

# SOIRÉE PARENTS

LE RHEU

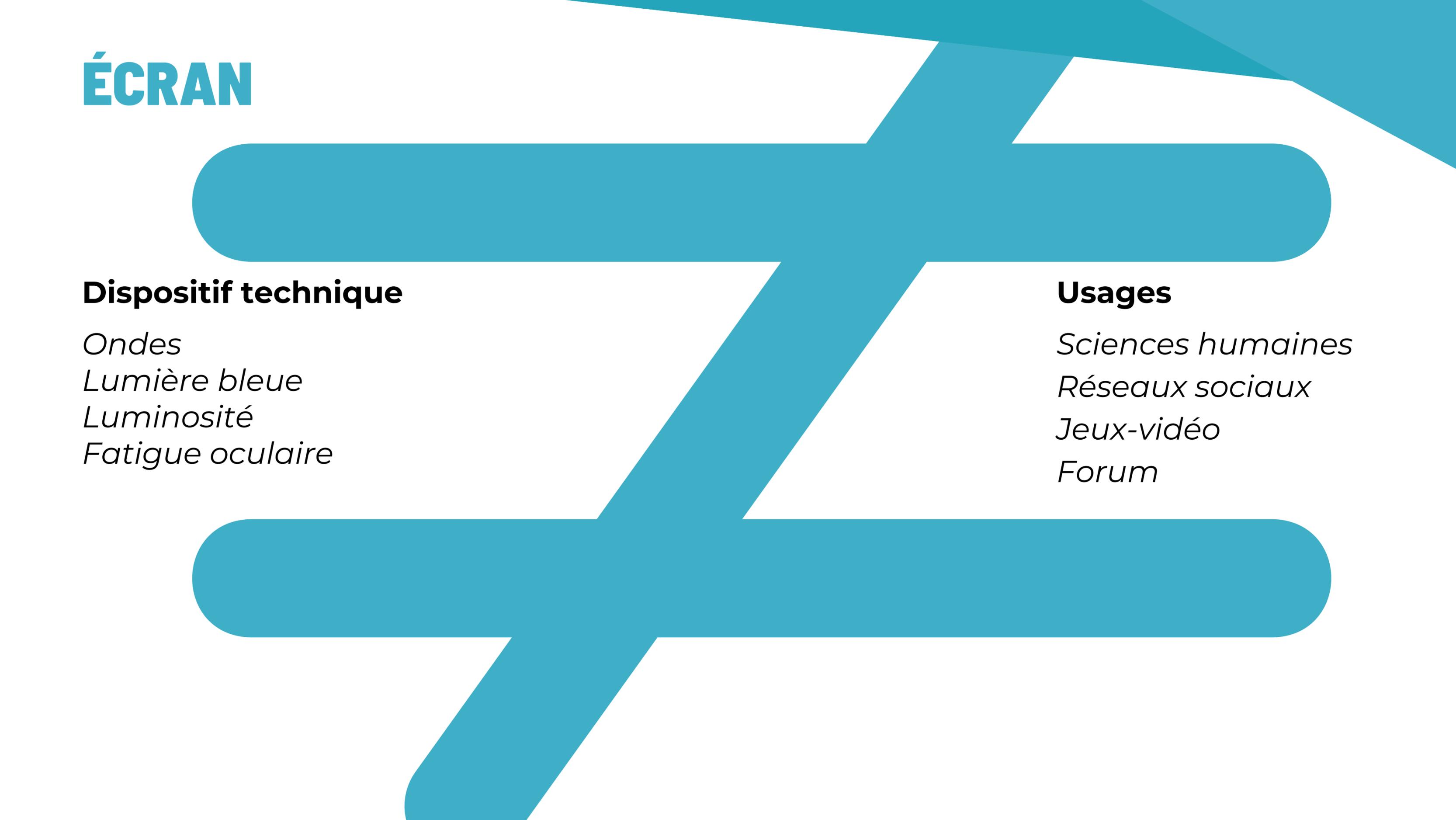
9 Janvier 2025

 **liberté**  
couleurs



# **Le numérique**

# ÉCRAN



## **Dispositif technique**

*Ondes  
Lumière bleue  
Luminosité  
Fatigue oculaire*

## **Usages**

*Sciences humaines  
Réseaux sociaux  
Jeux-vidéo  
Forum*

# Les dispositifs techniques



# Le Smartphone

Age moyen du premier smartphone individuel:

**11 ans et 4 mois**

Pourcentage des 12-17 ans équipés

**96%**

Premier dispositif utilisé pour se connecter à internet.



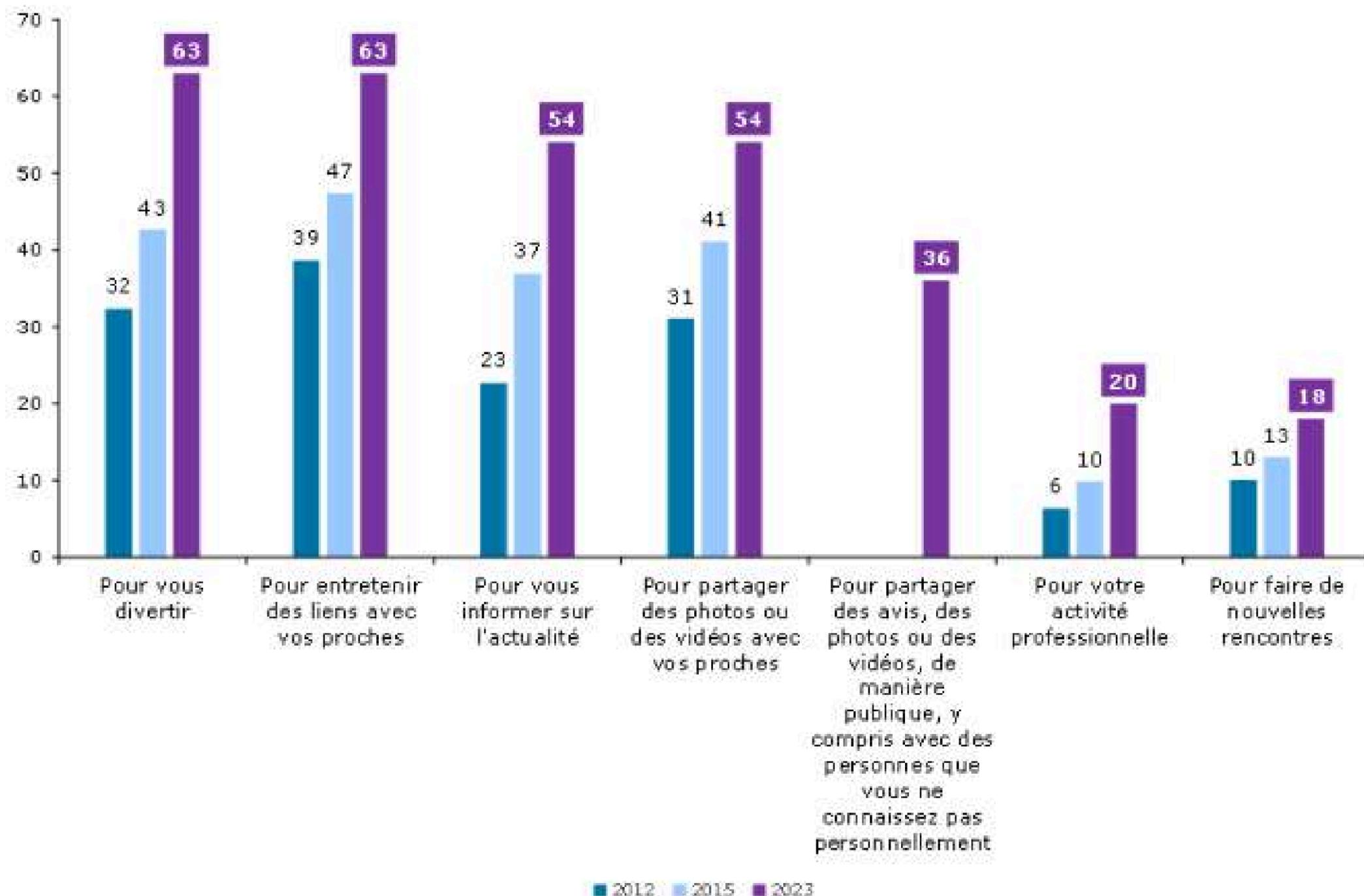
Les écrans,  
les usages  
numériques,  
de quoi parle-t-on?



# 3 poles d'usages

Utilisez-vous les réseaux sociaux sur internet (de type Facebook, Twitter, LinkedIn, Instagram, Snapchat, YouTube, TikTok, ...) pour les activités suivantes :

- Champ : ensemble de la population de 12 ans et plus, en % -

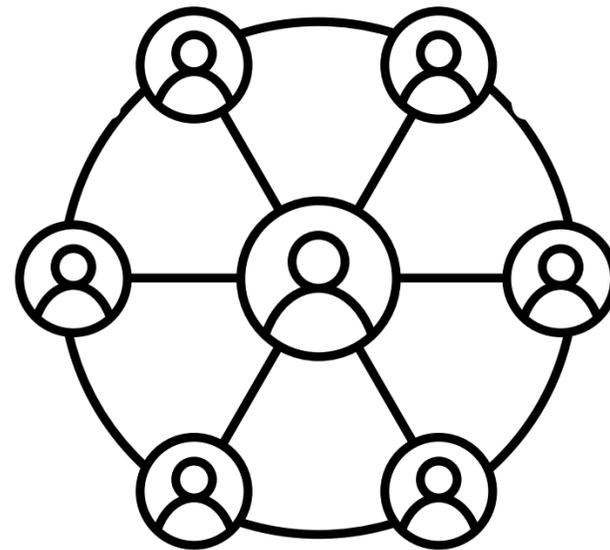


# 3 poles d'usages

De loisirs



Informationnels



Relationnels

# **Le numérique**

---

# *Relationnels*

2/ Les réseaux sociaux comme espace de construction d'une identité.





1/ Le numérique comme vecteur d'une culture juvéniles.

- Des références culturelles communes?
- L'exemple des mèmes.
- "Les jeunes" ou "des jeunes" et le numériques?



2/ Les jeux-vidéos, une pratique largement diffusée.

- 93 % des enfants (10-14 ans) sont joueurs.
- Un vecteur de sociabilité, parfois de pression sociale
- Mais des controverses existent toujours (violence, addiction, achat).



3/ Des pratiques de loisirs à l'industrie du divertissement.

- Dans les jeux vidéo, notamment les pratiques de **trading**, la **gamblification** des jeux et les questions **éthiques** liées à l'argent et à l'addiction au jeu.
- Des **darkpatterns** sur les réseaux sociaux, les jeux et les sites.



# Les jeux-vidéos

# Loisirs





# Les RS

1/Acceptez-vous les cookies?

- Allons sur [Marmitton.fr](https://www.marmitton.fr)





3/ Quelques exemple de DarkPattern.

- Les "dark patterns" sont des **tactiques** de conception d'interface utilisateur visant à **manipuler** les utilisateurs en les incitant à prendre des **décisions** indésirables. Utilisées principalement dans le **design** numérique, ces pratiques exploitent des **biais** cognitifs pour **influencer** subtilement le **comportement** des utilisateurs, souvent de manière **trompeuse**.





Psst, un premier  
remboursement vous attend.  
Cette fois ne passez pas à côté !

de et

Offre partenaire suite à votre réservation chez SNCF Connect ✕

✔ **Votre commande est terminée.**  
**21,87€ remboursés !**

Cliquez ici pour obtenir votre remboursement de 21,87€,  
crédité sur votre carte bancaire, suite à votre trajet en train  
réservé chez SNCF Connect !

)x1

9 €



Continuer

cié

En cliquant sur Continuer, vous pourrez rejoindre le  
programme Remises & Réductions pour 18 euros/mois et  
obtenir des remboursements de notre partenaire Webloyalty.

# Les RS

1816,000 +

**First Timer Pack**

250% MORE

1.2M 90

**1,99 €**

**BUY NOW**

Time left: 09:34:38

1/1 Available

1816,000 +

**Invite friends**

- 1 INVITE!**
- 2 FRIEND JOINED!**
- 3 FILL THE BAR, WIN REWARDS!**

Friends joined: 0/1

**Extra +30**

for new Facebook players!

**INVITE** +

**INVITE** f

264,000 50

SPINS

**COUPON 600% MORE SPINS APPLIED**

600% MORE <b>180</b> 25 SPINS 1.99 €	600% MORE <b>500</b> 30 SPINS 4.99 €	600% MORE <b>1,400</b> 200 SPINS Popular 11.99 €
600% MORE <b>2,800</b> 600 SPINS 19.99 €	600% MORE <b>8,500</b> 1,200 SPINS 49.99 €	600% MORE <b>20,000</b> 2,800 SPINS Best Offer 99.99 €

COINS

**COUPON 600% MORE COINS APPLIED**

600% MORE <b>4M</b> 550K 1.99 €	600% MORE <b>12.5M</b> 1.5M 4.99 €	600% MORE <b>25M</b> 3.5M Popular 9.99 €
--	---	--

# Les écrans et la santé



## 1/ Le temps d'écran?

- Pas un facteur si significatif
- Il est plus intéressant de se poser d'autres questions : Pourquoi on utilise l'écran?  
Quand? Comment?



## 2/ Concurrence temporelle

- Les activités numériques peuvent remplacer d'autres activités.
- Le sommeil
- Les activités familiales
- Le sport
- Les interactions



## 3/ Des effets sur le cerveau?

- Les effets sur le cerveau des écrans sont encore mal-connus.
- Cependant, des études basées sur des corrélations suggèrent que l'exposition aux écrans n'est pas intrinsèquement bonne ou mauvaise pour le cerveau, mais dépend du type de contenu et des compétences prises en compte.



# Les écrans et la santé



Anxiété  
FOMO, Nomophobie



Développement psycho-cognitif

Audition

Exposition excessive et répétée à des volumes sonores trop élevés.



Vue

Lumière bleue, incidence sur la myopie

Estime de soi

Incidence positive ou négative



Consommation

Qualité nutritionnelle, habitudes

Contenus inappropriés

Violent, à caractère sexuel, choquant



Sédentarité

favorise les activités sédentaires

Addiction, usages problématiques

Perte de contrôle



Sommeil

Retarde l'endormissement, perturbe les cycles de sommeil

# RÉGULATION DES ÉCRANS

- Pas de recette unique!
- Quelle valeurs et objectifs pédagogiques?
- Une régulation pensée et adaptée aux besoins spécifiques de chaque enfant.

# QUELQUES ASTUCES!

- Établir des Règles Claires
- Encourager l'Autorégulation
- Choix de Contenus Éducatifs
- Covisionnage et Interaction
- Modélisation Parentale

# LES RESSOURCES



# FAMINUM

CHOISISSEZ VOS BONNES  
PRATIQUES NUMÉRIQUES EN  
FAMILLE

1. Définissez vos besoins
2. Découvrez nos recommandations
3. Créez vos pratiques

C'EST PARTI !



Voir la vidéo tuto 

**MERCI!**

