JEUNES ET USAGES DES ECRANS
BIBLIOGRAPHIE SELECTIVE

Les références proposées sont issues de la base de données en promotion de la santé https://www.bib-bop.org/. Elles sont classées par ordre chronologique de la plus récente à la plus ancienne. Elles sont disponibles au Pôle ressources du CoDEPS13 ou accessibles en ligne.

« Décoder la santé » : comprendre les fake news pour vérifier l'information en santé
LE BOULENGE Océane, DOUMONT Dominique, AUJOULAT Isabelle
Référence : UCL-RESO, avril 2022, 40 p.

Cette synthèse de la littérature scientifique et grise a été réalisée dans le cadre du projet de recherche action « Fake news et santé : agir avec les jeunes en faveur de l'esprit critique » qui visait à co-construire avec des jeunes un dispositif destiné à leur permettre d'évaluer l'information liée à la santé. Elle fournit des repères théoriques pour appréhender la thématique des fake news et pouvoir la travailler avec des publics vulnérables aux contenus de désinformation, notamment les adolescents et jeunes adultes. Elle détaille deux types d'approches pour lutter contre les fake news : les stratégies expérimentales consistant à « prémunir » les publics face au risque d'être exposés à des contenus de désinformation ; et l'approche par l'éducation aux médias, qui mobilise une diversité de stratégies pour augmenter l'esprit critique face à l'information.

En ligne : https://shorturl.at/jlGX7

Pour un usage raisonné des écrans par les enfants et les jeunes. Plan d'actions
Référence : Secrétariat d'Etat chargé de l'enfance et des familles, février 2022, 14 p.

Le plan d'actions du gouvernement vise à promouvoir l'information, l'éducation et l'accompagnement des enfants, des parents et des professionnels face à l'usage et à l'exposition croissante aux écrans qui comportent des risques et des dangers. Découlant des recommandations du Haut Conseil de la santé publique et résultant également d'une démarche partenariale entre plusieurs ministères et structures, il est constitué de quatre actions phares : le renforcement du portail d'information jeprotegemonenfant.gouv.fr ; la création du campus de la parentalité en ligne et partout sur le territoire à travers un réseau d'associations pour accompagner les parents face à l'utilisation du numérique par leurs enfants ; le développement de compétences numériques des élèves dès le CM1 via la plateforme Pix ; la création d'un baromètre annuel afin de mieux connaître les usages du numérique des Français. Le document propose par ailleurs une boîte à outils pour les parents, les équipes éducatives et les professionnels de l'enfance et de la jeunesse.

En ligne : https://shorturl.at/htMY4

Faire le tour des écrans en promotion de la santé... en 180 minutes (ou presque)
DEFAUT Marion, SIZARET Anne
Référence : IREPS Bourgogne Franche-Comté, 2022, 56 p.

Ce dossier documentaire accompagne le dispositif du service sanitaire en Bourgogne-Franche-Comté. Dans le premier chapitre, le glossaire, figurent huit concepts liés à la thématique des écrans en promotion de la santé. Chacun d'eux présente des définitions sourcées, une illustration (sous forme d'infographie, d'article ou de schéma), et des références

bibliographiques pour aller plus loin. Dans un deuxième temps, des données d'observation sont regroupées, sous forme de liens vers les dernières enquêtes sur les usages numériques des Français, selon l'âge, le profil, etc. Puis l'on s'attarde sur les conséquences des usages des écrans, positives ou pouvant poser souci, selon le contexte avec des effets physiologiques et psychologiques. Le chapitre suivant explore les risques liés aux contenus sur Internet et pour finir, une partie intitulée "Prévention en action(s)" propose des ressources complémentaires : sites internet, pistes d'action et outils pédagogiques.

En ligne : https://promotion-sante-bfc.org/

Les jeunes et le numérique. Des clefs pour les accompagner

AGUESSE Matthieu, LY Emilie

Référence : L'Agora MDA, IREPS Nouvelle-Aquitaine, 2021, 51 p.

Fruit de la collaboration entre L'Agora-MDA, via le dispositif "Promeneur du Net 79", et l'Ireps Nouvelle-Aquitaine, ce guide pratique à destination des professionnels traite des enjeux du numérique chez les jeunes. Construit à partir de questions de professionnels de terrain et de réponses croisées d'experts, il a vocation à contribuer à la construction d'une culture des usages numériques juvéniles et à renforcer la légitimité des professionnels intervenant sur ces questions. Pour ce faire l'ouvrage aborde cinq grands thèmes : l'éducation 2.0, les réseaux sociaux, les jeux vidéo, la santé mentale et l'intimité.

En ligne : https://shorturl.at/loV13

Adolescence, médias sociaux & santé mentale

MINOTTE Pascal

Référence : Crésam, juin 2020,38 p.

Les médias sociaux font l'objet d'un investissement important de la part des adolescents. Cette note est destinée à donner du sens à cette observation et à résumer ce que l'on sait de l'impact de ce phénomène sur la santé mentale des jeunes. L'auteur se penche sur certaines problématiques comme la dépression, l'anxiété, l'image du corps, les troubles alimentaires, en s'intéressant particulièrement à l'usage excessif des médias sociaux dans le contexte de l'adolescence et de ses comportements spécifiques. Il propose des pistes de réflexion et des recommandations ainsi qu'une riche bibliographie.

En ligne : https://shorturl.at/sO137

Intervenir en promotion de la santé sur les écrans auprès des 12-25 ans

Référence : IREPS Auvergne Rhône-Alpes, mai 2020, 114 p.

Ce document interactif offre un recueil d'actions de promotion de la santé sur les écrans chez les 12-25 ans en Auvergne-Rhône-Alpes. Il est le résultat de la démarche "Bonnes idées et pratiques prometteuses" BIPP menée en 2019 dans le cadre du dispositif Emergence. 15 actions ont été choisies à partir des critères probants pour la promotion de la santé, sélectionnés par un comité régional multi partenarial dans l'optique d'une capitalisation de l'expérience. Elles sont regroupées en 6 catégories en tenant compte des axes forts d'intervention qui ont orienté leur déroulement : soutenir la parentalité, coopérer en réseaux, prévenir les conduites à risque, soutenir l'inclusion sociale, former et informer, répondre aux spécificités des publics vulnérables.

En ligne : https://shorturl.at/aivwZ

Internet : le péril jeune ?

Référence : Institut Montaigne, avril 2020, 190 p.

Dans le prolongement d'une étude conduite aux États-Unis, l'Institut Montaigne a réalisé une enquête d'opinion quantitative et qualitative auprès de 3 000 jeunes âgés de 11 à 20 ans, de 1 000 parents d'adolescents et 1 000 personnes représentant la population générale française pour mieux connaître les pratiques numériques des jeunes et identifier les principaux risques auxquels ils sont confrontés. Quatre thématiques ont particulièrement été abordées : le cyberharcèlement, les contenus choquants, le rapport à la vérité et la protection de la vie privée. Les auteurs émettent 10 propositions permettant de sécuriser les usages et les pratiques numériques en déterminant le rôle et la responsabilisation de l'ensemble des parties prenantes.

En ligne : https://shorturl.at/cgiHU

Quelles protections pour les mineurs dans l'audiovisuel à l'ère d'Internet ?

TISSERON Serge

Référence : CNC, février 2020, 221 p.

Ce rapport, commandité par le Centre national du cinéma et de l'image animée, s'inscrit dans une démarche visant une refonte des mesures de protection des jeunes publics dans le domaine de l'audiovisuel. Il réalise un état des lieux de la protection des mineurs dans l'audiovisuel en France et expose des propositions et recommandations : harmonisation et élargissement des préconisations d'âge, création d'une grille d'évaluation commune à l'ensemble des programmes, responsabilisation des fournisseurs de contenus, pictogrammes explicatifs, formation des interlocuteurs des enfants, personnes ressources. Le rapport aborde également la question de l'harmonisation européenne et prône la mise en place d'une double norme.

En ligne : https://shorturl.at/vABY8

La parentalité à l'épreuve du numérique

Médiamétrie

Référence : Observatoire de la parentalité & de l'éducation numérique, UNAF, février 2020, 7p.

Cette publication présente la synthèse des résultats d'une étude réalisée en ligne auprès de 2 087 parents d'enfants âgés de moins de 15 ans en septembre 2019. Elle met en lumière les questionnements des parents face au numérique, les paradoxes auxquels ils sont confrontés et aussi leurs attentes en termes d'accompagnement dans l'éducation à l'usage des écrans de leurs enfants.

En ligne : https://shorturl.at/jrstZ

Addictions dites-leur adieu !
KARILA Laurent
Référence : Mango, aout 2019, 127 p.

Ce guide très illustré définit l'addiction et ses mécanismes. Il rappelle le rôle du cerveau, le système de récompense et le dérèglement du plaisir, ainsi que les différents facteurs de risque conduisant à développer une addiction. Le guide fait le point sur les différents types d'addictions : avec substances (alcool, tabac, cannabis, cocaïne, etc.), comportementales et "du quotidien" (au sucre, au jeu vidéo, à Internet, etc.). Pour chacune d'entre elles, il rappelle les symptômes de l'addiction, les pathologies associées à cette addiction, des tests pour évaluer sa consommation, ainsi que des conseils pour arrêter ou contrôler sa consommation. Il propose en outre des conseils pour les parents dont l'adolescent a un usage problématique ou pour encadrer la pratique (Internet, jeu vidéo, smartphone, etc.)

En ligne : https://shorturl.at/ACKV1

Comment utiliser les écrans en famille. Petit guide des parents 3.0
PASQUINELLI Elena
Référence : Odile Jacob, septembre 2018, 221 p.

Ce guide est à destination des parents désireux de connaître les stratégies à adopter pour faire bon usage des écrans au sein de la famille malgré l'influence de ceux-ci sur les comportements selon l'usage de chacun. L'ouvrage met l'accent sur l'impact des écrans sur les fonctions cognitives du cerveau des enfants. Il prodigue également des conseils pour pallier la sollicitation permanente de ces appareils faisant partis désormais de l'environnement familial. Chaque chapitre est illustré par des expériences pratiques.

Internet et santé mentale
MINOTTE Pascal
Référence : Observatoire vies numériques du centre de référence en santé mentale, novembre 2018, 36 p.

Consulter Internet pour rechercher de l'information en santé mentale est devenu un réflexe pour un nombre croissant d'utilisateurs. Ce texte propose une synthèse non exhaustive de la littérature sur ce phénomène à travers trois questions clés : les fractures numériques et les littératies ; l'impact de l'Internet santé sur la relation entre les professionnels et les usagers ; la qualité de l'information en santé mentale disponible sur Internet.

En ligne : https://bit.ly/2MPgkTF

Jeunes connectés, parents informés
TETREAULT Cathy
Référence : Midi trente, avril 2018, 157 p.

Cet ouvrage qui s'adresse aux parents et aux enseignants a pour but de répondre aux questions en lien avec le cyberespace et la manière dont les TIC affectent le développement des jeunes. Il aborde les sujets suivants : utiliser sainement les TIC, gérer les jeux à la maison, reconnaître la cyberdépendance, utiliser les TIC de façon sécuritaire, reconnaître la cyberintimidation, intervenir dans le monde virtuel, la sexualité sur Internet, intervenir à propos de la sexualité. Un test de cyberdépendance est proposé à la fin de l'ouvrage.

Touche pas à ma vie privée. Découvre qui te surveille et comment t'en protéger
LLOYD KYI Tanya, WUTHRICH Belle
Référence : Albin Michel, 2017, 131 p.

Cet ouvrage aborde à partir de cas concrets, les questions relatives à la vie privée sur internet, la collecte des données personnelles et leur revente.

Hyper connexion. Ecrans, Internet, smartphones, tablettes… ou comment le numérique a envahi nos vies !
STORA Michaël, ULPAT Anne
Référence : Larousse, août 2017, 288 p.

32 millions de Français sont inscrits sur un réseau social (Facebook, Instagram, Twitter.), 28 millions possèdent un Smartphone, 9 millions ont une tablette. Nous consultons au minimum 150 fois notre portable et autant de fois ses applications. Aujourd'hui, on « surfe », on « tchat», on télécharge, on partage, on like, on tweet, on poste, sur Instagram, Facebook, Snapchat. On est bombardé de mails auxquels on répond à toute heure, on est joignable, partout et tout le temps ! Comment la révolution numérique a-t-elle bouleversé nos vies ? Qu'on se le dise, cette hyperconnexion a influé sur notre sommeil, notre concentration, notre rapport aux autres, nos façons de lire, de regarder, de travailler, d'organiser nos journées. Pas forcément en mal, pas nécessairement en bien. Y aurait-il des solutions alternatives pour ne plus subir l'omniprésence du Web ? Pour être moins accro ? Pour qu'une véritable séparation existe entre vie professionnelle et vie personnelle ? Comment, sur nos appareils et dans la vie, appuyer sur « pause » ? Bref, comment vivre connecté sans être dépendant ? À toutes ces questions, cet essai bien documenté répond avec humour et sérieux, en s'appuyant sur des témoignages de spécialistes.

Sommes-nous trop branchés ? La cyberdépendance
SUISSA Amnon Jacob, BIRON Jean-François, MILLERAND Florence (et al.)
Référence : Presses de l'Université du Québec, 2017, 176 p.

Cet ouvrage décrit les enjeux psychosociaux entourant la problématique complexe des cyberaddictions. Les auteurs tracent un portrait sociologique critique de l'économie du savoir et des métadonnées. Ils mettent en lumière les conditions propices à la cyberdépendance avec le téléphone intelligent, Facebook et les jeux vidéo. Axé sur les préoccupations parentales, cet essai s'adresse tant aux parents qu'aux inter-venants qui œuvrent, de près ou de loin, auprès des jeunes pour les sensibiliser aux problèmes potentiels de la cyberdépendance. Ce document propose en annexe un test d'évaluation pour l'abus du téléphone portable et un test d'évaluation pour l'abus des jeux.

Coopérer autour des écrans
MINOTTE Pascal
Référence : Yapaka.be, juin 2017, 34 p.

Cet ouvrage a pour objectif d'aider les adultes à accompagner les enfants et les adolescents dans leurs usages des écrans. Il analyse les représentations liées à l'univers du numérique, les modifications des relations intergénérationnelles induites par les écrans, leur place dans la vie familiale et donne des éléments pour se positionner dans une posture compréhensive tout en explicitant ses valeurs. Il insiste enfin sur l'importance de l'éducation aux médias hors du milieu scolaire.

En ligne : https://shorturl.at/orxO7

La famille tout écran. Conseils en éducation aux médias et à l'information MERRIAUX Jean-Marc

Référence : Centre pour l'éducation aux médias et à l'information, 2017, 93 p.

Cet ouvrage rédigé par le Centre pour l'éducation aux médias et à l'information apporte des réponses pour accompagner les parents et sensibiliser les enseignants sur les pratiques médiatiques des élèves. Au travers de 5 chapitres "apprendre à vos enfants à s'informer", "conseiller vos enfants sur l'usage des réseaux sociaux", maîtriser le temps dédié aux écrans en famille", "protéger vos enfants des images violentes" et "s'engager et s'impliquer en tant que parents", il fournit des conseils utiles et pratiques aux familles et à l'ensemble des acteurs éducatifs et associatifs.

En ligne : https://shorturl.at/zEFXZ

Jeunes et addictions

BECK François, ADES Julie-Emilie, CADET-TAÏROU Agnès (et al.)

Référence : OFDT, décembre 2016, 208 p.

Cet ouvrage décrit les pratiques addictives des 11-25 ans et ambitionne de mieux les comprendre tout en évoquant leurs conséquences. Il rassemble les éléments relatifs aux substances licites et illicites ainsi qu'aux addictions sans produit (jeux vidéo, jeux d'argent et de hasard, usages d'Internet). En dehors d'un chapitre liminaire fournissant des repères sur les populations concernées, ce document est structuré en six parties : niveaux d'usages de substances et addictions sans produit ; profils des usagers et contextes des consommations ; motivations et facteurs de vulnérabilité ; offre des produits ; conséquences des usages et réponses publiques ; comparaisons territoriales en France et mise en perspective internationale.

En ligne : https://bit.ly/37tTpoG

Les ados pris dans la Toile, des cyberaddictions aux techno dépendances

LARDELLIER Pascal, MOATTI Daniel

Référence : Ed. Le Manuscrit, 2014, 202 p.

Dans cet ouvrage sur les cyberaddictions chez les adolescents, les auteurs décrivent les risques de l'hyper-connnectivité adolescente, et en désignent les origines politiques et socio-économiques. Ils interrogent les coulisses historiques et sociales des cyberaddictions et autres techno-dépendances adolescentes.

Ecole, sexe & vidéo

ROMANO Hélène

Référence : Dunod, 2014, 248 p.

Cet ouvrage traite de la place et l'usage des images érotiques ou pornographiques en milieu scolaire. Les auteurs analysent les pratiques, les dérives et les addictions telle que l'addiction aux écrans, le cyber-harcèlement, la place de la pornographie dans les représentations de la sexualité des adolescents.

Addictions sans substance

Référence : Fédération Addiction, 2013, 74 p.

Ce guide donne un premier éclairage sur les réponses à apporter aux personnes concernées par les addictions sans substance. Cette publication a pour objectif d'apporter des repères sur ces prises en charges récentes, dont tout indique la nette progression. Il comprend dans une

première partie des contributions d'experts. Dans une seconde partie sont exposés les résultats de la démarche participative menée sur l'année 2012 auprès de 47 centres dans 5 régions. Dans cet ouvrage figure un certain nombre de points de repères concernant la prévention, le rôle de l'entourage, les conséquences socio-économiques, le repérage et l'abord psychothérapeutique de ces problématiques addictives.

En ligne : https://shorturl.at/jqsAJ

Prévenir et traiter les addictions sans drogue. Un défi sociétal

VENISSE Jean-Luc, GRALL-BRONNEC Marie

Référence : Elsevier Masson, 2012, 340 p.

Les addictions sans produit sont étudiées depuis une vingtaine d'années. Le risque addictif chez les individus aux facultés d'autorégulation limitées est amplement augmenté dans la société contemporaine qui propose des offres et des incitations à consommer illimitées. Les addictions dites comportementales concernent tous les domaines : la dépendance affective, sexuelle, sectaire, le jeu problématique (de hasard, d'argent, vidéo, Internet), les excès alimentaires et sportifs. Les dommages et les conséquences sur l'individu et son entourage sont parfois très graves. Cet ouvrage étudie chaque addiction comportementale sur le plan du concept, des définitions, de la prévention, de la clinique et des traitements.

La cyberdépendance : état des connaissances, manifestations et pistes d'intervention

NADEAU Louise, ACIER Didier, KERN Laurence

Référence : Centre Dollard-Cormier, 2012, 76 p.

Cet ouvrage s'adresse aux professionnels qui travaillent dans le champ des addictions. Il fait le point sur les connaissances actuelles en matière de cyberdépendance et aide à en repérer les signes cliniques. Il donne des pistes d'intervention basées sur les pratiques reconnues dans le traitement des dépendances aux substances ou aux jeux de hasard. Un exemple d'entretien d'évaluation pour les professionnels et de fiche d'auto-observation pour les personnes cyberdépendantes sont proposés en annexe.

En ligne : http://www.santecom.qc.ca/bibliothequevirtuelle/CDC/9782981090324.pdf

Enfants et adolescents face au numérique. Comment les protéger et les éduquer

NAYEBI Jean-Charles

Référence : Odile Jacob, 2010, 236 p.

Ce guide vise à encadrer l'usage d'Internet par les jeunes, de les aider à identifier les risques potentiels, de prévenir l'addiction ou d'agir en cas de cyberdépendance : décryptage du fonctionnement des jeux emblématiques, conseils éducatifs de comportement devant un écran, recommandations pratiques avec des quotas d'heures de jeu en fonction des âges, grille des signaux qui doivent alerter.

Les Addictions à internet. De l'ennui à la dépendance

HAUTEFEUILLE Michel, VELEA Dan

Référence : Payot, 2010, 200 p.

Cet ouvrage étudie le fort potentiel addictif d'Internet et ses dérivés (écran d'ordinateur, télévision, jeux vidéo, téléphones portables) supports à toutes les substitutions possibles. Les auteurs, addictologues, explorent la cyberdépendance, cette addiction au virtuel qui concerne jeunes et adultes. Ils abordent la clinique et la prise en charge de cette "addiction sans drogue" à partir d'études de cas. Ils soulignent l'importance d'une utilisation raisonnable et judicieuse de cet outil.

La cyberdépendance en 60 questions
NAYEBI Jean-Charles
Référence : Éd. Retz, 2007, 128 p.

Le jeu de question/réponses traité dans cet ouvrage permet de montrer les différentes formes de cyberdépendance et de leur possible répercussion sur la vie sociale des utilisateurs, de leurs vies de couple, familiale ou professionnelle.

Virtuel, mon amour : penser, aimer, souffrir, à l'ère des nouvelles technologies
TISSERON Serge
Référence : Albin Michel, 2007, 226 p.
Analyse de l'influence et du rôle grandissant du monde virtuel dans la vie quotidienne, jusqu'à prendre la place du réseau social constitué par les amis et la famille, bouleversant ainsi le désir, le rapport à soi et aux autres, la perception du réel.