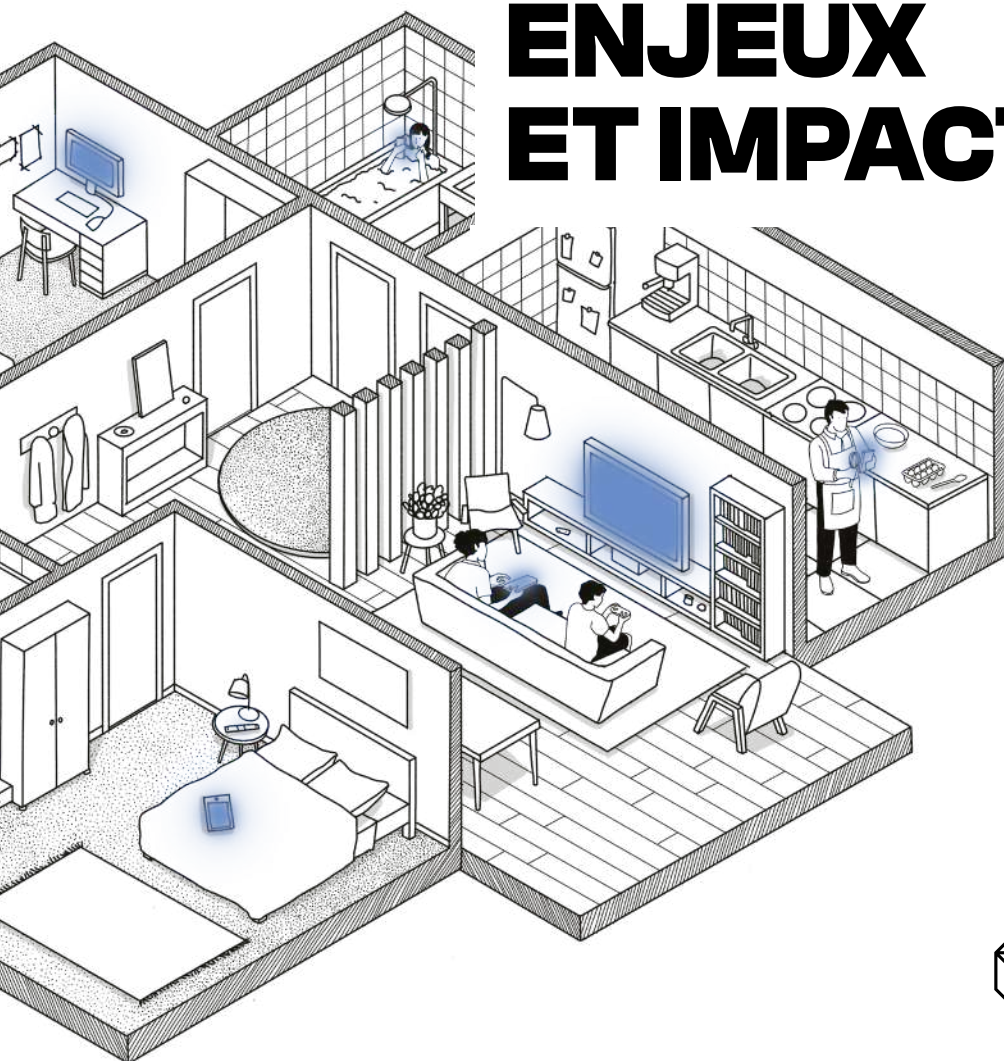


ÉCRANS ET DOMICILE ENJEUX ET IMPACTS



ÉDITO

Notre domicile joue un rôle de plus en plus important dans nos vies. Nous y passons de plus en plus de temps et y faisons de plus en plus de choses.

Si le domicile est notre refuge intime, il est aussi un des lieux à partir duquel nous participons au monde qui nous entoure. C'est précisément parce qu'il se situe au carrefour de pratiques et d'enjeux individuels, personnels, intimes, et de défis collectifs sociétaux majeurs (travail, santé, transition écologique, égalité entre les femmes et les hommes, vieillissement démographique...), qu'il est essentiel de penser le domicile. Car en devenant le laboratoire au sein duquel s'inventent les réponses citoyennes à ces problématiques sociétales, à travers de nouveaux usages, le domicile s'impose comme un acteur majeur du jeu démocratique.

Bienvenue dans ce premier numéro des cahiers du Domicile, **Domicile et écrans - Enjeux et impacts**, consacré à un sujet qui nous concerne absolument tous, sans distinction d'âge, de sexe ou de catégorie sociale. Les chiffres et les études sont de plus en plus alarmants et affirmatifs sur le constat que cette « addiction » aux écrans nuit à nos performances, à nos apprentissages, à notre attention, à notre santé mentale et physique, et à nos liens sociaux. Et devant cette dépendance collective, tant les écrans nous sont devenus indispensables au quotidien, nous alternons entre déni et résignation, et peinons à imaginer des solutions pour protéger les jeunes, et même les tout-petits. Nous verrons du reste que les conséquences des écrans sur l'accroissement de l'isolement social et la dégradation de la santé, n'épargnent pas non plus les plus âgés.

L'enjeu de ce numéro, et plus largement de cette nouvelle publication semestrielle de la Fondation du Domicile, est de réunir des scientifiques et des acteurs de la société civile pour contribuer à bâtir une vision collective et partagée, ici sur le rapport aux écrans comme enjeu de santé publique, en braquant le projecteur sur le domicile à la fois comme « scène de crime » mais aussi comme espace de pouvoir d'agir.

Comme nous le rappelle Servane Mouton, neurologue et coprésidente de la commission sur l'impact de l'exposition des jeunes aux écrans, dès le titre de son dernier ouvrage¹, si les écrans constituent un désastre sanitaire, il est encore temps d'agir ! Prendre conscience des enjeux est la première étape vers le changement de nos pratiques.



SOPHIE BRESSÉ
Secrétaire générale et
Directrice scientifique de la
Fondation du domicile

¹Écrans, un désastre sanitaire – Il est encore temps d'agir.
Collection Tracts, Gallimard (2025)

LES ÉCRANS PEUVENT-ILS CONTRIBUER À FAIRE FOYER ?

Il faut dire que les deux termes sont à la fois synonymes autant qu'ils sont contradictoires. Le mot écran, comme un présage, peut effectivement se lire de deux manières : c'est à la fois le dispositif d'affichage numérique, qui diffuse un contenu par la lumière qu'il émet, comme le foyer émet sa lumière ; mais c'est aussi l'objet qui s'interpose, qui occulte et qui empêche : on pose d'ailleurs un écran devant un foyer ouvert pour se protéger de son feu.

Des écrans, nos domiciles en contiennent aujourd'hui une dizaine en moyenne. Autant de télévisions, d'ordinateurs, de consoles, de smartphones et de tablettes sur lesquels chacun navigue, scrolle, visionne, partage, écrit.

Si ces écrans ont conquis les espaces intimes que sont nos domiciles, c'est parce qu'ils se sont montrés attractifs, utiles et performants. Ce sont des objets capacitants : les utiliser nous permet de dépasser les barrières physiques du domicile, et de le transformer virtuellement en un espace illimité de travail, de lien social, de consommation et de divertissement.

Mais à quel prix ? À tout rapprocher de nous, ces écrans nous ont paradoxalement éloignés les uns des autres, et ont exacerbé de nombreux maux.

Les quelques 4h27 passées, en moyenne par Français, sur nos outils digitaux hors travail ne sont plus investies dans nos relations familiales. Ainsi, le sentiment de solitude est corrélé à l'utilisation (notamment passive) des réseaux sociaux. Le manque de discussions parent-enfant entraîne des retards cognitifs. Le temps de sommeil diminue. La santé mentale dégringole. Les yeux s'abîment, et la sédentarité amène diabète, surpoids et maladies cardiovasculaires...

Cependant, changer seul les choses, ce serait se couper du monde. Devant le manque de solutions apparentes, nous proposons dans ce cahier un tour d'horizon pour permettre à chacun de mieux appréhender le problème, et contribuer à construire une vision collective sur cet enjeu de santé publique.



Les Français passent en moyenne **4h27** par jour sur les **écrans**, hors travail.

BAROMÈTRE DU NUMÉRIQUE, CRÉDOC, 2022

Les enfants de **2 ANS**

passent en moyenne **56min** par jour **devant un écran**.

SANTÉ PUBLIQUE FRANCE, 2023

65%
des Français se disent
dépendants de leur smartphone.

66%
des Français utilisent leur
téléphone pendant les repas.

LES FRANÇAIS ET L'ADDICTION AU NUMÉRIQUE, IFOP 2024

40%

des Français déclarent que leurs activités en ligne ont des effets **négatifs** sur leur **vie personnelle**.

ÉTUDE ODOXA POUR GAE CONSEIL, 2022

1/3

enfant a déjà vu des images **pornographiques** avant l'âge de 12 ans.

SONDAGE OPINIONWAY POUR 20 MINUTES
PUBLIÉ EN AVRIL 2018

Les **enfants** entre **11 et 14 ans** passent en moyenne **8h23** par **jour** devant un écran. UNAF, 2023

87%
13+ des enfants

âgés de 11 et 12 ans affirment utiliser régulièrement au moins un réseau social, théoriquement interdit aux moins de 13 ans.

ÉTUDE BORN SOCIAL, AGENCE HEAVEN & ASSOCIATION
GÉNÉRATION NUMÉRIQUE, 2023

PAR SERVANE MOUTON

LES ENJEUX DE SANTÉ MENTALE RELIÉS AUX ÉCRANS

Troubles du sommeil, perte d'attention, dégradation des relations familiales : les écrans se multiplient au domicile avec des conséquences lourdes sur notre santé. Servane Mouton alerte sur ces dangers et appelle à repenser nos habitudes.

Servane Mouton a publié un tract aux éditions Gallimard intitulé *Écrans, un désastre sanitaire*, dans lequel elle s'appuie sur tous les résultats scientifiques existants pour dénoncer les effets délétères des écrans sur notre santé, mentale et physique, et plus particulièrement celle de nos enfants.

SOPHIE BRESSÉ. Certains font la promotion des écrans et du digital pour l'apprentissage ou la sociabilisation. Tous les écrans sont-ils mauvais ?

SERVANE MOUTON. On lit souvent qu'il y a écrans et écrans, que tout dépend uniquement du contenu et du contexte. Ce n'est pas vrai : les outils numériques ont des caractéristiques physiques, et leur usage a des conséquences physiques. D'abord sur la vision, en favorisant le développement de la myopie. Ensuite sur le sommeil, en perturbant sa qualité et sa quantité surtout en cas d'exposition le soir dans l'heure précédant le coucher. Or le sommeil est un pilier de la santé et des apprentissages : son altération compromet notamment les capacités de mémorisation et d'attention. Enfin en favorisant les activités sédentaires, la sédentarité favorisant les maladies cardiovasculaires, mais aussi le surpoids, l'obésité et le diabète de type 2, eux-mêmes facteurs de risque cardiovasculaire. Bien sûr, le choix de contenus en adéquation avec l'âge est essentiel ! Il faudrait aussi protéger efficacement les enfants et

les adolescents des contenus pornographiques ou violents, mais aussi des procédés addictogènes et enfermants largement déployés par les grandes plateformes de réseaux sociaux et de jeux vidéo en ligne dont le modèle économique est « toxique by design », puisque visant à maximiser le nombre et le temps de connexions afin de valoriser les données de navigation à des fins publicitaires. Sans parler des publicités explicites ou déguisées, notamment via les influenceurs, vantant des produits néfastes pour la santé, aliments sucrés, salés ou gras et boissons sucrées, alcool, tabac, e-cigarettes etc...

Bon, je sais, c'est un peu inquiétant... Mais prendre conscience des enjeux est la première étape vers le changement de nos pratiques !

S.B. La Fondation du Domicile a pour porte d'entrée, dans les différents sujets, le domicile, parce que celui-ci est un espace qui se situe à la croisée d'enjeux à la fois éminemment intimes et individuels et d'enjeux collectifs, sociétaux. En quoi la problématique des écrans concerne-t-elle et impacte-t-elle le domicile ?

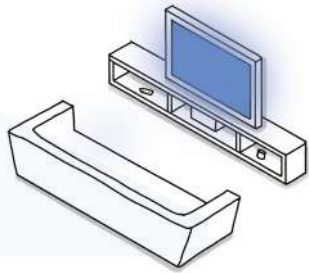
S.M. Le domicile est le lieu de la famille et de la construction du lien social par excellence, de l'élaboration du lien entre les parents ou adultes référents et leur enfant, et entre les membres de la fratrie. L'utilisation par les parents de leur téléphone, ou une télévision allumée, en présence du bébé, de l'enfant, de l'adolescent, interfère dans la relation, diminuant la qualité et la quantité des interactions. C'est ce que l'on



SERVANE MOUTON
Neurologue et neurophysiologiste

Elle a co-présidé la commission sur l'impact de l'exposition des jeunes aux écrans, qui a rendu son rapport en avril 2024 : *Enfants et écrans, à la recherche du temps perdu*.

appelle des technoférences. Chez l'enfant de moins de 5 ans, celles-ci impactent négativement l'acquisition du langage, mais aussi les capacités de régulation des émotions et les compétences socio-relationnelles. En effet, le parent happé par son écran est moins disponible, moins à l'écoute des sollicitations de l'enfant et ses réponses seront moins adaptées à ses besoins. Lorsque l'écran est ainsi utilisé pour gérer une « crise », remplaçant le temps d'accompagnement parental nécessaire sur la voie de l'apprentissage de la gestion des émotions, il ne fait que mettre un couvercle sur une cocotte-minute d'une certaine façon. En apaisant de façon répétée artificiellement une colère ou une frustration en proposant un écran, on ne permet pas à l'enfant de progresser, et il sera de plus en plus difficile de sortir de ce cercle vicieux. Chez l'adolescent, ces émotions négatives compromettent sa sensation de bien-être. De plus, les enfants calqueront leur comportement sur celui des adultes référents, qui sont des modèles, des exemples. Il sera bien difficile d'attendre d'un adolescent qu'il ait un usage « raisonnable » des écrans, si l'on est soi-même la majeure partie du temps l'œil vissé sur ces derniers...



Avant 6 ans, l'exposition régulière et répétée aux écrans, dès 30 minutes par jour, est associée à de moindres performances langagières, attentionnelles et socio-relationnelles. Au-delà de cet âge, deux heures quotidiennes sont souvent le « cut off » employé dans les études (mais 2 heures chaque jour devant un écran récréatif à 7 ans ou 12 ans est bien excessif !), et au-delà de cette durée, on observe une association avec de moins bonnes performances scolaires et attentionnelles.

Une des questions qui revient systématiquement lors des échanges avec les parents est celle des injonctions contradictoires induites par l'Éducation Nationale. D'un côté, il est recommandé de limiter le temps d'écran. De l'autre, il est demandé aux élèves de consulter les espaces numériques de travail (ENT) pour faire leurs devoirs, prendre connaissance de leurs notes, etc. Et les actualisations ont lieu à toute heure du jour et de la nuit, sans aucun égard pour le « droit à la déconnexion » pourtant inscrit dans le code du travail pour les adultes ! Quand bien même il est simple de paramétrer les ENT pour limiter les moments d'actualisation aux heures ouvrables (ce qui est en bonne voie si l'on en croit les récentes déclarations de la Ministre de l'Éducation Nationale, Mme Elisabeth Borne), il n'en reste pas moins qu'en allant regarder les devoirs à faire, il sera bien tentant pour l'adolescent, voire irrésistible, de surfer vers les réseaux sociaux, jeux vidéo, tchat divers... Qu'il soit complètement happé par ces activités récréatives ou les mène en parallèle des tâches scolaires, son efficacité sera bien moindre. En effet, notre cerveau n'est pas capable de mener à bien simultanément plusieurs tâches requérant de la concentration : il passe de l'une à l'autre, avec à chaque changement de tâche un temps consacré à se reconcentrer. C'est donc du temps gaspillé, mais surtout une chute des performances attentionnelles et donc possiblement des performances scolaires.

La soi-disant « dématérialisation » des technologies numériques est un leurre. Celles-ci ont un impact environnemental non négligeable : consommation d'eau et d'énergie, gestions des déchets de fin de vie, mais également l'extraction de minerais nécessaires à la fabrication des outils numériques avec des conséquences dramatiques sur l'environnement comme sur les populations. C'est notamment le cas en République Démocratique du Congo où des conflits armés font rage depuis bientôt 30 ans, en lien avec l'accès aux mines. Ce sont des millions de morts, des centaines de milliers de femmes et de fillettes violées, mutilées sexuellement... Le développement des IA ne fait que renforcer ces impacts.

S.B. Que répondez-vous à ceux qui soutiennent que les écrans sont des outils, qui ne sont mauvais que si on en fait mauvais usage ?

S.M. Il n'est pas si simple d'éviter tout impact néfaste, tant les enjeux sont nombreux. On peut considérer grossièrement que la vulnérabilité est d'autant plus grande que l'individu est plus jeune. Il y a ainsi d'abord la question des impacts sur la santé physique et sur le développement neurologique, socio-relationnel et affectif, évoqués précédemment. Ensuite le problème des procédés addictogènes des grandes plateformes de réseaux sociaux (visés par la réglementation européenne - le Digital Service Act - mais aujourd'hui massivement employés) et de jeux vidéo en ligne. Enfin les contenus pornographiques, violents, et les pratiques pédocriminelles.

Il paraît nécessaire de s'interroger sur l'âge adéquat pour offrir un smartphone. Car soyons conscient, malheureusement, que nos ados excellent rapidement à contourner les contrôles parentaux. Tant qu'une vérification de l'âge ne sera pas efficacement implémentée pour l'accès à tous ces sites problématiques, attendre l'âge de 15 ans *a minima* apparaît adéquat (pour ne pas dire 18, qui serait aujourd'hui socialement difficile à entendre... !).

Car les mésusages actuellement observés contribuent à la détérioration de la santé mentale des moins de 25 ans : le manque de sommeil favorise l'anxiété et la dépression, et les effets amplificateurs et accélérateurs des réseaux peuvent enfermer l'utilisateur vulnérable dans une bulle de filtre, une spirale descendante, les filles étant plus à risque. Notons que le concept de « vulnérabilité » est large : une rupture sentimentale, une situation d'échec scolaire, le fait d'appartenir à un groupe minoritaire ethnique ou en termes d'orientation sexuelle.



S.B. La Fondation du Domicile promeut un domicile qui soit un espace de pouvoir d'agir. Comment faire de celui-ci un lieu de pouvoir d'agir par rapport à la question des écrans ?

S.M. La prévention serait le maître mot. Le « pas d'écran avant 3 ans » devrait être appliqué scrupuleusement. Mais jusqu'à 6 ans, l'exposition aux écrans est déconseillée, ou alors fortement limitée, occasionnelle, avec des contenus de qualité éducative et accompagnée par un adulte. Bien sûr, regarder un joli dessin animé avec un adulte de temps en temps n'aura pas d'effet néfaste. Mais ce n'est pas une activité dont a besoin l'enfant pour s'épanouir, elle ne lui convient pas bien. Au-delà de cet âge, mieux vaut prendre les choses à l'envers et considérer d'une part les activités dont a besoin l'enfant, l'ado : temps de sommeil, activités physiques, sportives, culturelles, créatives, lecture, jeux, interactions sociales, travail scolaire ; d'autre part respecter des moments clés et des lieux « sans écran » : pas le matin avant les cours, pas le soir dans l'heure précédant le coucher, pas pendant les repas, pas d'écran la nuit dans la chambre à coucher. Les activités récréatives sur écran peuvent alors trouver une place parmi ces nombreuses activités, et ne plus être au centre des désirs des plus et des moins jeunes. Et n'oublions pas... que nous sommes des modèles pour nos enfants !

Si les pouvoirs publics veulent soutenir le pouvoir d'agir à domicile, ils doivent informer clairement à la fois sur ce que l'on sait déjà, mais aussi sur les incertitudes, et surtout diffuser des recommandations intégrant la mobilisation du principe de précaution : les preuves scientifiques « irréfutables » arriveront trop tardivement, d'autant que les usages et pratiques numériques évoluent, elles, très rapidement. Le temps de la science n'est pas celui de la santé de nos enfants. Il s'agit aussi de réguler efficacement les pratiques délétères des industriels à l'échelle nationale et européenne.

L'OMNIPRÉSENCE DES ÉCRANS DANS LE DOMICILE

CHAMBRE D'ENFANT

ADO ET TÉLÉPHONE

Le smartphone permet à l'adolescent de rester en lien avec ses pairs et de s'exprimer. Mais un usage prolongé, notamment nocturne nuit au sommeil et peut accentuer l'isolement social.

CHAMBRE PARENTALE

TÉLÉTRAVAIL

Le télétravail améliore la flexibilité et l'équilibre vie pro/perso, tout en réduisant les trajets. Toutefois, il peut brouiller les frontières entre vie privée et professionnelle, générant surcharge mentale ou isolement.

ÉCRANS ET RELATIONS CONJUGALES

Partager un écran dans le lit peut renforcer la complicité du couple. Mais s'il remplace les échanges directs, ou s'il est utilisé individuellement, il peut nuire à la qualité relationnelle et au sommeil.

MESURE DE NOS CORPS ET ACTIVITÉS

Les montres connectées encouragent une meilleure hygiène de vie par le suivi des données santé. Pourtant, une attention excessive aux chiffres peut générer stress ou obsession, au détriment du plaisir de bouger.

SALLE DE BAIN

ÉCRANS ET MOMENTS INTIMES

Le bain et les toilettes sont aussi des endroits de forte consommation d'écran, témoignant de notre incapacité à ne plus être stimulé, même sur de courtes durées.

CUISINE

RECETTES & TUTOS

Les tutos nous apprennent à faire tout seul... mais tout seul. Ils favorisent l'autonomie et la créativité, mais ce savoir accessible en ligne remplace parfois les échanges familiaux (transmission de recette...) ou de voisinage (aide au bricolage...), créant un isolement dans l'action.

SALON

ENFANT ET CONSOLE

Les consoles permettent aux enfants d'explorer des univers ludiques et de développer certaines compétences (coordination, résolution de problèmes, interaction en ligne). Mais un usage excessif favorise la sédentarité, peut perturber le sommeil et développer des addictions.

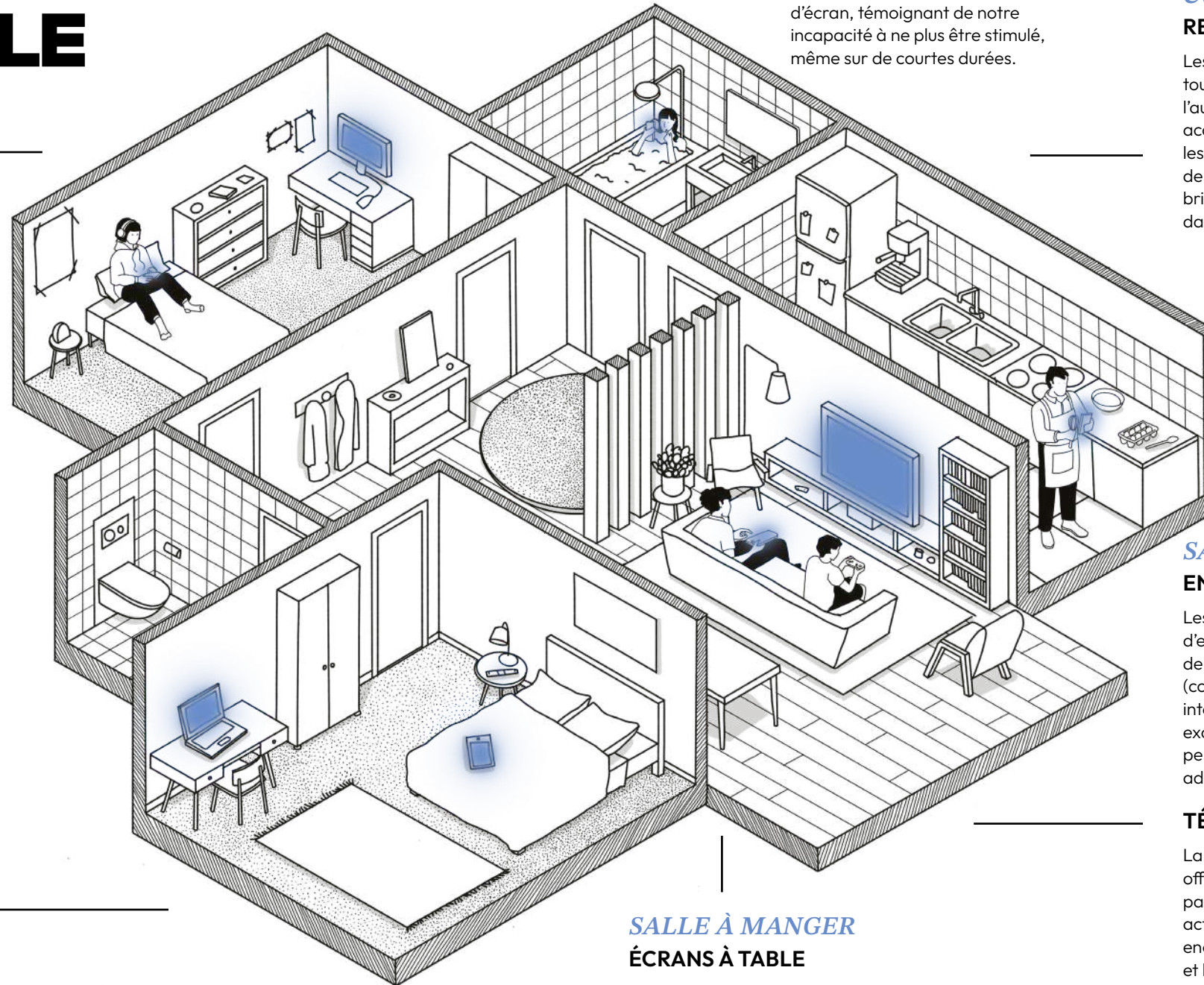
TÉLÉVISION

La télévision reste un média central, offrant divertissement et culture partagée. Mais si elle remplace d'autres activités plus interactives, elle peut encourager une certaine passivité et limiter les échanges au sein du foyer, notamment quand d'autres écrans sont utilisés simultanément.

SALLE À MANGER

ÉCRANS À TABLE

Les écrans pendant les repas perturbent l'attention et la qualité des échanges et conduisent à des comportements moins conscients, favorisant la surconsommation ou le choix d'aliments moins équilibrés.



3 QUESTIONS À ...



OLIVIER MAUCO

CHERCHEUR EN SCIENCES POLITIQUES ET CRÉATEUR DE JEUX VIDÉO

Fondateur de *Game in Society* et président de l'Observatoire Européen des Jeux Vidéo, Olivier Mauco éclaire la place croissante du jeu dans nos foyers. De la chambre d'ado au salon, il décrypte un loisir devenu universel, révélateur de nos rapports à la fiction, au temps et à l'autre.

1. Quel rôle jouent les jeux vidéo dans l'espace domestique ?

À l'origine, le jeu vidéo se pratiquait hors domicile, sur bornes d'arcade ou dans les bars. Il s'est ensuite « domestiqué » avec les consoles dans les années 1980, puis installé dans les chambres avec l'ordinateur. Aujourd'hui, grâce aux mobiles et aux consoles hybrides, le jeu circule dans tout l'espace domestique, jusque dans les lieux les plus inattendus comme les toilettes. Mais cette évolution spatiale révèle aussi des enjeux de pouvoir : qui décide de ce qui s'affiche ? À qui appartient l'écran ou le jeu ? Le jeu a longtemps été un domaine masculin, son accès était genré, souvent régulé au sein de la famille. Aujourd'hui, la pratique s'est massifiée. Les enfants commencent sur tablette (*Roblox*, *Minecraft*, *Fortnite*), les adultes s'équipent davantage. Le jeu devient familial, mais reste plus souvent partagé entre père et enfant que mère et enfant.

2. Faut-il s'inquiéter de son impact sur la santé mentale des jeunes ?

La question est légitime, mais le problème n'est pas tant le jeu que le contexte de sa pratique. Qui joue ? Combien de temps ? Quelle place le jeu occupe-t-il dans le quotidien ? C'est l'exclusivité de la pratique qui peut poser problème, pas le jeu en lui-même.

Il est important d'encadrer : temps de jeu, diversité des activités, partage en famille. Les jeux vidéo sont d'ailleurs souvent concurrencés par d'autres écrans, parfois plus passifs ou anxiogènes. Les jeunes passent plus de temps sur les réseaux sociaux que devant un jeu.

Sur les effets comportementaux, restons prudents : aucun lien établi n'existe entre jeu vidéo et violence. Le jeu reste un objet fictionnel. Les risques avérés concernent l'économie de l'attention et certaines mécaniques addictives (lootboxes, récompenses aléatoires...), encore mal encadrées par l'industrie.

3. Le jeu vidéo isole-t-il... ou crée-t-il du lien ?

C'est l'un des stéréotypes les plus tenaces. Or, le jeu est d'abord un espace social. Les enfants jouent avec leurs amis après l'école. Les ados se retrouvent sur Valorant comme on se retrouvait au café. Des millions de joueurs se connectent chaque jour sur *Roblox* ou *Fortnite* pour être ensemble. L'OMS a d'ailleurs reconnu son rôle social pendant le confinement.

Le vrai problème, c'est souvent l'absence de dialogue autour du jeu. Beaucoup de parents ne savent pas ce que font leurs enfants. Pourtant, en parler, c'est comme discuter d'un film ou d'un livre : le jeu est un objet culturel à part entière.



SABINE DUFLO

THÉRAPEUTE FAMILIALE D'ORIENTATION SYSTÉMIQUE DE L'UNITÉ ETAP ADDICTION ADOS ECRANS À L'EPSM G. DAUMEZON

Sabine Duflo cherche à avoir une compréhension globale de l'enfant, incluant les liens entre les membres de sa famille et le milieu dans lequel il vit. Cela l'amène à interroger la place des écrans dans nos maisons, car elle observe que plus les places qu'ils occupent sont nombreuses, plus le temps qui leur est consacré est important. Au détriment d'autres activités pourtant essentielles à la famille ou à soi-même. Sabine Duflo est l'auteure du livre *Il ne décroche pas des écrans, comment protéger nos enfants et nos adolescents* (Éditions L'Echapée, 2024).

1. Que révèle la place des écrans dans nos maisons ?

« Une place pour chaque chose, et chaque chose à sa place » : Ce dicton nous rappelle qu'une maison bien organisée est une maison bien rangée ; où chaque chose a une place définie. La place que l'on donne à une chose est le signe de l'importance qu'on lui accorde : un tableau de maître s'accroche sur le mur central du salon, le papier toilette se range dans le placard fermé de la salle de bain. Le fonctionnel et le beau ne se mélangent pas si aisément. Entre les deux, les pots de verre remplis de pâtes, ou de biscuits qui trônent sur les étagères de la cuisine occupent une place intermédiaire. Que penser de certaines de nos maisons où une même chose, l'écran (de télévision, d'ordinateur, de la console, de nos téléphones...) se retrouve à toutes les places ? L'omniprésence de nos écrans montre bien l'importance qui leur est accordée.

2. Quels sont les effets d'une mauvaise régulation ?

Plus un écran a de places, plus il prend de la place. Et ce n'est pas sans conséquences. En voici deux exemples : une télévision dans une chambre ou un téléphone qu'on garde allumé la nuit induisent

nécessairement une diminution du temps de sommeil et une perturbation de sa qualité. Or cette diminution et cette perturbation ont des effets sur la concentration et l'humeur, qui ont eux-mêmes des effets sur les apprentissages, la régulation de nos émotions... La diminution chronique du temps de sommeil a des effets en cascades.

Une télévision dans la salle à manger pousse quant à elle les habitants à manger plus fréquemment devant. Or déjeuner ou dîner devant écran induit une diminution des échanges intra familiaux, pourtant essentiels au bon fonctionnement de la famille ou du couple. Et chez l'enfant, la présence d'un écran lors des repas induit une baisse importante du lexique, ses parents s'adressant moins fréquemment à lui, et lui s'adressant moins à eux du fait de la captation attentionnelle induite par l'écran. L'effet est encore majoré si les parents consultent en plus leur portable à table.

3. Comment redonner leur juste place aux écrans ?

Face à cette invasion des écrans, il faut savoir appliquer le dicton « chaque chose à sa place et une place pour chaque chose. » Ma règle des **4 pas** reste alors un bon repère pour les familles comme pour les couples :

- **Pas d'écran le matin**, car ce sont de puissants distracteurs, ils fragilisent nos capacités de concentration. On évitera d'allumer un écran au réveil, comme on allumerait sa première cigarette.
- **Pas d'écran durant les repas** partagés en couple ou en famille.
- **Pas d'écran dans la chambre** de l'enfant ou de l'adulte.
- **Pas d'écran juste avant de se coucher**. Consulter un écran juste avant de s'endormir perturbe la sécrétion de la mélatonine, une neurohormone nécessaire à un endormissement de qualité.

Ces quelques règles simples remettent les écrans à leur place et les habitants au centre.

MOINS D'ÉCRANS AU PROFIT DE L'INDIVIDU ET DU COLLECTIF



Lassociation *Lève les yeux* a vu le jour en 2018 suite à une prise de conscience : la société est de plus en plus dépendante aux écrans, ce qui entraîne de graves effets sur la santé, l'éducation, le lien humain, l'environnement et la démocratie.

Son objectif est de sensibiliser tous les publics aux effets délétères des écrans et aux bienfaits de la déconnexion, pour contribuer à l'émergence d'un monde convivial, fraternel et écologique.

Lève les yeux, dans son travail quotidien, recueille de multiples témoignages de parents souvent démunis face à la place prise par les écrans, dont ils ont sous-estimé la dimension addictive, pour eux comme pour leurs enfants. « Je suis moi-même accro, alors c'est dur de demander à ma fille d'arrêter » confie l'un d'entre eux. Pourtant, ces écrans sont des sources majeures de conflits familiaux, créant des tensions et des frustrations. Nombreux sont ceux qui aimeraient s'en débarrasser : « C'est pas de cette vie de famille que je voulais, personne ne se parle, l'écran est roi » ; « Souvent à table, tout le monde est sur son écran, moi pas, et je rêve d'une autre vie ». Et si les enfants ne sont généralement pas prêts à lâcher leurs appareils, c'est parfois aussi un petit soulagement. Une maman admet : « Moi quand je rentre je suis fatiguée, je veux être tranquille pour préparer à manger, alors l'écran c'est facile ».

FANNY LEPAGE,
Chargée de coordination
de projet chez *Lève les yeux*.



**Un projet pour accompagner
les familles défavorisées**

Les écrans occupent cette place ambivalente, entre moyen de garde, refuge individuel, ou écran faisant écran à la relation. Avec le projet *Lève les yeux à la maison*, soutenu par la *Fondation du Domicile*, l'association accompagne des familles issues de quartiers défavorisés, faisant face à de nombreux déterminants sociaux, à retrouver une part d'autonomie et de liberté face aux écrans, qui sont venus aggraver des situations déjà délicates.

Une 1ère expérimentation mise en place début juin 2025 dans le 13^e arrondissement de Marseille, au cœur des quartiers Nord de la ville, mobilise ainsi une dizaine de familles volontaires dans le but de réduire la place des écrans dans leur quotidien, recréer du lien et ouvrir le dialogue. Elles seront accompagnées par Murielle Hachet, metteuse en scène, comédienne et animatrice d'atelier, qui les sensibilise individuellement et les invitera à s'engager collectivement, parents comme enfants, pour réduire leur temps passé sur les écrans grâce à la signature d'un « pacte familial » adapté à leurs usages et habitudes. Un cadre dans lequel chaque famille reçoit des outils pédagogiques et est suivie au fil des semaines en fonction des difficultés rencontrées ou des défis relevés par les équipes de *Lève les yeux* et les associations partenaires locales *Maison Bernadette* et *Voisins Malins*. En mettant en avant des activités déconnectées et conviviales et en ouvrant le dialogue, le projet *Lève les yeux à la maison* permet aux familles engagées dans la démarche du 13^e arrondissement de Marseille d'entamer le chemin de la déconnexion, les yeux levés. Une expérimentation amenée à être étendue plus largement sur le territoire dans le courant du second semestre 2025.

COMMENT SE LIBÉRER DE NOS ÉCRANS ?

Lutter contre la dépendance et reprendre sa liberté face aux écrans est un véritable enjeu de société tant les conséquences d'une trop grande exposition peuvent être lourdes.

Pour les plus jeunes, cela passe par un temps d'écran progressif selon l'âge, et toujours conscientisé et supervisé, comme le recommande la Commission écrans, co-présidée par Servane Mouton, neurologue et autrice du grand sujet de ce cahier, et Amine Benyamina, psychiatre addictologue.

Cette commission écran a rendu ses conclusions au président de la République, **préconisant de limiter les écrans et leurs usages** en fonction des âges :

- Pas d'écran avant 3 ans
- Un usage déconseillé avant 6 ans
- Un usage modéré et supervisé à partir de 6 ans
- Pas de téléphone portable avant 11 ans
- Pas de smartphone avant 13 ans
- Pas de réseaux sociaux avant 15 ans

Si le contrôle des parents est indispensable, leur rôle se situe aussi dans l'exemplarité. Il est ainsi conseillé de bannir les écrans (et notamment celui des smartphones) des moments partagés avec les enfants (repas, activités...) pour limiter les « technoférences », ces interférences des écrans dans nos relations.

Pour toutes les autres populations, tous âges confondus et déjà largement utilisatrices des écrans, il est nécessaire de proposer des solutions de substitutions et des règles rituelles, avec des endroits et des moments « sans écrans ». En privilégiant des activités sportives, sociales et/ou cognitives, pour contrer les effets néfastes de la surconsommation de produits digitaux : sédentarité, isolement, retards de développement.

LES ENJEUX ET IMPACTS DE L'USAGE DES ÉCRANS CHEZ LES PERSONNES ÂGÉES

L usage des écrans par les personnes âgées fait l'objet de constats contrastés : il contribue à réduire la fracture numérique en donnant accès à l'information, à de nombreux services, et parfois même à des échanges en ligne (WhatsApp, SMS, mails), permettant aux seniors de progresser, d'acquérir de l'aisance, et de se réjouir de leurs avancées. Mais cet usage, en apparence sociabilisant, peut aussi renforcer l'isolement. Marie-Paule Debray, vice-présidente de OLD'UP et elle-même senior, explore ces paradoxes et formule quelques recommandations.

Parce qu'ils nous connectent, les écrans donnent l'illusion d'une vie sociale (appels vidéo, réseaux, messageries). Pourtant, ces échanges virtuels ne remplacent pas les interactions physiques. Ils peuvent même favoriser un repli sur soi, une forme de solitude déguisée. Les personnes âgées, croyant être connectées, peuvent en réalité réduire leurs sorties et leurs rencontres. Le sentiment d'être occupé et le caractère addictif des écrans masquent l'ennui, combrent un vide, et réduisent ainsi le désir d'avoir envie. Sans compter les effets délétères sur la santé : fatigue visuelle, sédentarité accrue...

Il convient donc de s'interroger sur sa propre pratique. Car si l'on s'inquiète volontiers de l'usage des écrans chez les jeunes, il est moins naturel d'observer son propre comportement en tant que senior. Quel est mon temps d'écran ? Pour y faire quoi ? Quelle satisfaction m'apporte-t-il ? Et n'y a-t-il pas aussi des effets secondaires, des découragements face à ces outils parfois « magiques » mais aussi « diaboliques » ?

Des écrans qui ouvrent des portes

Les écrans font aujourd'hui partie de notre quotidien. Pour les personnes âgées, ils représentent bien plus qu'un outil technologique : ils deviennent une passerelle vers le monde, un lien avec la société et les proches.

Le premier bénéfice est la communication. À tout moment, ils permettent d'échanger avec la famille, les amis, et de maintenir des liens précieux malgré la distance et la diminution de la mobilité. Ils ouvrent aussi la porte à la découverte, la connaissance et la curiosité, en offrant un accès direct à l'information et à la culture : lire les journaux, chercher une recette, profiter de contenus culturels variés... Autant de possibilités qui stimulent l'intérêt et enrichissent le quotidien.

Ils sont aussi ludiques. De nombreuses applications – jeux, puzzles, mandalas – procurent du plaisir tout en stimulant la mémoire et l'agilité mentale. Sur le plan

de la santé, les écrans peuvent d'ailleurs être utiles : certaines applications permettent de surveiller sa tension, sa glycémie, de gérer ses traitements, ou de pratiquer des exercices de gymnastique.

Ils facilitent enfin les démarches pratiques, dont ils sont du reste en train de devenir les principaux vecteurs : écrire un mail, effectuer un achat en ligne, organiser un voyage, accéder à des services administratifs ou s'inscrire à une activité culturelle.

Bien utilisés, les écrans sont de précieux alliés : ils enrichissent la vie quotidienne, ouvrent des horizons, permettent de rester actif, curieux, et connecté au monde.

Quand le virtuel prend trop de place

Ces usages peuvent toutefois engendrer des dérives, parfois silencieuses. La dépendance numérique, bien réelle, touche tous les âges, et l'écran, censé rapprocher, peut aussi isoler. Jeux, réseaux sociaux, navigation compulsive... certains finissent par se replier sur un monde virtuel, en s'éloignant des interactions réelles.

On se souvient encore du monde « d'avant les portables », parfois qualifiés « d'insupportables ». Un monde où l'on lisait, écrivait des lettres, fixait des rendez-vous... et les respectait. On prenait des photos avec parcimonie, et l'on attendait une semaine pour en voir les tirages. C'était un autre rapport au temps, aux autres, à soi-même.

Aujourd'hui, le temps réel a réduit la patience. L'instantané remplace le souvenir, la présence en ligne prend le pas sur la présence physique, et le « tchat » sur l'échange véritable.

À cela s'ajoutent des risques bien concrets : sécurité des données, fraudes, arnaques... Les écrans exigent une vigilance permanente. Il est essentiel de garder le contrôle, de s'accorder des temps de pause pour préserver ses sens, ses liens, son humanité.

Reprendre la main sur nos usages

Pour un usage raisonné, la première recommandation porte sur la gestion du temps d'écran. Il faut savoir se fixer des limites, éviter la dispersion, garder une distance critique face à ce que l'on voit ou lit.

Ensuite, face à la complexité croissante du numérique, il devient essentiel de développer une vraie éducation aux outils. Comment bien accompagner les personnes âgées ? Comment les sensibiliser aux risques (fraudes, manipulations, informations trompeuses), tout en valorisant les atouts qu'offre le numérique quand il est bien utilisé ?

Le numérique ne doit pas remplacer le lien humain. Il faut encourager les rencontres réelles, les moments de convivialité. Marcher, sortir, se retrouver : autant d'actions simples qui préservent l'équilibre et renforcent le lien social.

Faire du numérique un allié du bien vieillir

Les écrans ne doivent ni être diabolisés ni idéalisés. Chez les personnes âgées, ils peuvent représenter une opportunité d'ouverture, de lien, d'autonomie... à condition d'être utilisés avec discernement.

Les enjeux résident aujourd'hui dans la formation, l'accompagnement, la sensibilisation. Il s'agit de garantir un usage bénéfique, respectueux de la santé et du rythme de vie. C'est un défi collectif : faire du numérique un allié du quotidien pour mieux vivre, et bien vieillir.

OLD'UP, la génération des Vieux debout, est un réseau de réflexion, d'échange, d'action et de recherche. OLD'UP porte la parole des personnes âgées qui revendiquent leur place dans la société.



MARIE-PAULE DEBRAY
Vice-présidente de OLD'UP

POUR ALLER PLUS LOIN

ENFANTS ET ÉCRANS, À LA RECHERCHE DU TEMPS PERDU

Rapport de la commission d’experts sur l’impact de l’exposition des jeunes aux écrans, avril 2024

LES ÉCRANS ET LES JEUX VIDÉO

MILDECA (Mission interministérielle de lutte contre les drogues et les conduites addictives), 2024

POUR UN USAGE RAISONNÉ DES ÉCRANS PAR LES ENFANTS ET LES JEUNES

Plan d’actions, Secrétariat d’État chargé de l’enfance et des familles, 2022

LES TECHNOLOGIES DANS L’ÉDUCATION : QUI EST AUX COMMANDES ?

Rapport mondial de suivi sur l’éducation, UNESCO, 2023

FAITES-LES LIRE ! POUR EN FINIR AVEC LE CRÉTIN DIGITAL

Michel Desmurget, Seuil, 2023

IL NE DÉCROCHE PAS DES ÉCRANS ! COMMENT PROTÉGER NOS ENFANTS ET NOS ADOLESCENTS

Sabine Duffo, L’échappée, 2024

EN 2023, UN TIERS DES INTERNAUTES RESSENTENT AU MOINS UN EFFET NÉFASTE DES ÉCRANS

Valentin Guilloton, Insee, 2023

LA GUERRE DE L'ATTENTION, COMMENT NE PAS LA PERDRE

Yves Marry et Florent Souillot, L’échappée, 2022

ÉCRANS, UN DÉSASTRE SANITAIRE

Servane Mouton, Tracts Gallimard, 2025

HUMANITÉ ET NUMÉRIQUE. LES LIAISONS DANGEREUSES

Coordonné par Servane Mouton, Éditions Apogée, avril 2023

LES RAVAGES DES ÉCRANS, LES PATHOLOGIES À L'ÈRE NUMÉRIQUE

Manfred Spitzer, L’échappée, 2019

ASSOCIATIONS OF SCREEN USE WITH COGNITIVE DEVELOPMENT IN EARLY CHILDHOOD : THE ELFE BIRTH COHORT

Shuai Yang, Méléa Saïd, Hugo Peyre, et al. , Journal of Child Psychology and Psychiatry, 2023

Directrice de publication : Sophie Bressé
Coordination et production : Agence Septième Fonction
Direction Artistique : Clarisse Jorez
Illustrations : La Hache Illustration
Impression : Picture Perfect, certifié Imprim’vert et FSC

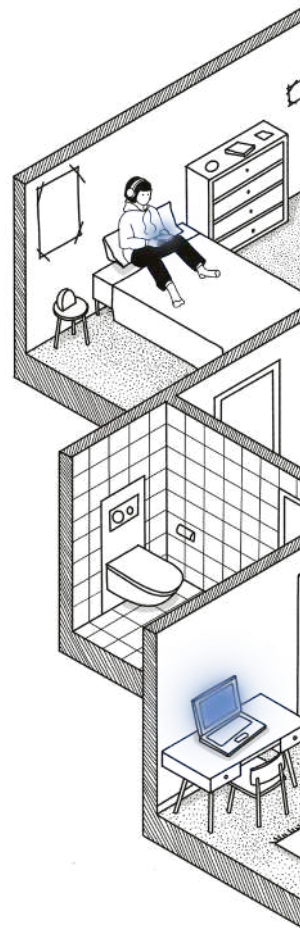
Face à des enjeux sociaux en constante mutation, la Fondation du Domicile place le domicile au cœur d'une réflexion sur la manière dont il soutient le bien-être individuel et collectif.

La Fondation du Domicile constitue un espace pour **penser** les nouveaux rôles du domicile, ses usages, ses enjeux, et les **transformations sociétales** qui le traversent (transitions écologique, démographique, numérique, santé, travail, éducation...). Mais elle n'a pas seulement vocation à observer les réalités du domicile et penser ses enjeux. Elle contribue également à la **transformation de la société** en soutenant le domicile comme un territoire de pouvoir d'agir. Dans cette perspective, elle articule son action autour de **deux pôles**, qui se nourrissent mutuellement et s'inscrivent dans une logique d'intérêt général :

La réflexion et le développement

de la recherche autour du domicile pour faire émerger de nouvelles idées visant à nourrir le débat public et participer à une véritable co-construction des programmes publics et privés, en valorisant la voix des habitants-citoyens.

Une action philanthropique de soutien financier à des expérimentations et des dispositifs d'innovation sociale, qui permettent de soutenir le pouvoir d'agir à domicile dans les pratiques et nourrissent en retour les réflexions portées par la Fondation.



AVEC LE SOUTIEN DE

