



Survivre au digital

"Étude : Identification de pratiques innovantes pour soutenir la lutte contre l'addiction aux écrans"

**SURVIVRE AU  
DIGITAL**

Par l'ONG IASIS, Grèce



Co-funded by the  
Erasmus+ Programme  
of the European Union

The European Commission support for the production of this publication does not constitute an endorsement of the contents which reflects the views only of the authors, and the Commission cannot be held responsible for any use which may be made of the information contained therein. 2021-1-FR01-KA220-ADU-00033578

## Besoins et objectifs de l'étude

Ces dernières années, des études scientifiques ont montré les effets néfastes de la surexposition aux écrans des jeunes enfants. Actuellement, aucune pratique n'a été développée pour aider efficacement les éducateurs d'adultes à lutter contre cette tendance.

Ainsi, cette étude menée par les partenaires du projet avait pour but de :

- Identifier certains des obstacles potentiels auxquels les adultes peuvent être confrontés lorsqu'ils tentent de minimiser l'utilisation des écrans dans l'éducation des enfants.
- Identifier les pratiques qui peuvent aider au développement de nouveaux matériels pédagogiques, appropriables par les professionnels de santé qui souhaitent mettre en place leurs propres processus de capacitation contre la surexposition aux écrans.
- Soutenir l'acquisition de compétences par des personnes ayant moins d'opportunités, sur la base de leurs connaissances, afin qu'elles puissent devenir des "ambassadeurs" et accompagner la réflexion et la formation de leurs pairs.

## Méthodologie appliquée

Afin d'atteindre tous ces objectifs, les partenaires du projet, originaires de France, d'Espagne, d'Irlande, de Grèce, du Danemark et d'Italie, ont mené une étude basée sur 30 études de cas construites à partir d'éléments techniques et d'expériences pratiques et vécues, ainsi que sur 10 entretiens avec des professionnels :

- les défis de l'apprentissage des adultes dans la lutte contre les dépendances aux écrans en général
- les niveaux de compétence attendus dans les organisations sociales publiques ou privées, petites ou moyennes, travaillant dans le domaine de l'éducation et de la santé
- les conditions d'une contribution réussie et de résultats positifs : résultats sociaux, environnementaux, culturels, professionnels et économiques
- définition des résultats des démarches contributives avec les collectivités locales et de l'impact de ces initiatives en termes de politique publique



## Présentation des 10 principales conclusions de l'étude

Les études de cas et les entretiens menés par chaque partenaire ont permis de dégager les éléments suivants

a identifié les 10 principaux résultats clés de l'implication des publics cibles (citoyens & communautés publiques/patients) dans les modèles de soins (les systèmes de prévention et de soins liés aux addictions).

### Principales conclusions clés Objectifs

Les principaux résultats clés visaient à valider les besoins de formation communs attribués par le groupe cible.

### Critères d'éligibilité communs

Grâce à ces besoins répartis, les principaux résultats clés ont été finalisés en fonction des critères d'éligibilité communs suivants :

- Besoins communs à tous les pays partenaires.
- Les lacunes communes en matière de formation auxquelles font face les différents groupes cibles.
- Des données de recherche qui prouvent l'émergence d'un besoin pour la création d'interventions de formation.
- Reconnaissance de la nécessité de trouver des moyens de formation alternatifs pour responsabiliser et renforcer le personnel de l'UE.
- les compétences des groupes cibles.



## Présentation des 10 principales conclusions clés

### PRINCIPALES CONCLUSIONS 1. Formation expérimentale en matière de parentalité

en termes de :

- le bon usage, l'utilisation équilibrée et saine des médias numériques et de la technologie des écrans,
- les risques, les dangers de la consommation d'écrans et de la dépendance.

Groupe cible : Parents

Les parents doivent être formés et éduqués sur ce que signifie une bonne et saine utilisation des médias numériques et de la technologie de l'écran et sur la différence entre une utilisation saine, problématique et la dépendance. Ils devraient également être informés des risques et des dangers de l'utilisation des écrans et de la dépendance.

### Points communs détectés par le consortium du projet :

- l'éducation, la formation des parents,
- formation sur le bon usage et la dépendance
- éducation à une utilisation équilibrée et saine des médias numériques et de la technologie des écrans
- le manque de connaissance de l'impact
- la peur du jugement du côté des parents
- parfois les parents considèrent les écrans comme une chose positive
- les parents sous-estiment parfois l'ampleur de l'utilisation de l'ordinateur

### RÉSULTAT CLÉ 2 : Formation expérimentale des professionnels : Formation théorique et clinique

en termes d'autonomisation des enfants sur les points suivants :

- le bon usage, l'utilisation équilibrée et saine des médias numériques et de la technologie des écrans,
- les risques, les dangers de la consommation d'écrans et de la dépendance.

Groupe cible : professionnels, enseignants, professionnels de la santé, professionnels de la santé mentale.

Les professionnels travaillant avec des enfants (enseignants, professionnels de la santé, professionnels de la santé mentale, etc.) devraient recevoir une formation théorique et clinique afin de servir de modèles, de responsabiliser les enfants et de leur transmettre leurs connaissances sur une utilisation bonne, équilibrée et saine des médias numériques et de la technologie des écrans, ainsi que sur les risques, les dangers de l'utilisation des écrans et la dépendance.

### Points communs détectés par le consortium du projet :

- formation sur le bon usage et la dépendance
- être un modèle pour les enfants
- éducation à une utilisation équilibrée et saine des médias numériques et de la technologie des écrans
- le manque de connaissance de l'impact
- l'autonomisation du côté des professionnels
- une formation adéquate des éducateurs et des enseignants
- différence entre utilisation occasionnelle, utilisation expérimentale, utilisation systématique
- le manque de formation théorique et clinique de la majorité des professionnels de la santé mentale
- atteindre les parents qui pourraient ne pas chercher à obtenir de l'aide en raison d'obstacles sociaux et économiques

### 3 | Présentation des 10 principales constatations clés

#### RÉSULTAT CLÉ 3. La formation expérimentale des enfants

en termes de :

- le bon usage, l'utilisation équilibrée et saine des médias numériques et de la technologie des écrans,
- les risques, les dangers de la consommation d'écrans et de la dépendance.

Groupe cible : Enfants

Les enfants doivent être formés et éduqués, tant par leurs parents que par leurs enseignants, au bon usage, à l'utilisation équilibrée et saine des médias numériques et de la technologie des écrans, ainsi qu'aux risques, aux dangers de l'utilisation des écrans et à la dépendance.

Points communs détectés par le consortium du projet :

- formation sur le bon usage et la dépendance
- éducation à une utilisation équilibrée et saine des médias numériques et de la technologie des écrans
- former les parents à jouer avec l'enfant

#### RÉSULTAT CLÉ 4. Campagnes et activités de sensibilisation

en termes de :

- informer tous les groupes cibles (enfants, parents, professionnels, grand public) sur le bon usage et l'utilisation saine des médias numériques et de la technologie des écrans, sur la différence entre un usage sain, problématique et la dépendance, en tant que
- ainsi que les risques et les dangers de l'utilisation des écrans et de la dépendance.
- organiser et mettre en œuvre des activités de sensibilisation au sein de leur organisation (procédures étape par étape sur la façon d'organiser une activité de sensibilisation, etc.)
- le manque de connaissance de l'impact

Groupe cible : Organisations, parties prenantes concernées, enfants, parents, professionnels, grand public.

Points communs détectés par le consortium du projet :

- faire prendre conscience
- comprendre les dangers d'internet, conscient
- la sensibilisation aux conséquences
- la sensibilisation à une utilisation équilibrée et saine des médias numériques et de la technologie des écrans
- des campagnes visant à éduquer le grand public

### 3 | Présentation des 10 principales constatations clés

#### CONSTATATION CLÉ 5. Activités alternatives

En termes de :

- trouver des activités créatives, afin de détacher l'attention de l'enfant de l'écran, comme le sport, l'art, activités de plein air, etc.

Groupe cible : Professionnels, enfants, parents

Points communs détectés par le consortium du projet :

- activités en plein air
- art et jeu
- interagir avec des personnes sans écran

#### PRINCIPALES CONSTATATIONS 6. Soutien individuel ou collectif - orientation

en termes de :

- soutenir les enfants et les familles dans la lutte contre la dépendance aux écrans.

Groupe cible : Enfants, familles qui seront soutenues, professionnels chargés d'apporter aux enfants ou aux familles un soutien éducatif individuel ou collectif.

Points communs détectés par le consortium du projet :

- l'écoute active
- soutien du groupe
- soutien individuel et collectif, orientation



### 3 | Présentation des 10 principales constatations clés

#### CONSTATATION CLÉ 7. Programmes de prévention de la dépendance aux écrans

en termes de :

- prévenir la dépendance aux écrans.

Groupe cible : Professionnels qui seront le personnel principal des programmes de prévention, enfants qui participeront aux programmes de prévention, parents qui seront formés et soutenus dans le cadre de la prévention.  
programmes

Points communs détectés par le consortium du projet :

- Le contrôle parental de l'utilisation de l'internet joue un rôle préventif faible ou nul
- Programme de prévention

#### CONSTATATION CLÉ 8. Programmes de réduction des dommages pour la dépendance aux écrans

En termes de :

- réduire les conséquences des comportements de dépendance à l'écran.

Groupe cible : Professionnels qui seront le personnel principal des programmes, enfants qui participeront aux programmes, parents qui seront formés et soutenus dans le cadre des programmes de réduction des dommages.

Points communs détectés par le consortium du projet :

- risque de rechute
- l'utilisation d'internet est problématique
- réduire les risques



Résultat du projet 1 : "Étude :  
Identification de pratiques innovantes  
pour soutenir la lutte contre l'addiction  
aux écrans".

### 3 | Présentation des 10 principaux résultats clés

#### Principaux résultats 9. outils et méthodologies d'évaluation

en termes de :

- détecter le phénomène de la dépendance aux écrans.
- évaluer le phénomène de la dépendance aux écrans.

Groupe cible : Professionnels

Points communs détectés par le consortium du projet :

- outils d'évaluation
- le trouble n'est pas officiellement reconnu
- des expériences cliniques aux résultats discutables qui réduisent la fiabilité des thérapeutes
- peu de littérature sur leur efficacité
- protocoles de traitement
- éviter de susciter des sentiments de culpabilité ou de honte
- expérience dans l'animation d'un réseau de groupes ou d'un collectif

#### CONCLUSION CLÉ 10. Éducation aux médias / éducation aux médias

La réalisation des études de cas a permis de détecter la nécessité d'une utilisation appropriée des médias sociaux et d'autres ressources médiatiques pertinentes utilisées par le groupe cible.

Groupe cible : professionnels, parents

Points communs détectés par le consortium du projet :

- une éducation appropriée sur la sécurité en ligne et la navigation sécurisée

