

# Du bon usage des écrans

## REPÈRES

### ENQUÊTE PELLEAS\*

**11** écrans par domicile en moyenne (téléviseurs, ordinateurs, smartphones, consoles de jeux).

**96%** des 10-14 ans et

**89%** des 6-9 ans jouent à des jeux vidéo.

### ÉTUDE IPSOS JUNIOR CONNECT 2015

Les adolescents (13-19 ans) passent en moyenne 13h30 par semaine sur Internet, > 5h30 pour les 7-12 ans > 3h40 pour les enfants de 1 à 6 ans.

**78%** des adolescents sont inscrits sur Facebook.

**25%** sur Twitter et

**14%** sur Instagram.

> Messageries instantanées :

**42%** des adolescents se rendent régulièrement sur Facebook Messenger, 26 % sur Skype, 23 % sur Snapchat et 6 % sur WhatsApp.

\*Enquête PELLEAS (Programme d'étude sur les liens et l'impact des écrans sur l'adolescent scolarisé) menée auprès de plus de 2 000 élèves de la région parisienne (de la 4<sup>e</sup> à la 1<sup>re</sup>) pendant l'année scolaire 2013-2014.

Jeux vidéo, tablettes, smartphones... nos ados sont souvent accros aux écrans. L'association Horizon Multimédia intervient au quotidien pour donner les clés de l'éducation au numérique et prévenir les risques médico-sociaux d'un usage excessif. Explications avec sa directrice Michelle Blain.



### POURQUOI EST-IL NÉCESSAIRE D'ÉDUCER AUX OUTILS NUMÉRIQUES ?

Depuis quelques années, nous sommes interpellés par les familles ou les chefs d'établissement pour des problèmes de cyber harcèlement, de débordement sur les réseaux sociaux, d'usage excessif du numérique... Nous travaillons donc avec les institutions locales, l'Agence régionale de santé et la communauté éducative sur des actions de prévention et d'éducation. Car si le numérique peut constituer un facteur de réussite éducative, son usage démesuré peut avoir des effets négatifs sérieux. Et les parents sont souvent démunis face à cette évolution. Aujourd'hui, la multitude des contenus numériques et leur appréhension posent question. Les parents n'ont souvent pas la même culture numérique que leurs enfants et, pour la plupart, sont en demande d'accompagnement. Or avec un usage rationnel et responsable, ces outils ne présentent aucun danger.

### QUAND DOIT-ON S'INQUIÉTER ?

Il faut savoir distinguer la crise passagère de l'adolescence d'une vraie dépendance. Le temps passé

devant les écrans ne doit pas être le seul critère à prendre en compte, il doit être associé à d'autres signes évocateurs. Par exemple, concernant les jeux vidéo, une pratique excessive peut engendrer par exemple irritabilité, isolement, fatigue. La consultation auprès de professionnels doit se faire au regard de ce faisceau d'indices. Dans une pratique excessive, il faut proposer au jeune d'autres centres d'intérêt et chercher l'origine de l'addiction qui peut n'être qu'un symptôme d'un mal-être.

### VOUS ALERTEZ PARTICULIÈREMENT SUR L'USAGE DÉMESURÉ DES JEUX VIDÉO ?

Si l'usage abusif du numérique n'est pas reconnu comme une addiction sur le plan scientifique, il y a un consensus sur le principe addictogène de certains jeux vidéo, particulièrement les MMORPG (Massively Multiplayer Online Role-Playing Game). Ces jeux de rôle en réseau fonctionnent 24h sur 24, obligeant le jeune à jouer pour ne pas abandonner les compagnons de sa communauté. Ce type de jeux est basé sur l'identification, la socialisation et la construction d'un monde virtuel qui donne au joueur un sentiment d'appartenance au groupe. Des notions qui ont une forte résonance chez l'adolescent en pleine crise identitaire.

### QU'EN EST-IL DES RÉSEAUX SOCIAUX ?

Ils ne présentent pas de principes addictogènes sur le plan scientifique mais peuvent s'avérer dangereux selon leur utilisation. Il faut donc sensibiliser sur l'identité numérique, l'e-réputation, les informations, le cyber harcèlement, voire la prévention de la radicalisation. Les jeunes doivent être alertés sur les contenus qu'ils publient, apprendre à décrypter les messages véhiculés par le web, notamment sur les conduites alimentaires et sur la sexualité. Le contrôle parental et la gestion des paramètres de confidentialité sont primordiaux. Enfin, l'éducation au numérique doit se faire dès le plus jeune âge.

Pascale Hulot

www.horizonm.fr / Tél. 04 94 61 04 01



## PRÉVENTION

# Accompagner les collégiens

Pour sensibiliser les collégiens aux bons usages du numérique, le Conseil départemental propose des actions de prévention et d'éducation. Illustration avec des élèves de 5<sup>e</sup>, au collège Font d'Aurumy à Fuveau, invités, durant une matinée, à débattre dans le cadre d'un théâtre-forum.

Ce jour-là, une cinquantaine d'élèves de 5<sup>e</sup> du collège Font d'Aurumy à Fuveau sont réunis dans une salle pour deux heures de théâtre-forum avec les comédiens de l'association Entr'act autour du thème de la cyberdépendance. Objectif : pousser les adolescents à réfléchir aux dangers d'une utilisation démesurée des écrans et les responsabiliser face à internet. Les scénettes s'enchaînent et les collégiens sont invités à modifier le scénario en intervenant sur scène pour remplacer les personnages en difficulté et proposer un changement positif.

### DES COLLÉGIENS CONCERNÉS

Un peu intimidés au départ, les élèves se retrouvent vite plongés dans un univers familier : un ado qui refuse de lâcher sa console malgré les demandes incessantes de sa mère et qui devient agressif, ou encore cette jeune fille addict à un jeu en réseau, de plus en plus absente de la vie familiale. Très vite, les scénettes font réagir les élèves. Et comme Margaux, Kaïs, Siméon ou Enzo, ils sont nombreux à vouloir intervenir sur scène pour changer le déroulé de l'action. Certains auront bien du mal à contrer les arguments des personnages happés par leur monde virtuel. L'animatrice interpelle alors les élèves sur la confusion entre monde réel et monde virtuel et sur les conséquences d'une pratique excessive des jeux sur la vie sociale. À la question des intervenants "Qui possède ce type de jeux à la maison ?", une majorité d'entre eux possède "des jeux déconseillés

au moins de 18 ans". "Pensez-vous que ces jeux sont déconseillés à votre âge, pensez-vous avoir la capacité d'analyser les images qu'ils véhiculent, notamment concernant les femmes ou le langage employé ?" Autant de questions pour aiguïser le sens critique. Dans une autre mise en situation, l'utilisation inappropriée des smartphones pendant les cours est mise en scène. À la question "Quia un téléphone portable?", toutes les mains se lèvent. L'occasion d'aborder les dérives des réseaux sociaux, les données publiées, ou le cyber harcèlement. Et d'insister sur l'importance de configurer ses comptes Facebook, Twitter ou Snapchat.

### PRISE DE CONSCIENCE

Après deux heures d'échanges, les collégiens se sont montrés sensibles aux propos et aux situations vécues sur scène, s'identifiant parfois à certaines d'entre elles. Pour Margaux : "Les situations évoquées dans cette pièce ressemblent beaucoup à la vraie vie". De son côté, Juliette pense que "cela va la faire réfléchir". Kaïs et Aurélien retiennent la mise en situation des élèves dans les scènes comme un point positif "pour prendre conscience de certaines dérives", Enzo a été sensibilisé à l'utilisation des réseaux sociaux tout comme Capucine. Simeon, plutôt averti, pense que l'éducation est nécessaire même s'il concède : "Aujourd'hui pour survivre, tu dois avoir un portable".

Pascale Hulot



## 3000 élèves sensibilisés

Durant l'année scolaire, pas moins de **88 actions éducatives autour du numérique et de ses usages** sont proposées par le Conseil départemental dans les collèges publics et privés des Bouches-du-Rhône. **Du théâtre forum aux ateliers de sensibilisation** à l'image et aux médias en passant par des **animations** autour des aspects juridiques d'Internet, toutes les classes sont concernées, soit près de 3 000 élèves en 2015-2016.

