Bien vivre en famille avec les écrans

A propos de la conférence du Dr Dieu Osika Sylvie

Eléments clefs de la conférence, des conseils, des liens ....

Association des Parents d'Elèves Lycée Van Gogh La Haye



LES EFFETS DES ÉCRANS…

En bref…les effets intriqués

- LA CAPTOLOGIE
  - Attirance vers l'objet: tout est fait pour inciter l'enfant à rester connecté….
  - Et « captation » de nos données: publicité ciblée: augmentation de la dépendance par les algorithmes



- LA TECHNOFERENCE
  - Baisse de la disponibilité dans la relation parents-enfants par l'écran (TV en arrière plan, portable …)



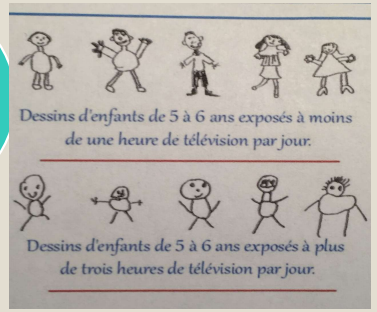
- LE TEMPS VOLé
  - Le temps passé devant un écran au détriment….des autres temps: d'apprentissages, du jeu, du sport, du sommeil…..



Retentissement des écrans sur…

ECRANS

- Langage et résultats scolaires
  - Troubles de la **communication**
  - Retard de **langage**
- Sommeil (lumiere bleue, effet excitant vidéos, dessins animés..)
  - **Difficultés d'apprentissage, de mémorisation, d'humeur**
  - **Endormissement** en journée
- Vision
  - **Augmentation**: Risque de myopie, de glaucome, de cataracte
  - Fatigue et sècheresse oculaire,
- Motricité Fine et observation



- Alimentation

Augmentation des **troubles de l'oralité** et des difficultés à manger varié en couleur et texture

- Activités physiques

- **Baisse: des capacités physiques**
- **Augmentation: risque cardiovasculaire (HTA, obésité, diabète…)**

- Risque d'accidents

- **Augmentation des accidents sur la voie publique** (auto, piéton, trotinette, vélo..) et **accidents domestiques** (noyades..)



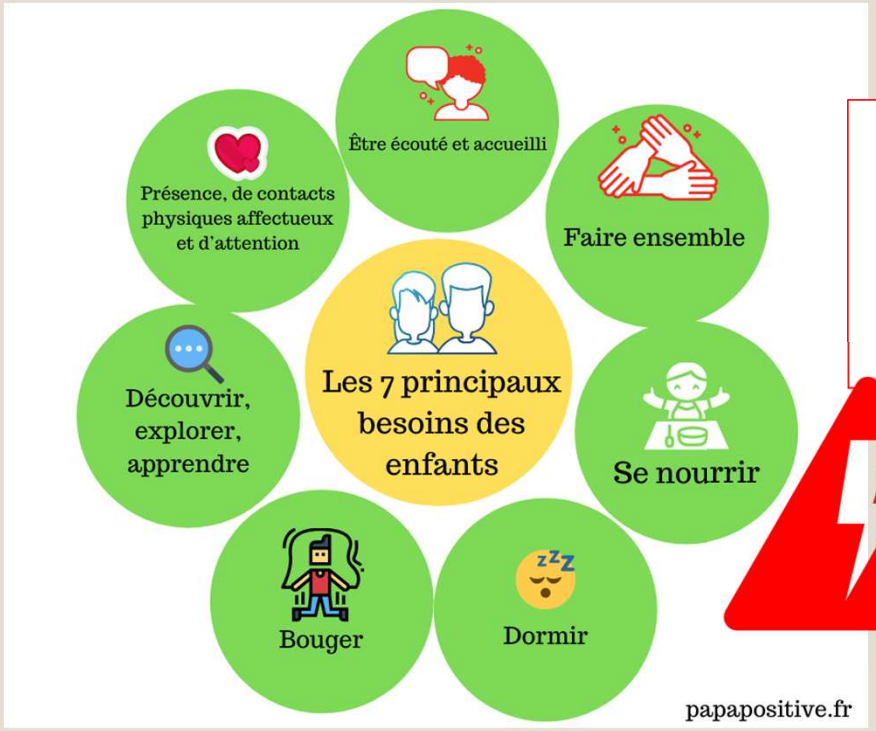


- Gestion des émotions, comportement, tolérance frustration, attention

- **Baisse: curiosité, self contrôle, stabilité émotionnelle, empathie, persistance dans une tache, socialisation (amis)**
- **Augmentation: distractibilité, TDAH**, risque de diagnostic d'**autisme** (garçons)

Finalement…

Retentissement des écrans sur les 7 besoins principaux de l'enfant





DANGERS PLUS SPECIFIQUES

- JEUX VIDEOS
  - Addiction
  - Violence, même si stylisée
  - Rencontre d'inconnus
  - Récompenses aléatoires, incitation à dépenser
    - Frustation



- RESEAUX SOCIAUX
  - Favorise le cyberharcèlement
    - Contenu public
    - Anonymat
    - Persistance des contenus 24h/24
    - Absence de modération
  - Hypervisuel, filtres, apparences trompeuses
    - Hausse anorexie mentale, baisse image de soi
  - Quantification: accentuation des comparaisons sociales
  - Dépendance
  - Effet nocif sur la santé mentale, incitation à se faire du mal, sentiment de solitude
  - Risque pédocriminalité
  - Contenus pouvant être pornographiques, violents, haineux

Evaluer sa relation à l'écran

Il est fatigué, Il n'arrive pas à dormir, Il se lève à midi le week end, il fait des siestes …

Elle se trouve trop grosse, manque d'appétit, elle est triste …

Il était bon élève, des difficultés apparaissent …

Elle veut plus aller à l'école …

Il veut plus faire de …basket, de piano …

On le voit plus aux réunions de famille

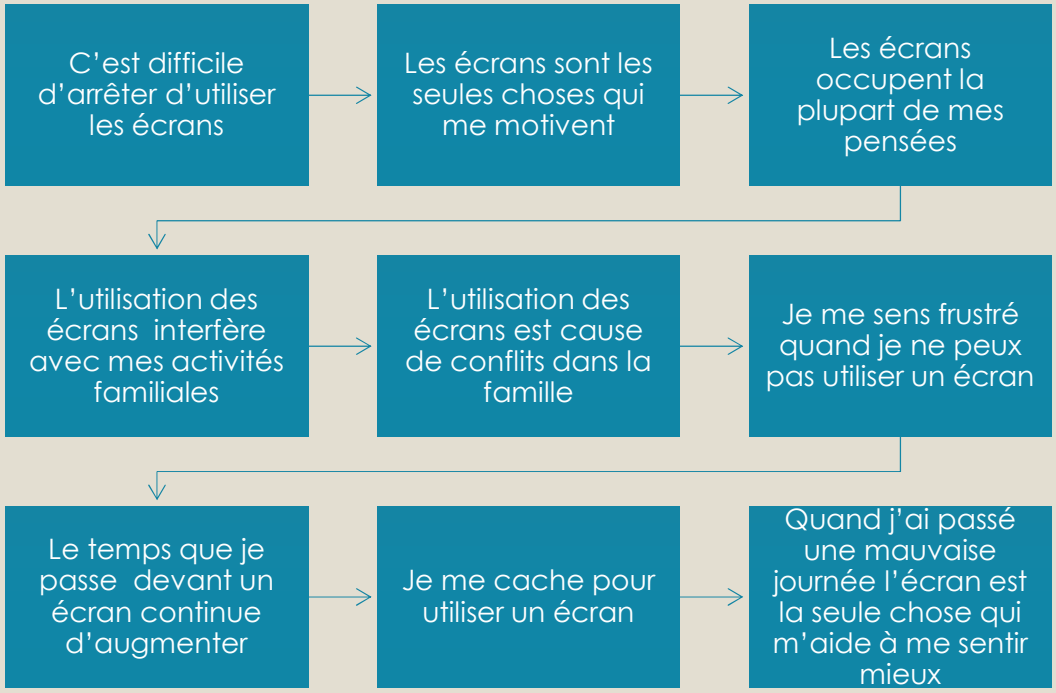
Il est bizarre quand il sort de sa chambre ou des toilettes

Il s'isole, ne sort pas , n'a pas de copain "reel"

Il pense qu'aux écrans d'ailleurs on a fait votre questionnaire …



Score d'usage problématique des écrans



- Compter 1 par réponse positive
  - Plus de 2, à refaire dans 6 mois
  - Plus de 4 à ce score
    - Attention problème!! Probable **début d'addiction**

Besoin impérieux et irrépressible de consommer une substance ou pratiquer une activité
Perte de contrôle sur la **quantité** et le temps dédié à la prise de substance ou l'activité
Perte de contrôle en cas de **sevrage**

L'écrantomètre

J'ÉVALUE MA RELATION AUX ÉCRANS*

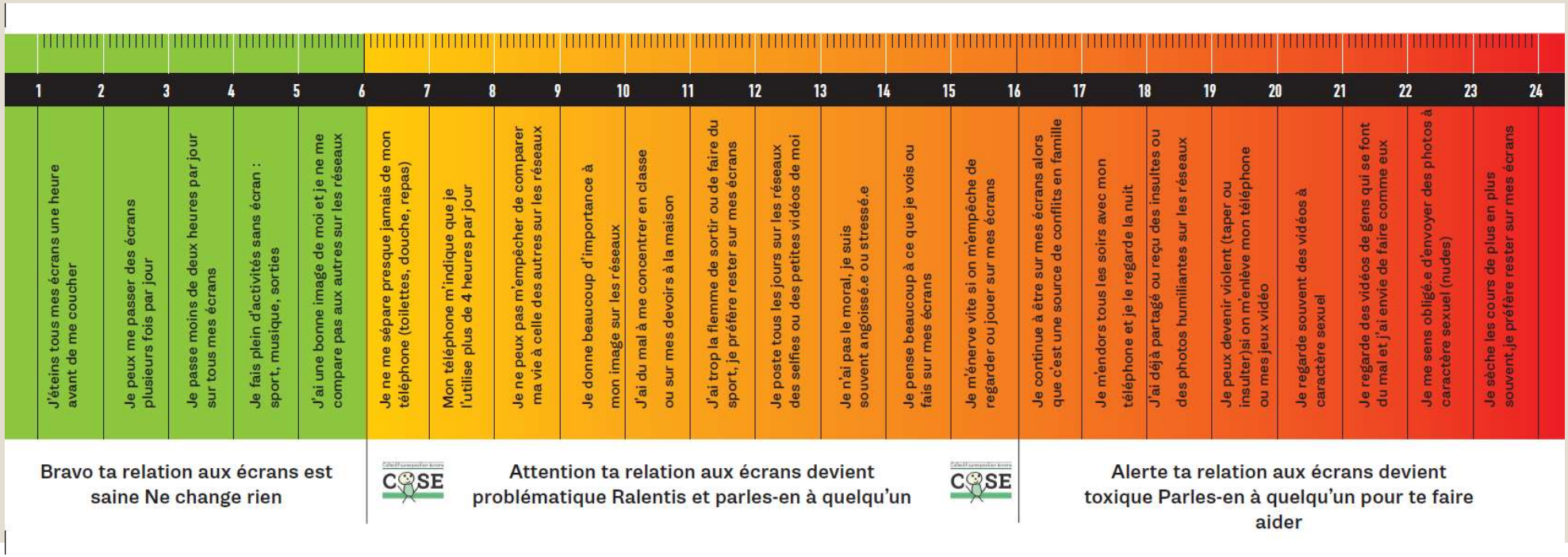
*téléphone, console, ordinateur, télévision, table

L'ÉCRANTOMÈTRE

L'écrantomètre (l'écran-ton-maitre?) est un outil qui permet d'évaluer ta relation au numérique. Si tu as des réponses dans les zones orange et/ou rouge n'hésite pas à en parler à quelqu'un.

Numéro unique d'appel pour les victimes de harcèlement ou de violences numériques

3018



COMMENT AIDER?

Vous parents que faites-vous avec votre écran?
L'adulte est la référence et donne les règles: dire NON pour protéger

Quelques propositions/tips…

Les plus petits

ECRANS = 0 avant 3 ans (acquisition du langage)
et le moins possible avant 6 ans

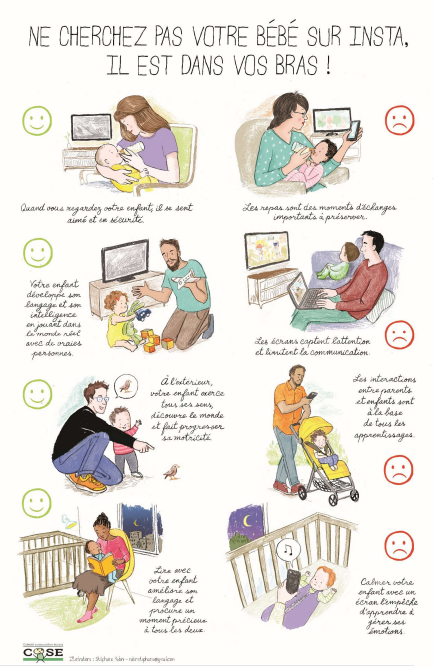
Sans risque:
Echanges en visio (famille..)
Contenu personnel (photos, films)

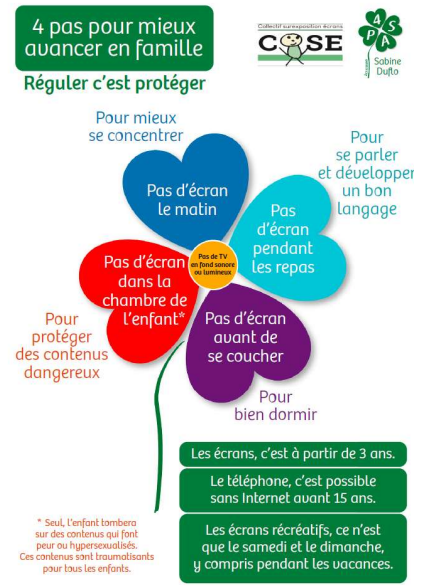
Pas d'écran

- ..seul
- ..les jours d'école - et seulement l'après midi les autres jours
- ..au moins une heure avant de se coucher: lire une histoire avant le coucher
- ..en mangeant
- ..dans la chambre
- ..dour le calmer

! **AVEC Un temps précis**: un début une fin
Attention youtube, jeux en ligne, clips, réseaux sociaux: pas d'interruption
→ utilisez le replay et connaissez le contenu
Temps écran différent temps réel (minuteur?)

Et…**ce temps n'est pas obligatoire**, il peut tendre vers 0 : proposez des activités partagées (cuisine, bricolage, ménage …), des sorties





Les plus « grands »

- Faire une **charte familiale <u>AVANT</u> DE DONNER LE PORTABLE**

  → site COSE: www.surexpositionecrans.fr/ ou mon permis smartphone: L'appli Mon permis smartphone

- **Pas de Smartphone ni de réseaux sociaux avant 15 ans** = « Idéal » → un **Dumbphone jusqu'à 15 ans** + accès internet accompagné
- Respectez les âges des jeux et connaitre leurs contenus (PEGI)
- Intéressez-vous à ce qu'il regarde, à quoi il joue, partagez, échangez, jouez …
- Mettez des priorités: Attention au temps volé !
  - Favoriser la discussion « réelle », l'activité physique, les activités manuelles, les activités familiales, les sorties, le sommeil (Appareils mis en sommeil en commun, pas dans la chambre)
- Protégez votre enfant comme dans la vraie vie avec l'aide d'un contrôle parental (Qustodio) , Gérer le wifi (paramétrage) et les télécommandes ET acheter un réveil !
- Prévoir un temps entre fin des devoirs et début d'un accès au numérique
- Lors du travail scolaire: écran en mode silencieux, retourné; pas de multitâche

DES LIENS

Et références bibliographiques

A cran Ecrans (https://www.apelyceevangogh.nl/a-cran-ecrans)

Guides à télécharger

Les écrans, les réseaux et vos ados !

Internet, les écrans et nous ! – (enfants de 7 à 12 ans)

Ministère de l'Education Nationale

Bien grandir avec les écrans, repères pour chaque âge

Pour un numérique raisonné à l'école, au collège et au lycée

Récentes annonces politiques

Bruxelles ouvre la voie à une interdiction des réseaux sociaux aux moins de 15 ans

Ecrans : ces pays qui souhaitent interdire les réseaux sociaux aux ados

Commission d'enquête sur TikTok : les députés prônent l'interdiction des réseaux sociaux aux moins de 15 ans (podcast)

Et aux Pays-Bas ?
Smartphone bans in Dutch schools have improved learning, study finds

Kabinet: geen sociale media onder 15 jaar, smartphone vanaf groep 8

Groupes de parents existants
Smartphone free childhood (UK)

Wait until 8th grade (USA)

Smartphonevrij Opgroeien (NL)

L'entrée en 6e
Rentrée scolaire au collège : est-ce le bon moment pour lui acheter un téléphone portable ?

La rentrée en sixième et le premier portable

Santé des ados

Les conséquences d'un usage excessif des écrans

Écrans et santé des enfants et des adolescents

Vidéos éducatives
Comment aider mon ado à se déconnecter la nuit ?

Comment expliquer à mon enfant qu'il n'a pas l'âge d'être sur les réseaux sociaux ?

Pourquoi mettre en place un contrôle parental à la maison ?

Vinz et Lou : Pourquoi on est accro au téléphone ?

Suggestions de lecture
La fabrique du crétin digital – les dangers des écrans pour nos enfants (Michel Desmurget, 2019)

Le biberon numérique (Stéphane Blocquaux, 2021)

Génération anxieuse : Comment les réseaux sociaux menacent la santé mentale des jeunes (Jonathan Haidt, 2025).

L'enfant-écran, comment échapper à la pandémie numérique (Dr Sylvie Osika).

Mais aussi…

- www.surexpositionecrans.fr
- Emprise numérique, 5 femmes contre les Big 5 - Documentaire en replay | France TV
- Derrière nos écrans de fumée: https://www.youtube.com/watch?v=WclCmybPQmA
- Arte: Dopamine - YouTube - Regarder le documentaire complet | ARTE
- YouTubeurs: par exemple: Inoxtag (Kaizen), le roi des rats

Sélection de documents récents sur le thème du numérique

- En France:
  - https://www.lemonde.fr/pixels/article/2026/01/26/l-interdiction-des-reseaux-sociaux-aux-moins-de-15-ans-approuvee-par-les-deputes_6664229_4408996.html (26/01/26)
  - Alors qu'Emmanuel Macron souhaite **interdire aux moins de 15 ans l'accès aux réseaux sociaux**, les chercheuses Rosa Maria Bortolotti et Sigolène Couchot-Schiex, qui étudient les pratiques des adolescents en ligne, émettent des réserves. (13/01/26)
  - **Interdiction du portable au lycée** : "S'il n'y a pas d'accompagnement, on risque de déporter le problème et de ne pas apprendre aux jeunes à s'autoréguler", avertit Axelle Desaint, spécialiste de l'éducation au numérique. (7/01/26)

- A l'international:
  - **Vidéo 'arteinfofr' : Corée du Sud : Addiction aux écrans.** En Corée du Sud des milliers d'adolescents sont envoyés en désintoxication numérique, des retraites de 7 jours sans smartphone, subventionnées par l'État pour seulement 30 €. Un reportage d'Antoine Morel. (11/01/26)
  - **Interdiction des téléphones portables au lycée** : où en sont les autres pays dans le monde ? (3/12/25)

Références bibliographiques

- A. K. Ventura et S. Teitelbaum, « Maternal distraction during breast- and bottle-feeding among WIC and non-WIC mothers », *J Nutr Educ Behav*, vol. 49, nº 7 , 2017
- Walsh JJ, Barnes JD, Cameron JD, et al. Lancet Child Adolesc Health. nov 2018;2(11):783-91 Associations between 24 hour movement behaviours and global cognition in US children
- Twenge JM, Campbell WK. Associations between screen time and lower psychological well-being among children and adolescents: Evidence from a population-based study. Prev Med Rep. déc 2018;12:271-83.
- M. Kushima *et al.*, « Association Between Screen Time Exposure in Children at 1 Year of Age and Autism Spectrum Disorder at 3 Years of Age: The Japan Environment and Children's Study », *JAMA Pediatr*, janv. 2022
- B. Carter, P. Rees, L. Hale, D. Bhattacharjee, and M. Paradkar, "A meta-analysis of the effect of media devices on sleep outcomes," *JAMA Pediatr*, vol. 170, no. 12, pp. 1202–1208, Dec. 2016.
- Gillioz E, Gentaz E, Lejeune F. The Effect of Screen Habits and Alternative Activities on Tactile Exploration Skills in 6- to 36-Month-Old Toddlers. Children (Basel). 2024 Aug 22;11(8):1027.
- Association between screen time and developmental and behavioral problems among children in the United States: evidence from 2018 to 2020 NSCH. J Psychiatr Res. 2023 Mar 8;161:140-149.
- Laura Dondzilo, Tamsin Mahalingham, Patrick J.F. Clarke, A preliminary investigation of the causal role of social media use in eating disorder symptoms, 2023
- Rapport de la « commission écrans » rendu au gouvernement « Enfants et écrans, à la recherche du temps perdu », le 30 avril 2024

Des questions ?

Des idées ?

Contactez-nous !

ace.lahaye@gmail.com