants, les discours médiatiques mettant l'accent sur les risques, plutôt que sur les bienfaits du numérique semblant engendrer et maintenir un sentiment généralisé d'insécurité vis-à-vis des dispositifs de jeux, d'information et de communication. D'autre part, les enfants tendraient à sous-estimer la possibilité d'être eux-mêmes victimes des risques liés aux pratiques numériques, ce qui concernerait en particulier les plus jeunes.

Or, cette tendance se heurte à un contre-exemple : le risque du cyberharcèlement chez les 15-17 ans<sup>(1)</sup>. Ce sont les comportements des autres usagers qui semblent les préoccuper davantage que les effets éventuellement délétères qu'induiraient les dispositifs techniques dans leur vie. Nous pouvons alors penser que les échanges en ligne les inquiètent davantage que des phénomènes plus « abstraits » comme l'addiction ou plus subjectifs comme le temps passé devant les écrans. En résumé, **si les pa-**

**rents semblent particulièrement sensibles aux risques touchant au premier plan la santé physique et mentale des jeunes, les seconds sont avec l'âge particulièrement soucieux de leurs relations, de leurs réputations mais aussi du risque de violence dans le contexte des interactions sociales en ligne.**

Nous savons que les parents instaurent différentes stratégies de contrôle des usages des écrans, notamment en tentant de réguler le temps qui y est consacré ou en essayant de restreindre leur présence dans certains espaces. L'enquête OPEN/IPSOS révèle que les parents et les enfants n'ont pas toujours la même perception des règles appliquées. Certes, 56% des parents et 56% des enfants déclarent que les écrans sont interdits à table. Les pourcentages se rejoignent aussi concernant l'existence d'une limite du temps d'usage des écrans par jour (49% vs 49%) et l'interdiction d'utiliser les écrans à partir d'une certaine heure (46% vs 48%). Mais, en regardant de plus près, pour chaque tranche d'âge nous relevons des singularités au sujet des stratégies de contrôle instaurées par les parents et perçues par les enfants.

(1) CF article « Craintes par rapport au numérique, peur du harcèlement et réalité des vécus » de Angélique Gozlan - Livre Blanc, OPEN, 2024, p.52



Les déclarations des enfants de 7-10 ans indiquent une diminution du recours à certaines stratégies de contrôle de la part des parents en comparaison avec les statistiques obtenues lors de l'enquête de 2021. Par exemple, si 76% de ces jeunes ont déclaré en 2021 être interdits d'utiliser les écrans à table, ils ne sont que 53% en 2024. La tendance est la même pour la limite du temps d'usage d'écran par jour (de 77% en 2021 à 60% en 2024), l'interdiction d'utiliser les écrans à partir d'une certaine heure avant le coucher (de 64% à 53%), le respect de l'âge pour les programmes audiovisuels (de 75% à 47%), le contrôle des réseaux sociaux et des

contenus partagés (de 37% à 18%) et la présence obligatoire d'un adulte pendant la consultation des écrans (de 35% à 25%). Il est à noter que cette baisse des statistiques de déclarations chez les 7-10 ans n'est pas accompagnée, dans la grande majorité des cas, d'une baisse de ces statistiques chez les parents lorsqu'ils déclarent si oui ou non ils utilisent ces mêmes stratégies. C'est peut-être ici la tendance la plus importante concernant les 7-10 ans : **si nous constatons une certaine stabilité des stratégies de contrôle déclarées par les parents pour cette tranche d'âge, ces mêmes stratégies semblent de moins en moins s'accompagner du sentiment d'être lisibles pour les enfants.** Cela signifie-t-il que ces règles sont appliquées sans être discutées ou même révélées aux enfants dans certains cas ? Dans tous les cas, ces stratégies sont plus souvent déclarées par les parents que perçues par les enfants.

Chez les 11-14 ans, nous observons quelques différences significatives entre leurs déclarations et celles des parents, en particulier par rapport à des items concernant le contrôle des contenus accessibles et visionnés. Par exemple, si seulement 12% des parents des 11-14 ans déclarent « contrôler le téléphone pour vérifier qu'il n'y a pas de contenu inapproprié », 28% des jeunes de cette tranche d'âge affirment être l'objet de ce

type de contrôle. En comparaison, cet écart n'est que de 6% entre parents et enfants de 7-10 ans et de 4% dans le cas des 15-17 ans. Cette tendance singulière que nous observons chez les 11-14 ans se confirme à travers les résultats pour l'item « contrôle des contenus consommés, les sites visités via l'historique du navigateur ou un outil de contrôle », 36% des 11-14 ans pensent que cette stratégie est mise en place dans le foyer, alors que seuls 20% des parents déclarent la même chose. **En d'autres termes, il existe un décalage entre les parents déclarant contrôler les contenus visionnés de leurs enfants et les 11-14 ans, puisque ces derniers déclarent moins souvent être l'objet de telles stratégies de contrôle.** Ce qui caractériseraient alors les 11-14 ans, ce n'est pas exactement le fait d'être contrôlé mais d'avoir plus souvent que les autres l'impression que les contenus consultés le sont même lorsque cela n'est pas effectif.

Hormis l'interdiction d'utiliser le téléphone à table, les statistiques indiquent une diminution avec l'avancée en âge des jeunes de l'application des stratégies de contrôle, ce que confirment à la fois les déclarations des parents et des jeunes. Si la limitation du temps d'usage des écrans est le fait de 62% des parents des 7-10 ans, les chiffres tombent à 36% chez les parents des 15-17 ans. Les statistiques concernant le contrôle des réseaux sociaux suivent la même tendance, en passant de 25% à 15%. Mais ce qui retient en particulier l'attention, ce sont les statistiques concernant l'item « échange avec les parents sur les bonnes pratiques numériques ». Si 61% des parents déclarent utiliser cette stratégie pour contrôler les usages des



15-17 ans, seulement 35% des jeunes de cette tranche d'âge abondent dans le même sens (en comparaison, ces statistiques sont de 47% chez les parents et 45% chez les jeunes pour la tranche d'âge des 11-14 ans). En d'autres termes, si près des deux tiers des parents de ces adolescents et adolescentes affirment parler du sujet du numérique avec leurs enfants, **une bonne partie des 15-17 ans ne semble pas percevoir ou considérer comme étant significatives ces tentatives d'échanger au sujet de leurs pratiques numériques.** Cette donnée est centrale car elle montre bien que le problème de l'éducation au numérique ne réside pas, pour plusieurs parents, dans leur passivité ou leur désintérêt mais plutôt dans le recours à des modalités d'échange qui ne trouveraient pas toujours d'écho chez ces ados en âge de fréquenter le lycée.

En résumé, les statistiques concernant la surveillance parentale suggèrent des obstacles différents dans l'éducation au numérique selon les tranches d'âge : chez les 7-10 ans, nous percevons des signaux faibles suggérant une tendance des parents à appliquer des règles sans en dévoiler l'existence aux enfants. La communication et l'intelligibilité de ces règles semblent, par conséquent, apparaître comme un axe majeur de leur accompagnement. De leur côté, les 11-14 ans ont plus souvent le sentiment que les contenus en ligne sont contrôlés par leurs parents, ce qui peut être lu comme une méfiance à l'égard des règles souvent perçues à cet âge de la vie comme des contraintes entravant le travail d'affirmation de soi, notamment parce que le fait de voir, de consommer certaines images, constitue un accès à une partie de la culture juvénile, synonyme d'autonomisation. Dans ce contexte, travailler avec eux la question du rapport entre interdits et liberté semble particulièrement pertinente, mais aussi, avec les parents, s'impose le thème de la surveillance et surtout le sens de celle-ci. Finalement, les 15-17 ans ne perçoivent pas toujours les tentatives des parents d'échanger au sujet du numérique avec eux. En effet, les résultats suggèrent un manque de lisibilité de la part des parents. Ici, c'est en particulier la question de la posture parentale, susceptible de valoriser les parents comme interlocuteurs potentiels et valables qu'il semble particulièrement intéressant de travailler. En résumé, si la question du consentement semble s'imposer en particulier dans l'éducation au numérique chez les 7-10 ans, la question de la définition même de contenu contrôlé ou à contrôler semble singulièrement pertinente à poser dans le cas des 11-14 ans alors que la lisibilité même des messages éducatifs envoyés par les parents semblent particulièrement importante pour les 15-17 ans. Au final, c'est bien entendu la capacité des parents à s'adapter aux différents âges de la vie des enfants que le sujet de la surveillance interroge.

## Conseils de l'OPEN aux parents et éducateurs :

### Le temps passé sur les écrans : le pire ennemi des parents.

En tant qu'éducateur, votre rôle ne se réduit pas au simple contrôle du temps passé sur les outils numériques. Tous les temps d'écrans ne se valent pas : 2h à scroller sur Tiktok et 2h de documentaire animalier, ce n'est pas tout à fait la même chose ! La meilleure façon d'encadrer l'activité numérique d'un enfant, c'est avant tout de savoir et comprendre quels en sont ses usages. Ainsi, vous pourrez établir des règles adaptées à ses pratiques et à ses besoins, car chaque famille et chaque enfant sont différents, il n'existe pas de solution universelle.

### Autonomisation ou surveillance, il faut choisir.

Le rôle des adultes est avant tout d'accompagner l'enfant vers son autonomisation : ce qui vaut pour d'autres enjeux éducatifs, vaut aussi pour le numérique. Et la surveillance parentale ne doit pas entraver ce processus. Attention aussi à ne pas s'engouffrer dans des réponses exclusivement technologiques qui nous font perdre la qualité du lien entre nous. Échangez avec vos enfants et adolescents et posez des règles à respecter par tous. Il est important de trouver le juste équilibre entre la nécessité de poser un cadre et l'établissement d'une relation de confiance conférant à l'enfant certaines libertés essentielles à son émancipation.



## Marion Haza-Pery

Présidente de l'OPEN, psychologue clinicienne et chercheuse.

Ses travaux de recherches portent principalement sur l'environnement culturel de l'adolescent (marquages du corps, rapport aux images, pornographie sur Internet, jeux vidéo, réseaux sociaux), sur la psychopathologie adolescente (scarifications, tentative de suicide, anorexie, prises de risques) et sur la médiation numérique (utilisation du jeu vidéo en thérapie).



## Parents déboussolés : des efforts à faire concernant l'éducation au numérique

L'étude nous conforte dans l'immersion précoce des enfants dans les univers médiés par le numérique dans le sens où la famille est hyper équipée. Les enfants ne sont pas en reste puisque l'équipement propre se fait très jeune : **l'âge moyen du premier smartphone est à 11 ans**, au moment du passage au collège grosso modo ; **la première console de jeu portable** est, elle, acquise beaucoup plus tôt, **vers 8 ans et demi**, alors que **la première console fixe et la tablette** deviennent des possessions propres entre **9 et 10 ans**. Si les enfants sont précocement équipés et avec de nombreux écrans, il n'est alors pas étonnant que les usages men-

tionnés dans l'étude soient importants dès l'enfance : en effet, nous retrouvons chez les 7-10 ans environ une heure d'écran journalier contre 3 heures chez les 11-14 ans et près de 5 heures chez les 15-17 ans. Et ces usages des écrans sont très fréquemment associés à des connexions Internet. Fait nouveau, cet usage ne décroît pas vraiment en temps scolaire, ce qui montre que la régulation des usages dans les familles n'est pas effective puisque l'équilibre activité numérique / hors numérique / sommeil n'est pas vraiment respecté dans les périodes scolaires.

Malgré ces usages importants en quantité alors que les outils numériques sont forcément mis dans les mains des enfants par les adultes qui les élèvent, les parents constatent trop de temps passé sur les écrans : pour près des  $\frac{3}{4}$  des parents, leur consommation et celle de leurs enfants et adolescents semblent excessives. Précisons que cette perception a toutefois baissé depuis 2021, ce qui veut dire que l'on passe davantage de temps devant les outils numériques en culpabilisant moins, même vis-à-vis des enfants les plus jeunes (ici les 7-10 ans). Nous remarquons d'ailleurs avec étonnement dans l'étude que les parents se préoccupent davantage des 15-17 ans, que des enfants de l'âge de latence (les 7-10 ans qui semblent les **grands oubliés de l'éducation numérique**, tant par les Educateurs que par les politiques). En effet, de grands messages sont diffusés à l'adresse des parents avec des conseils de « bon usage » des écrans, tout particulièrement pour les 0-3 ans (avec l'injonction au « pas d'écran avant 3 ans ou 2 ans », ou encore « pas d'écrans non accompagnés avant 3 ans ») et les adolescents (avec les campagnes contre les addictions aux smartphones, aux réseaux sociaux, à la pornographie en ligne ou encore aux jeux vidéo). Ainsi, les enfants entre ces deux âges ne sont pas la cible de messages spécifiques, ce qui laisse les parents dans un flou artistique entre ce

qu'ils peuvent accepter pour cet enfant qui grandit mais qui n'a pas encore des usages des écrans en autonomie réelle. Par conséquent, la perception des parents d'un usage excessif des écrans pour tous les membres de la famille est-elle réellement rattachée à la conscience d'un mésusage liée à une réalité ou aux injonctions qu'ils reçoivent et qui les renvoient au fait de ne pas être de bons parents au regard du numérique ? En effet, peut-on aujourd'hui décemment dire que son enfant a une bonne pratique des écrans quand les discours politiques en négativisent les usages ?

En dehors de ces interrogations qui renforcent nos observations de parents « déboussolés » (Haza et Rohmer, 2023, Yapaka), l'étude permet toutefois de repérer la réalité de l'accompagnement ou non du numérique par les parents.

Nous ne pouvons que regretter la forte utilisation non accompagnée des outils numériques (smartphone, ordinateur, tablette, montre connectée) : par exemple, **près de 9 sur 10 utilisent l'outil nomade qu'est le smartphone de façon non accompagnée**. Et les enfants déclarent encore plus d'usages solitaires sur tablettes, ordinateurs et smartphones que ne l'imaginent les parents. Seules les consoles de jeu et la TV semblent être des écrans beaucoup plus partagés (ce qui rejoint notre étude

FAVORI, 2023) qui montrait comment le partage de vidéo pouvait être un moment fédérateur et convivial, créateur de souvenir en famille.

Ces usages des outils sans supervision par les adultes entraînent une **méconnaissance de ce que font les enfants et adolescents** avec une minimisation de certains usages de réseaux sociaux et plateformes, même chez les plus jeunes, les 7-10 ans : pour exemple, l'utilisation YouTube Kid, Tik Tok, Instagram ou Twitch par les 7-10 ans ou de Tik Tok, Instagram, Snapchat chez les 11-14 ans et de Messenger, Pinterest ou de X par les 15-17 ans. De même, quel que soit l'âge, le fait de regarder des vidéos courtes, de jouer à des jeux vidéo ou de prendre des photos (qui peuvent être des activités créatrices) est minimisé par les adultes.

Pourtant, depuis 2021, **les parents sont davantage impliqués dans l'éducation au numérique de leurs enfants**, notamment à deux quand ils sont deux adultes à la maison. Comment expliquer ce paradoxe ? Comment être plus impliqué mais moins présent ? C'est la façon d'accompagner qui permet de comprendre cela : en effet, c'est tout particulièrement le recours à des règles précises et à des aides technologiques qui permet aux adultes de réguler : surtout limiter l'utilisation à table, avant le coucher ainsi que le temps d'usage

quotidien.

Mais si l'utilisation des logiciels de contrôle parental a diminué depuis 2021 et concerne environ ¼ des familles, si les outils d'aide de signalétique d'âge sur les programmes ou jeux vidéo sont peu utilisés, beaucoup de surveillance à distance est mise en place avec certains logiciels. Les parents déclarent faire davantage confiance à leur enfant (un tiers sont même en confiance avec

**9 enfants  
sur 10**

**utilisent  
le smartphone  
de façon  
non accompagnée**

les 7-10 ans, ce qui peut sembler un âge précoce pour avoir une conscience de bon usage, et plus de la moitié chez les 11-14 ans). Chez les plus jeunes, la surveillance passe souvent par l'approbation par les parents des différentes applications ou jeux utilisés. L'étude OPEN/IPSOS montre de façon surprenante une majoration des règles avec les 15-17 ans, assorties de discussions sur les bons usages des écrans. Toutefois, selon les enfants, les parents ne fa-

vorisent pas les pratiques numériques pédagogiques et créatives avec eux. Ce qui prime est l'utilisation de logiciels de sécurisation et surveillance à distance dont les objectifs sont principalement axés sur la gestion du temps passé devant l'écran. 1/3 des 11-14 ans interrogés déclarent toutefois contourner ces limitations ce qui encore une fois en souligne l'inefficacité.

En conclusion, l'étude OPEN/IPSOS nous montre, encore une fois, que les parents sont perdus face aux différentes recommandations ou injonctions concernant les usages des écrans. Dans le même temps, l'étude renforce le constat d'un usage quotidien dans les familles, que ce soit pour le travail ou la scolarité ainsi que pour les loisirs. Face à cette réalité, cependant, les enfants semblent souvent livrés à eux-mêmes, surveillés par des logiciels qui limitent leurs pratiques plus que les accompagnent. Notre travail est donc bien d'amener les parents à continuer à se mobiliser, d'une part pour continuer à accompagner, mais d'autre part, pour trouver des clés qualitatives plus que technologiques pour éduquer leurs enfants face aux écrans. Nous constatons dans l'étude que plus l'enfant grandit, moins les parents se sentent accompagnés : serait-ce parce que l'adolescence est une période plus difficile à accompagner ou encore parce que les usages se

diversifient et rendent encore plus complexe la veille sur ce que sont en train de faire les jeunes avec leurs écrans ?  
L'accompagnement des parents



concernant le numérique doit prendre en compte toutes les spécificités du développement (petite enfance mais aussi enfance et adolescence) pour faire des propositions justes et en accord avec les besoins affectifs et sociaux de chaque âge. Alors les parents pourront être réellement équipés pour accompagner l'enfant qui grandit.

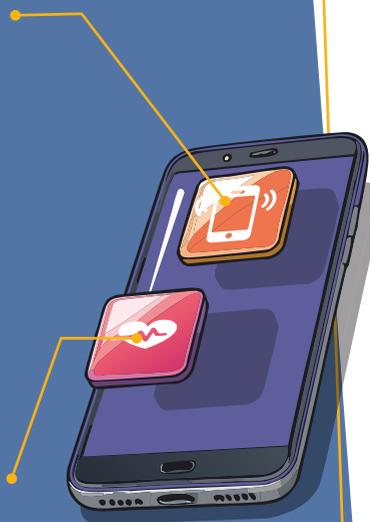
## Conseils de l'OPEN aux parents et éducateurs :

### Poser un cadre sans rompre la confiance : trouver le juste équilibre.

Nous rappelons aux parents qu'il est nécessaire d'être présent pour accompagner l'enfant quel que soit son âge. Quand l'enfant grandit, la confiance s'établit et les limites et interdictions ne sont plus les mêmes, ce qui n'empêche pas une préoccupation autour de ses pratiques numériques. Le dialogue avec les adolescents rend possible un accompagnement au plus près de leurs usages, tout en lui préservant une zone d'intimité.

### Le partage de bonnes pratiques entre adultes.

N'hésitez pas à échanger avec d'autres parents, professionnels ou associations afin de ne pas rester seul pour trouver des stratégies pour l'usage des écrans dans la famille. Chacun peut imaginer comment faire dans sa propre famille, avec les contraintes et caractéristiques propres à chaque cellule familiale.





## Conclusion de l'OPEN

Les résultats de notre étude menée en partenariat avec Ipsos confirment ce que nous constatons sur le terrain depuis des années : le numérique pose des défis éducatifs majeurs dans le quotidien des familles.

D'autre part, les enfants expriment un malaise : les adultes qui les entourent manquent de cohérence éducative. Les obsessions pour la surprotection peuvent en effet mener certains parents à des pratiques hasardeuses, comme la géolocalisation ou l'hypersurveillance, sans réelle réflexion éducative. Cette incohérence entre discours et actes nuit à une éducation harmonieuse en lien avec les autres règles familiales et traduisent des angoisses à penser la fonction parentale confrontée aux évolutions techniques.

Dans le prolongement des conclusions du rapport de la commission écran, la publication de la deuxième édition de notre Livre Blanc souligne l'urgence de repenser collectivement l'accompagnement à la parentalité numérique. Notre mission [en tant qu'acteur de la prévention] est alors de replacer le dialogue et l'échange entre adultes et enfants au cœur de l'éducation numérique, essentielle à leur autonomie. Selon nous, éduquer c'est aussi transmettre la capacité à questionner les logiques exclusivement moralisantes ou sécuritaires qui n'autorisent pas l'émancipation, la découverte ou la créativité, mais les inhibent.

Tout en reconnaissant les défis liés à la santé et aux mésusages, les familles et les professionnels que nous rencontrons expriment un besoin urgent de messages clairs, équilibrés et non stigmatisants de la part des autorités publiques. Ces messages doivent les aider à faire des choix à la fois éclairés et aussi leur permettre d'adapter sereinement leurs positions éducatives en matière de numérique selon les besoins de chaque enfant.

Les équipes de l'OPEN s'engagent à poursuivre leur mobilisation et leurs actions en ce sens, pour une éducation numérique bienveillante, créative et vectrice d'autonomie, au service du bien-être des familles et des enfants.



## Ressources

### Sites Internet :

@ OPEN : <https://www.open-asso.org>

@ Mpedia : [www.mpedia.fr](http://www.mpedia.fr)

@ CLEMI : [www.clemi.fr](http://www.clemi.fr)

@ Pédagojeux : [www.pedagojeux.fr](http://www.pedagojeux.fr)

@ Mallette des parents :

[mallettedesparents.education.gouv.fr](http://mallettedesparents.education.gouv.fr)

@ Family link :

[families.google/intl/fr/familylink/](https://families.google/intl/fr/familylink/)

### Podcast :

🎧 Les Petites Causeries du Numérique : disponible sur le site de l'OPEN et toutes les plateformes de streaming audio.

### Publications

📖 CORDIER, Anne. Grandir Connectés. C&F éditions, 2015. 304 p.

📖 CORDIER, Anne et ERHEL, Séverine. Les enfants et les écrans. Retz, 2023. 176 p.

📖 DURIS, Olivier. Quand l'écran "fait écran" à la relation parent-enfant. Ouvrage gratuit, Yapaka, 2022. 55 p. n°135.

📖 GOZLAN, Angélique. Petit guide « décomplexant » pour parents d'ados à l'ère du numérique. Hachette, 2023. 160 p.

📖 HAZA-PERY, Marion et ROHMER, Thomas. Enfants connectés, parents débousolés. Ouvrage gratuit, Yapaka, 2021. 57 p. n°139.

📖 HAZA-PERY, Marion et ROHMER, Thomas. Challenges numériques sur les réseaux sociaux. Ouvrage gratuit, Yapaka, 2020. 57p. n°117.

📖 KAMMERER, Béatrice. Nos ados sur les réseaux, même pas peur ! Réseau Canopé, 2023. 176 p.

📖 LACHANCE, Jocelyn. La famille connectée. De la surveillance parentale à la déconnexion des enfants. Érès, 2019. 144 p.

📖 OPEN et UNAF. Livre Blanc "Parents, enfants et numérique", 2020.

📖 POIREL, Nicolas. Votre enfant devant les écrans : ne paniquez pas. 1<sup>re</sup> édition, 2020. 144 p.

📖 ROHMER, Thomas (dir.). Éducation au numérique, restons connectés. Les Presses d'Ile-de-France, 2021. 136 p.

📖 SYLLA, Arnaud. La culture geek comme objet de soin à l'adolescence ?. Nouvelle Revue de l'Enfance et de l'Adolescence, vol. 6, no. 1, 2022. pp. 127-142.

📖 WEBER, Niels. Les écrans, je gère. Magenta, 2023. 144 p.

📖 La parentalité à l'ère du numérique, hors série de L'école des parents - La revue, 2023.



## Qui contacter en cas de problème ?

### Fil Santé Jeunes

@ [www.filsantejeunes.com](http://www.filsantejeunes.com)  
☎ 0 800 235 236

### Le 119

@ [www.allo119.gouv.fr](http://www.allo119.gouv.fr)  
☎ 119

### Médiation familiale

Pour plus d'informations rdv sur  
@ [www.caf.fr](http://www.caf.fr)

### ACPE

Agir Contre la Prostitution  
des Enfants  
@ [www.acpe-asso.org](http://www.acpe-asso.org)

### Maison des adolescents

N'hésitez pas à vous rapprocher de la maison la  
plus proche de chez vous. @ [www.anmda.fr](http://www.anmda.fr)

### Centres de soutien psychologique

N'hésitez pas à vous rapprocher des PMI, CMPP, CMPEA  
proches de chez vous.

## Qui est l'OPEN ?

L'Observatoire de la Parentalité et de l'Éducation Numérique (OPEN) est spécialiste des questions de protection des enfants au sein des univers numériques. Première association française mobilisée à 100% autour de l'accompagnement des parents et des professionnels sur les sujets de parentalité et d'éducation numérique, l'OPEN propose de nombreuses ressources, réalise des études et anime de multiples conférences, formations et groupes de paroles partout en France.

### Retrouvez nous :

- @ [www.open-asso.org](http://www.open-asso.org)
- in [observatoire-parentalite-numerique](https://www.linkedin.com/company/observatoire-parentalite-numerique)
- ig [@open.asso](https://www.instagram.com/open.asso)
- f [open-asso.org](https://www.facebook.com/open-asso.org)
- x [@open\\_asso](https://twitter.com/open_asso)



**Pour vous réconcilier avec le numérique !**





Observatoire de la Parentalité  
& de l'Éducation Numérique