

Synthèse documentaire

ECRANS ET ADDICTIONS - septembre 2025

De quoi d'agit-il ?

Les écrans sont devenus omniprésents dans notre quotidien : à la maison, au travail, à table, en vacances, en soirée... avec eux, on s'informe, on communique, on se distrait, on « like », on « googlise », on fait des selfies, on poste des stories... Le monde du numérique s'est considérablement développé et démocratisé. Pourvoyeurs de nombreux avantages et de risques, la question de l'usage est devenue une question centrale.

Les foyers français disposent en moyenne de 5,7 écrans permettant de regarder des vidéos, un chiffre globalement stable depuis plusieurs années. Avec près de deux terminaux par foyer et 92% qui en sont équipés, le smartphone est désormais l'écran le plus répandu (95%), devant le téléviseur (89,7%), l'ordinateur (87%) et la tablette tactile (47,5%). En 2023, la France compte 92,8% (14) de foyers connectés et 47,4 millions d'internautes mensuels (15). Deux Français sur trois se connectent chaque jour sur les réseaux sociaux et les messageries instantanées. Les usages se concentrent majoritairement sur le smartphone, facilitant la connexion en tout lieu et à tout moment.

Après avoir été une source d'espoirs, les écrans sont aujourd'hui pointés du doigt : dispersion de notre attention, manipulation de nos esprits par les grands fournisseurs de services qui imposent des œillères avec les algorithmes – Gafa : Google, Apple, Facebook, Amazon –, exploitation de nos données personnelles. (9)

La dernière enquête de la « cohorte Elfe », conduite en 2022, a montré que les enfants âgés de 10 ans et demi passaient en moyenne 2h36 min par jour devant les écrans. Il est intéressant de signaler que cette étude présentait le temps de consultation des écrans par type d'appareil. Ces 2h36 min se répartissaient ainsi en moyenne : 59 min de télévision, 33 min de jeu vidéo, 29 min de tablette, 19 min de smartphone et 16 min d'ordinateur. (18)

La « cohorte Elfe » est la première étude longitudinale française d'envergure nationale consacrée au suivi des enfants, qui aborde les multiples aspects de leur vie sous l'angle des sciences sociales, de la santé et de l'environnement. Les enfants de cette cohorte sont nés en 2011.

S'agissant des plus jeunes enfants, les estimations publiées en avril 2023 dans le Bulletin épidémiologie hebdomadaire de Santé publique France et obtenues à partir des données de la « cohorte Elfe » sur les temps d'écran des enfants nés en 2011, ont montré que le temps d'écran quotidien moyen des enfants, était de 56 min à 2 ans (soit en 2013), 1h20 min à 3 ans et demi (en 2014-2015) et 1h34 min à 5 ans et demi (en 2017). Seuls 13,7 % des enfants n'étaient pas du tout exposés aux écrans à l'âge de 2 ans.

De façon globale, les enfants les plus jeunes regardent majoritairement la télévision (dessins animés notamment) mais très rapidement ; en grandissant, ils commencent à aller sur Internet et à jouer aux jeux vidéo. (18)

Les réseaux sociaux occupent une place importante dans les usages des enfants et des adolescents. Ainsi, une étude de l'association e-Enfance 3080-Caisse d'Epargne rendue publique fin 2023 montre que 86 % des 8-18 ans sont inscrits sur les réseaux sociaux. Une étude précédente, réalisée pour l'association Génération numérique, rendue publique en février 2022, indiquait qu'en 2021, 62 % des garçons et 68 % des filles étaient présents sur les réseaux sociaux parmi la population des 11-18 ans. (19)

Les principaux usages déclarés comme recherchés *via* les réseaux sociaux étaient alors de discuter avec des amis ou de la famille (pour 78 % des jeunes de 11 à 18 ans), de regarder des vidéos (pour 58 %) et de jouer à des jeux vidéo (pour 29 %).

Les échanges concernant les cours et les devoirs qui occupaient auparavant la troisième place parmi les usages recherchés ont désormais cédé la place aux jeux vidéo. Il convient par ailleurs de noter que des enfants âgés de moins de 13 ans sont inscrits en nombre sur des réseaux sociaux, pourtant en théorie interdits à cet âge.

Ainsi, selon cette même étude, 58 % des jeunes de 11- 12 ans en 2021 avaient un compte sur au moins l'un des réseaux sociaux. De son côté, l'Autorité de régulation de la communication audiovisuelle et numérique (Arcom) a signalé que « 45 % des Français de 11-12 ans sont inscrits » sur l'application TikTok.

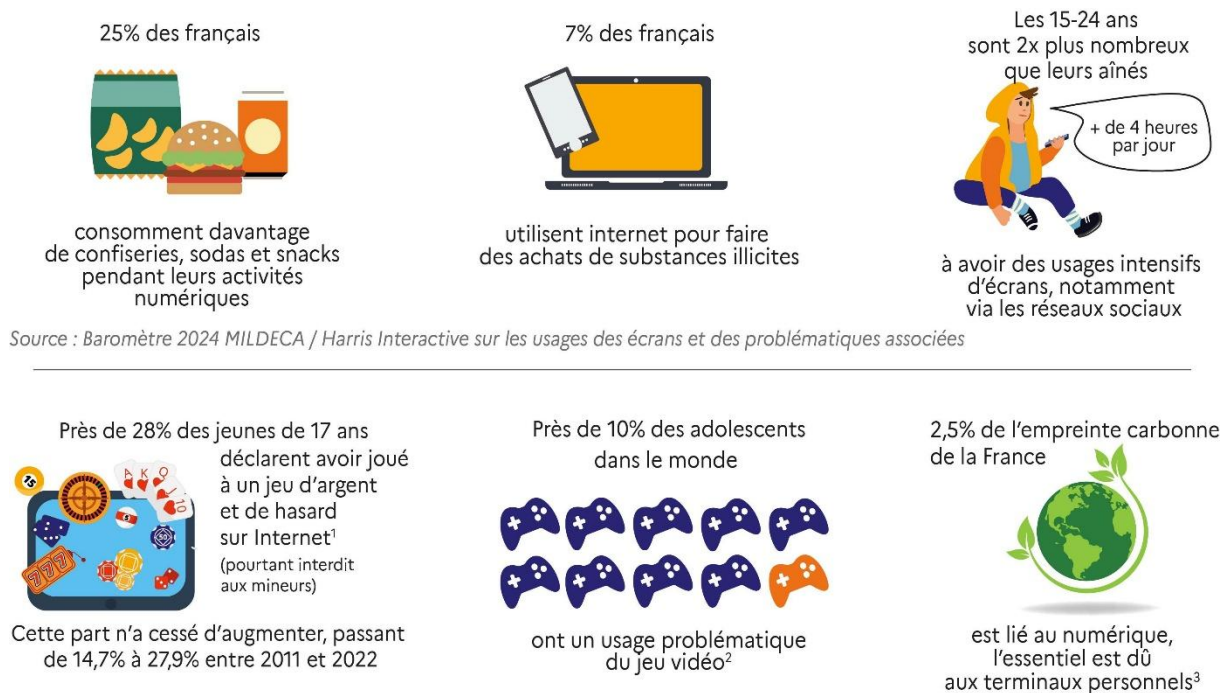
Le jeu vidéo figure également en bonne place dans les usages des écrans chez les moins de 18 ans. D'après l'étude « Les Français et le jeu vidéo » réalisée en juin-juillet 2023 par Médiamétrie pour le Syndicat des éditeurs de logiciels de loisirs (SELL), 93 % des 10-17 ans jouent aux jeux vidéo (94 % des 10-14 ans et 92 % des 15-17 ans). Parmi ces joueurs « enfants », 22 % jouent plusieurs fois par jour, 40 % jouent tous les jours ou presque et 30 % jouent une à deux fois par semaine.

D'après cette même étude, la pratique du jeu vidéo chez les enfants et les adolescents comporte pour eux une forte dimension sociale : 81 % d'entre eux pratiquent le jeu à plusieurs, en ligne ou en local (contre 58 % des adultes joueurs) et 48 % des enfants jouant aux jeux vidéo disent avoir le sentiment « d'appartenir à une communauté » (contre 29 % des adultes seulement).

Les parents, pour 68 % d'entre eux, indiquent se préoccuper de la pratique du jeu vidéo par leurs enfants, soit en étant systématiquement à leurs côtés lorsqu'ils jouent (7 % des parents), soit en les laissant jouer de façon autonome mais en choisissant les jeux ou en les conseillant sur les jeux auxquels ils peuvent jouer ; 69 % jouent avec leurs enfants au moins occasionnellement et 94 % déclarent connaître l'existence des systèmes de contrôle parental mais seulement 45 % disent en utiliser un.

Les pratiques numériques évoluent rapidement et entraînent de profonds changements de nos sociétés (modes de socialisation, loisirs, pratiques professionnelles, essor de nouveaux champs économiques, etc.). Si les écrans sont désormais incontournables, ils entraînent, à tout âge, des risques associés à des usages excessifs ou problématiques.

Concernant les adultes, le cumul d'usages personnel et professionnel des écrans, accentué par le développement du télétravail, peut provoquer des impacts négatifs sur le bien-être et la santé mentale. Quel que soit l'âge, la pratique des jeux vidéo peut devenir problématique lorsqu'elle est associée à une perte de contrôle et affecte les autres domaines de la vie du joueur. Une majorité des sondés interrogés dans le Baromètre 2024 MILDECA / Harris Interactive sur les usages d'écrans et les problématiques associées déclare ne pas parvenir à diminuer ou arrêter leurs activités alors qu'ils souhaiteraient le faire. (16)



Faut-il pour autant regarder Internet et les technologies numériques avec suspicion et tenter de se tenir à distance en se fixant pour objectif de les utiliser moins ?

Pour certains, ceux qu'on appelle les « infobèses » parce qu'ils sont des gros consommateurs de produits numériques assimilés à des « gâteaux pour le cerveau », c'est en effet urgent.

Mais en même temps, l'évolution sociale rendra la maîtrise des outils numériques de plus en plus indispensable, que ce soit pour réserver des billets de train ou d'avion, contacter rapidement les amis sans les déranger, participer à des débats publics ou encore satisfaire aux demandes multiples des employeurs.

Mieux vaut donc apprendre à utiliser les outils numériques et se protéger de leurs dangers, que leurs fabricants ne dénoncent pas suffisamment. C'est d'autant plus urgent que la tentation de radicalisation d'une partie de la jeunesse montre la difficulté qu'ont beaucoup de jeunes aujourd'hui à trouver leur chemin dans les mondes numériques, et leur fragilité face aux endoctrinements de toutes origines.

Submergés par des informations dont ils n'ont pas appris à interroger l'origine ni la pertinence, et qu'ils ne savent gérer qu'en les relayant, ils sont mal armés pour résister aux séductions de discours qui prétendent répondre à la fois à leurs angoisses et à leurs attentes.

Bien entendu, les écrans ne sont pas seuls responsables de ces situations, mais ils en portent une part. C'est pourquoi il est urgent de développer précocement des antidotes à leurs dangers, dans les familles et à l'école, mais aussi d'encourager la capacité d'empathie d'enfants, parce qu'elle est le socle du « bien vivre ensemble ». (9)

Peut-on parler d'addictions aux écrans ?

Deux classifications scientifiques, La DSM-V et la CIM-11, nous permettent de répondre à cette question.

En l'occurrence l'addiction « aux écrans » n'est pas définie en tant que telle dans ces classifications. Le concept renvoie aux addictions comportementales et plus précisément à celles qui font consensus à ce jour :

- Trouble du jeu vidéo pour la CIM-11
- Trouble lié aux jeux de hasard et d'argent (dont paris sportifs en ligne) pour le DSM-V

La fréquence et la volumétrie des personnes qui souffrent réellement d'addictions aux écrans font encore l'objet de peu d'étude (13).

Le processus de dépendance généré par l'usage excessif des écrans, fonctionne de la même façon qu'avec une substance. Ce qui est en jeu c'est le circuit de la récompense du cerveau qui est stimulé par la conception des jeux proposés par les fabricants. L'exploitation des études fondées sur les neurosciences leur permettent de capter l'attention du joueur de manière particulièrement efficace.

L'instantanéité de la récompense, l'espoir de gros gains, l'accès sans limite aux jeux, l'esprit de compétition accentuent le processus,

Ceux sont les jeux vidéo dits « MMORPG » pour « massively multiplayer online role-playing game » qui se jouent exclusivement en ligne le plus souvent sur PC qui sont les plus à risque.

Dans ces jeux, le joueur se retrouve engagé dans un environnement onirique, peuplé de centaines voire de milliers d'autres joueurs, avec lesquels il pourra faire équipe. Le jeu comporte plusieurs niveaux qu'il faut atteindre pour déployer de nouvelles fonctionnalités. Le joueur crée un « avatar » qui lui permet de jouer un rôle sans lien avec la réalité.

Dans ces jeux, la dépendance se joue dans l'absence de fin. On peut y jouer jours et nuits, et ce d'autant plus que l'on n'a pas d'obligations sociales.

Le plus souvent une version gratuite permet d'appâter le joueur ; pour profiter des versions enrichies le paiement est inéluctable et peut amener à dépenser beaucoup d'argent pour atteindre les objectifs.

Les spécialistes s'accordent pour dire que l'on peut aussi être dépendant aux achats ou à la pornographie, via les écrans. Dans ce cas il serait plus juste de prendre en soin l'addiction aux achats compulsifs ou au sexe car les écrans ne sont qu'un vecteur pour répondre aux addictions sous-jacentes.

(2)

Par ailleurs via l'écran du téléphone, il est possible d'être dépendant des réseaux sociaux avec la peur de manquer quelque chose d'important dans son cercle d'intérêt (Fear of missing out ou FOMO). Tik Tok, Instagram, Threads, YouTube, Twitch où chacun peut suivre les « stories » de son réseau d'amis, sont désormais les plus en vogue chez les plus jeunes.

Selon l'étude « Addiction des réseaux sociaux » réalisée en 2021 par ExpressVPN auprès de personnes âgées de 16 à 24 ans en France, en Allemagne et aux États-Unis, le réseau social préféré de la génération Z en France est Snapchat, tandis que les Allemands préfèrent Instagram et les Américains se tournent vers YouTube. Deux personnes sur trois de la génération Z se disent préoccupées par l'addiction aux réseaux sociaux, 93 % estiment que les réseaux sociaux affectent leur bonheur. (20)

Malgré cette prise de conscience :

- 75 % des personnes interrogées sont prêtes à divulguer davantage de données personnelles en échange de notoriété sur les réseaux sociaux.
- Environ un tiers admet avoir supprimé des publications qui n'avaient pas reçu suffisamment de « likes ».
- 58 % affirment que la fonction « Cacher les likes » sur Instagram et Facebook a réduit leur anxiété à l'idée de publier des messages.

Les réseaux sociaux sont devenus incontournables pour la génération Z, et leur surconnexion a engendré une série de problèmes liés à l'identité personnelle, à la santé mentale et à l'intimité numérique.

Une génération dépendante des réseaux sociaux, et qui ont d'ailleurs un fort impact sur leur bien-être général.

Pour les membres de la génération Z, les réseaux sociaux font indéniablement partie de leur vie quotidienne. En effet, 100% des personnes de la génération Z déclarent avoir au moins un compte sur les réseaux sociaux. En France, Snapchat (89 %) et Instagram (89 %) sont les plus utilisés par les membres de la génération Z. Twitter est le moins populaire, avec seulement 56 % d'utilisation.

Ce qui est plus choquant, c'est le temps passé sur ces plateformes. 63 % d'entre eux déclarent passer au moins une heure par jour sur TikTok uniquement, et une petite poignée (7 %) y consacre même plus de cinq heures par jour. Une autre application populaire parmi la génération Z en France est YouTube : plus de 40% déclarent passer au moins une heure par jour sur la plateforme.

Mais même s'ils sont très dépendants de ces plateformes, et conscients de ce fait, 2 personnes sur 3 se disent concernées par l'addiction aux réseaux sociaux. De plus, une grande majorité s'accorde à dire qu'elle a un impact négatif sur leur bonheur (93 %), leur image de soi (92 %), leur estime de soi (90 %), mais aussi qu'elle engendre de la solitude (83 %) et peut provoquer la dépression (76 %).

Mais c'est en comparant les jeunes femmes et les jeunes hommes de cette génération que l'on se rend compte que les réseaux sociaux affectent davantage les répondantes que les répondants, peut-être plus sensibles à l'image que ces plateformes peuvent renvoyer d'elles-mêmes.

Plusieurs actions ont un impact sur l'estime de soi de la génération Z, à savoir le nombre de likes (64 %), le nombre de messages/réponses privés (59 %), le nombre de vues (58 %) ou de « followers » (57 %). Certains vont même plus loin en admettant avoir déjà supprimé des publications qui n'ont pas reçu assez de « likes » (32 %).

À ce titre, les personnes interrogées sont ravies de l'introduction de la fonctionnalité « Cacher les likes » sur Facebook et Instagram. 76 % pensent qu'elle a rendu les publications plus agréables et authentiques, 63 % disent qu'elle a augmenté le sentiment que leur vie privée était mieux protégée. En outre, plus de la moitié (58 %) admet qu'elle a réduit leur anxiété autour des posts.

La génération Z est soucieuse de son intimité numérique, mais le désir de popularité en ligne est bien présent. Les personnes de la génération Z interrogées sont généralement conscientes des risques qu'elles encourent en matière de vie privée, par leur présence sur les réseaux sociaux. Beaucoup les utilisent dans un cercle restreint (amis, famille et connaissances proches) et 91 % ont paramétré au moins un réseau social en privé. Cela s'explique principalement par le fait de vouloir contrôler qui voit

leurs publications (51 %) et éviter d'être harcelés par des inconnus ou des personnes qu'elles ne connaissent pas (39 %).

Une autre façon pour la génération Z de se protéger activement, notamment leur contenu privé, est de créer des comptes alternatifs qui peuvent être utilisés pour des publications publics ou privées. Selon l'étude, 30 % des personnes de la génération Z en France ont déclaré avoir un « Finsta » ou un faux compte Instagram, dont plus d'un tiers (34 %) ont trois comptes ou plus. La raison principale derrière ces faux comptes est qu'ils offrent un certain niveau d'anonymat sur les réseaux sociaux.

De plus, la génération Z ne fait pas entièrement confiance aux plateformes de réseaux sociaux qu'elle convoite, exprimant des inquiétudes quant à l'utilisation de leurs données à des fins publicitaires (66 %) et de leurs images pour la reconnaissance faciale (63 %).

Bien qu'elles soient conscientes des nombreux risques liés à être présents sur les réseaux sociaux, 75 % des personnes interrogées de la génération Z sont prêtes à divulguer davantage d'informations personnelles en échange d'une notoriété sur ces plateformes. En outre, 40 % d'entre eux seraient prêts à divulguer davantage de données personnelles en échange d'un accès anticipé à de nouvelles fonctionnalités.

Plus d'un répondant sur cinq (22 %) admet également avoir acheté de faux « followers », et ce pour diverses raisons. Il est intéressant de noter que les hommes interrogés sont plus susceptibles de le faire afin d'attirer des collaborations avec des marques ou d'avoir leurs comptes vérifiés, tandis que les femmes sont plus susceptibles d'acheter des « followers » afin de donner l'impression qu'elles ont plus d'amis que dans la réalité.

Harold Li, Vice-Président d'ExpressVPN, commente : « *Ce qui est assez surprenant à travers cette étude, c'est le fait que la génération Z a beau être consciente que les réseaux sociaux exploitent leurs données personnelles et les revendent à des tiers, certains restent prêts à divulguer certaines informations très privées en échange d'une forme de célébrité sur ces plateformes. Un post sur Instagram ou une vidéo sur TikTok peut faire naître l'engouement pendant plusieurs jours, mais l'accès d'une entreprise à vos informations personnelles peut durer à vie.* »

Si l'on ne peut parler de manière générique « d'addictions aux écrans », Il est néanmoins possible de repérer quelques critères qui permettent d'identifier un trouble de l'usage des écrans :

- Se réveiller ou s'interrompre pour suivre les notifications de son téléphone ;
- Anxiété en cas d'éloignement ou d'absence des écrans ;
- Incapacité à s'arrêter de jouer ;
- Décrochage scolaire ;
- Isolement social ;
- Dépression ;
- Endettement. (19)

Le Haut conseil à la santé publique alerte depuis 2019 sur les conséquences de l'usage des écrans avant trois ans (12)

- Manque d'attention et de concentration ;
- Retard de langage ;
- Problème de vue ;
- Diminution de la motricité ;
- Sédentarité accrue et risque de surpoids ;
- Troubles du sommeil ;
- Risques liés aux perturbateurs endocriniens.

Pour la Commission Enfants et écrans (2024) (18), les impacts du numérique sur les enfants et les adolescents sont de plusieurs nature :

- santé somatique ;
- développement neurologique et socio-relationnel ;
- santé mentale ;
- risques d'exposition à des contenus inappropriés, traumatiques, voire dangereux pour la sécurité des mineurs ;
- impacts plus « sociétaux ».

Par ailleurs, de nombreuses familles utilisent les écrans comme des « nounous » pour apaiser les crises des enfants, le concept de « technoférence » fait ainsi son apparition (*interférences des outils numériques dans les relations*).

Malheureusement, ces outils qui semblent apporter des solutions de confort à court terme obèrent fortement les chances d'un développement du cerveau optimal à long terme :

- Avant 2 ans, les effets de l'exposition aux écrans sont associés à de moins bonnes performances au niveau du langage et des capacités attentionnelles.
- de 2 à 6 ans, un temps d'écran supérieur à une heure par jour ou de télévision supérieur à 30 minutes par jour est souvent associé à de moins bonnes performances cognitives globales, attentionnelles, langagières et socio-émotionnelles.
- de 6 à 17 ans : un temps d'écran supérieur à deux heures par jour pourrait être associé pour certains usages à de moindres capacités attentionnelles et à de moindres performances en lecture et scolaires, mais cela reste à confirmer.
- entre 15 et 18 ans : un usage à haute fréquence du smartphone (plusieurs fois par jour) a été associé à une augmentation des symptômes de type inattention, impulsivité et hyperactivité. (18)

Pour la Commission Enfants et écrans (2024), face à la marchandisation des enfants et à la captation de leur attention et de leurs données, il faut reprendre le contrôle des écrans, pour remettre l'enfant au coeur de notre société et lui permettre de grandir et de se réaliser en toute liberté dans une dimension collective. **4 ans est un âge en-dessous duquel aucun écran ne devrait être proposé à l'enfant et encore moins à l'enfant seul.** (18)

Recommandations

Les balises 3-6-9-12 proposées par Serge Tisseron (7) pourraient être développées dans les actions de soutien à la parentalité. Le carnet de santé, modifié, depuis peu, va aussi dans ce sens. Ces repères sont construits pour limiter les risques de l'usage des écrans qui font désormais partie de nos vies.

À l'origine, ces repères signifiaient :

- éviter les écrans passifs (et notamment la télévision) avant 3 ans
- ne pas offrir de console de jeu personnelle à l'enfant avant 6 ans
- réserver Internet après 9 ans et les réseaux sociaux après 12 ans.

Aujourd'hui, l'essentiel tient en quatre conseils : limiter le temps d'écran à tout âge, choisir les programmes avec l'enfant, parler avec lui de ce qu'il voit et fait avec les écrans, et enfin encourager les activités de création. (9)

Pour Serge Tisseron (9), les mesures idéales seraient :

1. Limiter le temps d'écran

Les écrans encouragent une posture passive face au monde et mettent à mal les capacités d'attention et de concentration. En effet, ils habituent le jeune enfant à se laisser envahir par les émotions sans qu'il ait besoin de les maîtriser pour organiser une réponse motrice et sans qu'il ait les compétences pour les gérer du fait de l'immaturité de son cerveau, notamment de son néocortex. Le jeune enfant confronté massivement aux écrans développe des habitudes qui l'attachent à la fois à ceux-ci et aux manières de penser qui y sont privilégiées, c'est-à-dire dénuées de toute logique narrative explicite. Il peut aussi développer une forme d'attention intense et éphémère qui s'oppose à l'attention soutenue dans la durée indispensable aux apprentissages scolaires.

2. Choisir les programmes avec l'enfant et indiquer une durée

Cela permet à l'enfant d'apprendre à lire les programmes, à choisir ce qui l'intéresse... et à attendre. Autrement dit, cela l'aide à intérioriser des repères temporels. De façon générale, il est structurant pour l'enfant de lui indiquer toujours le temps d'écran dont il dispose. Le langage n'est pas fait pour désigner à l'enfant ce qu'il connaît, mais pour l'introduire à ce qu'il ne connaît pas. Or, le temps est le grand absent des écrans, et cela à tout âge. C'est pourquoi il est aussi important de le désigner quand nous nous plaçons devant un écran. Cela nous aide à nous autoréguler. Et cela nous sera ensuite utile à tout âge, et encore plus facile si, avant de nous mettre devant un écran, nous nous fixons toujours une durée.

3. Parler avec l'enfant de ce qu'il voit et fait avec les écrans

Dès que l'enfant sait parler, il a envie de raconter ce qu'il a vu sur les écrans, comme il a envie de raconter ce qui lui est arrivé, et encore plus du fait du pouvoir qu'ont les écrans de mobiliser des émotions et des sensations fortes. Aidé par l'adulte, il apprend alors à construire le récit de ce qu'il a vu, avec un avant, un pendant et un après. C'est la construction et l'intériorisation de ces repères temporels qui lui permettront plus tard de se constituer en narrateur de sa propre vie. Une fois que l'enfant a appris la distinction entre l'avant, le pendant et l'après, l'adulte peut l'aider à introduire les conjonctions « mais », « donc », « car », etc. L'inviter à parler de ses expériences d'écran, notamment à l'école, est une autre façon de l'introduire à la culture narrative. D'autant plus que ces expériences,

le plus souvent dénuées de tout sens pour lui, commencent à en prendre à partir du moment où il en parle.

4. Encourager les activités de création

Il y a beaucoup de façons d'être créatif : le dessin, le modelage, le bricolage, le jardinage, la cuisine... Mais beaucoup de parents ignorent que les outils numériques sont aussi des outils de création. Cela peut commencer avec un appareil photographique offert à l'enfant dès ses 5 ou 6 ans. Dès l'âge de 8 ans, Scratch, en accès libre sur Internet, permet une initiation à la programmation. Enfin, encourager les captures d'écrans dans les jeux vidéo, la fabrication de films avec le téléphone mobile ou à l'intérieur des espaces numériques, constituent autant de manières de valoriser les écrans créatifs et de s'opposer indirectement aux pratiques répétitives, stéréotypées et désocialisantes qui menacent toujours l'enfant et l'adolescent.

5. Développer la capacité d'empathie dès la maternelle

L'empathie pour autrui est une capacité complexe qui se construit en plusieurs étapes. La première est l'*empathie affective*, qui permet d'identifier les émotions d'autrui sans se confondre avec lui. Il s'agit d'un système intuitif au fonctionnement rapide et automatique qui apparaît dès la première année de la vie. Elle permet par exemple de se dire : « *Je vois que tu es triste* alors que je ne le suis pas. » La deuxième étape consiste dans l'apparition de l'*empathie cognitive*, aux alentours de 4 ans et demi, encore appelée « théorie de l'esprit ». Il ne s'agit plus de ressentir les émotions d'autrui, comme dans le stade précédent, mais d'attribuer des états affectifs, émotionnels ou cognitifs à d'autres personnes et d'en déduire ses intentions et comportements.

Cette posture nécessite d'intégrer un grand nombre d'informations. Elle permet par exemple de se dire : « Je vois que tu es triste et *je comprends pourquoi*. » Enfin, la troisième étape de l'empathie pour autrui consiste dans la capacité d'adopter intentionnellement le point de vue de l'autre, à la fois dans sa composante émotionnelle et sa composante cognitive. Elle est nommée « *empathie mature* » en psychologie du développement, « changement de perspective émotionnelle » en neurosciences. Il s'agit d'un processus intentionnel qui nécessite un effort conscient. Elle n'est pas encore le sens moral, mais elle en est la condition.

Apprendre à se mettre émotionnellement à la place de l'autre

Les écrans ne favorisent guère l'empathie complète, c'est le moins qu'on puisse dire. Un grand nombre de programmes de fiction mettent en scène l'ultra-violence, et les actualités mettent plus souvent l'accent sur les combats que sur les secours dont bénéficient les victimes. En plus, quand les médias nous font éprouver des émotions d'empathie, ils nous donnent rarement les moyens de les comprendre. Autrement dit, quand les médias ne dissuadent pas l'empathie, ils n'en encouragent qu'une forme tronquée, réduite à sa dimension affective, sans composante cognitive, et sans possibilité d'agir sur le monde. À force de nous présenter toutes les souffrances du monde sans nous donner les moyens d'agir sur elles, la télévision émousse notre empathie complète et aboutit à une forme de retrait émotionnel, tandis que les échanges sur Internet dégénèrent souvent en affrontements sectaires.

6. Développer le goût de la controverse et du débat

Encourager les débats et les controverses dès l'école élémentaire permet d'encourager le changement de perspective émotionnelle. Cela oblige en effet l'enfant à prendre en compte le point de vue de l'autre. Il peut défendre son point de vue, mais aussi celui de son groupe, avec l'obligation de revenir éventuellement vers son groupe pour enrichir son point de vue. Le débat n'est pas alors un débat de

personnes, mais un débat de groupe contre groupe, éventuellement porté par un débateur plus compétent, ou plus désireux que les autres d'en découdre avec un autre débateur.

7. S'appuyer sur le corps dans le jeu théâtral

Les travaux actuels sur l'empathie confirment la place du corps comme support de relation et, plus encore, de symbolisation psychique : c'est parce que nous avons des gestes, des attitudes et des mimiques que nous pouvons ressentir des émotions, et parce que nous les ressentons que nous pouvons penser. C'est pourquoi il est essentiel de développer l'empathie en nous appuyant sur le corps, et les changements de place matérialisés dans des jeux de théâtre. C'est pour en tenir compte, et travailler sur toutes les composantes de l'empathie, que S. Tisseron a créé en 2007 le *Jeu des trois figures (J3F)*, ainsi nommé en référence aux trois personnages de l'agresseur, de la victime et du tiers, que celui-ci soit simple témoin, sauveteur ou redresseur de tort.(9)

Ces points montrent que pour Serge Tisseron, ce ne sont donc pas les écrans qui posent problème, mais la façon de les utiliser. Avec les outils numériques, nous pouvons tout aussi bien nous perdre au monde que démultiplier nos possibilités d'agir sur lui. Tel est leur enjeu éducatif majeur. (9)

Pour la Commission Enfants et écrans (2024) (18), le Digital Services Act (DSA) récemment entré en vigueur au niveau européen, permet d'agir de manière collective et globale (santé, éducation, parentalité). 29 propositions autour de six axes ont été identifiées pour apporter des solutions à la problématique des écrans (annexe 1).

Bibliographie

1. Jean-François Bach, Olivier Houdé, Pierre Léna et Serge Tisseron, *L'Enfant et les écrans. Un avis de l'Académie des sciences*, Paris, Le Pommier, 2013.
2. Sandrine Charnier Docteure en psychologie - Université de Lorraine - Thèse : "évaluation de l'usage des écrans chez les collégiens de 11 à 14 ans : un préalable à la prévention sous la direction du Pr M. Batt et de Mme J. Lebreuilly
3. Desmurget Michel, *La fabrique du crétin digital*, Paris, Seuil, 2019.
4. Jean-Philippe LACHAUX, « L'économie cérébrale de l'attention » in *L'économie de l'attention*, 2014, pages 109 à 120.
5. Thalmann Yves-Alexandre, <https://www.lesadultesdedemain.com/interviews/addiction-aux-ecrans-conseils>
6. Serge Tisseron, *Guide de survie pour accros aux écrans... ou comment garder ton ordi et tes parents* (illustrations de Jacques Azam), Paris, Nathan, 2015.
7. Serge Tisseron, *3-6-9-12. Apprivoiser les écrans et grandir*, Toulouse, Érès, 2013. [Consulter sur Cairn.info](#)
8. Serge Tisseron, *L'Empathie au cœur du jeu social*, Paris, Albin Michel, 2010.
9. Serge Tisseron, Les écrans : apprendre à s'en passer, apprendre à s'en servir, pages 29 à 38 in *Nectart* 2016/2 n°3
10. Rapport de la commission enfants et écrans - CoSE - Collectif surexposition écrans (surexpositionecrans.fr)
11. MILDECA [L'Essentiel sur... les usages problématiques d'écrans | MILDECA](#)
12. Haut conseil de la santé publique – 5 février 2020 – Communiqué de presse – Pas d'écrab pour les enfants de moins de trois ans sans accompagnement par un adulte
13. OFDT – 2021 - ALEXANDRE J. M. ; BOUDARD M. ; RASSIS C. ; SERRE F. ; AURIACOMBE M.
Dans : *Santé Mentale* (n°258, Mai 2021) Page(s) 16-19
14. <https://www.mediametrie.fr/fr/suivre-levolution-des-equipements-et-abonnements-multimedias-des-francais-une-necessite-pour>
15. <https://www.mediametrie.fr/fr/lannee-internet-2023>
16. <https://www.drogues.gouv.fr/publication-des-resultats-de-la-quatrieme-edition-du-barometre-mildecaharris-interactive-sur-les>
17. https://www.academie-sciences.fr/pdf/rapport/appel_090419.pdf
18. <https://surexpositionecrans.fr/rapport-de-la-commission-enfants-et-ecrans/>
19. Enquête « Les pratiques numériques des 11 – 18 ans » présentées par l'association Génération numérique - Février 2022.
20. Enquête [Addiction des réseaux sociaux chez les Jeunes - ExpressVPN](#)

Annexe 1 Tableau des propositions Commission Enfants et écrans (18)

Axe n°1 : S'attaquer, pour les interdire, aux conceptions addictogènes et enfermantes de certains services numériques afin de redonner du choix aux jeunes

- | | |
|---|---|
| 1 | Inverser la charge de la preuve pour lutter contre les conceptions et les algorithmes délétères des services numériques et se doter de capacités d'audits réguliers indépendants |
| 2 | Proscrire les pratiques délétères en termes de conception et faire émerger un standard éthique européen |
| 3 | Rendre le pouvoir à l'utilisateur par la reconnaissance d'un nouveau « droit au paramétrage » |
| 4 | Renforcer les « garde-fous » dans les jeux vidéo pour sécuriser l'expérience des jeunes joueurs, et ainsi mieux les protéger des contenus inappropriés et lutter contre le développement des microtransactions et designs trompeurs |
| 5 | Sécuriser, structurer et amplifier l'action de la société civile, comme relai incontournable de gestion des externalités négatives des plateformes |
| 6 | Envoyer un signal clair d'investissement dans la recherche multidisciplinaire et d'ouverture des données afin de renforcer la position du régulateur dans le dialogue avec les forces économiques |

Axe n°2 : Protéger, plutôt que contrôler, les enfants : une bataille qui doit se mener et peut se gagner auprès des acteurs économiques

- | | |
|----|--|
| 7 | Faire émerger et promouvoir des solutions privées de protection plus efficaces et accessibles, notamment pour les familles |
| 8 | Soutenir le déploiement ferme du DSA à l'égard des sites pornographiques, pour forcer à l'adoption des outils de contrôle de l'âge déjà disponibles, et investir dans le même temps dans la production de ressources adaptées aux questions légitimes des enfants sur leur vie affective et sexuelle |
| 9 | Garantir le passage à l'échelle de la politique de signalement pour en faire un levier important d'action en direction des plateformes |
| 10 | Promouvoir activement les meilleurs standards de protection de la santé physique et de l'environnement pour les outils technologiques et services numériques |

Axe n°3 : Assumer et organiser une progression des usages des écrans et du numérique chez les enfants en fonction de leur âge

11	Protéger les jeunes enfants de moins de 6 ans de l'exposition aux écrans, notamment dans les lieux d'accueil (crèches, assistantes maternelles, école maternelle...)
12	Autoriser l'accès aux seuls réseaux sociaux éthiques à compter de 15 ans
13	Organiser une prise en main progressive des téléphones : - avant 11 ans : pas de téléphone - à partir de 11 ans : téléphone sans connexion Internet - à partir de 13 ans : téléphone connecté sans accès aux réseaux sociaux ni aux contenus illégaux - à partir de 15 ans : accès complémentaire aux réseaux sociaux éthiques.
14	Définir et piloter une politique d'équipements numériques respectueuse des enfants, et réconciliant les enjeux de santé, de pédagogie, d'éducation et d'environnement
15	Associer systématiquement le déploiement des programmes et des ressources numériques éducatifs dans un cadre scolaire à une expérimentation, une étude d'impacts préalable avant diffusion plus large et à une formation des enseignants à leurs usages pédagogiques. Garantir l'accès aux outils numériques adaptés pour les élèves à besoins éducatifs particuliers, les enfants éloignés de l'école ou les situations de rupture de continuité pédagogique. Labelliser les solutions numériques éducatives ayant validé scientifiquement leur impact positif sur les apprentissages et les mettre à disposition des enseignants via une interface dédiée et sécurisée
16	Fixer un cadre strict d'utilisation pour « Pronote » et les ENT avec mise en place de paramétrages par défaut protecteurs des enfants
17	Renforcer l'application de l'interdiction des téléphones au collège, et systématiser dans chaque lycée un cadre partagé sur la place et l'usage des téléphones dans la vie de l'établissement

Axe n°4 : le pouvoir d’agir et, dans le même temps, redonner toute leur place aux enfants et aux jeunes dans la vie collective

- 18 Former et informer les élèves dès l’école élémentaire puis tout au long de leur scolarité, de façon appropriée selon leur âge, au numérique, à son modèle, à ses contenus, à ses usages, aux opportunités qu’il offre et aux dangers qu’il peut présenter
- 19 Avoir des adultes et des étudiants référents sur le numérique en ligne et hors ligne et créer des espaces de dialogue sécurisés pour les enfants
- 20 Renforcer l’éducation à la santé, et spécifiquement :
- aux enjeux du sommeil. et assumer en conséquence d’ouvrir la réflexion pour une meilleure adaptation des organisations scolaires aux besoins physiologiques des jeunes
- aux risques liés à la sédentarité et à l’insuffisance d’activité physique, et en conséquence mieux mobiliser les cours d’éducation physique et sportive pour un suivi renforcé des enfants
- aux risques concernant la vue en multipliant les occasions de temps en extérieur
- 21 Faire une place sérieuse et complète à toutes les éducations « au vivre ensemble » (l’éducation à la vie sexuelle et affective, l’éducation aux enjeux de genre, l’éducation aux compétences psycho sociales, l’éducation civique...) qui sont systématiquement traversées par des enjeux d’amplification face au numérique
- 22 Peupler l’espace public d’alternatives aux écrans pour les enfants, et redonner à ces derniers toute leur place, y compris bruyante

Axe n°5 : Mieux outiller, mieux former au numérique et mieux accompagner les parents, les enseignants, les éducateurs et tous ceux qui interviennent auprès des enfants, tout en organisant une société qui remet l’écran et le numérique à leur juste place

- 23 Déployer une véritable politique d’aide et de soutien à la parentalité en matière d’écrans et de numérique
- 24 Permettre aux enseignants de maîtriser les fondamentaux du numérique, les enjeux de la citoyenneté numérique et les usages pédagogiques du numérique dès leur formation initiale et garantir tout au long de leur carrière la possibilité d’actualiser leurs connaissances
- 25 Sensibiliser l’ensemble des professionnels et bénévoles intervenant auprès des enfants aux enjeux du numérique et bâtir un cadre de recommandation des usages de leurs écrans lors des interactions avec les enfants
- 26 Promouvoir des lieux et des temps « déconnectés » et sans écran, notamment pour encourager les adultes à se poser la question de leur propre rapport aux écrans

Axe n°6 : Mettre en place un dispositif ambitieux de gouvernance permettant à la puissance publique de définir une véritable stratégie, de disposer de capacités de pilotage, de pouvoir mieux soutenir les acteurs qui interviennent auprès des jeunes et des familles, et d'informer les citoyens

- 27 Installer une gouvernance et une force d'organisation nouvelles au service d'un projet global pour la maîtrise du numérique, la protection et l'émancipation des jeunes
- 28 Assurer la soutenabilité des moyens nécessaires par la déclinaison du principe pollueur payeur alimentant un fonds dédié de financement de la recherche, des politiques publiques et acteurs vertueux
- 29 Déployer une stratégie de communication massive, récurrente, grand public de sensibilisation et d'information sur les enjeux de santé, d'éducation et d'environnement attachés largement aux « écrans », ainsi que de promotion des besoins de l'enfant et des réponses alternatives