



Exposition des jeunes aux écrans

Vulnérabilité des adolescents et évaluation des stratégies de réduction de l'exposition aux écrans

Décideurs et acteurs
des politiques publiques

Face à la multiplication des initiatives, des actions ou des projets législatifs, il devient urgent d'identifier, sur des bases scientifiques, les stratégies efficaces pour réduire l'exposition des jeunes aux écrans.

En s'appuyant sur les vulnérabilités des adolescents vis-à-vis des addictions, le centre Polariss a mené une étude permettant d'identifier, dans la littérature scientifique, les évaluations et études les plus récentes concernant 4 principales stratégies de réduction de l'exposition des adolescents aux écrans : l'éducation comportementale, les interdictions ou les restrictions, les activités alternatives et les régulations techniques.

Si chacune des stratégies a des effets plus ou moins marqués et ses limites, il apparaît qu'aucune intervention unique ne peut constituer une « solution miracle », la meilleure stratégie étant de les combiner. Il est également essentiel d'agir sur les causes en amont car les écrans compensent un manque et ils s'insèrent d'autant plus là où les jeunes disposent de peu d'alternatives physiques, culturelles ou sociales.



Retrouvez l'étude
complète avec
toutes les références
scientifiques sur
centre-polariss.fr

À DÉCOUVRIR

- **La vulnérabilité des adolescents face au caractère addictif des écrans**
- **L'évaluation des principales stratégies de réduction de l'exposition aux écrans**
 - > Éducation comportementale des enfants, adolescents et parents
 - > Alternatives positives (loisirs et activités)
 - > Interdictions / restrictions (limitations temporelles ou contextuelles)
 - > Régulations techniques (outils numériques et mesures réglementaires)
- **Conclusion et recommandations**

Le centre Polariss
transforme les données
scientifiques en outils
opérationnels pour
aider les décideurs
à intégrer la santé
dans toutes les
politiques publiques

centre-polariss.fr

Pourquoi les adolescents sont-ils vulnérables face au caractère addictif des écrans ?

Les connaissances scientifiques montrent que le numérique constitue un véritable environnement sensoriel, social et identitaire qui est susceptible d'augmenter les vulnérabilités propres à l'adolescence.

➤ Le cerveau des adolescents, très sensible aux gratifications immédiates

Les circuits de la récompense ont une maturité rapide, alors que les systèmes de contrôle n'atteindront leur maturité qu'à l'âge adulte.

Conséquence : Le défilement infini, la lecture automatique des vidéos, les notifications et la personnalisation algorithmique prolongent encore plus la durée d'engagement et les comportements compulsifs chez les adolescents.

➤ Une construction identitaire en recherche de comparaisons sociales

L'adolescence est une période de construction identitaire, de quête d'appartenance et de reconnaissance ; les réseaux sociaux amplifient cette dynamique.

Conséquence : La visibilité permanente sur les réseaux sociaux, couplée à la mesure de sa propre valeur par les likes, intensifie la sensibilité à la comparaison sociale des adolescents. La peur de manquer quelque chose, le FoMO (fear of missing out), devient alors un moteur puissant de connexion.

➤ Une régulation émotionnelle fragile en recherche d'apaisements immédiats

La régulation émotionnelle est encore moyennement développée chez les adolescents (gestion du stress, de l'ennui ou de la tristesse). Les écrans sont alors de bons leviers pour se détourner de situations désagréables. L'apaisement est immédiat mais temporaire.

Conséquence : L'écran devient une échappatoire émotionnelle. Ce phénomène d'auto-médication numérique s'observe particulièrement quand une vulnérabilité est préexistante : faible estime de soi, troubles anxieux, symptômes dépressifs...

➤ La recherche de normes pour se construire et ne pas s'exclure

Les normes du groupe exercent une influence considérable chez les adolescents. Lorsque les interactions, l'organisation d'activités et la sociabilité passent majoritairement par les plateformes numériques, l'absence de connexion devient alors coûteuse au développement.

Conséquence : Les adolescents ne se connectent pas uniquement par plaisir, mais aussi pour maintenir leur position dans le groupe, rester au courant des codes et ne pas s'exclure eux-mêmes d'une conversation ou d'un événement. Se déconnecter, c'est parfois se marginaliser.

À RETENIR

> L'adolescent peut difficilement s'extraire seul de la dépendance. Le numérique, volontairement addictif, s'insère efficacement dans la diversité des vulnérabilités liées à son développement.

> Les interventions pour réduire l'exposition des adolescents doivent prendre en compte l'ensemble du système qui alimente l'usage excessif des écrans.

L'étude des principales stratégies de réduction de l'exposition aux écrans

Sur la base de ces études de vulnérabilité, le centre Polariss a mené une synthèse des évaluations et études portant sur les 4 principales stratégies de réduction de l'exposition des jeunes aux écrans :

- l'éducation comportementale,
- les alternatives aux écrans,
- les interdictions et les restrictions,
- les régulations techniques.

4

principales stratégies de
réduction de l'exposition
des jeunes aux écrans

■ Éducation comportementale des enfants, adolescents et parents

Les interventions éducatives combinent généralement la sensibilisation aux effets et aux mécanismes de captation de l'attention, la présentation de techniques de changement de comportement ou d'auto-contrôle et l'implication parentale. Elles sont souvent menées en milieu scolaire.

Q Résultats observés :

- **Effet modeste, mais significatif, sur le temps d'écran**, légèrement plus efficace avec la fixation d'objectifs ou d'un auto-suivi
- **Efficacité renforcée par l'apprentissage émotionnel**, notamment pour soutenir un changement durable et agir sur le phénomène de l'escapisme (usage des écrans comme évitement émotionnel)
- **Impact positif des approches comportementales et cognitives** sur les usages problématiques
- **Impact positif de la participation des parents** sur l'usage problématique, grâce à la mise en place de règles familiales cohérentes ou de discussions sur les usages numériques

À RETENIR

> Les approches éducatives, quand elles intègrent les changements de comportement et la gestion des émotions, montrent des bénéfices durables sur la réduction du temps d'écran problématique et l'amélioration du bien-être psychologique, en particulier lorsque les parents s'y engagent activement.

■ Alternatives positives

(loisirs et activités)

Les alternatives aux écrans (sport, loisirs créatifs, activités culturelles et sociales) proposent des sources de gratification concurrentes et attractives. Elles dépendent directement de la manière dont les lieux de vie (cité, école, loisir, etc.) sont adaptés aux besoins des enfants et des adolescents. La dimension sociale de ces alternatives est également fondamentale : sorties entre adolescents, jeux de société en famille, activités de bénévolat ou soirées...

Q Résultats observés :

- **Efficacité significative de l'activité physique**, qui réduit en plus le temps sédentaire devant les écrans
- **Efficacité des loisirs créatifs, culturels et cognitifs** (arts plastiques, lecture, musique, jeu d'échecs), qui fournissent une gratification durable et améliorent le bien-être, d'autant plus quand les parents participent
- **Essentielles pour accompagner les interdictions et les restrictions**, en limitant notamment les effets négatifs sur l'humeur des adolescents
- **Efficacité supérieure aux approches éducatives isolées**, car elles changent la routine plutôt que de reposer sur la seule volonté intrinsèque
- **Effet durable dans le temps** des alternatives positives à l'écran

À RETENIR

> L'introduction d'alternatives positives (activités sportives, artistiques, socialisation hors ligne...) est un levier qui offre aux enfants et adolescents des occasions de s'épanouir autrement, réduisant naturellement l'attrait des écrans tout en contribuant à leur santé physique et mentale.

■ Interdictions / restrictions

(limitations temporelles ou contextuelles)

Les interdictions ou les restrictions d'accès aux appareils numériques peuvent concerner des périodes spécifiques ou des activités particulières. Contrairement aux méthodes éducatives, elles sont plus directives. Elles peuvent être imposées par des règles familiales, scolaires ou même législatives et recourir à des filtres ou des systèmes de contrôle techniques.

Q Résultats observés :

- **Efficacité sur des mécanismes psychologiques simples**, comme la distraction ou la fragmentation de l'attention, plutôt que face à des motivations psychologiques complexes
- **Effet faible sur le temps d'écran**, mais renforcé si l'interdiction est longue, notamment sur des moments clés (repas, soirée, travail scolaire) ou dans des espaces spécifiques (chambre, salle de classe)
- **Effet plus important sur les adolescents** avec un usage problématique ou compulsif des écrans
- **Effet important en milieu scolaire**, avec une amélioration des résultats aux examens chez les élèves les moins performants et du climat scolaire en limitant les rivalités amplifiées par les réseaux

À RETENIR

> Les restrictions directes (règles claires et interdictions ciblées) sont efficaces à court terme sur le temps d'écran et améliorent le climat d'apprentissage, notamment en milieu scolaire. Mais elles doivent être appliquées de façon cohérente et accompagnées d'explications pour éviter une résistance, car ces mesures empêchent l'accès mais ne traitent pas les mécanismes psychologiques de dépendance aux écrans.

- **Effet positif des restrictions temporelles sur le bien-être**, notamment avant le coucher, car elles réduisent les perturbations du rythme circadien et améliorent le sommeil, l'humeur et la concentration
- **Risque important de contournements des règles** (utilisation clandestine du téléphone, connexion via d'autres appareils...), limité en associant un volet éducatif
- **Risque d'un effet rebond** (retour à la situation initiale dès les restrictions levées), limité en associant un volet éducatif

Régulations techniques

(outils numériques et mesures réglementaires)

Les **régulations techniques agissent directement sur les fonctionnalités des appareils numériques ou sur les architectures techniques des plateformes**. Elles reposent sur trois leviers principaux : les paramètres et les applications de contrôle, les modifications des mécanismes addictogènes des plateformes et les mesures réglementaires imposées par les pouvoirs publics. Mais elles restent encore peu déployées et étudiées.

Q Résultats observés :

- **Effet modeste sur le temps d'écran**, mais qui est renforcé lorsqu'il est associé à des approches éducatives
- **Effet visible sur le bien être numérique** (concentration, stress, sommeil...)
- **Risques de contournements et d'une faible durabilité**, limités par des approches éducatives
- **Effets des régulations légales peu étudiés** car modalités d'actions émergentes

À RETENIR

> **Les outils technologiques de régulation et les mesures politiques peuvent soutenir les autres approches, en encadrant par exemple l'offre numérique pour la rendre moins addictive.**

Conclusion & propositions

Aucune intervention unique ne constitue une « solution miracle ».

Face à la complexité du phénomène addictif des écrans chez les adolescents, seules les interventions multi-composantes, combinant éducation, règles claires et alternatives attractives, obtiennent les meilleurs résultats : réduction du temps d'écran, amélioration du bien-être et aptitude à l'autocontrôle sur le long terme.

Mise en perspectives des résultats.

L'analyse de la littérature scientifique montre également que les déterminants structurels, sociaux et environnementaux de l'addiction numérique sont beaucoup moins étudiés, et donc moins visibles que les autres approches. Mais il est essentiel de rappeler que les écrans compensent, pour beaucoup, des activités et un soutien qui peut être apporté par ailleurs : alternatives physiques, culturelles ou sociales.

La meilleure stratégie issue des connaissances scientifiques actuelles

➤ *Combiner les approches, éviter les actions isolées*

- . éduquer les jeunes aux usages numériques responsables et impliquer leurs parents,
- . instaurer des règles de temps d'écran raisonnables,
- . proposer des alternatives enrichissantes.

Les régulations techniques, bien que peu étudiées, restent fondamentales pour rendre moins addictive l'offre numérique.

Agir aussi sur les causes en amont

➤ *Si la prévention agit sur les comportements, elle doit aussi modifier les causes en amont*

- . **pauvreté des alternatives hors ligne, l'absence d'espaces de rencontre,**
- . **manque d'attractivité des lieux publics pour les jeunes,**
- . **isolement familial,**
- . **pression algorithmique et captation commerciale,**
- . **disponibilité permanente des écrans dans les environnements domestiques et scolaires.**