



Comment les TIC peuvent-elles influencer sur notre bien-être psychique ? Quels sont les problèmes liés à l'usage de ces technologies ? Comment soigner/lutter contre les cyberaddictions ? Comment éviter les cas de cyberharcèlement ?



Grand public

Articles	2
Ouvrages	3
Rapports et thèses	4
Sites Web	5
Vidéos.....	5

Articles

Comment la loi française protège-t-elle des cyberviolences ? E-enfance.fr, 2016.

<https://www.e-enfance.org/actualite/comment-la-loi-francaise-protège-t-elle-des-cyberviolences.html>



GRAVILLON Isabelle, BOSSIERE Marie-Claude, HARBEC Marie-Josée **Petite enfance : les dangers de la surexposition aux écrans [dossier]**. ECOLE DES PARENTS, 2017 ; (625) : 29-58.

<https://www.cairn.info/revue-l-ecole-des-parents-2017-4.htm> [Article payant]

Télévision, tablettes, smartphones... Le nombre d'heures passées par les tout-petits devant les écrans s'est considérablement accru ces dernières années. Cette surexposition précoce affecte leur développement psychomoteur mais aussi cérébral, avec pour conséquences des troubles de l'attention, du langage, du sommeil et des troubles relationnels, évoquant ceux du spectre autistique, avancent certains médecins et orthophonistes, qui tirent la sonnette d'alarme. D'autres professionnels, plus réservés, soulignent surtout le manque d'interactions avec les parents, eux-mêmes plongés dans leurs écrans et, souvent, en proie à des difficultés sociales, économiques et affectives. Au-delà des observations cliniques, que concluent les rares études réalisées à ce sujet ? Et comment convaincre les parents de limiter et d'accompagner cet usage, sans l'interdire ? Car les écrans font désormais partie de nos vies et ne sont pas dénués de qualités.

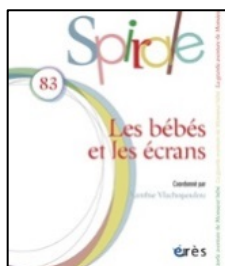
JAUREGUIBERRY Francis. **La déconnexion aux technologies de communication**. RESEAUX , 2014 ; 186(4) : 15-49.

<https://www.cairn.info/revue-reseaux-2014-4-page-15.html> [Article payant]

Les conduites de déconnexion apparaissent comme une volonté de maîtrise des technologies de communication. Elles sont toujours ponctuelles et la plupart du temps partielles. Il s'agit de ne pas se laisser envahir par trop d'informations non désirées, d'échapper à un mode d'interpellations incessantes, à l'urgence et à la pression managériale, au contrôle hiérarchique ou à l'impression d'être surveillé. La déconnexion équivaut alors à reprendre souffle et distance, à retrouver son rythme et un temps à soi. Mais elle est aussi parfaitement révélatrice de la figure de l'homme hypermoderne qui ne se contente pas de suivre l'accélération du mouvement moderne (capacité instrumentale à agir rationnellement sur le réel et soif d'inédit et de changement), mais l'interroge au contraire par une réflexivité accrue sur ses choix et dans l'inquiétude qui en résulte.

JEDDI, Sonia et OUNI, Ridha. **Du risque inhérent à un usage abusif des TIC: Vers le «technostress»?** ANNALES DES MINES –Responsabilité et environnement, 2009 ; (55) : 36-41.

<http://www.annales.org/re/2009/re55/Jeddi.pdf>



Les bébés et les écrans. SPIRALE, 2017 ; (83) : 7-91.

<https://www.cairn.info/revue-spirale-2017-3.htm> [Article payant]

S'il est un sujet qui fait polémique et dérouté les professionnels de la petite enfance actuellement, c'est bien celui de l'usage des écrans. La rapidité des changements technologiques a dépassé les capacités d'intégration d'une génération d'adultes, alors même que les plus jeunes s'en saisissent avec aisance et ce, dès le berceau. Les idées reçues fleurissent sur ce terrain et alimentent les fantasmes de chacun tant liés à la fascination qu'à la peur. Les parents sont en demande de conseils et tentent de naviguer au milieu de réponses contradictoires. Trop peu de références validées permettent aux professionnels d'éclairer ceux qui s'adressent à eux.

LUQUIENS Amandine. **Addiction aux jeux de hasard et d'argent en ligne : comment mettre en place une prévention basée sur les preuves grâce aux Big Data ?** STATISTIQUE ET SOCIETE , 2018, 6(1) : 27-3027-30.

<http://statistique-et-societe.fr/article/view/676/714>

MASI Laura. **Usage d'Internet chez les millennials : qu'en dit la littérature ?** NEUROPSYCHIATRIE DE L'ENFANCE ET DE L'ADOLESCENCE, 2018 ; 66(3) : 165-174.

<http://www.em-premium.com/article/1217165/article/usage-d-internet-chez-les-millennials%C2%A0-qu-en-dit-l>

L'utilisation d'Internet et des médias sociaux est l'activité la plus fréquente aujourd'hui pour les adolescents et jeunes adultes. Aujourd'hui, la question n'est plus tant le temps passé en ligne mais à partir de combien de temps est-ce pathologique ou à partir de quel âge peut-on être en ligne sans que cela ne soit trop jeune. Une large part du développement social et émotionnel se déroule sur Internet pour la jeune génération. Internet leur offre un portail pour leur distraction et leur communication avec des avantages mais aussi des risques. Devant l'ampleur de ce phénomène, nous avons réalisé une revue de la littérature afin de faire un point sur la situation actuelle de l'usage d'Internet pour les adolescents-jeunes adultes concernant la cyberdépendance, en particulier celle liée aux médias sociaux et aux jeux vidéo ainsi que ses comorbidités avec des pathologies psychiatriques et son impact psychologique. Nous avons également recherché la littérature concernant les enjeux de la représentation du soi, ses conséquences sur l'atteinte de la vie privée et la perte de l'estime de soi, le cyberharcèlement et les troubles du sommeil. [extrait du résumé d'auteur]

Penser l'emprise et s'en défaire : des écrans à l'hyperconsommation ; SCIENCES HUMAINES, 2018, 304.

<https://www.cairn.info/magazine-sciences-humaines-2018-6.htm> [Article payant]



ROCHER Bruno, GUILLET Michèle, BONNET Stéphane. **Prises en charge des addictions aux jeux vidéo.** REVUE DE L'INFIRMIERE, 2010 ; (162) : 17-18.

<http://www.em-premium.com/article/258288> [Article payant]

Pour répondre à l'utilisation des jeux vidéo de manière excessive, le service d'addictologie du CHU de Nantes (44) a mis en place des prises en charge spécialisées permettant l'accueil de jeunes en difficultés ou de leur famille. Un groupe de parole à destination des joueurs et un autre à destination de l'entourage leur sont notamment proposés. [résumé d'éditeur]

Tester votre cyberdépendance. REVUE DE L'INFIRMIERE, 2010 ; (162) : 26.

<http://www.em-premium.com/article/258293> [Article payant]

Le Cap, une association pour la prévention et les soins aux addictions (drogue, tabac, alcool, cyberdépendance), intervient dans la région de Mulhouse (68) dans les domaines de la prévention et de la lutte contre les comportements à risques et des soins aux dépendances. Voici le test de cyberdépendance qu'elle a mis au point. [résumé d'éditeur]

TISSERON Serge. **L'Internet pas net : entre fascination et angoisse (dossier).** RHIZOME, 2010 ; (39) ; 8-9.

<http://www.ch-le-vinatier.fr/orspere-samdarra/rhizome/anciens-numeros/rhizome-n39-contribution-a-la-notion-de-paranoia-sociale/l-internet-pas-net-entre-fascination-et-angoisse-1378.html>

Internet permet de satisfaire de nombreux désirs dans nos relations avec autrui, mais peut devenir une menace pour notre intimité. [résumé d'auteur]

Ouvrages



BERGES BOUNES Marika, FORGET Jean-Marie, CALMETTES Sandrine. **Les écrans de nos enfants : le meilleur ou le pire ?** Toulouse : Erès ; 2017.

(Psychanalyse et clinique)

Les écrans, outils précieux dans nos communications actuelles, exercent une fascination sur nos enfants et nos adolescents et peuvent être utilisés pour le meilleur comme pour le pire. Quels leviers les adultes peuvent-ils actionner pour que l'immédiateté de leur accès ne court-circuite pas les détours nécessaires à tout enfant dans la mise en jeu des apprentissages et de sa singularité ? La fascination qu'exercent les écrans sur les enfants – et les adultes – est liée à l'immédiateté de leur accès comme à leurs potentialités qui semblent sans limite. Ces caractéristiques tranchent avec les freins qu'ils éprouvent dans la vie quotidienne en terme de pouvoir et de savoir. Les écrans peuvent-ils être des outils permettant de s'affranchir de ces freins,

ou bien court-circuitent-ils les détours nécessaires à tout enfant dans la mise en jeu des apprentissages et l'affirmation de sa singularité ? Des spécialistes du numérique, des psys et des professionnels de l'enfance proposent un tour d'horizon des enjeux – sociaux et psychiques – liés à l'utilisation des écrans par les enfants et les adolescents. [résumé d'éditeur]

DIEU OSIKA Sylvie. **Les écrans : Mode d'emploi pour une utilisation raisonnée en famille.** Paris : Hatier Grand public, 2018.

Ce livre contient des éclairages et des chiffres sur l'impact des écrans sur les apprentissages et le développement cérébral des enfants ainsi que 10 clés efficaces et éprouvées pour utiliser sans abus et de manière constructive les écrans à la maison.



MINOTTE Pascal. **Dévoreurs d'écrans : Comprendre et gérer nos appétits numériques.** Bruxelles : Mardaga ; 2015.

A des degrés divers, nous sommes tous devenus des "dévoreurs d'écrans". L'auteur part du principe que les usagers des smartphones, tablettes, ordinateurs... sont mus, pour la majorité d'entre eux, par Comment éviter les dérives telles que le cyberharcèlement sur les réseaux sociaux ? Pourquoi certaines personnes font-elles un usage excessif des écrans ? Que faire lorsqu'on est confronté à cette situation ? Comment permettre aux plus jeunes de digérer des images violentes qu'ils auraient vues, par exemple, au JT ? à toutes ces

questions, l'ouvrage offre des réponses nuancées qui permettent de prendre du recul sans jamais verser dans la facilité. [résumé de l'éditeur]



TETREAULT Cathy. **Jeunes connectés, parents informés.** Paris : Midi Trente ; 2018.

Ce guide pratique simple et complet a pour but de répondre à toutes les questions en lien avec le cyberspace et la manière dont les TIC affectent le développement et le bien-être des enfants et des adolescents. Il prend de front des phénomènes importants comme la cyberdépendance et la cybercriminalité, en plus d'aborder au passage les sujets sensibles du sexting chez les jeunes et de la cyberintimidation.

TWENGUE JM. **Génération Internet : Comment les écrans rendent nos enfants immatures et déprimés.** Paris : Mardaga ; 2018.

Comment pouvons-nous protéger nos enfants de l'anxiété, de la dépression et de la solitude à l'ère numérique ? Comment mieux accompagner au quotidien cette génération montante, sans la juger ni tomber dans la répression facile et sans doute inefficace ? Comment les managers peuvent-ils tirer le meilleur parti de cette nouvelle génération qui arrive sur le marché du travail ? C'est aussi à ces questions, et à bien d'autres, que tente de répondre cet ouvrage fondamental.



Rapports et thèses

Guide pratique pour lutter contre le cyber-harcèlement entre élèves. Ministère de l'éducation nationale.

http://www.nonauharcèlement.education.gouv.fr/wp-content/uploads/2012/01/guide_cyberharcèlement_finalwebnouveau_numero.pdf

PLESSART Cécile. **Usages des TIC, pratiques d'Internet et risques associés : Etude réalisée auprès des collégiens élus au Conseil Général des Jeunes de la Gironde, rapport Final.** 2011.

https://www.gironde.fr/sites/default/files/2017-04/enquete_cecile_plessard_rapport_final.pdf

Sites Web



CoSE- Collectif de surexposition aux écrans.

<http://www.surexpositionecrans.org/>

L'objectif principal du CoSE est que la surexposition aux écrans des enfants soit reconnue comme un enjeu majeur de santé publique.

Internet sans crainte.

<http://www.internetsanscrainte.fr>



netecoute.fr.

<https://www.netecoute.fr/>

Net Ecoute est le numéro vert national destiné aux enfants et adolescents confrontés à des problèmes dans leurs usages numériques. 100% anonyme, gratuit et confidentiel nos écoutants prennent en charge 5000 appels par an afin d'écouter, informer et conseiller ces publics du lundi au vendredi de 9h00 à 19h00.

NON AU HARCELEMENT.

<https://www.nonauharcelement.education.gouv.fr/que-faire/faire-face-au-cyberharcelement/>

Dans la rubrique Que faire ? : Faire face au cyberharcelement



pointdecontact.net.

<https://www.pointdecontact.net/>

Point de Contact met à disposition des internautes un formulaire simple et anonyme leur permettant de signaler tout contenu choquant rencontré lors de leur navigation.



Vidéos

ALLO DOCTEURS. Cyberharcèlement : le harcèlement scolaire, c'est aussi sur Internet. Le Magazine de la santé, France 5, 2016. 5mn.

<https://www.youtube.com/watch?v=chkWe5m-bj4>

Insultes, crachats, humiliations publiques... le harcèlement scolaire touche aujourd'hui 12% des élèves du primaire et 10% des collégiens. Des chiffres en baisse pour la première fois en France depuis 20 ans. Mais le harcèlement ne s'arrête pas aux portes des établissements scolaires. En ligne de mire, les réseaux sociaux. C'est ce qu'on appelle le e-harcèlement. Il s'agit de propos diffamatoires, des rumeurs ou des moqueries propagées à plus grande échelle que la cour d'école. Pour parler de ce phénomène, Justine Atlan, directrice de l'association E-enfance, était l'invitée du Magazine de la santé jeudi 3 novembre 2016. [résumé d'éditeur]



BRUEL Patrick, La Fouine. Maux d'enfants (Clip officiel). 4mn.

"Maux d'enfants", le nouveau clip interactif de Patrick Bruel - en partenariat avec e-Enfance, l'association de lutte contre le cyberharcèlement.

<https://www.youtube.com/watch?v=YBubRfU5NA>

COSE. 4 pas pour mieux grandir. 4mn.

<https://youtu.be/OVht9ZP-tT4>

Vidéo réalisée par le Collectif de surexpositions aux écrans, visant à prévenir de l'utilisation des écrans chez les enfants (Pas d'écrans le matin/Pas d'écrans durant les repas/Pas d'écrans avant de s'endormir/Pas d'écrans dans la chambre de l'enfant)



Le cyber harcèlement - #DansLaToile. France tv Education junior, 2017. 2mn.

https://www.youtube.com/watch?v=W49_MjVOJXE

Le cyber harcèlement, c'est quand une personne ou un groupe insulte quelqu'un de façon répétée. Aujourd'hui, avec les courriers électroniques, les textos et les réseaux sociaux, on peut être harcelé 24 heures sur 24. Et même quand on se croit en sécurité chez soi. C'est partout et ça ne s'arrête jamais. C'est violent et destructeur. Mais il y a des solutions. [résumé d'éditeur]

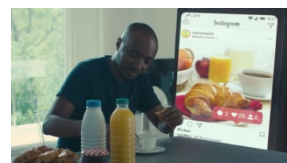
FLAUX Adèle, MOREIRA Paul. **L'addiction aux écrans : "héroïne numérique"** Envoyé spécial (France 2), 2018. 45mn.

<https://www.youtube.com/watch?v=DyK4vxbAmwQ>

Aujourd'hui, les scientifiques en sont persuadés : les écrans sont dangereux pour nos enfants. Ils agissent sur leur cerveau, leur concentration. En France, des médecins lancent l'alerte. Aux Etats-Unis, d'anciens salariés racontent comment les industriels entretiennent l'addiction aux jeux sur smartphone, et des scientifiques dénoncent leur impact sur le développement de l'enfant. Que se passe-t-il réellement face aux écrans ? [résumé d'éditeur]

SOPRANO. « **Mon précieux** ». 4mn

<https://youtu.be/OVmfGb8XKSg>



Recherche effectuée par Cécile Bourgois, Documentaliste - CH Sainte-Marie Privas, Béatrice Gautier, Documentaliste – CESAME Angers, Céline Lohéziec, Documentaliste – CH de Blain, Catherine Roux-Baillet, Documentaliste – CH Buëch-Durance, Sandrine Valette, Documentaliste – Centre psychothérapique de l'Ain



Vous êtes libre de reproduire, distribuer et communiquer ce document, selon les conditions suivantes : **Paternité** (vous devez citer Ascodoopsy comme auteur original) – Pas d'utilisation commerciale – Pas de modification

