TECHNOLOGIES DE L'INFORMATION ET DE LA COMMUNICATION (TIC)

Faits marquants

- *Les 7-12 ans passent en moyenne 6h10 par semaine sur Internet. Ils sont 24 % à posséder un téléphone intelligent (*smartphone*) ; les 13-19 ans passent en moyenne 15h11 par semaine sur Internet. Ils sont 84 % à posséder un téléphone intelligent (*smartphone*) ;*
- *59 % des adolescents sont équipés de tablettes ; 91 à 95 % des 10-24 ans jouent à des jeux vidéo ; 98 % des adolescents ont accès à une connexion Internet, 85 % l'utilisent tous les jours ;*
- *Le temps de visionnage quotidien de la télévision en 2018 est de 1h39 pour les 4-14 ans et de 1h56 pour les 15-34 ans ;*
- *38,3 % des enfants d'Auvergne-Rhône-Alpes visionnent la télévision plus d'une heure par jour durant les jours où il y a école (enquête 2012-2013 de l'Éducation nationale), chiffre inférieur au pourcentage national (42,9 %) ;*
- *Le temps de sommeil diminue de plus d'une demi-heure en cas d'utilisation des écrans avant d'aller se coucher ;*
- *La cyberviolence concerne un quart des collégiens et un cinquième des lycéens.*

Définition

TIC *(technologies de l'information et de la communication)*, nom féminin pluriel. Ensemble des techniques et des équipements informatiques permettant de communiquer à distance par voie électronique.

Source : Larousse

Les technologies de l'information et de la communication recouvrent un champ très large de pratiques qui concernent notamment le **téléphone portable**, intelligent (*smartphone*) ou non, les **tablettes numériques**, les **ordinateurs** et les **consoles de jeux**. Si celles-ci permettent un accès mondialisé à la connaissance du bout des doigts et sont un moyen de communiquer avec une personne quel que soit son endroit sur le globe, elles sont aussi responsables de phénomènes émergents aux risques sanitaires peu connus tels que l'addiction aux écrans, le cyberharcèlement et les troubles du sommeil.

La diffusion de masse de ces technologies étant très récente (depuis le début du XXIème siècle), il y a encore aujourd'hui peu de recul sur les impacts qu'elles peuvent avoir sur la santé, notamment la santé des jeunes.

Contexte national [1, 2, 3, 4, 5, 6]

Les **technologies de l'information et de la communication** sont omniprésentes dans la vie quotidienne, notamment des enfants et adolescents. Cette tendance augmente et survient de plus en plus tôt au cours de la vie, chaque année.

Concernant la **connexion à Internet** en 2017, les 7-12 ans passent en moyenne 6h10 par semaine connectés, soit une progression de 45 minutes par rapport à 2015. Les 13-19 ans y passent 15h11 par semaine, soit une progression de 1h30 par rapport à 2015.

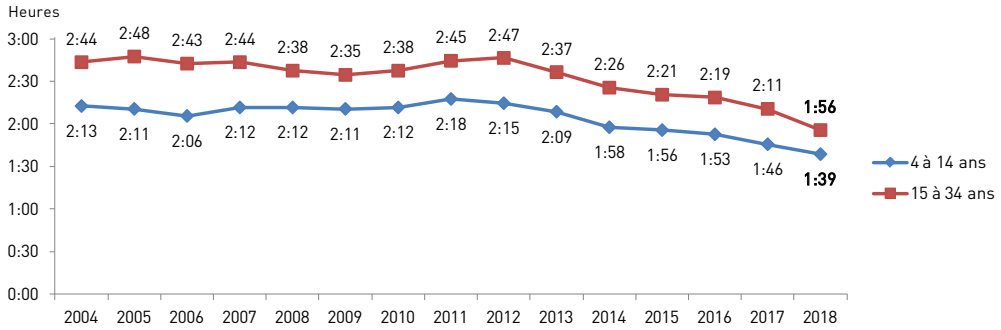
Concernant les **ordiphones ou téléphones intelligents (*smartphones*)** en 2018, 24 % des 7-12 ans et 84 % des 13-19 ans en sont équipés. Concernant les **tablettes numériques** en 2017, 59 % des adolescents en sont équipés. Les principales utilisations des ordiphones ou des tablettes par les 7-12 ans sont les jeux alors que celles des 13-19 ans sont plus variées : réseaux sociaux, messagerie, vidéos... Les 3 **réseaux sociaux** les plus utilisés sont YouTube (visionnage de vidéos), Facebook (publication de messages, photos et activités) et SnapChat (envoi de photos éphémères).

Concernant les **jeux vidéo**, le pourcentage de jeunes qui jouent varie entre 91 et 95 % selon la classe d'âge chez les 10-24 ans. Le jeu vidéo est le bien culturel le plus vendu avec un chiffre d'affaires de 4,3 milliards d'euros en 2017. Les jeux les plus achetés en 2017 sont des jeux d'action, des jeux de tir et enfin des jeux de rôle (*Role Playing Game* ou RPG).

Concernant la **télévision**, les chiffres 2018 de l'institut Médiamétrie font état d'un temps de visionnage quotidien de **1h39 pour les 4-14 ans** et de **1h56 pour les 15-34 ans**. Les durées de visionnage sont en baisse depuis plusieurs années, les 4-14 ans sont passés sous la barre des 2h00 par jour en 2014 alors que les 15-34 ans sont passés en dessous de la barre des 2h00 par jour en 2017. En 15 ans, les 4-14 ans regardent 34 minutes de moins la télévision par jour et les 15-34 ans la regardent 48 minutes de moins.

Un étude du ministère de l'Éducation nationale menée en 2012-2013 auprès d'enfants en grande section de maternelle et publiée en 2017 montre que 38,3 % des enfants d'Auvergne-Rhône-Alpes visionnent la télévision plus d'une heure par jour durant les jours où il y a école. Ce chiffre est inférieur au pourcentage national qui est de 42,9 %.

Durée d'écoute par individu (temps de visionnage quotidien de la télévision) entre 2004 et 2018 selon l'âge, France



Source : Médiamétrie. Exploitation : ORS Auvergne-Rhône-Alpes.

À l'ère où **la quasi-totalité des adolescents ont accès aux technologies de l'information et de la communication** (98 % ont une connexion Internet à domicile, 85 % se connectent tous les jours), **les principales différences entre les jeunes reposent désormais sur l'utilisation qui en est faite**. L'**éducation au numérique** et l'**accompagnement des jeunes avec leurs écrans** sont des éléments essentiels. Sans cet accompagnement, les jeunes sont plus vulnérables aux problématiques soulevées par le contexte actuel telles que le manque de hiérarchisation de l'information, les fausses informations, les images inappropriées à leur âge et le manque de protection des données personnelles.

Par ailleurs, la **fracture numérique** ne concerne pas uniquement les personnes âgées. Bien que les jeunes demandent assez peu souvent de l'aide, il est nécessaire de les accompagner dans leur utilisation des TIC, notamment dans les démarches administratives.

Problématiques posées par les TIC

Troubles du sommeil [7, 8, 9]

D'après une étude[7] publiée en 2018 par l'Institut national du sommeil et de la vigilance (INSV) en partenariat avec la Mutuelle générale de l'Éducation nationale (MGEN), les 15-24 ans dorment en moyenne **7h17 (couchés à 23h20) en semaine** et **8h27 (couchés à 00h49) le week-end**. Une autre étude [9] publiée en mars 2019 par Santé publique France retrouve des temps de sommeil comparables chez les 18-24 ans, avec un temps de sommeil de **7h02 la semaine** et **8h19 le week-end**.

Alors qu'un lycéen devrait dormir 8 à 10 heures par nuit et un étudiant ou jeune actif 7 à 9 heures, ils sont **88 % à déclarer manquer de sommeil**. Parmi ces jeunes qui déclarent manquer de sommeil, **99 % en ressentent les effets sur la vie quotidienne** : fatigue, manque d'attention, irritabilité, somnolence...

La multiplication des écrans a un impact direct sur le sommeil et ce, dès le plus jeune âge. Dans cette même étude de l'INSV, les jeunes sont **83 %** à aller se coucher non par pour dormir mais **pour aller consulter un écran**, parfois pendant plus d'une heure (**moyenne 1h08**). Leur **temps de sommeil est inférieur de plus d'une demi-heure** par rapport aux jeunes qui n'utilisent pas d'écran avant d'aller dormir.

Plusieurs études mettent en avant la luminosité des écrans, en particulier la lumière bleue, qui agit directement sur la région du cerveau en charge de la régulation du sommeil en **empêchant la fabrication de la mélatonine**, l'hormone du sommeil.

L'INSV donne trois conseils pour un usage des écrans permettant un bon sommeil chez les 15-24 ans :

1. ne pas aller se coucher pour y pratiquer une activité prolongée ;
2. **ne pas utiliser d'écran au moins 1 heure avant l'heure du coucher** (télévision non comprise car vue de plus loin) ;
3. couvre-feu digital toute la nuit.

Trouble du jeux vidéo [10, 11, 12, 13]

La reconnaissance du trouble du jeux vidéo (*gaming disorder*) par la nomenclature internationale est récente. Elle est réalisée par l'Association Américaine de Psychiatrie (APA) depuis 2013 avec la parution de la cinquième édition de leur Manuel Diagnostique et Statistique des Troubles Mentaux (DSM-5) et est reconnue par l'Organisation mondiale de la santé (OMS) depuis 2018 avec la parution de la onzième édition de la Classification internationale des maladies (CIM-11). Ces troubles sont considérés comme des addictions sans produit ou addictions comportementales.

Trouble du jeux vidéo [10, 11]

- Perte de contrôle sur l'utilisation et la place accordée à ces jeux au détriment des activités habituelles, de la vie familiale, sociale, professionnelle ou scolaire ;
- Poursuite de l'utilisation malgré les conséquences négatives (résultats scolaires en baisse, dégradation des relations sociales, sanctions professionnelles...) ;
- Comme les addictions liées à un produit, des symptômes de sevrage peuvent se retrouver à l'arrêt du jeu (avec état de manque) ou encore une tolérance (nécessité de passer plus de temps à jouer pour satisfaire le même niveau de besoin).

Les symptômes sont variés d'un individu à l'autre et ne sont pas toujours corrélés au temps d'utilisation.

L'addiction aux jeux vidéo dépend du type de jeu. L'arrivée d'Internet et l'évolution des technologies dans le monde du jeu vidéo ont amené un type de jeu sophistiqué aux règles complexes que sont les **jeux en ligne massivement multijoueurs** (dont les jeux de rôle en ligne massivement multijoueurs ou MMORPG), des jeux dans lesquels le joueur évolue dans un **monde virtuel ouvert et persistant**, c'est-à-dire qui continue à évoluer même en l'absence du joueur qui peut avoir le sentiment d'être pénalisé si celui-ci ne passe pas le nombre d'heures de jeu suffisant dans une journée.

La seule enquête sur le mésusage des écrans réalisée en France est le **Programme d'étude sur les liens et l'impact des écrans sur l'adolescent scolarisé (PELLEAS)** réalisée pendant l'année scolaire 2013-2014 par la consultation jeunes consommateurs (CJC) du Centre Pierre-Nicole de la Croix-Rouge française en partenariat avec l'Observatoire français des drogues et des toxicomanies (OFDT). Cette enquête a été réalisée sur un échantillon de plus de 2 000 collégiens et lycéens de la région Île-de-France.

Les résultats révèlent que **88 % des collégiens et 85 % des lycéens jouent à un jeu vidéo au moins une fois par semaine**. Le seuil de l'**usage problématique** est franchi pour **14 % des joueurs quotidiens**. En comparant les jeunes présentant un usage problématique avec les autres jeunes, il est retrouvé certaines caractéristiques plus fréquemment chez les joueurs problématiques : redoublement, faible encadrement parental, jeu seul ou en ligne avec d'autres joueurs et symptomatologie dépressive.

Des chiffres de l'Institut fédératif des addictions comportementales (IFAC) font état d'un pourcentage de 5 % des jeunes de 17 ans qui joueraient 5 à 10 heures par jour. En raison de cet usage des écrans, 23 % de ces jeunes déclarent avoir rencontré, au cours de l'année écoulée, un problème avec leurs parents, 5 % avec leurs amis et 26 % à l'école ou au travail.

Prévention et jeux vidéo [14]

Source : Institut fédératif des addictions comportementales (IFAC)

L'**Institut fédératif des addictions comportementales (IFAC)** est un centre de référence sur les addictions sans produit ou addictions comportementales (jeux de hasard et d'argent, jeux vidéos, achats compulsifs, addictions sexuelles...). Cette structure est rattachée au centre hospitalo-universitaire de Nantes. Il édite un **guide à destination des parents** pour maîtriser l'usage des jeux vidéo à domicile.

Les principaux conseils prodigués sont :

- installer l'ordinateur ou la console de jeu dans un lieu de passage ;
- déterminer un temps de jeu ;
- évaluer le contenu du jeu vidéo grâce au pictogramme PEGI (*Pan European Game Information*) pour savoir s'il est adapté à l'âge ;
- Installer un logiciel de contrôle parental.

Cyberviolence et cyberharcèlement [15, 16, 17]

D'après la définition du ministère de l'Éducation nationale, les **cyberviolences** regroupent les propos diffamatoires, discriminatoires, humiliants, agressifs, les incitations à la haine, la divulgation d'informations ou d'images personnelles, la propagation de rumeurs, le piratage de compte et l'usurpation d'identité.

Le **cyberharcèlement** est la répétition d'une ou plusieurs formes de cyberviolence dans la durée.

Pour ces jeunes, ces formes de violences et de harcèlement sont similaires aux situations de violences et harcèlement scolaires classiques qui existaient déjà avant l'arrivée des technologies de l'information et de la communication : ils peuvent être le fait d'une ou plusieurs personnes à l'encontre d'une ou plusieurs victimes isolées et sans défense.

Ce qui change avec les nouvelles technologies, ce sont les possibilités de **dissémination rapide et large** de l'information, **de jour comme de nuit**, même lorsque les jeunes sont à leur domicile, loin de l'enceinte de l'école. **L'anonymat favorise un sentiment d'impunité** et peut rendre difficile l'identification de l'auteur de ces méfaits.

En France, au collège, les cas de cyberviolence concernent **un quart des élèves** (26 % des filles et 24 % des garçons) au cours de l'année 2017. Les filles (8 %) sont plus touchées que les garçons (6 %) par le cyberharcèlement. **Au lycée**, **20 % des filles et 16 % des garçons** ont été confrontés à de la cyberviolence au cours de l'année 2018.

Agir contre les cyberviolences et le cyberharcèlement [15, 18]

Source : Ministère de l'Éducation nationale

Le ministère de l'Éducation nationale a édité un guide de **prévention des cyberviolences en milieu scolaire**. Ce guide, en 10 fiches, dresse un état des lieux de l'utilisation par les jeunes des technologies de l'information et de la communication, définit les termes de cyberviolence et de cyberharcèlement, rappelle le **cadre légal** et propose des solutions pour **prévenir ces violences** et **agir en cas de cyberviolence avérée**.

La **gendarmerie de la Drôme** est équipée d'une **cyberpatrouille** rattachée à la cellule d'investigations criminelles et numériques de la Drôme (CICN 26). Cette unité intervient lors d'enquêtes judiciaires pour exploiter les appareils et traque les crimes et délits sur Internet (notamment les réseaux sociaux).

☑ Quiz : Connaissez-vous les acronymes de jeux vidéo suivants ?

Question 1 – Que désigne le terme « LAN » ?

A – Un mode de jeu dans lequel plusieurs joueurs peuvent jouer sur le même réseau local

B – Le jeu pour téléphone le plus téléchargé de l'année 2018

C – Un terme dérivé de l'anglais exprimant son désaccord lors d'une conversation en groupe

Question 2 – Dans quel catégorie de jeux peut-on retrouver la sous-catégorie « FPS » ?

A – Les jeux de rôle

B – Les jeux de course

C – Les jeux de tir

Question 3 – Que désigne le terme « PNJ » ?

A – Un type de port sur lequel brancher une manette

B – Un type de personnage géré par le jeu lui-même sans intervention du joueur

C – Un type de pépite qui se récolte dans un célèbre jeu de gestion de ressources minières

Réponses :
1A. LAN signifie *Local Area Network*, soit réseau local. Tous les joueurs se réunissent dans un même lieu physique et connectent leurs appareils électroniques (la plupart du temps un ordinateur) pour jouer sur le même réseau en circuit clos, sans connexion à Internet.
2C. FPS signifie *First Person Shooter*, soit tir à la première personne. Il s'agit d'un type de jeu de tir dans lequel le joueur voit la scène avec le même point de vue que les yeux du personnage.
3B. PNJ signifie Personnage Non Joueur. Il joue un rôle dans le jeu mais n'est pas contrôlé par un joueur humain.

Exemples d'actions

Éducation au numérique à Privas – Mutualité française Auvergne-Rhône-Alpes [19]

Source : Mutualité française Auvergne-Rhône-Alpes

La Mutualité française organise régulièrement des Rencontres santé sur des thématiques variées telles que la nutrition, la santé des aidants ou l'usage des écrans. En février 2018, la Mutualité française Auvergne-Rhône-Alpes a organisé des interventions en classe et une conférence dans un lycée de Privas sur le thème du numérique et de la parentalité. Ces événements, animés par un psychologue clinicien, ont mis en avant des sujets tels que le mésusage des écrans, le cyberharcèlement, les images inappropriées et la protection des données face aux géants d'Internet.

Union départementale des associations familiales de la Drôme (Udaf 26) – Pôle ressources « Parentalité-Numérique » [20]

Source : Udaf 26

La Caisse d'allocations familiales de la Drôme (Caf 26) a confié à l'Udaf 26 l'animation d'un **Pôle ressources « Parentalité et Numérique »** mobilisant les différents acteurs du département dans ce domaine. Les ressources mutualisées par ce Pôle à destination des partenaires et des familles peuvent prendre différentes formes : supports, vidéos, contacts d'intervenants... En novembre 2018, **une soixantaine d'initiatives** étaient répertoriées sur le territoire drômois. Les thématiques sont variées : **éducation aux médias**, maîtrise de son **identité numérique**, prévention du **mésusage des écrans**, accompagnement dans les démarches en ligne... Un **catalogue** de toutes ces actions est disponible sur le site de l'Udaf 26 (**www.udaf26.fr/-Pole-Ressource-Parentalite-Numerique-**)

Union nationale des associations familiales (Unaf) : Mon enfant et les écrans (www.mon-enfant-et-les-ecrans.fr)

L'**Union nationale des associations familiales (Unaf)** met à disposition sur un site Internet dédié des **conseils, ressources et astuces pour les parents et les professionnels** qui les accompagnent sur les écrans. Ce site permet d'accompagner et de **guider les familles sans les culpabiliser**.

Source : Unaf

La Famille Tout-Écran [21]

Source : Caisse nationale des allocations familiales (Cnaf)

« La Famille Tout-Écran » est une série lancée par la Caisse nationale des allocations familiales (Cnaf) et le Centre pour l'éducation aux médias et à l'information (Clemi). Cette série en 15 épisodes est diffusée depuis novembre 2018, à la fois en ligne et sur les chaînes du groupe France Télévisions. Cette série s'inspire du guide pratique du même nom édité en 2016 par la Clemi. Dans cette série, cinq notions sont abordées : le temps passé sur les écrans, la distinction entre l'info et l'intox, les réseaux sociaux, les contenus inappropriés et le rôle des adultes.

Prévention et écrans [22, 23, 24]

*Règle **3-6-9-12** de Serge Tisseron, psychiatre*

3 : Éviter les écrans avant **3 ans ;**

6 : Pas de console de jeu avant **6 ans ;**

9 : Pas d'Internet avant **9 ans ;**

12 : Pas d'Internet seul avant **12 ans.**

*Règle des **4 pas** de Sabine Duflo, psychologue*

Pas d'écran dans la chambre de l'enfant ;

Pas d'écran le matin ;

Pas d'écran pendant les repas ;

Pas d'écran avant de se coucher.

Les 5 messages de la Société française de pédiatrie

1. Comprendre le développement des écrans sans les diaboliser ;
2. Des écrans dans les espaces de vie collective, mais pas dans les chambres ;
3. Des temps sans aucun écran ;
4. Oser et accompagner la parentalité pour les écrans ;
5. Veiller à prévenir l'isolement social.

Source : Tim Gouw

Trouble du jeu vidéo : accompagnement

Suivi possible par les associations **Anpaa 07**, **Anpaa 26** et **Tempo-Oppelia (*Cf.* fiche « Structures d'accompagnement et de soin »).**

Pour en s@voir plus

Ressource locale

Udaf26.fr/-Pole-Ressource-Parentalite-Numerique-
Union des associations familiales de la Drôme – Pôle ressources « Parentalité-Numérique »

Ressources nationales

Mon-enfant-et-les-ecrans.fr

Conseils, ressources et astuces pour les parents et les professionnels qui les accompagnent sur les écrans (Union nationale des associations familiales)

LeBonUsageDesEcrans.fr

Le bon usage des écrans (Institut d'Éducation Médicale et de Prévention)

Caf.fr/allocataires/actualites/2018/la-famille-tout-ecran-decouvrez-la-serie

La Famille Tout-Écran (Caisse nationale des allocations familiales)

IFAC-addictions.fr

Institut fédératif des addictions comportementales (centre hospitalo-universitaire de Nantes)

PEGI.info/fr

Pan European Game Information : pictogramme sur l'âge ou le contenu pour prendre des décisions éclairées lors de l'achat de jeux vidéo

Pédago-jeux

Information des parents sur le jeu vidéo (Union nationale des associations familiales)

Références

[1] Ipsos. Junior Connect' 2017 – Les jeunes ont toujours une vie derrière les écrans ! [en ligne] http://www.ipsos.com/fr-fr/junior-connect-2017-les-jeunes-ont-toujours-une-vie-derriere-les-ecrans

[2] Ipsos. Junior Connect' 2018 – Jeunes et médias : une consommation toujours dynamique et diversifiée ! [en ligne] http://www.ipsos.com/fr-fr/junior-connect-2018-jeunes-et-medias-une-consommation-toujours-dynamique-et-diversifiee

[3] Syndicat des éditeurs de logiciels de loisirs. L'essentiel du jeu vidéo : chiffres 2017 du marché du jeu vidéo. Février 2018.

[4] Jehel S. Comment s'informent les adolescents des milieux populaires ? 2016.

[5] Médiamétrie. Médiamats annuels 2005-2018

[6] Ministère de l'Éducation nationale. Géographie de l'école 2017 – n° 12. Avril 2017.

[7] Institut National du Sommeil et de la Vigilance (INSV). Résultats de l'enquête 2018 INSV / MGEN : Le Sommeil des 15-24 ans. Décembre 2018.

[8] Institut National du Sommeil et de la Vigilance (INSV). Le sommeil des jeunes : 15-25 ans. Mars 2018.

[9] Santé publique France. Bulletin épidémiologique hebdomadaire – Le temps de sommeil en France. Mars 2019.

[10] American Psychiatric Association. Diagnostic and Statistical Manual of Mental Disorders, Fifth Edition (DSM-5). 2013

[11] Organisation mondiale de la santé. Classification Internationale des Maladies, 11ème version (CIM-11). 2018.

[12] Observatoire français des drogues et des toxicomanies (OFDT). Écrans et jeux vidéo à l'adolescence. Décembre 2014.

[13] Institut Fédératif des Addictions Comportementales (IFAC). Accro au jeu vidéo ? [en ligne] http://www.ifac-addictions.fr/accro-au-jeu-video.html

[14] Institut Fédératif des Addictions Comportementales (IFAC). Les règles du jeu : information et prévention sur l'usage des jeux vidéo à la maison. Avril 2013.

[15] Ministère de l'Éducation nationale. Guide de prévention des cyberviolences en milieu scolaire. Novembre 2016.

[16] Ministère de l'Éducation nationale. Note d'information : 94 % des collégiens déclarent se sentir bien dans leur collège. Décembre 2017.

[17] Ministère de l'Éducation nationale. Note d'information : Résultats de l'enquête de climat scolaire et victimation auprès des lycéens pour l'année scolaire 2017-2018. Décembre 2018.

[18] La Dauphiné Libéré. Ces gendarmes qui mènent des cyberpatrouilles. Mars 2019.

[19] Mutualité française Auvergne-Rhône-Alpes. Numérique et parentalité : comment accompagner nos enfants aux pratiques numériques ?

[20] Union départementale des associations familiales de la Drôme (Udaf 26). Pôle ressources « Parentalité-Numérique » [en ligne] http://www.udaf26.fr/-Pole-Ressources-Parentalite-Numerique-

[21] Caisse nationale des allocations familiales (Cnaf). La Famille Tout-Écran, pour un usage maîtrisé du numérique en famille. 2018.

[22] Tisseron S. Apprivoiser les écrans et grandir [en ligne] http://www.3-6-9-12.org/

[23] Duflo S. Mon enfant face aux écrans : 4 pas pour mieux grandir [en ligne] http://www.sabineduflo.fr

[24] Société française de pédiatrie (SFP). L'enfant et les écrans : les recommandations du Groupe de pédiatrie générale (Société française de pédiatrie) à destination des pédiatres et des familles. 2018