



UNIVERSITÉ DE FRIBOURG
UNIVERSITÄT FREIBURG

Master of Arts en enseignement pour le degré secondaire I

Synthèse de Mémoire de Master

Addiction aux écrans connectés : l'enseignement au service de la prévention

Auteur	Simon Papaux
Directeur	Philippe Genoud
Date	05.11.21

Introduction

Les écrans avec une connexion à Internet (ou « écrans connectés »), font partie intégrante du monde dans lequel nous vivons. Que ce soit dans le contexte professionnel, scolaire ou dans la vie de tous les jours, il devient difficile de s'en passer. En effet, ils permettent de communiquer, travailler, se divertir, faire des achats, faire des recherches ainsi que consulter des informations pour ne citer que les fonctions les plus visibles.

En 2011, dans les écoles fribourgeoises déjà conscientes de la nécessité de préparer les jeunes générations au monde du numérique, le concept MITIC (Médias, Images, Technologies de l'Information et de la Communication) est entré en vigueur avec comme objectif d'intégrer les nouvelles technologies au service des apprentissages dans le Plan d'Etudes Romand (Etat de Fribourg, 2017).

Cette instauration du domaine de l'éducation numérique dans les écoles amène en parallèle la nécessité d'aborder la prévention liée aux dangers de ce monde numérique. En effet, la quasi-totalité des adolescents suisses possède un smartphone avec comme utilisations principales la consultation des réseaux sociaux, le visionnage de vidéos ainsi que le jeu (Bernath, Suter, Waller, Külling, Willemse & Süss, 2020). Le problème qui peut en découler est que l'usage excessif de ces écrans connectés peut provoquer certains troubles, ce qui a poussé la communauté scientifique à tirer la sonnette d'alarme et à demander davantage d'études sur le sujet (American Psychiatric Association, 2013).

Dans ce sens, le *Rapport annuel de la Conférence Intercantonale de l'Instruction Publique de la Suisse Romande et du Tessin* convient que « l'éducation numérique doit également traiter de la prévention face aux risques et aux dérives possibles que peuvent entraîner certains usages trop intensifs des outils numériques, en particulier toute forme de cyberdépendance ou de cyberharcèlement, l'addiction problématique aux réseaux sociaux ou aux jeux vidéo en ligne, de même que les dangers de l'exploitation par des tiers de ce que l'élève donne à voir de lui-même » (CIIP, 2018, p.4).

Il existe différentes stratégies de prévention permettant de limiter l'usage de substances ou les comportements pouvant mener à une dépendance. Certaines préventions visent à réduire les opportunités qu'ont les jeunes de s'engager dans des comportements dangereux (Steinberg, 2010) alors que d'autres promeuvent d'agir sur l'aspect émotionnel des jeunes afin de les dissuader de toute consommation excessive (Streel *et al.*, 2019). En effet, certaines stratégies se basent sur l'apprentissage de compétences psychosociales par les jeunes, avec pour objectifs de les sensibiliser et les amener à mieux gérer la pression sociale des pairs les influençant dans des comportements néfastes (Faggiano, Minozzi, Versino & Buscemi, 2014). Toutefois, la prévention passe d'abord par la mise à disposition d'informations auprès du public cible. En ce sens, nous avons profité du rôle de l'école et en particulier du cours d'ECR (Ethique et cultures religieuses), dont un des objectifs est de favoriser la réflexion sur des situations éthiques liées au vécu des adolescents comme les dépendances (Plan d'Etudes Romand, n.d.a), afin de promouvoir l'éducation à la santé, en augmentant la connaissance et la conscience des risques.

Ainsi, nous cherchons à mettre en évidence l'impact que peut avoir une séquence de quatre leçons en cours d'ECR sur les connaissances, la prise de conscience et le comportement des élèves quant à une utilisation excessive d'écrans connectés. Notre travail a également pour but d'essayer de définir si certains profils d'élèves (type de classe, genre, année) sont plus enclins à une utilisation problématique des écrans connectés.

Méthode

Pour la réalisation de ce travail, nous avons d'abord élaboré une séquence de quatre leçons traitant des troubles liés à l'utilisation excessive des écrans connectés. Ces leçons, dispensées durant le cours d'ECR à 50 élèves de 10H et 55 élèves de 11H, issus de tous types de classe (exigence de base, général, pré-gymnasial) d'un Cycle d'Orientation du canton de Fribourg, ont eu pour objectif de les sensibiliser à la réalité de l'addiction aux écrans connectés (téléphones portables, tablettes et ordinateurs bénéficiant d'une connexion à Internet) et des conséquences de celle-ci sur la vie quotidienne. La séquence a fait office d'intervention avec comme objectif une sensibilisation sur le sujet.

Afin d'être en mesure d'évaluer dans quelle mesure la séquence d'intervention peut faire office de prévention avec des répercussions concrètes sur les connaissances, la prise de conscience et le comportement des élèves sur l'addiction aux écrans connectés, un questionnaire *ad hoc* a été proposé par deux fois aux élèves. Une première fois avant que ne débute la séquence puis une seconde fois, à la fin de la séquence.

Résultats

Tous les sujets de notre étude utilisent tous les jours au moins un écran connecté, bien que l'on observe certaines différences en fonction du genre. A titre d'exemple, les activités que les filles affectionnent significativement plus que les garçons sont écouter de la musique (pré-test et post-test), tchater avec des amis (pré-test) ainsi que consulter les réseaux sociaux (post-test). A l'inverse, les garçons utilisent leurs écrans connectés significativement plus que les filles pour jouer. Nous constatons également que les élèves des classes de type EB visualisent davantage leurs écrans connectés que ceux des deux autres types.

Concernant les connaissances acquises par les élèves sur les conséquences des troubles liés à la consommation excessive d'écrans connectés, la séquence d'intervention a un effet significatif sur les connaissances des élèves, tous groupes confondus ($t_{(104)} = -7.69$; $p < 1\%$). En outre, une différence significative de compréhension est à relever entre les trois types de classe ($F_{(2,93)} = 3.84$; $p < 1\%$), les analyses *post-hoc* indiquent que cette différence se situe entre les élèves de PG et de EB.

Nous constatons que la séquence d'intervention n'a pas d'effet significatif sur la prise de conscience par les élèves de l'existence du trouble de l'addiction aux écrans connecté ($t_{(104)} = -1.28$; *ns*) ; il faut cependant relever que cette mesure présente un certain effet plafond ne

permettant pas une grande marge d'amélioration au post-test. En revanche, concernant le temps que les élèves disent passer devant les écrans connectés, la séquence d'intervention présente un effet significatif de réduction du temps de visualisation hebdomadaire ($t_{(104)} = 2.34$; $p < 5\%$). Cet effet concerne uniquement les filles ($t_{(56)} = 3.68$; $p < 1\%$) puisque l'amélioration n'est pas significative en prenant les garçons séparément ($t_{(47)} = .29$; *ns*).

Conclusion

Nos résultats soulignent que la séquence a eu globalement un effet significatif sur différents aspects testés. Si les connaissances des élèves se sont améliorées pour tous les élèves, la prise de conscience et le changement de comportement n'a évolué que pour une partie d'entre eux.

Cette étude met donc en lumière qu'une prévention réalisée en cours peut avoir une certaine efficacité, sans forcément toucher de manière identique tous les élèves. Une bonne prévention se doit d'être adaptée en fonction de son public et même si ce dernier a plus ou moins le même âge, des différences peuvent apparaître en fonction de leur niveau d'étude ou de leur genre.

En ce sens, dans nos résultats, nous avons plusieurs fois constaté que les élèves de type de classes EB réagissaient différemment à la séquence d'intervention en comparaison aux élèves des autres types de classes. Ainsi, ne plus faire la même séquence d'intervention dans toutes les classes, mais la différencier en fonction d'éléments qui seraient plus « percutants » chez l'un ou l'autre groupe pourrait rendre la prévention plus efficace. Pour qu'un message soit assimilé, certaines personnes sont plus sensibles à une image ou une vidéo, d'autres à une discussion interactive, etc. (Mutatayi, 2016 ; Porath-Waller, Beasley & Beirness, 2010). Il serait toutefois nécessaire de réévaluer le maintien ou non des effets à plus long terme.

Les écrans connectés, en particulier les smartphones, sont des outils quasiment indispensables à notre vie, en particulier pour la cohésion sociale (Kohout & Schumann, 2020). Ces outils sont donc « à double tranchant ». D'un côté, il est presque impossible de vivre sans. De l'autre, des troubles liés à une utilisation excessive peuvent se déclarer. C'est pourquoi, il est important d'informer les jeunes générations sur les dangers de ce monde numérique (addiction, cyberharcèlement, consommation de contenu inadapté pour des adolescents, etc.), sans toutefois le diaboliser. Dans ce sens, et en suivant le projet global de formation de l'élève du Plan d'Etudes Romand, où le domaine « santé et bien-être » est à pourvoir dans les écoles (Plan d'Etudes Romand (PER), n.d.b), la prévention dans les différents établissements scolaires du canton, notamment intégrée au cours d'Ethique et cultures religieuses, nous semble essentielle.

Bibliographie

- American Psychiatric Association. (2013). *Diagnostic and statistical manual of mental disorders (DSM-5®)* (5^{ème} éd.). Washington DC: American Psychiatric Pub.
- Bernath, J., Waller, G., Suter, L., Külling, C., Willemse, I., & Süss, D. (2020). *JAMES: Jugend, Aktivitäten, Medien – Erhebung Schweiz*. Zürich: Zürcher Hochschule für angewandte Wissenschaften. <https://doi.org/10.21256/zhaw-21175>
- Conférence Intercantonale de l'Instruction Publique de la Suisse Romande et du Tessin. (2018). *Décision de l'assemblée plénière de la CIIP du 22 novembre 2018 : Adoption d'un plan en faveur de l'éducation numérique dans l'espace latin de la formation*. Consulté le 8.10.2021 sur : https://www.ciip.ch/files/2/CIIP_Decision_Plan-action-numerique_2018-11-22.pdf
- Etat de Fribourg. (2017). *Médias et technologies de l'information : plus de coordination pour mieux répondre aux besoins*. Consulté le 07.06.2021, sur <https://www.fr.ch/dics/actualites/medias-et-technologies-de-linformation-plus-de-coordination-pour-mieux-repondre-aux-besoins>
- Faggiano F., Minozzi S., Versino E., & Buscemi D. (2014). Universal school-based prevention for illicit drug use. *Cochrane Database of Systematic Reviews*, 12, CD003020. <https://doi.org/10.1002/14651858.CD003020.pub3>
- Kohout, S., & Schumann, C. (2020). Five days without a smartphone. Smartphone use and subjective well-being: Results from a study comparing normal use with a deprivation condition. *SCM Studies in Communication and Media*, 9(3), 394-420. <https://doi.org/10.5771/2192-4007-2020-3-394>
- Mutatayi, C. (2016). Prévenir les conduites addictives chez les jeunes. In F. Beck (Ed.) *Jeunes et addiction* (pp. 129-134). Observatoire français des drogues et des toxicomanies. Consulté le 21.02.21 sur : <https://www.ofdt.fr/BDD/publications/docs/JAD2016comp.pdf>
- Plan d'Etudes Romand (PER). (n.d.a). *SHS 35 – Analyser la problématique éthique et le fait religieux pour se situer....* Consulté le 09.09.2021, sur https://www.plandetudes.ch/web/guest/SHS_35/
- Plan d'Etudes Romand (PER). (n.d.b). *Présentation générale du Plan d'études romand*. Consulté le 06.06.2021, sur <https://www.plandetudes.ch/pg2-structure>
- Porath-Waller, A. J., Beasley, E., & Beirness, D. J. (2010). A meta-analytic review of school-based prevention for cannabis use. *Health Education & Behavior*, 37(5), 709-723. <https://doi.org/10.1177/1090198110361315>
- Streel, S., Silvestre, A., Hoge, A., Guillaume, M., Donneau, A. F., Dupont, H., & Pétré, B. (2019). La consommation d'alcool : de l'épidémiologie à la prévention. *Revue Médicale de Liège*, 74(5-6), 241-247. <http://hdl.handle.net/2268/241105>