



Vinz et Lou se Prennent Pour Des influenceur(s)



Pourquoi on est accro au téléphone ?

FICHE FAMILLE

En moyenne, les enfants reçoivent leur **premier téléphone à 9 ans***. Ils peuvent alors avoir accès à de nombreuses applications à de nombreuses applications, contenus, notifications et suggestions. Ces éléments **stimulent le cerveau des enfants** et décrocher de leur téléphone devient difficile pour eux. En effet, **4 enfants équipés sur 10 estiment passer trop de temps devant leur téléphone****. Normal lorsqu'on voit toutes les **sollicitations** auxquelles ils font face !

L'épisode « Pourquoi on est accro au téléphone ? » permet de s'interroger en famille sur **les mécanismes qui maintiennent notre attention sur le téléphone** et de rappeler aux enfants que **tout est fait pour qu'ils y passent le plus de temps possible**. Ainsi, les enfants sont déculpabilisés de leur usage parfois excessif du téléphone, tout en apprenant comment bien le paramétrer pour éviter ce genre de dérive. Découvrez nos activités et conseils pour faire le point en famille !

*Source : Enquête "La parentalité à l'ère du numérique" réalisée par Médiamétrie pour l'OPEN et l'UNAF, 2020

**Source : Enquête "Que font les moins de 13 ans sur les réseaux sociaux?" réalisée par Heaven pour Born Social, 2022

On découvre !

Pour commencer, visionnez l'épisode en famille.

Comme beaucoup d'enfants de son âge, Vinz a du mal à décrocher de son téléphone. Il se sent parfois comme un vrai zombie ! Mais ce n'est pas de sa faute si les applications sont conçues pour qu'il y passe le plus de temps possible... Heureusement, Vinz a compris comment ça fonctionne !

Au cours de cette vidéo, Vinz et Lou nous expliquent pourquoi il peut être difficile d'arrêter les écrans et nous donnent quelques conseils.



On discute !

Discutez en famille de ce que vous avez découvert dans la vidéo et ouvrez la discussion sur vos pratiques. Voici quelques pistes de questions (et de réponses !) :

Est-ce qu'il t'arrive de ne pas réussir à décrocher de ton téléphone ?

Les **applications** et ton **téléphone** mettent tout en œuvre pour que tu y passes le plus de temps possible.

- Déjà, il y a le **scroll infini** qui fait que c'est difficile de s'arrêter étant donné qu'il n'y a jamais de fin.
- Ensuite, les applications jouent sur le **système de récompense** : les likes, badges ou les flammes sur Snapchat... sont comme des cadeaux que l'on reçoit et qui nous font plaisir. Cela encourage les utilisateurs à se connecter régulièrement pour ressentir les effets du plaisir.
- Il y a également les **suggestions adaptées**. Comme notre téléphone retient en mémoire tous les clics, tout ce qui est téléchargé ou consulté, il peut ensuite nous proposer d'autres contenus de ce genre. Il est plus difficile de s'arrêter lorsque nous sommes face à du contenu qui nous plaît.
- Et lorsqu'on réussit à quitter son téléphone, les applis et notre téléphone nous envoient des **notifications** pour nous informer qu'une nouvelle vidéo a été publiée sur notre appli de streaming préférée ou que l'on a reçu un message... Pas question de rater ça : nous voilà donc de retour sur notre téléphone.

Sais-tu ce qu'est le scroll infini ?

Le **scroll infini**, c'est le fait de faire **défiler du contenu** (comme les suggestions de la page d'accueil de Youtube) sans que cette proposition ne s'arrête. C'est pour ça qu'on parle d'**action infinie**, car les contenus sont chargés **automatiquement** sans que l'utilisateur ne fasse spécialement de recherches.

Le scroll infini **amplifie notre temps d'écran** et peut conduire au **doomscrolling**. Le doomscrolling c'est le fait de passer beaucoup de temps à absorber des **actualités** sur des sujets **tristes** ou **sombres**. Cela a des effets négatifs sur la santé mentale des jeunes qui sont plus **anxieux**.

Sais-tu pourquoi les applications font tout pour que tu restes devant le plus longtemps possible ?

Parce que ton attention, c'est de **l'argent** ! La plupart des applications sont gratuites et elles doivent trouver des moyens de **gagner de l'argent** sans nous en faire dépenser. Plus on passe de temps sur des applications, et plus on leur partage des données personnelles. Grâce à cette collecte de données, les applications vont pouvoir :

- nous proposer des **contenus ciblés**, correspondant à ce que l'on aime, pour qu'on passe encore plus de temps sur l'application ;
- nous proposer des **publicités ciblées**, adaptées à nos goûts, ce qui nous donne envie d'acheter. Les marques paient cher les applications pour y faire afficher leur produit. Alors, plus ces publicités sont ciblées, plus les chances qu'on achète le produit sont importantes, et plus les marques vont payer cher.

L'attention qu'on accorde aux applications est ce qui leur **rapporte de l'argent**.

C'est pour ça qu'elles font tout pour te garder le plus longtemps possible.

À ton avis, quels sont les risques liés à ces nombreuses sollicitations ?

Tous les mécanismes que mettent en place les applications pour mobiliser ton attention peuvent être **nocifs**. Cela peut créer :

- **Des troubles du sommeil** : Comme tout est fait pour que tu ne quittes plus les applications, cela peut **retarder l'endormissement**. En plus, les **notifications** peuvent **nuire à la qualité de ton sommeil**, comme pour une bonne partie des jeunes qui se **réveillent** la nuit pour consulter leur téléphone.
- **Des troubles attentionnels** : L'attention d'un utilisateur se focalise **moins d'une minute par contenu**. Avec les écrans, ton attention est capable de passer d'une chose à l'autre très rapidement. Cependant, cette tendance **augmente le risque de distraction** et **réduit la capacité à maintenir une concentration élevée**.
- **Des troubles anxieux** : En moyenne, une personne vérifie son téléphone toutes les 15 minutes ou moins. Pour cause, la peur de passer à côté de quelque chose d'important (le **FOMO** : Fear Of Missing Out) ou simplement la peur de ne pas avoir son téléphone avec soi (**nomophobie**). Tout cela crée une anxiété chez les utilisateurs et le seul moyen pour éviter ce sentiment est de **consulter régulièrement son appareil**.

Connais-tu des moyens de limiter le temps que tu passes devant ton téléphone ?

Connais-tu des astuces pour éviter les stratégies des applications qui maintiennent ton attention en ligne ?

Il existe quelques conseils qui peuvent aider votre enfant à reprendre le contrôle de son temps d'écran :

- **Visualiser et gérer le temps passé sur son téléphone** : Pour cela, il peut consulter ses **statistiques d'utilisation** dans les **paramètres** de son téléphone ou sur des **applications dédiées**. Cela lui permettra de définir un temps limite à passer sur une application en particulier, par exemple.
- **Paramétrer son téléphone et ses réseaux sociaux** : il est possible de paramétrer des **plages horaires** destinées à des activités, planifier des **pauses** ou des **alertes** lorsque le temps passé commence à être important... Il peut également **désactiver la collecte d'informations non essentielles** au fonctionnement de l'appli (les cookies), désactiver la lecture automatique des vidéos...
- **Paramétrer ses notifications** : Pour éviter d'être dérangé, il peut **désactiver les notifications** dans les paramètres de son téléphone, désactiver les notifications de **certaines applications** uniquement mais aussi planifier des **plages horaires auxquelles il ne souhaite pas être dérangé**, comme la nuit ou lorsqu'il fait ses devoirs, par exemple.
- **Paramétrer la publicité** : Pour éviter d'être exposé à trop de publicité, il peut installer un **bloqueur de publicité**, il en existe même pour téléphone ! Pour la plupart des applications, il est également possible de paramétrer la publicité, en **bloquant certaines marques ou sujets** par exemple.

On retient !

- C'est normal d'avoir du mal à s'arrêter lorsqu'on est sur son téléphone ! Tout est fait pour qu'on y passe le plus longtemps possible car cela rapporte de l'argent aux applications.
- Être stimulé en permanence peut engendrer des risques pour le sommeil ou la concentration.
- Pour garder le contrôle de son attention, il est possible de paramétrer son téléphone, ses applications, ses notifications et même la publicité !



On s'amuse !

Maintenant que vous avez compris le principe de l'économie de l'attention, réunissez vous **en famille**. Prenez quelques minutes afin que chacun réfléchisse et puisse **partager une situation** où il a été difficile pour lui de **décrocher de son appareil** (téléphone, tablette, ordinateur...). Une fois la situation en tête, essayez de comprendre **pourquoi vous étiez tant intéressé** par l'activité et qu'est-ce qui aurait pu vous **aider à décrocher**.

Vous pouvez vous appuyer sur ces questions pour aider à la réflexion :

- Quelle était l'activité en question ?
- Qu'est-ce qui me plaisait dans cette activité ?
- Quel était le temps que j'avais prévu de passer sur cette activité ? Combien de temps y ai-je passé au final ?
- Comment cette activité aurait-elle pu être limitée ?
- Avec les stratégies vues aujourd'hui, lesquelles auraient pu être appliquées à cette situation ?

Tous les membres de la famille peuvent ensuite donner leur avis et leurs conseils sur les autres situations.

Retrouvez-nous sur notre chaîne Youtube et notre site

www.vinzetlou.net

Pour aller plus loin

Parcours **Les écrans et moi** ✨

Le parcours Les écrans et moi, à destination des enfants, interroge leur utilisation des écrans et le temps passé pour les aider à repenser leurs usages numériques.

Dossier **Réseaux sociaux** ✨

Ce dossier à destination des parents partage des conseils et ressources pour un usage éclairé et sécurisé des réseaux sociaux.

Vidéo **C'est quoi l'économie de l'attention ?** ✨

Cette vidéo de 2 minutes explique aux enfants comment et pourquoi les réseaux sociaux et les grandes entreprises du numérique utilisent des stratégies pour que les utilisateurs passent le plus de temps possible devant leur écran.

Dossier **Trop c'est trop !** ✨

Ce dossier du CLEMI propose aux parents et à leurs enfants différentes ressources qui expliquent les mécanismes et les enjeux du principe d'économie de l'attention. À travers des vidéos, articles de vulgarisation des travaux de recherche sur le sujet, des points de vues d'experts, des affiches ou encore une bande dessinée, ce dossier permet de décrypter, sensibiliser et approfondir le sujet.

Bande dessinée **Dans la tête de Juliette** ✨

Cette bande dessinée du CLEMI raconte l'histoire d'une jeune fille plongée dans son téléphone. Destinée aux pré-adolescents, elle interroge le rapport des plus jeunes aux écrans en apportant des éléments de compréhension et de réflexion. L'objectif est de les aider à devenir des acteurs conscients et responsables de leurs usages numériques