

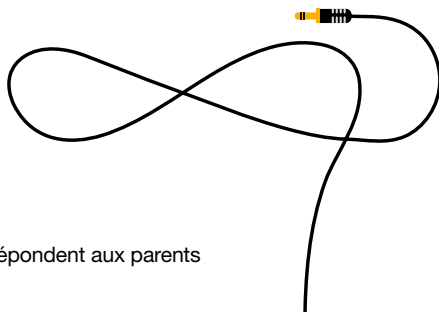
Les enfants et les écrans : des psychologues répondent aux parents

Contre les abus et
les risques de dépendance



Sommaire

Pourquoi ce guide ?	3
Quelles sont les caractéristiques d'un usage pathologique du numérique ?	4
Comment agir pour favoriser une utilisation adaptée ?	6
Les questions que se posent les parents : les réponses des psychologues	7
Est-ce que je peux laisser mon enfant en bas âge jouer avec ma tablette ?	8
Pas d'écran avant 3 ans ?	9
Confier un téléphone mobile à de jeunes enfants pendant les vacances : quelles conséquences ?	10
Que penser des jeux vidéo pour les enfants ?	11
La majorité des jeunes passent leur temps sur les réseaux sociaux : faut-il s'en inquiéter ?	11
Comment gérer le temps d'écran pour mes enfants ?	12
Comment gérer la nouvelle autonomie de mon enfant avec son mobile ?	13
Faut-il limiter les temps d'écran de mon enfant ?	14
Trois questionnaires pour faire le bon diagnostic	15
Demandez à votre enfant d'évaluer son usage des jeux vidéo	16
Demandez à votre ado d'évaluer ses pratiques numériques : internet, chat, réseaux sociaux	18
À vous, parents, d'évaluer les pratiques numériques de votre enfant	20
Pour aller plus loin	22



Pourquoi ce guide ?

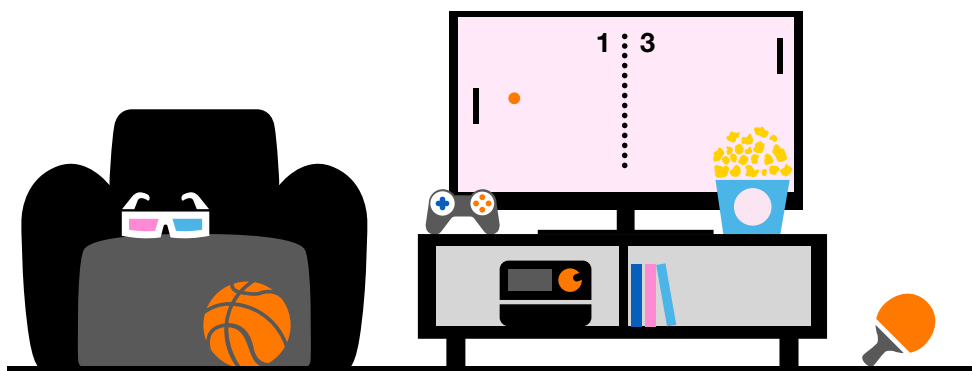
Les écrans font partie intégrante de la vie quotidienne des adultes et des enfants. Mais leur omniprésence peut donner lieu à des pratiques abusives et avoir des conséquences négatives. Dans ce livret, des psychologues s'adressent aux parents qui souhaitent garantir à leurs enfants un usage sain et réfléchi du numérique.

Tout le monde est concerné

Comment ne pas reconnaître et apprécier les bénéfices du monde numérique ? Facilitation d'appartenance à un groupe, établissement de nouvelles relations, facilitation de la satisfaction des besoins d'une grande importance chez les jeunes (besoin d'information, de divertissement, de communication et de socialisation, facilitation de la gestion du temps de loisirs et des responsabilités...). Mais les nouvelles technologies peuvent aussi être utilisées de manière abusive par n'importe quel membre de la famille, qu'il soit adulte ou enfant.

Cela suppose d'apprendre à identifier et à gérer les différents risques liés à une utilisation problématique : mal-être en cas de non-utilisation, insomnie, sédentarité, distraction à l'école, échec scolaire, désocialisation dans les rapports humains, violence...

Et c'est justement dans le cercle familial que les parents ont la responsabilité d'initier leurs enfants à une bonne « hygiène » numérique.



Quelles sont les caractéristiques d'un usage pathologique du numérique ?

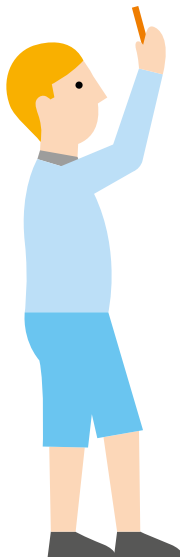
L'accès aux écrans présente de nombreux avantages pour notre vie quotidienne personnelle et professionnelle : accès facile à l'information en temps réel, stockage de grandes quantités de données, canaux de communication divers, interactivité... Mais cet accès aisé a développé de nouvelles pathologies. Voici quelques-uns des signaux permettant d'estimer l'utilisation abusive des écrans.

Les concepts clés

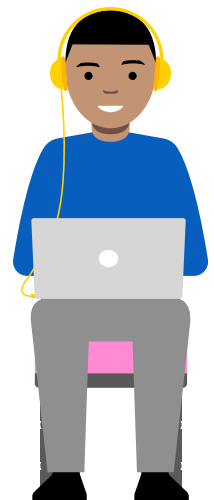
Trois concepts nous aident à discerner si notre enfant commence à en faire un usage excessif :

■ **Utilisation** : utilisation des nouvelles technologies ou la mise en place d'une relation sociale saine et équilibrée. Par exemple, lorsque l'usage lui fait passer un bon moment et lui permet de rester connecté avec ses pairs, et il n'est pas inquiet s'il ne peut pas se connecter.

■ **Abus** : l'utilisation commence à causer ponctuellement des conséquences négatives pour l'individu et son environnement social. Par exemple, si notre enfant est « accroché » pendant tout un week-end à Internet ou à la console.



■ **Dépendance** : l'enfant non seulement passe son temps sur les écrans, passivement en regardant une vidéo ou activement en jouant ou en communiquant, mais, quand il n'y est pas, il passe son temps à y penser. Il n'y a plus de plaisir, mais il se connecte pour éviter de se sentir mal s'il ne le fait pas. Les conséquences sont visibles : il dort moins, il s'isole, il cesse de faire d'autres activités de loisirs qu'il aimait auparavant, il néglige son temps d'études, etc.



Les principaux signaux

■ **Sur-utilisation** : associée à la perte de la notion du temps ou à la négligence des besoins basiques comme manger ou dormir.

■ **Perte de contrôle du temps de connexion** : intention de faire une tâche particulière avec un temps approximatif de connexion et finalement la connexion dure au moins le double ou le triple du temps prévu. Tout cela sans être conscient du temps écoulé depuis le début de la tâche.

■ **Manque** : sentiments de rage, de colère, de stress ou de dépression face à l'impossibilité d'accéder aux écrans ou de se connecter au réseau.

■ **Connexion compulsive** : besoin de se connecter autant de fois que possible, même si ce n'est que pour une très courte période (moins de 5 minutes).

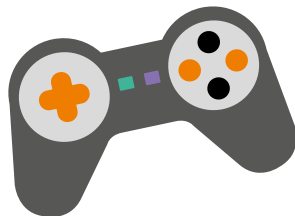
■ **Résistance à la satisfaction** : résistance à la satisfaction qu'on obtient par l'utilisation des TIC. Au fil du temps, on aura besoin de technologies plus performantes et d'heures d'utilisation supplémentaires pour être pleinement satisfait. Pour rechercher de nouvelles sensations, l'utilisateur peut créer des identités différentes avec lesquelles il expérimentera de nouvelles communications, osera publier des posts qu'il n'assumerait pas dans une autre situation, poussera d'autres utilisateurs à des comportements similaires...

Le saviez-vous ?

À la base de toutes les dépendances, se trouve la nomophobie : une phobie liée à la peur excessive d'être séparé de son téléphone mobile. La plus répandue et connue de ces dépendances, parce que personne ne cache son utilisation, est la dépendance aux réseaux sociaux, aux applications de messagerie instantanée interactive et aux jeux vidéo (principalement des jeux de rôle). Mais l'*infosurfing* (navigation continue et prolongée d'Internet sans un objectif clair), la pornographie, les achats compulsifs en ligne (oniomanie), les jeux de hasard (*gambling*) et la séduction compulsive en ligne, entre autres, peuvent être des exemples de cyberdépendance affectant différents domaines de la vie de la personne dépendante.

■ **Dégradation des relations sociales dans la vie réelle** : disputes fréquentes, mensonges, faible épanouissement personnel, isolement social et fatigue.

■ **Préférence pour les cyber-relations** : plus de temps dédié aux amis virtuels qu'aux amis réels.



Comment agir pour favoriser une utilisation adaptée ?

En lisant ce guide, vous démontrez que vous êtes sensible au problème et que vous souhaitez réagir pour aider vos proches. Voici quelques pistes pour devenir un agent préventif efficace...

■ Lire les recommandations d'utilisation

émises par les constructeurs et consulter sur Internet l'avis des experts sur les terminaux utilisés : lunettes 3D, mobiles, tablettes...

■ Apprendre à gérer les outils que ses enfants utilisent :

si je connais les applications et les réseaux qu'ils utilisent, je pourrais échanger avec eux sur ce sujet. En jouant avec son jeu vidéo préféré, je partage des moments positifs de loisirs. De même, je veille à ce que les dispositifs technologiques que mon enfant utilise soient adaptés à son niveau de développement et à ses besoins d'apprentissage et de divertissement.

■ Établir un contrat avec son enfant

sur le temps d'utilisation, le contenu, les personnes avec qui jouer ou être en contact, etc. : c'est un moyen de valoriser et responsabiliser son enfant.

■ **Faciliter le partage des temps** de connexion avec des temps sans connexion.

■ Analyser de façon critique son

propre usage des écrans et celui de ses proches : j'évite l'usage compulsif des écrans ; j'essaie de ne pas vérifier mon courrier électronique ou mon portable en permanence et de ne pas répondre immédiatement à des messages ou à des appels manqués ; j'autorégule les applications utilisées et le temps passé sur le réseau...

■ **Apprendre à différencier** quand il s'agit d'une seule utilisation, d'un abus ou d'un symptôme masquant un problème plus grave (voir les questionnaires page 15 et suivantes).

■ Donner des alternatives

de divertissement autres que virtuelles : sport, lecture, loisirs de plein air...

■ Montrer à son enfant que les relations

réelles priment sur les relations virtuelles, par exemple en étant exemplaire et en renforçant ses propres relations avec ses proches et amis.

■ Réfléchir à la sur-utilisation des TIC :

elle peut être due à des carences ou à des difficultés interpersonnelles.

En cas de doute, n'hésitez pas à vous adresser à un psychologue.

Les questions que se posent les parents



Les réponses
des psychologues

Est-ce que je peux laisser mon enfant en bas âge jouer avec ma tablette ?

(...) Pour moi, avant 3 ans, « l'objet » avec qui l'enfant préfère avoir une interaction, c'est l'un de ses parents.

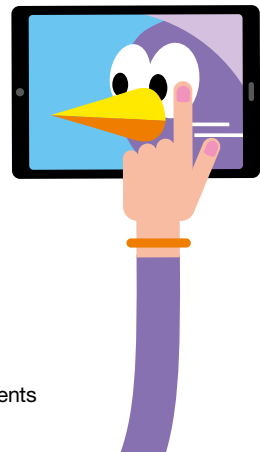
À partir de 3 ans, âge de l'entrée en maternelle, c'est le début de la socialisation, le langage est déjà en place et l'enfant développe sa capacité à jouer avec d'autres enfants. Il fait la différence entre la fiction et la réalité, entre le virtuel et le réel, alors pourquoi ne pas s'amuser avec les images ?

Dans tous les cas, c'est aux parents de s'approprier ce type de décision (...).

À force de diaboliser les écrans, les tablettes, la télévision et l'ordinateur deviennent des objets transgressifs. De plus, il y a une sorte d'incohérence car l'enfant voit ses parents passer des heures sur ces objets. Les enfants savent d'eux-mêmes mêler les plaisirs avec d'autres jeux dits libres... Ce qui se passe dans le contexte humain, autour de la tablette, est aussi très important.

Il existe deux grandes dérives à la tablette pour enfant. D'une part, envisager la tablette comme une « nurse digitale » (...). La seconde dérive est de sur-stimuler intellectuellement son enfant avec une tablette (...) tout est une question de dosage, à la fois quantitatif et qualitatif.

Source : extrait d'interview de Michaël Stora, psychologue et psychanalyste pour le site Magicmaman.com



Pas d'écran avant 3 ans ?

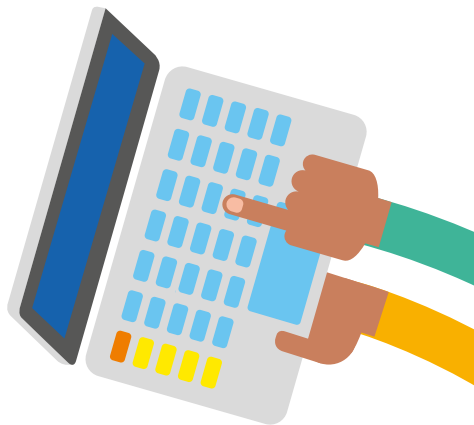
Le slogan « pas d'écran avant 3 ans » ne concerne pas seulement la télévision mais toutes les formes d'écran. Bien sûr, un enfant peut bénéficier d'un accompagnement exceptionnel dans sa découverte de DVD ou de jeux sur ordinateur, mais c'est l'exception.

La règle est qu'il vaut mieux éviter les écrans d'ordinateur avant 3 ans autant que l'écran de télévision.

L'avantage de l'ordinateur est d'être interactif, mais son inconvénient est qu'il oblige l'enfant à suivre des modifications sur un écran vertical alors que sa main se déplace sur un plan horizontal. Très souvent, le bébé regarde sa main ou bien il regarde l'écran, mais la plupart des jeunes enfants n'arrivent pas à faire le lien entre les deux. Et c'est normal pour la plupart d'entre eux.

Il vaut donc mieux éviter de proposer cette activité aux jeunes enfants : elle n'est pas adaptée à leur développement pour la plupart, et les parents des enfants qui n'y arrivent pas risqueraient de s'inquiéter inutilement.

Source : Q&A avec Serge Tisseron, docteur en psychologie, psychiatre, et psychanalyste, sur le site lemonde.fr (20/11/2009)



Confier un téléphone mobile à de jeunes enfants pendant les vacances : quelles conséquences ?

L'utilisation du téléphone accordée aux enfants dépend de son besoin d'autonomie. Les parents mesurent si leur enfant a besoin de communiquer par un simple message instantané ou si un coup de fil est nécessaire.

Aussi, il ne faut pas oublier de joindre l'adulte responsable, plutôt que l'enfant directement. Aux parents d'apprendre à lâcher du lest.

Pour cela, il faut confier petit à petit les enfants à des personnes de confiance, aux grands-parents, aux amis, puis en colonie de vacances.

L'enfant doit apprendre à être heureux, loin du regard de ses parents : les enfants partis avec un téléphone en vacances subissent davantage l'injonction à donner des nouvelles qu'ils ne profitent des bons moments de discussion avec leurs parents.

Le téléphone les raccroche à leur quotidien, il les infantilise. Les vacances permettent aux enfants de se créer un univers, loin des parents. Dans leur chemin vers l'autonomie, les enfants préfèrent vivre leurs histoires.

Au retour de vacances, ils raconteront leurs aventures aux « grandes personnes ».

Source : Béatrice Copper-Royer, psychologue, dans un extrait de l'article de la-croix.com (29/07/2015)



Que penser des jeux vidéo pour les enfants ?

D'un côté, les jeux vidéo peuvent stimuler de nombreuses compétences telles que la réflexion stratégique, le sens de l'innovation et la créativité, qui sont des facultés essentielles dans la société de l'information. Joués en réseau, ils stimulent aussi la coopération entre joueurs, le sens de l'entraide et de la solidarité. Ils peuvent donc constituer un important levier éducatif. Du point de vue de leurs dangers, outre la question de leurs contenus violents, le problème principal qu'ils posent est celui de leur utilisation abusive, notamment de la part des mineurs. En effet, comme toute activité d'écran, ils peuvent être mis au service de

l'évitement de relations authentiques, voire être utilisés pour éviter l'effort de penser. Le risque est alors qu'une boucle s'établisse : l'investissement dans les jeux vidéo favorise le retrait social, et celui-ci encourage l'investissement dans les jeux vidéo. Cette diversité d'usages est moins liée aux jeux eux-mêmes qu'au fait que chaque joueur peut y privilégier une façon personnelle de jouer, dont les conséquences psychiques et sociales diffèrent radicalement.

Source : *L'enfant et les écrans. Un Avis de l'Académie des Sciences (éd. Le Pommier, 2013)*

La majorité des jeunes passent leur temps sur les réseaux sociaux : faut-il s'en inquiéter ?

Les copains ont toujours eu une place importante chez les ados. Autrefois, on les quittait à la porte du lycée et on leur téléphonait en arrivant à la maison. Aujourd'hui, on les retrouve sur les réseaux sociaux. Rien n'a vraiment changé ! Il est parfois plus facile de parler via ces réseaux ou le téléphone, cela fait partie de l'apprentissage des relations sociales. Dans ce domaine aussi, il faut prévenir, discuter. Les ados ne savent pas forcément que ce qu'ils écrivent aujourd'hui sera peut-

être lu demain par leur DRH ou leur ancien(ne) petit(e) ami(e). Nous-mêmes l'ignorons en partie ! Après, tout est une question de bon sens. Un jeune peut y passer une heure, ne pas se relever la nuit pour se connecter. Si Internet prend le pas sur tout, s'il s'enferme dans sa chambre rivé à son écran et délaisse ses amis, on doit réagir et chercher à comprendre.

Source : *entretien avec Marie-Rose Moro, psychiatre, sur lexpress.fr (04/10/2010)*

Comment gérer le temps d'écran pour mes enfants ?

(...) Ce qui fonctionne mieux, c'est de libérer du temps sans écrans (...). Il s'agit de supprimer les écrans à des moments clés, afin qu'ils ne perturbent pas le développement de certaines compétences essentielles chez l'enfant, telles que l'attention, le langage, ou des fonctions comme le sommeil.



■ Pas d'écrans le matin

Même le week-end, car c'est le moment où l'attention volontaire de l'enfant est la plus forte, c'est-à-dire sa capacité à se fixer sur un stimulus qui ne bouge pas, comme un livre, la maîtresse qui parle, ou un jouet qu'il manipule. C'est cette concentration, qui est nécessaire à l'école et essentielle aux apprentissages (...).

■ Pas d'écrans pendant le repas

Les repas doivent rester un moment privilégié pour discuter, voire se disputer, mais échanger quoi qu'il arrive.

■ Pas d'écrans dans la chambre

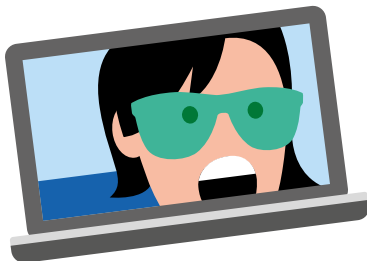
Les écrans dans la chambre sont aussi à proscrire, au moins jusqu'à l'adolescence (...). Sinon, c'est comme laisser un paquet de bonbons ouvert sur la table de chevet (...).

■ Pas d'écrans le soir

De nombreuses études ont en effet démontré que la lumière bleue des écrans agissait sur la mélatonine (l'hormone du sommeil) et perturbait le sommeil en retardant l'heure de l'endormissement (...).

Avec ces « quatre pas », les parents libèrent du temps sans écran et sont plus sereins pour gérer le reste (...).

Source : extrait de l'entretien avec Sabine Duflo, psychologue, sur la-croix.com (29/09/2015)



Comment gérer la nouvelle autonomie de mon enfant avec son mobile ?

Quand vous faites le choix de lui offrir un portable (...) cet achat est loin d'être anodin. Pour les parents, le mobile remplit avant tout une fonction de réassurance, face à un emploi du temps souvent chaotique.

Dans le stress et les incertitudes de notre vie moderne, pouvoir communiquer en cas d'impondérables est devenu un « plus » (...).

L'achat du portable va de pair avec une nouvelle autonomie de l'enfant. Doté de cet accessoire, il va effectivement trouver une réelle indépendance, et gérer davantage son emploi du temps seul, en vous en informant.

Le hic ? « C'est le plus souvent à la dernière minute » se plaignent les parents (...). Au final, le portable a fait reculer des limites (...). Le portable est-il un outil d'autonomie ou une remise en question de l'autorité parentale ?

La question se pose. Ce qui paraît évident, c'est que l'enfant s'autorise beaucoup plus de transgressions dans des passages à l'acte, ce qu'il n'aurait fait auparavant. C'est pourquoi il est nécessaire de poser un cadre et des règles autour de son utilisation (...). Enfin, c'est à vous de donner l'exemple. Si vous êtes connecté en permanence, il est plus difficile de lui imposer un cadre que vous-même ne respectez pas.

Source : extrait de l'entretien avec ETTY Buzyn, psychologue, sur doctissimo.fr (09/04/2014)



Faut-il limiter les temps d'écran de mon enfant ?

Bien qu'une interdiction totale sera sans doute inefficace et contre-productive, il est essentiel de limiter l'utilisation que les enfants font des nouvelles technologies, afin de leur permettre d'avoir du temps pour d'autres activités (sport, lecture, amis, famille) et aussi d'éviter les effets négatifs associés à une utilisation abusive (problèmes de sommeil, stress, isolement social, échec scolaire, etc.). Le temps d'utilisation devrait être donné par chaque parent en fonction de l'âge et du degré de maturité de l'enfant et être accompagné d'autres actions (privilégier la relation directe entre les personnes, stimuler d'autres activités, favoriser la communication en famille, etc.).

En règle générale :

- avant l'âge de 2 ans il vaut mieux éviter l'utilisation d'écrans ;
 - de 2 à 5 ans, pas plus d'une heure par jour, accompagnée et commentée avec un adulte ;
 - après 6 ans, mettre en place des limites d'utilisation d'écrans qui permettent un sommeil adéquat, une activité physique et d'autres comportements essentiels pour la santé de l'enfant ;
 - favoriser du temps (par exemple à l'heure du repas) et des endroits (comme les chambres) sans connexion.
- Gardons aussi à l'esprit que l'utilisation de nouvelles technologies peut être aussi le reflet d'un problème existant et non pas la cause. De ce fait, la communication et une relation de confiance avec les enfants doit prévaloir sur les autres moyens de contrôle et d'éducation au sujet de l'utilisation de TIC. C'est aussi essentiel de limiter sa propre utilisation en présence de l'enfant et de lui consacrer du temps.

Source : AFIE, 2017



Trois questionnaires pour faire le bon diagnostic

A photograph showing a person in a white lab coat, likely a healthcare professional, pointing at a laptop screen. Another person is seated at the laptop, looking at the screen. The background is slightly blurred, showing other people in a clinical or office setting.

Objectif ? Mieux comprendre comment sont utilisées les technologies de l'information et de la communication dans votre famille. Les résultats sont donnés à titre indicatif, mais ils vous permettront de mieux savoir comment vous vous positionnez et ce que vous devez faire.

Les enfants ont tendance à sous-estimer leur temps passé devant un écran : il est donc important que votre enfant fasse le test et que vous le fassiez également en donnant votre perception de son utilisation. Cela permettra d'échanger sur vos différentes interprétations du temps passé et des comportements associés. Vous pourrez alors vérifier ensemble les interprétations de chacun et mettre en place, si besoin, un contrat.

Demandez à votre enfant d'évaluer son

Mettez une croix sur l'option qui convient le mieux à l'opinion de votre enfant	Jamais	Presque jamais	Parfois	Souvent	Très souvent
1 Je pense tout le temps, ou très régulièrement, aux jeux vidéo.	<input type="checkbox"/> 1	<input type="checkbox"/> 2	<input type="checkbox"/> 3	<input type="checkbox"/> 4	<input type="checkbox"/> 5
2 Je rêve souvent de jeux vidéo.	<input type="checkbox"/> 1	<input type="checkbox"/> 2	<input type="checkbox"/> 3	<input type="checkbox"/> 4	<input type="checkbox"/> 5
3 Je me sens anxieux(se) ou triste quand j'essaie de réduire ou d'arrêter les jeux vidéo ou quand je ne peux pas jouer.	<input type="checkbox"/> 1	<input type="checkbox"/> 2	<input type="checkbox"/> 3	<input type="checkbox"/> 4	<input type="checkbox"/> 5
4 Je ressens le besoin ou je passe de plus en plus de temps à jouer aux jeux vidéo.	<input type="checkbox"/> 1	<input type="checkbox"/> 2	<input type="checkbox"/> 3	<input type="checkbox"/> 4	<input type="checkbox"/> 5
5 Je pense tout le temps, ou très régulièrement, aux jeux vidéo.	<input type="checkbox"/> 1	<input type="checkbox"/> 2	<input type="checkbox"/> 3	<input type="checkbox"/> 4	<input type="checkbox"/> 5
6 J'ai essayé de passer moins de temps à jouer mais je n'ai pas réussi.	<input type="checkbox"/> 1	<input type="checkbox"/> 2	<input type="checkbox"/> 3	<input type="checkbox"/> 4	<input type="checkbox"/> 5
7 J'ai tendance à dire que je n'y passerais que quelques minutes mais en réalité je joue pendant des heures.	<input type="checkbox"/> 1	<input type="checkbox"/> 2	<input type="checkbox"/> 3	<input type="checkbox"/> 4	<input type="checkbox"/> 5
8 Je mens aux personnes qui m'entourent sur le temps passé à jouer aux jeux vidéo.	<input type="checkbox"/> 1	<input type="checkbox"/> 2	<input type="checkbox"/> 3	<input type="checkbox"/> 4	<input type="checkbox"/> 5
9 Souvent je me cache pour jouer et je prétends ne pas jouer quand mes parents me voient.	<input type="checkbox"/> 1	<input type="checkbox"/> 2	<input type="checkbox"/> 3	<input type="checkbox"/> 4	<input type="checkbox"/> 5
10 Je passe de plus en plus de temps à la maison enfermé(e) dans ma chambre à jouer aux jeux vidéo.	<input type="checkbox"/> 1	<input type="checkbox"/> 2	<input type="checkbox"/> 3	<input type="checkbox"/> 4	<input type="checkbox"/> 5
11 Mes résultats scolaires ont baissé.	<input type="checkbox"/> 1	<input type="checkbox"/> 2	<input type="checkbox"/> 3	<input type="checkbox"/> 4	<input type="checkbox"/> 5

usage des jeux vidéo

Mettez une croix sur l'option qui convient le mieux à l'opinion de votre enfant	Jamais	Presque jamais	Parfois	Souvent	Très souvent
12 Je me suis disputé(e) avec des personnes (famille, amis, école) à propos de mon temps passé à jouer aux jeux vidéo.	<input type="checkbox"/> 1	<input type="checkbox"/> 2	<input type="checkbox"/> 3	<input type="checkbox"/> 4	<input type="checkbox"/> 5
13 J'utilise les jeux vidéo comme un moyen pour échapper ou atténuer un affect négatif (par exemple un sentiment de ne pas pouvoir y arriver, de culpabilité, d'anxiété) et pour augmenter mon estime de moi.	<input type="checkbox"/> 1	<input type="checkbox"/> 2	<input type="checkbox"/> 3	<input type="checkbox"/> 4	<input type="checkbox"/> 5
14 Je me réveille la nuit ou le matin très tôt pour jouer.	<input type="checkbox"/> 1	<input type="checkbox"/> 2	<input type="checkbox"/> 3	<input type="checkbox"/> 4	<input type="checkbox"/> 5

Ton usage des jeux vidéos est...

■ **Adapté (0 - 35 points)** : Tout va bien, continue ton hobby et aussi les autres activités que tu aimes faire.

■ **Inadapté (35 - 57 points)** : Les jeux vidéo sont peut-être en train d'envahir d'autres domaines de ta vie. Essaie de ne pas dépasser le temps prévu pour jouer, afin de conserver tes autres activités. Si tu n'y arrives pas tout(e) seul(e), demande à tes parents ou à d'autres personnes proches de t'aider à trouver un temps de jeu adapté.

■ **Abusif / Problématique (57 – 70 points)** : Tu es en train de développer des habitudes qui risquent de perturber tes résultats scolaires, tes relations et ton équilibre personnel. Essaie de reprendre des activités et des pratiques relationnelles en dehors des jeux vidéo. Organise ton temps de jeu pour ne pas le faire déborder sur tes autres activités et fais le test d'arrêter de jouer pendant un certain temps. Si tu n'y arrives pas, parles-en à tes parents ou demande à rencontrer un psychologue.

© AFIE

Demandez à votre ado d'évaluer ses internet, chat, réseaux sociaux

Mettez une croix sur l'option qui convient le mieux à l'opinion de votre enfant	Jamais	Presque jamais	Parfois	Souvent	Très souvent
1 Je pense à regarder mon téléphone ou à être connecté(e) quand je suis en classe ou à table à la maison.	<input type="checkbox"/> 1	<input type="checkbox"/> 2	<input type="checkbox"/> 3	<input type="checkbox"/> 4	<input type="checkbox"/> 5
2 Je me sens anxieux(se) ou triste si je ne suis pas connecté(e). Ça va mieux quand je suis connecté(e).	<input type="checkbox"/> 1	<input type="checkbox"/> 2	<input type="checkbox"/> 3	<input type="checkbox"/> 4	<input type="checkbox"/> 5
3 Le fait d'être connecté(e) me procure du bien-être.	<input type="checkbox"/> 1	<input type="checkbox"/> 2	<input type="checkbox"/> 3	<input type="checkbox"/> 4	<input type="checkbox"/> 5
4 En vérité, mon temps de connexion augmente régulièrement.	<input type="checkbox"/> 1	<input type="checkbox"/> 2	<input type="checkbox"/> 3	<input type="checkbox"/> 4	<input type="checkbox"/> 5
5 Je manque de sommeil parce que je reste connecté(e) trop tard le soir.	<input type="checkbox"/> 1	<input type="checkbox"/> 2	<input type="checkbox"/> 3	<input type="checkbox"/> 4	<input type="checkbox"/> 5
6 Je laisse des activités sans les terminer ou j'essaie de « m'échapper » pour pouvoir être connecté(e).	<input type="checkbox"/> 1	<input type="checkbox"/> 2	<input type="checkbox"/> 3	<input type="checkbox"/> 4	<input type="checkbox"/> 5
7 Je vérifie ma messagerie systématiquement et inconditionnellement.	<input type="checkbox"/> 1	<input type="checkbox"/> 2	<input type="checkbox"/> 3	<input type="checkbox"/> 4	<input type="checkbox"/> 5
8 J'ai menti à ma famille ou à d'autres personnes, ou je me suis caché(e) pour pouvoir être connecté(e).	<input type="checkbox"/> 1	<input type="checkbox"/> 2	<input type="checkbox"/> 3	<input type="checkbox"/> 4	<input type="checkbox"/> 5
9 Je préfère passer plus de temps en ligne que de sortir avec les personnes de mon entourage.	<input type="checkbox"/> 1	<input type="checkbox"/> 2	<input type="checkbox"/> 3	<input type="checkbox"/> 4	<input type="checkbox"/> 5
10 Je passe la plupart du temps à la maison enfermé(e) dans ma chambre pour être connecté(e).	<input type="checkbox"/> 1	<input type="checkbox"/> 2	<input type="checkbox"/> 3	<input type="checkbox"/> 4	<input type="checkbox"/> 5

pratiques numériques :

Mettez une croix sur l'option qui convient le mieux à l'opinion de votre enfant	Jamais	Presque jamais	Parfois	Souvent	Très souvent
11 Je me suis disputé(e) avec des personnes (famille, amis) à propos du temps que je passe connecté(e).	<input type="checkbox"/> 1	<input type="checkbox"/> 2	<input type="checkbox"/> 3	<input type="checkbox"/> 4	<input type="checkbox"/> 5
12 Je suis sur la défensive ou offusqué(e) si quelqu'un me demande ce que je fais quand je suis connecté(e).	<input type="checkbox"/> 1	<input type="checkbox"/> 2	<input type="checkbox"/> 3	<input type="checkbox"/> 4	<input type="checkbox"/> 5
13 Pendant que je suis connecté(e), j'échappe aux problèmes que je peux avoir dans la vie.	<input type="checkbox"/> 1	<input type="checkbox"/> 2	<input type="checkbox"/> 3	<input type="checkbox"/> 4	<input type="checkbox"/> 5
14 Je trouve la vie connectée plus gaie et plus drôle : elle me met en valeur.	<input type="checkbox"/> 1	<input type="checkbox"/> 2	<input type="checkbox"/> 3	<input type="checkbox"/> 4	<input type="checkbox"/> 5
15 Je communique de plus en plus avec mes amis via les réseaux sociaux, les SMS et autres messageries instantanées	<input type="checkbox"/> 1	<input type="checkbox"/> 2	<input type="checkbox"/> 3	<input type="checkbox"/> 4	<input type="checkbox"/> 5

Ton degré d'utilisation des TIC est...

■ **Léger (0 – 45 points)** : Tu as une utilisation modérée des nouvelles technologies. C'est bien : tu gères !

■ **Intense (45 - 75 points)** : Tu passes beaucoup de temps sur les écrans. Réfléchis aux conséquences de cette utilisation intensive sur ta vie et celle de ton entourage.

■ **Problématique (75 – 90 points)** : l'utilisation des réseaux sociaux peut être à l'origine de problèmes importants dans ta vie et probablement dans ton entourage. Tu devrais résoudre ces problèmes maintenant. Si tu n'y arrives pas tout(e) seul(e), parles-en à tes parents ou demande à rencontrer un psychologue.

À vous, parents, d'évaluer les pratiques

Mettez une croix sur l'option qui convient le mieux à votre opinion. Votre enfant...	Jamais	Presque jamais	Parfois	Souvent	Très souvent
1 Se lève le matin, la première chose qu'il cherche est son portable/tablette pour voir ses messages.	<input type="checkbox"/> 1	<input type="checkbox"/> 2	<input type="checkbox"/> 3	<input type="checkbox"/> 4	<input type="checkbox"/> 5
2 Se sent anxieux(se) ou triste s'il n'est pas connecté. Ça va mieux quand il se connecte.	<input type="checkbox"/> 1	<input type="checkbox"/> 2	<input type="checkbox"/> 3	<input type="checkbox"/> 4	<input type="checkbox"/> 5
3 A besoin de passer de plus en plus de temps connecté.	<input type="checkbox"/> 1	<input type="checkbox"/> 2	<input type="checkbox"/> 3	<input type="checkbox"/> 4	<input type="checkbox"/> 5
4 Manque de sommeil parce qu'il est resté connecté trop tard le soir.	<input type="checkbox"/> 1	<input type="checkbox"/> 2	<input type="checkbox"/> 3	<input type="checkbox"/> 4	<input type="checkbox"/> 5
5 À la maison, il laisse des tâches sans les terminer ou il essaie de « s'échapper » pour pouvoir se connecter.	<input type="checkbox"/> 1	<input type="checkbox"/> 2	<input type="checkbox"/> 3	<input type="checkbox"/> 4	<input type="checkbox"/> 5
6 A arrêté des activités qu'il aimait faire pour avoir plus de temps pour être connecté.	<input type="checkbox"/> 1	<input type="checkbox"/> 2	<input type="checkbox"/> 3	<input type="checkbox"/> 4	<input type="checkbox"/> 5
7 Dit souvent qu'il va se connecter quelques minutes quand en réalité il reste connecté très longtemps.	<input type="checkbox"/> 1	<input type="checkbox"/> 2	<input type="checkbox"/> 3	<input type="checkbox"/> 4	<input type="checkbox"/> 5
8 Ne respecte pas la limitation du temps que vous lui avez donnée pour être en ligne.	<input type="checkbox"/> 1	<input type="checkbox"/> 2	<input type="checkbox"/> 3	<input type="checkbox"/> 4	<input type="checkbox"/> 5
9 Ment sur le temps qu'il passe en ligne ou se cache pour être connecté.	<input type="checkbox"/> 1	<input type="checkbox"/> 2	<input type="checkbox"/> 3	<input type="checkbox"/> 4	<input type="checkbox"/> 5
10 Préfère être en ligne que de passer du temps avec le reste de la famille.	<input type="checkbox"/> 1	<input type="checkbox"/> 2	<input type="checkbox"/> 3	<input type="checkbox"/> 4	<input type="checkbox"/> 5

numériques de votre enfant

Mettez une croix sur l'option qui convient le mieux à votre opinion. Votre enfant...	Jamais	Presque jamais	Parfois	Souvent	Très souvent
11 A beaucoup de relation d'amitié en ligne mais les voit rarement.	<input type="checkbox"/> 1	<input type="checkbox"/> 2	<input type="checkbox"/> 3	<input type="checkbox"/> 4	<input type="checkbox"/> 5
12 Passe beaucoup de temps à la maison enfermé dans sa chambre pour être connecté.	<input type="checkbox"/> 1	<input type="checkbox"/> 2	<input type="checkbox"/> 3	<input type="checkbox"/> 4	<input type="checkbox"/> 5
13 Se couche souvent très tard car il est connecté.	<input type="checkbox"/> 1	<input type="checkbox"/> 2	<input type="checkbox"/> 3	<input type="checkbox"/> 4	<input type="checkbox"/> 5
14 Se dispute avec des personnes (famille, amis) à propos du temps qu'il passe à être connecté.	<input type="checkbox"/> 1	<input type="checkbox"/> 2	<input type="checkbox"/> 3	<input type="checkbox"/> 4	<input type="checkbox"/> 5
15 Est sur la défensive ou offusqué si quelqu'un lui demande ce qu'il fait quand il est connecté.	<input type="checkbox"/> 1	<input type="checkbox"/> 2	<input type="checkbox"/> 3	<input type="checkbox"/> 4	<input type="checkbox"/> 5
16 Passe de plus en plus de temps connecté qu'avec des amis dans la vraie vie.	<input type="checkbox"/> 1	<input type="checkbox"/> 2	<input type="checkbox"/> 3	<input type="checkbox"/> 4	<input type="checkbox"/> 5

Le degré d'utilisation des TIC de votre enfant est...

- **Léger (0 – 45 points)** : Votre enfant semble avoir une utilisation adaptée des nouvelles technologies. Parfois elle/il peut être connecté(e) un peu trop longtemps, mais elle/il semble avoir le contrôle de ses temps de connexion.
- **Intense (45 - 75 points)** : Votre enfant pourrait avoir des problèmes en raison d'une utilisation intense des nouvelles technologies. Vous devriez considérer l'impact du temps d'écran sur sa vie et discuter avec lui de nouvelles règles d'utilisation.
- **Problématique (75 – 90 points)** : L'utilisation que votre enfant fait des nouvelles technologies peut être à l'origine des problèmes importants dans sa vie enfant et probablement aussi dans votre famille. Vous devriez faire face à ces problèmes maintenant. Pour vous aider, n'hésitez pas à faire appel à un professionnel de santé : un psychologue, votre médecin généraliste...

Pour aller plus loin...



Bienviredigital.orange.fr

Retrouvez les conseils et astuces d'Orange pour vivre le monde digital en toute sérénité, notamment via l'Espace des parents, une rubrique dédiée à l'accompagnement de votre enfant dans le monde numérique

www.academie-medecine.fr

De la pratique excessive des jeux sur écrans aux addictions



www.academie-sciences.fr

L'enfant et les écrans, l'avis de l'Académie des Sciences

www.csa.fr

L'impact de la télévision sur le tout-petit



doc.hubsante.org

Les écrans et les réseaux sociaux – Intérêts et risques

www.credoc.fr

Baromètre du numérique 2016



apea.org

L'effet des images des jeux vidéo sur le comportement, les émotions, les pensées

ondes-radio.orange.com

Les recommandations à connaître et à suivre pour réduire votre exposition aux ondes radio



À propos d'Orange

Orange est l'un des principaux opérateurs de télécommunications dans le monde, présent dans 29 pays, employant 153 000 salariés, dont 95 000 en France, et servant au 30 juin 2017 269 millions de clients, dont 207 millions de clients mobiles et 19 millions de clients haut débit fixe.

En mars 2015, le Groupe a présenté son nouveau plan « Essentiels2020 » qui place l'expérience de ses clients au cœur de sa stratégie afin que ceux-ci puissent bénéficier pleinement du monde numérique.

Chez Orange, nous avançons avec la conviction que le numérique est un puissant levier de développement économique et social mais aussi d'accomplissement personnel. A ce titre, nous menons une politique active en matière d'accompagnement aux usages et notamment en direction des familles afin de guider chacun en confiance dans le monde numérique.

Découvrez nos engagements sur orange.com/RSE.

À propos de l'Association Française de l'Intelligence Emotionnelle

L'Association Française de l'Intelligence Emotionnelle accompagne tous les jours des parents comme vous. Elle a pour but d'aider à répondre à un besoin sociétal dans un contexte scolaire et familial. Elle agit principalement de façon participative avec les parents et les principaux acteurs du corps éducatif. Elle organise des conférences, forums, ateliers de travail sur l'intelligence émotionnelle, et toute autre action psycho-éducative pour pouvoir s'exprimer, questionner, échanger, travailler dans un cadre animé par des psychologues spécialisés dans l'intelligence émotionnelle, que ce soit pour des publics d'enfants ou d'adultes.

Les contenus de ce livret ont été créés pour Orange par l'Association Française de l'Intelligence Emotionnelle à partir des travaux de la FAD.



www.fad.es



www.afieasso.com

Août 2017 - Document publié par la direction RSE du Groupe Orange.

Édition et conception graphique : www.lmae.fr

Crédits photos : Orange, DR.



www.orange.com/RSE
[@OrangeRSE](https://twitter.com/OrangeRSE)



Avec Ecofolio
tous les papiers
se recyclent.