

CMSEA

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

Reduction des risques sur les écrans

**dépassement 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



SANTÉ

LHSS
MICROSTRUCTURES



addiction et santé

FORMATION ET RECHERCHE

CONNECT
TREND



ANALYSE DE PRODUITS ET VEILLE SANITAIRE

CHECKLABS
SINTES



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.

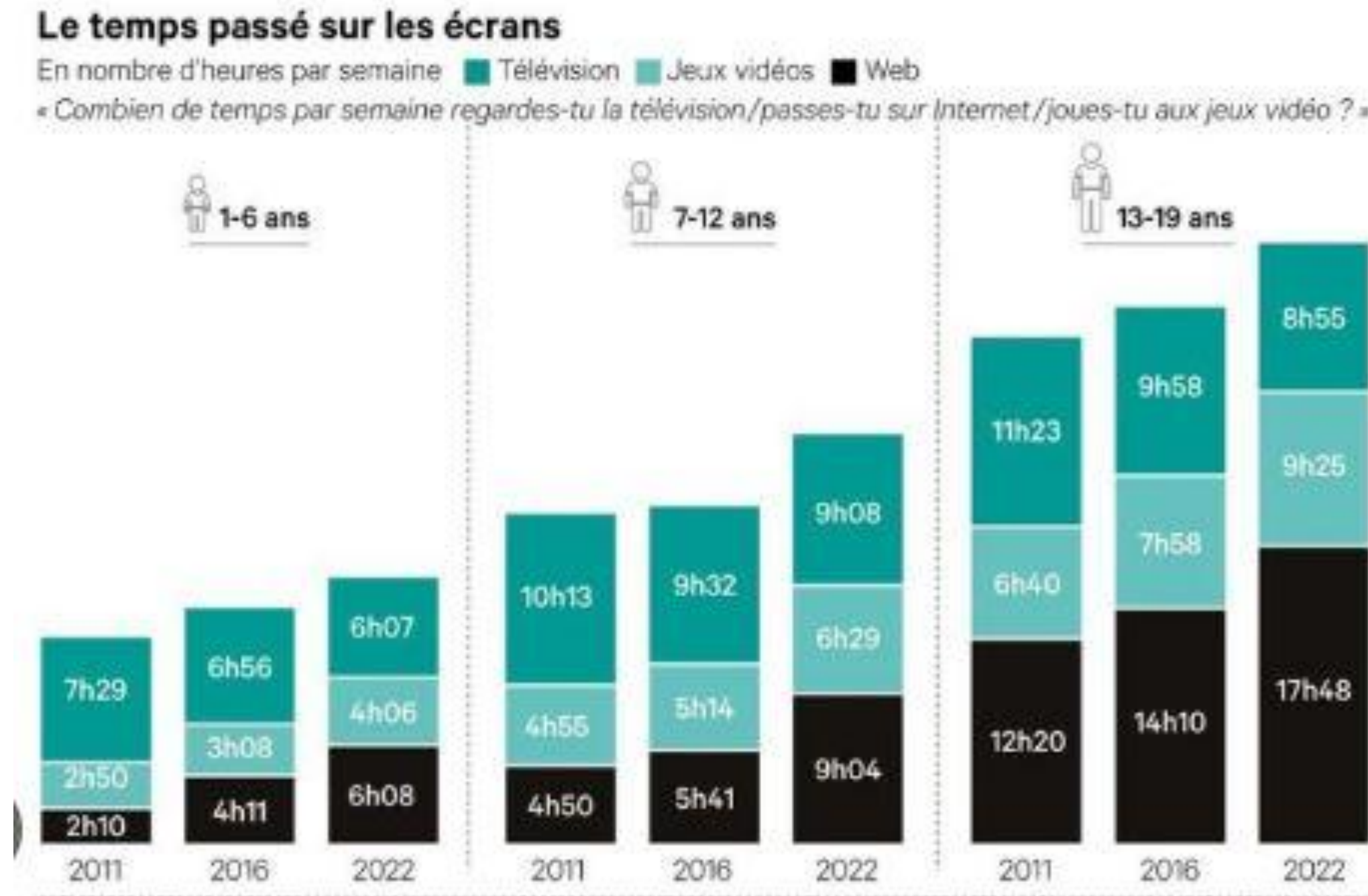
- 8 français sur 10 sont conscients de ne **pas maîtriser leurs usages** d'écrans sans pour autant être en mesure de les changer

Source : Baromètre MILDECA/Harris Interactive 2021








Introduction

Augmentation chaque année, d'autant plus Post Covid



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



CMSEA 75 ANS
La Sauvegarde du Lion Social
WADS association de santé

-








CMSEA 75 ANS

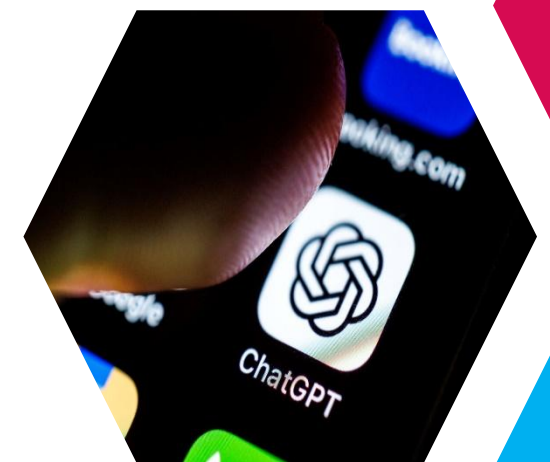
La Sauvegarde du Lion Social

WADS

Association et Centre

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. Outillage 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



4. Outillage 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. Outillage : 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. Outillage : Ecrantomètre

Attention ta relation aux écrans devient problématique
Ralentis 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'énervais vite si on m'empêche de regarder ou de jouer avec mes écrans



CMSEA 75 ANS
La Sauvegarde du Lien Social

WADS
Association de Parents

4. Outillage : Ecranthomètre

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 (nudes)

Je sèche les cours de plus en plus souvent, je préfère rester sur mes écrans



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 ?

