

# Le rapport des adolescents avec les écrans

---

MATHILDE Riant

CHERCHEUR EN SCIENCES DE L'ÉDUCATION (UNIVERSITÉ GRENOBLE ALPES)

MATHILDE.RIANT@UNIV-GRENOBLE-ALPES.FR

# Combien de temps en moyenne ?

---

Avant le premier confinement : environ **3 heures** par jour pour les 3-17 ans.

Récente étude dans l'académie de Grenoble :  
Environ **6 heures** par jour sur son smartphone

Collège : 4 heures 12 minutes

Lycée : 5 heures 49 minutes

Université : 6 heures 30 minutes



# Combien de temps en moyenne ?

---

En 2020

80 % des 15-24 ans déclaraient passer plus de temps qu'ils avaient prévu sur les écrans.



Quels effets de l'exposition aux écrans ?

---

**POSITIFS COMME NEGATIFS**

# Quels effets de l'exposition aux écrans ?

---

Effets utiles et indispensables au quotidien :

- communication
- travail
- socialisation
- ...

# Quels effets de la surexposition aux écrans ?

---

Une exposition trop régulière et excessive aux écrans a des effets délétères sur :

**Le rapport à l'école**



# Quels effets de la surexposition aux écrans ?

---

Une exposition trop régulière et excessive aux écrans a des effets délétères sur :

**Le rapport à l'école**



**Les capacités cognitives**



# Quels effets de la surexposition aux écrans ?

Une exposition trop régulière et excessive aux écrans a des effets délétères sur :

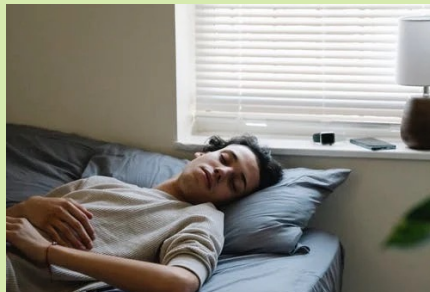
**Le rapport à l'école**



**Les capacités cognitives**



**La santé physique**





# Quels effets de la surexposition aux écrans ?

Une exposition trop régulière et excessive aux écrans a des effets délétères sur :

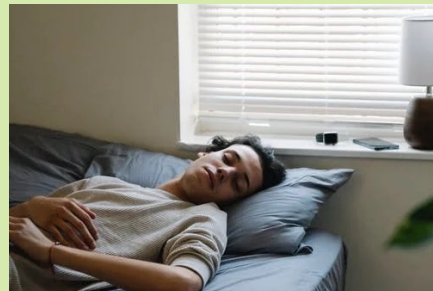
**Le rapport à l'école**



**Les capacités cognitives**



**La santé physique**

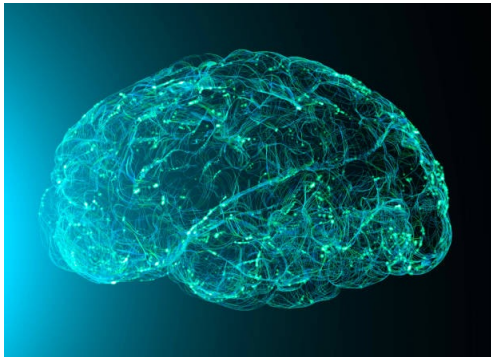


**La santé mentale**



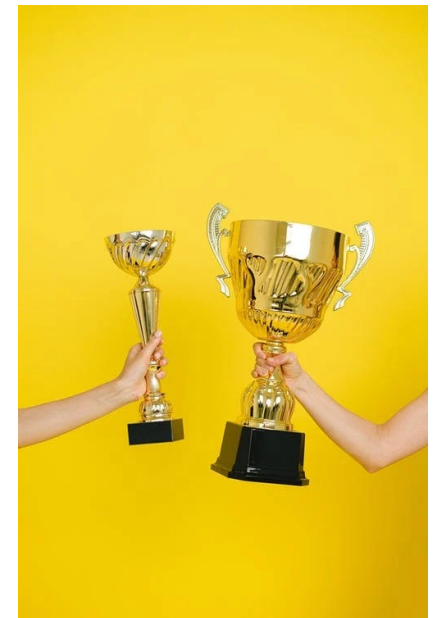
# Pourquoi vont-ils sur les écrans ?

---



L'usage des écrans active le circuit de récompense neuronal.

- Plus le degré de satisfaction dans les activités est fort, plus le cerveau transmet de la dopamine.
- On a envie de recommencer pour obtenir la récompense.



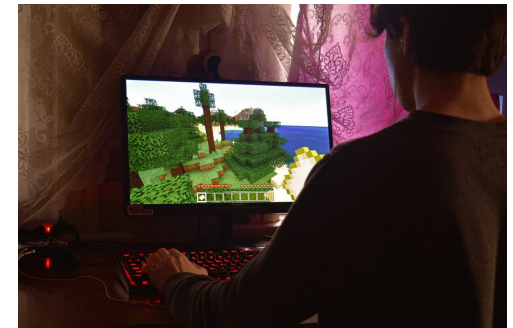
# Pourquoi vont-ils sur les écrans ?

---

Si les activités menées sur les écrans leur permettent de satisfaire les trois besoins psychologiques de base pour le bien-être.



Le besoin d'affiliation sociale  
Le besoin d'autonomie  
Le besoin de compétence



# Pourquoi vont-ils sur les écrans ?

---



Une utilisation élevée des jeux vidéo est associée positivement à une satisfaction des besoins psychologiques durant les jeux vidéo.

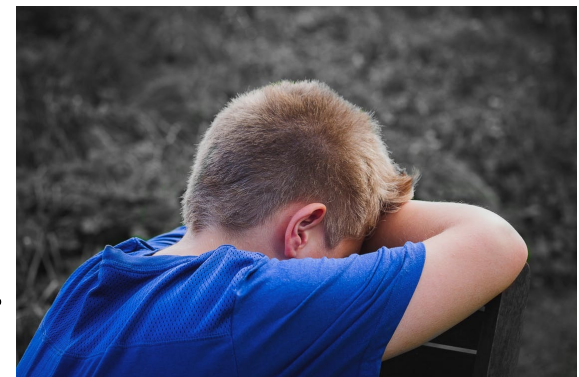
# Pourquoi vont-ils sur les écrans ?

---



Une utilisation élevée des jeux vidéo est associée positivement à une satisfaction des besoins psychologiques durant les jeux vidéo.

La frustration à ne pas satisfaire ces besoins de base en dehors des écrans augmente le temps d'exposition.



# Bibliographie

---

Cannard C. Le développement de l'adolescent. De Boeck supérieur ; 2019.

Deci EL, Ryan RM. Intrinsic Motivation and Self-Determination in Human Behavior. Boston, MA : Springer US ; 1985. Disponible : <https://doi.org/10.1007/978-1-4899-2271-7>

Haut Conseil de la santé publique [En ligne]. Effets de l'exposition des enfants et des jeunes aux écrans ; 2019. Disponible : <https://www.hcsp.fr/explore.cgi/avisrapportsdomaine?clefr=759>

Haut Conseil de la santé publique [En ligne]. Effets de l'exposition des enfants et des jeunes aux écrans (seconde partie) : de l'usage excessif à la dépendance ; 2021. Disponible : <https://www.hcsp.fr/Explore.cgi/AvisRapportsDomaine?clefr=1074>

Mildeca [En ligne]. Les français « addicts » à leurs écrans ? Publication des résultats du premier Baromètre MILDECA/Harris Interactive sur les usages d'écrans et les problématiques associées. ; 2021. Disponible : [https://www.drogues.gouv.fr/sites/drogues.gouv.fr/files/atoms/files/dp\\_barometre\\_numerique\\_2.pdf](https://www.drogues.gouv.fr/sites/drogues.gouv.fr/files/atoms/files/dp_barometre_numerique_2.pdf)

Mills DJ, Milyavskaya M, Mettler J, Heath NL. Exploring the pull and push underlying problem video game use : A Self-Determination Theory approach. Personality and Individual Differences. 2018;135:176-81. <https://doi.org/10.1016/j.paid.2018.07.007>

Twenge JM. More Time on Technology, Less Happiness ? Associations Between Digital-Media Use and Psychological Well-Being. Current Directions in Psychological Science. 2019;28(4):372-9. <https://doi.org/10.1177/0963721419838244>

Twenge JM, Campbell WK. Associations between screen time and lower psychological well-being among children and adolescents : Evidence from a population-based study. Preventive Medicine Reports. 2018;12:271-83. <https://doi.org/10.1016/j.pmedr.2018.10.003>