

# CMSEA

Comité Mosellan de Sauvegarde  
de l'Enfance, de l'Adolescence et de l'Adulte

*Reduction des risques sur les écrans*

**dépassemement des principes de RDR pour les addictions sans substance**

**Le Centre des Wads**

17/12/2025 – Présentation REIMS

**Metz, Mohrange, Forbach**

1



# Introduction

Qui sommes nous ?



# LE CENTRE DES WADS

6 SECTEURS  
18 SERVICES

RÉDUCTION DES RISQUES ET  
SOINS AMBULATOIRES

CAARUD  
CSAPA  
TAPAJ  
UNITÉ MOBILE ARRIMAGE  
UNITÉ DE SUBSTITUTION



FORMATION ET RECHERCHE

CONNECT  
TREND



addiction et santé

ANALYSE DE PRODUITS  
ET VEILLE SANITAIRE

CHECKLABS  
SINTES



SANTÉ

LHSS  
MICROSTRUCTURES



HÉBERGEMENT  
THÉRAPEUTIQUE COLLECTIF

ACT / ACT À DOMICILE

ATR

CTR

RAF



INTERVENTION PRÉCOCE ET  
PROMOTION DE LA SANTÉ

CJC

PAEJEP

SERVICE EN AMONT



# Introduction

## Chiffres clés

- **90% des 12-17 ans** déclarent posséder un téléphone mobile. Les **15-17 ans (99%)**

Source : Baromètre du numérique, 2019, ARCEP



- **Les 13-19 ans passaient en moyenne 15 h par semaine** sur Internet en 2017, les 7-12 ans passent environ 6h sur le Web par semaine (soit 45 min > 2015) et les 1-6 ans 4h30 (soit 55 min > 2015) Source : Ipsos 2017.

- 8 français sur 10 sont conscients de ne **pas maîtriser leurs usages** d'écrans sans pour autant être en mesure de les changer

Source : Baromètre MILDECA/Harris Interactive 2021

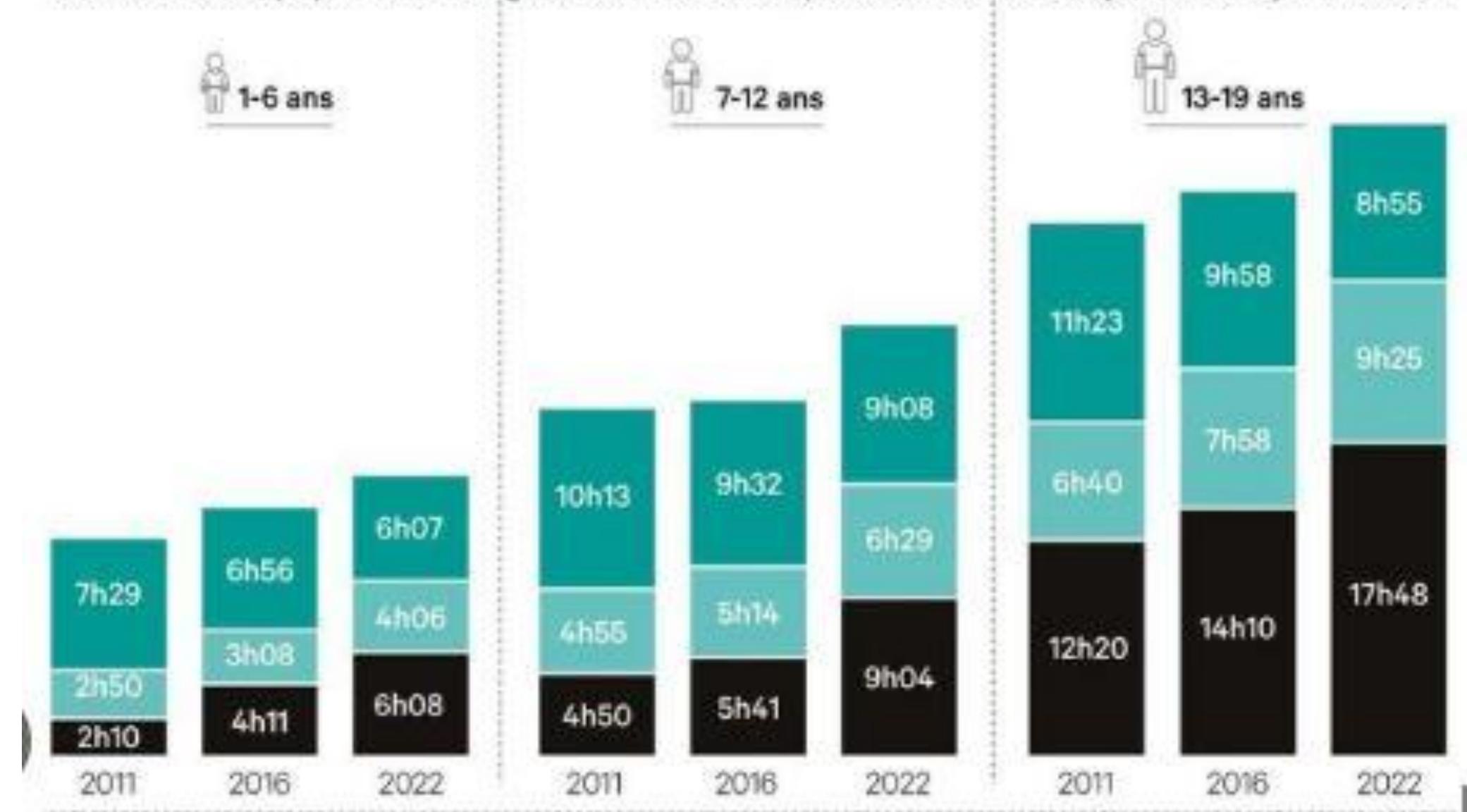
# Introduction

Augmentation chaque année, d'autant plus Post Covid

## Le temps passé sur les écrans

En nombre d'heures par semaine ■ Télévision ■ Jeux vidéos ■ Web

« Combien de temps par semaine regardes-tu la télévision/passes-tu sur Internet/joues-tu aux jeux vidéo ? »



# Elements de contexte en résumé

- Les écrans sont partout
- Sujet très « en vogue » actuellement
- Manque de modèles « normatifs » d'intervention (protocoles)
- Sujet vaste « On ne peut pas se passer d'écran » contrairement aux substances psycho-actives
- De quel écran parle t on ?



**OBJECTIF:** Evoquer la question d'un dépassement des principes de RDR vers des addictions dites « sans substance » notamment les écrans chez les jeunes.



# 1. Usage des écrans : bon ou mauvais ?

## Exemple les jeux vidéos

Les jeux vidéo peuvent avoir des effets bénéfiques sur

- l'acuité visuelle
- les compétences spatiales
- Attention
- Motricité fine
- Compétences psycho sociales (collaboration)



# 1. Usage des écrans , les risques connus

## Impact sur la santé



Tendance au grignotage

Sédentarité

Obésité

Troubles du sommeil



## **2. Usage des écrans : quels risques : Impact sur le développement du cerveau et l'apprentissage des compétences fondamentales**

Les enfants surexposés aux écrans ont plus de risques de souffrir d'un retard de langage que les autres.



Une exposition précoce aux écrans des très jeunes enfants, dès leurs premiers mois de vie, est une distraction qui pourrait avoir des conséquences sur leur développement cognitif



## **2. Usage des écrans : quels risques : Impact sur les capacités d'attention et de concentration**



\*Ceci est vrai même si la personne se trouve dans une pièce avec la télévision allumée sans la regarder



## 2. Usage des écrans : quels risques : Impact sur le bien être et l'équilibre

- Au-delà de 4 h par jour :
- Problèmes émotionnels
  - Mauvaise estime de soi seraient notamment considérablement accrus.



Ce temps passé devant les écrans empièterait en outre sur le temps consacré à d'autres activités récréatives (sport, jeu avec des amis), qui sont essentielles et ont un impact positif reconnu sur le bien-être des enfants et des adolescents



### 3. Usage des écrans : risques importants : Impact sur l'influence et la vulnérabilité

- Accès à la pornographie non accompagné
- Accès aux contenus violents
- Utilisation de l'IA qui conseille en fonction de l'algorithme (collecte de data)
- Désocialisation
- Nouvelles manière d'accéder aux substances (Via Snapchat, Telegram, uberisation etc.)



## 4. Réduire les risques oui mais comment ?

- ◉ Supprimer les écrans serait utopique et dysfonctionnel
- ◉ L'accompagnement auprès des parents ou de l'adolescent
- ◉ Principal levier : prise de conscience des risques pour une utilisation plus consciente
- ◉ Utiliser les écrans comme médiateurs?
- ◉ Parallèle avec pratiques RDR sur produits en CJC

« prendre l'utilisateur comme il est »

« L'utilisateur est expert de sa pratique /  
on n'impose pas une vision »

« Chaque avancée est une petite victoire à valoriser »

13



## 4. Outilage pour réduire les risques

Imaginez une addiction qui commence dans la prime enfance, dont la présence et le "rappel" serait POURTOUT. Sous différentes formes.



Il faut nuancer aussi le propos : un adolescent qui consomme des drogues ne viendra peut être pas pour les écrans et la préoccupation première ne sera peut être pas celle-ci.



VS

14



CMSEA 75 ANS  
La Sauvegarde du lien Social

WADS  
Génération et santé

## 4. Outilage pour réduire les risques

- ✓ Eviter la sédentarité en se levant toutes les 45 minutes
- ✓ Porter des lunettes adaptées anti reflet bleu
- ✓ Faire du sport
- ✓ Il faudra aider l'entourage à désamorcer les conflits autour des écrans, éviter de diaboliser l'outil, faire en sorte que le parent s'intéresse un peu au monde de l'adolescent
- ✓ Travail autour de la prise de conscience des risques et la capacité à reconnaître les usages « problématiques »



## 4. Outilage : Ecrantomètre

relation aux écrans est saine

Je peux me passer des écrans plusieurs fois par jour

Je passe moins de deux heures par jour sur tous mes écrans

Je fais plein d'activités sans écran : sport, musique, sorties

J'ai une bonne image de moi et je ne me compare pas aux autres sur les réseaux



# 4. Outilage : Ecrantomètre

Attention ta relation aux écrans devient problématique  
Ralensis et parles-en à quelqu'un

- Je ne me sépare presque jamais de mon téléphone (toilettes, douche, repas)
- Mon téléphone m'indique que je l'utilise plus de 4 heures par jour
- Je ne peux pas m'empêcher de comparer ma vie à celle des autres sur les réseaux
- Je donne beaucoup d'importance à mon image sur les réseaux
- J'ai du mal à me concentrer en classe ou sur mes devoirs à la maison
- J'ai trop la flemme de sortir ou de faire du sport, je préfère rester sur mes écrans
- Je poste tous les jours sur les réseaux des selfies ou des petites vidéos de moi
- Je n'ai pas le moral, je suis souvent angoissé.e ou stressé.e
- Je pense beaucoup à ce que je vois ou fais sur mes écrans
- Je m'énerve vite si on m'empêche de regarder ou de jouer avec mes écrans



# 4. Outilage : Ecranthonomètre

**Alerte ta relation aux écrans devient toxique**  
**Parles-en à quelqu'un pour te faire aider**

- Je continue à être sur mes écrans alors que c'est une source de conflits avec ma famille
- Je m'endors tous les soirs avec mon téléphone et je le regarde la nuit
- J'ai déjà partagé ou reçu des insultes ou des photos humiliantes sur les réseaux
- Je peux devenir violent (taper ou insulter) si on m'enlève mon téléphone ou mes jeux vidéo
- Je regarde souvent des vidéos à caractère sexuel
- Je regarde des vidéos de gens qui se font du mal et j'ai envie de faire comme eux
- Je me sens obligé.e d'envoyer des photos à caractère sexuel (nudos)
- Je séche les cours de plus en plus souvent, je préfère rester sur mes écrans



**CMSEA** 75 ANS  
La Sauvegarde du Liens Social

**WADS**  
Génération et Partage



## 5. Conclusion

- ✓ Le « mésusage » dépend de l'âge et la fréquence d'exposition et du contenu
- ✓ La réduction des risques concernant les écrans n'est pas similaire aux autres consommations, ce qui nécessite des réajustements
- ✓ Pas forcément la problématique d'entrée au CJC
- ✓ L'important reste de limiter les dommages et pas seulement l'usage



**MERCI**  
**Avez-vous des questions ?**

