

Université Abderrahmane mira de Bejaia
Faculté des sciences Humaines et Sociales
Département de psychologie et d'orthophonie



Mémoire de fin de cycle
EN VUE DE L'OBTENTION DU DIPLOME DE MASTER EN
PSYCHOLOGIE

Option : Psychologie clinique

Thème

La surexposition aux écrans et ses répercussions sur le bien-être psychologiques des adolescents scolarisés

Etude de 10 cas clinique

Réalisé au niveau du CEM les martyres Akbou, Bejaia

Réalisé par :

Bouandas ilhem

Boulaine chafia

Encadré par :

Dr. Boucherma Samia

2024/2025

Remerciements

Nous remercions Dieu pour nous avoir donné la force, la patience et l'énergie nécessaires à l'achèvement de ce mémoire.

Un grand merci à Mme Boucherma, notre encadrante, pour sa disponibilité, ses conseils clairs et son aide précieuse tout au long de ce mémoire.

Nous tenons à exprimer nos remerciements aux membres du jury, qui ont accepté d'évaluer notre travail.

Nous adressons également nos remerciements à tous les enseignants du département pour leur enseignement de qualité et leur soutien pendant nos études.

On remercie également notre psychologue Madame Challal H pour sa prise en charge et sa patience

Merci de tout cœur aux élèves, parents et enseignants du CEM des Martyrs qui ont pris le temps de répondre à nos questions et de partager leur expérience.

Nous sommes profondément reconnaissants envers nos familles, surtout nos parents, pour leur amour, leur patience et leurs encouragements constants.

Enfin, merci à tous ceux qui, de près ou de loin, nous ont aidés, soutenus ou inspirés pendant cette belle aventure.

Dédicace

Avec une grande fierté je dédie ce modeste travail

Mon bras droit, mon exemple éternel, mon soutien moral et ma source de joie durant tout mon parcours académique qui s'est toujours sacrifié pour me voir réussir : toi, **Mon père**.

À la lumière de mes jours, la source de mes efforts et la flamme de mon cœur, ma vie et mon bonheur : toi, **Ma mère**.

À ma chère sœur **Feriel**, pour ton encouragement permanent, et ton soutien moral.

À ma petite sœur **Asma**, pour ta tendresse, ta bonne humeur et tes petits gestes pleins d'amour qui m'ont aidée à garder le sourire même dans les journées les plus chargées.

À ma **grand-mère**, toi qui es comme une deuxième maman, mon trésor de douceur. Merci pour tes prières silencieuses, ton amour discret et tes histoires pleines de sagesse qui m'ont toujours soutenu.

À ma tante **Yasmina**, merci du fond du cœur pour ta présence dans ma vie, tu es bien plus qu'une tante pour moi, ta générosité, ton écoute et tes conseils m'ont beaucoup aidée à avancer sereinement.

À ma chère binôme **Ilhem**, pour ta disponibilité, ton aide précieuse et nos échanges qui ont enrichi chaque instant de ce mémoire.

À toute ma **famille** et à mes amis, pour votre amour, votre soutien et vos encouragements qui m'ont portée tout au long de ce travail.

Chafia

Dédicace

À tous ceux qui me sont chers, à ceux qui ont contribué à mon succès, avant tout à Dieu tout-puissant pour m'avoir donné la vie, la foi et la force d'avancer malgré les difficultés.

À mon père, **Kamel Bouandas**, toi qui m'as toujours soutenue, toi qui as vu dans chacun de mes pas une grande fierté. Ton respect, ton courage et ton amour ont été mon modèle.

À ma mère, **Saïda Harouz**, la première femme forte que j'ai connue, celle qui a toujours été à mes côtés sans jamais montrer ses sacrifices.

À mon frère **Sidali**, et à mes deux frères **Aïssa et Mohamed**, pour votre soutien, votre amour et vos encouragements.

Je suis fière d'avoir des frères comme vous.

À mes tantes, **Yamina et Sabrina**, pour votre présence bienveillante et votre soutien constant.

À mon fiancé, **Akli Harroud**, pour ton appui, ta patience et ta confiance qui m'ont portée et encouragée tout au long de ce parcours.

À ma chère cousine et sœur **Radia** merci pour ton encouragement tout au long de cette période.

À ma binôme et amie, **Chafia Boulaine**, pour ton sérieux, ta gentillesse et ton engagement précieux tout au long de ce travail.

À toute ma famille et à tous mes amis,

Enfin, je dédie ce travail à moi-même,

C'est enfin le moment d'être fière de ce chemin parcouru

Ilhem

Liste des abréviations

CEM : Collège d'enseignement moyen

DSM : Diagnostic and Statistical mondial of Mental Disorders. (Manuel

Diagnostique et Statistique des Troubles Mentaux).

Oms : Organisation Mondiale de la Santé.

TIC : Technologies de l'Information et de la Communication

WEMWBS : Echelle de bien-être mental de Warwick-Edinburgh

IAT : internet addiction test de K. YOUNG

Sommaire

Remerciements

Dédicace

Liste des abréviations

Liste des tableaux

Introduction : **1**

Problématique : **4**

Les hypothèses de recherche : **9**

Les objectifs de la recherche : **10**

Partie théorique

Chapitre I : La surexposition aux écrans et l'addiction chez les adolescents **14**

Première partie : l'adolescence **15**

1. *Définition de l'adolescence* **15**

2. *Les phases développementales de l'adolescent* **15**

3. *L'adolescence et la scolarisation* **16**

4. *La surexposition aux écrans chez les adolescents* **17**

Deuxième partie : la surexposition aux écrans **19**

1. *Définition de la surexposition aux écrans* **19**

2. *Définition de l'addiction* **19**

3. *La surexposition aux écrans et l'addiction* **21**

4. *L'histoire* **21**

5. *Écrans et type d'écrans* **23**

6. *Les facteurs de risque de l'addiction* **28**

7. *L'impact de l'utilisation des écrans sur la santé des adolescents* **30**

<i>Synthèse :.....</i>	36
<i>Chapitre II : Le bien être psychologiques.....</i>	37
1. <i>Définition de la santé mentale.....</i>	38
2. <i>Les dimensions de la santé mentale</i>	38
3. <i>L'histoire du bien-être psychologique.....</i>	40
4. <i>Les déterminants du bien-être psychologique</i>	42
5. <i>Distinction entre les différentes formes du bien-être :.....</i>	44
6. <i>Les théories du bien-être psychologique</i>	46
<i>Synthèse.....</i>	49
<i>Partie pratique</i>	
<i>Chapitre III : Partie méthodologique</i>	51
1. <i>La démarche de recherche</i>	52
2. <i>Déroulement de la recherche</i>	55
3. <i>Les techniques utilisées dans la recherche</i>	57
5. <i>Les Difficultés rencontrées</i>	62
<i>Synthèse.....</i>	62
<i>Chapitre V : Présentation et analyse des résultats</i>	64
<i>Analyse et interprétations des cas</i>	65
1. <i>Le cas de yarra :</i>	65
2. <i>Le cas de Yanis :</i>	70
3. <i>Le cas d'Anya :</i>	74
4. <i>Le cas de Rania :</i>	77
5. <i>Le cas d'Akli :</i>	82
6. <i>Le cas de aymen :.....</i>	86

7. Le cas de Nassim :	90
8. Le cas de Lotfi :	92
9. Le cas de Walid :	94
10 . Le cas d'Emilia :	102
<i>Chapitre VI : Discussion des hypothèses</i>	108
Conclusion générale	114
Bibliographie.....	<i>Error! Bookmark not defined.</i>
Annexes.....	<i>Error! Bookmark not defined.</i>

Introduction

Introduction

L'apparition de nouvelles technologies a transformé la perception globale du monde. Effectivement, ces dernières ont modifié la façon de vivre de l'homme. C'est ainsi que cet individu se retrouve entouré d'instruments technologiques qu'il emploie tous les jours pour répondre aux demandes de la vie contemporaine.

L'homme a intégré le numérique de manière significative et massive dans sa vie quotidienne, au point où son expansion semble irrémédiable dans tous les aspects de son existence. Depuis son apparition et au cours des années, d'énormes transformations et perturbations ont eu lieu, notamment avec l'évolution des Nouvelles Technologies de l'Information et de la Communication (TIC). À l'heure actuelle, l'homme est confronté à un nouveau rythme de vie dicté par l'univers du tactile.

À vrai dire, les écrans ont envahi le quotidien des familles. Avec leur sophistication, ils exercent une influence indéniable sur la vie et la société. Un fait s'avère significatif : chaque individu fait appel aux différents écrans interactifs pour exécuter plusieurs tâches indispensables dans son quotidien.

La signification de la surexposition aux écrans va de pair avec leur usage. Il est important de souligner que si l'individu a recours aux écrans pendant plusieurs heures, il peut, par la suite, développer une forme d'addiction. C'est à partir du rythme inadéquat de leur utilisation que l'individu peut devenir dépendant. D'ailleurs, l'émergence de ces écrans a des effets délétères qui induisent une grande inquiétude. En effet, d'un côté, ces outils facilitent l'accès à l'information, et de l'autre côté, plusieurs préoccupations voient le jour concernant leur usage excessif, qui peut entraîner de véritables addictions comportementales.

C'est pourquoi, le fait de se surexposer aux écrans peut perturber l'individu et le confronter à plusieurs désagréments, notamment lorsqu'il s'agit d'adolescents en période scolaire. Ces derniers sont censés acquérir un savoir au sein de l'école, développer leur personnalité et construire des compétences essentielles à leur devenir. Mais chez ceux qui se surexposent aux écrans, ce processus peut être entravé.

Par conséquent, ces adolescents peuvent se heurter à plusieurs difficultés, à une perte de motivation, à une baisse de concentration, et même à un désengagement scolaire. S'ils s'attachent trop au monde virtuel, ils risquent de s'éloigner de leurs objectifs pédagogiques, ce qui peut engendrer des résultats faibles, et parfois les mener à l'échec scolaire.

Introduction

Au-delà des apprentissages, ce phénomène touche également le bien-être psychologique des adolescents. Celui-ci ne se limite pas à l'absence de troubles mentaux, mais désigne un état global d'équilibre intérieur, où l'individu se sent en harmonie avec lui-même, avec les autres, et capable de faire face aux défis de la vie.

Le bien-être psychologique englobe l'estime de soi, la qualité des relations sociales, la gestion des émotions, ainsi que le sentiment d'avoir une direction dans sa vie. On plus de sa l'usage excessif des écrans peut affecter toutes ces dimensions : troubles du sommeil, isolement social, comparaison constante sur les réseaux, anxiété, ou encore tristesse. Chez l'adolescent, en pleine construction de soi, ces impacts peuvent être profonds.

C'est à partir de ces constats que nous avons décidé de mener une recherche qui s'intéresse à la surexposition aux écrans et à ses répercussions sur le bien-être psychologique des adolescents.

Avant de conclure notre recherche, nous proposons le plan de travail suivant :

Une introduction générale où nous présenterons la problématique de la surexposition des adolescents aux écrans et ses répercussions sur leur bien-être psychologique. Cette introduction comprendra également nos hypothèses, les objectifs de la recherche, ainsi que les définitions théoriques et l'opérationnalisation des concepts clés.

Ensuite, une **partie théorique** divisée en deux chapitres :

Chapitre I : Consacré à la compréhension de la surexposition aux écrans chez les adolescents, ce chapitre s'ouvre sur les repères clés de l'adolescence — son évolution, ses tâches développementales et sa relation à la scolarité — pour situer le contexte. Il définit ensuite la surexposition et l'addiction, retrace brièvement l'essor des supports numériques (télévision, ordinateurs, smartphones, etc.) et expose les facteurs de risque. Enfin, il synthétise les principaux effets cognitifs, émotionnels, physiques et scolaires, tout en soulignant quelques bénéfices et en proposant des pistes pour réduire l'exposition.

Chapitre II : Consacré au bien-être psychologique, ce chapitre introduit la santé mentale en distinguant santé mentale positive, détresse et formes sociales ou physiques de bien-être. Il retrace brièvement l'évolution du concept, puis détaille les principaux déterminants : ressources personnelles, estime de soi, soutien et inclusion sociales, environnement, stress et inégalités. Enfin, il rappelle les modèles théoriques majeurs (Seligman, approche eudémonique) et fait le

Introduction

point sur la manière dont l'usage excessif des écrans peut renforcer ou fragiliser le bien-être des adolescents.

Enfin, la troisième partie est consacrée à la pratique (**Chapitre III**). Celle-ci comporte deux chapitres, **chapitre V** : Présentation et l'analyse des résultats et le chapitre **VI** : Discussion des hypothèses. Notre recherche sera ainsi clôturée par une conclusion générale englobant des questions de perspectives qui vont permettre d'ouvrir le champ pour d'autres voies de recherche afin de réaliser d'éventuelles études plus approfondies.

Problématique

Le monde connaît une révolution technologique avec le développement des moyens de communication et des technologies de l'information (TIC). Ces avancées ont profondément transformé les modalités de communication et la manière de consommer les contenus numériques. Les écrans – ordinateurs, smartphones, tablettes – occupent désormais une place centrale dans la vie quotidienne des individus.

Dans notre société actuelle, les écrans occupent une place centrale dans la vie quotidienne des individus, tant pour le travail que pour les loisirs. Ainsi, bien que les écrans offrent des avantages indéniables en matière d'accès à l'information et de communication, leur utilisation excessive peut perturber l'équilibre personnel et émotionnel des individus.

En milieu scolaire, les écrans sont omniprésents, utilisés à la fois comme outils pédagogiques et moyens de divertissement. Bien que leur utilisation puisse enrichir l'apprentissage et favoriser le développement de nouvelles compétences, la surexposition aux écrans soulève des inquiétudes majeures. Toutefois, l'évolution constante des technologies numériques expose les adolescents, une tranche d'âge particulièrement vulnérable, à des risques nouveaux, notamment celui de la surexposition aux écrans. Ce phénomène englobe des problématiques telles que l'addiction, les troubles du comportement et le passage à l'acte compulsif (**Idri et Ahouari, 2020, p. 37**).

Les adolescents grandissent dans un environnement où les technologies de l'information et de la communication (TIC) occupent une place prépondérante. Ces technologies influencent divers aspects de leur vie, offrant à la fois des opportunités et posant des défis.

En effet, L'adolescence est la période marquée par le passage de l'enfance à l'âge adulte, un concept social dont la dimension psychologique est essentielle. (**Charlotte, M. Adeline, V, D2004, p, 87**)

Cette période, généralement située entre douze et dix-huit ans, se caractérise par des transformations biologiques, psychologiques, cognitives et sociales. Elle est aussi marquée par de nouvelles difficultés, comme les diverses formes d'addiction. Ces dernières, telles que l'addiction à Internet, sont parfois utilisées par les adolescents pour tenter de faciliter cette transition. (**Charlotte, M. Adeline, V, D,2004, p, 87**)

Ces définitions illustrent le fait que l'adolescence est une étape clé du développement humain, marquée par des changements biologiques, psychologiques et sociaux. Tout au long

Problématique

de la vie, l'individu traverse plusieurs phases, et l'adolescence se distingue par son rôle central dans la transition de l'enfance à l'âge adulte. Ce processus, bien qu'individuel, est souvent confronté à des défis, tels que les addictions, dont l'addiction à Internet est un exemple typique.

La surexposition aux écrans et l'adolescent sont intimement liées en raison des caractéristiques de cette période de vie. En effet, l'adolescent, en quête de repères identitaires, utilise souvent les écrans comme moyen de socialisation, d'évasion ou de validation sociale.

Selon **Claire Balleys**, sociologue spécialisée dans les usages numériques des jeunes, les médias sociaux jouent un rôle central dans la construction identitaire des adolescents en leur offrant des espaces pour interagir et se définir par rapport à leurs pairs. En effet, la surexposition aux écrans et l'adolescence sont intimement liées, car cette période de vie, marquée par la quête de repères identitaires, conduit souvent les jeunes à utiliser les écrans comme moyens de socialisation, d'évasion ou de validation sociale. Ainsi, les écrans deviennent des outils privilégiés pour tisser des liens, explorer leur identité et affirmer leur place au sein du groupe.

La surexposition aux écrans chez les adolescents est un phénomène de plus en plus courant dans notre société moderne, marqué par une utilisation accrue des téléphones portables, des ordinateurs, des tablettes et des jeux vidéo. Cette utilisation excessive des technologies numériques a des conséquences profondes sur les adolescents, en particulier en ce qui concerne leur développement psychologique, social et scolaire.

La surexposition aux écrans peut être considérée comme une forme d'addiction. **Pedinielli, Rouan et Bertagne (2000)** définissent l'addiction comme une « répétition d'actes susceptibles de provoquer du plaisir, mais marqués par la dépendance à un objet matériel ou à une situation recherchés et consommés avec avidité ».

En janvier 2023, 5,16 milliards d'internautes, soit 64,4 % de la population mondiale, étaient recensés, parmi lesquels 4,76 milliards, représentant 59,4 % de la population mondiale, étaient des utilisateurs d'écrans. Ces derniers sont devenus un pilier central de la société de l'information moderne, connectant des milliards de personnes à travers le monde. En Europe du Nord, l'utilisation des écrans a atteint des niveaux record en 2023, avec 99 % de la population en Irlande, en Norvège, en Arabie saoudite et aux Émirats arabes unis utilisant les écrans au quotidien. (**Nadji, 2023, p. 105**)

En Algérie, la surexposition aux écrans représente un véritable problème de santé publique. Bien que les statistiques précises soient inexistantes, les spécialistes de la

Problématique

communication constatent une augmentation inquiétante du temps passé devant les écrans, notamment chez les enfants et les adolescents. Cette tendance s'explique par l'omniprésence des nouvelles technologies dans la vie quotidienne des Algériens, où les écrans sont devenus des outils indispensables pour la communication, le travail et les loisirs. Malgré cela, le temps consacré à sensibiliser sur les dangers de cette surexposition reste limité. L'Association de protection et d'orientation du consommateur et son environnement (APOCE) a été la première à alerter l'opinion publique, en particulier les parents, sur les impacts négatifs des écrans, notamment sur le bien-être et le développement physique et mental des enfants ainsi que sur leur rendement scolaire. Toutefois, la prise de conscience des citoyens algériens concernant ces risques demeure récente et reste à renforcer pour mieux protéger la santé physique et mentale de la population. (**Nadji, 2023, p. 105**)

La surexposition aux écrans peut avoir des répercussions significatives sur le bien-être psychologique, en perturbant l'équilibre mental et émotionnel des individus.

L'étude de **Finne et al. (2013)** montre une réduction de la qualité de vie en fonction du temps d'écran chez les adolescents âgés de 11 à 17 ans. Cet effet dose est important pour le bien-être scolaire et physique. Les filles semblent beaucoup plus sensibles à cet effet que les garçons, avec une diminution du bien-être, quelle que soit la dimension évaluée, dès 3 heures passées devant les écrans, et ce, quel que soit le type d'écran (**Finne et al., 2013; Lacy et al., 2012**).

Le bien-être psychologique se définit comme un état subjectif global positif, où la personne perçoit un équilibre entre les affects positifs et négatifs, se sent compétente, en harmonie avec elle-même, et maintient des relations interpersonnelles satisfaisantes tout en poursuivant un développement personnel et des objectifs significatifs dans la vie. Ce concept inclut des dimensions émotionnelles, cognitives, relationnelles et comportementales. (**Voyer, P. & Boyer, R. p 276–278**)

Le bien-être psychologique des adolescents en milieu scolaire peut être mieux compris à travers les six dimensions proposées par **Carol Ryff**. Ces dimensions incluent l'auto-acceptation, les relations positives, l'autonomie, la maîtrise de l'environnement, le but dans la vie et le développement personnel. Dans un contexte scolaire, cela signifie qu'un adolescent qui se sent bien avec lui-même, qui entretient des relations positives avec ses camarades et ses enseignants, et qui est capable de gérer ses responsabilités scolaires, aura une meilleure santé mentale. De plus, un adolescent motivé par un objectif clair, qui développe ses compétences et

Problématique

sa capacité à faire face aux défis, aura un bien-être psychologique plus solide, ce qui l'aidera à mieux réussir dans ses études et à s'épanouir dans sa vie sociale.

En effet, la surexposition aux écrans et le bien-être psychologique des adolescents sont liés par des changements dans leurs habitudes et leur environnement numérique. Cette relation varie en fonction du temps passé devant les écrans, des types de contenus consultés et de l'équilibre entre les différentes activités de leur quotidien. L'influence peut également être modulée par des facteurs comme l'âge, la personnalité et le soutien social, rendant cette interaction complexe et unique à chaque individu.

Selon la revue de la littérature, L'exposition prolongée aux écrans, notamment chez les adolescents, peut avoir des effets néfastes sur leur santé physique et mentale. Selon un rapport du Haut Conseil de la santé publique (**HCSP**), ces impacts incluent des troubles du sommeil, une réduction de l'activité physique et un développement cognitif perturbé, ce qui souligne l'importance de réguler l'usage des écrans chez les jeunes pour éviter des effets à long terme.

De plus, une étude longitudinale menée par **McAnally et al. (2019)** montre que les adolescents ayant passé plus de 2 heures par jour devant la télévision pendant leur enfance présentent un risque accru de troubles anxieux et de dépression. Ces comportements d'exposition excessive sont également liés à des problèmes de santé à long terme, comme le chômage, l'obésité, une mauvaise condition physique, l'augmentation du cholestérol sanguin, le tabagisme, des troubles du sommeil et des problèmes de concentration à l'âge adulte, comme le souligne **Hancox et al. (2004)**.

En outre, l'utilisation excessive des écrans, en particulier des médias sociaux, est fortement associée à une augmentation des symptômes d'anxiété et de dépression chez les adolescents.

La surexposition aux écrans peut également entraver la régulation émotionnelle, en rendant plus difficile la gestion du stress, de l'anxiété ou de la frustration. Elle altère aussi la qualité des relations sociales, en réduisant les interactions réelles et en fragilisant les liens affectifs. Ces perturbations peuvent compromettre l'équilibre psychologique global de l'adolescent.

Problématique

Pour explorer cette problématique, notre recherche s'appuie sur une approche intégrative qui comporte l'approche cognitivo-comportementale, qui se concentre sur l'identification et la modification des comportements inadaptés résultant de pensées erronées, influencées par les lois de l'apprentissage et l'approche systémique.

D'une part, la théorie cognitivo-comportementale affirme un mode singulier de résolution de problèmes, où interviennent à la fois des données issues de facteurs psychologiques (structures cognitives...) et contextuelles (facteurs déclenchant, renforçateurs de comportement...). La théorie cognitivo-comportementale se base essentiellement sur les personnes éprouvant généralement des pensées ou des sentiments qui renforcent croyances erronées dans de nombreux domaines de la vie, tels que la famille, les relations avec autrui, etc. Elle met l'accent sur les processus mentaux et elle s'intéresse aux lois d'apprentissage qui caractérisent l'ensemble des êtres vivants. Cette approche comportementale et cognitive indique que nos attitudes sont le résultat d'un mélange de tendance innée, d'influence de l'environnement, mais aussi d'apprentissage de vie.

D'une autre part, la théorie systémique cherche à comprendre les phénomènes en les abordant comme des systèmes complexes, où chaque élément est en interaction avec les autres. L'objectif principal est de saisir la dynamique des relations entre les différentes parties d'un système plutôt que de se concentrer uniquement sur les éléments individuels. Cela permet de révéler les effets globaux, souvent imprévisibles, qui émergent des interactions entre les parties. La théorie systémique cherche à analyser comment les systèmes s'organisent, évoluent, s'adaptent à leur environnement et maintiennent un équilibre dynamique. Elle met également en lumière la manière dont des éléments extérieurs peuvent influencer le système, en prenant en compte le contexte global dans lequel il s'inscrit. En adoptant cette approche, la théorie vise à fournir une compréhension plus complète des processus complexes, qu'ils soient naturels, sociaux ou artificiels.

À partir de notre revue de la littérature et des recherches effectuées, nous nous sommes interrogés sur les répercussions de l'utilisation excessive des écrans chez les adolescents, en particulier dans leur environnement scolaire, et sur la manière dont cela affecte leur bien-être psychologique. Cette réflexion nous a conduits à formuler notre problématique centrale. Ainsi, à la lumière des éléments précédemment abordés, il nous semble essentiel de nous poser plusieurs questions afin d'approfondir ce phénomène :

Problématique

Cette recherche s'articule autour de trois interrogations précises : **Quels effets la surexposition aux écrans exerce-t-elle sur le bien-être psychologique des adolescents ?** **Comment la surexposition aux écrans perturbe-t-elle la régulation émotionnelle des adolescents scolarisés ?** **Et comment la surexposition aux écrans affaiblit-elle les relations sociales des adolescents scolarisés ?**

Les hypothèses de recherche

Pour répondre à ces questions de recherche nous avons formulé les hypothèses suivantes :

Hypothèse générale :

La surexposition aux écrans nuit au bien être psychologiques des adolescents scolarisés

Hypothèses partielles :

- La surexposition aux écrans affecte la régulation émotionnelle des adolescents scolarisé
- La surexposition aux écrans affaiblit les relations sociales chez les adolescents scolarisés

Les raisons du choix de thème

Dans notre recherche, on s'est intéressé au thème de la surexposition aux écrans et son impact sur le bien-être psychologique des adolescents pour diverses raisons. Parmi ces raisons, on note celles qui suivent :

Le thème lui-même :

Il s'agit d'un sujet d'actualité qui reflète les transformations de nos modes de vie à l'ère des technologies numériques. Les écrans, omniprésents dans la vie des jeunes, influencent profondément leur quotidien à travers des activités variées telles que les réseaux sociaux, les jeux vidéo et d'autres contenus numériques. Ce sujet est d'autant plus pertinent que l'adolescence constitue une période cruciale pour le développement émotionnel et psychologique.

Sur le titre universitaire :

Problématique

Ce sujet permet de lier nos connaissances théoriques en psychologie, sociologie et sciences de l'éducation à des problématiques concrètes et contemporaines. De plus, il offre l'opportunité de contribuer à une réflexion académique et de proposer des solutions pratiques pour les défis actuels liés à l'utilisation des écrans.

Les objectifs de la recherche :

- Étudier l'impact de la surexposition aux écrans sur le bien-être psychologique des adolescents.
- Analyser comment une utilisation excessive des écrans influence la régulation émotionnelle chez les adolescents.
- Identifier les effets de la surexposition aux écrans sur la qualité des interactions sociales et familiales des adolescents.
- Contribuer à la compréhension des liens entre technologies numériques et développement psychologique chez les adolescents.

La définition des concepts :

La surexposition aux écrans :

La surexposition aux écrans désigne un usage prolongé et intensif des dispositifs numériques dotés d'un écran — tels que les smartphones, les tablettes, les ordinateurs, les téléviseurs ou encore les consoles de jeux — au point de rendre ces objets particulièrement dominants dans le quotidien de l'individu. Ce phénomène est particulièrement préoccupant chez les adolescents, dont le développement cognitif, émotionnel, social et physique peut être perturbé lorsque le temps d'exposition dépasse les recommandations établies par les instances sanitaires. **Selon Taquet (2014)**, la surexposition renvoie à une intensité d'utilisation telle qu'un élément donné devient fortement visible ou central, tandis que pour **Shanoos et Romona (2020)**, le terme « écran » englobe l'ensemble des supports numériques interactifs qui captent l'attention visuelle et sollicitent des fonctions cognitives spécifiques

Le bien être psychologiques :

Le bien-être psychologique désigne un état dans lequel l'individu éprouve un sentiment d'équilibre émotionnel, de satisfaction de vie, et de fonctionnement optimal dans ses relations sociales et dans la poursuite de ses objectifs. Il ne s'agit pas seulement de l'absence de troubles mentaux, mais d'un état global de santé mentale positive. **Ryff (1989)** a identifié plusieurs

Problématique

dimensions du bien-être psychologique, dont l'autonomie, la maîtrise de l'environnement, la croissance personnelle, l'acceptation de soi, les relations positives et le but dans la vie.

Selon **Warr (1978)** se définit comme étant un équilibre entre les états mentaux positifs et les états mentaux négatifs. Ces derniers reposent sur des variables telles que l'anxiété, les soucis et les tensions interpersonnelles.

L'adolescence :

L'adolescence est une période de développement au cours de laquelle s'opère le passage de l'enfant à l'âge adulte. (**Grand dictionnaire de la psychologie, 1999, p.25**).

L'adolescence, c'est la période marquée par le passage de l'enfance à l'âge adulte. Elle est définie comme le début des changements physiques liés à la puberté, en particulier la poussée de la croissance corporelle et le développement des caractères sexuels secondaires des filles et des garçons qui vont devoir s'ajuster à cette transformation du corps. (**ROYER,2007.p. 125**).

L'opérationnalisation des concepts :

La surexposition aux écrans :

- Utilisation prolongée et répétée d'écrans numériques.
- Temps d'écran dépassant 2 heures par jour hors temps scolaire.
- Impact possible sur le sommeil, l'attention et la santé psychologique.
- Utilisation non régulée des réseaux sociaux, jeux en ligne ou contenus vidéo.

Le bien être psychologique :

- État psychologique général marqué par une perception positive de soi, des relations harmonieuses et une stabilité émotionnelle.
- Capacité à faire face au stress, à se projeter dans l'avenir, et à maintenir un fonctionnement quotidien équilibré.
- Évalué à travers les discours et les attitudes des adolescents lors d'entretiens cliniques.

Problématique

- Niveau de bien-être observé dans la vie scolaire, sociale, et familiale.

L'adolescence :

- Période de vie comprise entre 11 et 18 ans.
- Changements hormonaux et développement physique liés à la puberté, entraînant des transformations corporelles visibles.
- Recherches d'identité, gestion des émotions et conflits internes, développement d'une autonomie émotionnelle.
- Influence accrue des pairs et développement de relations interpersonnelles complexes.
- Développement de la pensée abstraite, prise de décisions plus indépendantes, et réflexion sur des valeurs personnelles

Partie théorique

*Chapitre I : La surexposition aux
écrans et l'addiction chez les
adolescents*

Préambule

Les écrans sont omniprésents dans le quotidien des familles, et les adolescents y passent un temps jugé excessif, ce qui pourrait nuire à leur développement et à leur santé. En détournant d'activités essentielles, les écrans soulèvent des inquiétudes tant au niveau populaire que scientifique. La surexposition numérique est un phénomène préoccupant, étudié par diverses disciplines pour mieux comprendre son impact sur les adolescents.

Première partie : l'adolescence

1. Définition de l'adolescence

Qu'est-ce que l'adolescence ? D'après Charlotte Dreyfus, le terme adolescence tire son origine du latin « *adolescere* », qui veut dire grandir ou se développer. C'est une phase de passage entre l'enfance et l'âge adulte, caractérisée par plusieurs transformations. Ce n'est pas simplement une transition physique, c'est aussi un phénomène social et psychologique d'une grande importance.

L'idée de l'adolescence, comme nous la percevons actuellement, est assez récente. Dans le passé, les jeunes étaient rapidement orientés vers la vie adulte, avec des obligations telles que l'emploi ou la fondation d'une famille. Bien que cette phase ait toujours été présente, sa perception varie en fonction des sociétés et des périodes. Dans nos sociétés occidentales contemporaines, le jeune évolue progressivement vers l'âge adulte, à son propre rythme et en faisant face aux changements que cela entraîne. (**Charlotte Dreyfus, 2005, p. 87**)

2. Les phases développementales de l'adolescent

Le concept de « phases développementales » fait référence aux nombreuses transformations que l'adolescent doit affronter et intégrer dans sa construction identitaire. Cette notion, développée par plusieurs auteurs, souligne l'importance des changements simultanés sur les plans **corporel, intellectuel, affectif et social** qui marquent cette période charnière de la vie. Il ne s'agit pas simplement de croître ou de mûrir, mais bien de s'adapter à un ensemble complexe de nouvelles exigences internes et externes.

Au cœur de ces transformations se trouve le processus **pubertaire**, qui marque le passage de l'enfance à l'âge adulte. Ce processus de maturation s'exprime à travers deux types de changements principaux :

2.1 Les transformations qualitatives

Elles se réfèrent aux changements radicaux dans le fonctionnement psychologique et relationnel. La maturation biologique, en particulier hormonale, et l'émergence de la libido modifient radicalement les perceptions de soi-même et des autres. L'adolescent appréhende le monde de manière distincte, ses envies et ses impulsions se modifient, tout comme sa façon d'interagir avec les autres. Ces modifications qualitatives ont un impact direct sur sa façon de penser, de ressentir et d'interagir.

2.2 Les transformations quantitatives

Elles se traduisent par une croissance physique visible – le corps grandit, prend de la force, acquiert de nouvelles proportions. Cette évolution modifie à la fois la perception que l'adolescent a de lui-même et celle que les autres ont de lui. Il gagne en autonomie, en pouvoir d'action, et devient progressivement un acteur à part entière dans son environnement social.

Ces bouleversements, qu'ils soient d'ordre biologique, psychologique ou social, nécessitent une adaptation continue de la part du jeune. L'adolescent doit parvenir à intégrer ces changements dans une dynamique de construction de soi cohérente, pour développer une identité stable, trouver sa place dans le groupe social, et se projeter dans l'avenir. (**Catherine, Michele, 2008, p.191**).

3. L'adolescence et la scolarisation

La performance scolaire d'un adolescent dépend de deux catégories majeures de facteurs : ceux associés au système d'enseignement et ceux liés à son épanouissement individuel (**Marcelli & Braconnier, 1999**). Dès son entrée au collège, particulièrement en classe de sixième, les transformations sur le plan intellectuel, moteur et émotionnel peuvent avoir un impact significatif sur son cheminement éducatif. Si ces changements sont trop violents ou mal acceptés, ils pourraient nuire à son parcours scolaire.

3.1 Sur le plan intellectuel :

Vers l'âge de 12 ans, l'adolescent développe une nouvelle capacité : la pensée abstraite. **Selon Piaget (1955)**, il accède progressivement à une forme de raisonnement plus complexe appelée pensée hypothético-déductive. Cela signifie qu'il peut désormais raisonner de manière logique à partir d'hypothèses, résoudre des problèmes et aller au-delà du simple récit pour rédiger des dissertations. Toutefois, cette capacité ne s'acquiert pas facilement pour tous.

Chapitre I : La surexposition aux écrans et l'addiction chez les adolescents

Certains adolescents peuvent rencontrer des difficultés qui se traduisent par un manque d'attention ou un désintérêt pour l'école.

Il est aussi possible de distinguer deux types de pensée à cet âge : la pensée convergente, qui consiste à trouver une seule bonne réponse, et la pensée divergente, qui explore plusieurs pistes possibles. Cette dernière, plus libre et créative, peut parfois entraîner une dispersion de l'attention.

3.2 Sur le plan psychomoteur

Les changements physiques de l'adolescence modifient l'image que le jeune a de son corps et influencent sa perception de l'espace ainsi que son contrôle moteur. Cela peut avoir un impact sur certaines tâches scolaires comme l'écriture, les travaux manuels ou l'appropriation de l'espace en classe. Les préoccupations liées à son apparence ou à son développement corporel peuvent également détourner son attention des apprentissages.

3.3 Sur le plan affectif

Les intérêts des adolescents évoluent aussi. Ils commencent à s'intéresser davantage à l'autre sexe, à se poser des questions sur leurs relations et leurs valeurs. Ce besoin de construire leur propre identité se traduit souvent par une volonté de s'émanciper de la famille. Ils cherchent alors des modèles ailleurs, par exemple chez un enseignant, un auteur ou à travers une idéologie. Mais cette quête d'autonomie peut aussi s'accompagner d'oppositions, de conflits et de comportements de rejet, y compris envers les figures adultes de l'école comme les enseignants (Coslin, 2002).

4. La surexposition aux écrans chez les adolescents

L'adolescence est une phase de transition cruciale, caractérisée par d'importants changements sur les plans physique, psychologique, cognitif et social. C'est une phase durant laquelle les jeunes façonnent leur identité, révisent leurs références, tentent de se distinguer et d'appartenir à un groupe. Dans cette situation, les dispositifs d'affichage - télévision, téléphones intelligents, tablettes, ordinateurs - s'imposent de plus en plus dans leur vie de tous les jours, se transformant parfois en moyens de sociabilité, de divertissement ou de réconfort émotionnel.

Aujourd'hui, les enfants et les adolescents sont exposés très tôt et de manière intensive aux écrans, et cette surexposition est influencée par de nombreux facteurs : environnement familial, conditions de vie, habitudes culturelles, mais aussi style éducatif parental.

Chapitre I : La surexposition aux écrans et l'addiction chez les adolescents

L'encadrement parental insuffisant, parfois lié à une hyper connexion des parents eux-mêmes, ainsi qu'une certaine négligence familiale, des troubles du sommeil, des difficultés scolaires (troubles de la concentration, redoublement), ou encore la recherche de gratification immédiate dans un monde exigeant, favorisent cette consommation excessive.

Les conséquences d'une telle exposition sont largement étudiées. Des recherches ont montré que la télévision, par exemple, peut nuire au développement physique (notamment par la sédentarité et l'obésité) et au développement cognitif (insomnie, troubles de l'attention, comportement agressif ou apathique). Une recherche de longue durée, impliquant plus de 300 enfants et adolescents, a démontré que la durée d'exposition aux écrans pouvait avoir un impact négatif sur certaines régions du cerveau associées aux compétences intellectuelles.

Ainsi, l'utilisation fréquente des réseaux sociaux, particulièrement populaire à l'adolescence, a un impact significatif sur un cerveau en développement. Les jeunes qui ont de nombreux amis en ligne ou qui sont très actifs sur ces réseaux montrent une stimulation accrue des zones cérébrales associées aux émotions, à la mémoire sociale et au système de récompense. Particulièrement le striatum ventral, celui-ci s'active intensément lorsqu'il reçoit des « likes », amplifiant la quête de validation externe et la dépendance à ces échanges numériques.

Les effets de cette exposition apparaissent dès la petite enfance. Une étude conduite par Jonathan Bernard et ses collègues dans le cadre de la cohorte **ELFE (Étude Longitudinale Française depuis l'Enfance)** a suivi près de 14 000 enfants français nés en 2011. Les résultats ont révélé que les enfants exposés plus d'une heure par jour aux écrans avant l'âge de 3 ans obtenaient à 2 ans des scores de langage significativement plus faibles. Toutefois, cet impact était atténué chez les enfants bénéficiant d'un environnement riche en interactions, comme les jeux ou la lecture avec les parents. Cette étude souligne que ce n'est pas uniquement la durée, mais surtout la **nature passive et non accompagnée** de l'usage des écrans qui pose problème (Bernard, et l'équipe ELFE, 2024).

En parallèle de cette surexposition numérique, d'autres comportements à risque se manifestent à l'adolescence. La **recherche de sensations** et la **prise de risque**, deux composantes essentielles de l'impulsivité adolescente, sont particulièrement présentes durant cette période de grande plasticité cérébrale. Ces traits peuvent conduire à une expérimentation précoce des substances psychoactives. Or, cette précocité est extrêmement dangereuse, car le cerveau adolescent est encore en développement, et donc bien plus sensible aux effets toxiques et addictifs que celui d'un adulte. Le remodelage cérébral, qui comprend la croissance

Chapitre I : La surexposition aux écrans et l'addiction chez les adolescents

neuronale et l'établissement de connexions synaptiques, rend le cerveau particulièrement vulnérable aux perturbations chimiques. Ainsi, l'exposition à des substances psychotropes à l'adolescence augmente la probabilité de dommages durables sur les fonctions exécutives, la régulation émotionnelle et la capacité à prendre des décisions adaptées. De plus, les recherches montrent que plus la consommation commence tôt, plus les risques de développer une addiction à l'âge adulte sont élevés. (**Stéphanie,B, 2012, p65**)

En somme, qu'il s'agisse de la consommation excessive d'écrans ou de substances psychoactives, les adolescents se trouvent à la croisée de transformations biologiques, psychiques et sociales majeures. Ces comportements ne doivent pas être uniquement perçus comme des déviances individuelles, mais comme des réponses – parfois maladroites – à des tensions internes et externes. Il apparaît alors essentiel d'instaurer un cadre éducatif cohérent, des repères affectifs solides, et un accompagnement bienveillant pour limiter les risques et favoriser un développement sain et harmonieux.

Deuxième partie : la surexposition aux écrans

1. Définition de la surexposition aux écrans

Selon **Annie Blandin (2019)**, dans son article intitulé La surexposition aux écrans au prisme de la régulation numérique, la notion d'addiction illustre parfaitement l'ambivalence qui caractérise la relation aux écrans. En effet, l'utilisation des écrans procure d'abord du plaisir, renforcé par les mécanismes de récompense liés aux interactions numériques. Cependant, à mesure que l'exposition devient excessive, elle peut entraîner une dépendance, transformant progressivement cette source de satisfaction en une souffrance.

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 (**Blandin, 2019, P. 84.**)

2. Définition de l'addiction

Chapitre I : La surexposition aux écrans et l'addiction chez les adolescents

Le terme « addiction » ne possède pas de définition précise, chaque chercheur ou professionnel l'interprète selon son domaine d'application. Cette diversité s'explique par l'étendue des phénomènes concernés. Selon **Durastante (2011)**, l'absence de sémiologie concise empêche une définition exhaustive. Cependant, certains auteurs, comme **Pedinielli, Rouan et Bertagner (2000)**, soulignent l'addiction comme une répétition d'actes procurant du plaisir, mais marquée par une dépendance à un objet ou une situation, recherchée avec avidité. Ce concept met en lumière une relation intense de besoin et de dépendance entre le sujet et l'objet de son addiction.

C'est pourquoi la définition la plus précise de ce phénomène revient au psychiatre américain **Goodman**, qui en propose les deux critères cliniques essentiels : la perte du contrôle et la poursuite du comportement malgré ses conséquences négatives. (**Guelfi et Rouillon, 2012, p. 443**).

Ainsi, l'addiction est définie comme une dépendance par rapport à une chose ou à une occupation. On parle aujourd'hui d'addiction lorsqu'on veut caractériser la dépendance d'une personne ou son fort penchant pour une substance (drogue ou alcool par exemple) ou pour une activité, telle que le jeu, le travail ou l'utilisation du réseau Internet. L'accoutumance procure du plaisir et apaise un malaise intérieur, mais elle a souvent des conséquences malheureuses. Elle persiste néanmoins, malgré l'échec sans cesse renouvelé des tentatives de contrôle. (**Sillamy, 2003, p. 7**).

À vrai dire, lorsqu'un sujet développe une dépendance à un objet spécifique, il est possible qu'il ressente une sensation de plaisir qui l'envahit momentanément. Cependant, ce plaisir est souvent éphémère et peut être suivi de conséquences négatives.

D'ailleurs, l'addiction obéit à une impulsion personnelle qui surgit à l'intérieur du sujet. Il s'agit d'un irrésistible désir ou besoin (compulsion) de continuer à prendre le produit ou à réaliser un comportement pour chercher une compensation au manque. Confrontation qui peut s'avérer insupportable de par ses effets de production d'angoisse chez le sujet. Dans ces conditions, celui-ci cherche une solution qu'il croit retrouver dans une nouvelle prise compulsive du produit. (**Fernandez, 2009, p. 136**). Autrement dit, le sujet estime que le comportement addictif va l'aider à satisfaire son manque et lui donner une sensation de plaisir et de bien-être.

Il faut comprendre que l'addiction est essentiellement définie par l'aliénation de l'individu à son objet, par les comportements hors normes et souvent dangereux qu'il peut avoir

Chapitre I : La surexposition aux écrans et l'addiction chez les adolescents

pour se satisfaire et par son incapacité à se passer de l'objet sans souffrance psychologique (syndrome de sevrage psychologique). (**Charron et coll., 2007, p. 1**). A cet effet, le fait d'être accro à un objet peut faire naître des souffrances psychologiques, voire psychosomatiques ; le tout, bien sûr, dépend du degré de l'addiction.

3. La surexposition aux écrans et l'addiction

La surexposition aux écrans et l'addiction aux technologies numériques sont étroitement liées, comme le soulignent plusieurs recherches académiques et rapports institutionnels. **Selon Viger (2021)**, la surexposition aux écrans peut être considérée comme une porte d'entrée vers des comportements addictifs, notamment en raison de la stimulation continue du système de récompense cérébral.

L'auteur met en évidence le fait que l'usage excessif des écrans, notamment pour les jeux vidéo et les réseaux sociaux, peut entraîner des symptômes similaires à ceux observés dans les addictions comportementales, tels que la perte de contrôle, le sevrage et l'impact négatif sur la vie quotidienne. Cette idée est renforcée par le **Haut Conseil de la santé publique (2021)**, qui souligne que l'exposition prolongée aux écrans, surtout chez les jeunes, peut favoriser une dépendance psychologique, influençant négativement le bien-être émotionnel et social des individus.

En effet, la stimulation constante par des contenus numériques engageants active les circuits neuronaux impliqués dans le plaisir et la récompense, ce qui, sur le long terme, peut conduire à une tolérance accrue et à un besoin croissant d'exposition pour ressentir le même niveau de satisfaction. De plus, ces comportements addictifs ont des conséquences directes sur le bien-être psychologique des adolescents, notamment en altérant la qualité du sommeil, en réduisant les interactions sociales et en augmentant le niveau d'anxiété et de stress (**Haut Conseil de la santé publique, 2021, p. 61**).

Ainsi, bien que la surexposition aux écrans ne soit pas systématiquement synonyme d'addiction, elle constitue un facteur de risque majeur, favorisant une utilisation problématique qui peut évoluer vers une dépendance avérée, avec des conséquences psychologiques et sociales importantes.

4. L'histoire

Le terme « surexposition », qui vient du verbe « surexposer », a d'abord été utilisé au XIX^e siècle dans le domaine de la photographie, pour désigner le fait de soumettre une surface

Chapitre I : La surexposition aux écrans et l'addiction chez les adolescents

photosensible à trop de lumière, ce qui rendait la photo trop claire. Aujourd'hui, ce mot a pris un sens plus large et désigne toute exposition excessive à quelque chose qui pourrait nuire à l'individu. **Le Dictionnaire de l'Académie française (2023)** précise que ce terme a évolué pour inclure l'exposition excessive aux écrans, une problématique qui suscite des inquiétudes croissantes, notamment chez les jeunes.

La surexposition aux écrans s'inscrit dans un phénomène plus vaste : celui de l'addiction. Le concept d'*addiction* a émergé dans les années 1930, apparaissant officiellement en 1932 dans un article de Glover, qui le reliait alors aux états-limites dans un cadre restreint, en lien avec la toxicomanie et l'accoutumance à des substances. En 1945, des psychanalystes tels que Fenichel reprennent ce concept et en enrichissent l'analyse. Dans son acceptation contemporaine, le terme connaît un développement significatif, notamment dans les pays anglo-saxons, où il s'éloigne progressivement du champ psychanalytique et de toute référence à l'inconscient (**Pirlot, 2009, p. 6**).

En France, le terme « addiction » est introduit en 1978 par **J. McDougall**, notamment dans le cadre de la « sexualité addictive », suivi par **J. Bergeret**. McDougall développe le concept d'« économie psychique de l'addiction », décrivant les sujets comme « esclaves de la quantité ». Chez ces individus, les conflits internes ne se résolvent pas de manière symbolique ou psychique, mais à travers une économie pulsionnelle ou une excitation corporelle (**Ibid.2009, p. 6**).

Bien avant la reconnaissance officielle du terme, **Sandor Radö**, en 1924, établit une analogie entre l'orgasme pharmacogénétique des morphinomanes et « l'orgasme alimentaire » du nourrisson, en ajoutant « l'orgasme de la faim » des anorexiques. Il identifie une fixation orgastique alimentaire ayant une fonction psycho-physiologique et biochimique primaire. Cette fixation devient le noyau autour duquel se forment des fantasmes incestueux, en lien avec les théories sexuelles infantiles. Ces travaux permettent de mieux comprendre certains troubles, tels que l'anorexie ou les névroses gastriques (**Ibid.2009, p. 7**).

L'addiction aux écrans, et plus largement la surexposition numérique, trouve une résonance particulière dans cette analyse, où la frontière entre les comportements addictifs et les fixations comportementales devient floue. **M. Fain** et **J. McDougall** enrichissent cette perspective en établissant des liens entre les comportements addictifs et les maladies somatiques, intégrant ces phénomènes dans une approche psychosomatique globale. Ils explorent comment les conflits internes et les mécanismes pulsionnels se manifestent à travers

Chapitre I : La surexposition aux écrans et l'addiction chez les adolescents

des comportements addictifs, comme ceux liés à l'usage excessif des technologies (**Ibid.2009, p. 7**).

5. Écrans et type d'écrans

5.1 Écran

Un écran, c'est d'abord une surface sur laquelle l'individu visualise des informations qui peuvent se présenter sous des modes différents. Il existe ainsi plusieurs écrans (la télévision, smartphone, tablette, ordinateur, des salles 3D, etc.).

Les écrans sont un formidable support de découverte et d'apprentissage. Ils permettent d'augmenter largement les possibilités d'acquérir de nouvelles informations. Les domaines dans lesquels ils constituent un avantage indéniable sont nombreux : développement d'outils pédagogiques, acquisition de connaissances et de savoir-faire, insertion sociale des enfants et adolescents...

Ainsi, leur stigmatisation serait tout aussi absurde que leur idéalisation. Cependant, un usage raisonné de ceux-ci est la clé afin d'en tirer le meilleur et non le pire. (**Homp, 2018, p. 5**).

5.2 Types d'écrans

Il y a plusieurs années, l'unique écran présent dans notre quotidien était celui de la télévision. Cependant, avec l'évolution des technologies de l'information et de la communication, les écrans se multiplient et sont devenus omniprésents dans notre vie. De nos jours, on retrouve une grande diversité d'écrans, toujours plus modernes et similaires, tels que:

- La télévision**

L'addiction télévisuelle est une entrave pour plusieurs personnes de tout âge. De ce fait, « on sait maintenant depuis longtemps que l'addiction à la télévision n'est pas un mythe et représente un danger potentiel pour les enfants ». L'addiction à la télévision est le résultat d'une écoute et d'un suivi abusif de cette dernière. On les appelle des téléaddictés, qui signifient consommateurs abusifs de télévision. (**Fernandez, 2009, p. 119**).

En effet, les programmes qui défilent sur un écran de télévision, et auxquels le jeune enfant ne comprend très vite plus rien, menacent plusieurs de ses capacités : l'acquisition du langage, de l'attention et de la concentration, la possibilité d'identifier les mimiques d'autrui, et même l'empathie. (**Tisseron, 2018, p. 8**).

Chapitre I : La surexposition aux écrans et l'addiction chez les adolescents

Il existe trois types de télèaddictés

Téléaddictés réguliers : téléspectateurs assidus et systématiques d'un volume excessif de temps télévisuel (la télévision peut rester allumée toute la journée chez ces sujets) ;

Télémaniaques : ils sont fixés sur certains programmes télévisuels qu'ils sélectionnent minutieusement chaque jour dans les revues ou sites internet de programmes TV ;

Téléaddictés déséquilibrés : ils recherchent avec la télévision un moyen de calmer leur stress, leur anxiété ou leur souffrances dépressives (même si les vrais dépressifs ne regardent pas la TV et ne lisent pas). (**Fernandez, 2009, p. 121**).

- **Les ordinateurs :**

L'ordinateur est une machine automatique de traitement de l'information, obéissant à des programmes formés par des suites d'opérations arithmétiques et logiques. (**Eveno, Garnier et Nimmo, 1997, p. 721**). Actuellement, il existe plusieurs formes d'ordinateurs, comme l'ordinateur de bureau, qui est une station de travail avec plusieurs équipements (unité centrale, clavier, écran...etc.) qui nécessite une structure bureautique, l'ordinateur portable qui est une forme personnelle de l'ordinateur dont le poids et les dimensions permettent de le transporter facilement avec soi.

Avec l'ordinateur, l'écran est devenu interactif : d'abord avec le contenu de l'ordinateur, puis avec le monde entier. Il a bouleversé les processus cognitifs et psychiques autant que la vie sociale, en favorisant notamment l'accomplissement de plusieurs tâches en simultané, la mémoire de travail et la pensée visuelle. (Tisseron et Houdé, 2013, p. 140).

- **Les tablettes tactiles**

La tablette (aussi appelée tablette tactile, tablette électronique ou tablette numérique), est une forme d'outil avec un écran tactile sans clavier. Elle permet d'accéder à plusieurs contenus numériques et multimédias. Cet outil est doté de plusieurs options qui nous permettent d'effectuer plusieurs tâches et activités.

L'interface tactile permet d'interagir selon un geste de balayage qui apparaît chez le jeune enfant avant le geste de pointage. Mais elle n'est elle-même qu'une étape. Des nouvelles technologies promettent d'interagir avec les icônes, les jeux et le pointeur d'une tablette ou d'un ordinateur sans avoir besoin de toucher les surfaces. Les gestes pourront être effectués devant

Chapitre I : La surexposition aux écrans et l'addiction chez les adolescents

l'écran à quelques centimètres de celui-ci, voire beaucoup plus loin. C'est la technique baptisée floating touch. (**Tisseron et Houdé, 2013, p. 144**).

- Les smartphones

Le smartphone ou le téléphone intelligent est un téléphone mobile avec un écran qui possède plusieurs fonctionnalités, comme passer et recevoir des appels téléphoniques, jouer à des jeux vidéo, prendre ou télécharger des photos ou vidéos, surfer sur les différentes pages web ou les différents réseaux sociaux, etc.

En effet, Sébastien Herry déclare que les smartphones sont aujourd'hui devenus de véritables « couteaux-suisses », qui regroupent un nombre important de fonctions, telles que la téléphonie, l'envoi de messages textes, la prise de photos, les calculs, la consultation des courriels, d'Internet et des réseaux sociaux... Les smartphones que nous utilisons aujourd'hui sont plus puissants que les ordinateurs qui ont permis d'envoyer les premiers hommes sur la lune. (**Herry, 2022, p.12**).

De son côté, J. M. Twenge affirme que « les smartphones sont différents de toutes les précédentes formes de médias, infiltrant quasiment chaque minute de nos vies, y compris durant notre temps de sommeil. Quand nous sommes éveillés, le téléphone divertit, communique, et embellit ». (**Twenge, 2018, p. 82**).

Le téléphone mobile s'est rapidement imposé comme l'outil à tout faire des espaces virtuels, bouleversant la représentation de l'espace, du temps, de la relation à soi-même et aux autres. Il est devenu une sorte de couteau suisse des espaces virtuels. Mais il doit son succès au pouvoir qu'on lui donne pour soulager le sentiment de solitude, voire l'angoisse d'abandon. (**Tisseron et Houdé, 2013, p. 141**).

3. Les formes d'addictions

Concrètement, l'addiction peut avoir différents types selon quelques critères de manifestation pour tout ce qui permet de se donner du plaisir. C'est pourquoi, actuellement, il existe deux types d'addictions qui peuvent être expliqués selon la consommation des substances et/ou celles liées aux comportements.

3.1 Addictions aux substances

Actuellement, les addictions les plus fréquentes sont celles relatives aux substances psychoactives réglementées (alcool, tabac, etc.), détournées de leur usage (médicaments,

Chapitre I : La surexposition aux écrans et l'addiction chez les adolescents

poppers, colles, solvant, etc.) ou illicites (cannabis, cocaïne, ecstasy, etc). Celles-ci concernent plusieurs millions de personnes en France. Ainsi, selon l'Office français des Dépendances et Toxicomanies (OFDT), 8% de la population adulte présenterait un risque chronique d'addiction à l'alcool (données 2014) et un quart (27%) une addiction au tabac (données 2019). L'usage problématique ou la dépendance au cannabis concerne 7% des adolescents de 17 ans et 3% des 18-64 ans. Par ailleurs, l'usage régulier de cocaïne, freebase ou crack concerne 1,6% des adultes français. Les usagers problématiques de drogue, toutes substances illicites confondues, seraient 350 000 en France, parmi lesquels environ un tiers rapporte avoir pratiqué une injection intraveineuse au cours de l'année écoulée (**données 2019**).

Selon le DSM-5, la caractéristique essentielle d'un trouble de l'usage d'une substance est un ensemble de symptômes cognitifs, comportementaux et physiologiques indiquant que le sujet continue à consommer la substance malgré des problèmes significatifs liés à cela. Cependant, ce manuel se base sur un ensemble de 11 critères diagnostiques qui sont :

Critère 1 : le sujet peut prendre la substance en quantité plus importante ou pendant une période plus longue que prévu ;

Critère 2 : il peut exprimer un désir persistant de diminuer ou contrôler la consommation de substance et de multiples efforts infructueux peuvent être faits pour diminuer ou arrêter la consommation ;

Critère 3 : l'individu peut passer beaucoup de temps à obtenir la substance, à l'utiliser ou à récupérer de ses effets.

Critère 4 : une envie impérieuse (craving) de la substance

Critère 5 : la consommation répétée de la substance peut conduire à l'incapacité de remplir des obligations majeures, au travail, à l'école ou au domicile.

Critère 6 : le sujet peut continuer à consommer la substance malgré des problèmes interpersonnels ou sociaux, persistants ou récurrents, causés ou exacerbés par les effets de la substance ;

Critère 7 : des activités sociales, professionnelles ou de loisirs importantes peuvent être abandonnées ou réduites à cause de la consommation de la substance.

Critère 8 : cela peut prendre la forme d'une consommation récurrente de la substance dans des situations où cela est physiquement dangereux ;

Chapitre I : La surexposition aux écrans et l'addiction chez les adolescents

Critère 9 : le sujet peut poursuivre la consommation de la substance bien qu'il sache avoir un problème psychologique ou physique persistant ou récurrent susceptible d'avoir été causé ou exacerbé par la substance.

Critère 10 : la tolérance qui est définie comme le besoin d'augmenter nettement la quantité de la substance pour produire l'effet désiré ou une diminution nette de l'effet en cas d'utilisation d'une même quantité de la substance ;

Critère 11 : le sevrage, qui est un syndrome qui se produit quand les concentrations sanguines ou tissulaires d'une substance diminuent à la suite d'une consommation massive et prolongée. **(DSM-5, 2013, p. 573-574).**

Aussi, d'après ce manuel, il y a trois types d'addiction, la première, faible, est liée à la présence de 2 à 3 critères diagnostiques, la seconde est l'addiction modérée caractérisée par la présence de 4 à 5 critères diagnostiques et la dernière, la sévère, est liée à la présence de 6 critères diagnostiques ou plus.

3.2 Addictions comportementales

La définition s'inspire largement de celle donnée par **A. Goodman en 1990**, pour qui « les addictions, qu'elles soient envers une substance psychoactive ou envers un comportement, correspondent à un phénomène incluant plusieurs éléments : l'impossibilité de résister aux pulsions qui poussent le sujet à se comporter de cette façon, la sensation de tension qui survient de façon intense juste avant la réalisation du comportement, le plaisir ou le soulagement qui survient pendant la réalisation du comportement, la sensation de perte de contrôle qui survient pendant son exécution.

En outre, ces éléments sont associés à d'autres critères comme la préoccupation permanente au sujet du comportement, l'intensité et la durée des épisodes plus importantes que souhaitées, le fait d'avoir engagé de manière répétée des essais infructueux pour abandonner le comportement, le temps important consacré au comportement ou à sa préparation, la survenue de ces comportements lorsque le sujet doit accomplir certaines obligations pouvant le pousser à sacrifier ses activités sociales du fait du comportement, la poursuite du comportement bien que le sujet sache qu'il cause un problème important d'ordre financier, psychologique ou physique, la tolérance marquée pour le comportement, l'irritabilité en cas d'impossibilité de s'abandonner au comportement. ». **(Herry, 2022, p.10).**

Chapitre I : La surexposition aux écrans et l'addiction chez les adolescents

Aussi, selon **S. Herry** « il y a la définition assez consensuelle proposée par **Panova et Carbonell (2018)**, pour qui la dépendance s'articule autour de deux points : d'une part, un préjudice (sévere), une détérioration de l'état de santé, et un ensemble de conséquences négatives ; d'autre part, des processus psychologiques (envie, obsession, perte de contrôle) et physiques (accoutumance et manque) qui conduisent à un maintien du comportement. L'addiction au smartphone, à Internet ou aux réseaux sociaux n'étant pas officiellement reconnue en tant qu'entité pathologique, on lui préfère dans la littérature scientifique le terme « d'usage problématique ». (**Herry, 2022, p.11**).

Adéquatement, quand on aborde les addictions aux écrans, cela inclut typiquement la télévision, les jeux vidéo, le téléphone portable, la tablette et l'ordinateur. (**Desmurget, 2019, p. 199**).

À vrai dire, les addictions aux écrans diffèrent d'une personne à une autre. Seulement le degré de dépendance et la persistance du comportement addictif peuvent déterminer l'ampleur de celle-ci. Par conséquent, il est difficile d'identifier la frontière entre une exposition acceptable aux écrans et une surexposition préoccupante qui peut engendrer des vulnérabilités et des déséquilibres sur le comportement des personnes addictives.

Ainsi, actuellement on sait que les addictions comportementales diffèrent complètement des addictions aux substances. Il convient néanmoins de noter que le degré de dépendance à une drogue par exemple est totalement différent de celui liée à un écran ; parce qu'un toxicomane qui retouche la drogue peut rechuter même après une longue période de sevrage. Par contre, une personne addictive à un écran peut passer d'une utilisation abusive à une autre plus modérée afin de contrôler son attitude addictive.

4. Les facteurs de risque de l'addiction

Sébastien Herry (2022) proclame qu'il y a un ensemble de facteurs qui sont susceptibles d'être à l'origine de la manifestation des addictions. Il semble donc qu'il y'a ceux qui favorisent l'apparition des addictions, et parmi eux il y a :

4.1 Les facteurs biologiques

Il semblerait qu'il existe des prédispositions biologiques qui peuvent être à l'origine des addictions aux substances et/ou des addictions comportementales. En effet, ces facteurs sont parmi ceux qui prédisposent le plus les individus au problème de la dépendance. Les études montrent par exemple que, si les hommes sont généralement plus enclins à devenir dépendants

Chapitre I : La surexposition aux écrans et l'addiction chez les adolescents

que les femmes (drogue, tabac, alcool, jeux d'argent...), quand il s'agit des smartphones, cette fois, c'est les femmes qui semblent être les plus vulnérables. (Herry, 2022, p.23).

4.2 Les facteurs individuels

Pour leur part, ils sont essentiellement caractérisés par l'existence d'un caractère agressif ou impulsif, un manque de contrôle émotionnel, la timidité, une faible estime de soi (qui invite la personne à rechercher fréquemment de la réassurance auprès de ses proches), une immaturité, un faible niveau d'éducation ou encore par la jeunesse (les jeunes et surtout les adolescents sont plus vulnérables). (Herry, 2022, p.24).

4.3 Les facteurs familiaux

L'influence de l'environnement familial dans les comportements addictifs ne fait aujourd'hui plus de doute. Ainsi, une famille désunie, décomposée, ou dans laquelle les relations parents/enfants sont pauvres, les familles dans lesquelles existe une forme de violence, ou dont les parents sont eux-mêmes sujets à une dépendance augmentent la probabilité pour les enfants, les adolescents ou les futurs adultes d'être victimes d'addictions. Plus précisément encore, concernant le rôle de la famille dans l'addiction au smartphone, une étude a établi que cette dernière serait principalement induite par un temps de communication enfant-parent réduit (moins vous passez de temps à parler avec votre enfant, plus il risque d'être accro aux écrans), un faible attachement et une relation parent-enfant difficile, voire conflictuelle. La présence dans la fratrie d'une personne antisociale ainsi que le célibat accroissent également ces risques. De ces facteurs familiaux, on peut retenir en synthèse que lorsque les relations entre les parents et les enfants sont compliquées, empêchées ou entravées, le risque de dépendance augmente pour les adultes, mais aussi pour les enfants. Tout se passe donc comme si la fragilité et la pauvreté des relations et des liens familiaux agissaient comme des facteurs de vulnérabilité face aux addictions. (Herry, 2022, p.24).

4.4 Les facteurs environnementaux

Ces facteurs peuvent correspondre à une consommation banalisée au sein de l'environnement ou à la difficulté de pouvoir trouver du soutien dans la vie réelle. Par ailleurs, et d'une façon plus générale, la quantité ainsi que la qualité des relations sociales réelles entretenues ont été reconnues comme étant un facteur de protection face à l'addiction au portable : le fait d'établir des bonnes relations avec les autres a montré un effet préventif positif sur les risques de survenue d'une dépendance. Au reste, chez certaines personnes pour

Chapitre I : La surexposition aux écrans et l'addiction chez les adolescents

lesquelles les relations interpersonnelles réelles sont problématiques (phobie sociale, par exemple), le smartphone représente un outil qui permet d'une part de rompre la solitude en leur offrant la possibilité de conserver une vie sociale grâce à la communication numérique, et d'autre part d'éviter des échanges en face-à-face qui peuvent être vécus comme dérangeants, perturbants ou traumatisants. Dans ce contexte, le smartphone risque d'enfermer l'individu dans un processus d'isolement et d'usage intensif. (Herry, 2022, p.25).

6. L'impact de l'utilisation des écrans sur la santé des adolescents

6.1 L'impact sur la vision

Il n'existe ni de consensus ni de preuve d'effets de l'exposition aux écrans sur la vision des enfants et des adolescents, ce qui ne signifie pas qu'ils n'existent pas. Plusieurs effets potentiels ont été évoqués sans pour autant avoir été démontrés et plusieurs travaux émettent des recommandations en particulier pour les jeunes enfants en raison d'un développement visuel long des premiers mois de la vie jusqu'à l'âge de 16 ans.

L'utilisation prolongée d'appareils électroniques avec écrans peut potentiellement entraîner des symptômes oculaires et visuels tels que gêne oculaire, fatigue oculaire, sécheresse oculaire, maux de tête, vision floue et même vision double. La présence de lumière bleue conduit à un stress toxique pour la rétine et à des lésions du cristallin. L'utilisation prolongée des écrans pourrait conduire à une myopie et, pour certains auteurs, l'épidémie de myopie serait mondiale. En revanche, les effets néfastes de la lumière bleue diffusée par les écrans et des lumières LED de certains jeux ont été constatés sur le rythme circadien et plus précisément sur la qualité du sommeil. (Lamamra.Sadelli, 2022, p. 46).

6.2 L'impact sur l'audition

Peu d'études se sont intéressées à l'impact de l'utilisation des écrans sur l'oreille et l'audition. Un éventuel risque à long terme lié aux effets des radiofréquences ne peut être exclu. La possibilité d'apparition de lésions auditives dues à une utilisation intensive du téléphone mobile et à une exposition au bruit (et non aux radiofréquences) ou à l'électronique du téléphone (batterie, par exemple) ne peut pas être négligée. (Lamamra.Sadelli, 2022, p. 46).

6.3 L'impact sur les fonctions cognitives, langagières et la santé mentale

L'analyse de la littérature sur les effets potentiels des écrans sur le développement cognitif de l'enfant et ses apprentissages est contradictoire ; certains travaux observent des effets

Chapitre I : La surexposition aux écrans et l'addiction chez les adolescents

négatifs sur l'acquisition du langage, alors que d'autres notent des améliorations des apprentissages.

Nul doute que dans ce domaine, les essais randomisés contrôlés et les études longitudinales contrôlant les facteurs de confusion font cruellement défaut. Le point de convergence que nous pouvons trouver à ces travaux est l'importance de l'interaction entre l'enfant et l'adulte lors de l'utilisation de l'écran, l'écran ne remplaçant pas de toute façon l'interaction avec son enfant. Si nous ne pouvons nier un intérêt pour le développement d'outils numériques pour aider aux apprentissages et au développement de comportements de santé, il n'en reste pas moins vrai que nous ne pouvons pas conclure actuellement dans un sens ou un autre. (**Lamamra.Sadelli, 2022, p. 47**).

6.4 L'impact sur la santé mentale

L'effet des écrans sur le bien-être mental et social des adolescents n'est ni linéaire, ni néfaste. Certains auteurs montrent qu'une utilisation modérée des écrans permet aux adolescents d'être moins isolés. En revanche, les adolescents vulnérables, en particulier les jeunes filles, peuvent être soumis à des effets négatifs par une utilisation excessive des écrans. La contradiction des résultats fait une nouvelle fois apparaître des déterminants liés à la vulnérabilité des adolescents et liés à leur environnement éducatif et socio-économique. (**Lamamra.Sadelli, 2022, p. 47**).

6.5 L'impact sur le sommeil

Le niveau de preuve associant l'exposition aux écrans et le sommeil (durée et qualité) est élevé. Les effets des écrans sur le sommeil représentent un des champs les plus investigués par les recherches, tant sur le plan physiologique que psychologique. L'effet néfaste des écrans sur le sommeil n'est plus à démontrer. L'usage des médias, quel que soit le média, que ce soit juste avant de dormir, mais aussi un usage journalier > 2 h après l'école sur chaque support ou 4 h en tout, entraîne significativement une latence d'endormissement ≥ 60 min et un déficit en sommeil ≥ 2 h. La latence d'endormissement est plus grande et le temps total de sommeil est plus faible chez ceux qui utilisent au moins 4 écrans comparés à ceux qui n'en utilisent qu'un seul. Les effets apparaissent après deux heures ou plus d'utilisation par jour et deviennent de plus en plus importants au fur et à mesure que les heures d'utilisation augmentent (réduction de 35 % du temps total de sommeil rapportée par les jeunes pour 2h d'écran et de 52 % de réduction pour 5 h et plus). (**HCSP, 2019, P. 9 à 11**)

Chapitre I : La surexposition aux écrans et l'addiction chez les adolescents

Chez les adolescents, très amateurs d'écrans le soir, le retard de phase est souvent associé à terme à une dette de sommeil retrouvée chez 30 % des 15-19 ans. Plus de 12 % se plaignent d'insomnie chronique à l'origine de troubles préjudiciables à leur santé et d'une désynchronisation appelée « jet lag social », car l'horloge n'est plus en phase avec la vie sociale. Cette privation de sommeil entraîne des désordres notables qui se manifestent par de nombreuses études observant une association entre le temps passé devant les écrans et le surpoids/l'obésité des enfants et des adolescents. Les corrélations rapportées sont différentes.

Selon la nature de l'écran. Ce résultat met en évidence que ce sont les comportements associés à l'utilisation de l'écran qui sont responsables de l'augmentation du surpoids avec le temps d'écran ; ainsi, le temps passé devant la télévision est associé à des prises alimentaires augmentées, un temps de sommeil réduit et une qualité de sommeil altérée. Les déterminants socio-économiques de l'utilisation des différents écrans sont fortement impliqués pour expliquer ces effets différents. (**HCSP, 2019, P. 9 à 11**)

6.6 L'impact sur bien-être

Il existe une fatigue et une somnolence diurne unanimement remarquées dans les établissements scolaires, des troubles de l'humeur, des perturbations métaboliques, une dégradation de l'appétit, voire des troubles neurocognitifs avec diminution de la vigilance et de l'attention. (**HCSP, 2019, P. 9 à 11**)

6.7 L'impact sur les paramètres physiques et physiologiques

Un effet dose-réponse entre le temps passé devant les écrans et le bien-être affectif et émotionnel. Si l'utilisation excessive d'internet est associée à des troubles émotionnels, les travaux les plus récents font l'hypothèse que les enfants vulnérables sont ceux qui utilisent le plus internet et les réseaux sociaux. Ainsi, les écrans pourraient être des révélateurs de la vulnérabilité des enfants. La relation entre l'usage d'internet et des réseaux sociaux est donc bidirectionnelle, dépend de la nature de l'écran et des contenus diffusés. Les jeunes filles adolescentes représentent la population la plus vulnérable aux contenus diffusés par internet et par les réseaux sociaux. Les chercheurs restent divisés quant à l'effet de l'exposition à des contenus violents : que la valeur prédictive d'augmentation des actes de violence et d'agressivité soit associée ou non aux faits de violence dans les jeux vidéo reste une question non résolue. Bien qu'une majorité de chercheurs ait plaidé en faveur d'une telle association, d'autres scientifiques prétendent que les preuves existantes étaient erronées à de nombreux égards, et en particulier par le non-contrôle de facteurs de confusion. Au-delà de la violence des

Chapitre I : La surexposition aux écrans et l'addiction chez les adolescents

contenus des jeux, l'interaction entre cette violence et la compétition qu'ils instaurent serait prédictive de l'agressivité des jeunes joueurs. Les résultats des travaux concernant les contenus sexuels et pornographiques font état d'un risque important de l'accès à ces contenus inadaptés aux enfants et aux adolescents. Si les études mettent l'accent sur les conséquences potentielles de cette exposition quelquefois imposée, le niveau de maturité et d'éducation des enfants et des adolescents est mis en avant comme facteur majeur des effets de cette exposition sur leurs comportements sexuels. (**HCSP, 2019, P. 9 à 11**)

6.8 L'impact sur les résultats académiques

Les revues systématiques et les méta-analyses portant sur l'identification de l'association entre le temps d'écran et les résultats scolaires des enfants mettent en évidence que les enfants les plus vulnérables sont les enfants qui passent beaucoup de temps sur internet et sur les réseaux sociaux, sans objectif ciblé vis-à-vis de leur performance scolaire. Les adolescents qui consultent internet pour leur travail scolaire ont de meilleurs résultats que leurs congénères qui ne le font pas. L'objectif de consultation des écrans et la vulnérabilité des enfants et adolescents aux contenus sont les principaux déterminants des effets des écrans sur les résultats scolaires. (**HCSP, 2019, P.09**)

7. Comment faire pour réduire l'exposition aux écrans ?

Établissez des règles strictes que vous aurez au préalable définies en famille, comme l'autoriser les règles qu'à certains horaires (tout pas le matin avant d'aller à l'école) limiter les temps d'écran (pour cela, vous pouvez mettre en place un minuteur afin qu'il sache exactement le temps qu'il aurait imparti). Vous pouvez également imposer aux adolescents de déposer leur téléphone dans une corbeille à partir d'une certaine heure point bien évidemment si vous imposez les choses, ce sera le conflit point, mieux vaut discuter et trouver des solutions ensemble. Et virgule surtout, n'oubliez pas d'expliquer votre démarche et les effets néfastes des écrans, et cette virgule dès le plus jeune âge. (**Nadège Lizion 2020**)

➤ La règle de 3-6-9-12

Nombreuses sont les actions qui pourraient aller dans la bonne voie, en s'appuyant notamment sur les collectivités locales et les associations, certains existent déjà :

Cette règle a été proposée en 2008 pour apporter une réponse simple aux questions de nombreux parents, elle est relayée depuis 2011 par l'association française de pédiatrie ambulatoire (AFPA) qui la présente ainsi :

Chapitre I : La surexposition aux écrans et l'addiction chez les adolescents

Avant 3 ans :

L'enfant a besoin d'interagir avec son environnement en utilisant avec ses 5 sens. Il vaut mieux éviter une exposition aux écrans qui ne permettent aucune interactivité sensori-motrice (le poste de télévision dans la chambre est donc déconseillé) et privilégier les interactions et les activités motrices avec tous les supports disponibles.

Avant 6ans :

L'enfant a besoin de créer avec ses dix doigts et pas seulement d'un clic, de construire une représentation de l'espace en 3 dimensions. Eviter de lui offrir une console personnelle car son usage tourne vite à la répétition automatique des mêmes gestes. Offrez-lui du temps pour imaginer, jouer, bricoler avec sans environnement et penser avec ses dix doigts. Les outils numériques ne sont que des outils parmi d'autres.

A partir de 9ans :

L'enfant a besoin d'être accompagné pour découvrir Internet en toute sécurité. Montrez lui l'utilité de cet outil mais aussi ses limites et ses dangers. Expliquer lui le droit à l'intimité, le droit à l'image, et aussi les trois règles de base d'internet : tout ce que l'on y met peut tomber dans le domaine public, tout ce que l'on y met y restera éternellement, tout ce que l'on y trouve est sujet à caution et nécessite toujours la confrontation des sources multiples.

A partir de 12ans :

Votre enfant peut surfer seul sur internet mais pas à toute heure, est sur n'importe quel site, et de préférence pas dans sa chambre. Convenez avec lui d'horaires de navigation, mettez en place un contrôle parentale, ne le laissez pas avoir une connexion illimité ... mais évitez de l'espionner ! Alternez les moments où il navigue seul et les moments d'échange avec lui afin qu'internet ne soit pas qu'un outil de socialisation à distance, mais aussi l'occasion de discuter en famille. Et pour en avoir le temps, prenez-le repas de soir sans télévision ni téléphone mobile ! (Jean François Bach 2013)

➤ Prévenir :

Les gestes à adopter L'exposition des enfants commence dès le plus jeune Age. En effet un tiers des enfants de 0 à 3 ans prennent leurs repas devant un écran. De plus, les recommandations de l'OMS sont claires sur le développement en bonne santé des enfants : « le temps consacré à des activités sédentaires de qualité sans écran fondées sur

Chapitre I : La surexposition aux écrans et l'addiction chez les adolescents

l'interactivité avec un aidant-lecture, chant histoires racontées ou jeux éducatifs par exemple est capital pour le développement de l'enfant »

Le haut conseil de la santé publique recommande : Pas d'écrans avant l'âge de 3ans. Pas d'écran 3D avant 5 ans. Ne pas disposer d'écrans dans la chambre des enfants. Eviter de regarder la télévision 1 heure avant l'endormissement Limiter le temps passé devant les écrans au profit d'activités variées. Par ailleurs, pour lutter contre les effets délétères de l'exposition abusive des enfants aux écrans, des députés de l'Assemblée nationale ont déposé une proposition de loi en Février 2022. Elle vise à mener des campagnes de sensibilisations de la population aux risques des écrans sur la santé des enfants. En cas d'acceptation, cette proposition donnera lieu à la création d'un plan nationale contre la surexposition des enfants aux écrans. (santé-sur-le_net.fr)

8. Les avantages et les inconvénients de la surexposition aux écrans

8.1 Les avantages liés à l'usage des écrans :

- Les écrans permettent le partage et l'accès à une grande diversité de contenus multimédias : textes, photographies, vidéos, documents, etc. Grâce à divers dispositifs numériques, les utilisateurs peuvent personnaliser leurs profils, échanger des informations, et interagir en temps réel à travers des plateformes variées.
- Chaque individu peut créer, publier et consulter des contenus issus de multiples sources : proches, institutions, groupes d'intérêt, etc. Il peut également réagir à ces contenus par des likes, des commentaires, ou en les partageant, renforçant ainsi l'interaction sociale.
- Les écrans facilitent la communication à distance, l'accès à l'information et aux services, la découverte d'opportunités professionnelles ou commerciales, et la consommation en ligne.
- Certains outils numériques favorisent la créativité en permettant la création de vidéos, de photographies ou de montages visuels, que l'on peut diffuser instantanément de manière temporaire ou permanente.
- Durant l'année 2020, marquée par la pandémie de Covid-19, les écrans ont joué un rôle central. Ils ont permis la continuité des liens sociaux, des apprentissages et du travail à distance grâce à des applications de visioconférence devenues indispensables (Herry, 2022).

Chapitre I : La surexposition aux écrans et l'addiction chez les adolescents

8.2 Les inconvénients liés à la surexposition aux écrans :

- L'usage excessif des écrans a transformé les modes de vie, en favorisant souvent les interactions virtuelles au détriment des relations sociales réelles et directes.
- Passer plusieurs heures devant les écrans, notamment sans objectif précis (comme scroll sur TikTok ou regarder des vidéos en boucle), peut entraîner une perte de temps considérable et nuire à l'organisation quotidienne.
- Une utilisation excessive ou non régulée des écrans peut conduire à une forme de dépendance, particulièrement chez les adolescents. Elle est également associée à des risques comme le cyberharcèlement, l'isolement social ou encore les troubles du sommeil.
- Les jeunes, fortement exposés aux contenus numériques, peuvent développer une image biaisée de la réalité. En s'identifiant à des figures influentes sur Internet, ils risquent d'adopter des normes irréalistes ou d'être confrontés à des informations trompeuses, parfois sources de mal-être ou de désorientation.

Synthèse :

La surexposition aux écrans a fortement évolué ces dernières décennies avec les avancées numériques. La télévision et le smartphone sont les outils les plus utilisés, souvent de manière inadaptée. Un usage excessif peut entraîner une dépendance plus ou moins pathologique, un détachement de la réalité, voire une forme d'addiction, affectant ainsi le développement neurobiologique des adolescents.

*Chapitre II : Le bien être
psychologiques*

Préambule

La santé mentale est une composante essentielle du bien-être général d'un individu. Elle ne se limite pas à l'absence de troubles psychologiques, mais englobe un état de bien-être dans lequel une personne peut réaliser son potentiel, faire face aux stress de la vie, travailler de manière productive et contribuer à sa communauté. Avant d'aborder la santé mentale positive, qui correspond au bien-être psychologique, il est nécessaire de comprendre la santé mentale dans sa globalité, en tenant compte de ses déterminants, de ses indicateurs et des différentes formes qu'elle peut prendre.

1.Définition de la santé mentale

La santé mentale a été définie de différentes manières afin de mieux comprendre ce concept. Selon *Le Grand Dictionnaire de Psychologie Larousse* (2003, p. 813), elle représente « l'aptitude du psychisme à fonctionner de façon harmonieuse, agréable, efficace et à faire face avec souplesse aux situations difficiles en étant capable de retrouver son équilibre ». Cette définition souligne que la santé mentale ne se limite pas à l'absence de troubles, mais fait partie d'une conception plus large de la santé, incluant le bien-être social, mental et psychique.

L'*Organisation mondiale de la santé (OMS)* (2022) décrit la santé mentale comme « un état de bien-être qui permet à chacun de réaliser son potentiel, de faire face aux difficultés normales de la vie, de travailler avec succès et de manière productive et d'être en mesure d'apporter une contribution à la communauté ».

Le *Centre canadien d'hygiène et de sécurité au travail (CCHST)* propose une définition similaire, affirmant qu'il s'agit d'« un état de mieux-être dans lequel une personne comprend ses propres capacités, peut surmonter les tensions normales de la vie, accomplir un travail productif et fructueux et contribuer à la vie de sa collectivité » (article mis à jour le 4 mai 2017, modifié le 27 février 2021 et consulté le 27 janvier 2025 à 14 h 20).

2. Les dimensions de la santé mentale

Le concept de santé mentale a évolué au fil du temps, notamment en psychiatrie. Autrefois axé principalement sur la pathologie mentale, il englobe aujourd'hui trois dimensions principales : la santé mentale positive (le bien-être psychologique), la santé mentale négative (troubles mentaux) et la détresse psychologique réactionnelle (Guillaume Pégon, 2011, p.14-16).

2.1 La santé mentale positive (le bien-être psychologique)

L'état de bien-être psychologique positif représente un état de développement personnel et de bonheur général, particulièrement crucial chez les adolescents en phase d'élaboration identitaire et d'ajustement social. Elle se traduit par une sensation de joie, d'épanouissement personnel et par des caractéristiques positives telles que l'optimisme, la confiance en soi, la résilience et le sentiment d'accomplissement.

Le bien-être psychologique, qui est un élément central de la santé mentale positive, peut être défini comme « un état dans lequel une personne parvient à un équilibre entre ses émotions, ses pensées et son environnement, lui permettant de mener une vie satisfaisante et épanouissante » (*Diener, 1984*). Il repose sur des facteurs tels que la satisfaction de vie, la gestion des émotions et la capacité à surmonter les défis du quotidien.

C'est un état d'équilibre entre les ressources personnelles et les exigences du milieu social et familial. Chez l'adolescent, cet équilibre peut être influencé par divers facteurs, notamment les relations familiales, les amitiés, les expériences scolaires et l'usage des technologies numériques.

Selon l'Institut canadien d'information sur la santé (2009), la santé mentale positive repose sur cinq composantes essentielles : la capacité à profiter de la vie, l'adaptation aux événements, le bien-être émotionnel, l'ancrage dans des valeurs spirituelles et l'appartenance sociale, avec un respect des principes de culture, d'équité, de justice et de dignité personnelle.

2.2. La santé mentale négative

À l'opposé, la santé mentale négative concerne les troubles mentaux, qui sont classés selon des critères diagnostiques spécifiques et nécessitent des prises en charge adaptées. Ces troubles varient en intensité et en durée, allant de formes légères à des pathologies sévères pouvant avoir un impact significatif sur la vie quotidienne des individus, y compris des adolescents.

Parmi ces troubles, on retrouve les troubles psychotiques (comme la schizophrénie et la psychose maniaco-dépressive), les troubles dépressifs (dépression, dysthymie), les troubles anxieux (phobies, trouble obsessionnel-compulsif, stress post-traumatique), ainsi que les troubles liés à l'usage de substances psychoactives (alcool, drogues, médicaments).

D'après Handicap International (2011, p. 15), ces troubles sont parmi les plus préoccupants en raison de leur impact sur la mortalité, la morbidité et l'invalidité.

La Commission de la santé mentale du Canada (CSMC) souligne que la majorité des troubles mentaux ne sont pas causés par un seul facteur, mais résultent d'interactions complexes entre des éléments biologiques, psychologiques, sociaux, économiques et génétiques (**CSMC, 2009, p. 11**). Chez les adolescents, ces interactions peuvent être amplifiées par des facteurs tels que la pression scolaire, les conflits familiaux ou encore la surexposition aux écrans.

2.3 La détresse psychologique

La détresse psychologique se manifeste par un mal-être général, sans nécessairement être associée à une pathologie mentale. Elle peut inclure des symptômes d'anxiété et de dépression, souvent passagers, qui surviennent en réaction à des situations stressantes ou éprouvantes comme des échecs scolaires, des conflits familiaux ou un isolement social.

Si cet état de souffrance s'intensifie ou se prolonge, il peut devenir un indicateur de troubles plus graves et nécessiter un suivi professionnel.

Le **Grand Dictionnaire Larousse** définit la détresse comme « un sentiment de délaissement, d'abandon ressenti dans une situation critique nécessitant une aide extérieure et/ou amenant un sujet à demander de l'aide, un secours social ou psychologique » (**Le Grand Dictionnaire Larousse, 2003, p.264**).

À l'adolescence, la détresse psychologique peut se manifester par des comportements spécifiques tels que des troubles du sommeil, un désengagement social, une perte d'intérêt pour les activités habituelles ou encore des signes de repli sur soi. L'un des facteurs qui influencent fortement cette détresse est la surexposition aux écrans, qui peut exacerber l'anxiété, perturber le sommeil et réduire les interactions sociales réelles.

3. L'histoire du bien-être psychologique

Le bien-être psychologique est une notion qui a évolué au fil du temps, enrichie par les contributions de nombreux chercheurs qui ont tenté d'en définir les contours et les déterminants. Initialement perçu comme l'absence de troubles mentaux, il a progressivement été conceptualisé comme un état positif impliquant des dimensions émotionnelles, cognitives et sociales.

L'un des premiers chercheurs à avoir défini avec précision le bien-être psychologique est **Bradburn (1969)**. Il a mis en lumière l'importance des émotions dans l'évaluation du bien-être, soulignant que celui-ci repose sur une prédominance des affects positifs (sentiment de

compétence, estime de soi, optimisme, relations affectives) sur les affects négatifs. Cette approche hédonique, qui privilégie le ressenti subjectif de bonheur, a ouvert la voie à de nouvelles investigations sur le bien-être mental.

Dans les années 1980, plusieurs chercheurs ont cherché à affiner la compréhension de ce concept. **Bryant et Veroff (1982)** ont introduit des critères plus diversifiés, intégrant le sentiment de bien-être, la perception de soi, la gestion des symptômes de détresse et l'adaptation à différents rôles sociaux (mariage, parentalité, travail). À la même période, **Andrews et McKennell (1980)** ont souligné l'importance de la cognition dans l'évaluation du bien-être, suggérant que l'interprétation que l'individu fait de sa vie et de ses objectifs est aussi déterminante que son ressenti émotionnel.

L'importance du **soutien social** a également été mise en avant par **Barrera (1988)**, **Pearlin (1985)** et **House et Khan (1985)**. Ces chercheurs ont montré que la qualité des relations et le réseau social jouent un rôle fondamental dans le bien-être psychologique, en influençant la résilience et la gestion du stress. De plus, **Reich et Zautra (1981)** ont insisté sur la notion de **contrôle personnel**, estimant que la capacité d'un individu à diriger sa propre vie et à faire face aux événements est une variable clé du bien-être.

Dans les années 1990, **Ryff (1995)** a proposé un modèle intégratif qui reste aujourd'hui une référence incontournable. Son approche eudémonique, centrée sur l'épanouissement personnel, identifie six dimensions fondamentales du bien-être psychologique

- **L'acceptation de soi**, qui consiste à s'accepter avec ses qualités et ses défauts.
- **Les relations positives avec les autres**, essentielles au soutien affectif et social.
- **L'autonomie**, qui implique la capacité à prendre des décisions indépendamment des influences extérieures.
- **La maîtrise de l'environnement**, soit la compétence à gérer les opportunités et contraintes du quotidien.
- **Le sens dans la vie**, qui repose sur la capacité à trouver une direction et un but à son existence.
- **La croissance personnelle**, qui traduit le désir d'apprentissage et d'évolution.

Cette approche marque un tournant en intégrant non seulement des aspects affectifs et cognitifs, mais aussi des dimensions existentielles et développementales. Contrairement aux définitions antérieures qui incluaient des dimensions négatives comme l'anxiété ou la dépression, Ryff insiste sur une conception exclusivement positive du bien-être.

En continuité avec cette perspective, **Massé et al. (1998)** ont développé un instrument de mesure du bien-être basé sur six dimensions exclusivement positives :

- **L'estime de soi**, qui reflète la confiance en soi et la satisfaction personnelle.
- **L'équilibre psychologique**, qui implique la stabilité émotionnelle et la gestion des tensions.
- **L'engagement social**, qui témoigne d'un intérêt pour les interactions et les activités collectives.
- **La sociabilité**, qui traduit la capacité à interagir avec autrui avec humour et bienveillance.
- **Le contrôle de soi**, qui désigne la gestion des émotions et la capacité à affronter sereinement les défis.
- **Le sentiment de bien-être global**, qui résume un état de satisfaction générale avec la vie.

L'histoire du bien-être psychologique illustre une évolution progressive du concept, passant d'une simple absence de souffrance à une vision plus complète et dynamique de l'épanouissement personnel. D'abord centré sur les affects, il s'est enrichi d'aspects cognitifs, sociaux et existentiels. Aujourd'hui, il est largement reconnu comme un processus multidimensionnel influencé par des facteurs internes (estime de soi, autonomie, sens de la vie) et externes (soutien social, maîtrise de l'environnement). Cette évolution reflète notre compréhension croissante du rôle de la psychologie positive dans le bien-être humain et ouvre des perspectives pour améliorer la qualité de vie des individus à travers des interventions adaptées. (**Voyer, P. et Boyer, R. (2001). p 276-278**)

4. Les déterminants du bien-être psychologique

Le bien-être psychologique résulte de l'interaction de plusieurs facteurs qui influencent la santé mentale des individus. Ces déterminants, étroitement liés, permettent de mieux comprendre les origines des troubles psychiques ainsi que les conditions favorisant l'équilibre mental.

Le modèle biopsychosocial met en lumière la diversité des éléments qui influencent le bien-être psychologique et insiste sur l'importance d'une approche globale intégrant les dimensions biologiques, psychologiques et sociales.

➤ Les ressources personnelles fondamentales

Les ressources personnelles regroupent les connaissances, les compétences et les dispositions qui permettent à une personne de faire face aux défis du quotidien. Elles évoluent tout au long de la vie en fonction des expériences individuelles et du contexte social.

➤ **L'estime de soi**

L'estime de soi correspond à la manière dont une personne perçoit sa valeur, son identité et ses capacités dans différents domaines de la vie. Une estime de soi solide favorise la résilience et le bien-être psychologique, notamment chez les adolescents en pleine construction identitaire.

➤ **Le soutien social**

Le soutien social désigne l'aide émotionnelle, matérielle ou informationnelle apportée par l'entourage. Il constitue un facteur de protection en apportant réconfort, reconnaissance et assistance. Sa qualité et son efficacité dépendent du réseau relationnel de l'individu, de sa participation à des activités collectives et de la solidité des liens établis.

➤ **L'inclusion social**

L'inclusion sociale repose sur la participation active des individus à la vie économique, sociale, culturelle et politique. Elle renforce le sentiment d'appartenance et réduit le risque d'isolement et d'exclusion.

➤ **Un environnement favorable**

Un environnement favorable se caractérise par un cadre de vie sain et sécurisant, intégrant des infrastructures adaptées, des services accessibles et des conditions socioéconomiques propices à l'épanouissement personnel. Il comprend également des espaces stimulants et protecteurs qui encouragent le développement psychologique.

➤ **Les facteurs biologiques défavorables**

Certains éléments peuvent nuire au développement et au bon fonctionnement cérébral. Parmi eux, on retrouve l'exposition à des substances toxiques, la malnutrition ainsi que des privations cognitives et sociales pouvant affecter l'équilibre psychologique.

➤ **Le stress**

Le stress résulte d'un déséquilibre entre les exigences de l'environnement et les ressources dont dispose un individu pour y faire face. Il peut être quotidien, comme la gestion

des études et des responsabilités familiales, chronique lorsqu'il est lié à une maladie persistante, majeur lorsqu'il découle d'événements marquants tels qu'un déménagement ou un deuil, ou encore transitoire, provoqué par un changement temporaire comme un nouvel établissement ou emploi. Lorsqu'il devient excessif et prolongé, il constitue un facteur de risque pour le bien-être psychologique, en particulier chez les adolescents en période de transition et d'adaptation.

➤ **Les inégalités socioéconomiques**

Les disparités en matière de revenus, d'éducation et d'accès aux ressources influencent considérablement le bien-être psychologique. La précarité constitue un facteur de risque majeur, car elle restreint l'accès aux soins et accroît le stress et l'anxiété.

➤ **L'exclusion sociale**

L'exclusion sociale regroupe les situations de discrimination et de marginalisation fondées sur des critères tels que l'origine, le genre, la classe sociale ou l'état de santé mentale. Elle restreint l'accès aux ressources essentielles et peut entraîner un profond mal-être psychologique.

➤ **Un environnement défavorable**

Un environnement défavorable se caractérise par des conditions de vie précaires qui ont un impact négatif sur le bien-être psychologique. Cela peut inclure un cadre de vie marqué par l'insécurité, l'absence d'infrastructures adaptées ou des politiques sociales inégalitaires.

(Revue Le Partenaire, 2011, p.5)

5. Distinction entre les différentes formes du bien-être

Le bien-être est un état global qui regroupe plusieurs dimensions interdépendantes, notamment psychologique, sociale et physique. Il constitue un facteur essentiel à l'équilibre et à l'épanouissement des individus, en particulier durant l'adolescence, une période marquée par de nombreux changements et défis.

5.1 Le bien-être psychologique :

Le bien-être psychologique repose sur deux grandes conceptions : la conception hédonique, qui définit le bien-être comme la recherche du plaisir et l'évitement de la souffrance, et la conception eudémonique, qui met l'accent sur l'épanouissement personnel et le développement du potentiel individuel. Selon cette dernière, le bien-être ne résulte pas

uniquement de la satisfaction immédiate, mais d'un alignement entre les aspirations profondes et les actions de l'individu.

Il repose sur six piliers essentiels : l'autonomie, qui permet de réguler son comportement indépendamment des influences extérieures ; la maîtrise de l'environnement, qui renvoie à la capacité d'adaptation et de contrôle sur son cadre de vie ; la croissance personnelle, qui favorise l'évolution et la réalisation de soi ; les relations positives avec les autres, qui apportent du soutien et renforcent l'identité sociale ; les buts dans la vie, qui donnent un sens à l'existence ; et enfin, l'acceptation de soi, qui contribue à une image positive de soi et une meilleure résilience face aux difficultés (**ROGERS, ERIKSON, BIRREN, JAHODA, MASLOW et CAROL RYFF**).

Chez les adolescents, le bien-être psychologique est particulièrement influencé par l'environnement familial, scolaire et social. L'estime de soi joue un rôle clé dans la gestion des émotions et des relations interpersonnelles, tandis que l'usage des réseaux sociaux peut tantôt renforcer le sentiment d'appartenance, tantôt accentuer l'anxiété et la comparaison sociale. Un soutien parental et éducatif adéquat, ainsi qu'un équilibre entre les obligations et les loisirs, sont des éléments déterminants pour leur santé mentale (**LAGUARDIA & RYAN, 2000**).

5.2 Le bien-être social

Le bien-être social s'articule autour de l'intégration et de la satisfaction des besoins relationnels. Selon **Abraham MASLOW (1943)**, l'individu cherche continuellement à combler cinq niveaux de besoins fondamentaux : *les besoins physiologiques*, qui assurent la survie (alimentation, sommeil, hygiène) ; *le besoin de sécurité*, qui comprend la stabilité financière, la protection contre les dangers et le soutien moral ; *le besoin d'appartenance*, qui se traduit par l'intégration dans des groupes sociaux et familiaux ; *le besoin d'estime*, qui repose sur la reconnaissance et la valorisation personnelle ; et enfin, *le besoin d'accomplissement*, qui pousse l'individu à développer ses compétences et à donner un sens à sa vie.

Chez les adolescents, le bien-être social dépend de la qualité de leurs interactions avec leur entourage. Un environnement favorable, des amitiés solides et des activités collectives favorisent leur épanouissement, tandis que l'isolement ou le rejet peuvent engendrer du mal-être et des troubles psychologiques.

5.3 Le bien-être physique

Le bien-être physique est essentiel à l'équilibre général. Il se manifeste par une bonne condition physique, un sommeil réparateur, une alimentation équilibrée et une activité physique régulière.

Un adolescent en bonne santé physique est plus à même de gérer son stress et ses émotions. Le manque de sommeil, la sédentarité et une mauvaise alimentation peuvent affecter son humeur, sa concentration et son énergie. Il est donc crucial de promouvoir des habitudes de vie saines, incluant une alimentation variée, une activité physique adaptée et une régulation du temps passé sur les écrans pour éviter les effets négatifs d'une surexposition aux nouvelles technologies (**OMS, 2014**).

Le bien-être, sous toutes ses formes, est une quête permanente qui nécessite un équilibre entre les différents aspects de la vie. Pour les adolescents, il est fondamental d'instaurer un cadre propice à leur développement, en leur offrant du soutien, des opportunités d'épanouissement et un environnement sain qui favorise leur croissance psychologique, sociale et physique.

6. Les théories du bien-être psychologique

6.1 La théorie de Martin Seligman :

Martin Seligman (2011) définit le bien-être comme une construction de l'esprit, similaire à des concepts abstraits tels que la liberté ou la météo, ce qui signifie qu'aucune mesure unique ne peut l'opérationnaliser de manière exhaustive. Au contraire, plusieurs composantes contribuent à cette notion et chacune d'elles peut être mesurée individuellement (Martin Seligman 2011, p. 33-35). Dans son modèle PERMA, issu de la psychologie positive, Seligman identifie cinq composantes fondamentales du bien-être : les émotions positives, l'engagement, les relations personnelles positives, le sens et la réussite.

La première composante, **les émotions positives**, repose sur l'identification, l'expression et la valorisation des expériences émotionnelles agréables telles que l'amour, la joie, l'optimisme ou encore l'espérance. Ces émotions, bien que primordiales dans la théorie du bien-être, ne suffisent pas à elles seules à définir cette notion, puisque le bonheur et la satisfaction de vie ne sont plus considérés comme des buts ultimes, mais comme des éléments de la composante « émotion positive » (Ibid., p. 36).

La deuxième composante, **l'engagement**, désigne l'état de concentration intense et d'absorption totale dans une activité, souvent décrit comme une « expérience optimale » ou un

état de flow. Cet état est difficilement mesurable objectivement, car il repose sur des ressentis subjectifs et rétrospectifs : « Le temps s'est-il arrêté pour vous ? », « Étiez-vous entièrement absorbé par votre tâche ? » (**Ibid., p. 36-37**). L'engagement répond aux trois critères permettant de définir une composante du bien-être : il contribue au bien-être, il est recherché pour lui-même (indépendamment des autres dimensions), et il peut être évalué séparément.

Le sens, troisième composante du bien-être, se définit comme le fait d'« appartenir à et servir quelque chose de plus grand que soi » (**Ibid., p. 37**). Il comporte une part de subjectivité et peut être perçu différemment avec le temps. Par exemple, une discussion vécue comme profondément significative à un moment donné peut apparaître insignifiante avec du recul. Contrairement aux émotions positives, le sens ne se limite pas à une évaluation subjective immédiate : il peut être analysé de manière plus objective à travers la cohérence des actes et des valeurs d'un individu. Seligman illustre cette idée en évoquant Abraham Lincoln, dont le vécu personnel contrastait avec la perception collective d'une vie pleine de sens. Cette composante répond aux critères du bien-être : elle contribue à l'épanouissement personnel, est souvent poursuivie pour elle-même et peut être évaluée indépendamment des autres composantes (**Ibid., p. 37-38**).

La quatrième composante, **la réussite**, correspond à la poursuite et à l'atteinte d'objectifs personnels, qu'ils soient de nature académique, professionnelle ou personnelle. Seligman distingue la réussite ponctuelle de la « vie réussie », c'est-à-dire une existence orientée vers l'accomplissement personnel. Il reconnaît toutefois que la réussite ne se présente que rarement à l'état pur, car elle est souvent accompagnée d'émotions positives, d'engagement et de motivation liée à un objectif supérieur (**Ibid., p. 38**).

Enfin, la cinquième composante, **les relations personnelles positives**, met en évidence l'importance du lien social dans le bien-être humain. Christopher Peterson résume cette idée en affirmant que « ce qui est positif est rarement solitaire » (**Ibid., p. 41**). Les moments de bonheur intense, de fierté ou de sens profond sont généralement partagés avec d'autres. Ainsi, entretenir des relations solides avec ses proches – qu'il s'agisse de la famille, des amis ou des collègues – est une condition essentielle à l'épanouissement personnel.

Selon le modèle PERMA de **Seligman (2011)**, le bien-être repose sur un équilibre entre émotions positives, engagement, sens, réussite et relations interpersonnelles. Cette approche met en évidence la diversité des facteurs contribuant au bien-être et souligne que celui-ci ne

peut être réduit à une simple quête du bonheur, mais résulte d'un ensemble de dimensions interconnectées.

6.2 La théorie du bien-être eudémonique

La théorie du bien-être eudémonique développée par **Carol Ryff (1989)** repose sur l'idée que le bien-être psychologique ne se limite pas à la recherche du plaisir immédiat, mais s'ancre dans une quête de sens et de réalisation de soi. Contrairement au bien-être hédoniste, qui se concentre sur la satisfaction personnelle, cette approche mise en avant des dimensions essentielles favorise un épanouissement durable.

Selon **Ryff et Singer (1996)** , le bien-être eudémonique se définit comme la recherche d'une vie qui a du sens, orientée vers l'accomplissement personnel et guidée par des valeurs profondes. Cette quête procure un bien-être psychologique basé sur le sentiment du devoir accompli et l'adhésion à des principes collectifs, alors que le bien-être hédoniste tend à être davantage centré sur soi. (**Cottraux, 2007, p. 08**).

Ryff identifie six dimensions fondamentales du bien-être psychologique. L'auto-acceptation consiste à se percevoir de manière positive malgré ses imperfections, ce qui favorise une bonne estime de soi et une stabilité émotionnelle.

Ensuite, la maîtrise de l'environnement reflète la capacité d'un individu à s'adapter à son cadre de vie et à exercer un certain contrôle sur son environnement pour répondre à ses besoins.

Une autre dimension essentielle est celle des relations positives avec autrui , qui renvoient à l'établissement de liens sociaux satisfaisants et à l'importance du soutien social dans le bien-être.

Par ailleurs, l'autonomie se définit comme la faculté d'agir en accord avec ses propres valeurs et décisions, agissant sur les pressions et influences sociales.

Le sens de la vie joue également un rôle clé, en permettant à l'individu d'avoir un but clair et une direction qui confère une signification profonde à son existence.

Enfin, la croissance personnelle traduit la volonté constante d'évoluer, d'apprendre et de développer de nouvelles compétences, renforçant ainsi la satisfaction et l'accomplissement personnel.

D'autres chercheurs ont enrichi cette approche, notamment **Huta et Ryan (2010)** , qui reprennent la définition du bien-être de **Diener (1984)** et y ajoutent des éléments

complémentaires. Ils considèrent que le bien-être repose sur sept attributs : l'affect plaisir, l'affect déplaisant, la satisfaction dans la vie, le sens, la vitalité, les expériences exaltantes et l'insouciance . Plutôt que d'opposer les approches hédoniste et eudémoniste, ils estiment que ces deux perspectives contribuent au bien-être à travers les activités entreprises par une personne (**V. Huta, RM Ryan, 2010, p. 735-762**).

Ainsi, la théorie de **Ryff** constitue une contribution majeure à la compréhension du bien-être psychologique, en insistant sur l'importance d'un développement personnel aligné avec des valeurs et des objectifs de vie significatifs.

Synthèse

Le bien-être psychologique est un état d'équilibre mental et émotionnel favorisant l'épanouissement personnel. Il dépend de plusieurs facteurs et renforcé par des habitudes positives et le développement personnel.

Maintenir un bon bien-être psychologique permet de mieux gérer les défis et de mener une vie harmonieuse.

Partie pratique

Chapitre III : Partie méthodologique

Préambule

La méthodologie de la recherche joue un rôle essentiel dans la conduite d'une étude scientifique rigoureuse et objective en psychologie. Cette recherche vise à mieux comprendre le lien entre la surexposition aux écrans et le bien-être psychologique des adolescents. Pour cela, nous suivrons plusieurs étapes, notamment la pré-enquête et l'enquête principale, en utilisant des techniques adaptées comme l'entretien clinique semi-directif et des échelles d'évaluation. L'analyse de ces outils nous permettra de recueillir des données précieuses afin d'examiner l'impact des écrans sur le bien-être des adolescents, en particulier dans le milieu scolaire. Une méthodologie rigoureuse est donc essentielle pour assurer la validité et la fiabilité de notre étude.

1. La démarche de recherche

1.1 La méthode descriptive qualitative

Dans notre recherche, nous avons adopté une approche descriptive, adaptée à la nature de notre sujet : la surexposition aux écrans et ses répercussions sur le bien-être psychologique des adolescents. Cette méthode est largement utilisée en sciences humaines, sociales et en psychologie, car elle permet d'observer, d'explorer, de décrire et d'interpréter les phénomènes dans toute leur complexité.

Afin de vérifier notre hypothèse de recherche, nous avons privilégié la méthode clinique, car elle nous semble la plus appropriée pour analyser en profondeur l'impact de la surexposition aux écrans sur les adolescents, notamment dans les milieux scolaire et familial. Cette approche nous permet de recueillir des données détaillées sur les expériences individuelles des adolescents, d'examiner leurs habitudes d'utilisation des écrans et d'évaluer les effets sur leur bien-être psychologique. Elle nous offre également la possibilité d'appréhender leurs conduites et leurs ressentis de manière singulière, afin d'identifier les éventuels signes de dépendance et d'évaluer dans quelle mesure cette surexposition peut affecter leur équilibre psychologique.

1.2 La présentation du lieu de recherche

Notre recherche a été effectuée au sein du CEM des Martyrs à Akbou, un établissement d'enseignement moyen dont l'ouverture remonte au **30 avril 1985**. Situé à Akbou, précisément sur la rue du 1er novembre, cet établissement s'étend sur une superficie de **11 020,06 m²** et accueille un total de **730** élèves, répartis en **358** filles et **372** garçons. L'organisation pédagogique comprend quatre niveaux d'enseignement : la première année avec **7** classes

regroupant **264** élèves, la deuxième année avec **5** classes pour **164** élèves, la troisième année avec également **5** classes totalisant **178** élèves, et enfin la quatrième année avec **4** classes comptant **124** élèves.

L'encadrement est assuré par un corps enseignant composé de 45 professeurs, soutenus par **15** agents de service et **14** membres du personnel administratif. Le CEM dispose de **20** salles de classe, offrant un cadre adapté à l'apprentissage des élèves. Son numéro d'enregistrement national est **062505**.

1.3 Présentation de groupe de recherche

D'après Maurice Angers, la population d'étude « est un ensemble de sous les individus qui ont des caractéristiques qui correspondent aux objectifs de la recherche » (**A. Maurice, 1996 p 228-229.**)

Dans le cadre de notre recherche, visant à établir un contact direct avec les élèves se surexposant aux écrans, nous avons mené notre étude au sein de l'école secondaire “Des Martyrs”. Le groupe étudié se compose de dix élèves, répartis entre **4** filles et **6** garçons, tous en période d'adolescence, et âgés de **12 ans** jusqu'à **17 ans**.

On a élaboré des critères d'homogénéité pour la sélection de notre population d'étude qui sont comme suit :

Critères d'homogénéité retenus

- **L'âge** : tous les cas sélectionnés sont entre 11 ans à 17 ans.
- **Les écrans** : tous les cas sélectionnés utilisent les écrans.
- **Le temps d'exposition** : tous les cas présentent un usage régulier ou excessif des écrans (plusieurs heures par jour)
- **L'établissement** : tous les cas sélectionnés sont du même établissement.

Les critères d'exclusion :

-Les élèves non scolarisés n'ont pas été pris en compte dans cette étude.

Tableau récapitulatif : les caractéristiques de le groupe de la recherche

Le tableau ci-dessous présente les dix élèves composant notre groupe d'étude. Il inclut diverses caractéristiques, telles que le sexe, l'âge, les types d'écrans utilisés, le temps passé

devant les écrans. Pour des raisons déontologiques et éthiques, les prénoms des élèves ont été modifiés afin de garantir la confidentialité des informations, une démarche essentielle dans toute recherche en psychologie clinique.

Le cas	L'âge	Le niveau d'étude	Type d'écrans	Temps d'écrans par jour
Akli	15 ans	4 am3	Téléphone Télévision	7 heures
Walid	16 ans	2 am 4	Téléphone	9 heures
Aymen	13 ans	2 am 4	Téléphone	2 heures
Lotfi	14 ans	2 am 1	Téléphone Ordinateur	8 heures
Nassim	15 ans	3 am 4	Téléphone	4 heures
Imilia	16 ans	4 am 5	Téléphone	3 heures
Yalla	14 ans	1 am 2	Téléphone	8 heures
Yanis	12 ans	1 am 7	Ordinateur	6 heures
Anya	13 ans	2 am 2	Tablette Télévision	6 heures
Rania	14 ans	4 am 4	Téléphone Ordinateur	5 heures

2 Déroulement de la recherche

2.1 La pré-enquête :

Dans toute recherche, cette étape est très importante. Elle permet d'informer l'ensemble des responsables administratifs et la population visée de la condition et des limites de recherche afin d'avoir leur accord.

« La pré-enquête est une phase primordiale, d'investigations préliminaires, de renaissance, une phase de terrain assez précoce dont les buts essentiels sont d'aider à constituer une phase problématique plus précise et surtout à construire des hypothèses qui soient valides, fiables, renseignées, argumentées et justifiées. »

Elle a pour but de recueillir plus d'informations sur les différentes dimensions de la recherche, à savoir la population visée, de tester les questionnaires et les échelles destinés à être le support de la collecte des données. Elle permet aussi de préciser la définition des objectifs, des hypothèses et l'orientation de la recherche en général.

De même, la préenquête permet de fixer avec une meilleure connaissance de cause les objectifs précis, aussi bien finaux que partiels, que le chercheur aura réalisés pour vérifier ses hypothèses. (**Aktouf, O. 1987, p. 102**).

Lors de cette première visite sur le terrain, l'objectif principal est de mener des entretiens et l'application de l'échelle avec les personnes concernées afin de collecter des informations spécifiques à notre recherche. Cette étape cruciale permet d'établir le lien entre la théorie et les faits réels et d'élaborer nos hypothèses de notre étude.

Au début de notre pré enquête, nous nous sommes présentées au mois de février en tant qu'étudiantes en psychologie clinique auprès du directeur du CEM « Les Martyrs » et on lui a expliqué la nature de notre travail de recherche afin d'avoir son accord.

Ensuite, il nous a orientées vers la psychologue de l'établissement, chargée du service, qui s'est montrée intéressée par notre thématique. Elle nous a fourni des informations précieuses relatives à notre sujet, notamment sur la surexposition aux écrans et ses répercussions sur bien être psychologiques des adolescents scolarisé .

Par la suite, nous avons pris contact avec nos cas d'étude et nous nous sommes entretenues avec eux afin d'obtenir leur consentement éclairé, préalable à la mise en œuvre des différentes étapes de notre recherche.

2.2 Déroulement de l'enquête

L'enquête est l'ensemble des opérations par lesquelles les hypothèses vont être soumises à l'épreuve des faits, et qui doit permettre de répondre à l'objectif que l'on s'est fixé (**Blanchet, A. & Gotman, A., 2014, p. 35**).

Il s'agit ici de révéler les liens existants entre des variables indépendantes (VI) et des variables dépendantes (VD), en mesurant la perception que les individus ont de certains objets sociaux (**Salès-Wuillemin, 2006, p. 1 et p. 7**).

L'enquêteur crée donc une situation d'échange où les sujets peuvent exprimer leurs comportements, connaissances et ressentis.

Dans le cadre de notre mémoire intitulé « *La surexposition aux écrans et ses répercussions sur le bien-être psychologique des adolescents scolarisés* », nous avons adopté une démarche à la fois qualitative et quantitative. Pour cela, nous avons mené des entretiens semi-directifs ainsi que fait passer deux échelles standardisées auprès d'un échantillon de dix adolescents scolarisés, choisis dans un même établissement avec l'accord de la direction et des parents.

Lors des premières minutes de notre rencontre, nous nous sommes présentées, puis nous avons expliqué clairement les objectifs de notre démarche. Nous avons insisté sur le caractère volontaire de leur participation, le respect de la confidentialité, et l'utilisation exclusive des données à des fins de recherche scientifique. Tous les participants, adolescents, parents et enseignants, ont donné leur consentement éclairé avant de participer. Les entretiens ont été réalisés dans leur langue maternelle, en l'occurrence la langue kabyle, afin de faciliter l'expression et la compréhension.

Le premier contact s'est fait avec les adolescents, sujets centraux de notre étude, dans un cadre calme et propice au dialogue. Ensuite, selon les disponibilités, nous avons rencontré leurs parents (père ou mère), à l'école ou par téléphone lorsque les conditions logistiques ne permettaient pas un entretien direct. Enfin, nous avons terminé par les entretiens avec les enseignants, principalement le professeur principal ou un enseignant connaissant bien l'élève,

pour recueillir un point de vue complémentaire sur son comportement scolaire et ses relations sociales.

Pour la passation des échelles, nous avons utilisé l'échelle WEMWBS, permettant d'évaluer le bien-être psychologique, et l'échelle IAT, qui mesure la dépendance à Internet. Les adolescents devaient cocher les affirmations qui correspondaient le mieux à leur vécu quotidien.

Malgré quelques difficultés rencontrées, comme la réticence initiale de certains élèves, les difficultés à estimer précisément leur temps d'écran, ou la disponibilité parfois limitée des parents et enseignants, nous avons pu recueillir l'ensemble des données dans de bonnes conditions, avec une coopération sincère de tous les participants.

3. Les techniques utilisées dans la recherche

3.1 L'entretien clinique :

Selon **Alain Blanchet (1997)**, l'entretien clinique, qui relève à la fois de la méthode clinique et des techniques d'enquête en sciences sociales, représente l'un des moyens les plus efficaces pour accéder aux représentations subjectives du sujet, dans la mesure où l'on postule un lien entre le discours et le substrat psychique.

L'entretien clinique, tel qu'utilisé par les psychologues cliniciens, a pour objectif de saisir le fonctionnement psychologique d'un individu en se concentrant sur son expérience personnelle et en mettant l'accent sur la relation. Ainsi, dans un cadre clinique, cet entretien permet de recueillir des informations concernant la souffrance du patient, ses difficultés de vie, les événements marquants qu'il a traversés, son histoire, la façon dont il établit ses relations avec les autres, sa vie intime, ainsi que ses rêves et fantasmes. Il se révèle ainsi être un outil essentiel et irremplaçable pour comprendre un individu dans sa singularité et pour identifier le contexte dans lequel ses difficultés se manifestent. (**Bénony et Chahraoui, 1999, 11-12**)

En effet, on distingue trois différents types d'entretiens cliniques (**l'entretien directif, l'entretien semi-directif et l'entretien non-directif**). Cela dit, dans notre recherche, on va se focaliser sur l'entretien semi-directif.

3.2 Entretien semi-directif

Notre guide d'entretien est de type semi-directif, intégrant à la fois des aspects de non-directivité et de directivité. Le clinicien dispose d'un guide avec des questions préparées à l'avance, mais il peut également explorer les sujets qui surgissent au cours de l'entretien.

L'objectif de l'entretien semi-directif est de collecter des informations sur l'expérience subjective du patient tout en conservant une certaine structure et en suivant le fil conducteur de l'échange. Ce format permet une exploration plus approfondie des problématiques spécifiques, tout en laissant au patient la liberté d'expression.

Ainsi, l'entretien semi-directif est une méthode où le chercheur invite le répondant à fournir des informations riches, détaillées et de qualité sur les thèmes liés à la recherche, tout en limitant au maximum son influence, ce qui permet d'assurer l'absence de biais (comme l'insinuation ou la directivité) et garantit ainsi une bonne rigueur scientifique (**Azioun, 2018, p.32**).

Comme l'a souligné Chiland, « le clinicien se tait pour laisser l'autre parler, et parle pour lui faciliter la parole » (**Chiland, 1983, p. 23**).

3.3 Guide d'entretien clinique :

Le guide d'entretien inclut des axes thématiques à explorer, et le clinicien-chercheur prépare certaines questions à l'avance. Toutefois, ces questions ne doivent pas être posées de manière directe, il s'agit plutôt de thèmes à aborder que le chercheur maîtrise bien (**Bénony et Chahraoui, 1999, p. 69**).

Étant donné que nos questions de recherche portent sur la surexposition des adolescents aux écrans, il est essentiel d'interroger les parents, les enseignants, les élèves concernant ces problèmes. Afin d'atteindre nos objectifs de recherche, nous avons élaboré un guide d'entretien spécifique, qui comprend des questions traitant de notre thématique de recherche et qui va nous permettre de recueillir des informations concernant la population d'étude de notre recherche.

Guide d'entretien destiné aux parents

Informations personnelles :

Lien de parenté (mère/père)	Âge	Votre profession	Nombre d'enfant
--------------------------------	-----	------------------	-----------------

Axe 1 : L'utilisation des écrans

Combien de temps votre enfant passe-t-il en moyenne par jour sur les écrans ?

- Achehal lwe9th mithwen igs3day wahi d l'écran ?

Quelles sont ses principales activités sur les écrans ?

- Dacho igekhdem s tlfn ynes ?

À quel âge a-t-il eu son premier appareil numérique personnel ?

- Aniwa l3mer iges3a tlfn abrid amzwaru ?

Avez-vous observé une augmentation de son temps d'écran ces dernières années ?

- Therumarkim atwel gu sexdem n tlfn thagara ayi ?

Axe 2 : Impact sur le bien-être

Avez-vous remarqué des changements dans son humeur ou son comportement liés aux écrans ?

- Therumarkit inebdal g mi iyskhdam tlfn

Son sommeil est-il affecté par leur usage ?

- Nudam is itwatuchi suskhdem ayi ?

Observez-vous un impact sur ses relations sociales ou familiales ?

- Thezrit ayen n diri f le 3al9ath ynes ?

Montre-t-il une forme de dépendance aux écrans ?

- Itebyined la dépendance gh tlfn is

Axe 3 : Régulation

Avez-vous mis en place des règles pour limiter son temps d'écran ?

- Tekhdmem les regles contre tlfn ?

Pensez-vous que l'école devrait sensibiliser les élèves à l'usage des écrans ?

- Tezarem blik lecole ila9 adesfhmn les eleves fuskhdem ayi ?

Guide d'entretien destiné aux enseignants

Axe 1 : Observation en milieu scolaire

Avez-vous remarqué un impact des écrans sur l'attention et la concentration des élèves ?

- Thermakim lhaja fukhmem d oconcentre n les eleves ?

Observez-vous des changements dans leur comportement social ?

- Therumarkim avedel g selouk nssn ?

Les élèves parlent-ils souvent de leurs activités en ligne en classe ?

- Hedren f tlfn g la classe ?

Axe 2 : Impact sur les apprentissages

L'usage excessif des écrans influence-t-il leurs résultats scolaires ?

- Askhdm bzf dirith f les notes nssn ?

Montrent-ils des signes de fatigue ou de manque de sommeil en classe ?

- Vanen blik 2yan ngh bghan adynen ?

L'utilisation des écrans en classe est-elle bénéfique ou problématique ?

- Askhdem n tlfn la classe dyn n diri ngh khati ?

Axe 3 : Régulation et éducation

L'école sensibilise-t-elle les élèves aux risques liés aux écrans ?

- Ljama3 ihdrasen i inelamden f lmakhatir n les écrans ?

Pensez-vous qu'une éducation aux écrans devrait être intégrée au programme scolaire ?

- Tkhmimem que asqra n les écrans ilaq adyili ikchem g ljwama3 ?

Guide d'entretien destiné aux élèves

Axe 1 : Utilisation des écrans

Combien de temps passes-tu chaque jour sur les écrans en dehors des cours ?

- Achehal n lweqt is3dayt kolyoum g les écrans bera n ljama3 ?

Pour quelles activités les utilises-tu principalement ?

- F wachou lhaja intsekhdamt ?

Regardes-tu souvent ton téléphone avant de dormir ?

➤ Tkhzert téléphone ik aqvel ma atynet ?

Axe 2 : Ressenti personnel

Ressens-tu de la fatigue ou des difficultés de concentration après une utilisation prolongée ?

➤ Tehosot s la3you negh so3obat n tarkiz après asma atskhdmt bezaf les écrans ?

L'usage des écrans a-t-il un impact sur ton sommeil ?

➤ Askhdem n les écrans is3a ?

As-tu l'impression d'être dépendant(e) de ton téléphone ?

➤ Zmert atbi3det f téléphone ik ?

Axe 3 : Régulation

Tes parents imposent-ils des règles sur l'usage des écrans ?

➤ Imawlanik khdnaked lqawanin f oskhdem les écrans ?

Trouves-tu facile ou difficile de limiter toi-même ton temps d'écran ?

➤ Tafet isehl negh iw3er ateshbset l temps ynk g les écrans ?

3.5 Échelle d'évaluation :**➤ Présentation de l'échelle d'Addiction à Internet**

Internet Addiction Test (IAT) est l'outil le plus couramment utilisé en psychologie pour évaluer l'usage problématique d'Internet. Développé par la psychologue Kimberly S. Young en **1998**, ce test s'appuie sur une conceptualisation de l'addiction à Internet inspirée des critères diagnostiques du **DSM-IV** relatifs à l'addiction aux substances et au jeu pathologique.

L'IAT est composé de 20 items, évalués sur une échelle de 1 à 5 allant de « *rarement* » à « *toujours* », permettant ainsi d'obtenir un score total compris entre 0 et 100. L'interprétation du score se décline en trois niveaux : un score entre 20 et 49 indique une utilisation maîtrisée d'Internet, un score de 50 à 79 suggère un usage problématique, tandis qu'un score supérieur à 80 est révélateur d'une addiction sévère à Internet (**Young, 1998, p. 15**).

L'échelle vise à fournir une évaluation objective du niveau d'addiction à Internet, permettant ainsi d'identifier les personnes susceptibles de souffrir de dépendance. Elle permet également de mieux comprendre les conséquences de cet usage excessif sur la vie quotidienne.

Utilisée dans des contextes cliniques ou de recherche, l'IAI permet de diagnostiquer les troubles liés à Internet et d'évaluer l'efficacité des interventions thérapeutiques ou des programmes de prévention visant à réduire cette addiction.

➤ **Échelle de bien-être mental de Warwick-Edinburgh (WEMWBS)**

L'échelle de bien-être mental de Warwick-Edinburgh (**WEMWBS**) est un outil utilisé pour mesurer le bien-être mental global d'un individu. Elle comporte 14 questions portant sur différents aspects du bien-être, comme l'énergie, la satisfaction de vie, et les relations sociales. Chaque question est notée sur une échelle de 1 à 5, allant de "Pas du tout d'accord" à "Tout à fait d'accord". Les scores de toutes les réponses sont ensuite additionnés, avec un score total allant de 14 à 70. Un score de 14 indique un faible bien-être mental, tandis qu'un score de 70 montre un bien-être mental optimal.

Les scores peuvent être interprétés comme suit : un score faible (14-30) suggère un bien-être mental bas, souvent associé à des symptômes de stress ou de mal-être. Un score moyen (31-50) indique un bien-être mental modéré, où l'individu éprouve un certain équilibre émotionnel. Un score élevé (51-70) reflète un bien-être mental élevé, caractérisé par une énergie positive, une bonne estime de soi et une satisfaction générale de la vie.

L'échelle est utilisée pour obtenir une évaluation générale de la santé mentale à la fois dans des études de recherche et des pratiques cliniques, permettant de suivre l'évolution du bien-être d'un individu ou d'une population au fil du temps. Elle est particulièrement utile pour mesurer l'impact de programmes de santé publique ou d'interventions sur le bien-être mental des populations.

4. Difficultés rencontrées

- Obtenir l'autorisation des institutions (écoles, hôpitaux, associations)
- Convaincre des personnes vulnérables ou leurs parents de participer.
- Assurer confidentialité, consentement éclairé et protection des données sensibles
- Trouver des tests ou échelles validés dans le contexte culturel et linguistique visé.
- Évaluer la fidélité et la validité des versions traduites.
- Calendrier universitaire serré pour la collecte et l'analyse.
- Communiquer avec un langage adapté aux praticiens et aux participants.

Synthèse

En somme, sans une méthodologie de recherche appropriée, aucune étude scientifique ne peut être menée ni aboutir. C'est pourquoi, dans le cadre de notre étude, nous avons choisi d'adopter une méthodologie rigoureuse. Cette approche nous a permis de collecter des données pertinentes à partir de nos outils de recherche, en nous appuyant sur notre population d'étude, afin de tester notre hypothèse.

*Chapitre V : Présentation et analyse
des résultats*

Préambule

Afin de poursuivre notre recherche, nous présentons les dix cas étudiés, dont l'analyse des données et des informations a été réalisée à l'aide d'un entretien semi-directif élaboré spécifiquement pour cette étude. Grâce à ces entretiens et à l'utilisation de deux échelles d'évaluation, nous avons pu interpréter les résultats et vérifier nos hypothèses.

Toute recherche scientifique repose sur une méthodologie rigoureuse, respectant des étapes précises adaptées aux objectifs visés. Dans cette optique, notre étude a été menée dans un bureau confortable et accueillant, favorisant un cadre propice à l'écoute et à l'expression des participants. Après avoir obtenu le consentement éclairé des parents des adolescents concernés, nous avons procédé à la passation de nos outils de recherche.

Analyse et interprétations des cas :

1. Le cas de Yarra :

Présentation du cas :

Yarra est une adolescente de 14 ans, scolarisée en première année moyenne. Elle vit avec sa mère et ses trois frères, suite au divorce de ses parents survenus lorsqu'elle avait 9 ans. Sa mère, âgée de 42 ans, travaille à domicile en préparant des gâteaux sur commande. Elle assume seule la charge éducative de ses quatre enfants. Son père, âgé de 45 ans, est chauffeur dans une entreprise privée, mais il est peu présent dans la vie familiale. Cette séparation a fragilisé le cadre familial, ce qui semble avoir eu un impact sur le bien-être de Yarra.

Lors de l'entretien, Yarra fait part de son lien très fort avec son téléphone portable, qu'elle utilise de manière quasi continue tout au long de la journée. Elle reconnaît passer **environ 12 heures par jour** sur son téléphone, y compris durant la nuit. Elle explique :

« Je suis toujours attachée à mon téléphone. Je l'utilise pour rester connectée aux réseaux sociaux comme WhatsApp et TikTok, et pour échanger avec mes amis. »
« Je préfère utiliser mon téléphone avant de dormir. ». « Sekhdamgh bzf portable i waken adehdregh timdokal yno , 7amlgh anchta a9bel ma adyngh »

À travers ces propos, on comprend que le téléphone est devenu plus qu'un outil de communication : c'est pour elle un refuge. Elle semble s'y accrocher pour fuir un quotidien perçu comme vide ou stressant, et pour combler un vide affectif, notamment en raison de l'absence du père. Yarra dit ; **« mon père était vraiment proche avec moi », « vava proche**

mlih ar ghuri » Elle recherche ainsi une forme de lien social virtuel pour ne pas se sentir seule. Ce n'est donc pas uniquement l'écran qui est en cause, mais surtout le contexte familial et émotionnel dans lequel Yarra évolue, marqué par un manque d'attention, de dialogue, et de soutien affectif »

Elle évoque également l'impact psychologique négatif de certains contenus auxquels elle est exposée : « **Je me sens tout le temps fatiguée et stressée. Je fais même des cauchemars à cause des vidéos que je regarde.** » **3la l3am 3yigh tqliqrgh même tikwal targogh Ayen izaregh g portable**

Elle parle ici de vidéos angoissantes vues sur TikTok (disparitions, histoires effrayantes, violences), ce qui alimente un imaginaire anxiogène et perturbe son sommeil. Yarra est souvent absente en cours, surtout le matin, et s'endort parfois en classe. Elle montre peu d'intérêt pour les apprentissages scolaires, adopte une posture passive et semble en retrait. L'ensemble de ces manifestations traduit un déséquilibre psychologique global.

Entretien avec la mère :

La mère de Yarra décrit une situation qu'elle dit ne plus pouvoir contrôler. Elle confirme l'usage excessif du téléphone par sa fille : « **Elle est toujours avec son portable, même aux toilettes.** » **teskhdam portable même g toilette**

Elle explique que Yarra a reçu son premier téléphone à l'âge de 10 ans. Depuis, elle observe un changement de comportement notable : « **Depuis qu'elle a son téléphone, son comportement a changé, elle est plus nerveuse, elle dort moins, elle reste enfermée dans sa chambre.** » **gasmi tes3a téléphone, thenvedal ak thoghal g la chambre kn**

La mère exprime une profonde fatigue et un sentiment d'impuissance. Elle dit avoir tenté de limiter l'usage du téléphone, mais se heurte à des réactions agressives : « **J'ai essayé de lui enlever le téléphone, mais elle devient agressive. Je ne sais plus quoi faire.** » **seyagh asseksgħ teléfono mi thetugħal tho3ar**

Elle précise qu'elle est seule avec ses quatre enfants à charge, sans l'aide du père, et qu'en plus de s'occuper du foyer, elle essaie de subvenir aux besoins de la famille en préparant des gâteaux sur commande., elle se sent dépassée par la situation : « **Avec mes 4 enfants, le travail, l'absence du père... Je vois que je suis dans une situation dépassée.** » **wahi d 4 n deryaw lkhedma yerna olch vavathssen zaregh imaniw oztmirghra iwanchta**

Ce témoignage met en évidence une charge mentale élevée, une fragilité de l'autorité parentale, et une difficulté à instaurer un cadre éducatif sécurisant. L'absence de règles claires, associée à un manque de disponibilité affective, laisse l'adolescente sans repères ni limites dans l'usage du numérique.

Entretien avec l'enseignante :

L'enseignante de Yarra fait état de difficultés scolaires et relationnelles importantes. Elle décrit une élève souvent absente, en retrait et peu participante : « **Elle évite les discussions avec ses camarades, semble absente mentalement, et refuse de participer à certaines activités scolaires.** » **othehdrrara wahi timdokalis en classe, othetcharakara g la classe**

Elle mentionne également que Yarra présente souvent des certificats médicaux pour éviter les cours d'éducation physique, sans que cela corresponde à une réelle pathologie : « **Elle présente régulièrement des certificats médicaux pour ne pas faire d'éducation physique, mais elle n'a pas de pathologie particulière. Elle paraît surtout en retrait, comme si elle voulait se rendre invisible.** » **thetawid des certificats médicaux i waken otekhdmar sport mais otyugh walo**

Enfin, elle évoque des plaintes somatiques fréquentes : « **Elle se plaint de fatigue et de maux de tête, mais ses bilans médicaux sont normaux.** » **t9arak helkgh a3yigh mais atan bien** Ces plaintes corporelles peuvent être comprises comme une manifestation indirecte de son mal-être psychologique, une manière non verbale d'exprimer une souffrance intérieure non élaborée.

L'enseignante indique avoir alerté la conseillère pédagogique, mais déplore le manque de réponse institutionnelle : « **On en a parlé entre collègues, mais il n'y a pas vraiment de dispositif pour ça.** » **hedrr f sujet ayi yarangh dayi g khudim** Cela met en évidence une absence de coordination entre les acteurs éducatifs face à ce type de problématique.

Synthèse et analyse du cas :

Le cas de Yarra illustre une situation de dépendance numérique préoccupante, dans un contexte psychosocial difficile. L'usage du téléphone apparaît ici comme un mode de régulation émotionnelle, mais entraîne progressivement un isolement social, un désengagement scolaire, des troubles du sommeil, et des plaintes psychosomatiques. Le manque de régulation parentale et l'absence de coordination avec l'école aggravent la situation.

L'environnement familial – monoparentalité, surcharge maternelle, absence du père – renforce la vulnérabilité de Yarra, qui se réfugie dans un monde numérique perçu comme plus sécurisant. Son comportement exprime une détresse qu'elle n'arrive pas à verbaliser, mais que l'on peut déchiffrer à travers ses conduites d'évitement, ses troubles du sommeil, et ses plaintes somatiques.

Les résultats de l'échelle de K. Young :**Analyse des résultats :**

Le score de Yarra à l'échelle de dépendance à Internet de K. Young est de **76/100**, ce qui correspond à un **niveau élevé de dépendance**. Plusieurs dimensions du test révèlent des comportements préoccupants.

Tout d'abord, Yarra passe fréquemment plus de temps que prévu sur Internet et remet à plus tard certaines tâches importantes, tant sur le plan domestique que scolaire. Elle lui arrive aussi de négliger son entourage, de privilégier les interactions en ligne et d'exprimer un désintérêt pour les relations sociales hors connexion.

Sur le plan émotionnel, elle montre une attente excessive du moment où il pourra se reconnecter. Il ressent qu'une vie sans Internet serait vide, ce qui peut indiquer une forme de dépendance psychologique. L'usage d'Internet chez Yarra semble aussi répondre à un besoin d'évitement de la réalité ou de certains états émotionnels.

D'autres indicateurs renforcent ce constat, tels que la perte de sommeil, la diminution de la productivité, ou encore le fait de cacher le temps passé en ligne. Il manifeste également une irritabilité lorsqu'il est dérangé et une certaine résistance à réduire son usage d'Internet.

◆ Synthèse :

L'analyse du questionnaire de K. Young met en évidence chez Yalla une **utilisation excessive et problématique d'Internet**, pouvant être qualifiée de **dépendance sévère**. Son usage est marqué par une **perte de contrôle**, des **conséquences négatives** sur le plan personnel, scolaire et social, ainsi que par des **stratégies d'évitement émotionnel**.

Il serait pertinent d'accompagner Yalla dans une **prise de conscience** de cette dépendance et d'engager un **travail psychothérapeutique** visant à renforcer ses compétences d'autorégulation, à réinvestir des activités sociales hors ligne, et à explorer les **causes profondes** de ce comportement compensatoire.

◆ **Les résultats de l'échelle de bien-être mental de Warwick-Edinburgh (WEMWBS) :**

Analyse du cas :

Le score Yarra à l'échelle de bien-être mental de Warwick-Edinburgh (WEMWBS) est de **37/70**, ce qui indique un **bien-être globalement faible**, suggérant plusieurs aspects qui méritent une attention particulière.

Tout d'abord, Yarra semble éprouver des difficultés sur plusieurs plans. Son ressenti d'optimisme quant à l'avenir est très faible (**score de 2**), de même que son sentiment de détente (**score de 2**) et d'énergie à dépenser (**score de 2**), ce qui peut indiquer une fatigue mentale et émotionnelle, voire un certain épuisement. De plus, son sentiment d'utilité est aussi bas (**score de 1**), ce qui pourrait refléter un manque de satisfaction personnelle dans ses activités ou une difficulté à voir la valeur de ses actions.

En revanche, Yarra montre un certain intérêt pour les autres (**score de 4**), ce qui peut témoigner d'une capacité à se connecter socialement, bien qu'elle se sente assez éloignée des autres (**score de 1 pour la proximité**). Elle semble également avoir une image de soi relativement moyenne (**score de 3**), et son sentiment de confiance en soi est modéré (**score de 3**), ce qui suggère une certaine insécurité et une faible estime de soi.

Son score de 5 pour la résolution des problèmes montre qu'elle parvient à faire face à certaines situations difficiles, mais ses difficultés à se sentir joyeuse (**score de 2**) ou intéressée par de nouvelles choses (**score de 1**) suggèrent un manque d'enthousiasme et une vision plutôt négative de son quotidien.

Synthèse :

L'analyse du questionnaire WEMWBS de Yarra montre qu'elle éprouve un bien-être émotionnel et social faible, avec des difficultés à se sentir optimiste, détendue et joyeuse. Elle semble avoir une faible estime d'elle-même, un sentiment d'isolement social et une énergie diminuée. Bien qu'elle réussisse à résoudre certains problèmes, sa motivation et son enthousiasme global sont limités.

2. Le cas de Yanis :

Présentation du cas :

Yanis est un adolescent de 15 ans, élève en 3e année moyenne. Il vit avec ses parents et ses frères et sœurs. Sa famille donne l'impression d'être organisée, mais en réalité, il y a plusieurs difficultés. Son père, âgé de 48 ans, a un travail, mais ce n'est pas stable. Sa mère, âgée de 43 ans, est au chômage et reste à la maison. Malgré leur présence, la communication dans la famille est très faible, et les parents ne fixent pas vraiment de règles concernant les écrans. Chaque enfant a son propre téléphone, et chacun reste isolé

Yanis évoque un usage massif des écrans, en particulier des jeux en ligne, auxquels il consacre une grande partie de son temps libre. Il déclare : « **Je passe beaucoup de temps sur mon appareil, je regarde des vidéos et je joue à Free Fire... ça me rend vraiment stressant et nerveux quand je ne gagne pas.** » la3begh free fire bzf asma atekhstegh fa9e3agh

Ce témoignage met en évidence une dépendance émotionnelle et comportementale vis-à-vis des jeux numériques, accompagnée d'une agitation psychique. Il reconnaît lui-même les effets négatifs sur son état mental : « **Je dis même n'importe quoi.** » 9arghed Ayen ogetwahdaren ara

Il explique que chaque membre de la famille dispose de son propre appareil numérique, ce qui favorise une consommation individuelle, sans interaction ni limites : « **Chacun de mes frères et sœurs a son propre portable.** » aythma ilkl s3an portable daglnsn Ce constat révèle une absence de repères collectifs autour de l'usage des écrans dans le foyer, contribuant à l'isolement progressif de l'adolescent.

En effet, Yanis décrit une rupture des liens familiaux, un retrait social et un désengagement des rituels quotidiens : « **Je ne mange même pas avec eux à table, je ne sors pas de ma chambre... juste pour les besoins nécessaires.** » tetegh wahdi g la chambre, tefaghegh Asma ayi7tem lhal kn

Il semble se réfugier dans sa chambre et dans les écrans, ce qui accentue son isolement affectif. L'écran devient un espace refuge, parfois rassurant, mais aussi source de troubles émotionnels, comme il l'exprime en parlant de son sommeil : « **Je me sens bien quand je suis avec mon téléphone... mais après, je dors mal.** » tiligh bien face n téléphone mi après tesofrigh i wayen adyngh

Enfin, il témoigne d'un attachement excessif à ses appareils, évoquant une réaction intense à la perte de l'un d'eux : « **Une fois, ma tablette s'est cassée... j'étais vraiment pas bien, je pensais involontairement à mon appareil...** » *yiwen lwe9th therez la tablette iw wlh la journée complète nki dakhemem fellas* Cette remarque traduit une forme de dépendance psychique, où l'appareil n'est plus seulement un outil de loisir, mais un objet d'investissement affectif profond.

Entretien avec la mère :

Du côté maternel, la mère de Yanis confirme la difficulté croissante à établir un contact avec son fils, notamment à cause de l'omniprésence des écrans dans sa vie : « **De temps en temps, je n'arrive même pas à parler avec lui... je préfère éviter.** » *jamais zmregh adehdregh dides am zik* Ces propos mettent en évidence une rupture du lien mère-fils, renforcée par un climat de repli et de fatigue relationnelle. Le dialogue est devenu rare, voire évité, ce qui témoigne d'un désengagement progressif des figures parentales face à la problématique.

Elle évoque néanmoins une tentative de régulation familiale de l'usage des écrans, à travers une coupure volontaire d'Internet : « **On a coupé Internet pendant plusieurs mois... Le sens de la famille est revenu après ça.** » *keseghasn l'internet après noghal netnejma3 am zik* Ce témoignage illustre qu'un retour temporaire à une dynamique familiale plus saine est possible, lorsque l'environnement numérique est contenu. Toutefois, cette amélioration semble n'avoir été que passagère, faute d'un cadre régulier et de règles éducatives stables autour des écrans.

Entretien avec l'enseignant :

Sur le plan scolaire, l'enseignant de Yanis observe une nette dégradation du comportement en classe. Il souligne un manque de respect des règles, des conflits fréquents, ainsi qu'une agressivité grandissante : « **Il provoque souvent des conflits... il ne respecte pas les enseignants... il est devenu agressif.** » *oyetqadar.ara akk lcheyoukh walou , yo3ar , yetnagh kan* Ces observations sont à mettre en lien avec la perte de repères éducatifs à la maison et la frustration accumulée dans l'univers virtuel. L'hyperstimulation liée aux jeux compétitifs, comme Free Fire, peut affecter la capacité à tolérer l'échec et la frustration dans la vie réelle, ce qui se manifeste ici par une instabilité comportementale.

◆ Synthèse :

Le cas de Yanis montre une situation d'addiction fonctionnelle aux écrans. Ceux-ci remplissent des fonctions de compensation, d'évasion et de réassurance, mais engendrent parallèlement un isolement social, une désorganisation émotionnelle, des troubles du sommeil et un repli progressif du jeune sur lui-même.

Cette dynamique s'inscrit dans un contexte familial fragilisé, marqué par un manque d'encadrement, une communication rompue et une saturation numérique. L'écran devient alors un objet transitionnel et un outil de régulation émotionnelle, mais de façon problématique.

Les conséquences sont multiples : perturbation du lien familial, désinvestissement scolaire, agressivité croissante, et symptômes d'un attachement excessif aux appareils numériques.

Présentation et analyse de l'échelle de Young :**Analyse de cas :**

Le score total de Yanis à l'échelle de K. Young est de **72**, ce qui indique un **niveau élevé d'addiction à Internet**.

Plusieurs items attirent particulièrement l'attention : Yanis obtient la note maximale de **5** à de nombreux items clés, révélateurs d'un usage problématique. Il néglige ses relations sociales (**items 5, 13, 19**), présente un repli sur Internet pour échapper à ses soucis (**item 10**), et manifeste des signes de dépendance émotionnelle (**items 11, 12, 20**). On remarque également une perte de contrôle sur le temps passé en ligne (**items 1, 7, 16**) et une tentative infructueuse de réduction de cet usage (**item 17**).

Par ailleurs, l'attitude défensive face aux questions liées à son activité sur Internet (**item 9**) montre un déni ou une gêne concernant sa pratique. L'impact négatif sur la scolarité (**item 6**) et sur le sommeil (**item 14**) confirme que l'usage d'Internet a des répercussions concrètes sur son quotidien.

Synthèse

Le profil de Yanis montre des indicateurs clairs d'une **cyberdépendance sévère**, marquée par une perte de contrôle, un impact négatif sur sa vie sociale et scolaire, et un attachement émotionnel fort à Internet. Son comportement en ligne semble répondre à un besoin d'évasion, et son usage excessif interfère avec son équilibre personnel.

◆ Les résultats de l'échelle de bien-être mental de Warwick-Edinburgh (WEMWBS) :**Analyse du cas de Yanis :**

Le score de Yanis à l'échelle de bien-être mental de Warwick-Edinburgh (WEMWBS) est de **38/70**, ce qui reflète un **bien-être émotionnel et social globalement faible**. Plusieurs aspects de ses réponses sont préoccupants et nécessitent une attention particulière.

Tout d'abord, son niveau d'optimisme quant à l'avenir est très bas (**score de 2**), ce qui suggère une vision plutôt négative de l'avenir. Il se sent également peu utile (**score de 2**), ce qui pourrait être lié à une faible motivation ou à une perception de son rôle personnel limité dans ses activités. Bien que son sentiment de détente soit relativement plus élevé (**score de 4**), ses autres scores montrent des difficultés dans plusieurs domaines clés.

Sur le plan des relations sociales, Yanis semble être intéressé par les autres (**score de 5**), mais il éprouve des difficultés à se sentir proche d'eux (**score de 2**). Cela pourrait refléter un déséquilibre entre son désir de se connecter et la difficulté à nouer des liens profonds ou à ressentir une vraie proximité avec les autres.

Quant à son estime de soi, Yanis présente une image de lui assez positive (**score de 4**) mais reste incertain de sa propre valeur dans certaines situations, comme le montre son score de **3** pour la confiance en soi. Il éprouve également une certaine difficulté à résoudre les problèmes (**score de 3**), ce qui pourrait indiquer des obstacles à la gestion du stress ou des défis quotidiens.

Enfin, les scores faibles sur des items tels que l'intérêt pour de nouvelles choses (**score de 1**) et la joie (**score de 1**) suggèrent un manque de plaisir ou d'enthousiasme dans les activités quotidiennes, un sentiment d'apathie ou de tristesse, et une absence d'exploration de nouvelles opportunités.

Synthèse :

L'analyse du questionnaire de Yanis révèle des signes préoccupants d'un bien-être émotionnel et social fragilisé. Son faible niveau d'optimisme et d'utilité personnelle, combiné à une faible joie et à une difficulté à se rapprocher des autres, suggère une expérience de vie marquée par un manque de satisfaction et de motivation. Bien qu'il soit intéressé par les autres, ses difficultés à établir des relations profondes et à ressentir de la joie soulignent des tensions émotionnelles non résolues.

3. Le cas d'Anya :

Présentation du cas :

Ania est une adolescente de 13 ans, actuellement scolarisée en troisième année moyenne. Elle est l'aînée d'une fratrie de deux enfants. Elle vit avec ses parents, tous deux infirmiers son père âgé de 40 ans et sa mère de 38 ans dont les horaires de travail chargés les empêchent d'être régulièrement présents à la maison. Sa sœur cadette, étudiante, est également peu disponible. Cette situation familiale crée un environnement peu encadrant, laissant Ania souvent seule face à ses émotions et à son usage des écrans.

Lors de l'entretien, Ania s'est d'abord montrée fermée, silencieuse, peu expressive. Ce n'est qu'après l'intervention rassurante et empathique de la conseillère pédagogique qu'elle a commencé à s'ouvrir progressivement. Elle a exprimé une utilisation quasi permanente des écrans, entre la tablette et la télévision. Elle estime passer environ 6 heures par jour devant les écrans, auxquelles s'ajoutent 3 heures la nuit, « **sekhdamgh portable environ 6h g la journée** » passées à regarder des séries sur Netflix. Elle associe cet usage nocturne à un besoin d'apaisement et de sécurité : « **Je n'arrive pas à dormir sans le bruit de la télé.** » **ozmirghra adyngh bla l7ess n la télé**

Ce besoin révèle une forme d'anxiété latente, et une dépendance sensorielle à l'environnement audiovisuel. Elle reconnaît avoir tenté, sans succès, de limiter cette habitude : « **J'ai essayé plusieurs fois de faire des efforts... mais c'est bon, je ne peux pas.** » elle exprime que ; **seyagh adsn9sgh mi nomgh dyn**

Anya utilise principalement TikTok, mais uniquement en tant que spectatrice passive. Elle ne publie rien, n'interagit pas, et ne cherche pas à échanger avec d'autres : « **Je n'ai rien à faire à la maison, alors je regarde des séries.** » elle exprime que ; **olch dacho askhdmgh g kham donc teferijegh kn les films ..**

Ce comportement accentue son isolement social : elle vit dans un monde numérique coupé du réel, où elle trouve une forme de réconfort, mais sans construction de lien humain. L'écran devient ici un substitut affectif dans un quotidien vide d'interactions.

Entretien avec la mère :

La mère d'Anya confirme l'usage excessif des écrans par sa fille, en particulier de la tablette. Elle fait part de son inquiétude face à l'évolution du comportement d'Ania, devenue

de plus en plus refermée, peu communicative, et coupée du reste de la famille. Elle témoigne : « **Si je veux lui parler, elle me dit : ‘Laisse-moi, je regarde quelque chose.’** » elle exprime que ; **asma adfghgh adehdregh dds mindak thesalyid mi mashi bien concentré Didi mindak aytsar ajiyi adeferjegh**

Ce rejet du dialogue familial montre à quel point l'écran a pris une place centrale dans l'univers émotionnel d'Ania, rendant la relation mère-fille difficile, voire conflictuelle.

La mère explique avoir tenté d'intervenir en retirant la tablette à sa fille. Toutefois, cette décision a eu des effets contre-productifs : « **J'ai trouvé que c'était inutile, alors je lui ai rendu sa tablette.** » elle exprime que ; **zerigh blik bla lfayda après righas la tablette ynes**

Face à la résistance et à l'agitation de sa fille, la mère semble avoir reculé, impuissante à poser un cadre. Cette ambivalence entre l'autorité et la peur de nuire renforce le climat de désorientation éducative. La régulation parentale apparaît instable, ce qui alimente le comportement de dépendance d'Ania.

Entretien avec l'enseignant :

Sur le plan scolaire, le professeur de mathématiques signale une baisse significative du rendement de l'élève. Il indique qu'Anya était autrefois brillante, mais que ses résultats ont fortement chuté : « **Elle était excellente, mais ses notes ont chuté.** » elle exprime que ; « **thella the9ral bien mi thesobad** »

Il relate également un incident en lien avec l'usage du téléphone en classe, signe d'un désengagement des règles scolaires : « **Elle ne s'implique plus comme avant, elle semble fatiguée et ailleurs.** » elle exprime que ; « **thetkssad téléphone g la classe** » Ces observations montrent une perte de motivation, une fatigue chronique probablement liée au manque de sommeil, et un repli sur elle-même qui envahit désormais aussi le cadre scolaire. Ce changement comportemental rapide alerte sur une souffrance intérieure plus profonde.

◆ Synthèse :

Le cas d'Anya révèle une situation d'addiction numérique installée, qui s'enracine dans un contexte familial marqué par une faible disponibilité affective et une absence de cadre éducatif stable. L'adolescente, livrée à elle-même dans un foyer où les figures parentales sont physiquement présentes mais émotionnellement peu accessibles, a progressivement trouvé refuge dans les écrans, devenus pour elle des compagnons silencieux et constants.

Son repli progressif sur le monde virtuel semble répondre à un besoin profond de sécurité émotionnelle, de régulation de l'anxiété et de fuite d'un quotidien perçu comme vide. et peu gratifiant.

Les signes cliniques observés – tels que l'isolement social, le désengagement scolaire, la perturbation du sommeil et l'attachement compulsif aux contenus numériques – traduisent un fonctionnement défensif centré sur la passivité, la fuite et l'évitement.

Anya ne cherche plus à établir de liens sociaux ou familiaux : elle vit dans une bulle numérique qui la protège tout en l'emprisonnant. Ce fonctionnement rigide et répétitif indique une souffrance psychologique sous-jacente, non formulée, mais exprimée à travers les comportements. La posture impuissante de la mère, l'absence de médiation familiale, et la rupture avec le cadre scolaire renforcent cet enfermement.

Les résultats de l'échelle de K. Young :

L'analyse de l'échelle :

Le score total d'Anya est de **64**, ce qui correspond à un **niveau modéré à éléver d'addiction à Internet**.

Certains items traduisent une relation émotionnelle forte à Internet : elle obtient la note maximale de 5 à plusieurs questions liées à l'attachement affectif (**items 10, 11, 12, 16,18**). Anya semble utiliser Internet comme un moyen de fuite face aux soucis quotidiens, et elle montre une grande anticipation du moment où elle sera connectée, ce qui traduit une forme de dépendance psychologique.

On note également une diminution du contrôle sur l'usage (**item 1**) et un impact sur ses relations sociales (**items 5, 9, 19**). Même si l'impact scolaire ou professionnel reste modéré (**items 6, 8**), le comportement de dissimulation (item 18) et la difficulté à réduire son usage (**item 17**) indiquent une prise de conscience partielle mais insuffisante de son excès.

◆ Synthèse :

Anya présente les signes d'une utilisation problématique d'Internet, notamment marquée par un attachement affectif fort et un usage comme stratégie d'évitement émotionnel. Bien qu'elle conserve une certaine fonctionnalité dans la vie scolaire, son comportement montre une dérive progressive vers une forme de dépendance.

Les résultats de l'échelle de de bien-être mental de Warwick-Edinburgh (WEMWBS) :

L'analyse de l'échelle :

Le score d'Anya à l'échelle de bien-être mental de Warwick-Edinburgh (WEMWBS) est de **40/70**, ce qui correspond à un bien-être émotionnel faible.

Tout d'abord, Anya présente un sentiment modéré d'optimisme quant à l'avenir avec un score de **4**, ce qui suggère qu'elle peut avoir une vision positive de l'avenir, mais elle n'a pas un optimisme très marqué. En revanche, son sentiment d'utilité personnelle est faible (score de **3**), indiquant qu'elle pourrait ne pas se sentir pleinement épanouie ou valorisée dans ses activités quotidiennes.

Concernant son bien-être émotionnel, elle rapporte une capacité de détente modérée (score de **4**), ce qui montre qu'elle peut parfois se relaxer, mais peut aussi vivre des moments de stress ou d'anxiété. Son énergie est plus élevée (score de **5**), ce qui pourrait suggérer qu'elle a les ressources nécessaires pour faire face aux défis quotidiens. Toutefois, sa pensée n'est pas toujours claire, comme l'indique son score de **4**, ce qui pourrait refléter des moments d'incertitude ou de confusion mentale.

En termes de relations sociales, Anya semble avoir des difficultés. Elle se montre peu intéressée par les autres (score de **1**), avec une faible perception de proximité avec les autres (score de **1**) et une confiance en soi également faible (score de **2**). Cela peut suggérer un isolement social ou un manque d'interactions significatives avec son entourage. De plus, son score de **2** pour se sentir aimée renforce l'idée d'une faible connexion émotionnelle avec les autres.

Sur le plan de la prise de décision et de l'estime de soi, Anya rapporte un score de **3** pour sa capacité à prendre des décisions, ce qui suggère un certain manque de confiance dans ses choix. Son score pour la bonne image de soi (**2**) indique également une faible estime personnelle.

En ce qui concerne la joie et l'intérêt pour les nouvelles choses, Anya obtient des scores faibles (**2** pour les deux items), ce qui pourrait refléter un manque d'enthousiasme ou de motivation pour les activités nouvelles et agréables.

◆ Synthèse :

L'analyse du questionnaire de Warwick-Edinburgh montre qu'Anya traverse une période de bien-être modéré, avec des signes de faible estime de soi, d'isolement social, et de

difficultés émotionnelles. Elle semble avoir de l'énergie et des capacités pour résoudre des problèmes, mais ses relations sociales et son image personnelle sont des points faibles qui méritent une attention particulière. L'absence d'intérêt pour les autres et la faible confiance en elle pourraient suggérer des difficultés à se connecter avec son entourage et à maintenir des relations épanouissantes.

4. Le cas de Rania

Présentation du cas :

Rania est une adolescente de 14 ans, élève en 4^e année moyenne. Elle vit dans une grande maison avec son père âgé de 48 ans, ses grands-parents paternels, et ses frères et sœurs. Chaque membre de la famille dispose de sa propre chambre, ce qui traduit un cadre familial organisé et un respect de l'intimité. Sa mère, décédée il y a quelques années, était femme au foyer. Son père travaille comme chauffeur, ce qui l'oblige à être souvent absent en journée.

Bien que son environnement matériel semble stable, Rania fait un usage intensif des écrans, en particulier de son téléphone portable et de son ordinateur. Cette consommation excessive a des conséquences sur son bien-être émotionnel, sa capacité de concentration en classe et sa régulation des émotions.

Lors de l'entretien, Rania a d'abord paru un peu réservée, mais elle a progressivement pris confiance au fur et à mesure de l'échange. Elle a évoqué son utilisation des écrans, précisant qu'elle faisait une distinction entre son temps d'étude et son temps de loisir. Elle a expliqué : **"Je passe beaucoup de temps sur les deux"** « **sekhdamgh bzf les écrans** », mais en ajoutant qu'elle utilise son ordinateur principalement pour ses projets créatifs, comme dessiner des logos, ce qui lui permet de gagner de l'argent : **"Je gagne de l'argent avec ça."** **Rebhagh idrimen g lkhedma ayi en ligne** Cela montre un côté productif et valorisant dans l'utilisation des écrans, mais aussi un certain investissement personnel dans ses activités numériques.

Cependant, lorsqu'elle évoque son téléphone, elle a exprimé un lien plus émotionnel et constant avec l'appareil, affirmant : **"Il est toujours avec moi, même en classe."** **Didi kn iyetili même asma adiligh en classe** Elle a reconnu que les réseaux sociaux avaient un impact négatif sur ses émotions : **"Je me sens souvent fatiguée, et parfois même triste".** **Shoussygh imaniw tjr 3yigh et 7ezngh**

Elle a expliqué que certains contenus sur les réseaux sociaux, qui exposent des vies qu'elle ne peut atteindre, la rendaient démoralisée. En parlant de ses projets créatifs, Rania est devenue plus animée et joyeuse, mais lorsqu'elle a abordé la question de son état émotionnel ou de son usage en classe, elle est devenue plus mal à l'aise, détournant le regard et se montrant plus réservée.

Le père de Rania a montré une grande attention et une inquiétude sincère par rapport à l'usage des écrans de sa fille. Bien qu'il ne comprenne pas toujours l'ampleur de ce qu'elle fait sur son téléphone, il a observé des comportements préoccupants : "**Elle échangeait avec des garçons.**" **Thehderrr wahi d yergazn** Il a essayé de discuter de ces sujets avec elle, la rassurant : "**Je lui ai parlé et elle m'a assuré qu'elle ne referait plus ça.**" **Tnayid dyn othet3wdghara**

Il a ajouté que Rania ne se sépare jamais de son téléphone, même dans des moments intimes comme lorsqu'elle va aux toilettes, ce qu'il considère comme un problème : "**C'est la pire chose.**" **Teskhdamith même g toilette**

Concernant l'ordinateur, il l'associe à un souvenir précieux de sa mère : "**C'est un cadeau de sa maman avant son décès. Elle me dit que lorsqu'elle l'utilise, c'est comme si elle passait du temps avec elle.**" **D le cadeau n yemas angaru omb3d 3zizith felas mlihh** Cela montre l'importance affective de cet objet pour Rania. Malgré ces préoccupations, il souligne que Rania reste une adolescente sociable, qui préfère passer du temps avec ses amis qu'être seule chez elle.

Il remarque aussi qu'elle a une grande confiance en elle : "**Elle est belle, et moi je l'encourage toujours.**" **T3wnghet akn atved fitarniss** Le père évoque également la difficulté de vivre sans la mère, mais tente de maintenir une dynamique familiale saine avec des sorties régulières : "**On fait des sorties en famille, même sans la maman, et ça lui fait du bien.**" **Netefagh akn an7wes yarangh**

Entretien avec les enseignants

Les enseignants de Rania ont un avis globalement positif sur son engagement scolaire. Ils la décrivent comme une élève impliquée dans des activités parascolaires telles que le bénévolat, les fêtes scolaires et les pièces de théâtre.

Cependant, plusieurs enseignants soulignent un problème de concentration en classe, qu'ils attribuent à l'utilisation excessive du téléphone pendant les cours : "**Elle utilise parfois**

son téléphone en classe, ce qui pose problème." Teskhdam portable g la classe après thets3ou lmachakil Un autre enseignant ajoute que bien que son niveau scolaire soit satisfaisant, il constate une baisse de sa concentration, probablement liée à cet usage du téléphone : "Son niveau scolaire est bon, mais on remarque une baisse de concentration."

Thetred g niveau mlih

◆ **Synthèse et analyse du cas :**

Le cas de Rania met en lumière une relation ambivalente avec les écrans. D'un côté, l'ordinateur représente un espace de créativité, d'autonomie, et une connexion symbolique avec sa mère défunte. De l'autre, son téléphone semble être un vecteur d'addiction et de perturbation émotionnelle.

Son usage intensif du téléphone impacte la qualité de son sommeil, provoque de la fatigue et parfois un mal-être lié à des comparaisons sociales défavorables.

Sur le plan scolaire, bien qu'elle soit active et appréciée pour son engagement, l'utilisation du téléphone en classe affecte sa concentration.

Le rôle du père, bien que empreint de bienveillance et d'affection, manque d'un réel contrôle sur les usages numériques, ce qui laisse Rania en autonomie face à un monde numérique parfois pesant émotionnellement.

Malgré cela, Rania dispose de nombreux facteurs protecteurs : estime de soi, sociabilité, créativité, et soutien familial. Un encadrement plus ferme et un accompagnement psychoéducatif sur l'usage des écrans pourraient l'aider à maintenir un bon équilibre entre ses activités numériques, scolaires et affectives.

Les résultats de l'échelle de K. Young :

Analyse des résultats de l'échelle :

Le score total de Rania est de **57**, ce qui place son utilisation d'Internet dans une **zone de dépendance modérée**, bien qu'un peu moins marqué que dans les cas précédents.

Les réponses indiquent qu'elle néglige parfois des tâches essentielles pour passer du temps sur Internet (**item 2**), et son usage semble interférer avec ses performances scolaires (**item 6**), ce qui peut nuire à sa concentration et à ses résultats. Cependant, elle semble relativement consciente de cet impact, car elle attribue une note élevée à l'item 6.

Rania semble également utiliser Internet comme un moyen de faire face à des préoccupations personnelles, cherchant à chasser les soucis (**item 10**) et à compenser un vide émotionnel en ligne (**item 12**). Elle montre des signes de dépendance psychologique (**items 10, 12, 15**), notamment par des pensées récurrentes liées à Internet.

Bien qu'elle ressente de l'irritabilité lorsqu'elle est dérangée pendant qu'elle utilise Internet (**item 13**), les conséquences sur son sommeil (**item 14**) et ses relations sociales (**items 5, 19**) sont également des éléments préoccupants. Rania a des difficultés à contrôler son usage (**item 17**) et semble cacher son usage aux autres (**item 18**), ce qui suggère une prise de conscience partielle de ses comportements.

Synthèse :

Le cas de Rania montre une **dépendance modérée à Internet**, avec un impact significatif sur sa vie scolaire et ses interactions sociales. Elle utilise Internet principalement comme un moyen de gérer son bien-être émotionnel, ce qui laisse supposer que son engagement en ligne remplit une fonction de compensation psychologique.

Les résultats de l'échelle de bien-être mental de Warwick-Edinburgh (WEMWBS) :

Le score de Rania à l'échelle de bien-être mental de Warwick-Edinburgh (WEMWBS) est de **47/70**, ce qui reflète un niveau de bien-être émotionnel **modéré à bon**, mais avec certains domaines qui méritent tout de même une attention.

Tout d'abord, Rania semble avoir une vision assez positive de l'avenir, comme le montre son score de **4** pour l'optimisme. Elle se sent **parfois utile** (score de **3**), ce qui laisse penser qu'elle trouve une certaine satisfaction dans ses activités, bien que cela ne soit pas systématique.

Sur le plan émotionnel, elle se sent **souvent détendue** (score de **5**) et dispose d'une **énergie élevée** (score de **5**), deux indicateurs positifs qui traduisent une bonne capacité à gérer le stress et à s'engager activement dans les tâches du quotidien. Cependant, sa pensée n'est **pas toujours claire** (score de **2**) et elle a une **faible image d'elle-même** (score de **2**), ce qui pourrait indiquer un manque de confiance dans ses capacités intellectuelles ou personnelles.

En ce qui concerne ses relations sociales, Rania montre **peu d'intérêt pour les autres** (score de **2**), mais elle se sent **parfois proche d'eux** (score de **3**), ce qui pourrait refléter une certaine réserve dans les interactions, sans pour autant être totalement isolée. Elle manifeste

une **confiance modérée** (score de **3**) et un sentiment **modéré d'être aimée** (score de **3**), suggérant une certaine stabilité affective mais pas une grande sécurité émotionnelle.

Rania montre également une **bonne capacité de décision** (score de **4**), ce qui traduit une autonomie appréciable. Elle s'intéresse **beaucoup aux nouvelles choses** (score de **5**) et se sent **parfois joyeuse** (score de **3**), ce qui dénote une certaine curiosité et une ouverture au monde, bien que le plaisir émotionnel ne soit pas constant.

Synthèse :

Rania présente un niveau de bien-être général modéré à satisfaisant. Elle semble dynamique, détendue et curieuse, ce qui constitue une base positive. Toutefois, elle montre une faible estime d'elle-même, une pensée parfois confuse, et un intérêt social limité, qui pourraient entraver son épanouissement personnel et relationnel. Son équilibre émotionnel reste relativement stable, mais il serait pertinent de renforcer la valorisation de soi et la qualité de ses interactions sociales.

5. Cas d'Akli :

Présentation du cas :

Akli est un adolescent de 14 ans. Il vit avec ses parents, âgés respectivement de 45 ans pour le père et 40 ans pour la mère, ainsi que ses trois frères et sœurs. Son père travaille avec des horaires variables et sa mère reste à la maison. Même si la famille semble stable, les entretiens montrent qu'Akli passe beaucoup de temps devant les écrans, surtout sur son smartphone. Cette utilisation excessive perturbe ses interactions avec la famille, son rythme de vie et sa concentration à l'école. Elle a également des répercussions sur son bien-être psychologique.

Lorsqu'on lui a demandé quand il utilise le plus les écrans, Akli a expliqué qu'il s'en sert surtout le soir, après avoir fini ses devoirs, car cela l'aide à se détendre avant de dormir. Il précise qu'il est constamment sur TikTok, car « **les vidéos sont courtes, amusantes et ça me change les idées** » **Les vidéos timzyanin l3alint tbadalen akhmem**. Il ajoute aussi qu'il se sent dépendant de son téléphone : « **Quand je ne peux pas l'utiliser, je m'ennuie et je me sens déconnecté du monde.** » **Asma oztmirgh ara anskhdmgh tdigoutigh et tehosogh ba3dgh f donith**. Akli confie qu'il passe environ 7 heures par jour devant les écrans, et qu'après une longue utilisation, il ressent de la fatigue et des difficultés à se concentrer. Cela montre que son usage des écrans commence à affecter son bien-être au quotidien.

Entretien avec les parents :

Lorsqu'on a commencé à discuter avec le papa d'Akli, il a tout de suite montré qu'il était un peu inquiet. Il dit qu'il voit bien que son fils est toujours sur son téléphone. Ce qui l'inquiète le plus, c'est qu'Akli a changé ces derniers temps. « **Avant, il sortait jouer avec ses amis, il aimait lire ses livres dessinées** »**Aqvel ila itfagh il3eb wahi dimdokalis itehibi adiqra les livres** , dit-il. « **Maintenant, il reste enfermé dans sa chambre, collé à son écran.** »**Tora itqimay g tekhamtis wahi l'écran ynes kan** . Il trouve aussi qu'Akli parle beaucoup moins qu'avant. « **Même quand on lui parle, on dirait qu'il est ailleurs.** »**Asma asnhder on dirait elachit.**

Quand on s'est tourné vers la maman, elle a hoché la tête tout de suite, comme pour dire qu'elle ressentait la même chose. Elle raconte qu'Akli n'a plus trop envie de faire ses devoirs. « **Des fois il les oublie, des fois il les fait vite fait juste pour que ce soit fini.** »**Mindak isehoten mindak ikhdmiten rapide bach adifak kan** . Elle dit aussi qu'il ne veut plus faire des choses simples qu'il aimait, comme les sorties du week-end. « **Quand je lui parle, il me répond sèchement ou il change de sujet. Je vois bien que quelque chose ne va pas...** Les écrans, ça l'éloigne un peu de tout. »**Asma ashdregh itripondyid s lbared ngh itbdil sujet** . **Twalagh bien tela lhaja otlaqara les écrans seba3adent azuh f koulech.**

Entretien avec l'enseignant :

Lors de l'entretien avec l'enseignant, celui-ci commence en expliquant qu'il a observé un changement notable dans le comportement d'Akli ces derniers temps. Il nous dit, « **Akli était un élève très énergique et impliqué en classe, mais récemment, il semble beaucoup plus fatigué et moins concentré.** »**Akli ila d anelmad ihrech mais toura itvin i3ya mlih** .

Il remarque que, malgré ses compétences, Akli a du mal à suivre les cours comme avant, ce qui l'inquiète. « **Il a du mal à se réveiller le matin et passe la journée à être distrait, ce qui affecte ses résultats scolaires.** »**Oditkar ara bien sbah et is3day was is itwarwi anchta isatar les résultats ynes.**

◆ Synthèse et analyse du cas :

À travers les entretiens réalisés avec les parents et l'enseignant, il ressort que l'utilisation excessive des écrans a un impact significatif sur le bien-être d'Akli. Il passe de nombreuses heures sur son téléphone, ce qui affecte son quotidien, tant à la maison qu'à l'école. Ses parents ont remarqué qu'il devient plus isolé, passant de moins en moins de temps avec la

famille et évitant les activités qu'il aimait auparavant. Par exemple, il ne participe plus aux sorties familiales ou aux moments partagés. Au lieu de cela, il préfère rester dans sa chambre, absorbé par son téléphone. Cette diminution de l'interaction familiale est source de tensions, surtout quand il devient irritable lorsqu'on lui demande de décrocher de son écran.

De plus, l'enseignant souligne qu'Akli semble constamment fatigué en classe, ce qui nuit à sa concentration. Il a du mal à se réveiller le matin et à se concentrer pendant les cours, ce qui affecte ses résultats scolaires. L'isolement social d'Akli à l'école est également préoccupant. Bien qu'il soit poli, il interagit peu avec ses camarades et préfère se retrouver seul, probablement à cause de sa dépendance aux écrans.

L'usage excessif des écrans semble affecter sa gestion du stress et de ses émotions, le rendant plus irritable et moins apte à se concentrer sur les tâches scolaires et familiales. Akli lui-même reconnaît qu'il est dépendant de son téléphone, et ce manque de contrôle sur son usage génère un sentiment de vide et d'isolement.

Analyse des résultats de l'échelle K. Young :

Akli a obtenu un score de 73, ce qui indique une utilisation excessive et préoccupante d'Internet. Cela reflète une dépendance bien installée, avec un impact réel sur plusieurs aspects de sa vie quotidienne.

Il passe souvent beaucoup plus de temps que prévu en ligne (**item 1**), et cela le pousse à négliger certaines tâches importantes (**item 2**), notamment scolaires (**item 6**). Il montre des signes de perte de contrôle sur le temps passé à l'écran (**item 16**) et a déjà essayé de réduire son usage sans succès (**item 17**).

Akli utilise également Internet pour se sentir mieux ou pour échapper à certaines émotions (**item 10**), ce qui montre un besoin émotionnel fort lié à l'écran. Il pense souvent à Internet quand il n'y est pas (**item 15**) et il se sent frustré quand quelqu'un le dérange pendant son usage (**item 13**). Son sommeil est aussi affecté (**item 14**), ce qui peut avoir des conséquences sur sa concentration et son humeur au quotidien.

Ses proches lui font des remarques sur son usage excessif (**item 5**), et il lui arrive parfois de cacher le temps réel passé en ligne (**item 18**), ce qui montre une certaine gêne ou conscience du problème. De plus, il semble parfois privilégier les écrans à ses relations sociales (**item 19**), ce qui peut l'isoler progressivement.

Synthèse :

Le cas d'Akli révèle une forte dépendance aux écrans, avec des répercussions visibles sur son quotidien, son sommeil, sa scolarité et ses relations. Il a tendance à utiliser Internet comme refuge émotionnel, ce qui crée un attachement difficile à briser. Sa difficulté à contrôler son usage, les remarques de son entourage et l'impact sur ses activités essentielles montrent qu'un accompagnement est nécessaire.

Les résultats de l'échelle Warwick-Edinburgh (WEMWBS) :**Analyse des résultats :**

Le score d'Akli à l'échelle de bien-être mental de Warwick-Edinburgh (WEMWBS) est de **30/70**, ce qui indique un bien-être émotionnel plutôt faible. Ce score reflète plusieurs domaines où Akli semble rencontrer des difficultés, ce qui pourrait avoir un impact sur sa santé mentale et émotionnelle.

Tout d'abord, Akli semble éprouver des difficultés à se sentir détendu, avec un score de **2** pour l'item sur la détente. Cela pourrait suggérer qu'il est souvent stressé ou qu'il a du mal à trouver des moyens efficaces pour gérer ses émotions et son stress. Il se sent aussi peu utile (**score de 2**) et son niveau d'énergie est modéré (**score de 2**), ce qui pourrait indiquer qu'il manque de motivation dans certaines activités de son quotidien, et qu'il n'a pas une vision très positive de ses contributions ou de son impact.

En ce qui concerne la clarté de sa pensée (**score de 2**) et son image de soi (**score de 3**), Akli semble avoir des difficultés à s'exprimer ou à voir clairement ses objectifs. Cela pourrait signaler des doutes sur ses capacités intellectuelles et personnelles, ce qui affecte son estime de soi.

Ses relations sociales sont également faibles (**score de 2 pour la proximité avec les autres**), ce qui peut indiquer un manque de connexion émotionnelle avec ses proches ou des difficultés à établir des relations de confiance. Cependant, Akli semble avoir un sentiment de sécurité affective modéré (**score de 3 pour se sentir aimé**), ce qui montre qu'il a peut-être un soutien social dans son entourage, mais qu'il ne l'utilise pas pleinement.

Enfin, Akli semble avoir des difficultés à prendre des décisions (**score de 2**), ce qui pourrait suggérer un manque de confiance en ses capacités à choisir et à agir. Son intérêt pour les nouvelles choses est faible (**score de 2**) et sa joie de vivre n'est pas constante (**score de 2**), ce qui peut refléter un manque de curiosité et d'ouverture au monde, ainsi qu'une absence de plaisir ou de satisfaction dans ses activités quotidiennes.

◆ Synthèse :

Le bien-être d'Akli est relativement faible, avec des difficultés notables dans ses relations sociales, son image de soi et sa gestion émotionnelle. Son score suggère qu'il pourrait souffrir de stress, de manque de motivation, et d'une faible estime de lui-même. Ses interactions sociales sont limitées, et bien qu'il ait un certain soutien émotionnel, il semble avoir du mal à l'exploiter pleinement. De plus, Akli semble avoir des difficultés à prendre des décisions et à s'engager dans des activités qui pourraient lui apporter de la joie.

7. Le cas de Aymen

Présentation du cas :

Aymen est un adolescent de 13 ans, vivant avec ses parents, âgés de 48 ans pour le père et 42 ans pour la mère, ainsi que ses deux sœurs. Son père travaille comme responsable dans une entreprise, tandis que sa mère est infirmière.

Quand on s'est assis avec Aymen, il avait les yeux un peu fatigués, mais il nous a accueilli avec un petit sourire. Il nous a tout de suite expliqué que les écrans font partie de sa routine. **"Je me réveille avec mon téléphone, je regarde des vidéos avant même de me lever... et le reste de la journée, je suis souvent dessus, soit pour jouer, soit pour parler avec mes amis".** Tkarghd s téléphone iw tfrijgh les vidéo aqvel ma adkregh...et lbaqi la journée zyes machi adl3bgh ngh adhdregh dimdokaliw dit-il sans vraiment se rendre compte que ça pouvait être trop.

Quand on lui demande combien d'heures il passe devant un écran, il réfléchit un peu, puis répond : **"Franchement, je dirais 10 heures, peut-être plus les week-ends. Mais je me n'en rends pas compte, le temps passe vite."** Adinigh 10 n swaya3 ngh izmer lhal akter le weekends mais otaraghara lbaluw lwqth it3day rapide.

Il ne semble pas stressé, mais plutôt résigné : **"Parfois, je me dis que je perds du temps, mais j'ai pris l'habitude. Et puis, je m'ennuie vite sans."** Tisiw3in qarghas srohaygh lwqth mais wigh l'habitude. Et omb3d tdigoutigh bla zyes .

On sent dans ses paroles une forme de lassitude, un besoin d'évasion à travers les écrans, mais aussi un certain enfermement. **"C'est comme si c'était devenu automatique. J'ai du mal à poser le téléphone même quand j'ai envie de faire autre chose."** Iqel automatique ozmirghara asrsgh téléphone même asma adbghogh adkhmgh haja iten.

Entretien avec les parents :

Les parents d'Aymen, bien qu'attentifs, semblent un peu dépassés. Son père soupire en nous disant : **"On a essayé de lui mettre des limites, mais il trouve toujours un moyen de rester connecté. Dès qu'il rentre de l'école, c'est d'écran sur écran..."** Ntsiyi asnkhm les limites mais itafed kolyoum lhaja machi adiqim zyes aken adykchem g ljama3

Sa maman, plus douce, nous parle avec un ton presque triste : **"Je vois qu'il est fatigué parfois... il a les yeux rouges, il dort tard. On en parle souvent, mais il nous dit qu'il se sent bien comme ça."** twalagh que tiswi3in i3ya ..anis tizegaghin oyanara zik ihdrghd tiswi3in kan mais iqaraghed que aqlinn bien akayi .

Elle baisse les yeux puis ajoute : **"Je pense qu'il essaie d'échapper à l'ennui, ou peut-être qu'il se sent seul. Mais on ne veut pas être trop durs non plus."** ahath itsyi adikes dégoutage ngh izmer lhal itehoso l3mriss imanis. Mais onbghara anili zay felas .

Ils reconnaissent que le dialogue reste ouvert, mais que l'équilibre est dur à retrouver. **"Ce n'est pas un garçon méchant, juste un peu trop accro en ce moment. On espère que ça va passer."** Machi daqchich dabsal mais bezaf kan accro netmni adi3di .

Entretien avec l'enseignant :

Son enseignant, lui, est un peu plus direct. Il commence par dire : **"Aymen est un élève intelligent, mais en ce moment, il est souvent distrait. On dirait qu'il a du mal à rester concentré plus de quelques minutes."** Aymen danlmad iherch mais g lwqth ayi itwarwi oyzmirara adyili concentré akter n dqiqa.

Il continue : **"Il est parfois fatigué, il bâille beaucoup, et il oublie souvent de faire ses devoirs. Ce n'était pas le cas avant."** Tiswi3in i3ya itefay bezaf et isehou adikhdem les devoirs ynes. Machi aka iyela aqvel .

Quand on lui demande s'il pense que c'est lié aux écrans, il hoche la tête sans hésiter : **"Oui, je suis presque sûr. Il en parle souvent avec ses camarades, des jeux en ligne, des vidéos, des réseaux... Je pense qu'il y passe beaucoup trop de temps."** oui aqlin sur ihder tiswi3in wahi dimdokal is ... is3day bezaf n lwqth .

Mais malgré tout, il garde un certain espoir : **"Il a du potentiel. Si on l'aide à retrouver un rythme plus sain, il pourrait vite se remettre sur les rails."** Mayla n3awnit adiqel izmer adiqel aken ila .

◆ Synthèse :

À travers les entretiens réalisés avec Aymen, ses parents et son enseignant, on comprend qu’Aymen est fortement exposé aux écrans, avec environ 10 heures d’utilisation quotidienne. Il utilise surtout son téléphone et son ordinateur pour discuter avec ses amis, écouter de la musique, jouer à des jeux et regarder des vidéos. Il nous confie que cela lui permet de s’évader, de se détendre, mais aussi d’oublier un peu les pressions du quotidien.

Toutefois, cette surexposition commence à impacter son équilibre général. Aymen se couche tard, manque parfois de sommeil, et semble souvent fatigué. Ses parents disent qu’il est moins communicatif à la maison, qu’il passe beaucoup de temps isolé dans sa chambre, et qu’il devient vite irritable quand on lui parle de réduire son temps d’écran.

Son bien-être psychologique paraît fragilisé. Même s’il ne présente pas de signes graves de mal-être, on ressent chez lui une forme de lassitude, une baisse de motivation scolaire, et une certaine difficulté à exprimer ses émotions autrement que par le retrait ou l’isolement. Il semble avoir du mal à se reconnecter à la réalité sans le soutien des écrans.

L’enseignant note aussi un manque d’implication en classe : Aymen est souvent distrait, peu participatif, et ses résultats en souffrent. Pourtant, il reconnaît qu’Aymen a des capacités, mais qu’il se laisse happer par son monde numérique.

Face à ces constats, on voit qu’Aymen a besoin d’un encadrement bienveillant, de limites plus claires et surtout d’un accompagnement qui lui permette de retrouver un meilleur équilibre entre ses activités numériques et sa vie réelle.

Analyse des résultats de l’échelle de K. Young :

Aymen a obtenu un score de **83**, ce qui indique une forte dépendance aux écrans. Il passe environ 10 heures par jour devant son téléphone ou son ordinateur, ce qui a des conséquences importantes sur son quotidien.

Il reste souvent beaucoup plus longtemps que prévu devant l’écran (item 1), et repousse ses devoirs ou ses responsabilités familiales pour rester connecté (item 2). Son sommeil est perturbé, car il utilise les écrans jusqu’à très tard dans la nuit (item 14), ce qui provoque de la fatigue en classe.

Aymen se sent stressé ou irritable quand il ne peut pas accéder à son téléphone (item 5), et il pense souvent à ce qu'il va faire en ligne quand il n'est pas devant un écran (item 11). Il essaie parfois de limiter son usage, mais il n'y parvient pas vraiment (item 17).

Il préfère souvent rester sur son téléphone plutôt que de discuter avec sa famille ou sortir avec ses amis (item 19), et il peut s'énerver si on le dérange pendant qu'il est en ligne (item 13). Il lui arrive même de ne pas dire la vérité sur le temps réel qu'il passe en ligne (item 18), ce qui montre une certaine conscience du problème.

◆ **Synthèse :**

Le cas d'Aymen montre une dépendance marquée aux écrans, avec un usage excessif qui perturbe sa vie quotidienne, son sommeil, ses relations sociales et ses résultats scolaires. Son comportement montre qu'il a du mal à se détacher de ses écrans, même s'il sent que cela pose problème.

Il utilise souvent les écrans comme un refuge, ce qui peut accentuer un isolement progressif et nuire à son bien-être psychologique. Malgré quelques tentatives pour réduire son usage, il semble pris dans une routine numérique difficile à contrôler. Cette situation demande un accompagnement, un dialogue familial régulier, et la mise en place de limites claires et bienveillantes.

Analyse des résultats de l'échelle de bien-être mental de Warwick-Edinburgh :

Le score d'Aymen à l'échelle de bien-être mental de Warwick-Edinburgh (WEMWBS) est de 24/70, ce qui reflète un bien-être émotionnel globalement faible, avec des domaines de fragilité marqués et quelques rares points de résistance.

Tout d'abord, Aymen montre un manque d'optimisme quant à l'avenir, comme en témoigne son score de 1 pour l'item "optimisme". Il se sent peu utile dans ses activités quotidiennes (score de 1), ce qui traduit une vision très limitée de sa propre efficacité.

Sur le plan émotionnel, il se sent rarement détendu (item "détente" score de 1) et manque souvent d'énergie (item "énergie" score de 1), révélant une difficulté à gérer le stress et un épuisement mental. Sa pensée n'est pas toujours claire (item "pensée claire" score de 1) et sa confiance en lui reste fragile (item "confiance en soi" score de 2), soulignant un besoin de renforcement de l'estime personnelle.

Concernant ses relations sociales, Aymen s'intéresse peu aux autres (item “intérêt pour les autres” score de 2) et ne se sent que rarement proche de son entourage (item “proximité” score de 1). Il éprouve également peu de sentiment d’être aimé (item “sentiment d’être aimé” score de 1), ce qui met en évidence un isolement émotionnel malgré les échanges virtuels.

Sur le plan de l’engagement, il prend rarement des décisions facilement (item “prise de décision” score de 1) et s’ouvre peu à de nouvelles idées (item “curiosité” score de 2). Il éprouve peu de joie dans ses activités (item “joie” score de 1) et trouve rarement des choses intéressantes à faire (item “activités enrichissantes” score de 2).

◆ **Synthèse :**

Aymen présente un profil de bien-être fragilisé, marqué par un manque d’optimisme, d’énergie et de détente, ainsi qu’une faible estime de soi et un isolement social. Ses rares points un peu plus positifs (curiosité et intérêt occasionnel pour les autres) ne compensent pas l’ensemble de ses difficultés émotionnelles. Ce tableau souligne l’urgence de mettre en place un accompagnement global, moments d’écoute bienveillante, activités valorisantes hors ligne et, si nécessaire, soutien professionnel pour restaurer sa confiance, son énergie et son plaisir de vivre.

7. Le cas de Nassim :

Présentation du cas :

Nassim est un adolescent de 15 ans, élève en classe 3AM4. Fils unique, il vit avec ses parents, âgés de 50 ans pour le père et 45 ans pour la mère, dans un cadre familial plutôt stable. Son père est chauffeur de bus, tandis que sa mère est femme au foyer.

La famille essaie de garder un bon équilibre dans la vie de Nassim. Même s’il utilise chaque jour son téléphone et regarde la télévision, ses parents font attention à ce que ça ne prenne pas trop de place. Ils lui donnent des conseils et l’encouragent à faire d’autres choses aussi, comme se reposer ou passer du temps avec eux.

Lors de l’entretien, Nassim explique qu’il passe environ 4 heures par jour devant ses écrans, réparties entre son téléphone et la télévision. Il utilise son téléphone principalement pour discuter avec ses amis et regarder des vidéos sur des plateformes comme YouTube. Quant à la télévision, il la regarde en soirée pour se détendre après ses devoirs.

Il ne considère pas cela comme une dépendance. "Je passe du temps sur mon téléphone, mais je sais quand il faut m'arrêter, surtout quand je dois faire mes devoirs. C'est surtout pour discuter avec mes amis ou regarder des trucs qui m'intéressent." S3daygh lwqth g téléphone mais 3lmgh aywq adhbsgh surtout mayla s3igh les devoirs hdregh dimdokaliw ngh tfrijgh lhwyj iselhen. Toutefois, Nassim admet qu'il peut parfois être difficile de se déconnecter quand il est absorbé par une vidéo ou une série.

Entretien avec les parents

Les parents de Nassim sont assez attentifs à son utilisation des écrans. Le père explique :

« **On a des règles à la maison pour encadrer l'utilisation des écrans. Nassim utilise son téléphone et regarde la télévision, mais on lui demande de ne pas dépasser certaines limites, surtout pendant la semaine. Il sait qu'il doit se concentrer sur ses devoirs avant de se divertir.** » Ns3a lqawanin gkham f osklhdem les écrans , Nassim iskhdam téléphonz is et itfrij la télé mais nqaras ot3daya les limites ynk surtout g semana obligé felas adiqra. En disant cela, on sent qu'il est soucieux de bien faire les choses, même s'il reconnaît que ce n'est pas toujours simple.

La mère, elle, ajoute en souriant doucement :

« **Nassim aime bien ses moments devant l'écran, surtout pour regarder ses émissions préférées, mais il ne dépasse pas les limites qu'on fixe ensemble. On discute souvent avec lui, on essaie de lui faire comprendre l'importance de l'équilibre.** » Nassim ithibi lwqthis zath les écrans machi adifrej ayen ithibi mais ot3day ara les limites inkhdem nhder dids ntsyi atensfhem f lqima wanchta .

Elle semble confiante, mais aussi attentive au moindre changement dans le comportement de son fils.

Entretien avec l'enseignant :

L'enseignant de Nassim dit que c'est un élève sérieux et attentif. Il participe bien en classe et fait toujours de son mieux dans les activités scolaires. Selon lui, Nassim est quelqu'un de respectueux, calme et très sociable avec ses camarades.

Il ajoute : « **Nassim est un bon élève. Il est motivé et curieux. Parfois, je remarque qu'il est un peu moins concentré, peut-être à cause de la fatigue ou de distractions extérieures, mais ce n'est pas quelque chose de très inquiétant. Il garde une attitude**

positive. » Nassim d anelmad ihrch mindak tehosogh déconctrer mais anchta machi problème .

L'enseignant apprécie aussi le fait que Nassim soit bien intégré dans la classe. Il n'a pas remarqué de difficultés particulières sur le plan social et pense qu'il évolue dans un bon climat scolaire.

Synthèse :

D'après les échanges avec ses parents et son enseignant, Nassim semble avoir une relation assez équilibrée avec les écrans. Même s'il passe environ quatre heures par jour devant son téléphone ou la télévision, cela ne semble pas avoir de conséquences négatives importantes sur sa vie quotidienne. Ses parents sont présents et posent des règles claires à la maison. Ils veillent à ce qu'il respecte un cadre, surtout pendant la semaine, pour qu'il garde du temps pour ses devoirs et pour d'autres activités.

Nassim, de son côté, paraît bien comprendre ces limites. Il ne montre pas de signe de dépendance ou d'attachement excessif aux écrans. C'est un garçon calme, réfléchi, qui utilise surtout les écrans pour se détendre, sans que cela prenne le dessus sur le reste.

À l'école, son enseignant le décrit comme un élève sérieux, motivé et bien intégré dans sa classe. Il participe volontiers, respecte les règles et entretient de bonnes relations avec ses camarades. Il n'y a pas de signe d'isolement ou de difficulté d'adaptation. Son attitude positive et son équilibre général montrent qu'il se sent bien, aussi bien à l'école qu'à la maison.

Sur le plan du bien-être psychologique, Nassim semble stable. Il bénéficie d'un bon encadrement familial, d'un environnement scolaire sain, et il arrive à gérer son temps d'écran sans en devenir dépendant. Cela lui permet de rester concentré, de maintenir une vie sociale normale, et de préserver un bon équilibre dans sa vie.

Présentation et analyse de l'échelle de K. Young :

Nassim a obtenu un score de **45**, ce qui montre qu'il passe un temps significatif sur Internet, mais sans être totalement dépendant. Son usage est donc modéré à élevé, et cela commence à avoir quelques impacts sur son quotidien.

Il lui arrive parfois de passer plus de temps sur Internet que prévu (**item 1**) et de négliger certaines tâches importantes (**item 2**). Cependant, son usage n'interfère pas trop avec ses études (**item 6**) ou son sommeil (**item 14**), ce qui montre qu'il garde un certain équilibre.

Nassim semble aussi utiliser Internet pour se détendre ou échapper à des préoccupations personnelles (**item 10**), et il réfléchit à Internet même lorsqu'il n'est pas en ligne (**item 15**). Cela montre un certain attachement émotionnel, mais il garde le contrôle. Il n'est pas particulièrement énervé lorsqu'il est dérangé (**item 13**), ce qui est positif.

En revanche, il lui arrive parfois de mentir ou de minimiser le temps passé en ligne (**item 18**), ce qui suggère qu'il pourrait avoir une prise de conscience partielle de l'importance de son usage des écrans. Il semble aussi avoir du mal à réduire son temps d'écran quand il le souhaite (**item 17**), mais sans que cela ne devienne trop problématique.

◆ Synthèse :

Le cas de Nassim montre un usage des écrans modéré à éléver. Il passe plusieurs heures par jour en ligne, mais cela n'a pas encore un impact majeur sur sa vie scolaire ou familiale. Il semble utiliser Internet principalement pour se détendre, et bien que cela montre une certaine dépendance, elle n'est pas encore trop envahissante.

Néanmoins, Nassim pourrait bénéficier d'une réflexion plus approfondie sur la gestion de son temps d'écran, en cherchant à mieux équilibrer ses activités en dehors des écrans.

Les résultats de l'échelle Warwick-Edinburgh (WEMWBS) :

Le score de Nassim à l'échelle de bien-être mental de **Warwick-Edinburgh (WEMWBS)** est de **44/70**, ce qui reflète un bien-être émotionnel plutôt positif, mais avec quelques domaines nécessitant de l'attention pour un épanouissement optimal.

Nassim semble avoir une vision relativement positive de l'avenir (**score de 4** pour l'optimisme) et se sent parfois utile dans ses activités (**score de 3**), ce qui indique qu'il trouve un certain sens dans ce qu'il fait, mais pas de manière systématique.

Sur le plan émotionnel, Nassim se sent détendu la plupart du temps (**score de 4**) et dispose d'une énergie plutôt bonne (**score de 4**), mais il n'a pas un niveau d'énergie aussi élevé que celui d'un bien-être optimal. Sa pensée est souvent claire (**score de 4**) et il semble avoir une image de lui-même modérée (**score de 3**), ce qui indique une confiance en soi présente mais pas totalement renforcée.

En ce qui concerne ses relations sociales, Nassim se sent souvent proche des autres (**score de 4**), ce qui est un indicateur positif, mais il peut aussi se sentir éloigné parfois (**score de 3**). Il montre une confiance moyenne (**score de 3**) dans ses interactions sociales, et se sent

aimé par les autres de manière modérée (**score de 3**), ce qui pourrait suggérer une stabilité émotionnelle mais pas une grande sécurité affective.

Nassim montre une capacité de décision assez bonne (**score de 4**) et une certaine curiosité pour les nouvelles choses (score de 4), mais il ne se sent pas toujours joyeux (**score de 3**), ce qui laisse entendre qu'il pourrait avoir des moments de doute ou de baisse d'enthousiasme.

◆ **Synthèse :**

Nassim présente un bien-être émotionnel assez équilibré avec de bonnes capacités de gestion du stress et une participation sociale satisfaisante. Bien qu'il soit optimiste et relativement énergique, certains aspects de son bien-être, tels que la confiance en soi, le sentiment d'être aimé et la joie, pourraient être renforcés pour une stabilité émotionnelle plus solide. Il semble bien géré, mais une attention particulière à son épanouissement personnel et à ses relations pourrait l'aider à se sentir encore plus serein et sécurisé émotionnellement.

8. **Le cas de Lotfi :**

Présentation du cas :

Lotfi est un adolescent de 14 ans, étudiant en classe 2AM1. Il vit avec ses parents, âgés de 50 ans pour le père et 47 ans pour la mère, ainsi que son frère et sa sœur. Son père travaille comme comptable, tandis que sa mère est enseignante.

Lotfi explique qu'il passe environ 8 heures par jour sur son téléphone et son ordinateur. Il utilise les écrans surtout pour regarder des vidéos, jouer en ligne et discuter avec ses amis. « **Je m'en sers souvent pour me détendre, mais parfois, ça me prend du temps que je pourrais passer à faire autre chose. »** Skhdamgh machi adst3fough mais itawy i lwqth izmrgh adkhmgh lhwyj niten .

Quand on lui demande s'il se sent dépendant, il répond : « **Un peu, je dirais... Mais je pense que je peux m'en passer si je veux. »** Azuh mais izmer que zmregh adbi3dgh ma bghihgh . Il mentionne aussi que ses parents ont mis des règles, surtout le soir, mais « **c'est pas toujours facile à respecter, surtout quand je suis en train de parler avec mes amis. »** Machi kolyoum zmrgh adbi3dgh surtout ma adhdregh dimdoukal iw . Les discussions à ce sujet à la maison sont parfois tendues. « **Je me sens un peu incompris, j'aimerais qu'on me laisse un peu plus de liberté. Tehosgh que oyfhnara thibigh okan aydjen azuh la liberté .**

Entretien avec les parents :

Les parents de Lotfi sont assez préoccupés par l'utilisation des écrans par leur fils. Le père souligne que, même s'il a mis en place des règles strictes concernant le temps d'écran, il constate que Lotfi passe souvent plus de temps qu'il ne devrait devant ses appareils. Il explique : « **On lui a dit de limiter son temps sur les écrans, mais parfois, il se trouve des excuses pour rester dessus plus longtemps.** » Nqaras adisnqs lwqthis zath les écrans mais tiswi3in itafed sebat machi adiqim dina bezaf. Cependant, le père précise qu'ils essaient de compenser par des activités familiales comme des sorties ou des jeux de société, ce qui permet de garder un équilibre dans la vie de famille.

La mère, quant à elle, explique que, malgré les règles, Lotfi est parfois réticent à obéir. « **Il aime vraiment être connecté avec ses amis, et il n'aime pas qu'on lui impose des limites. Mais on lui a bien expliqué que c'était pour son bien, pour qu'il puisse avoir un équilibre entre ses études et ses loisirs.** » Ithibi mlih adyili connecté wahi dimdoukal is mais oythibara asnkhdm les règles mais nsfhamit que anchta f salha ynes et même f lqraya ynes .

Elle précise aussi qu'ils essaient de discuter régulièrement avec lui des effets de l'usage excessif des écrans et de l'importance du sommeil et de la concentration

Entretien avec l'enseignant :

L'enseignant de Lotfi fait état de quelques difficultés en classe, principalement dues à une concentration réduite. « **Lotfi a parfois du mal à se concentrer pendant les cours. Il semble un peu fatigué, peut-être à cause de son utilisation des écrans avant de dormir,** » Lotfi tiswi3in otrkiz ara g lqraya ynes itvin i3ya izmer f skhdem les écrans aqvel ma adiyen. Précise l'enseignant. Il ajoute que Lotfi est un élève sympathique, mais qu'il semble souvent distrait, ce qui affecte ses résultats scolaires. De plus, l'enseignant note que Lotfi a tendance à être moins sociable que d'autres élèves. Il reste souvent dans son coin et participe peu aux discussions de groupe, préférant utiliser son téléphone à d'autres moments.

◆ Synthèse :

Les entretiens menés avec Lotfi, ses parents et son enseignant révèlent que l'usage des écrans occupe une place importante dans son quotidien. Même si ses parents ont mis en place des règles pour limiter ce temps, Lotfi passe encore environ 8 heures par jour devant son

téléphone et son ordinateur. Cette exposition prolongée semble commencer à influencer différents aspects de sa vie, notamment son équilibre personnel.

Du point de vue de ses parents, Lotfi est un adolescent intelligent mais parfois difficile à convaincre lorsqu'il s'agit de limiter l'usage des écrans. Ils ont remarqué qu'il est plus fatigué, moins concentré, et qu'il s'isole davantage. Les moments en famille se font plus rares, car Lotfi préfère souvent rester dans sa bulle numérique. Malgré cela, ses parents ne le perçoivent pas comme dépendant, et affirment qu'un équilibre général reste possible grâce à la communication et aux activités partagées.

L'enseignant de Lotfi confirme ce constat. Il observe chez lui une baisse d'attention en classe, un manque d'énergie, et une forme d'isolement progressif. Bien que soit respectueux et poli, il semble parfois ailleurs, comme absorbé par ses pensées ou fatigué, ce qui nuit à sa participation et à ses résultats scolaires.

Sur le plan de son bien-être psychologique, Lotfi semble traverser une phase de déséquilibre léger. Il exprime parfois un sentiment d'incompréhension face aux limites imposées, ce qui peut générer chez lui un certain stress ou une frustration. Son besoin de se détendre via les écrans, et son repli partiel sur lui-même, pourraient être des signes d'un mal-être discret mais présent. S'il n'est pas encore dans une situation alarmante, il paraît important de renforcer l'écoute, le dialogue, et de l'accompagner vers une meilleure gestion de ses émotions et de son temps d'écran.

Présentation et analyse de l'échelle de K. Young :

Analyse des résultats de l'échelle :

Lotfi a obtenu un score de **75**, ce qui montre qu'il est très souvent connecté et que son usage des écrans est excessif. Ce temps important passé sur son téléphone et son ordinateur a des effets négatifs sur son quotidien.

Il lui arrive souvent de dépasser le temps qu'il s'était fixé (**item 1**), et même de laisser de côté des tâches importantes pour rester en ligne (**item 2**). Cela a un impact direct sur ses résultats scolaires (**item 6**) et son sommeil (**item 14**), car il reste souvent tard devant l'écran.

Lotfi utilise Internet comme un moyen de se sentir mieux quand il n'est pas bien (**items 10 et 20**). Il y pense souvent, même quand il n'est pas connecté (**item 15**), et il a du mal à réduire son temps, même s'il essaie parfois (**item 17**).

Il peut aussi s'énerver quand on l'interrompt (**item 13**), et il préfère parfois rester seul

devant son écran plutôt que de passer du temps avec ses proches (**item 19**). Il lui arrive de ne pas dire la vérité sur le temps qu'il passe en ligne (**item 18**), ce qui montre une certaine gêne ou une prise de conscience.

Synthèse :

Le cas Lotfi montre une utilisation excessive et préoccupante des écrans. Il passe beaucoup de temps en ligne, ce qui perturbe ses études, son sommeil et ses relations familiales. Il semble aussi se tourner vers Internet quand il ne se sent pas bien, comme si c'était une façon pour lui de se changer les idées, mais cela crée un cercle difficile à casser. Lotfi aurait besoin qu'on l'aide à trouver d'autres repères, à remplacer petit à petit ce temps d'écran par d'autres activités, et à retrouver un rythme plus équilibré et apaisé dans sa vie de tous les jours.

Les résultats de l'échelle Warwick-Edinburgh (WEMWBS) :

Le score de **28/70** pour Lotfi à l'échelle de bien-être mental reflète un bien-être émotionnel faible, avec de nombreux domaines nécessitant une attention particulière.

Lotfi semble avoir une vision peu optimiste de l'avenir (**score de 2 pour l'optimisme**) et éprouve des difficultés à se sentir utile dans ses activités (**score de 2**), ce qui pourrait indiquer une faible motivation ou un manque de satisfaction dans ses engagements.

Sur le plan émotionnel, il se sent rarement détendu (**score de 2**) et son énergie est modérée (**score de 2**), ce qui pourrait suggérer une gestion difficile du stress et un manque d'engagement dans ses activités quotidiennes. Son faible score pour la clarté de pensée (**score de 2**) et son estime de soi faible (**score de 2**) montrent qu'il pourrait éprouver des difficultés à se concentrer et à avoir confiance en ses capacités.

Lotfi présente également un intérêt limité pour les autres (**score de 2**) et une proximité réduite avec ses relations sociales (**score de 2**). Il semble manquer de confiance dans ses interactions sociales (**score de 2**) et ne ressent pas un fort sentiment d'être aimé (**score de 2**). Ces éléments suggèrent des difficultés à établir des relations affectives solides et à maintenir des liens sociaux positifs.

Enfin, Lotfi montre une faible capacité à prendre des décisions (**score de 2**) et une curiosité limitée pour de nouvelles choses (**score de 2**), ce qui pourrait indiquer une certaine passivité ou un manque de motivation à explorer de nouvelles expériences. Bien qu'il se sente

parfois joyeux (**score de 3**), son équilibre émotionnel reste fragile, avec de nombreuses zones de tension et d'instabilité.

Synthèse :

Le cas de Lotfi met en évidence un bien-être émotionnel faible, avec de nombreux domaines nécessitant un soutien et une amélioration. Il semble manquer d'optimisme, de confiance en soi et d'intérêt pour les autres. Son faible niveau d'énergie et de détente pourrait être lié à des préoccupations émotionnelles ou sociales non résolues. Il serait essentiel pour Lotfi de recevoir un accompagnement afin de renforcer son estime de soi, sa gestion du stress et ses relations sociales.

9. Le cas de Walid :**Présentation du cas :**

Walid est un adolescent de 15 ans, scolarisé en classe de troisième. Il vit avec ses parents, le père âgé de 46 ans et la mère âgée de 40 ans, ainsi que ses deux frères cadets. Son père travaille comme peintre, tandis que sa mère exerce comme pâtissière à mi-temps.

Les relations familiales sont généralement bonnes, bien que ses parents aient exprimé des préoccupations concernant certaines habitudes de Walid. L'usage excessif des écrans commence à affecter sa vie quotidienne, notamment son sommeil, ses performances scolaires et son bien-être psychologique. Bien que l'environnement familial soit structuré et affectueux, la gestion des écrans semble être un facteur contribuant à des difficultés dans son développement émotionnel et académique.

Lors de l'entretien, Walid s'est montré d'abord timide, parlant doucement et évitant le regard. Mais peu à peu, il s'est détendu, surtout lorsqu'il évoquait ses jeux et ses amis en ligne.

Il dit qu'il passe environ 9 heures par jour sur les écrans, principalement sur son téléphone et sa console. Il explique qu'il regarde « **des vidéos sur YouTube, je discute avec mes amis sur Snapchat, et je joue à des jeux.** » **Itfrij les vidéo g youtube ihder diomdoukal is g snapchat et l3bgh les jeux.**

Quand on lui demande s'il utilise son téléphone avant de dormir, il répond : « **Je me couche souvent tard à cause du téléphone, et le matin j'ai du mal à me réveiller.** » **Gangh ara tiswi3in zik 3lajal n téléphone et sbah sdra3 itkargh .** Il rit légèrement, mais son regard trahit un certain malaise.

À la question de la dépendance, il admet après un silence : « **Un peu, oui. Je ne peux pas passer une journée sans mon téléphone.** » Ozmirgh ara as3digh was bla téléphone Il ajoute ensuite : « **Mes parents essaient de mettre des règles, mais je ne les suis pas toujours... Des fois, je dis que je vais arrêter, mais je continue sans faire attention.** » **Imawlan iw khdmend les règles mais ontaba3gh ara kolyoum tiswi3in qarghas adhbsgh mais tkmilgh .**

Walid montre qu'il est très attaché à ses écrans, tout en prenant conscience que cela peut devenir problématique. Il n'est pas encore prêt à changer, mais il en comprend peu à peu les limites.

Entretien avec les parents :

Le père de Walid explique que son fils a reçu son premier téléphone vers l'âge de 10 ans, et depuis, son temps d'écran n'a fait qu'augmenter. Il remarque qu'avec les années, Walid passe de plus en plus de temps sur son téléphone, surtout le soir et le week-end. Il ajoute : « **Avant, il allait jouer dehors ou il passait plus de temps avec nous. Maintenant, il est souvent dans sa chambre.** » . Aqvel ila itfagh il3eb dimdoukal is tora dayen is3day lwqthis g tkhamtis . On sent dans ses mots une certaine inquiétude, mais aussi un peu de résignation

La maman de Walid raconte que son fils passe beaucoup de temps seul dans sa chambre, souvent collé à son téléphone ou à sa console. Elle explique qu'il ne vient plus naturellement discuter avec eux, et qu'il semble toujours absorbé par ce qu'il fait sur son écran. Elle dit : « **Même quand on essaie de parler un peu avec lui, il est là sans être là, il répond vite fait, puis il retourne à son téléphone.** » . Asma anhder dids amaken elachit itripontid rapide kan machi adiqel a téléphone is . Elle remarque aussi qu'il se met facilement en colère si on lui demande de couper un peu ou de sortir de sa chambre. Pour elle, les écrans prennent trop de place dans sa vie, au point qu'il s'éloigne petit à petit de sa famille.

Entretien avec l'enseignant :

L'enseignant de Walid, qui le connaît depuis deux ans, remarque que l'adolescent a changé. Il explique que Walid est souvent fatigué en classe, notamment le matin. Il a parfois du mal à rester concentré, et il semble rêver ou décrocher pendant les cours. L'enseignant dit : « **Il arrive avec les yeux cernés, et parfois il a l'air absent.** » . Itased anis s les cernes et tiswi3in en dirait elachit . Cela se ressent aussi dans ses résultats, qui ont un peu baissé depuis quelque temps.

Il souligne aussi que Walid est un élève respectueux, mais de plus en plus isolé. Il participe moins en classe, ne va pas vers les autres et reste souvent seul pendant les pauses. Selon lui, cela vient de la fatigue, mais aussi de l'importance qu'il accorde à son monde numérique. Il dit : « **Walid a besoin d'aide pour retrouver un meilleur équilibre, sortir un peu de cet univers numérique.** » **Walid itouhwaj lm3awna machi adiqel bien adifegh chwiya g donith ayi n les écrans.**

Synthèse :

À travers les entretiens réalisés, il ressort que Walid est fortement exposé aux écrans, ce qui impacte plusieurs aspects de sa vie quotidienne. Il consacre une grande partie de son temps à son téléphone et à sa console, principalement pour regarder des vidéos, discuter en ligne, et jouer. Cette utilisation excessive perturbe son sommeil, le maintenant souvent éveillé tard le soir, ce qui entraîne de la fatigue le matin. En classe, cela se manifeste par une baisse de concentration, un manque de motivation et des résultats scolaires en déclin.

Du côté familial, ses parents constatent que Walid est de moins en moins présent à la maison, aussi bien sur le plan physique qu'émotionnel. Lorsqu'on lui parle de son temps d'écran, il réagit mal et a tendance à s'isoler. Ce comportement, associé à son agacement et à la difficulté de décrocher, laisse entrevoir une forme de dépendance aux écrans.

Du côté de son bien-être psychologique, cette dépendance semble perturber son équilibre. Il devient plus irritable, moins communicatif, et ses interactions avec son entourage se font de plus en plus rares.

À l'école, il cherche à éviter les contacts avec ses camarades, renforçant ainsi son isolement. L'enseignant de Walid, qui le connaît bien depuis deux ans, a également observé un changement notable dans son comportement. Selon lui, Walid arrive en classe fatigué, avec des yeux cernés, et semble souvent distrait, surtout le matin. Il manque de concentration, décroche durant les cours, et ses résultats scolaires ont légèrement baissé. Son enseignant souligne également que Walid, bien qu'il reste respectueux, devient de plus en plus isolé, participera moins en classe et a tendance à éviter les interactions avec les autres élèves pendant les pauses.

L'ensemble de ces éléments met en lumière que le bien-être de Walid est profondément perturbé, que ce soit dans sa vie personnelle, familiale, scolaire ou même dans ses interactions sociales.

Analyse des résultats de l'échelle de K. Young :

Walid a obtenu un score de **80**, ce qui montre qu'il passe beaucoup trop de temps sur Internet. Son utilisation est vraiment excessive, au point que cela commence à poser des problèmes dans sa vie de tous les jours.

Il lui arrive souvent de rester plus longtemps que prévu devant un écran (**item 1**), et même de laisser de côté certaines choses importantes à la maison pour continuer à naviguer (**item 2**). Cela a aussi des conséquences sur ses résultats scolaires (**item 6**) et sur son sommeil (**item 14**), car il reste parfois tard devant l'écran.

Walid utilise souvent Internet quand il ne se sent pas bien ou qu'il a besoin de se changer les idées (**item 10 et 20**). On sent qu'il a du mal à se passer des écrans, qu'il pense souvent à y retourner (**items 11, 15**), et même quand il essaye de réduire son temps, il n'y arrive pas (**item 17**).

En plus de ça, il peut s'énerver quand on le dérange pendant qu'il est en ligne (**item 13**), et il préfère rester connecté que sortir avec ses proches (**item 19**). Il lui arrive aussi de ne pas dire la vérité sur le temps qu'il passe sur Internet (**item 18**), ce qui montre qu'il se rend un peu compte que c'est trop.

◆ **Synthèse :**

Le cas de Walid montre qu'il a une forte dépendance aux écrans, et cela se ressent dans plusieurs aspects de sa vie. Il passe beaucoup de temps en ligne, ce qui a un impact sur son sommeil, ses études, et ses relations avec les autres. Il a du mal à s'arrêter, même quand il sait qu'il devrait. Souvent, il utilise Internet pour se changer les idées ou oublier ce qui ne va pas, mais au lieu de l'aider, cela l'éloigne du reste : de ses proches, de ses responsabilités et de ses habitudes de vie saines.

Les résultats de l'échelle Warwick-Edinburgh (WEMWBS) :

Le score de Walid à l'échelle de bien-être mental de **Warwick-Edinburgh (WEMWBS)** est de **25/70**, ce qui reflète un niveau de bien-être émotionnel faible. Bien que certains domaines indiquent un certain potentiel, il y a des signes évidents de détresse qui méritent une attention particulière.

Tout d'abord, Walid semble avoir une vision plutôt négative de l'avenir, comme le montre son score de **1** pour l'optimisme. Il semble avoir des difficultés à percevoir un avenir positif, ce qui peut être lié à son engagement excessif dans les écrans. Il se sent peu utile dans

ses activités (**score de 2**), ce qui suggère qu'il ne trouve pas beaucoup de satisfaction dans sa vie quotidienne, particulièrement en dehors des écrans.

Sur le plan émotionnel, il a un score de **1** pour se sentir détendu, ce qui indique un stress constant et une difficulté à gérer ses émotions. De plus, son score de **2** en énergie montre qu'il manque souvent de vitalité pour s'engager dans des activités qui ne sont pas liées aux écrans. Cela peut aussi être un signe de fatigue mentale et émotionnelle.

Concernant ses relations sociales, Walid présente un faible intérêt pour les autres (**score de 2**), ce qui peut refléter son isolement. Son score de **2** en confiance et en sentiment d'être aimé suggère un manque de sécurité émotionnelle et une difficulté à entretenir des liens solides avec son entourage.

Il montre une capacité limitée à prendre des décisions (**score de 2**), ce qui indique une faible autonomie dans ses choix quotidiens. Son score de **2** pour la joie montre également qu'il éprouve rarement des plaisirs simples dans la vie.

◆ **Synthèse :**

Walid présente un bien-être émotionnel très faible. Son isolement social, son manque d'optimisme et de satisfaction, ainsi que son incapacité à gérer le stress, suggèrent que ses habitudes de consommation d'écrans ont un impact très négatif sur son équilibre émotionnel. Un soutien serait nécessaire pour l'aider à développer de meilleures stratégies d'adaptation et à rétablir des connexions plus saines avec son environnement.

10. Le cas d'Emilia :

Présentation du cas :

Emilia est une adolescente de 16 ans, actuellement en classe de 4^e année moyenne. Elle est l'aînée d'une fratrie de trois enfants. Son père, âgé de 45 ans, travaille comme ouvrier dans une entreprise locale, tandis que sa mère, âgée de 42 ans, est enseignante dans une école primaire. Emilia évolue dans un environnement familial stable, structuré et valorisant la réussite scolaire. Le climat familial est décrit comme serein, avec une communication fluide, un encadrement affectif constant et un respect clair des règles de vie, malgré les contraintes professionnelles des parents. Emilia se présente comme une élève sérieuse, appliquée et investie dans ses études, appréciée tant par ses enseignants que par ses camarades.

Lors de l'entretien, Emilia met en avant une utilisation maîtrisée de son téléphone portable, qu'elle ne considère pas comme une source de distraction majeure. Elle déclare : « **je passe environ trois heures par jour sur mon téléphone, surtout pour réviser sur YouTube, je l'utilise rarement pour m'amuser** », et précise en : “**sekhdamgh portable whed n 3 swaye3 g yawn was , hamlagh adeghregh yess g youtube**”. Cette formulation montre une distinction claire entre usage scolaire et usage récréatif, ce qui témoigne d'une gestion fonctionnelle des écrans intégrée à son quotidien scolaire.

Emilia reconnaît cependant que certains effets secondaires peuvent apparaître : « **Quand je reste trop longtemps sur mon téléphone, je ressens de la fatigue et j'ai moins envie de faire les tâches à la maison.** » Elle exprime cela : “**asma askhdmgh telephone fechlgh te3dazgh adekhdmgh chghel guxxam**”. On observe ici une prise de conscience des limites de l'usage numérique : bien qu'elle ne semble pas en situation de dépendance, elle remarque des répercussions ponctuelles sur son énergie et sa motivation domestique.

Concernant la régulation parentale, Emilia montre une attitude ambivalente, faite de compréhension et de frustration normale à son âge : « **Mes parents me mettent des règles très strictes sur le téléphone, parfois ça me dérange, mais je comprends pourquoi.** » Elle commente également : “**Iwaldiniw khedmnaged des regles f usekhdam n téléphone**”. Cela souligne une capacité à reconnaître la fonction protectrice du cadre imposé, tout en exprimant ses besoins d'autonomie.

Entretien avec les parents :

Le père, très impliqué dans la régulation des écrans à la maison, précise que sa fille ne possède pas encore son propre téléphone : « **Ma fille n'a pas encore son propre téléphone, nous avons mis des règles claires à la maison concernant les écrans.** », ajoutant : “**yelli othes3ara télephone daglas , anchta oyelara g uxxam ngh.**” Cela reflète une posture éducative structurante, fondée sur l'anticipation, la communication et la prévention, visant à éviter une exposition excessive aux écrans.

Sur le plan affectif, le père ne remarque aucun changement d'humeur ou repli sur soi chez Emilia. Il affirme : « **Je ne remarque pas de changements d'humeur chez elle, elle reste joyeuse, présente et très sociable.** » et précise : “**zareghet ta9chichet dynamique , thes3a hawla n themdukal**”. Ce témoignage confirme la stabilité émotionnelle et la continuité relationnelle d'Emilia dans le cadre familial.

Concernant la régulation, le père indique que malgré leur emploi du temps chargé, lui et sa femme veillent à maintenir un cadre clair : « **On essaie de compenser notre absence à la maison en posant des limites claires, et jusqu'ici elle les respecte.** » Il souligne aussi : « **malgré Onetilara guxxam mi yeli thete9adar ayen isne9ar.** » Ce type de régulation, plus basé sur la confiance et la responsabilisation que sur le contrôle permanent, semble efficace dans le cas d'Emilia.

Entretien avec l'enseignante :

L'enseignante d'Emilia, interrogée sur son comportement scolaire, confirme l'investissement de l'adolescente : « **Je n'ai jamais remarqué de fatigue ni de baisse de rendement chez Emilia, elle reste concentrée et motivée en classe.** ». Ce constat va dans le sens d'un usage numérique qui n'interfère pas avec les performances académiques.

Elle ajoute que l'élève est bien intégrée dans la dynamique de groupe : « **Emilia est toujours souriante, très engagée dans les activités scolaires et bien intégrée dans le groupe.** » et complète par : « **ta9cicet l3ami , thete3wan , thata gudmis kan** ». Cela atteste du maintien de ses compétences sociales malgré l'usage du numérique, ce qui n'est pas toujours le cas chez certains adolescents surexposés.

Sur le plan comportemental, elle affirme ne pas avoir observé de comportements inadaptés liés aux écrans : « **Emilia n'a jamais eu de comportement inadapté en lien avec les écrans.** » et : « **othes3ara les comportement n diri igelan en relation wahi doskhdam n les écrans** ». Cela suggère une bonne capacité d'autorégulation en milieu scolaire, sans besoin d'intervention spécifique.

◆ Synthèse :

L'analyse des entretiens révèle une utilisation du numérique équilibrée et fonctionnelle chez Emilia. L'usage reste limité à environ trois heures par jour et concerne principalement des activités éducatives. La reconnaissance par l'adolescente de certains effets mineurs (fatigue, baisse de motivation pour les tâches ménagères) montre une conscience critique et une capacité d'introspection, éléments essentiels à la prévention de l'addiction.

La régulation parentale est présente, claire, et respectée. Les parents, bien que peu disponibles à certains moments, ont instauré un cadre cohérent, perçu comme légitime par leur fille. Emilia adhère à ces limites, signe d'un processus d'identification et d'acceptation des valeurs familiales.

Le cadre scolaire soutient également cette dynamique positive : les observations de l'enseignante montrent que l'usage du numérique n'altère ni l'implication scolaire ni les relations sociales d'Emilia. Elle reste engagée, souriante et bien intégrée, ce qui renforce l'idée d'un équilibre affectif et social préservé.

Les résultats de l'échelle de K. Young :

Analyse de l'échelle :

Le score obtenu par Emmilia à l'échelle de K. Young est de **32 sur 100**, ce qui correspond à **un usage modéré d'Internet**, sans pour autant atteindre le seuil d'un usage problématique. Ce score indique que, bien qu'elle présente certains comportements à risque liés à l'utilisation d'Internet, ceux-ci restent ponctuels et relativement contenus.

Quelques items du questionnaire attirent néanmoins l'attention et révèlent certains signes d'un usage problématique d'Internet chez Emmilia. Par exemple, elle indique rester parfois plus longtemps que prévu en ligne (**item 1, score de 4**), ce qui suggère une légère perte de contrôle du temps passé sur Internet.

De plus, elle reconnaît consulter sa messagerie en priorité avant même de s'occuper de tâches urgentes (**item 7, score de 4**), ce qui peut perturber son organisation quotidienne. Le manque de sommeil lié au temps passé en ligne (**item 14, score de 4**) est également préoccupant, car il peut affecter son rythme biologique et sa santé générale. D'autres items présentent des scores modérés, tels que le fait de penser à Internet lorsqu'elle n'est pas connectée (**item 15, score de 2**), ou encore la difficulté à réduire son temps de connexion (**item 17, score de 2**). Emmilia admet également que la vie sans Internet lui semblerait vide (**item 12, score de 3**), et qu'elle préfère parfois rester en ligne plutôt que de sortir avec ses proches (**item 19, score de 3**). Enfin, son attitude légèrement défensive quant à l'usage d'Internet (**item 9, score de 3**) peut indiquer qu'elle perçoit une certaine critique ou culpabilité autour de ses habitudes numériques.

En revanche, la majorité des autres items présentent de faibles scores (1), ce qui montre une **utilisation raisonnable d'Internet** dans la plupart des aspects de sa vie : pas d'impact majeur sur les relations, les performances scolaires ou professionnelles, ni de troubles de l'humeur liés à la déconnexion.

◆ **Synthèse :**

Le score de **32/100** obtenu par Emmilia à l'échelle de Young indique **un usage d'Internet modéré**, avec quelques signes de vigilance à observer, notamment concernant la gestion du temps et du sommeil. Bien que certains comportements puissent, s'ils persistent ou s'intensifient, évoluer vers une utilisation plus problématique, l'ensemble de ses réponses ne reflète **ni dépendance sévère ni détresse significative** liée à l'usage d'Internet.

Les résultats de l'échelle de bien-être mental de Warwick-Edinburgh (WEMWBS) :

Analyse des résultats de l'échelle :

Le score d'Emmilia à l'échelle de bien-être mental de Warwick-Edinburgh (WEMWBS) est de **55/70**, ce qui suggère un bien-être globalement positif, mais avec des éléments nécessitant une attention particulière. En examinant les résultats, plusieurs dimensions du test révèlent des points à explorer davantage.

Tout d'abord, Emmilia se montre optimiste quant à l'avenir (**score de 5**), elle se sent utile (**score de 4**) et elle se perçoit comme confiante (**score de 5**), ce qui reflète une image positive d'elle-même et de son environnement. Elle se sent également aimée (**score de 5**) et proche des autres (**score de 4**), ce qui témoigne de son sentiment d'appartenance et de la qualité de ses relations interpersonnelles. En revanche, certains aspects de son bien-être méritent une attention particulière. Son ressenti de détente est relativement faible (**score de 3**), tout comme son énergie à dépenser (**score de 3**), ce qui peut indiquer une fatigue mentale ou une certaine difficulté à gérer le stress quotidien.

Par ailleurs, bien qu'elle se sente capable de prendre ses propres décisions (**score de 5**), sa capacité à résoudre les problèmes semble moins marquée (**score de 4**), ce qui pourrait suggérer des difficultés dans la gestion de certaines situations stressantes ou complexes. Son image de soi est également plutôt positive (**score de 4**), mais la perception de sa pensée comme étant claire (**score de 3**) pourrait indiquer une légère difficulté à maintenir une clarté mentale constante, en particulier dans des situations complexes.

Enfin, Emmilia se sent généralement intéressée par les autres (**score de 5**) et par de nouvelles choses (**score de 4**), ce qui reflète une curiosité intellectuelle, bien qu'un score de 4 pour son ressenti de joie (**score de 4**) laisse entrevoir des moments où elle pourrait éprouver un manque d'enthousiasme ou de satisfaction générale.

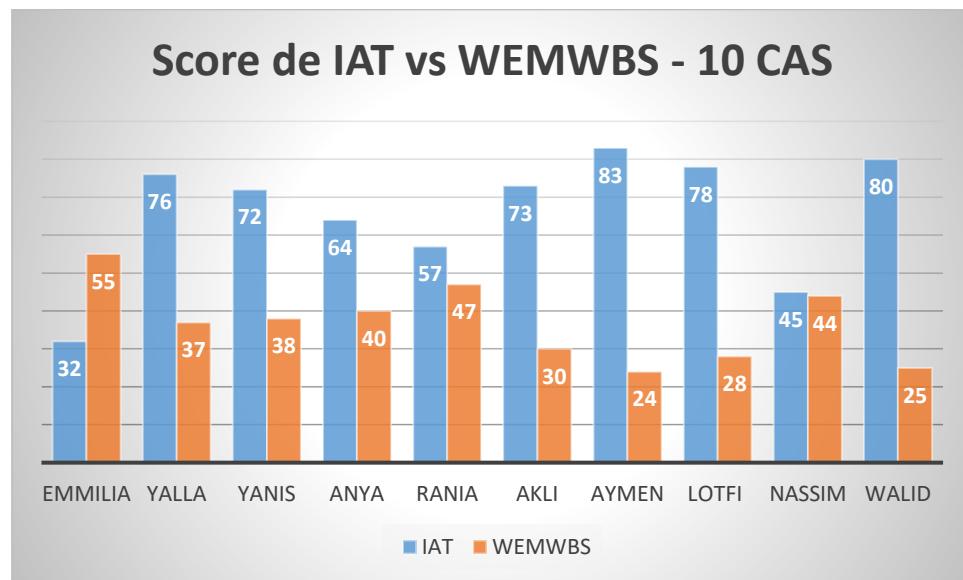
Synthèse :

Dans les dix cas étudiés, deux profils se dégagent : des adolescents disposant de règles familiales claires (Emilia, Melissa, Rania, Lotfi) où l'écran reste un outil scolaire ou créatif, et ceux issus de foyers fragilisés (Yarra, Yanis, Walid, Ania) où l'absence de limites, la solitude ou le stress familial transforme le téléphone en refuge ; ces derniers cumulent manque de sommeil, isolement, irritabilité et baisse scolaire. Globalement, plus la régulation parentale et le soutien scolaire sont solides, moins l'usage devient problématique ; à l'inverse, la carence d'encadrement et de lien affectif favorise une dépendance marquée, suggérant la nécessité d'un cadre familial ferme, d'un relais éducatif à l'école et, pour les cas à risque, d'un accompagnement psychologique visant estime de soi, gestion du temps et activités hors écran.

Chapitre VI : Discussion des hypothèses

Discussion des hypothèses

Dans ce chapitre, nous reprenons notre hypothèse et la comparons aux résultats trouvés sur le terrain. Nous expliquons si les données la confirment, la nuancent ou la contredisent, et ce que cela signifie concrètement. Nous mettons nos observations en lien avec d'autres études, pointons les limites de notre travail et suggérons des idées pour aller plus loin, avant de présenter les conclusions principales



Hypothèse générale : *La surexposition aux écrans nuit au bien-être psychologique des adolescents.*

Les cas cliniques étudiés dans le cadre de notre recherche confirment en grande partie l'hypothèse selon laquelle la surexposition aux écrans nuit au **bien-être psychologique** des adolescents. La majorité des adolescents rencontrés présentent une utilisation prolongée et parfois compulsive des écrans, souvent liée à des signes de mal-être psychologique.

Des adolescents comme **Yanis**, **Yarra**, **Akli**, **Ania** et **Lotfi** témoignent de comportements d'isolement, de troubles de l'humeur, de perte de motivation et de difficultés relationnelles. Chez eux, les écrans apparaissent à la fois comme un refuge face à des difficultés personnelles, et comme un facteur qui accentue le repli sur soi, la fatigue mentale et une forme d'addiction numérique, tous contraires à un état de bien-être.

Le cas de **Aymen** illustre également ce lien, dans un contexte où les écrans sont utilisés comme une échappatoire face aux échecs scolaires et à l'angoisse sociale. Sa détérioration progressive du moral et de l'estime de soi semble aller de pair avec cette surexposition.

De manière moins marquée mais tout aussi révélatrice, **Nassim** et **Walid** montrent un usage important des écrans, avec des signes plus modérés de mal-être, tels que la perte d'intérêt pour les activités sociales ou une tendance à la rumination mentale.

À l'inverse, **Emilia** fait exception. Elle utilise les écrans de manière modérée et encadrée, tout en maintenant une vie sociale active, une relation familiale équilibrée et une stabilité émotionnelle. Son cas souligne que la modération et un cadre de vie sain peuvent limiter les effets négatifs de l'exposition aux écrans.

Enfin, **Rania**, bien qu'elle n'abuse pas des écrans, présente un certain mal-être lié à des tensions familiales. Cela montre que la surexposition n'est pas le seul facteur impactant, mais qu'elle peut aggraver une situation psychologique déjà fragilisée.

En conclusion, nos observations cliniques permettent d'affirmer que la surexposition aux écrans est un facteur aggravant du mal-être psychologique chez les adolescents, notamment lorsqu'elle est associée à un manque de soutien familial, à l'isolement social ou à une faible estime de soi.

Hypothèse secondaire 2 : La surexposition aux écrans affecte la régulation émotionnelle des adolescents scolarisé

L'analyse de nos cas cliniques confirme largement que l'exposition prolongée aux écrans altère la capacité des adolescents scolarisés à identifier, exprimer et réguler leurs émotions : seul le cas d'**Emilia**, utilisatrice modérée (≈ 2 h/j, contenus éducatifs, encadrement parental strict), échappe à cette dérégulation grâce à un soutien familial constant, un sommeil régulier et des échanges affectifs de qualité.

À l'inverse, **Yanis**, **Yarra**, **Akli**, **Ania**, **Lotfi**, **Rania**, **Aymen**, **Walid** et **Nassim** cumulent plusieurs facteurs de vulnérabilité : temps d'écran quotidien supérieur à quatre heures, usage nocturne, contenus hautement stimulants (jeux en ligne, réseaux sociaux), et contexte familial ou scolaire peu contenant. Pour ces adolescents, l'écran sert de stratégie d'évitement face au stress scolaire, aux tensions familiales ou aux affects négatifs, ce qui, à long terme, fragilise les compétences socio-émotionnelles.

Les scores élevés de dépendance numérique (Young ≥ 72 pour **Yanis** et **Yarra**, **Aymen**) et les scores faibles de bien-être psychologique (WEMWBS ≤ 38) objectivent cette détresse. En outre, la sur-stimulation sensorielle – notifications permanentes, vidéos à défilement rapide – maintient une hyper-activation physiologique qui réduit le contrôle inhibiteur du cortex

préfrontal, favorisant irritabilité et impulsivité, comme l'illustre l'instabilité émotionnelle extrême de Lotfi.

Le manque de garde-fous parentaux accentue encore le problème : chez Nassim, une consommation nocturne de plus de six heures, combinée à un environnement familial désorganisé, ancre une dérégulation émotionnelle persistante marquée par anxiété et colère.

Même Walid et Rania, dont l'usage pourrait sembler modéré, montrent qu'un climat familial stressant et l'absence d'alternatives relationnelles suffisent à amplifier les effets négatifs des écrans sur l'équilibre affectif. Ainsi, la surexposition aux écrans compromet la régulation émotionnelle des adolescents, et ce d'autant plus que le soutien familial et social fait défaut ; **l'hypothèse partielle se trouve donc robustement confirmée.**

Hypothèse secondaire 3 : *La surexposition aux écrans affaiblit les relations sociales chez les adolescents scolarisés.*

Les données issues de nos dix études de cas démontrent de manière convergente que la surexposition aux écrans affaiblit les relations sociales des adolescents scolarisés, à travers trois mécanismes principaux : la substitution des échanges réels par des interactions virtuelles, le repli défensif face aux tensions familiales ou scolaires, et la fragmentation du temps partagé avec l'entourage. Seule Emilia, qui limite son temps d'écran à environ deux heures par jour, essentiellement pour des recherches scolaires et des conversations planifiées, présente un réseau relationnel riche : participation à des activités extrascolaires, échanges réguliers avec ses parents, confiance dans ses amitiés hors ligne. Son score WEMWBS élevé (56) illustre la protection conférée par l'encadrement parental et la modération.

À l'inverse, Yanis et Yarra, et même Aymen exposés plus de sept heures quotidiennes aux réseaux sociaux et aux jeux en ligne, voient leurs échanges familiaux se réduire à des interactions fonctionnelles ; leurs entretiens révèlent qu'ils préfèrent « rester connectés » plutôt que dîner avec la famille. Leurs scores très élevés de dépendance (Young = 76 et 72 et 83) et très faibles de bien-être (WEMWBS = 38 et 37 et 24) témoignent d'un isolement affectif profond : ils obtiennent un réconfort immédiat en ligne, mais au prix d'une perte de capital social réel.

Ania et Akli, issus de milieux peu soutenants, illustrent le processus de « refuge numérique » : pour échapper aux critiques parentales ou au stress scolaire, ils s'immergent dans des vidéos et des forums, cessant progressivement de solliciter des pairs réels. Akli déclare « faire davantage confiance aux gens sur Discord qu'aux camarades de classe », son score Young (73) confirmant un usage compulsif.

Lotfi et Nassim accentuent ce profil : leur dépendance extrême (plus de dix heures d'écran, usage nocturne systématique) coïncide avec une quasi-absence de communication familiale et une amitié limitée à des contacts virtuels. Les entretiens montrent des repas pris seuls, des conflits parents-enfants sur les horaires de connexion, et une déscolarisation affective (absences, retards). Cette rupture se nourrit d'une double spirale : plus l'adolescent fuit les tensions familiales, plus il s'isole sur l'écran ; plus il s'isole, plus le dialogue se dégrade.

Même les usages intermédiaires, tels ceux de Walid (4–5 h/j), Rania (\approx 4 h/j) et Aymen (\approx 5 h/j), suffisent à fragiliser les relations quand le contexte est tendu : Walid, malgré un cadre familial relativement stable, rapporte qu'il « préfère scroller » plutôt que rejoindre ses amis après les cours, signe d'un glissement progressif du présentiel vers le virtuel ; Rania, confrontée à des conflits parentaux, décrit l'écran comme « le seul endroit tranquille » mais admet se sentir seule hors-ligne. Aymen, pour sa part, se réfugie dans les jeux afin d'éviter la peur du jugement scolaire, ce qui réduit la diversité de ses interactions à quelques co-joueurs anonymes.

Ces constats empiriques confirment, études psychométriques à l'appui, que le temps d'écran élevé corrèle négativement avec la qualité et la fréquence des interactions face-à-face. L'écran devient un médiateur relationnel appauvri : il offre une gratification sociale rapide mais sans profondeur, coupe l'adolescent des rétroactions émotionnelles riches (expressions faciales, ton de la voix) indispensables au développement de l'empathie et à la consolidation des liens durables. En l'absence de limites parentales et d'alternatives sociales attractives, la surexposition transforme donc progressivement les adolescents en « spectateurs de leur entourage » plutôt qu'en acteurs de relations réelles, validant pleinement l'hypothèse que la surexposition aux écrans affaiblit les relations sociales des adolescents scolarisés.

Nos observations montrent clairement que passer beaucoup de temps devant les écrans fragilise les adolescents à trois niveaux. D'abord, leur bien-être général se dégrade : ils deviennent plus tristes, isolés et fatigués, contrairement à Emilia qui limite son usage. Ensuite, leurs émotions sont mal gérées : pour fuir le stress, ils restent connectés, ce qui les rend plus irritables et dépendants. Enfin, leurs relations souffrent : les écrans prennent la place des discussions en famille ou entre amis, si bien que les liens se distendent. Ces trois effets s'entretiennent : plus l'adolescent cherche refuge dans le numérique, plus son moral, sa maîtrise émotionnelle et sa vie sociale se détériorent. Un usage modéré, des règles claires et un soutien familial restent donc essentiels pour les protéger.

Conclusion Générale

Conclusion générale

Nous voici à la fin de notre recherche sur « La surexposition aux écrans et ses répercussions sur le bien-être psychologique des adolescents ». Cette étude nous a permis de plonger au cœur de la problématique, d'observer les effets de l'utilisation excessive des écrans et d'analyser comment cela peut impacter la santé mentale des adolescents.

Le développement naturel et équilibré d'un adolescent repose essentiellement sur ses interactions avec son environnement, qu'il soit familial, scolaire ou social. Cependant, dans un monde de plus en plus numérique, l'omniprésence des écrans a modifié cette dynamique, notamment pendant les années d'adolescence, une période clé de la construction psychologique et identitaire.

À travers la revue de la littérature et les données recueillies lors de notre enquête menée au CEM des Martyrs, dans la commune d'Akbou, nous avons observé l'impact significatif de la surexposition aux écrans sur le bien-être psychologique des adolescents. Les résultats ont mis en évidence qu'une utilisation excessive des écrans, si elle n'est pas régulée, peut avoir des conséquences négatives sur leur développement émotionnel, cognitif et social. La durée prolongée d'exposition, couplée à un manque d'interactions sociales réelles, a généré des effets pathologiques tels que des troubles de l'anxiété, une diminution de l'estime de soi, ainsi qu'une altération des capacités relationnelles et de gestion des émotions.

Nous avons adopté une approche intégrative, combinant une analyse d'orientation cognitivo-comportementale et systémique, pour analyser les comportements des adolescents face à l'utilisation des écrans. L'analyse d'orientation cognitivo-comportementale a permis d'analyser les schémas comportementaux et les habitudes indésirables liées à l'usage excessif des écrans, et de comprendre comment ces comportements peuvent évoluer en addictions numériques. Par ailleurs, la systémique a permis de situer l'adolescent dans un environnement plus large, où ses interactions avec les parents, les enseignants et les pairs influencent directement ses pratiques numériques et son bien-être psychologique.

Les résultats de notre enquête, en utilisant des outils comme l'entretien semi-directif et les échelles IAT (Internet Addiction Test) et WEMWBS (Warwick-Edinburgh Mental Well-being Scale), ont confirmé la relation entre la surexposition aux écrans et les répercussions sur la santé mentale des adolescents. L'utilisation de ces outils a non seulement permis d'évaluer

Conclusion générale

le degré de dépendance aux écrans, mais aussi d'analyser le bien-être psychologique des participants. Nous avons constaté que l'utilisation excessive des écrans est corrélée avec une dégradation de leur bien-être mental, ce qui appelle à une prise de conscience collective.

Il est crucial de sensibiliser les parents, les éducateurs à l'importance de réguler le temps d'écran des adolescents. Il est impératif de promouvoir des interactions sociales réelles pour prévenir l'isolement social et encourager des pratiques de gestion émotionnelle plus saines. Il est donc essentiel que les actions de prévention commencent dès la petite enfance. Les parents jouent ici un rôle fondamental : en instaurant très tôt des limites claires sur le temps d'écran, en favorisant les jeux interactifs non numériques et les activités en plein air, ils posent les bases d'une relation plus saine aux technologies. Les habitudes prises dans l'enfance influencent fortement les comportements ultérieurs ; c'est pourquoi un accompagnement attentif, bienveillant et ferme dès les premières années peut réduire considérablement les risques de surexposition à l'adolescence. Il est également conseillé de fixer des temps sans écran dans la journée, comme pendant les repas ou avant le coucher, pour favoriser la communication familiale et un sommeil de qualité. Par ailleurs, l'exemple parental est déterminant : un adulte qui gère lui-même de façon équilibrée ses usages numériques transmettent un modèle plus sain à son enfant. Enfin, encourager la lecture, la pratique d'un sport, la participation à des activités artistiques ou sociales dès le plus jeune âge permet à l'enfant de développer d'autres sources de plaisir et d'épanouissement, loin des écrans.

Au futur, nous tenons à ouvrir les voies de recherche pour d'autres chercheurs sur l'importance de la surexposition aux écrans et son impact sur le parcours scolaire, ainsi que sur les relations sociales des adolescents, afin de permettre aux parents et aux personnels éducatifs de lutter plus efficacement contre ses effets nocifs.

En conclusion, cette recherche nous a offert une expérience enrichissante sur les plans méthodologique, scientifique et humain. Elle a également renforcé l'idée que les technologies numériques doivent être utilisées de manière équilibrée et consciente, dans le respect de la santé mentale et du bien-être des adolescents.

Bibliographie

Bibliographie

- Azioun, F. (2018). *L'entretien semi-directif en sciences sociales : Méthodes et pratiques de collecte de données*. Presses Universitaires de France.
- Bach, J.-F., Houde, O., Lena, P., & Tisseron, S. (2013). *L'enfant et les écrans*. Le Pommier.
- Bénony, H., & Chahraoui, K. (1999). *L'entretien clinique*. Dunod.
- Bernard, J., & Équipe ELFE. (2024). *Effets de l'exposition précoce aux écrans sur le développement du langage chez l'enfant (Étude longitudinale française depuis l'enfance)*.
- Blanchet, A. (1997). *L'entretien clinique en sciences sociales*. Dunod.
- Blanchet, A., & Gotman, A. (2014). *L'enquête et ses méthodes : L'entretien* (3^e éd.). Armand Colin.
- Blouin, M. (1997). *Dictionnaire de la réadaptation, intervention et aide technique* (Tome 2). Presses de l'Université du Québec.
- Charles, N., Émard, R., Gilbert, M., Guérette, F., Harvey, D., Morin, M.-H., & Samson, E. (2011). *Santé mentale et physique : deux composantes indissociables au rétablissement et au mieux-être*. Le Partenaire, 19(4).
- Chiland, C. (1983). *L'entretien clinique*. Presses Universitaires de France.
- Commission de la santé mentale au Canada. (2009). *Vers le rétablissement et le bien-être : Cadre pour une stratégie en matière de santé mentale au Canada*.
- Coslin, P. (2002). *Les adolescents en difficulté scolaire*. Dunod.
- Dictionnaire de la psychologie Larousse. (2003). *Larousse*.
- Dreyfus, C. (2005). *Comprendre l'adolescence*. Dunod.
- Finne, E., Bucksch, J., Lampert, T., & Kolip, P. (2013). *Physical activity and screen-based media use: Cross-sectional associations with health-related quality of life and*

Bibliographie

- the role of body satisfaction in a representative sample of German adolescents.* Health Psychology and Behavioral Medicine, 1(1), 15–30.
- Grand dictionnaire de la psychologie. (1999). *L'adolescence*. Larousse.
 - Haut Conseil de la santé publique. (2021). *Effets de l'exposition des enfants et des jeunes aux écrans*.
 - Homps, M. (2018). *Prévention de la surexposition aux écrans chez l'enfant par les médecins généralistes libéraux installés en Midi-Pyrénées* [Thèse de doctorat inédite, Université Toulouse III–Paul-Sabatier].
 - Huta, V., & Ryan, R. M. (2010). *Pursuing pleasure or virtue: The differential and overlapping well-being benefits of hedonic and eudaimonic motives*. Journal of Happiness Studies, 11(6), 735–762.
 - Jean Cottraux. (2012). *Psychologie positive et bien-être au travail*. Presses Universitaires de France.
 - Marcelli, D., & Braconnier, A. (1999). *L'adolescent face à son corps*. Masson.
 - MARTIN Seligman. (2011). *S'épanouir : Pour un nouvel art du bonheur et du bien-être* (B. Vadé, Trad.). Les Arènes.
 - McAnally, H. M., Young, T., & Hancox, R. J. (2019). *Childhood and adolescent television viewing and internalising disorders in adulthood*. Preventive Medicine Reports, 15, Article 100922.
 - Nadji, R. (2023). *Surexposition aux écrans et trouble du spectre de l'autisme chez les enfants en période de latence (TSA)* [Mémoire de master, Université Abderrahmane Mira de Béjaïa].
 - Norbert Sillamy. (1971). *Dictionnaire Larousse de la psychologie*. Larousse.
 - Piaget, J. (1955). *La formation du symbole chez l'enfant*. Delachaux & Niestlé.

Bibliographie

- Salès-Wuillemin, E. (2006). *La catégorisation et les stéréotypes en psychologie sociale*. Dunod.
- Shanoor, K., & Romina, F. (2020, décembre). *Les effets de l'exposition aux écrans des enfants et adolescent-e-s*.
- Stéphanie Bredel. (2012). *L'addiction à l'internet chez les adolescents : Élaboration d'un outil d'aide au dépistage pour les médecins généralistes* [Thèse de doctorat].
- Taquet, P. (2014). *Addiction au jeu vidéo : Processus cognitifs, émotionnels et comportementaux impliqués dans son émergence, son maintien et sa prise en charge* [Thèse de doctorat, Université Charles-de-Gaulle–Lille III].
- Viger, L. (2021). *Troubles liés à l'usage des écrans* [Thèse de doctorat, Université de Paris].
- Voyer, P., & Boyer, R. (2001). *Le bien-être psychologique et ses concepts cousins : Une analyse conceptuelle comparative*. Santé mentale au Québec, 26(1), 276–278.
<https://doi.org/10.7202/014521ar>
- Young, K. S. (1998). *Caught in the Net: How to Recognize the Signs of Internet Addiction—and a Winning Strategy for Recovery*. Wiley.

Annexes

L'échelle de Young :

NOM : **PRENOM :**

AGE : **SEXÉ :** **CLASSE :** **DATE**

DE L'EXAMEN.....

La consigne :

Lisez attentivement chacune des affirmations ci-dessous concernant votre utilisation d'Internet. Pour chaque item, cochez la réponse qui décrit le mieux la fréquence avec laquelle vous adoptez ce comportement. Veuillez répondre honnêtement, il n'y a pas de bonne ou de mauvaise réponse.

Questionnaire :	Ne s'applique pas	Rarement	Occasionnellement	Fréquemment	souvent	toujours
1. Vous arrive-t-il de rester sur Internet plus longtemps que vous en aviez l'intention au départ ?	.	0	02	03	04	05
2. Vous arrive-t-il de négliger des tâches ménagères afin de passer plus de temps sur Internet ?	.	01	02	03	04	05
3. Vous arrive-t-il de préférer l'excitation/l'amusement	0	01	02	03	04	05

d'Internet à l'intimité de votre partenaire ?							
4. Vous arrive-t-il d'avoir de nouvelles relations avec des utilisateurs d'Internet ?	.	0	01	02	03	04	05
5. Vos proches vous reprochent-ils que vous passez trop de temps sur Internet ?							
6. Arrive-t-il que vos notes ou vos devoirs scolaires souffrent du temps que vous passez sur Internet ?	.	0	01	02	03	04	05
7. Vous arrive-t-il de regarder d'abord votre messagerie avant d'accomplir une chose nécessaire et urgente ?	.	0	01	02	03	04	05
8. Arrive-t-il que vos performances au travail ou votre productivité souffrent à cause d'Internet ?	.	0	01	02	03	04	05
9. Vous arrive-t-il d'être sur la défensive ou de refuser de	.	0	01	02	03	04	05

répondre si quelqu'un vous demande ce que vous faites sur Internet ?						
10. Vous arrive-t-il de chasser les soucis de votre vie quotidienne par la pensée réconfortante d'aller sur Internet ?	.	0	01	02	03	04 05
11. Vous arrive-t-il de vous réjouir du moment où vous irez de nouveau sur Internet ?	.	0	01	02	03	04 05
12. Vous arrive-t-il de penser que la vie sans Internet serait ennuyeuse, vide et sans joie ?	.	0	01	02	03	04 05
13. Vous arrive-t-il de répondre d'un ton brusque, de crier ou de vous montrer agacé si quelqu'un vous dérange pendant que vous êtes sur Internet ?	.	0	01	02	03	04 05

14. Vous arrive-t-il de manquer de sommeil parce que vous êtes resté tard sur Internet ?	.	0	01	02	03	04	05
15. Lorsque vous n'êtes pas sur Internet, vous arrive-t-il d'y penser activement ou rêver y être ?	.	0	01	02	03	04	05
16. Vous arrive-t-il de vous dire "juste encore quelques minutes" lorsque vous êtes sur Internet ?	.	0	01	02	03	04	05
17. Vous arrive-t-il d'essayer de diminuer le temps que vous passez sur Internet sans y arriver ?	.	0	01	02	03	04	05
18. Vous arrive-t-il de cacher aux autres combien de temps vous avez passé sur Internet ?	.	0	01	02	03	04	05
19. Vous arrive-t-il de choisir de passer plus de temps sur Internet plutôt que de sortir avec des proches ?	.	0	01	02	03	04	05

20. Vous arrive-t-il de vous sentir déprimé, de mauvaise humeur ou énervé lorsque vous n'êtes pas sur Internet, puis de vous sentir mieux lorsque vous y êtes ?	.	0	01	02	03	04	05

L'échelle de bien-être mental de Warwick-Edinburgh (WEMWBS) :

NOM : **PRENOM :**

AGE : **SEXE :** **CLASSE :**

DATE DE L'EXAMEN.....

La consigne :

Veuillez lire attentivement chacune des affirmations suivantes portant sur vos pensées et sentiments au cours **des deux dernières semaines**. Indiquez à quel point chaque affirmation correspond à ce que vous avez ressenti pendant cette période. Répondez en toute honnêteté, il n'y a pas de bonne ou de mauvaise réponse.

Questionnaire	Jamais	Rarement	Parfois	Souvent	Tout le temps
Je me suis senti(e) optimiste quant à l'avenir.	01	02	03	04	05
Je me suis senti(e) utile.	01	02	03	04	05

Je me suis senti(e) détendu(e).	01	02	03	04	05
Je me suis senti(e) intéressé(e) par les autres.	01	02	03	04	05
J'ai eu de l'énergie à dépenser.	01	02	03	04	05
J'ai bien résolu les problèmes auxquels j'ai été confronté.	01	02	03	04	05
Ma pensée était claire.	01	02	03	04	05
J'ai eu une bonne image de moi.	01	02	03	04	05
Je me suis senti(e) proche des autres.	01	02	03	04	05
Je me suis senti(e) confiant(e).	01	02	03	04	05
J'ai été capable de prendre mes propres décisions.	01	02	03	04	05
Je me suis senti(e) aimé(e).	01	02	03	04	05
Je me suis senti(e) intéressé(e) par de nouvelles choses.	01	02	03	04	05
Je me suis senti(e) joyeux(se).	01	02	03	04	05

Résumé

Dans cette étude, notre objectif a été de comprendre l'impact d'une utilisation intensive des écrans sur la santé mentale des adolescents. Nous avons mis un accent particulier sur les dangers d'une utilisation excessive à une époque où les jeunes façonnent leur identité. L'enquête a été effectuée au Centre d'Éducation des Martyrs, situé dans la municipalité d'Akbou (wilaya de Béjaïa).

Nous avons opté pour une méthode qualitative en nous appuyant sur l'observation de dix adolescents ayant des profils variés. Pour collecter les données, nous avons réalisé des interviews semi-structurées avec les étudiants, leurs parents ainsi que leurs professeurs. Nous avons aussi eu recours à des instruments d'évaluation de référence, comme l'échelle de dépendance aux écrans et l'échelle du bien-être psychologique (WEMWBS). Les résultats obtenus ont révélé une corrélation entre un temps d'écran élevé et une altération du bien-être, marquée notamment par un repli sur soi, une baisse de motivation scolaire ou une diminution de l'estime de soi. À l'inverse, les adolescents ayant un usage modéré des écrans présentent un meilleur équilibre psychologique. Ces constats soulignent l'importance d'un accompagnement parental et éducatif afin de réguler l'utilisation des écrans et préserver la santé mentale des jeunes. Sensibiliser les familles, les enseignants apparaissent donc comme une priorité pour limiter les impacts négatifs de la surexposition numérique.

Abstract

This research focuses on screen overexposure and its repercussions on the psychological well-being of adolescents. It highlights the potential risks that excessive screen use can have on mental health, especially among young people during their identity-building phase. Our study was conducted at the CEM des Martyrs in the commune of Akbou, Béjaïa province. It was based on a qualitative method, through case studies involving ten adolescents with varied profiles.

Data were collected through semi-structured interviews with students, their parents, and teachers, as well as using standardized tools such as the Screen Dependency Scale and the Warwick-Edinburgh Mental Well-being Scale (WEMWBS). The results revealed a correlation between high screen time and a decline in well-being, notably marked by social withdrawal, reduced school motivation, or lower self-esteem. Conversely, adolescents with moderate screen use showed better psychological balance. These findings highlight the importance of parental and educational support in regulating screen use and preserving young people's mental health. Therefore, raising awareness among families, teachers, is a priority to reduce the negative impacts of digital overexposure.

الملخص

تركّز هذه الدراسة على فرط التعرض للشاشات وتأثيراته على الرفاه النفسي للمرأهقين. وتسلط الضوء على المخاطر المحتملة التي قد ينجم عنها الاستخدام المفرط للشاشات على الصحة النفسية، لا سيما لدى الشباب في مرحلة بناء الهوية. أجريت دراستنا في متوسطة الشهداء ببلدية أقيو، ولاية بجاية. واعتمدنا في ذلك على منهج نوعي من خلال دراسات حالة شملت عشرة مراهقين ذوي ملفات متنوعة. تم جمع المعطيات من خلال مقابلات شبه موجهة مع التلاميذ، أوليائهم، وأساتذتهم، بالإضافة إلى استخدام مقاييس معيارية مثل مقاييس الإدمان على الشاشات ومقاييس الرفاه النفسي وارويك-إدنبرة (WEMWBS). كشفت النتائج عن وجود علاقة بين ارتفاع مدة استخدام الشاشات وتدحرج الرفاه النفسي، تجلّى ذلك خاصة في الانطواء، تراجع الدافع الدراسي، أو انخفاض تدبير الذات. في المقابل، أظهر المراهقون الذين يستخدمون الشاشات بشكل معتدل توازناً نفسياً أفضل. تؤكد هذه النتائج أهمية المراقبة الأسرية والتربية من أجل تنظيم استخدام الشاشات والحفاظ على الصحة النفسية لدى الشباب. ومن ثم، فإن توعية الأسر، الأساتذة تُعد أولوية للحد من الآثار السلبية للتعرض الرقمي المفرط.