

# Les élèves de 5<sup>ème</sup> et les écrans

*projet mené au cours des séances de culture chrétienne  
par les élèves de 5B et 5C - juin 2022*



## Edito

L'enseignement catholique est engagé pour l'éducation intégrale des jeunes. Tout ce qui touche le jeune concerne son éducation, et donc concerne les adultes qui l'accompagnent. Devant la place des écrans aujourd'hui et les appels des professionnels à en réduire les impacts, nous avons décidé d'impliquer directement les jeunes dans l'étude et la recherche de solutions, pour qu'ils participent à leur éducation et à celles des plus jeunes. En cherchant les avantages et les inconvénients, en connaissant les risques sur leur santé physique et mentale, et en trouvant avec eux d'autres manières de "passer le temps" et d'être en relation avec les autres. Sur ce projet comme sur toute l'éducation que nous souhaitons leur donner, gardons la confiance qu'en les accompagnant, ils sauront choisir un vrai chemin de bonheur, et qu'ils peuvent nous aider à lâcher nos écrans nous aussi !

Maëlle Vigneron  
animatrice en pastorale  
scolaire

## SOMMAIRE

- Les points positifs et négatifs des écrans
- Les écrans et les enfants
- Les avantages des écrans
- Les jeux vidéos
- Les risques des écrans
- Les réseaux sociaux sont-ils dangereux?
- Enquête écrans auprès des primaires
- La pornographie et ses risques
- Enquête auprès de proches
- Street Fighter
- Les jeux de société : le Monopoly
- Comment s'est déroulé le projet ?

## **Les points positifs et négatifs des écrans**

Les écrans ont de nombreux avantages, que ce soit pour les parents et pour les enfants. De manière générale, ils influencent nos loisirs, notre savoir, notre culture et nous renseignent sur l'actualité, la météo, le sport, et même la musique. Les programmes, logiciels, sites, peuvent être éducatifs pour les enfants et instructifs pour les parents. Ils peuvent être un passe-temps, un divertissement, mais ce sont aussi de grandes sources d'information qui permettent de développer certaines capacités comme l'autodidactie, le fait d'apprendre seul en utilisant. Ce sont également de bons moyens de communication. Ils facilitent la communication, permettent de communiquer avec ses amis, sa famille partout dans le monde et nous pouvons être informés d'un événement de nos proches en temps réel.

Les écrans ont aussi de nombreux inconvénients :

### **Les impacts physiques négatifs :**

Sédentarité et surpoids : ils contribuent au risque de surpoids et d'obésité chez les jeunes et les moins jeunes car ils favorisent la sédentarité.

Manque de sommeil : dû à la lumière bleue émise par les écrans

Douleurs : l'usage des écrans dans une position qui n'est pas ergonomique peut entraîner à long terme des problèmes de posture pouvant occasionner des douleurs au dos, aux

épaules, au cou et aux poignets, entre autres.

Troubles de la vue : Une utilisation prolongée des écrans peut causer une vision trouble, des maux de tête, des yeux qui chauffent. A long terme, les écrans peuvent être responsables des yeux secs, causer ou aggraver un problème de coordination des yeux et favoriser la myopie.

### **Les impacts psychologiques :**

Diminution du bien-être : un mauvais usage des écrans peut contribuer à une baisse de l'estime de soi, puis à l'augmentation du stress, de l'anxiété et de la déprime.

Altération des fonctions cognitives et exécutives : Diminution de la concentration et de l'attention

Dépendance : Les activités en ligne peuvent entraîner une dépendance, au même titre que l'alcool et les autres drogues. Le jeune qui recherche et obtient à répétition des récompenses, que ce soit en recevant des mentions « j'aime » ou des notifications ou en jouant à des jeux vidéos s'habitue à la dopamine sécrétée par l'organisme.

Les impacts négatifs sur la vie sociale :

Diminution des compétences sociales : le développement social des jeunes peut être affecté par une mauvaise utilisation d'Internet et des écrans, surtout s'ils sont régulièrement exposés à des contenus qui ne leur sont pas destinés (par ex : hypersexualisation, violence)

Difficultés de langage : Chez les

plus jeunes, les habiletés langagières seraient particulièrement perturbées par le temps passé devant les écrans. Avoir des discussions avec les enfants améliore leurs compétences linguistiques et de communication, ce que ne permet pas l'écoute passive des écrans.

### **Risques pour la sécurité :**

Certaines activités en ligne comme les réseaux sociaux et la diffusion continue en direct (live streaming) comportent des risques pour la sécurité des adolescents (par ex cyberintimidation, sextorsion).

Les enfants : les enfants sont plus influençables que les adultes et ils sont particulièrement vulnérables aux techniques de marketing Web ainsi qu'aux méfaits de l'hyperconnectivité. Leur cerveau étant en plein développement, ils peuvent manquer d'autocontrôle, de jugement et de maturité par rapport à l'utilisation des écrans.

Les ados et les jeunes adultes : Etant donné que leur cerveau est en développement jusqu'à l'âge de 25 ans, les jeunes ont plus de difficulté à trouver un équilibre entre la vie en ligne et la vie hors ligne, ce qui les met à risque de vivre des conséquences négatives liées à leur utilisation des écrans.

## Avantages des écrans

Les écrans sont souvent vus comme nocifs pour les enfants mais ils peuvent servir pour des activités scolaires comme la traduction, pour des exercices de langue ou de la documentation. Les écrans peuvent aussi servir à des activités personnelles comme le visionnage de vidéos, la lecture ou l'envoi de mails, de l'informatique (programmation, ...). Attention, jouer à des jeux vidéo ne rend pas forcément « addict », ni « débile » si c'est fait avec des durées raisonnables (1h / jour – 2h le weekend). Mais il faut quand même faire attention car certains enfants peuvent jouer 8-9 h sans s'arrêter, voire faire une nuit blanche.

## Les réseaux sociaux sont-ils dangereux ?

Les réseaux sociaux sont dangereux selon les âges, les sites les applications. Pour l'âge, les applications instagram, snapchat, tik tok, twitter, facebook, etc ont une limite d'âge. Les enfants ne respectent pas ces limites d'âge. Voilà pourquoi les contrôles parentaux ont été créés. Les filtres sont insuffisants sur certains sites. Les enfants de moins de 11 ans ne devraient pas avoir les réseaux sociaux, ou avoir un contrôle parental. Car le cyberharcèlement existe et peut pousser à faire des choses malveillantes comme utiliser de l'argent pour gagner des récompenses, voire pousser au suicide.

## Enquête écrans auprès des primaires

Le premier ne regarde les écrans que le samedi, il regarde Netflix 15 min max. Il regarde Jurassic Park classé aux moins de 7 ans.

Le deuxième regarde Boomrang, Gulli, .. Il a bientôt un téléphone alors qu'il n'a que 8 ans.

Le troisième ne regarde pas les écrans, le quatrième non plus.

Le cinquième regarde les écrans le soir, 1h sur la chaîne Gulli.

Le sixième regarde Netflix tous les jours, des choses de 16 ans ou plus, violentes.

## Les risques des écrans

Les écrans nous procurent beaucoup de plaisir certes, comme la joie, l'enthousiasme... Mais les jeunes de nos jours ne savent malheureusement pas les utiliser avec modération. Et deviennent donc vite « addict ». Les écrans, et plus précisément les réseaux sociaux sont une sorte de cercle vicieux. Quand on commence les réseaux sociaux, il est difficile de s'en sortir. Lorsque nous sommes sur les réseaux sociaux, il faut être vigilant car des fakenews ou des dangers y sont présents. Il ne faut pas parler à n'importe qui car on ne sait jamais qui se cache derrière l'écran. Certaines fois, des pirates peuvent nous prendre notre compte et donc nous voler de l'argent. Ca peut être de petites sommes, mais parfois les sommes peuvent être impressionnantes. Il ne faut faire confiance à personne car on ne sait pas qui nous parle en réalité. Il ne faut pas envoyer des photos qui pourraient nous gâcher notre réputation et même pouvant aller plus loin. Les réseaux sociaux son bien, certes, mais il faut être prudent et toujours penser à l'avenir, aux choses que ça pourrait induire dans le futur.

Lors de notre enquête auprès des primaires, nous avons constaté que les enfants de nos jours (8-9 ans) passaient beaucoup de temps sur les écrans et regardaient du contenu inapproprié pour leur âge, certains ont l'accès aux téléphones ou aux réseaux sociaux très jeunes. On trouve ça dommage et choquant que les enfants gâchent leur enfance comme ça, dans de telles manières.

*L'avis de Isabelle Faucon, psychanalyste intervenant à Sancta Maria  
Les élèves font une belle synthèse dans leur article et témoignage personnel, des risques liés aux écrans. Les écrans et Internet sont des "outils". S'ils sont appréhendés ainsi, nous parents et ados devons apprendre à nous en servir, à les apprivoiser, à les limiter afin de les manier au mieux.  
Petite astuce: Avant de publier un commentaire ou une photo demandons-nous si cela ne risque pas de nous nuire ou de nuire à autrui.*

## Les jeux de société Maggie

Ce jeu est adapté pour jouer en famille et s'éclater société. Le but du jeu est entre amis. On peut de faire perdre tout choisir différents l'argent de ses adversaires personnages : (les plus en achetant des maisons et populaires) le chapeau, le chien, la voiture, la Le premier monopoly a chaussure. Il existe été inventé en 1935. On différents variantes de jeux peut jouer de 2 à 6 joueurs plus vieux ou plus ; à partir de 8 ans ; cela récentes. peut durer de 1h à 5h.

Il a été inventé par Charles Darrow et Elizabeth



*L'avis de Isabelle Faucon, psychanalyste intervenant à Sancta Maria*

*Les jeux de société partagés en famille de temps ou en temps ou régulièrement permettent de cultiver des temps de plaisir, de rire, de communication et de sortir d'un quotidien souvent tourné autour de la contrainte et d'une logistique familiale. Partageons ces temps qui ne servent à rien si ce n'est au plaisir partagé.*

## Les écrans et les enfants

Aujourd'hui nous allons parler des écrans et des enfants. Nous avons constaté en interviewant des élèves de primaire actuellement en classe de CM2/CM1 de Sancta Maria que les enfants ont tous des téléphones portables ou des tablettes connectées. Ils ont la possibilité d'avoir plus d'une heure d'écran par jour. Parfois les enfants ne regardent pas seulement toute la journée mais aussi le soir. Nous avons remarqué aussi que les enfants regardent des films avec les PEGI plus élevés que leur âge et pouvaient regarder des films pornographiques.

Nous ne comprenons pas pourquoi des enfants de 7 ans voire plus grands ont un téléphone et regardent des vidéos de pornos ou même ont la possibilité de regarder un écran de plus d'une heure.

## Enquête auprès des primaires

Les neuf enfants interrogés ont entre 7 et 11 ans. Quatre enfants jouent à la console, ps4 ou switch, dès 7 ans, des jeux autorisés à partir de 3 ans (PEGI 3). Interrogés sur leur heure de coucher, les enfants ont répondu de 21h à 2h du matin (5 enfants à 22h ou plus tard). Le temps passé devant les écrans va de 10 min pour l'enfant de 7 ans à 2h, même 3h pour les enfants de 8, 9 et 11 ans. Un enfant a parlé de 5h par jour, mais nous ne sommes pas sûrs qu'il ne mentait pas. Un enfant de 9 ans joue sur téléphone à Clash royal.

## La pornographie et ses risques

Les sites de pornographie sont des sites où il y a des images porno (qui sont choquantes) Ce genre de site ne devrait pas exister car chez les jeunes cela peut provoquer des réactions comme retourner sur ses sites et devenir une addiction

Certains ados se transmettent des photos nus (nude) Cela peut provoquer des harcèlement sexuels et même en venir au viol.

## Enquête auprès de proches

Trouvez-vous qu'un écran est  
avantageux ?

- Oui, pour téléphoner à des amis (8 ans)
- Oui parce que l'on accède à des informations où que l'on soit (49 ans)
- Oui, cela facilite la vie (14)
- Oui, surtout pour la communication (13 ans)

Utilisez-vous les écrans pour travailler  
ou pour jouer / films / loisirs ?

- Pour téléphoner à des proches
- Pour travailler sur des documents, mais aussi pour jouer
- Pour travailler
- Pour le loisir
- Je fais les deux (9 ans)

Pensez-vous que c'est bien d'avoir un  
écran comme le téléphone avant 12 ans ?

- Non car on peut t'envoyer des insultes
- Non car c'est trop jeune
- Oui pour téléphoner à sa famille
- Non car je pense qu'à cet âge-là, on est trop jeune, pas assez autonome.

Et ce que vous utilisez votre écran le  
plus souvent pour contacter des  
personnes ?

- Oui, uniquement pour cela
- Oui, sur mon téléphone
- Oui, 30% de ma consommation est utilisée pour contacter des gens
- Oui, 35%
- Non, pas trop, c'est plus pour le loisir

Conclusion :

Le plus souvent les gens trouvent les  
écrans avantageux pour communiquer,  
travailler, s'informer et autre. Ils  
trouvent aussi le plus souvent qu'un  
écran comme le téléphone avant 12 ans  
n'est pas bon car c'est trop jeune,  
manque d'expérience ou d'autonomie.  
Les écrans ont cependant un bon  
moyen de communication à travers le  
monde.

## Street Fighter



formes comme Arcade,  
Game Boy, Nitendo 3DS,  
Capcom développe des PS2, PS3, PS4, PSP PS  
jeux depuis 1983. Ce Vita, Super Nintendo, Wii,  
développeur est à l'origine Xbox...

de Monster Hunter,

Resident Evil ou Street Nos avis :

Fighter. Cette entreprise *"Je trouve que ce jeu est  
est japonaise. mythique bien que ce soit un*

*Ce jeu est sorti en 1987 jeu de combat, ce n'est vraiment  
mais il existe maintenant pas violent et il n'y a jamais de  
plusieurs jeux, c'est une sang. Je trouve aussi que ce jeu  
série. La première édition est très bien développé et les  
date un peu et était sur graphiques sont de très bonne  
Super Nintendo. Un qualité."*

*cinquième opus est sorti "Je trouve ce jeu légendaire, une  
en 2020 sur PS4. Street référence dans le monde du jeu  
Fighter est l'une des plus vidéo. Tout le monde y a joué  
populaires séries de jeux au moins une fois dans sa vie.  
de l'histoire, elle Mais je déconseille aux moins  
revendique une large de 8 ans."*

*communauté de joueurs et "Pour moi, ce jeu a été connu  
plus de soixante millions dans le monde parce que c'est le  
d'exemplaires de jeux premier jeu de combat et il a  
vendus, notamment grâce bien marché. Il est toujours  
à Street Fighter II, vendu à autant réputé."*

plusieurs millions  
d'exemplaires à lui seul, et  
sorti sur un nombre  
impressionnant de plate-



## Les jeux vidéos

Pegi 3

Fifa (jeu de foot) - Mario (jeu d'aventure) -bus  
simulateur (jeu de bus)

Pegi 7

Clash royale (jeu de stratégie) - Subway surfer (jeu  
cool) - T-Rex (jeu de course)

La Switch est une console conseillée de 3 à 7 ans

Pegi 12

Fortnite (jeu de stratégie et combat) zelda( jeu  
d'aventure)

La playstation est une console adaptée à partir de  
12ans

## Parents, enfants et numérique - l'analyse de l'OPEN et l'Unaf ? février 2022 - extraits

Les parents comme leurs enfants sont inquiets quant aux risques présents sur Internet :

- Les parents évoquent largement des risques liés aux pratiques numériques de leurs enfants notamment des risques sociaux :
  - > dépendance : 51 %
  - > cyberharcèlement : 49%
  - > mise en contact avec des inconnus : 43 %

- Les enfants de leur côté expriment leur "vécu numérique" au travers de problématiques sanitaires :
  - > maux de tête : 43%,
  - > difficultés d'endormissement : 42%,
  - > passivité : 39% et ce, à tous les âges.Mais ils ont tendance à sous-estimer les risques réels auxquels leurs enfants ont déjà été exposés :

- Les parents ont tendance à sous-estimer le temps passé par leurs enfants devant leurs écrans de 23%, sur une semaine moyenne (jusqu'à 39% pour leur temps passé sur leur smartphone)

- Alors que 31% des parents déclarent que leurs enfants ont été exposés à des contenus choquants ou violents, ils sont 40% des enfants à déclarer avoir été confrontés à ces contenus.

Source : [www.unaf.fr](http://www.unaf.fr)

## Comment aborder les images choquantes et la pornographie ?

Des images suggestives aperçues dans une publicité ou dans un clip peuvent choquer nos enfants. Ils peuvent ressentir de la honte ou de la gêne. À nous de saisir ces moments-là pour entamer une discussion sur l'utilisation de l'image du corps. Au début du collège, nous pouvons alerter notre enfant sur le fait qu'il peut voir, sans les avoir recherchées, sur Internet ou sur les réseaux sociaux, des images pornographiques. Expliquons-lui qu'elles ne reflètent pas la réalité. Les images ou les films pornographiques véhiculent une idée fautive de la sexualité, elle y est souvent violente et dégradante pour l'homme et pour la femme qui sont utilisés comme des produits de consommation. Ces images peuvent abîmer l'imaginaire des jeunes et s'imposer comme une norme qui peut compliquer leurs relations amoureuses par la suite.

Ces contenus interdits aux mineurs par la loi sont pourtant accessibles même à leur insu. Ils ont besoin de notre aide pour y limiter leur accès... Si l'on sait que son enfant a regardé un film pornographique, expliquons lui sans colère, la fausseté de ces images. Tentons de comprendre les raisons qui l'ont conduit à regarder ce film. Apprenons-lui qu'il a le choix de refuser de regarder ces images. Attention donc aux écrans sans limite, aux sites de streaming, aux connexions Internet via les téléphones mobiles qui échappent à tout contrôle parental.

source : APEL, plaquette "Parents, parlons d'éducation affective, relationnelle et sexuelle à nos enfants."

### *Étapes du projet*

- Décision par la cheffe d'établissement, en lien avec la présidente de l'Apel et l'animatrice en pastorale scolaire
- Travail des élèves sur différents documents de bibliographie sur la question des risques des écrans.  
Sources : Académie de Médecine, Unaf, Planning familial et Mutualité chrétienne, Haut conseil de la santé publique, Clémi, Internet sans crainte
- Synthèse des élèves devant la classe par groupe sur les documents étudiés
- Rédaction d'un article par groupe, avec la possibilité d'effectuer des enquêtes auprès des primaires entre 16h30 et 17h00
- Compilation, mise en page, correction orthographique.
- Ajout de ressources extérieures