



Les écrans

**les usages
des jeunes**

LES

CLEFS

POUR

COMPRENDRE

avec le Crips Île-de-France

Les écrans

Les clefs pour comprendre

Il s'agit d'un sujet relativement nouveau dans le domaine de la promotion de la santé et de plus en plus présent dans l'actualité, au risque qu'il soit abordé de manière anxiogène. Aujourd'hui, les écrans sont omniprésents, partout et tout le temps. Le numérique s'est imposé comme outil de lien social, professionnel et éducatif. Pourtant, les écrans sont souvent pointés du doigt comme responsables d'impacts négatifs sur la santé, notamment celle des adolescents.

Le Crips Île-de-France propose cette brochure aux professionnels accompagnant des jeunes de 13 à 25 ans. Elle a pour objectif de présenter les enjeux liés à l'utilisation des écrans et de vous transmettre les informations utiles à la promotion d'un usage bénéfique des écrans par les jeunes.

1	Les infos clefs / page 2
2	Les écrans : au-delà des idées reçues / page 5
3	La prévention des cyberviolences / page 7
4	Les réseaux sociaux et l'image de soi / page 10
5	Les compétences psychosociales bénéfiques à l'utilisation des écrans / page 12
6	Comment agir en tant que professionnel? / page 16
*	Lexique / page 18

État des connaissances mars 2025

1 Les infos clefs

Le sujet des écrans est relativement récent comme sujet de prévention et fait souvent l'objet d'idées reçues. Afin de pouvoir sensibiliser sur cette thématique, voici quelques clefs de lecture et de compréhension des enjeux liés à l'usage des écrans.

78 % des Français estiment qu'avoir accès à internet est important pour se sentir intégré dans notre société.

45 % rencontrent des freins à l'utilisation du numérique.

40 % évoquent l'aspect financier et le sentiment de manque de compétences comme facteurs limitants.

10,5
C'est le nombre d'écrans par foyer en moyenne en France. Il s'agit des écrans tous confondus : smartphones, tablettes, téléviseurs, ordinateurs...

Baromètre du numérique
2023 - ARCOM

Les écrans : de quoi parle-t-on ?

Le terme « écran » renvoie à tous les appareils numériques que l'on peut consulter, qu'ils soient connectés à internet ou non, portables ou non. Il peut s'agir d'un téléviseur, d'un ordinateur, d'un smartphone ou encore d'une console de jeux. Les contenus peuvent varier d'un écran à un autre : vidéos et musiques sur les plateformes de streaming*, jeux vidéo, en ligne ou non, réseaux sociaux, presse... Il arrive que le terme « écran » soit utilisé pour désigner les réseaux sociaux. Or les réseaux sociaux concernent les applications ou sites internet visant à créer des communautés et permettant les interactions entre utilisateurs (partage de contenus vidéos ou photos, discussions...). Il est important de distinguer les deux termes. En tant que tels, les écrans ne sont qu'un outil pour accéder à des contenus.



« Addict » ou pas ?

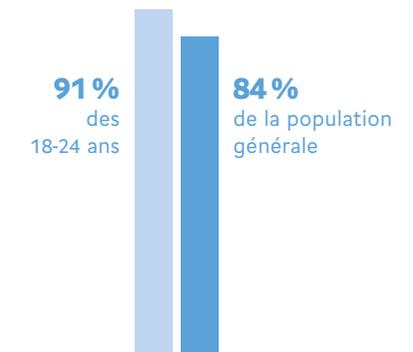
Le terme d'addiction est souvent employé pour dénoncer l'utilisation jugée excessive des écrans. Pourtant, il est à éviter. D'une part, ce terme vient stigmatiser un comportement sans questionner l'utilisation réelle des écrans. D'autre part, l'addiction aux écrans n'a pas de définition scientifique reconnue à ce jour, son existence est un sujet de débat entre chercheurs et pourrait englober des comportements très variés (liés à des usages divers). Parler d'usage est plus adapté. Il est ainsi possible de nuancer l'usage des écrans : adapté, modéré, excessif. En effet, au-delà de simplement questionner l'utilisation des écrans et la durée, il est nécessaire d'en préciser la pratique (un usage éducatif ou récréatif, par exemple) et le contenu. Ainsi, mieux comprendre le contexte et son utilisation permet de meilleures solutions de prévention pour les jeunes.

Tous et toutes égales ?

Le téléphone portable est l'outil numérique le plus utilisé par les jeunes et pas seulement pour passer des appels ou envoyer des messages.

Utilisation d'un téléphone mobile pour naviguer sur internet

Les chiffres clés de la jeunesse 2024, INJEP



91 % des 18-24 ans utilisent un téléphone mobile pour naviguer sur internet. Si les jeunes ont un usage plus important du téléphone, il n'est pas si éloigné de la population générale puisque 84 % de la population utilise un téléphone portable pour consulter internet également. Toutefois, ce chiffre ne précise pas les pratiques des jeunes de manière détaillée. Il apparaît difficile de parler « d'un usage des jeunes » car tous les jeunes n'ont pas le même rapport aux écrans ni le même usage.

Les enquêtes montrent que le genre de la personne influence l'expérience numérique. Les jeunes adolescentes sont davantage incitées à publier des photos d'elles-mêmes et à s'exposer en ligne. En parallèle, elles sont aussi plus exposées à la violence. Parmi les personnes victimes

de cyberviolences (menaces, insultes, diffusion de photos sans consentement), plus de 84 % sont des femmes.¹

Les écrans peuvent révéler et amplifier des inégalités comme les inégalités de genre mais aussi les inégalités socio-économiques. Le capital culturel et/ou économique de la famille a un impact direct sur le niveau d'usage et l'utilisation du numérique: dans les familles les mieux dotées, les enfants ont par exemple tendance à mieux maîtriser les outils numériques, et à être davantage accompagnés par leurs parents. Ainsi, le recours au tout numérique peut renforcer la fracture existante entre certains jeunes. Il s'agit d'être vigilant et vigilante à ne pas reproduire et renforcer ces inégalités lorsqu'on intervient auprès de jeunes sur cette thématique.

Quelle approche adopter ?

Très souvent, l'utilisation des écrans est abordée à travers les risques qu'elle peut comporter. Toutefois, une approche positive et globale est toujours à privilégier en promotion de la santé :

- Éviter de diaboliser l'utilisation des écrans. S'ils sont utilisés c'est qu'ils présentent des effets positifs pour les personnes. Le nier serait contre-productif.
- Ne pas culpabiliser les utilisateurs et utilisatrices au risque de renforcer une baisse de l'estime de soi.
- Présenter des informations objectives sur les avantages et les risques, les moyens de modifier ses comportements et des solutions d'accompagnement. Ainsi les utilisateurs peuvent faire des choix éclairés et adaptés leur utilisation.

À l'adolescence, il y a un fort besoin de sociabilisation, d'appartenance et d'autonomie. Autant de besoins que les jeunes peuvent retrouver par exemple en jouant en réseaux ou en échangeant sur des communautés en ligne. Pour Danah



Boyd (chercheuse en communication) : « la plupart des adolescents ne sont pas addicts aux médias sociaux, ils sont addicts les uns aux autres ».²

De plus, cette utilisation des écrans est valorisée par les parents car cela leur permet de rester en contact avec leurs enfants ou de pouvoir les utiliser pour des temps éducatifs. Des enquêtes mettent en avant l'usage du numérique comme moyen de médiation entre les jeunes et leurs parents afin d'aborder des sujets considérés comme difficiles (échanger par SMS pour régler des conflits, aborder un sujet complexe à travers des médias: films, jeux vidéos...). Comprendre le contexte et le contenu de l'utilisation, sans diaboliser les écrans, permet une meilleure approche du sujet et ainsi d'être mieux entendu par les personnes.

1 - D'après l'enquête « Cyberviolence et cyberharcèlement: le vécu des victimes » réalisée en 2022 par l'IPSOS à la demande de l'association Féministes contre le cyberharcèlement.

2 - Danah Boyd, It's complicated: the social lives of networked teens, Yale University Press, 2014. Cité par: Mehdi Arfaoui et Jennifer Elbaz, « Numérique adolescent et vie privée (épisode 1): ce que dit la littérature en sciences sociales », Laboratoire d'innovation numérique de la CNIL, 9 octobre 2023.

2

Les écrans : au-delà des idées reçues

Les écrans et leur utilisation présentent des avantages dont il serait difficile de se passer de nos jours dans notre société. Pourtant lorsque le sujet des écrans est abordé, ce sont les risques et les dangers pour la santé qui sont le plus souvent mis en avant. Quel usage des écrans promouvoir pour une utilisation bénéfique ?

Les écrans et la santé : qu'en est-il réellement ?

Plusieurs études et rapports¹ constatent des effets négatifs des écrans sur la santé. Un usage excessif et inadapté peut, à terme, affecter :

- la qualité du sommeil en retardant l'endormissement,
- la capacité de concentration et d'attention,
- l'alimentation en favorisant une alimentation excessive ou compulsive (grignotage),
- la santé physique (une plus grande sédentarité).

Certains contenus peuvent parfois impacter la gestion des émotions (exemple: faire face à la frustration, l'excitation).

Une utilisation prolongée et non encadrée des écrans peut également augmenter le risque que les jeunes soient exposés à des contenus inappropriés ou violents.

En réalité, ce n'est pas tant les écrans qui impactent la santé de manière bénéfique ou non, mais l'usage qu'il en est fait et l'environnement de la personne.

1 - Analyse des données scientifiques: effets de l'exposition des enfants et des jeunes aux écrans - Rapport du HCSP - 12/12/2019



Les usages des écrans et outils numériques peuvent contribuer à améliorer la santé physique et mentale des personnes.

De nombreuses ressources sont disponibles en ligne souvent gratuitement pour prendre soin de soi ou chercher des solutions d'aide :

- des cours de sport en ligne,
- des vidéos de méditation,
- des recettes gratuites,
- des communautés de pairs, des témoignages...
- des tchats anonymes et des lignes d'écoute.

L'importance de l'usage et de l'environnement

Au-delà de simplement questionner la durée d'utilisation et l'utilisation en elle-même, il est plus pertinent de la contextualiser dans sa globalité :

- quel type d'usage : contenu passif ou interactif,
- quel contexte : à l'école, à la maison, éducatif ou récréatif,

– quel environnement : l'usage des écrans est-il encadré et accompagné ? Le temps d'activité sédentaire est-il limité ? Le climat familial et le climat scolaire sont-ils favorables au bien-être du ou de la jeune ? »

Une utilisation encadrée, accompagnée et adaptée à chaque âge limite les risques et présente des effets bénéfiques comme l'apprentissage, la socialisation, le partage, le divertissement...

J'accompagne des adolescents, quels conseils transmettre aux parents ?

Établir avec les jeunes les règles d'utilisation.

Activer le contrôle parental sur les appareils.

Définir les appareils qui peuvent être utilisés et dans quels espaces de la maison.

Accompagner les jeunes dans leur utilisation des écrans et sur internet.

Les sensibiliser au poids de leurs mots et de leurs actions sur internet.

Éveiller leur esprit critique quant aux ressources en ligne et les personnes présentes sur les réseaux sociaux.

Enfin, sensibiliser les jeunes sur les écrans nécessite, en tant que professionnel ou parent, de réfléchir à ses représentations des écrans et questionner sa propre utilisation.

3

La prévention des cyberviolences

Le monde du numérique, bien que souvent opposé au monde physique, à « la vraie vie », est le miroir de la société. Aussi, l'utilisation des écrans va parfois révéler des violences existantes et les prolonger en ligne. Il s'agit de cyberviolences.

Comment les cyberviolences se traduisent-elles ?

Le cyberharcèlement

Une ou plusieurs personnes utilisent les moyens numériques privés (mails, messageries instantanées...) ou publics (réseaux sociaux, blogs...) pour nuire à une personne de manière répétée.

Cela peut prendre plusieurs formes : insulter ou se moquer, propager des rumeurs, créer, partager ou liker des contenus qui dénigrent une personne.

Si le cyberharcèlement est souvent la continuité du harcèlement qu'un ou une jeune peut subir dans le monde physique, les mécanismes et impacts peuvent être différents :

- la sensation d'anonymat sur les écrans peut donner un sentiment d'impunité aux auteurs de cyberviolences et amplifier le harcèlement,
- le cyberharcèlement laisse des traces en ligne (messages, images...) visibles dans le temps et, potentiellement, par un plus grand nombre de personnes,
- les auteurs de cyberharcèlement ne voient pas directement l'impact de leurs actes sur la santé de la personne victime et peuvent ainsi banaliser la gravité de leurs propos. En effet, ne pas voir les conséquences sur la personne empêche l'activation des neurones miroirs et donc d'avoir de l'empathie.

24% des familles ont été confrontées au moins une fois à du cyberharcèlement.

Étude Association e-Enfance/3018 et Caisse d'Épargne 2023

Le cybersexisme

Il s'agit de tout acte de sexisme commis sur internet. Cela peut prendre la forme d'insultes ou de moqueries à caractère sexiste mais également des formes spécifiques au numérique comme la pornodivulgateur*, le slut shaming*, le sexting non consenti, ou encore des menaces lors de raids (plusieurs personnes cyberharcèlent une femme en même temps)...

Les études sur l'influence du genre sur les comportements numériques

Que prévoit la loi ?

La diffusion d'images privées, d'informations privées ou de fausses informations, les messages ou commentaires malveillants et humiliants, les menaces... toutes ces cyberviolences sont reconnues et punies par la loi.

Par exemple, le cyberharcèlement est une circonstance aggravante du harcèlement moral, «lorsque les faits ont été commis par l'utilisation d'un service de communication au public en ligne ou par le biais d'un support numérique ou électronique» selon l'article 222-33-2 du Code pénal.



Pour aller plus loin, «**Que dit la loi face au cybersexisme?**»
Fiche juridique, Centre Hubertine Auclert

à l'adolescence¹ montrent que les jeunes filles sont plus encouragées à poster et s'exposer sur les réseaux sociaux pour correspondre aux attentes. En parallèle, leur présence sur les plateformes est utilisée contre elles, pour ainsi les rendre responsables des actes sexistes qu'elles subissent en ligne («*Il ne fallait pas poster cette photo si tu ne voulais pas de commentaires*»).

1 - Des pratiques numériques juvéniles différentes selon le genre - Pascal Plantard et Caroline Le Boucher Créad - GIS Marsouin - Université Rennes 2

Comment faire du monde numérique un espace sûr ?

Comme dans le monde physique, des violences peuvent exister en ligne mais ne sont pas une fatalité. En tant que professionnel, il est important de pouvoir informer les jeunes sur les moyens de se protéger, mais également de les sensibiliser sur leur propre comportement afin de ne pas contribuer aux cyberviolences.

Transmettre les bons conseils aux jeunes pour se protéger: lorsqu'un ou une jeune est victime de cyberviolences, plusieurs conseils seront importants à lui transmettre.

— l'inviter à ne pas répondre aux provocations, insultes, etc. Cela lui permettra de se protéger un peu. De plus, répondre par de la violence peut se retourner contre lui ou elle...

- le ou la rassurer. Même en ligne, la violence n'est pas normale et rien ne la justifie.
- lui indiquer des ressources pour en parler: e-Enfance (3018), ses proches...
- protéger son compte en limitant l'accès à ses informations via les paramètres: restreindre les interactions (qui peut commenter, voir sa story, etc.), rendre ses comptes privés, ne pas renseigner ses données personnelles...
- utiliser la modération des réseaux sociaux en signalant sur la plateforme les commentaires violents, les photos diffusées, etc.
- appeler le 3018 pour signaler des contenus et saisir la CNIL pour faire valoir ses droits,
- conserver les preuves avec des captures d'écrans, des enregistrements. Ainsi, le ou la jeune pourra s'en servir pour déposer plainte s'il ou elle le souhaite un jour.

Responsabiliser les jeunes face à leur conduite sur les réseaux sociaux: même si cela se passe à travers un écran, les agissements sur internet comme sur les réseaux sociaux ont un impact. Il n'est pas acceptable de tenir des propos insultants ou humiliants, de partager des photos sans consentement ou de se moquer en ligne. Ce type de comportement a des incidences sur la santé et la vie des victimes.

Les violences et discriminations racistes, LGBTphobes, sexistes, grossophobes présentes dans le monde physique traversent également le monde numérique. La lutte pour l'égalité et contre les violences doit aussi prendre en compte les spécificités des cyberviolences pour protéger les jeunes.

Faire face à la pression du groupe

À l'adolescence, les jeunes sont à la recherche d'individualité mais l'appartenance à un groupe est également essentielle. Le cyberharcèlement peut parfois être le moyen de «faire comme les autres» voire de ne pas être cyberharcélé à son tour.

Il existe des ressources que les jeunes peuvent mobiliser en tant que victime, témoin ou auteur :

— le 3018

Ligne d'écoute, application et tchat sur messenger mis en place par l'association e-Enfance. Le 3018 permet également de signaler des contenus.

— les professionnels

qui les entourent au sein des établissements scolaires, des maisons de quartier, des PIJ, des MDA...

— les parents.

4

Les réseaux sociaux et l'image de soi

De récentes enquêtes auprès des jeunes ont mis en évidence un constat partagé par les professionnels de terrain : celui de la dégradation de la santé mentale des adolescents et adolescentes. L'utilisation des réseaux sociaux est souvent pointée du doigt comme un facteur majeur de ce mal-être : que sait-on de l'impact des réseaux sociaux sur l'image de soi des jeunes ?

Avant de s'interroger sur les impacts négatifs que peuvent avoir les réseaux sociaux, il est nécessaire de comprendre les motivations à les utiliser. L'adolescence est un moment d'autonomisation et de construction de l'identité : les réseaux sociaux y participent, permettant aux jeunes de s'exprimer et de se mettre en scène sous le regard de leurs pairs. Bien que les comportements numériques des jeunes semblent parfois incontrôlés aux yeux des adultes, ils font pourtant sens pour elles et eux. Poster une photo ou liker un commentaire contribue ainsi à l'appartenance à un groupe, à l'entretien des liens sociaux. Cette socialisation en ligne n'est pas sans tension : les jeunes sont partagés entre le désir de singularité, le besoin de se conformer aux attentes et aux normes (particulièrement chez les filles¹).

Ce que les réseaux sociaux font à l'image de soi

Plusieurs mécanismes à l'œuvre dans des réseaux sociaux, notamment ceux tournés vers l'image (comme Instagram et TikTok)

1 - Des pratiques numériques juvéniles différentes selon le genre - Pascal Plantard et Caroline Le Boucher Créad - GIS Marsouin - Université Rennes 2

peuvent influencer l'image de soi des utilisateurs et utilisatrices :

— le recours à des filtres : ils permettent de modifier son apparence dans les images et vidéos publiées. Certains filtres se veulent ludiques, d'autres ont des fonctions esthétiques (en lissant ou affinant les visages, par exemple). Ils peuvent déformer la perception que l'on a de son physique, au point que se voir sans filtre devient difficile.

— le contrôle de son image : même si les réseaux sociaux (par le recours aux stories, aux publications éphémères...) semblent valoriser la spontanéité, les contenus sont souvent le résultat d'une mise en scène travaillée (angles flatteurs, retouches éventuelles...) entre autres par des personnes dont c'est le métier : les influenceurs et influenceuses. Cette injonction à la mise en scène positive de soi s'applique à tout le monde : on montre rarement des échecs ou le chemin parcouru, mais plutôt des moments valorisants, des réussites...

— les algorithmes : loin de représenter la réalité dans sa pluralité, le fonctionnement des plateformes sélectionne et uniformise le contenu proposé aux utilisateurs et utilisatrices, par exemple en valorisant des corps correspondant aux normes esthétiques occidentales, ne montrant ainsi que des personnes se ressemblant...

Les réseaux sociaux peuvent ainsi nourrir une comparaison permanente avec les autres et un sentiment de dévalorisation, qui ne repose d'ailleurs pas uniquement sur l'apparence : on peut avoir l'impression de passer à côté d'événements, d'avoir une vie moins riche ou moins intéressante que celle qui nous est montrée faite de voyages, d'événements sociaux, de repas élaborés ou de *morning routine* culpabilisante.

Ainsi, sur les réseaux sociaux, comme l'écrit la journaliste spécialisée en nouvelles technologies Lucie Ronfaut-Hazard, « *tout paraît plus réel, alors qu'il n'en est rien* ». La diversité des corps, des vies... est souvent réduite à des représentations stéréotypées.

Rappelons-nous que l'estime de soi, le rapport au corps, la place dans le groupe... sont des enjeux centraux à l'adolescence et dépassent la seule question des réseaux sociaux. Plutôt que d'établir une causalité automatique entre mal-être et réseaux sociaux, on peut considérer ces derniers comme un révélateur de problématiques qui se déploient ailleurs qu'en ligne et dépendent de la personne, de son contexte social, familial... Les réseaux sociaux peuvent aussi être un espace où trouver du soutien et remettre en cause ces normes avec des représentations diverses, comme par exemple avec le mouvement *body positive**.

Interroger les normes liées à l'apparence et développer l'esprit critique

Le lien entre image de soi et réseaux sociaux est souvent abordé au prisme du rapport au corps. Plutôt que d'en faire une problématique purement individuelle, il est intéressant de s'interroger sur les normes de beauté auxquelles sont confrontés les jeunes et de les déconstruire. En effet, les réseaux sociaux, comme la majeure partie des contenus culturels (films, séries, publicités...) proposent des images conformes aux standards de beauté. Dans notre société, il s'agit généralement de corps jeunes, minces, blancs, valides... Et des façons normées d'incarner la féminité ou la masculinité. L'expérience des réseaux sociaux est ainsi une expérience genrée : le culte de la minceur cible particulièrement les filles, en ligne comme hors ligne. Elles sont aussi davantage victimes de commentaires négatifs sur leur apparence lorsqu'elles publient des photos. Dans le même temps, les garçons subissent les injonctions à la virilité à travers notamment la valorisation des corps très musclés. L'estime de soi et l'image de soi peuvent être complexes pour les adolescents et adolescentes ne correspondant pas à ces normes de beauté, souvent inatteignables. Pour favoriser une utilisation des réseaux sociaux plus positive, il s'agit alors de permettre aux jeunes de prendre du recul vis-à-vis des contenus proposés et d'exercer leur esprit critique. S'il est nécessaire d'aborder la question des risques liés aux usages des réseaux sociaux, il est tout aussi important d'en parler de manière positive. Les réseaux sociaux permettent également le lien social, le partage d'informations, de connaissances et la rencontre de points de vue. Et même si les règles de modération de certains réseaux sociaux favorisent les discours violents ou haineux, c'est plus souvent l'usage qu'on aura de ces réseaux qui importe.

5

Les compétences psychosociales bénéfiques à l'utilisation des écrans

Les compétences psychosociales (CPS) ont un rôle à jouer dans le monde numérique notamment sur l'utilisation des réseaux sociaux où les jeunes sont très présents. En effet, que cela soit pour trier les contenus toujours plus nombreux, pour nouer des liens en ligne ou pour comprendre l'utilisation et les mécanismes des réseaux sociaux, la mobilisation des CPS permet aux jeunes d'adopter un usage bénéfique et réfléchi des écrans.

Les CPS constituent un ensemble de capacités développées tout au long de la vie qui permettent à la personne de faire face aux situations du quotidien en adoptant un comportement adapté et d'améliorer son bien-être physique, mental et social.

Les parents et les professionnels de proximité ont un rôle majeur à jouer. En effet, l'environnement familial, scolaire du ou de la jeune doit permettre leur développement. Les CPS peuvent être développées et mobilisées dès le plus jeune âge à travers des activités spécifiques et des actions d'éducation pour la santé. De nombreuses ressources existent à cet effet.

Trouver les bonnes infos

Internet facilite l'accès à l'information, à l'actualité et aux connaissances pour toutes et tous. Aujourd'hui, il est également facile de partager du contenu (informations, vidéos, images...) à un très grand nombre de personnes et en très peu de temps. Il suffit que le contenu

devienne « viral » pour qu'il soit partagé à des centaines d'internautes. En parallèle, il est aussi de plus en plus facile de créer des contenus réalistes mais entièrement faux comme des photos ou des vidéos, générées par une intelligence artificielle (IA).

Certaines personnes, dans un but malveillant, politique ou même financier s'en servent pour diffuser des *fake news*. Des utilisateurs, même bien intentionnés, vont alors relayer des informations fausses et potentiellement dangereuses.

Il est important de sensibiliser et d'informer les jeunes à ce sujet. Ainsi, ils pourront questionner les contenus rencontrés et développer leur esprit critique.

Faire le lien avec les CPS

Savoir penser de façon critique :

- Est-ce que je connais la source de ce contenu ? Quel lien entre l'auteur du contenu et l'information ?
- Est-ce que cette information est récente, est-ce que le contexte de cette image est le bon ?

– Est-ce que des médias sérieux (ex : AFP) ont relayé cette information ?

Capacité à faire des choix responsables : je partage si je sais que l'information est vraie et utile, que l'image n'est pas sortie de son contexte et ne porte pas préjudice à quelqu'un.

Capacité à réguler ses émotions : je ne partage pas tout de suite sous le coup de l'émotion (joie ou colère) qui pourrait altérer ma compréhension de l'information.

Comprendre les mécanismes

Le temps passé sur les réseaux sociaux rapporte de l'argent aux entreprises (notamment via les publicités) : ces dernières cherchent à ce que les utilisateurs passent plus de temps sur les plateformes. Comment cela se traduit-il ? Les entreprises qui gèrent des réseaux sociaux ont développé des outils utilisant nos biais cognitifs pour orienter nos choix et nos actions. Pratique courante sur internet notamment sur les sites de e-commerce, ces mécanismes sont divers comme les *dark patterns** ou les « design de l'attention ». Par exemple :

- le choix de couleurs vives, notamment le rouge, sur les pastilles de notification, pour capter l'attention et donner un caractère d'urgence,
- des alertes notifications répétées au bout de quelques minutes et multipliées, qui ne se limitent plus aux interactions (messages, likes). Il y a aujourd'hui des notifications souvenirs (anciennes publications), des notifications pour alerter du *live* d'un utilisateur, etc., ce qui donne l'impression aux utilisateurs qu'ils pourraient rater quelque chose.
- le lancement automatique des vidéos pour capter l'attention des utilisateurs sans qu'ils en aient fait le choix,

- le *scroll** à l'infini : le contenu ne s'arrête jamais, il n'y a plus de fin à une page d'accueil,
- le petit signal de chargement pour actualiser la page d'accueil : il maintient l'attention de l'utilisateur qui attend quelque chose de nouveau... La possibilité de contrer ce type de mécanismes ne peut pas reposer uniquement sur les utilisateurs, mais les CPS peuvent aider à prendre du recul dessus.

Faire le lien avec les CPS

Capacité à prendre des décisions constructives : « J'estime avoir une utilisation prolongée des plateformes et souhaite la réduire, je peux choisir de mettre en place quelques astuces si elles me sont utiles » : supprimer les alertes, limiter le temps d'utilisation des applications, mettre l'écran en noir et blanc, etc.

Capacité à réguler ses émotions : l'instantanéité, la surprise, l'excitation, l'impatience, autant d'états émotionnels directement utilisés par les plateformes pour pousser les utilisateurs à rester. Par exemple : « Je gère mon émotion face à une notification pendant un cours, ce qui me permet de repousser la consultation du message à plus tard, à un moment plus approprié. »

Choisir ses contenus

Les algorithmes présents sur les réseaux sociaux donnent souvent l'impression que les plateformes connaissent leurs utilisateurs. En effet, les algorithmes analysent tout : les données personnelles renseignées (âge, genre, ville...) et toutes les interactions avec les contenus (les *like*, le partage de contenus, le temps de lecture d'une vidéo...). Plus le réseau social connaît ses utilisateurs, plus les contenus proposés (des informations comme des publicités) vont plaire.

Les algorithmes apportent du positif comme du négatif. Cela peut améliorer l'expérience d'usage car l'utilisateur découvre des contenus selon ses centres d'intérêt. En parallèle, les algorithmes créent ce qu'on appelle un « effet bulle de filtre »¹. L'utilisateur ne perçoit qu'une toute petite partie des contenus existants, n'est mis en relation qu'avec des personnes qui ont les mêmes pensées, les mêmes modes de vie. Finalement, l'effet bulle crée une vision partielle de la réalité.

Les algorithmes peuvent aussi pousser à la consommation, proposer des contenus publicitaires ciblés en fonction des besoins ou du profil des utilisateurs, à tel point que les personnes se sentent parfois mises sur écoute. Par exemple, une publicité est consultée et, quelques heures plus tard, s'affichent sur la page d'accueil des contenus présentant le produit ou encore des vidéos où des influenceurs (rémunérés par la marque) présentent le produit en question.

Au-delà de l'aspect publicitaire, les algorithmes peuvent avoir un effet néfaste lorsque les vidéos consultées contiennent de la violence ou des théories du complot.



L'utilisateur se voit proposer uniquement ce type de contenus s'il ne fait pas lui-même la démarche d'explorer d'autres publications, cela demande là aussi un esprit critique.

Faire le lien avec les CPS

Capacité de maîtrise de soi : Renforcer sa capacité de maîtrise de soi nécessite d'arriver à contrôler, diriger et ajuster ses comportements en fonction de ses buts. Cela comprend la capacité à gérer ses impulsions. Par exemple, les réseaux sociaux créent une réalité qui pousse à la consommation pour suivre toutes les tendances mises en avant par les influenceurs et influenceuses : les modes (sac, chaussures, décoration), la promotion de voyages, de loisirs, etc. Il peut paraître difficile d'y résister, il est donc important de réussir à ne pas être impulsif quand tout est fait pour faciliter l'achat de l'utilisateur : lien direct d'achat, publicité en boucle, etc. Dans cette situation, j'essaie de gérer mon impulsivité : « Est-ce que j'ai réellement besoin d'acheter ce produit, est-ce que si j'attends quelques jours, j'en aurai encore envie...? »

1 - Pour aller plus loin : deux concepts, la « chambre d'écho » de John Scroggs et « la bulle de filtre » d'Eli Pariser

Créer un espace safe

À première vue, les réseaux sociaux peuvent paraître comme un espace à appréhender avec méfiance. Pourtant, il est possible de faire facilement de ses réseaux sociaux des espaces bienveillants. De plus en plus d'initiatives naissent sur les plateformes telles que des comptes avec une approche positive d'un sujet : *body positivisme**, santé mentale, écologie, sexualité, égalité... Il peut s'agir de personnes concernées qui témoignent avec sincérité d'un sujet et choisissent de jouer la carte de la réalité sans filtre mais également de professionnels investis qui souhaitent vulgariser leur thématique pour la rendre plus accessible.

Il y a également un nombre important de médias ayant développé une communauté sur les plateformes qui diffusent des informations vérifiées en temps réel. Il est facile de sélectionner ces sources d'information sûres et de s'y abonner.

Les utilisateurs peuvent également, via les paramètres, choisir les personnes avec qui leur contenu peut être partagé, choisir des personnes bienveillantes ou de confiance, en réglant les paramètres de l'application. Certaines plateformes permettent la création de canaux de discussions au sein d'une communauté d'intérêts. La communauté peut choisir de restreindre le canal aux membres approuvés et définir des chartes d'utilisation garantissant le respect entre ses membres.

Faire le lien avec les CPS

Avoir conscience de soi : Cela signifie être capable de comprendre ses émotions, ses valeurs, pensées, représentations mais aussi ses désirs, besoins ou encore aspirations. « Afin de créer un espace numérique qui me ressemble, qui ne crée pas de mal-être chez moi, qui m'apporte du positif et des connaissances, je choisis de m'abonner à des comptes qui correspondent à mes valeurs, qui me divertissent et je paramètre qui de mes abonnés peut commenter mes photos. »

6

Comment agir en tant que professionnel ?

Il arrive que les différences d'usages avec les jeunes installent une barrière et donnent la sensation aux professionnels de ne pas être légitimes à échanger au sujet des écrans et des réseaux sociaux. Il est normal de ne pas maîtriser toutes les subtilités et tous les termes liés aux usages des écrans, ou de ne pas connaître les dernières tendances en ligne. Le rôle des professionnels est avant tout de permettre aux jeunes de questionner leur utilisation, les contenus et de développer leurs compétences psychosociales afin de faciliter un usage réfléchi et adapté.

S'informer

De nombreuses études et ressources existent aujourd'hui pour comprendre cette thématique.
— pour des chiffres clés :
Le baromètre du numérique / INJEP chiffres clés de la jeunesse,
— pour s'informer sur les impacts sur la santé et les possibilités d'actions : les dossiers documentaires des structures Promotion Santé (Bourgogne-Franche-Comté, Normandie, Nouvelle-Aquitaine...),
— pour en savoir plus sur les cyberviolences : e-enfance.org / centre-hubertine-auclert.fr



Se former

Le Crips Île-de-France propose des formations pour accompagner les professionnels et soutenir leur montée en compétence, et ce, quel que soit le niveau initial. Ces formations peuvent être faites «sur-mesure» ou sur catalogue sur la base des besoins repérés en amont.
www.lecrips-idf.net/formation-prevention-sante-jeune

Informier et orienter les jeunes et leur entourage

- e-enfance.org et la ligne d'écoute 3018 ou tchat en ligne
- stop-cybersexisme.com
- onsexprime.fr rubrique « Les critères qu'on nous impose »
- jeprotegemonenfant.gouv.fr
- internetsanscrainte.fr
- open-asso.org : observatoire de la parentalité et de l'éducation numérique
- filsantejeunes.com
- SOS-homophobie 01 48 06 42 41

Des structures spécialisées : les Consultations Jeunes Consommateurs (CJC) sont un dispositif permettant un accueil gratuit et confidentiel souvent au sein d'un CSAPA. Les Maisons des Adolescents (MDA) peuvent également accueillir les jeunes à ce sujet.

L'École des Parents et des Éducateurs (EPE Idf) met également en place différents dispositifs ressources comme des cafés des parents ou encore une ligne d'écoute.

Sensibiliser

L'accompagnement des projets
Le Crips Île-de-France propose d'accompagner les professionnels d'Île-de-France à la réalisation de leur projet.
infopros@lecrips.net



Focus Cahier engagé Écrans et réseaux sociaux

Les Cahiers engagés sont une collection d'outils du Crips Île-de-France destinés aux 16-25 ans. Inspirés des cahiers de vacances, ils invitent, de manière ludique et autonome, à s'informer et réfléchir sur des thématiques en lien avec la santé.



Les outils pédagogiques
Des jeux pédagogiques, brochures, affiches, expositions — édités ou non par le Crips — sur la thématique des écrans sont mis à disposition des professionnels pour mener à bien leurs actions de prévention et d'information (ateliers, exposition, ciné-débat, stand ponctuel, etc.).

Les outils créés par les animateurs et animatrices du Crips sont également disponibles sur l'animathèque.
www.lecrips-idf.net/outils-pedagogiques-prevention-sante-jeune



En partenariat avec l'association e-Enfance/3018, ce numéro « Écrans et réseaux sociaux » a pour objectif de faire connaître les bénéfices et les risques associés aux usages des écrans.
— Comprendre les mécanismes des réseaux sociaux, leurs stratégies

marketing et identifier les facteurs positifs et négatifs liés à leur utilisation.
— Amener une réflexion sur sa propre consommation d'écrans, donner des conseils et astuces pour adopter un usage réfléchi et adapté.
— Identifier les signaux inquiétants liés aux usages des écrans et les personnes et structures ressources en cas de cyberviolences ou d'usage excessif.



Lexique

Bashing • en français «lynchage médiatique». Campagne de dénigrement collectif d'une personne ou d'un sujet. Le bashing d'une personne a été facilité par internet et les réseaux sociaux qui offrent l'anonymat aux personnes.

Body positive movement • le mouvement *Body positive* valorise la diversité des corps et promeut la différence en reconnaissant à chacun et chacune une beauté unique. L'inclusivité est au cœur du mouvement à travers la célébration des corps et des identités. L'objectif est de visibiliser sans sexualiser, ni objectiver les corps. Il est important tout de même de conserver un esprit critique, certains utilisateurs et utilisatrices peuvent, sous couvert de *body positivisme*, imposer d'autres normes.

Compte fisha • vient du verlan «affiche». Les comptes fisha sont créés pour humilier et exposer une personne sur les réseaux sociaux en dévoilant des informations et des photos privées sans son consentement.

Deep fake • terme anglais qui désigne des contenus audio et/ou vidéos générés ou modifiés grâce à l'intelligence interfacielle. La voix ou le visage des personnes sont ainsi modifiés et utilisés pour mettre en scène des discours ou actes qui n'ont jamais eu lieu. Ils peuvent être utilisés à des fins parodiques mais également pour nuire à une ou plusieurs personnes.

DM/MP • direct message (anglais) / message privé (français) sont utilisés pour désigner les échanges par messages sur les plateformes telles qu'Instagram, Messenger... «*Il est venu me parler en dm/mp.*»

Dark patterns • aussi appelés design trompeurs, ce sont des choix d'interfaces et d'expériences utilisateurs qui peuvent amener lesdits utilisateurs à prendre des décisions involontaires ou qu'ils n'auraient pas faites initialement (exemples: des boutons annuler cachés, des cases de données personnelles cochées automatiquement...).

FOMO • acronyme de «*fear of missing out*», traduit par la «peur de rater quelque chose». Le terme désigne la peur présente de louper un événement, une information. Les personnes vont alors rester connectées à leurs réseaux sociaux pour ne rien manquer.

Mème • contenu (texte, image, vidéo) massivement repris, décliné et détourné sur internet de manière souvent parodique, qui se répand très vite, créant ainsi le buzz.

Nude • provenant de l'anglais, un *nude* est une photo, souvent prise par soi-même, qui dévoile des parties du corps nues ou le corps entièrement nu.

Prank • farce, canular (tour joué à quelqu'un, action destinée à faire rire aux dépens de quelqu'un). Sur les réseaux sociaux, un *prank* peut être fait par message ou vidéo.

Reel • la traduction de *reel* est «bobine». Un *reel* est une vidéo d'environ 30 secondes avec du son. Ces *reels* sont diffusés sur tous les réseaux sociaux, ils peuvent être artistiques, humoristiques et même politiques.

«**Revenge porn**» • le fait de diffuser publiquement un contenu sexuellement explicite notamment en ligne sans le consentement de la ou des personnes concernées. Le terme de *revenge*, traduction de «revanche», est problématique car il laisse penser que la victime a fait quelque chose qui justifie la diffusion. Le français «**pornodivulgateur**» peut être plus adapté même s'il apporte un caractère pornographique à des photos qui n'en ont pas. Il s'agit d'un délit depuis 2016 (226-2-1 du Code pénal).

Scroller • anglicisme, faire défiler un contenu sur un écran. Aujourd'hui, les réseaux sociaux tels que Instagram ou TikTok sont construits de manière à ce que les utilisateurs puissent faire défiler à l'infini les contenus à regarder.

Slut shaming • stigmatiser, culpabiliser ou disqualifier toute femme dont l'attitude ou l'aspect physique serait jugé provocant ou trop ouvertement sexuel.

Stalker • il s'agit d'un anglicisme qui signifie surveiller la vie de quelqu'un, notamment sur internet et ses réseaux sociaux (les *followers*, abonnements, les *likes*, les *stories*...).

Streaming • anglicisme qui désigne la technique de diffusion et de lecture en ligne et en continu de données multimédias. Le *streaming* ou «flux continu» en français, évite le téléchargement des données et permet la diffusion en direct (ou en léger différé).

Trend • née principalement avec TikTok, une *trend* est un contenu qui fait l'objet d'une mode passagère mais virale sur les réseaux. Cela peut être une chorégraphie reproduite, l'utilisation d'un audio... En français, l'équivalent est une «tendance».

Troll • le terme troll désigne un individu cherchant l'attention par la création de ressentis négatifs, ou un comportement qui vise à générer des polémiques, des débats. Il peut aussi désigner le message (par exemple sur un forum, sur un réseau social) créant la polémique.

Ressources consultées

- Site Fil santé jeunes: <https://www.filsantejeunes.com>
- Site de l'association e-Enfance/3018: <https://e-enfance.org>
- Site de l'association féministe contre le cyberharcèlement: <https://www.vscyberh.org/que-faire-en-cas-de-cyber-harcelement>
- Site du Clemi: <https://www.clemi.fr>
- Le site Labo des images: <https://www.labodesimages.com>
- Promotion Santé Bourgogne-Franche-Comté
- [Faire le tour des écrans en promotion de la santé en 180 minutes \(ou presque\)](#)
- [Exposition aux écrans - note de cadrage](#)
- Promotion Santé Nouvelle-Aquitaine: [Dossier ressources « Les écrans et les jeunes, comprendre pour intervenir »](#)
- Promotion Santé Auvergne-Rhône-Alpes: le site savoirintervention.fr
- Promotion Santé Normandie: [Pour un accompagnement à l'usage des écrans](#)
- [Les chiffres clés de la jeunesse 2024 - INJEP](#)
- Revue du Laboratoire d'innovation numérique de la CNIL: [Numérique adolescent et vie privée \(Épisode 1\): ce que dit la littérature en sciences sociales](#)
- Dossier documentaire [«Pratiques et usages numériques des jeunes»](#) du GTNum
- ARCOM: Le baromètre du numérique 2023
- [Publication des résultats de la quatrième édition du Baromètre Mildeca/Harris Interactive sur les usages d'écrans et les problématiques associées](#)
- *Internet aussi, c'est la vraie vie!* de Lucie Ronfaut-Hazard et Mirion Malle (éditions la ville brûle, 2024)



Coordination et rédaction: Léa Jay (Crips Île-de-France)

Ont contribué à ce document: Jean-Baptiste Lusignan, Maurine Mabire, Hela Nasraoui, Emma Robin et Claudine Vallauri (Crips Île-de-France), Eva-Boômie Goupande, Godefroy Hemon et Eve-Marie Tissier (e-Enfance), Géraldine Bastien (PIJ de la ville de Fontenay-sous-Bois) et Olivier Phan (FSEF et Croix-Rouge française)

Réalisation graphique: Céline Debrenne

Impression: Le Réveil de la Marne

© Crips Île-de-France, mars 2025

Cette brochure s'adresse aux professionnels accompagnant des jeunes de 13 à 25 ans. Elle présente les enjeux liés à l'utilisation des écrans et les informations utiles à la promotion d'un usage bénéfique pour les jeunes.

Le Crips Île-de-France - prévention - santé - sida,

Centre régional d'information et de prévention du sida et pour la santé des jeunes / Association déclarée d'intérêt général et organisme associé de la région Île-de-France depuis 1988

Le Crips Île-de-France est un acteur reconnu de la prévention et de la promotion de la santé sur le territoire francilien. Il intervient dans deux domaines, la santé des jeunes et la lutte contre le VIH/sida.

lecrips-idf.net



avec
le soutien de

