

EGNum

États généraux du numérique

synthèse de la consultation

Mai 2020

Surexposition
aux écrans

Sommaire

Contexte	261
Synthèse brève des contributions	263
Synthèse générale des contributions	264
Contexte	264
La prise en compte progressive de la question de la surexposition aux écrans.....	264
Chronologie des politiques publiques destinées à lutter contre la surexposition aux écrans.....	267
Au niveau français	267
<i>Des politiques publiques adaptées à la télévision.....</i>	<i>267</i>
<i>Quelles propositions pour lutter contre la surexposition aux écrans ?</i>	<i>268</i>
Au niveau européen	272
Au niveau international	273
Revue de littérature scientifique	273
Préalable.....	277
Propositions du groupe de travail de la phase 1	277
Les constats	277
Les pistes de régulation	277
Synthèse des contributions	279
Controverse sur la terminologie	279
Difficile évaluation des risques.....	279
L'importance de la sensibilisation et de l'éducation	280
Des mesures éducatives prioritairement à destination des enfants.....	281
La promotion de la parentalité numérique.....	281
Besoin de co-régulation et partage des responsabilités.....	283
Outils et mode de régulation.....	284
Soft law.....	284
Designs potentiellement addictogènes	285
Régulation des contenus.....	285
Droit à la maîtrise de l'attention	286
La question des jeux vidéo.....	287
La surexposition aux écrans des adultes	288

Synthèse de la consultation sur la surexposition aux écrans

Contexte

Historique des travaux sur les états généraux des nouvelles régulations numériques

<i>Juillet 2018</i>	Lancement des états généraux des nouvelles régulations numériques Par le secrétaire d'État chargé du Numérique
<i>Septembre 2018</i>	Première phase des états généraux Consultation des principales administrations ayant compétence sur les enjeux numériques
<i>Janvier 2019</i>	Lancement de la deuxième phase des états généraux Consultation en ligne et en présentiel sur six thèmes : – Thème 1 - Régulation des contenus illicites – Thème 2 - Adaptation des règles de concurrence et de régulation économique – Thème 3 - Observatoire du numérique – Thème 4 - Protection des travailleurs des plateformes – Thème 5 - Données d'intérêt général – Thème 6 - Surexposition aux écrans
<i>Mars 2019</i>	Clôture de la consultation citoyenne sur les thèmes 1 à 3
<i>Mai 2019</i>	Clôture de la consultation citoyenne sur les thèmes 4 à 6

Déroulé de la première phase des états généraux : le travail des administrations

Durant la première phase des états généraux, la thématique de la surexposition aux écrans a été traitée par le groupe travaillant sur la régulation sociétale. Cette thématique bien délimitée a fait l'objet de travaux pilotés par Anne-Claire Stona, docteure et conseillère médicale politiques de santé mentale enfants et adolescents au sein de la sous-direction de la santé des populations et de la prévention des maladies chroniques de la Direction générale de la Santé (DGS).

Membres du
groupe de
travail

Ont participé à ce groupe de travail des agents de différentes administrations : la Commission nationale de l'informatique et des libertés (CNIL), le Conseil supérieur de l'audiovisuel (CSA), le Conseil national du numérique (CNNum), la Direction générale de la cohésion sociale (DGCS), la Direction générale des entreprises (DGE), la Direction générale des médias et des industries culturelles (DGMIC), la Direction générale de la santé (DGS), la Haute Autorité pour la diffusion des œuvres et la protection des droits sur Internet (HADOPI), la Mission interministérielle de lutte contre les drogues et les conduites addictives (MILD&CA), le Secrétariat d'État chargé du Numérique ainsi que des parlementaires et des Professeurs des Universités.

Déroulé de la deuxième phase des états généraux du numérique : la consultation

Du 14 janvier 2019 à la fin mai 2019, la phase de consultation en ligne a mobilisé 64 participants. Elle a permis de recueillir près de 70 contributions et 270 votes. Les débats en ligne ont été enrichis par deux ateliers contributifs sur la surexposition aux écrans – le 19 avril 2019 au Centre de conférence Pierre-Mendès-France au ministère de l'Économie et des Finances, puis le 12 avril 2019 au lycée Eugénie Cotton à Montreuil avec la participation du Laboratoire d'Innovation de la CNIL et de l'association e-Enfance. Ces deux événements ont réuni une cinquantaine de personnes.

Acteurs
contributeurs
de la
consultation

De nombreuses parties prenantes étaient représentées, parmi lesquelles les différents acteurs concernés par les enjeux de la surexposition aux écrans (santé, culture, éducation, ...). Le secteur privé et les grandes plateformes (Google, YouTube, Facebook) ont participé aux discussions. Les professions libérales de la santé étaient fortement représentées à travers des psychologues, des pédiatres et des addictologues.

Différents agents administratifs ont participé à ces débats : le CSA, la CNIL, la DGCS du ministère des Solidarités et de la Santé, la MILD&CA, la HADOPI, le Défenseur des Droits, la Direction Générale de l'Enseignement Scolaire (DGESCO) du ministère de l'Éducation nationale et de la Jeunesse, ainsi que des parlementaires.

Enfin, la société civile et le monde associatif : l'association e-Enfance, la Fondation pour l'Enfance, l'Unaf, le Syndicat national des jeux vidéo ; des associations d'aide à la parentalité. La matinée d'ateliers organisée dans un établissement scolaire à Montreuil a permis à des jeunes citoyens de prendre part à la consultation.

Synthèse brève des contributions

La prise en compte du sujet de la surexposition aux écrans a beaucoup évolué ces dernières décennies, au fil des innovations numériques. D'une vision essentiellement centrée sur la santé et l'écran comme objet, les discours scientifiques, médiatiques et politiques se sont déportés vers une vision englobant les contenus, et en particulier les mécanismes de captation de l'attention.

Au niveau des constats, les contributeurs ont fait plusieurs remarques. En premier lieu, **le manque de connaissances scientifiques** a poussé de nombreux contributeurs à la prudence concernant les propositions de politiques publiques. Néanmoins **une majorité d'entre eux souhaite voir émerger des mesures préventives visant les plus jeunes publics**. En second lieu, les contributeurs ont insisté sur **la sensibilisation, la responsabilisation et l'accompagnement des acteurs impliqués**. Pour les plus jeunes, l'éducation à la maîtrise de l'attention doit être promue, notamment à l'École. Pour les adultes, la parentalité numérique revient à accompagner les parents et à les outiller pour qu'ils s'approprient la problématique et encadrent eux-mêmes les usages de leurs enfants. Enfin, **la co-régulation et le partage des responsabilités ont été appuyés : les plateformes devraient faire preuve d'une transparence accrue**, et proposer ou renforcer des outils de maîtrise du temps passé devant les écrans à leurs utilisateurs. Pour certains contributeurs, les pouvoirs publics devraient impulser cette dynamique en établissant une gouvernance transversale sur le sujet.

À moyen terme **les contributeurs ont été favorables à des politiques de régulation incitatives**, c'est-à-dire non contraignantes. Ainsi, **la certification ou la labellisation sur le modèle des applications de e-santé** ont été mentionnées, même si leur efficacité ne fait pas consensus. Il en va de même pour **le nudging, qui pose des interrogations éthiques** et qui peut entrer en contradiction avec la responsabilisation et l'information des usagers. Deux autres axes de régulations ont été débattus : l'un concernant **les designs potentiellement addictogènes**, inspirés de l'univers vidéoludique, sur lesquels les plateformes devraient *a minima* être plus transparentes et que l'on pourrait, potentiellement, réguler via l'élaboration de normes ; l'autre à propos de la **régulation des contenus auxquels les jeunes sont exposés sur le web**. À plus long terme, **la création d'un droit à la maîtrise de l'attention pourrait constituer un socle juridique intéressant**, mais cette piste suscite encore la controverse.

Enfin, **deux questions transversales ont été débattues : le cas spécifique des jeux vidéo**, qui apparaît comme un modèle pour la co-régulation mais interroge quant à certains de ses aspects économiques (achats *in game*, *lootboxes* ...) **et celui de la surexposition des adultes**, plus spécifiquement dans le cadre professionnel, à laquelle répond le droit à la déconnexion, que certains contributeurs souhaitent renforcer.

Synthèse générale des contributions

Contexte

Dans cette partie, nous avons fait le choix de présenter les textes législatifs et réglementaires, ainsi que les rapports d'institutions publiques (ou apparentées) ou commandés par ces institutions. Sauf à de rares exceptions, nous avons choisi de ne pas présenter de références à la littérature académique. De fait, notre objectif était de rendre compte de l'évolution de la prise en compte du sujet par les pouvoirs publics.

Comme indiqué par Annie Blandin dans un article intitulé « [La surexposition aux écrans au prisme de la régulation numérique](#) », il est difficile d'en définir le périmètre. En effet, « la notion d'addiction saisit bien l'ambivalence qui est au cœur de la relation à l'écran, qui génère d'abord du plaisir avant que la dépendance ne devienne douleur. Parler de surexposition permet de prendre en compte l'activité de ceux qui surexposent les personnes. Transitif, le verbe « surexposer » exprime bien une certaine passivité ou impuissance du sujet par rapport à ceux qui le rivent aux écrans. Il est difficile en tout cas de faire la distinction entre une exposition volontaire (à l'écran ou de sa vie) ou subie, surtout dans le contexte de l'immersion que promet l'Internet des Objets. Difficile aussi de tracer la ligne rouge entre l'exposition, la surexposition et l'hyper-connexion, en fonction des troubles physiques et/ou psychiques occasionnés. »

La prise en compte progressive de la question de la surexposition aux écrans

Les problématiques de la captation de l'attention et de la surexposition aux écrans n'ont pas attendu l'adoption massive du numérique pour apparaître. Des premiers débats ont été engagés autour de la surexposition aux écrans de télévision à partir des années 2000 en France. On pourra à ce titre se souvenir de la sortie médiatique et largement commentée, en 2004, de Patrick Le Lay, alors PDG de TF1, déclarant vendre à Coca Cola du « *temps de cerveau disponible* ». D'après [une étude de Santé publique France](#), 80 % des adultes déclarent passer plus de 3 heures par jour devant un écran en 2015, contre près de 50 % en 2006. Alors que nous regardons nos écrans de smartphones de nombreuses fois par jour, en France comme en Angleterre, des hôpitaux proposent des consultations pour apprendre à leur patient à se désintoxiquer.

La question de l'exposition aux écrans prend depuis quelques années une place de plus en plus médiatique. Plusieurs publications destinées à un large public ont ainsi été produites. À titre d'exemple, on peut citer le récent ouvrage de Bruno Patino intitulé [La civilisation du poisson rouge, petit traité sur le marché de l'attention](#), publié en 2019, qui revient sur les grands mécanismes de captation de l'attention et leur utilisation par les acteurs économiques du numérique. De même [La fabrique du crétin digital](#) de Michel Desmurget, et aux États-Unis l'ouvrage très remarqué du Professeur de droit Tim Wu, *The*

Attention Merchants, qui retracent l'histoire de la captation et de la monétisation de l'attention.

Cette médiatisation croissante des enjeux liés à la surexposition s'est notamment construite autour du débat trouble concernant les liens entre autisme et exposition aux écrans. Le rapport intitulé [« E-santé : des pistes prometteuses pour les addictions »](#), remis à la MILD&CA en 2019 par Michel Reynaud et Jean-Pierre Thierry, respectivement Président et Conseiller e-Santé du Fonds Actions Addictions, remis à la MILD&CA, résume cette controverse dans ces termes page 95 :

« L'exposition des enfants de moins de 3 ans aux différents écrans (télévision, tablette et smartphone) a été considérée comme responsable d'un « autisme virtuel » après une communication de lanceurs d'alerte en 2017. L'implication des écrans dans le retard de développement est une piste à considérer devant le constat d'une exposition trop précoce malgré les recommandations disponibles (aux États-Unis, 68% des enfants de moins de deux ans sont exposés aux écrans en moyenne deux heures par jour). La confusion autour du diagnostic d'autisme ou de TSA est à souligner, l'autisme, contrairement à la durée d'exposition aux écrans, touche en effet des familles indépendamment du niveau socio-économique. Outre ce premier point, le concept « d'autisme virtuel » ne repose aujourd'hui sur aucune base scientifique et la démarche des lanceurs d'alertes ne permet pas d'éliminer des biais dus à des facteurs confondants. »

Dans l'espace médiatique, un glissement est progressivement apparu de la question de la surexposition à la problématique de l'économie de l'attention.

Glissement de la problématique vers la captation et l'économie de l'attention

Au-delà des effets des écrans sur le développement et la santé, le débat s'est progressivement élargi aux plateformes de mise en relation et aux mécanismes de captation de l'attention relatifs à l'économie de l'attention, avec une diffusion de la problématique dans l'opinion publique consécutive aux actions de personnalités telles que Tristan Harris, anciennement ingénieur « *éthicien du design* » chez Google, fondateur du [Center for Humane Technology](#), dont l'un des objectifs est de résoudre la « *crise de l'attention numérique* ». Il y a un conflit entre les besoins des individus et les besoins des entreprises numériques en matière d'attention. Ces dernières, qui capitalisent sur le temps et les actions effectuées en ligne, développent des grammaires visuelles propres à maintenir les interactions avec les individus. Les designs potentiellement addictogènes peuvent être inspirés de l'univers vidéoludique ou des jeux d'argent et de hasard. Les designers peuvent alors introduire le concept de *gamification*, qui revient à adopter le système de récompense des jeux vidéo hors de ces derniers, par exemple en donnant à un utilisateur des points lorsqu'il réalise des actions sur la plateforme, ou en lui retirant un badge qu'il a obtenu s'il n'y passe pas suffisamment de temps. Ces systèmes capitalisent sur les biais des utilisateurs tout en leur permettant de paramétrer l'outil, donnant de ce fait une impression de maîtrise et de contrôle. C'est la base des modèles économiques qui reposent sur l'économie de la donnée et *de facto* l'économie de l'attention : plus un utilisateur reste sur la plateforme, plus sa valeur ajoutée est forte. Les plateformes ont donc intérêt à obtenir un temps de connexion le plus long, même si cela doit se faire au détriment de la qualité de ce temps voire, de manière plus prospective, de la santé de l'utilisateur. Tristan Harris estime qu'il est nécessaire de fonder « *un nouveau système socio-ergonomique* » plus « *humain* ». Or, les effets nuisibles de

l'économie de l'attention sont visibles chez tous les consommateurs. Parmi ces effets, il est possible de citer les troubles de l'attention, les dépressions, les comportements addictifs, la violence, le manque de sommeil, la dégradation des relations sociales, l'impact négatif sur la vision et les effets nocifs en termes de radiofréquence.

En France, le Laboratoire d'Innovation de la Commission Nationale pour l'Informatique et les Libertés (LINC) a publié en 2019 un cahier intitulé [« La forme des choix »](#) et sous-titré *« Données personnelles, design et frictions désirables »*. Cette publication revient sur l'utilisation du design et de l'esthétique comme moyen de préfigurer et d'influencer les choix de l'utilisateur dans l'univers numérique, que ce soit au niveau de la collecte de données personnelles ou du temps passé devant un écran. Elle met en avant l'importance du design des interfaces dans la protection de la vie privée, notamment en rappelant l'utilisation des effets de cadrage ou de la surcharge informationnelle. Elle propose également plusieurs pistes pour la mise en place d'une *« esthétique du numérique »* permettant une plus grande maîtrise de l'utilisateur et de son consentement *« à l'effort dont les entreprises veulent [le] soulager »*. Ce guide met à plat des interactions hommes-interfaces que les individus vivent quotidiennement en rappelant leur non-neutralité ainsi que leur formatage. *De facto*, les membres du LINC proposent des pistes de régulation selon trois axes : l'importance de faire *« rentrer le design et l'analyse des interfaces dans le champ de l'analyse de conformité des régulateurs »* ; *« la nécessité de construire une régulation partagée et ouverte s'appuyant sur des nouveaux outils »* ; le fait de privilégier *« la recherche et l'éducation comme piste pour la régulation d'après-demain »*.

Depuis début 2018, la Fondation Internet Nouvelle Génération (FING) a lancé un projet d'analyse de la captation de notre attention nommé [« pour un rétro design de l'attention »](#).

Par ailleurs, le 1er février 2020 se tenait à Paris la première édition des [Assises de l'attention](#), organisée par un collectif d'associations²³³.

Face à cette prise de conscience grandissante, plusieurs acteurs du numérique ont mis en place des mécanismes destinés à augmenter le contrôle du temps passé devant un écran. Depuis 2018, Google propose ainsi une application permettant de connaître le temps passé sur son smartphone via des rapports réguliers. De son côté, Instagram mène une expérimentation destinée à masquer le nombre de *« likes »* obtenus par la publication d'un autre utilisateur. YouTube propose [un outil permettant de recevoir une alerte](#) après un certain temps passé sur la plateforme.

La médiatisation du sujet est concomitante à diverses annonces et politiques publiques appliquées en France, en Europe et à l'international.

²³³ Pour un compte rendu détaillé de cette journée : GUILLAUD Hubert, « Attention et société », *Internetactu.fr*, 19 février 2020 : <http://www.internetactu.net/2020/02/19/attention-et-societe/>.

Chronologie des politiques publiques destinées à lutter contre la surexposition aux écrans

Au niveau français

Des politiques publiques adaptées à la télévision

Sur son site web, le Conseil Supérieur de l'Audiovisuel (CSA) rappelle qu'il estime que « *la télévision n'est pas adaptée aux enfants de moins de 3 ans, car elle peut freiner leur développement, même lorsqu'il s'agit de chaînes qui s'adressent spécifiquement à eux.* » Les écrans, au sens large, sont donc pris en compte par les différents acteurs impliqués dans la lutte contre la surexposition, mais le numérique est venu renforcer certaines des problématiques soulevées avec la télévision, et en fait apparaître de nouvelles.

Depuis dix ans, le CSA organise chaque année une campagne de communication pour la protection de la jeunesse et des mineurs, et plus particulièrement des tout-petits. En 2008, l'apparition de deux chaînes de télévision ciblant ce public avait questionné les scientifiques et le ministère de la santé. Ce dernier rendait [une délibération le 22 juillet 2008](#), considérant « *comme non-pertinent le concept de programme de télévision adapté à l'enfant de moins de 3 ans. Les fondements scientifiques sur le développement cognitif et psychique de l'enfant tendent à démontrer que les programmes de télévision spécifiquement conçus pour les très jeunes enfants ne sauraient avoir un effet bénéfique sur leur développement psychomoteur et affectif.* » Cette délibération est à l'origine de la campagne annuelle d'information du CSA, qui rappelle les messages de prévention, et de la mise en place d'un dispositif permettant d'interdire la diffusion de programmes ciblant les moins de 3 ans. Le psychiatre Serge Tisseron, particulièrement investi sur le sujet et à l'origine du dispositif 3-6-9-12 (*cf. infra*), signait dès 2007, avec Pierre Delion, pédopsychiatre, et Bernard Golse, chef du service de pédopsychiatrie à l'hôpital Necker, une [tribune](#) réclamant un moratoire sur la diffusion de chaînes de télévision à destination des enfants de moins de 3 ans, qui ont donc finalement été interdites.

[L'article 14 de la loi n° 86-1067 du 30 septembre 1986 relative à la liberté de communication](#) donne au Conseil supérieur de l'audiovisuel le rôle d'autorité de contrôle des contenus audiovisuels. Il est notamment en charge de rapporter au Parlement les actions menées concernant les émissions publicitaires accompagnant les programmes destinés à la jeunesse des objectifs de santé publique et de lutte contre les comportements à risque et formule des recommandations pour améliorer l'autorégulation du secteur de la publicité. Néanmoins, l'apparition de nouveau support, de nouveaux diffuseurs, et de nouveaux modes de consommation des produits culturels et de divertissement laisse penser qu'il est nécessaire d'actualiser la loi de 1986 pensée uniquement pour la télévision et la radio. La révision de la [directive Services de médias audiovisuels \(ci-après « SMA »\) votée en 2018](#), et qui va être transposée dans [le projet de loi relatif à la communication audiovisuelle et à la souveraineté culturelle à l'ère numérique](#) prend en considération cette actualisation. Néanmoins une question reste en suspens : quelle autorité est en mesure de poursuivre le travail de contrôle et de réflexion ?

Quelles propositions pour lutter contre la surexposition aux écrans ?

En 2008, Serge Tisseron a élaboré la règle dite « 3-6-9-12 », relayée en France comme un cadre de référence permettant d'ouvrir un dialogue entre l'enfant et ses parents sur les usages des écrans :

- avant trois ans, éviter la télévision et les écrans non interactifs ;
- à partir de trois ans, introduction modérée de la télévision ;
- entre trois et six ans, ne pas avoir de console personnelle et fixer des règles sur les utilisations ;
- entre six et neuf ans, fixer un temps d'écran à répartir par l'enfant comme il le souhaite ;
- à partir de neuf ans, initier l'enfant à Internet en l'accompagnant et en lui expliquant les enjeux et dangers ;
- à partir de douze ans, autoriser la navigation seul sur Internet tout en maintenant des règles et un dialogue.

L'édition 2012 du rapport annuel du Défenseur des Droits consacré aux droits de l'enfant, intitulé « [Enfants et écrans : grandir dans le monde numérique](#) », reconnaît l'attention particulière qu'il est nécessaire d'accorder à la surexposition des plus jeunes enfants et la difficulté d'assurer la protection de ces derniers malgré un arsenal juridique et réglementaire présent, mais inadapté aux plus récentes transformations. L'édition 2018 de ce rapport, intitulée « [De la naissance à 6 ans : au commencement des droits](#) », revient également sur « [les enfants de moins de 6 ans et les écrans](#) ». Le Défenseur des Droits y évoque les inégalités face à cette problématique en fonction de la catégorie socio-professionnelle des parents et s'interroge sur les risques liés à la surexposition. Il estime qu'en l'absence de consensus scientifique, « *le principe de précaution devrait prévaloir au nom de l'intérêt supérieur des enfants* » et que « *les enfants devraient, autant que possible, être protégés d'une exposition aux écrans avant l'âge de trois ans* ». Ses recommandations portent également sur la sensibilisation des parents, la formation des professionnels de la petite enfance et la nécessité de « *diligenter des recherches pour mieux appréhender les risques de l'usage des appareils numériques par le tout jeune public* ».

En septembre 2017, le ministre de l'Éducation nationale et de la Jeunesse, Jean-Michel Blanquer, affirmait vouloir interdire les téléphones portables dans les collèges et les écoles. Le Code de l'éducation précise dans l'article L 551-5 que les téléphones ou tous autres terminaux de communication ne peuvent être utilisés pendant les activités d'enseignement. Cependant, dans les faits, cette disposition semble n'être que peu appliquée et une nouvelle forme d'encadrement paraît dès lors nécessaire. Pour inciter les prises de consciences et un meilleur encadrement dans les établissements, notamment par une modification des règlements intérieurs, le ministère de l'Éducation nationale et de la Jeunesse a lancé la campagne « [Sans mon portable, 100% connecté au collège](#) ».

Par ailleurs, le [plan national de mobilisation contre les addictions 2018-2022](#), publié par la Mission Interministérielle de Lutte contre les Drogues et les Conduites Addictives (MILD&CA), choisit également d'évoquer l'usage problématique des écrans et des jeux vidéo. Elle reconnaît les évolutions récentes dans ces secteurs et le manque d'études liés aux risques qu'ils comportent, et met en avant le besoin d'accompagner à la fois les enfants et les parents dans leur gestion des écrans. Une annexe du [rapport de MM. Reynaud et Thierry](#), remis à la MILD&CA en 2019, revient sur les « *addictions numériques* » et choisit de les présenter sous le terme d'« *utilisation problématique d'Internet* ». Au-delà de la facilitation de « *l'accès aux substances* » par Internet, cette « *utilisation problématique* » est développée, autour des notions d'« *addiction au smartphone* » et aux réseaux sociaux. Le rapport revient également sur l'exposition aux écrans et la petite enfance, et dénonce le développement d'applications « *addictives* » et « *à but mercantile* » à destination des adolescents.

[La proposition de loi du 20 novembre 2018](#) visant à lutter contre l'exposition précoce des enfants aux écrans, présentée par la sénatrice Catherine Morin-Desailly, a été adoptée au Sénat en première lecture et propose de nouvelles obligations pour les fournisseurs de biens et de services. Elle envisage la création d'un nouveau chapitre au titre III du livre Ier de la deuxième partie du code de la santé publique, consacré à la « *prévention de l'exposition précoce des enfants aux écrans* ». Un nouvel article L. 2136-1 du Code de la santé publique disposerait que « *les unités de conditionnement des outils et jeux numériques comportant un écran contiennent un message avertissant des dangers des écrans pour le développement des enfants de moins de trois ans.* » Les articles suivants préciseraient que « *les messages publicitaires en faveur des équipements mentionnés [...] contiennent un message avertissant des dangers des écrans pour le développement des enfants de moins de trois ans.* » (art. L. 2136-2) ; et que « *des actions d'information et d'éducation institutionnelles sur l'utilisation des écrans sont assurées régulièrement en liaison avec le Conseil supérieur de l'audiovisuel.* » (art L. 2136-3).

Le projet de loi relatif à la communication audiovisuelle et à la souveraineté culturelle à l'ère numérique, [présenté par Franck Riester à l'Assemblée nationale le 5 décembre 2019](#), ne s'intéresse pas spécifiquement à la question de la surexposition aux écrans mais évoque la place des mineurs. Il prévient en particulier leur exposition aux placements de produits et à certaines publications commerciales via l'élaboration de « *codes de bonne conduite* ». Il prévoit également que l'Autorité de régulation des communications audiovisuelles (ARCOM), issue du rapprochement entre la HADOPI et le CSA, puisse suspendre des services diffusant des programmes ou communications commerciales « *susceptibles de nuire à l'épanouissement physique, mental ou moral des mineurs* » ou relevant de l'incitation à la haine. Le projet prévoit aussi plusieurs mesures concernant directement les plateformes en ligne, comme prévu dans l'article 28 ter de la directive SMA, telles que la prise de mesures relatives à la lutte contre la mauvaise information. Pour les plateformes de partage de vidéos, il prévoit que les données personnelles des mineurs collectées ne doivent pas être utilisées à des fins commerciales en citant par exemple le profilage et la publicité ciblée. Ces plateformes devront également mettre à disposition des utilisateurs des mécanismes de classification et de notification des contenus et des dispositifs de vérification d'âge et de contrôle parental, ainsi que proposer des mesures d'éducation aux médias et de sensibilisation. Il est à noter que le

chapitre réservé à ces plateformes s'applique à celles « *dont le siège social effectif est en France* », en précisant les conditions dans lesquelles ce siège social effectif peut être réputé établi en France. Ce projet de loi étant en partie une transposition de la directive SMA, il est possible d'y retrouver les mêmes intentions concernant les mineurs.

En août 2018, le Haut Conseil de la santé publique (HCSP) a été saisi par le Directeur général de la santé (DGS) afin d'établir une revue de la littérature scientifique sur ce sujet, une analyse des recommandations existantes et d'émettre de nouvelles recommandations. En décembre 2019, le HCSP a publié [un rapport et un avis](#) relatifs à ces questions. Il y produit dans un premier temps une revue des effets de l'utilisation des écrans sur la santé des enfants de moins de 6 ans, puis sur la santé des enfants et des adolescents, couvrant divers effets : troubles de la vision, de l'audition, fonctions cognitives, langagières, santé mentale, relations familiales et sociales, sommeil, paramètres physiques et physiologiques, troubles émotionnels, affectifs et bien-être et résultats académiques.

Le rapport reconnaît que, pour de nombreux effets, les preuves scientifiques restent limitées, et que certaines études sont contradictoires. Il dégage toutefois plusieurs idées fortes :

- Un impératif d'accompagnement des enfants et des adolescents, afin de prendre en compte le caractère de plus en plus interactif des contenus numériques ;
- Des effets bénéfiques dans des contextes « *précis et contrôlés ou avec des populations spécifiques* » ;
- La potentialité de certains risques, en fonction de plusieurs critères, comme le moment où les écrans sont introduits ou le genre, les jeunes filles étant « *plus susceptibles de subir les effets délétères des écrans* » ;
- Un besoin de proscrire l'exposition aux contenus pornographiques, violents et humiliants et de limiter, informer et éduquer l'enfant sur ces questions ;
- Le manque de pertinence d'une interdiction totale des écrans après l'âge de 3 ans, sous réserve d'accompagnement, tout en minimisant l'exposition ;
- Une augmentation des risques en fonction de l'augmentation du temps d'exposition ;
- L'importance de certains déterminants sociaux.

Une série de recommandations est ensuite proposée aux parents et aux encadrants :

- Des interdictions (pas d'écran avant 3 ans si les conditions de l'interaction parentale ne sont pas réunies, pas d'écran 3D avant 5 ans, pas d'écran dans la chambre des enfants, pas d'écran moins d'une heure avant endormissement, ...) ;
- Des limites pour une utilisation régulée (mise en place de règles, contrôle, respect des recommandations d'âge, ...) ;

- Des principes généraux pour la famille et les encadrants (montrer l'exemple, valoriser d'autres activités, dialoguer, accompagner, ...) ;
- Un besoin de formation des adultes (reconnaissance des risques, formation, repérage des signes d'alerte, ...).

Elle est complétée par des recommandations à l'attention des autorités sanitaires, qui se construisent autour d'un plan national de formation, de mesures de soutien à la parentalité et de protection des enfants et des adolescents. Les nombreuses incertitudes scientifiques soulignent également le besoin de développer la recherche sur ces questions.

En février 2020, Serge Tisseron a rendu au Centre national du cinéma et de l'image animée (CNC) [un rapport consacré à la protection des mineurs dans l'audiovisuel à l'ère d'Internet](#), faisant suite à une mission que l'institution lui avait confiée en août 2018. Ce rapport présente des recommandations structurées autour de sept axes :

- Une harmonisation et un élargissement des préconisations d'âge, avec la création d'une grille commune à l'ensemble des programmes, l'élargissement des préconisations d'âge aux mineurs de moins de 12 ans sans valeur contraignante, l'uniformisation des sigles utilisés, l'interdiction des spectacles classifiés « 16 » et « 18 » dans tous les espaces publics, et pas simplement au cinéma, l'assouplissement de l'interdiction aux moins de 12 ans pour les enfants de plus de 9 ans s'ils sont accompagnés par un adulte et la responsabilisation des fournisseurs de contenus, qui devraient auto-évaluer les contenus qu'ils proposent.
- La mise en place de pictogrammes explicatifs pour tous les programmes, sur le modèle de ce qui est proposé pour les jeux vidéo.
- Les implications pour les différents domaines de l'audiovisuel, avec une autoévaluation par les fournisseurs de programmes, la vérification de la conformité pour les films, ainsi que la télévision et les plateformes VOD, et des conséquences pour les jeux vidéo (inscriptions sur les emballages, salles d'arcades, e-sport, ...), les plateformes sur Internet (en particulier Netflix, YouTube et Facebook), les sites pornographiques et les jouets connectés et robots conversationnels, auxquels pourraient être élargis les mesures de protections actuellement réservées aux écrans.
- L'information sur ces préconisations d'âge et pictogrammes, sur les affiches, les emballages et au démarrage de chaque programme, quel qu'en soit le support.
- La responsabilisation des usagers, via les réseaux sociaux, des sites dédiés et de « *moyens émergents* », comme une plateforme de notation permettant de les associer à la signalétique.
- La formation des interlocuteurs des enfants, enseignants, éducateurs, animateurs socio-éducatifs, via la formation initiale comme continue et la mise à disposition d'outils.

- L'harmonisation à l'échelle européenne de ce cadre de protection.

Même si certains débats se sont focalisés sur les publics mineurs et le développement des enfants, les questions de surexposition aux écrans ne sont pas propres à une classe d'âge. Dans les milieux professionnels, les problématiques de répartition équilibrée entre les temps de vie personnels et professionnels à l'ère du numérique ont fait émerger la notion de droit à la déconnexion. Il est reconnu par [l'article 55 de la loi du 8 août 2016 relative au travail, à la modernisation du dialogue social et à la sécurisation des parcours professionnels](#) et [inscrit à l'article L2242-17 du Code du travail](#).

L'absence d'un cadre législatif général spécifique à la surexposition aux écrans est révélateur de plusieurs phénomènes : la difficulté des études à être unanimes sur le degré de nocivité des outils ; le périmètre que doit prendre le cadre réglementaire (avertissement, interdiction, droit), le niveau auquel il doit être positionné (créateurs, distributeurs, hébergeurs, plateformes, applications, *devices*), et l'autorité de régulation chargée du suivi d'application du cadre réglementaire.

Au niveau européen

[La directive « SMA » de 2010](#) a confié, aux États membres, à travers son article 12, le soin de prendre « *les mesures appropriées pour que les services de médias audiovisuels à la demande fournis par des fournisseurs de services de médias relevant de leur compétence qui pourraient nuire gravement à l'épanouissement physique, mental ou moral des mineurs ne soient mis à la disposition du public que dans des conditions telles que les mineurs ne puissent normalement entendre ou voir ces services de médias audiovisuels à la demande* ». [La révision de la directive, adoptée en novembre 2018](#), étend le domaine d'application de la régulation audiovisuelle aux plateformes de partage de vidéo qui devront prendre des mesures pour protéger les jeunes publics et lutter contre les contenus haineux ou violents, y compris lorsqu'ils sont diffusés en direct. Les articles 28, 29 et 30 précisent que des dispositions particulières doivent être prises pour les publics mineurs concernant l'exposition aux denrées alimentaires, aux boissons alcoolisées et à la promotion de jeux d'argent en ligne. Concernant le partage de vidéo, l'article 44 complète la version de 2010 de la directive en ajoutant, pour les fournisseurs de vidéos en lignes, afin de préserver les mesures de protection des mineurs, qu'il n'est pas possible pour « *une entreprise de s'exclure du champ d'application de ladite directive en créant une structure de groupe comportant plusieurs niveaux d'entreprises établies à l'intérieur ou à l'extérieur de l'Union* ».

En Italie, [le Mouvement cinq étoiles \(M5s\) a présenté une proposition de loi afin de lutter contre la nomophobia](#). Ce terme, considéré par le [Cambridge Dictionary comme l'un des mots majeurs de 2018](#) est un acronyme de l'anglais « *no mobile phone phobia* ». Le texte propose de lutter contre la dépendance aux smartphones. Le parti politique propose d'accompagner les parents notamment en leur donnant des grilles de lecture pour détecter les comportements à risque. En parallèle, il prévoit de s'appuyer sur les établissements scolaires pour introduire une « *éducation à un usage conscient du réseau Internet et des réseaux sociaux* ».

Au niveau international

Aux États-Unis, la *Federal trade Commission* a lancé une consultation sur les règles de protection des mineurs au regard du [Children's Online Privacy Protection Act \(COPPA\) de 1998](#). Ce texte, qui depuis 2013 prend en compte les réseaux sociaux et les mobiles est mis en avant dans un [contentieux](#) qui vise la société Google et sa gestion des données des mineurs et plus particulièrement des enfants de moins de 13 ans sur sa plateforme YouTube. En septembre 2019, [un projet d'accord à l'amiable entre Google, maison mère de YouTube, et la FTC](#), a été annoncé pour une amende de 170 millions de dollars pour avoir exposé des enfants à des vidéos non appropriées et avoir collecté des données personnelles d'enfants, suite à une enquête dévoilée en juin 2019. La plateforme s'est engagée à mettre en place de nouveaux outils pour résoudre ces problèmes. [Un projet de loi a par ailleurs été déposé aux États-Unis en juin 2019 par le sénateur républicain Josh Hawley](#), avec pour objectif de combattre « *l'exploitation des enfants sur YouTube et d'autres plateformes* », en interdisant la recommandation automatique de vidéos comportant des enfants.

En 2018, l'Organisation mondiale de la Santé a intégré de la notion de « *gaming disorder* » à la classification internationale des maladies (CIM-11). Cette notion fait référence au phénomène d'altération des activités sociales, personnelles et professionnelles d'un joueur, observé sur une période de 12 mois, lorsque celui-ci donne la priorité au jeu vidéo au détriment de ses autres activités du quotidien. La pratique excessive des jeux vidéo présenterait des risques d'enfermement des jeunes dans des scénarios addictifs, irréels et parfois violents. Cependant, cet ajout soulève de nombreux débats entre experts.

Concernant la surexposition des adultes, et plus particulièrement celle due à une activité professionnelle, l'Organisation internationale du travail (OIT) ne s'est toujours pas prononcée vis-à-vis du droit à la déconnexion. Lors de la [Conférence internationale du travail \(107ème session\) à Genève en 2018](#), l'OIT concluait que : « *les nouvelles formes de travail apportent des avantages aux entreprises et aux travailleurs. Les avantages du télétravail pour les travailleurs sont entre autres une réduction du temps de trajet entre le domicile et le travail, une plus grande autonomie et une plus grande souplesse dans l'organisation du temps de travail, un meilleur équilibre entre vie professionnelle et vie privée et une plus forte productivité. Cette forme de travail peut aussi présenter certains inconvénients, comme la tendance à l'augmentation de la durée du travail ; le chevauchement entre la vie professionnelle et la vie privée (flou dans la démarcation entre le travail et la vie privée) et l'intensification du travail. Toutefois, ils estiment que ces éventuels inconvénients dépendent dans une large mesure des perceptions et préférences individuelles. En ce qui concerne la démarcation entre le travail et la vie privée, et la question de savoir s'il faut créer un « droit à la déconnexion », il semblerait que les perceptions sur ce point changent avec les générations.* ».

Revue de littérature scientifique

En 2013, l'Académie des sciences a publié un rapport intitulé « [l'enfant et les écrans](#) », qui établissait qu'avant l'âge de 2 ans, aucun effet positif ne pouvait être associé aux écrans. Elle préconisait également d'éviter une exposition trop longue aux écrans entre 2 et 12 ans, et, reconnaissant leurs effets bénéfiques, mettait en garde contre une réduction du temps alloué à d'autres activités, en particulier chez les jeunes de plus de 12 ans, mettant en avant des risques d'isolement ou encore de diminution de l'activité physique.

En avril 2019, [les académies des sciences, de médecine et des technologies appelaient à une vigilance raisonnée sur les technologies numériques](#). Selon elles, « *les effets négatifs d'une mauvaise utilisation des écrans concernent tous les âges, mais sont évidemment plus délétères pour l'enfant et l'adolescent.* » Ils précisent en effet que « *tous les risques qui viennent d'être évoqués ne doivent pas occulter le fait que, bien utilisés, les écrans, et l'information dont ils permettent l'échange, constituent des outils de connaissance et d'ouverture sur le monde dont l'intérêt est incontestable.* » Pour elles, le rôle des parents est capital, pour orienter et pour éduquer aux bons usages, ainsi que, plus tard, celui des enseignants.

Le Groupe de pédiatrie générale, membre de la Société française de pédiatrie, a publié en 2018 [une série de recommandations](#) à destination des familles et des pédiatres sur l'enfant et les écrans, en association avec le CSA et l'Union Nationale des Associations Familiales (UNAF). La première de ces recommandations proposait de « *comprendre le mouvement actuel sans le diaboliser* », reprenant le concept de « *plan familial média* » développé par l'*American Association of Pediatrics* (AAP). Les autres recommandations s'articulent autour de l'absence d'écran dans les chambres des enfants, la sanctuarisation de temps sans écrans, l'accompagnement de la parentalité pour les écrans et la prévention de l'isolement social qui peut découler de ces derniers.

Une étude réalisée par le ministère de la Santé britannique (*Public Health England*) conclut que les enfants qui passent trop de temps devant les écrans (télévision, ordinateur, console ou téléphone portable) sont moins heureux, plus anxieux et plus déprimés que les autres. Une exposition prolongée augmenterait également le risque de problèmes émotionnels, une mauvaise estime de soi, et empiéterait sur d'autres activités comme le sport et les relations sociales.

En 2016, l'*American Academy of Pediatrics* a présenté [plusieurs recommandations](#) liées à l'exposition des enfants aux écrans. Elle conseillait aux parents d'éviter l'usage d'écrans pour les enfants de moins de 18 mois (exception faite de la visio-discussion) et le choix de programmes de haute qualité à regarder en leur compagnie jusqu'à l'âge de 24 mois. Elle recommandait également de limiter à une heure le temps passé devant les écrans pour les enfants de 2 à 5 ans, de placer des limites pour le temps d'utilisation des médias et leur nature pour les enfants de plus de 6 ans, et la mise en place de règles telles que des temps communs et des espaces sans médias, le respect des activités physiques et du sommeil ou encore l'importance de conversations sur la citoyenneté et la sécurité en ligne.

Dans un rapport intitulé « [Children and Adolescent and Digital Media](#) », l'*American Academy of Pediatrics* propose une revue de la littérature au sujet des risques et des

opportunités portés par les médias sociaux et numériques (« *digital and social media* »). Il établit que la recherche sur les médias traditionnels tels que la télévision a identifié des problématiques de santé (« *health concerns* ») et des résultats négatifs (« *negative outcomes* ») en corrélation avec la durée de visionnage et le type de contenu visionné. Les bienfaits identifiés comprennent l'apprentissage précoce, l'exposition à de nouvelles idées et connaissances, l'augmentation des opportunités de contact social et de soutien et de nouvelles opportunités pour accéder à l'information et aux messages de promotion de la santé. Les risques identifiés comprennent des effets négatifs sur la santé, le sommeil, l'attention et l'apprentissage, des risques accrus d'obésité et de dépression, l'exposition à des contenus et contacts incorrects, inappropriés ou dangereux et un risque d'atteinte au respect à la vie privée.

La revue de littérature de ce rapport met en lumière plusieurs études :

- Au sujet de l'usage des médias, Kabali et al. en 2015 démontrent que les enfants les plus jeunes et ceux issus de familles les moins aisées sont plus susceptibles d'utiliser des téléphones et tablettes pour y regarder des programmes de divertissement, par opposition à des contenus éducatifs.
- Au sujet des usages, dans une publication de 2015, Lenhart souligne que 24 % des adolescents se décrivent comme « *constamment connectés* » et Felt et Robb annoncent l'année suivante que 50 % d'entre eux se disent « *addicts* » (« *addicted* ») à leur téléphone.
- Au sujet de l'exposition aux contenus publicitaires, les nouveaux médias ont fourni des « *opportunités élargies* » aux publicitaires et responsables marketings pour « *adapter leurs messages pour atteindre des millions d'enfants et d'adolescents* ». L'interactivité qu'ils permettent, ainsi que la possibilité de cibler plus précisément les consommateurs, est également évoquée. Les parents sont également ciblés, en particulier au sujet de leur peur de voir leurs enfants confrontés aux médias sans préparation préalable.

En ce qui concerne les « *bienfaits* » de l'exposition aux écrans :

- Pour les très jeunes enfants, la revue évoque le peu de preuves de bienfaits éducatifs dus à une exposition avant l'âge de 2 ans, l'intérêt crucial d'une interaction avec les parents, l'intérêt relatif des écrans tactiles et des applications de visioconférence pour le développement de l'enfant en cas d'un accompagnement par un adulte (Roseberry et al. (2014) et McClure et al. (2015), et questionne le type de contenus appropriés pour ces enfants et les effets des e-livres et applications dites « *éducatives* ».
- Pour les enfants plus âgés et les adolescents, la revue évoque les bienfaits de cette exposition au niveau d'une plus grande collaboration et tolérance, l'exposition à de nouvelles idées et l'utilisation des médias sociaux pour promouvoir une meilleure santé et accéder à de plus grandes opportunités d'obtenir un soutien.

En ce qui concerne les « *risques* » de cette même exposition :

- Pour les jeunes enfants, plusieurs études associent une exposition excessive à la télévision durant l'enfance à des retards intellectuels (« *cognitive* ») (Tomopoulos et al. (2010), Schmidt et al. (2009) et Lin et al. (2015)), de langage (Zimmerman et al. (2007), Duch et al. (2013)), sociaux et émotionnels (Tomopoulos et al. (2007), Hinkley et al. (2014), Pagani et al. (2010), Conners-Burrow et al. (2011)). D'autres études pointent une baisse des interactions entre les parents et les enfants devant la télévision et une mise en difficulté de l'harmonie familiale là où les usages des écrans sont les plus développés, ainsi qu'une plus forte propension à l'obésité, aux risques cardiovasculaires et aux troubles du sommeil.
- Pour les enfants plus âgés et les adolescents, les médias sociaux porteraient le risque de représenter et promouvoir des comportements risqués, tels que l'abus d'alcool, l'usage de substances illicites ou encore les comportements sexuels à haut risque. Le rapport pointe par ailleurs le fait que là où « *des restrictions existent pour protéger la jeunesse et les enfants d'une exposition à des publicités sur l'alcool, le tabac et la marijuana dans les médias traditionnels comme la télévision* », la portée de cette exposition est questionnée sur les médias sociaux.
- Au sujet des usages des médias sociaux, certaines études pointent une courbe en U dans la relation entre le temps d'usage d'Internet et la dépression, impliquant des bienfaits liés à une utilisation modérée et des effets négatifs au-delà d'un certain usage. Les jeunes uniquement receveurs et consommateurs de contenus risquent de voir leur bien-être diminuer, tandis que ceux qui utilisent les médias sociaux pour interagir avec d'autres personnes et poster du contenu ne subissent pas ces effets.

Le rapport interroge également plusieurs comportements liés aux usages du numérique, comme la connaissance des risques en termes de vie privée, le cyberharcèlement (mis en comparaison avec le harcèlement dans la vie réelle), le *sexting*, la pornographie infantile et la pédophilie. Il revient également sur l'influence qu'a l'usage de ces médias par les parents sur la construction des comportements des enfants, en particulier leur propre consommation de ces médias. Il recommande enfin la mise en place d'un plan familial de l'usage des médias (« *family media use plan* »).

Pour rappel, le rapport du HCSP publié en 2020 suite à une saisine du DGS, déjà mentionné plus haut, propose une revue de la littérature scientifique avant de détailler ses propositions.

Préalable

Propositions du groupe de travail de la phase 1

Les constats

La question de la surexposition aux écrans est de plus en plus discutée mais les données scientifiques sur le sujet sont encore insuffisantes pour estimer finement les usages néfastes et les risques des écrans. Cependant, bien que cette connaissance soit limitée, des effets problématiques de l'utilisation prolongée des écrans chez certaines populations sont déjà mis en avant. Chez les enfants, les risques encourus face à un usage excessif d'écrans semblent plus importants que chez les adultes. En effet, les données scientifiques mettent en avant que le temps passé devant un écran est susceptible d'avoir de lourdes conséquences :

- sur le développement du cerveau et l'apprentissage des compétences fondamentales : retard de langage, baisse des performances scolaires, moindre autonomie et persévérance, difficultés d'intégration sociale ;
- sur les capacités d'attention et de concentration ;
- sur le bien-être et l'équilibre : hausse de l'anxiété, déprime, problèmes émotionnels, mais également du fait de la baisse d'activités sportives, moindre apprentissage des valeurs de partage et de respect de l'autre ;
- sur le comportement : hausse de l'agressivité et de l'impulsivité sur la santé : risques de prise de poids.

Les pistes de régulation

Le groupe de travail sur la régulation sociétale a défini plusieurs pistes d'action et de régulation avec des temporalités et des horizons d'actions diverses :

- le besoin de collecter plus de données sur le sujet et de clarifier la terminologie, au travers d'études documentées ;
- la nécessité de protéger en priorité les mineurs et de soutenir les parents dans l'accompagnement de leurs enfants sur ces questions ;
- la mise en place ou le renforcement d'outils de transparence, de régulation et de contrôle, comme les applications permettant de mesurer le temps passé devant un écran ;
- de manière très prospective, la possibilité d'un « *droit à la maîtrise de l'attention* » accordé aux utilisateurs.

Si une initiative législative peut sembler prématurée, des actions pourraient être lancées pour améliorer la compréhension du sujet et la mise à disposition d'outils à destination des usagers, le cas échéant, en lien avec les producteurs de matériels comportant des écrans (fabricants de systèmes d'exploitation, de consoles, etc.).

Synthèse des contributions

Controverse sur la terminologie

Les débats sémantiques sur la terminologie utilisée, en particulier au sujet du terme « *addiction* », sont nombreux au sein de l'écosystème numérique. De manière générale, de nombreux contributeurs, en particulier lors des ateliers en présentiel, ont fait prendre corps à une controverse déjà bien présente dans le débat public autour de l'utilisation du terme d'addiction. Non retenu par l'administration pour ses propositions, il est toutefois apparu dans certains échanges, soulevant de vives oppositions.

D'autres contributeurs souhaitent également qu'une distinction soit faite entre les « *bons* » et les « *mauvais* » écrans et qu'il n'y ait pas d'amalgame entre les usages de ces écrans, les effets néfastes de la surexposition et le numérique en général. [Une proposition met ainsi en garde de ne pas rejeter le numérique éducatif sous prétexte de surexposition](#). D'ailleurs, le terme d'écrans est lui-même questionné. Certains contributeurs se demandent ainsi pourquoi l'on parle de l'écran et pas de la souris, un questionnement que l'on pourrait pousser à d'autres objets connectés, comme les assistants vocaux qui se multiplient. Une récente [étude du CSA et de la HADOPI \(mai 2019\)](#) mettait en avant la forte proportion de foyers avec enfants parmi les acquéreurs et les consommateurs d'enceintes connectées. Il serait intéressant d'analyser les usages, les pratiques des jeunes publics face à ce mode d'accès aux médias et objets culturels. Ils évoquent ainsi le besoin de parler d'usages plus que d'écrans, rejoignant les arguments établis plus haut. De manière générale, parler de surexposition aux écrans est déjà un parti pris comme le signale l'un des contributeurs.

La question de l'impact des écrans sur les utilisateurs, notamment sur les jeunes, est une vaste problématique faisant référence à diverses considérations (le type de contenus, l'accès à ces contenus, le temps consacré à ces contenus) ; les notions étant liées entre elles. Aborder le phénomène de surexposition aux écrans appelle donc à évoquer la question de l'exposition aux écrans (ce qui a trait aux contenus et à leurs accès) et l'idée d'une utilisation « anormale » en termes de temps consacré.

Difficile évaluation des risques

Très peu de jeunes savent évaluer leur temps sur des écrans

Organisez un sondage dans les établissements scolaires et vous verrez que les vrais chiffres de temps d'exposition aux écrans nous feront tous peur.

L'évaluation des risques de la surexposition aux écrans étant encore controversée dans la communauté scientifique, [les administrations ont mis en avant la nécessité d'étudier le phénomène](#) de façon à recueillir davantage de données sur les risques, leur classification, leur degré d'importance et leurs mécanismes. Les facteurs d'exposition sont encore mal connus mais ils sont très probablement liés à d'autres facteurs sociaux,

comme tend à l'indiquer [l'Appel des Académies](#). Un travail de définition est également attendu afin de délimiter le cadre de régulation envisagé et de faciliter le travail de pédagogie. La saisine du HCSP par le DGS en 2018 puis le rapport produit en 2020 témoignent de cette orientation.

Les dizaines d'études sur les conséquences des écrans pour les jeunes enfants déjà publiées (notamment aux États-Unis ou au Canada) ont toutes rencontré la même difficulté, à savoir obtenir des observations fiables sur des pratiques très récentes et évolutives.

La proposition issue de la première phase de la consultation allant dans ce sens a globalement été approuvée par les participants. Les principaux arguments avancés sont le besoin d'études sérieuses et indépendantes, réalisées sur le temps long et avec des cohortes suffisamment larges pour être pertinentes. Elles pourront être associées à des méta-analyses de la littérature scientifique et institutionnelle qui permettront une prise de décision plus éclairée.

Plusieurs participants ont toutefois indiqué leur crainte d'un attentisme lié à une approche trop scientifique sur un sujet en constante mutation, arguant de l'urgence de la situation et d'un constat déjà étayé par certaines études. *A minima*, certains ont poussé l'idée d'un ensemble de mesures préventives, appliquées selon un principe de précaution, en attendant d'en savoir plus.

Les mesures de prévention, notamment concernant les mineurs, ne doivent pas être repoussées face aux risques déjà identifiés. Des études ont déjà montré l'effet négatif des écrans sur le sommeil et la concentration notamment.

Il y a une urgence de santé publique.

L'importance de la sensibilisation et de l'éducation

Sur la plateforme de consultation comme lors des ateliers, la mauvaise information, voire l'absence d'information à destination des parents sur la sensibilisation et l'éducation au numérique ou les risques liés à la surexposition aux écrans, ont largement été pointés. Les contributeurs ont estimé que des campagnes d'information et de sensibilisation à destination des usagers devraient être déployées, certains soulignant même qu'elles seraient plus pertinentes que la mise en place d'une régulation contraignante. Il est largement reconnu que l'information sur le sujet est aujourd'hui éclatée, diverse, hétéroclite. Il manque donc une autorité légitime (rôle que joue la CNIL pour les données personnelles, par exemple) qui puisse coordonner les différentes initiatives et émettre des recommandations.

Malheureusement l'école s'est engouffrée dans le numérique avec les e-books, tablettes, PC. Comment voulez-vous traiter la surexposition aux écrans si l'école/le lycée promeuvent un tel comportement.

Des mesures éducatives prioritairement à destination des enfants

De manière générale, la majorité des contributeurs valide le principe de protection prioritaire des publics fragiles, en particulier des plus jeunes. Ainsi, la proposition de la première phase appelant à protéger en priorité les mineurs n'a reçu que [des votes favorables](#). Pour y parvenir, nombreux sont ceux qui préconisent la sensibilisation ou l'utilisation d'outils ludiques, plutôt que la contrainte et l'interdiction, qui risquent de créer de la frustration et avoir un effet prescriptif.

A force de diaboliser l'écran, on en fait un objet de transgression et de convoitise

Les enfants peuvent ainsi être sensibilisés et éduqués à la « *maîtrise de leur attention* » comme nouvelle compétence psychosociale faisant partie de leur développement. Au-delà des questions de réputation et d'usages, il est important de leur donner des clés de compréhension du fonctionnement des algorithmes pour une pleine maîtrise de l'information.

[Un contributeur] est favorable aux démarches d'information et d'éducation des plus jeunes aux bons usages des écrans. [...]. Le programme Media Smart, [une] démarche pédagogique, neutre de toute marque et de tout produit, est mis gracieusement à la disposition des enseignants de primaire et de collège qui le souhaitent. Elle vise à développer l'esprit critique des élèves et à leur donner les clés pour comprendre l'information et la communication. La bonne utilisation des outils numériques y est abordée. Adressé sur demande des enseignants, ce matériel pédagogique fait l'objet d'une large diffusion dans les établissements scolaires. Cette démarche est en cours de refonte et d'adaptation à l'évolution des usages des équipements (mobiles, tablettes, etc.) et des réseaux sociaux par les plus jeunes. Le ministère de l'Éducation nationale est associé avec d'autres parties prenantes à ces travaux qui donneront lieu à la mise à disposition de matériels pédagogiques mis à jour à la rentrée scolaire 2019.

Le moment où doit intervenir la première sensibilisation fait débat : si certains contributeurs la situent idéalement au collège, où les usages se développent, d'autres insistent sur la nécessité d'éduquer dès le plus jeune âge, dans les classes de maternelle. Un contributeur propose de s'adapter aux différentes classes d'âge pour proposer aux enfants une éducation qui corresponde à leurs usages potentiels sur les écrans.

La promotion de la parentalité numérique

Les différentes contributions ont mis en avant le manque de sensibilisation des parents concernant les outils pour maîtriser les usages numériques de leurs enfants.

Peu de parents paramètrent le smartphone de leurs enfants pour s'assurer des applications installées, des contenus vus et autres usages. Il existe des mesures simples comme OpenDNS qui limiterait le risque d'exposition à des contenus selon l'âge de l'utilisateur du smartphone. L'obligation de déployer ces outils (ou de nouveaux à créer) serait un premier niveau de protection.

Lorsque ce contributeur évoque les différentes « *classes d'âge* », il ne parle pas uniquement des enfants. Les parents (et les adultes en général), aux différents stades de leur vie, peuvent également bénéficier de cette sensibilisation. La notion de parentalité

numérique est souvent discutée dans le cadre de la surexposition. Elle revient à donner aux parents un rôle dans la lutte contre cette dernière, et implique donc de diriger également vers eux les politiques publiques (et non pas seulement envers les enfants ou les plateformes) afin de leur donner les grilles de lecture et les outils nécessaires pour comprendre cette problématique et y apporter des réponses.

Pour de nombreux contributeurs, cette parentalité numérique ne peut pas être portée uniquement par les parents. Ces derniers doivent être accompagnés par d'autres acteurs, qui les côtoient au quotidien. Un contributeur rappelle ainsi l'importance d'accompagner le processus d'apprentissage au niveau des écoles, *a fortiori* comme le précise un autre, puisque l'usage d'écrans, avec les tablettes tactiles, par exemple, tend à y croître. Les associations ne sont pas en reste, et une proposition appelle ainsi à les associer à tout prix à la sensibilisation des parents et à leur donner les moyens nécessaires pour agir.

La question du support de cette sensibilisation a également été abordée. Un contributeur propose ainsi la mise en place d'une campagne générale d'éducation et de sensibilisation des citoyens, abordant différents sujets :

Une telle campagne, multi-support et à destination du grand public, devrait être récurrente (plutôt que ponctuelle) et pourrait aborder différentes thématiques telles que les contenus haineux, le cyber-harcèlement, le respect des droits et de la propriété sur Internet, les pratiques responsables (y compris la sensibilisation à l'addiction aux écrans), les cyber-menaces, etc.

Une contribution évoque également la place de la formation professionnelle, qui pourrait prendre en compte cette formation tout au long de la vie.

Plusieurs acteurs, en particulier lors des ateliers avec les experts, ont toutefois mis en garde contre une perte de responsabilité des parents du fait de conseils trop précis. Si les institutions, les associations, l'école, se positionnent dans une démarche trop prescriptive, alors les parents risqueraient de se désinvestir de cette problématique. En ce sens, des campagnes d'information pourraient être menées à destination des parents et du corps enseignant (comme les campagnes de sécurité routière).

L'ensemble des contributeurs se sont exprimés de manière positive concernant la sensibilisation et l'éducation, que celle-ci soit à destination des jeunes publics ou des parents. Si l'école a été évoquée par certains, aucun lieu spécifique n'a été plébiscité pour mettre en œuvre cette éducation, ni aucun support ou prescripteur. Néanmoins, une multitude de solutions sont présentes dans l'écosystème, dont certaines soutenues par le Gouvernement, comme par exemple ou le [programme ATOLE](#) (attention à l'école), le guide du CLEMI « [la famille Tout-écrans](#) », rédigé avec le soutien du ministère de l'Éducation nationale, de l'enseignement supérieur et de la recherche ou encore [la campagne « Enfants et écrans »](#) du CSA, déjà évoquée plus haut. Pour plus de clarté et d'accompagnement sur la thématique de la sensibilisation et l'éducation aux écrans, il pourrait être intéressant de recenser l'ensemble des supports existants.

Besoin de co-régulation et partage des responsabilités

Globalement, les contributeurs ne s'accordent pas sur la manière de réguler. Ceux-ci sont partagés entre co-régulation, responsabilité des plateformes ou responsabilité partagée entre les acteurs économiques, les opérateurs, l'État et les parents.

Il faudrait définir une hiérarchisation de la régulation. Les différents acteurs ne portent pas les mêmes responsabilités. Ainsi, la plateforme devrait faire l'objet d'une régulation spécifique, qui par ailleurs devrait tenir compte de son impact (principalement soit le nombre de compte ou le nombre de clic unique par période). Les plateformes majeures portent une forme de responsabilité dans ses contrôles de contenus tiers diffusés.

Pour certains participants, une attention plus spécifique est à réserver aux plateformes, ainsi qu'à la nécessité d'accroître la transparence autour de leurs pratiques. L'auto-régulation est promue par certains contributeurs, qui mettent en avant l'implication naturelle des plateformes et leur capacité à adapter leurs services, en évoquant plus spécifiquement ceux qui permettent aux utilisateurs de disposer d'informations sur le temps qu'ils passent devant un écran, voire de le contrôler, avec l'introduction d'outils de contrôle parental permettant de verrouiller les comptes d'enfants au-delà d'une certaine heure. Néanmoins pour être efficaces, ces outils doivent être expliqués aux utilisateurs afin qu'ils s'en saisissent.

D'autres souhaitent faire intervenir la responsabilité des opérateurs, qui pourraient se positionner en garde-fous. Néanmoins, les modes d'actions et de responsabilisation des uns et des autres restent à définir.

Certains gardes fous devraient être imposés aux opérateurs. Par exemple, contacter systématiquement par SMS le détenteur réel d'une carte de crédit avant d'accepter la carte pour paiement en un clic. Bien des jeunes utilisent frauduleusement la carte de leurs parents qui s'en rendent compte trop tard au vu des débits considérables qu'ils constatent. Les opérateurs devraient vérifier que la carte a bien été créée au nom du de l'internaute et contacter par sms le propriétaire de la carte à chaque paiement (c'est le niveau de sécurité standard des paiements sur Internet que les opérateurs [...] se gardent bien d'utiliser). Il pourrait aussi être imposé d'imposer aux opérateurs d'informer chaque jour l'internaute sur le temps passé à jouer et le coût supporté, la veille et sur la semaine précédente.

Forcer les FAI à mettre un contrôle parental réglable facilement avec un code dès lors que les parents inscrivent leur enfant mineur.

Le modèle qui existe actuellement dans le domaine audiovisuel peut être une inspiration pour le partage de la responsabilité concernant les questions de surexposition et protection des jeunes publics, et le régulateur impliqué. Une autorité administrative indépendante chargée de contrôler *a posteriori* le respect des lois et des conventions en vigueur notamment sur la protection des mineurs pourrait promouvoir des campagnes et des avertissements publics à destination des parents sur les chaînes du service public aux heures de grande audience. Le rôle du CSA est mis en avant par une contribution :

Il faut à ce propos noter que le Conseil Supérieur de l'Audiovisuel (CSA) mesure l'importance de l'encadrement des pratiques télévisées et numériques des jeunes enfants, et plus particulièrement des tout-petits, et ce depuis plusieurs années. Ainsi, pour la 10ème année consécutive, le CSA a lancé l'édition 2018 de la campagne de prévention « - 3 ans » en octobre dernier ; campagne d'information

rappelant les messages clés du CSA concernant la protection des tout-petits. Les chaînes de télévision diffusent pendant trois jours des spots de sensibilisation et peuvent également traiter le sujet sous forme de reportages ou de sujets d'émissions. Cette démarche s'appuie sur une délibération du CSA de 2008 relative aux effets de la télévision sur les enfants de moins de 3 ans, instituant le principe que tout programme télévisuel est inadapté aux enfants de moins de 3 ans. Si ce dispositif ne concerne aujourd'hui que les services de télévision et les services à la demande, le CSA et certaines idées en filigrane de discours politiques souhaiteraient l'étendre aux plateformes en ligne de contenus vidéos.

Pour un acteur économique qui évoque par ailleurs l'importance de la « *cellule familiale* », le rôle des parents ne peut pas se substituer à celui des plateformes, et inversement. Il faut une co-régulation entre ces dernières et les familles.

Pour les contributeurs, l'État a un rôle à jouer afin d'impulser une dynamique pour ces questions de santé publique. De telles politiques impliqueraient l'établissement d'une gouvernance transversale sur le sujet. [Une contribution](#) évoque ainsi le besoin d'un dialogue entre le ministère de l'Éducation nationale et de la Jeunesse, celui des Solidarités et de la Santé, les institutions impliquées sur le sujet des plateformes et les experts, afin de dresser une charte des bonnes pratiques à destination des utilisateurs. Les contributeurs considèrent que les acteurs concernés travaillent en silos sur la surexposition aux écrans et qu'une gouvernance commune est nécessaire pour établir la responsabilité de chacun.

La responsabilité commune est importante.

Outils et mode de régulation

Pour certains contributeurs, l'autorégulation et la formation ne sont pas suffisantes pour prévenir des risques de la surexposition. Il est nécessaire de mettre en place des garde-fous et d'introduire une obligation de transparence.

Soft law

En termes de *soft law*, on pourrait envisager la mise en place de labels et/ou de certifications sur le modèle des applications de e-santé, même si leur efficacité n'a pas fait consensus lors des ateliers en présentiel. En effet, ces dernières années, le nombre de labels, de certifications et de barèmes de notation permettant d'orienter les choix des consommateurs et des utilisateurs s'est accru dans tous les secteurs. Pour certaines thématiques, ces outils sont reconnus et font office de référence. Pour faire face à une publicité toujours plus inventive et des notations d'utilisateurs très variées, ce type de dispositifs permettrait d'orienter les parents dans la sélection d'applications en fonction de critères objectifs définis par les pouvoirs publics concernés (éducation, santé, etc.).

À cet égard, un contributeur a évoqué la proposition de la loi de Catherine Morin-Desailly :

Les motifs évoquent notamment que « les enfants sont exposés de plus en plus tôt et de plus en plus longtemps aux écrans en raison du cumul télévision et outils numériques mobiles ». Les auteurs insistent également sur le caractère « néfaste [de la surexposition] pour les enfants de moins de trois ans car elle peut nuire gravement à leur développement ». La proposition de loi envisage ainsi d'imposer aux fabricants d'outils numériques d'indiquer sur tous les emballages de tablettes, smartphones, ordinateurs...mais également dans les publicités, des messages de prévention sur le modèle de ce qui existe en matière de prévention cigarette. Ainsi, les « unités de conditionnement des outils et jeux numériques comportant un écran » devront contenir « un message avertissant des dangers des écrans pour le développement des enfants de moins de trois ans ». La Sénatrice propose en outre de conduire des « actions d'information et d'éducation institutionnelles sur l'utilisation des écrans » de manière régulière, notamment via une campagne de sensibilisation aux bonnes pratiques en matière d'exposition des enfants aux écrans, organisée chaque année en liaison avec le Conseil supérieur de l'audiovisuel.

La pratique du *nudging* par certaines plateformes a également été évoquée. Elle consiste à influencer le comportement d'un utilisateur afin de l'orienter vers de bonnes pratiques, par exemple en mettant fin au défilement infini des publications sur les réseaux sociaux, ou en envoyant des notifications lorsqu'il dépasse un certain temps sur la plateforme ([exemple](#)). Cette méthode pose toutefois des interrogations éthiques et peut entrer en contradiction avec la responsabilisation et l'information des usagers.

Designs potentiellement addictogènes

Au [sujet du design](#), un contributeur institutionnel propose de créer un référentiel de bonnes pratiques à destination des designers afin de proposer des parcours éthiques et conformes à la réglementation sur les données personnelles. Ces bonnes pratiques pourraient se transmettre à travers une plateforme et l'animation d'une communauté de RCI designers en ligne, ainsi que via l'organisation d'événements et un travail auprès des écoles de design.

Il y a une naïveté de penser que si c'est construit comme ça c'est parce c'est plus joli.

Certains contributeurs recommandent également d'intégrer le design dans le champ de l'analyse de conformité des interfaces par les régulateurs, comme c'est le cas avec [le Référentiel Général d'Accessibilité des Administrations \(RGAA\) pour l'accessibilité](#) des sites Internet.

Le design et l'analyse des interfaces doivent donc entrer plus clairement dans le champ de l'analyse de conformité des régulateurs, dans un triangle de régulation composé également des analyses juridiques et techniques. Une telle approche nécessitera notamment pour le régulateur de développer les compétences professionnelles adaptées à l'analyse rationnelle et professionnelle de ces interfaces.

Régulation des contenus

Certaines contributions ont mis en avant l'importance de la régulation des contenus auxquels sont exposés les jeunes publics sur le web. Cette régulation est déjà prise en compte par la révision de la directive SMA datant de 2018.

Ainsi, les contenus disponibles en ligne et auxquels les usagers sont exposés quotidiennement font l'objet de réflexions nombreuses, qui ont parfois déjà trouvé des expressions législatives (loi sur les fausses informations dite « Fake news » adoptée en France en novembre 2018). Le régulateur traduit le besoin sociétal d'encadrer les contenus dangereux et souhaite ainsi traiter des contenus haineux, violents, terroristes... Par ailleurs, au niveau européen, la nouvelle version de la directive Services Médias Audiovisuels (SMA) adoptée en trilogue en avril 2018 prévoit d'élargir le champ de la régulation audiovisuelle existante aux plateformes de partage de vidéos et aux réseaux sociaux, ainsi qu'à la diffusion en direct (« livestreaming »). Désormais, ces acteurs devront prendre des mesures pour protéger les jeunes publics, le texte partant du postulat que l'accès à certains contenus pourrait nuire gravement à leur épanouissement physique, mental ou moral.

La nécessité de régulation des contenus ciblant les jeunes publics a été perçue très tôt par les diverses parties prenantes, et notamment les hébergeurs qui ont eu une attitude proactive à ce [sujet](#). Les connaissances pratiques des contributeurs ont néanmoins rapporté que les publics à qui ces versions spécifiques des applications étaient destinées sont, à partir d'un certain âge, réticents à les utiliser.

Pour sa part, YouTube a développé le dispositif « YouTube Kids » qui contient des vidéos adaptées aux enfants. L'application propose également des options de contrôle parental. Là encore, un minuteur intégré permet de verrouiller l'application une fois le temps imparti atteint. Ces initiatives d'auto-régulation semblent être une démarche adaptée en ce qu'elles permettent de répondre de manière concrète à un problème émergent en proposant des outils pratiques.

Cette régulation est vue par certains contributeurs comme une priorité en raison des divergences des avis scientifiques sur les écrans :

Il n'y a pas vraiment de [consensus scientifique](#) sur les effets des écrans.

Les contributions mettent en avant que la vulnérabilité de ce public, déjà considérée par le droit à travers les restrictions d'accès à certains types de productions (pornographie, violence, etc.), ne doit pas nuire au respect des libertés fondamentales sur les médiums numériques. Ce débat a grandement animé la [sphère publique et médiatique au cours de l'année 2019](#). La question de la régulation des contenus illicites a fait l'objet d'une réflexion complète lors des EGNum, dissociée de la thématique de la surexposition aux écrans. Pour l'approfondir, nous vous invitons à vous reporter à la synthèse qui y est consacrée.

Droit à la maîtrise de l'attention

La création d'un « *droit à la maîtrise de l'attention* », accordé à l'ensemble des utilisateurs, avait été proposée par le Gouvernement comme une mesure prospective et pourrait constituer un socle juridique intéressant. Certains acteurs s'y sont pleinement opposés, jugeant cette mesure trop contraignante, en particulier pour les petites plateformes. Ces dernières risqueraient de souffrir de son application alors que les acteurs plus gros, premiers visés, auraient moins de mal à s'en accommoder : il en résulterait une nouvelle barrière à l'entrée du marché.

D'autres ont eu du mal à cerner la pertinence et l'efficacité d'un tel droit, qu'ils estiment en contradiction avec la volonté de responsabiliser les usagers. Pour eux, un tel droit encouragerait les individus à se dédouaner de leurs pratiques, en estimant que la loi doit imposer aux plateformes des règles permettant d'encadrer la captation de l'attention. La responsabilité des usagers serait alors décalée sur les plateformes. Ils ont également questionné sa mise en pratique, qui a pu leur sembler difficile, et ont proposé des alternatives, comme l'interdiction, pour les plateformes, de mettre en place des pratiques jugées addictives.

Il serait peut-être préférable d'envisager l'interdiction (faite aux plateformes et aux acteurs du numérique) de mettre sciemment en place des pratiques jugées addictives, plutôt que de créer un « droit à la maîtrise de l'attention » qui semble en pratique difficile à faire valoir et qui peut revêtir des réalités très différentes d'une personne à une autre.

Enfin les contributeurs ont mis en avant que l'échelle nationale ne semblait pas adaptée pour agir sur ces questions. Le cadre européen semblerait plus adapté, notamment en vue d'une normalisation des règles de design dans tous les États membres.

La question des jeux vidéo

Le cas spécifique du jeu vidéo a intéressé plusieurs contributeurs. Les représentants de l'industrie ont plusieurs fois mis en garde sur la nécessité de ne pas faire d'amalgames entre le jeu vidéo et la surexposition aux écrans. Ils ont ainsi pointé du doigt l'absence de consensus autour du « *gaming disorder* » et l'importance de ne pas utiliser le terme d'addiction. Ils ont également mis en avant le besoin de collecter plus de données sur le sujet, afin de mieux comprendre le cas du jeu vidéo et de pouvoir l'envisager de manière éclairée.

Pour un autre contributeur, de bonnes pratiques pour la co-construction de la régulation et des politiques publiques sont à trouver dans la manière dont l'industrie du jeu vidéo dialogue avec les pouvoirs publics :

La vision de l'industrie du jeu vidéo quant aux outils d'information du public et de contrôle des usages [constitue] aujourd'hui un bon exemple de dispositif d'accompagnement des familles. Ce dispositif est co-construit avec les pouvoirs publics et les régulateurs (en France CSA et DGCS). [...] Les pratiques du jeu vidéo sont en cours d'acculturation au sein des familles qui apprennent à gérer ce nouveau loisir comme elles l'ont fait auparavant avec la télévision ou l'ordinateur individuel. La régulation doit accompagner ce mouvement en proposant une information claire qui réponde aux interrogations quel qu'en soit le niveau d'expertise et des outils de contrôle qui permettent d'encadrer la pratique en fixant des limites notamment aux plus jeunes moins en mesure de s'autoréguler. L'industrie du jeu vidéo est dans un dialogue constant avec les pouvoirs publics, les différents régulateurs et les experts pour faire évoluer ce dispositif et toujours mieux accompagner les joueurs et leurs familles dans leur pratique du jeu vidéo.

Enfin, un contributeur a pointé les récents changements dans le modèle économique du jeu vidéo, avec des achats dits « *in game* », qui impliquent un besoin de solliciter le joueur en continu et l'utilisation de méthodes comme le renouvellement des contenus, pour lui donner envie de revenir, dans un « *souhait délibéré de provoquer une addiction* ». Il

propose ainsi une interdiction des récompenses addictives et des *loot boxes*. Cette mesure est déjà existante en Belgique et en réflexion aux États-Unis.

La surexposition aux écrans des adultes

De nombreuses contributions ont été orientées autour de la protection des enfants, mais certains acteurs ont fait valoir, au-delà de la formation et de la responsabilisation des parents, un besoin de se pencher sur la surexposition des adultes aux écrans :

Les personnes les plus sensibles aux fake news sont les plus de 50 ans.

La question se pose particulièrement dans le cadre professionnel, ce qui rejoint la notion de droit à la déconnexion. Un syndicat ayant participé à la consultation propose de veiller à l'effectivité du droit à la déconnexion (loi du 6 août 2016) en mettant en place des mesures actives.

- 1. Dans le cas où la prise en compte des spécificités de l'entreprise peut rendre obligatoire la mise en place de périodes d'astreinte de connexion pour des raisons de sécurité ou encore d'urgence commerciale, prévoir des contreparties en repos ou en argent à destination des salariés concernés par ces astreintes ;*
- 2. La formation des salariés, de leurs supérieurs hiérarchiques et des membres de la direction à l'utilisation pertinente et raisonnable des outils numériques ainsi qu'à la bonne gestion de la multiplication des sollicitations (gestion de l'attention et des priorités) ;*
- 3. Les mesures permettant de délimiter de manière claire les temps de vie personnelle et de vie professionnelle. À ce titre, le fait d'avoir à utiliser ses outils personnels à des fins professionnelles doit être exclu. De plus, le mélange des sphères numériques personnelles et professionnelles posent un risque de sécurité majeur. En effet, 90 % des cyberattaques sont véhiculées « entre le clavier et la chaise du bureau », à l'insu des salariés.*
- 4. La fixation d'objectifs professionnels raisonnables et le suivi de la charge de travail des salariés.*

Zoom sur la surexposition aux écrans vue par des lycéens

Le 12 avril 2019, le Conseil national du numérique a organisé une matinée de travail sur la surexposition aux écrans avec une classe de première science et technologie du design et des arts appliqués (STD2A) du Lycée des métiers de la création graphique & numérique, et du développement de l'entreprise Eugénie Cotton, à Montreuil. Organisée en partenariat avec [l'association e-Enfance](#) et le [Laboratoire d'Innovation de la Commission Nationale de l'Informatique et des Libertés \(LINC\)](#), cette matinée était divisée en trois ateliers : dans un premier temps, une explication des mécanismes à l'œuvre lors d'une exposition prolongée aux écrans ; dans un deuxième temps, la déconstruction du design d'une plateforme de diffusion de vidéos et d'une plateforme de partage de photographies ; dans un troisième temps, un échange sur l'économie de l'attention et les différents moyens de régulation qui pourraient être mis en place. Quatre grands axes ont émergé de ces premiers ateliers :

➤ **Des usages intenses chez les jeunes et leur entourage**

D'après la MILDECA, les 13-19 ans passent en moyenne près de 2 heures par jour sur les écrans, soit près de 750 heures par an. La moitié des élèves rencontrés passe plus de 2h par jour sur un écran. Leurs usages sur Internet varient dans un large spectre : communiquer, se divertir, s'informer de l'actualité et de leurs centres d'intérêt, s'inspirer, commander à manger, ...

On fait tout, appeler ma grand-mère, regarder des vidéos, commander à manger ...

Plusieurs élèves ont également évoqué les usages de leurs parents ou de leurs plus jeunes frères et sœurs qui passent plus de temps sur un écran qu'eux, en particulier au travail. Ils évoquent également la nécessité et l'obligation d'utiliser les écrans dans leurs futurs parcours professionnels.

C'est ça le problème aussi, depuis tout petit, il y a des écrans.

Dans les métiers d'aujourd'hui tout passe par Internet.

➤ Une sensation d'impuissance et un certain fatalisme

Il ressort des échanges un sentiment d'impuissance face à la surexposition : les écrans sont partout, dans la rue, à la maison, et il est donc impossible de leur échapper. Un élève a mis en avant l'obligation de réaliser certaines démarches en ligne, en l'occurrence la souscription à un abonnement de transports en commun, qui ne se fait plus que de manière dématérialisée, sans possibilité de remplir un formulaire papier.

Maintenant tout est à faire sur Internet.

➤ D'un manque d'informations à une prise de conscience

Sur les mécanismes de captation de l'attention, nous avons pu constater un manque de connaissances de la part des élèves. La notion de données personnelles n'était pas parfaitement maîtrisée, tout comme leur utilisation par les plateformes. Il en va de même pour la prétendue gratuité des plateformes et leur modèle économique.

Lorsque des connaissances sur ces mécanismes ont été introduites, nous avons pu observer une plus large prise de conscience.

Comme on a l'habitude on clique inconsciemment dessus.

➤ Une acceptation relative des mécanismes utilisés par les plateformes

Enfin, les élèves nous ont semblé faire preuve d'une relative acceptation des mécanismes utilisés par les plateformes pour retenir leur attention (dans le design et dans l'utilisation de leurs données personnelles pour leur proposer des contenus personnalisés).

Moi je regarde pas si un post [d'un influenceur] est sponsorisé ou pas, je m'en fiche.

Perso ça me dérange pas qu'on me montre plus de posts sur la mode si j'ai cliqué sur un truc de mode.

Certains ont toutefois fait évoluer leur discours et nous ont fait part de leurs sentiments mitigés :

Parfois on se sent manipulés, quand des vidéos se suivent automatiquement sans nous demander notre avis.

Dès lors, ils ont estimé qu'il était nécessaire de *bénéficier* de moments hors connexion, en particulier dans le milieu professionnel :

C'est normal d'avoir droit à la déconnexion, c'est un droit normal.

Composition du Conseil national du numérique

Présidente

Salwa TOKO

Vice-Président

Gilles BABINET

Membres

Yann ALGAN
Maud BAILLY
Annie BLANDIN-OBERNESSER
Mohammed BOUMEDIANE
Jérémy BOROY
Patrick CHAIZE
Théodore CHRISTAKIS
Olivier CLATZ
Nathalie COLLIN
Vincent COSTALAT
Maryne COTTY-ESLOUS
Karine DOGNIN-SAUZE
Gaël DUVAL
Gérald ELBAZE
Hind ELIDRISSI
Florette EYMENIER

Martine FILLEUL
Sophie FLAK
Henri ISAAC
Tatiana JAMA
Loubna KSIBI
Anne LALOU
Thomas LANDRAIN
Constance LE GRIP
Litzie MAAREK
Laura MEDJI
Françoise MERCADAL-DELASALLES
Jean-Michel MIS
Hervé PILLAUD
Jean-Charles SAMUELIAN
Christian VANIZETTE
Alexandre ZAPOLSKY

Secrétariat général

Charles-Pierre ASTOLFI, Secrétaire général
Vincent TOUBIANA, Secrétaire général adjoint
Eric BERNAVILLE, Assistant de direction

Rédaction

La régulation des contenus illicites

Marylou LE ROY, responsable juridique et des relations institutionnelles
Myriam EL ANDALOUSSI, rapporteure
Nathalie BOUAROUR, rapporteure

L'adaptation des règles de la concurrence et de la régulation économique

Myriam EL ANDALOUSSI, rapporteure
Marylou LE ROY, responsable juridique et des relations institutionnelles

Les moyens de régulation et l'observatoire du numérique

Myriam EL ANDALOUSSI, rapporteure
Marylou LE ROY, responsable juridique et des relations institutionnelles

La protection des travailleurs des plateformes

Clément LE LUDEC, rapporteur
Philippine RÉGNIEZ, rapporteure
Leila AMANAR, rapporteure
Joséphine HURSTEL, rapporteure apprentie

La surexposition aux écrans

Nathalie BOUAROUR, rapporteure
Jean-Baptiste MANENTI, rapporteur

Les données d'intérêt général

Marylou LE ROY, responsable juridique et des relations institutionnelles

Les questions générales

Marylou LE ROY, responsable juridique et des relations institutionnelles
Vincent TOUBIANA, secrétaire général adjoint
Leila AMANAR, rapporteure

Coordination

Joséphine HURSTEL, rapporteure apprentie

À propos du Conseil national du numérique

Le [Conseil national du numérique](#) est une commission consultative indépendante. Il est chargé d'étudier les questions relatives au numérique, en particulier les enjeux et les perspectives de la transition numérique de la société, de l'économie, des organisations, de l'action publique et des territoires.

Il est placé auprès du ministre chargé du numérique. Ses statuts ont été modifiés par décret du 8 décembre 2017. Ses membres sont nommés par arrêté du Secrétaire d'État chargé du numérique pour une durée de deux ans.

Contact presse :

Charles-Pierre Astolfi,
Secrétaire général,
presse@cnnumerique.fr,
01 44 97 25 08
<https://cnnumerique.fr> | [@CNNum](#)

