

Soyez le maître de votre temps, pas l'esclave de vos écrans !

Combien de temps passons nous sur des écrans réellement ? Une enquête montre que seulement 13,5% des personnes disent passer moins de deux heures sur leur smartphone par jour, alors qu'environ 20% disent passer plus de 6 heures. Est-ce un problème de passer autant de temps sur un écran ? En sommes-nous victimes ? L'addiction aux écrans, un phénomène contemporain en constante expansion, suscite de plus en plus l'attention des chercheurs et des experts en santé mentale. Cette dépendance aux dispositifs électroniques, tels que les smartphones, les ordinateurs et les tablettes, est devenue omniprésente dans nos vies quotidiennes.

Même si les écrans permettent de s'informer, de découvrir de nouvelles choses, de garder le contact avec des proches, de se détendre, s'amuser, rencontrer de nouvelles personnes, découvrir du contenu qui nous intéresse, échanger des informations, faire partie d'un groupe et de se sentir moins seul, ils représentent aussi beaucoup de dangers. Des dangers potentiels seraient : des maux de tête même des migraines, une diminution du temps de repos et de sommeil, de l'isolement, de la dépression, de l'apathie, de mauvais résultats scolaires, une baisse de la performance au travail, une moindre qualité des relations sociales ; cela peut aussi, dans le pire des cas, mener à du cyberharcèlement qui à son tour peut mener au suicide.

Pour ne pas en arriver aussi loin et prévenir et interpeller les jeunes des dangers des écrans, nous avons réfléchi à un projet permettant d'aider les jeunes victimes d'addictions. Nous avons alors eu l'idée de réaliser un calendrier.

Après avoir eu cette idée, le temps de la mettre en œuvre est arrivé. Nous avons commencé par nous renseigner sur le sujet : mieux nous savions de quoi nous parlions, mieux nous pouvions faire un projet cohérent et utile. Nous avons consulté différents sites et compilé nos recherches. Les statistiques les plus étonnantes nous ont motivés à poursuivre nos efforts et à aider le plus grand nombre. Nous avons donc réfléchi et débattu pour écrire les questions les plus pertinentes afin d'obtenir des chiffres parlants à notre échelle, celle de notre lycée. Nous avons écrit le sondage via Google Forms, et maintenant : opération communication !

Notre objectif était d'avoir le plus de réponses possible afin que nos statistiques soient cohérentes. Nous avons donc contacté un élu du Conseil de Vie Lycéenne, qui a partagé notre projet à ses collègues de tous les niveaux du lycée. Le lien de notre premier sondage a donc été partagé via les groupes Whatsapp sur lesquels se trouvent respectivement tous les élèves de seconde, de première et de terminale. Une semaine plus tard, nous avons récolté 166 réponses, étayant nos statistiques. Nous avons pris conscience de l'importance des écrans dans la vie et les habitudes des lycéens. Cependant, un chiffre nous a aussi frappés et motivés : ces lycéens ont conscience du temps passé sur les écrans et la plupart souhaitent le réduire. Malheureusement, ils ne savent pas forcément comment s'y prendre, et n'ont parfois pas la motivation.

Alors, nous nous sommes mis à la tâche avec un objectif : répondre aux interrogations qui trottent dans la tête des lycéens. Nous avons mélangé nos

recherches avec un peu d'inventivité et du ressenti personnel. Nous avons listé des idées de challenges quotidiens qui permettent de réduire son temps sur les écrans, tout en se créant de nouvelles habitudes, sans pour autant trop en souffrir. Nous avons alors eu l'idée de rendre le tout un peu interactif et attractif en plaçant les challenges dans une sorte de calendrier de l'avent numérique. Nous avons fait le choix de proposer un challenge par jour pendant deux semaines pour que cela reste efficace sans paraître démotivant. Il restait la délicate tâche de la communication à traiter.

Nous avons donc réalisé une affiche dans des tons orangés avec un slogan percutant, "Ensemble contre les addictions" (voir un des liens ci-dessous). Sur cette affiche se trouvait le QR Code qui permettait d'accéder au calendrier des challenges. Après quelques négociations, nous avons réussi à obtenir la possibilité de projeter notre affiche sur les écrans qui se situent dans les couloirs de l'établissement. Nous avons également recontacté l'élu CVL de notre lycée qui a partagé le lien du calendrier ainsi que quelques explications supplémentaires que nous avions rédigées sur les groupes Whatsapp des lycéens. Nous avons également utilisé le bouche-à-oreille pour informer le plus de personnes de notre initiative. Etre le 10 et le 24 janvier se rendaient disponibles jour après jour les challenges (exemples : « Quand on discute avec quelqu'un, ne pas utiliser son téléphone ni n'écouter de musique », « Pas d'écrans après 21h », etc.)



Notre affiche, aussi disponible ici :
[Affiche pour les Challenges](#)

<https://www.canva.com/design/DAF0zN6wxYc/ODpeLNrTETj-Z2WMdnNwxw/edit>



Notre challenge, aussi disponible ici :
[Challenges](#)
<https://app.tuerchen.com/r2J0Qxw61jSAN20V>

Une fois cette période terminée, nous avons recréé un sondage, plus court que le précédent, qui questionnait sur le nombre de challenge réalisés et les apports bénéfiques ou non. Nous avons encore une fois fait appel au CVL pour partager notre sondage via Whatsapp. Toutefois, ce dernier n'a pas eu autant de succès que son prédécesseur, ce qui nous a informé du fait que les challenges n'avaient également pas été très suivis.

Nous nous sommes donc attelés à écrire le présent texte. Nous l'avons d'abord divisé en différentes parties que nous nous sommes réparties, puis nous avons chacun rédigé nos paragraphes. Enfin, nous nous sommes relus mutuellement et coordonnés afin de présenter un texte aussi cohérent et utile que possible.

Pour conclure, nous ne nous laissons pas abattre. Ce texte rend compte seulement de la situation fin janvier-début février 2024. Nous avons tiré des conclusions et eu d'autres idées. Finalement, ce compte-rendu témoigne d'une envie d'aider et d'inspirer d'autres à prendre des initiatives.

Les résultats du sondage que nous avons mis en place présentent, sur une base de 166 réponses au questionnaire, des résultats confirmant donc l'omniprésence des écrans dans la vie quotidienne des lycéens.

L'analyse des résultats se scinde en deux parties:

- le temps passé sur les écrans hors du travail et les potentiels conséquences chez les élèves
- les pourcentages d'utilisation des écrans pour différentes activités (jeux, communication, multimédia etc...)

La première question concernait temps passé en moyenne sur les écrans les jours de cours. 33.7% des élèves interrogés déclarent utiliser les écrans plus de 2 heures, ce qui est déjà excessif, et ce qui se montre aussi assez élevé puisque les cours peuvent durer de 8h40 à 18h10, et que plus de 2 heures passées sur les écrans représentent donc une partie importante du temps « libre ». Cependant, il ne faut pas oublier que la plupart des élèves doivent prendre les transports en commun pour se rendre au lycée, et qu'une partie du temps d'écran est liée au fait qu'il faut attendre dans un bus ou dans un train le matin et le soir. La deuxième question concernait le temps passé en moyenne sur les écrans les jours de vacances et de week-end. 69.9% des élèves disent passer plus de 3 heures dessus ; parmi ces 69.9%, 30.2% disent utiliser les écrans plus de 5 heures, ce qui semble vraiment excessif, et 3 personnes disent passer en moyenne plus de 10 heures, ce qui montre que certains ont une addiction extrême aux écrans. Même de manière générale, les lycéens ayant répondu à notre sondage passent une majeure partie de leur temps libre sur les écrans, quitte parfois à ne rien faire d'autre de la journée, notamment par exemple pour les 3 personnes passant plus de 10 heures par jour sur les écrans.

Environ 30% des personnes ayant répondu à notre sondage disent avoir des problèmes respectivement au dos, à la nuque et aux yeux à cause des écrans. Les problèmes aux yeux sont la baisse de l'activité visuelle à 47.3% et la fatigue oculaire à 74.5%. Nous avons donc ici divers symptômes physiques de l'addiction aux écrans nettement présents dans les répondants au sondage. A cela s'ajoute le fait que près de 10% constatent également respectivement une prise de poids et une consommation de malbouffe excessive liées aux écrans, deux chiffres collant bien ensemble pour ainsi dire.

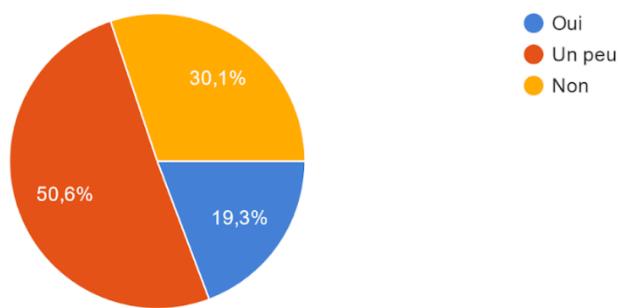
Les symptômes mentaux et psychologiques ne sont également pas à négliger : ils sont moins présents mais il est quand même inquiétant de réaliser que 5.5% des répondants souffrent de dépression à cause des écrans, 13.9% d'anxiété, 10.9% pensent devenir plus agressifs, et 11.6% pensent désociabiliser dans une certaine mesure, toujours à cause des écrans. Ces pourcentages sont relativement bas par rapport aux autres questions que nous avons posées, mais l'apparition notamment de dépression à cause des écrans est très inquiétante.

54.2% des élèves disent passer trop de temps sur les écrans de manière à ne pas avoir de temps pour faire autre chose. Cela nous rappelle la question sur le temps d'utilisation les jours de week-end et de vacances, qui avait montré que les répondants au sondage passent parfois une majeure partie de la journée sur les écrans.

La prochaine question du sondage demandait si l'on se pensait addict(e) aux écrans. 19.3% des élèves se disent addicts, et 50.6% se pensent un peu addicts. Cela semble plutôt logique et en accord avec les réponses aux autres questions. Nous pensons qu'après toutes les précédentes questions sur les « symptômes » d'une addiction, il est impossible que les personnes effectivement addictes ne l'aient pas réalisé, et que par conséquent ce chiffre est vérifique et représentatif de la quantité de jeunes addicts aux écrans dans notre établissement. Nous tenons un chiffre concret : environ 70% des répondants sont (au moins dans une certaine mesure) addicts aux écrans.

Vous considérez-vous comme addict/e aux écrans ?

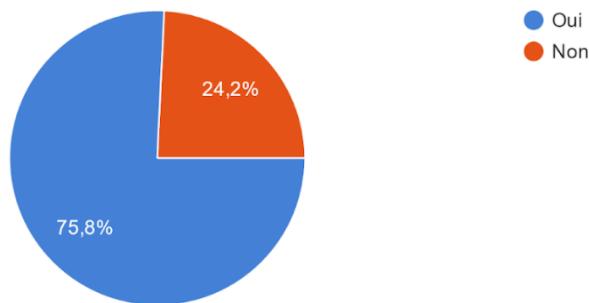
166 réponses



Cependant, 75.8% des personnes ayant répondu disent essayer de réduire leur temps d'écran, pour diverses raisons : à 95.4% parce qu'elles se sont rendues compte du temps que cela les fait perdre, mais aussi à environ 30% respectivement pour limiter l'impact sur l'environnement, parce que cela a des conséquences mentales et parce que cela fait baisser les notes. A noter qu'à environ 10%, on trouve aussi les réponses : parce que cela a des conséquences sur le physique, parce que cela fait désociabiliser et parce que les parents le veulent. Il est rassurant de voir que la demande parentale ne représente qu'une petite partie et que la plupart des élèves limitent leur temps de leur plein gré, parce qu'ils ont eux-mêmes réalisé qu'une utilisation excessive des écrans est mauvaise pour eux et pour l'environnement.

Essayez-vous actuellement de réduire votre temps d'écran ?

165 réponses



Enfin, il est à noter que 79% des répondants n'utilisaient pas fréquemment les écrans avant leur 10 ans ; et que 80% n'étaient pas confrontés régulièrement aux réseaux sociaux avant leur 13 ans. Les addictions que nous constatons ici sont donc récentes et seront par conséquent plus faciles à arrêter.

Sur ces informations, nous pouvons établir les taux de répartition moyens du temps d'écran chez les élèves :

- 13 élèves sur 166, soit environ 7%, utilisent plus de 50% de leur temps d'écran pour travailler
- 45 élèves, soit environ 27%, utilisent plus de 50% de leur temps d'écran en regardant des contenus vidéo sur les réseaux sociaux ou autre plateforme
- 14 élèves, soit environ 8%, utilisent plus de 50% de leur temps d'écran pour des écoutes audios (podcast, radio etc...)
- 5 élèves, soit environ 3%, utilisent plus de 50% de leur temps d'écran pour des jeux vidéos
- 2 élèves, soit environ 1%, utilisent plus de 50% de leur temps d'écran pour s'informer
- 12 élèves, soit environ 7%, utilisent plus de 50% de leur temps d'écran pour communiquer
- aucun élève ne passe plus de 50% de son temps d'écran pour publier/poster du contenu sur les réseaux sociaux ou sur Internet plus généralement

La plupart des élèves passent la majorité de leur temps sur les réseaux sociaux. Heureusement que les élèves de notre lycée passent une bonne partie de leur temps d'écran à s'informer, s'instruire et à communiquer, ce qui laisse une touche d'espoir pour l'avenir.

Ceci est le modèle de discussions qu'on a eu avec d'autres élèves résumé dans une interview imaginaire.

Interviewer : Salut Alex, comment décrirais-tu ta relation avec les écrans au quotidien ?

Alex : Salut ! Les écrans sont partout pour moi, entre les cours en ligne, les réseaux sociaux et les jeux vidéo.

Interviewer : Quels sont les côtés positifs et négatifs que tu vois dans leur utilisation ?

Alex : Les écrans facilitent l'accès à l'info, mais parfois je passe trop de temps sur les réseaux sociaux. Il y a aussi la fatigue.

Interviewer : Comment gères-tu l'équilibre entre écrans, études et loisirs ?

Alex : C'est un défi, mais je planifie mon temps, limite les écrans et fais d'autres activités comme le sport.

Interviewer : As-tu des conseils pour tes camarades sur l'utilisation des écrans ?

Alex : Prenez des pauses, fixez des limites et faites d'autres activités. Évitez que les écrans prennent le dessus.

Interviewer : Merci, Alex, pour ton témoignage sur cette réalité digitale.

En résumé, après nos efforts et la participation nombreuse dans la première partie du projet nous avons lancé la deuxième partie qui n'a malheureusement pas fonctionné à merveille car il y a eu un manque de participants. Nous avons réussi à collecter des informations qui nous ont permis d'ouvrir des perspectives pour de futurs projets. En somme, nous pouvons dire que 1/3 des personnes se considèrent addicts. Comme on a pu le voir dans l'interview, il est difficile pour certaines personnes de se limiter, ce qui mène à ce qu'environ la moitié des personnes concernées par une addiction disent souffrir de problèmes physiques (d'yeux, de nuque, etc.), ce qui va poser un problème à la sécurité sociale sur la durée. Les solutions à ce problème peuvent être la prévention, la limitation des accès aux écrans ou d'essayer de faire en sorte que les concernés aient plus d'activités qui n'ont pas de rapport avec les écrans (ce qu'on a essayé de réaliser avec les Challenges).

Le point sur lequel nous n'avons pas eu les retours escomptés est le calendrier. Il serait donc souhaitable de motiver les jeunes à participer aux activités du calendrier, mais comment ? Cela reste à déterminer. Une piste serait de proposer une récompense à ceux qui effectuent les défis du calendrier. Sachant que la participation à l'étude est anonyme, cette récompense pourrait être accessible en ligne via un lien lorsque le participant aurait effectué les défis de son calendrier. Une autre piste serait de faire effectuer les défis non pas individuellement mais en binôme, de façon à ce que les jeunes se motivent au sein du binôme.

Le combat contre l'addiction aux écrans se poursuit et il passe d'abord par la prise de conscience par chacun des heures passées quotidiennement et chaque semaine devant les écrans, pour des activités souvent bien inutiles sur le long terme. Alors que, par exemple, voir des amis et faire des activités physiques ou artistiques seraient bien plus profitables et laisseraient plus le sentiment de vivre, avec tous les bons souvenirs que cela suppose !

Voici les liens qui permettent d'accéder à nos différentes productions :

[Addiction aux écrans - Google Forms](#)

https://docs.google.com/forms/d/1tUM0GF5VBOwB7kkO_5pO4cRLyI6dLWpcY_BJ1vOAYCw/closedform

[Challenges](#)

<https://app.tuerchen.com/r2J0Qxw61jSAN20V>

[Addictions aux écrans, sondage pour les Challenges- Microsoft Forms](#)

https://forms.office.com/Pages/ResponsePage.aspx?id=DQSIkWdsW0yxEjajBLZtrQAAAAAAAQAO_RNN5tZUMTU5TzVQNVBBUTJPVE9aSFBOT1hPVEI1Ty4u

[Affiche pour les Challenges](#)

<https://www.canva.com/design/DAF0zN6wxYc/ODpeLNrTETj-Z2WMdnNwxw/edit>