



Réduire l'exposition des jeunes aux écrans

Quelles sont
les solutions
les plus efficaces ?

Conclusions d'une étude, menée par le centre Polariss, sur les évaluations scientifiques des stratégies de réduction de l'exposition des adolescents aux écrans.

LES BASES SCIENTIFIQUES À PRENDRE EN COMPTE

Le caractère addictif des écrans exploite les vulnérabilités propres à l'adolescence :

- Un cerveau avec une forte **sensibilité aux récompenses immédiates**
- Une construction identitaire en **recherche d'appartenance et de reconnaissance**
- Une régulation émotionnelle très fragile en **recherche d'apaisements immédiats**
- La recherche de normes pour **se construire et ne pas être exclu**

4 STRATÉGIES PRINCIPALES ÉVALUÉES



**Éducation
comportementale**



**Activités
alternatives**



**Interdictions
et restrictions**



**Régulations
techniques**

À RETENIR

PAS DE SOLUTIONS MIRACLES ISOLÉES
Les approches les plus efficaces combinent les stratégies

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

LES STRATÉGIES :

ce que montrent les évaluations scientifiques



➤ Éducation comportementale

Interventions éducatives avec sensibilisation à la captation de l'attention et aux techniques de changement de comportement et parfois implication parentale

Des bénéfices sur les usages problématiques, si associé à des techniques de changement de comportement, de gestion des émotions et engagement des parents



➤ Alternatives positives

Sport, loisirs créatifs, activités culturelles et sociales, avec une dimension sociale fondamentale : sorties entre adolescents, jeux en famille, bénévolat ou soirées

Un levier qui offre des occasions de s'épanouir autrement, réduisant naturellement l'attrait des écrans, tout en contribuant à la santé physique et mentale



➤ Interdictions / restrictions

Méthodes directives : règles familiales, scolaires ou même législatives, ainsi que recours à des filtres ou des systèmes de contrôle techniques

Une efficacité à court terme sur le temps d'écran et le climat d'apprentissage, mais forts risques de contournements et d'effet rebond. À associer à un volet éducatif, car les mécanismes psychologiques de dépendance aux écrans ne sont pas traités



➤ Régulations techniques

Mesures sur les fonctionnalités des appareils ou des plateformes : paramètres de contrôle, mécanismes addictogènes, mesures réglementaires. Encore peu déployées et étudiées

Un soutien aux autres approches, en encadrant l'offre numérique pour la rendre moins addictive

CONCLUSION

LA STRATÉGIE LA PLUS EFFICACE :
LA COMBINAISON DES APPROCHES,
ÉDQUER + LIMITER + PROPOSER DES ALTERNATIVES
et aussi RÉGULER

Agir aussi sur les causes en amont : pauvreté des espaces de rencontre hors ligne, lieux publics peu attractifs, isolement familial, disponibilité permanente des écrans...

Le centre Polariss est rattaché
au CHU de Bordeaux



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