

21 novembre 2023 : Journée d'échanges interprofessionnels « Se construire avec l'envahissement des images » avec Serge Tisseron.

Notes Esther Vigner, CPE collège de la Tour Montguyon

Ecrans : Outil ou toxique ? Les écrans constituent-ils un problème de santé publique ?

Il y a eu multiplication des supports, les écrans sont omniprésents. Peut-on s'en passer à l'heure actuelle, alors qu'ils sont devenus besoin et nécessité ?

La révolution numérique passe par différentes interfaces, les écrans ont envahis les espaces sociaux et cette hyper connexion entraînent des bouleversements. Le temps passé devant les écrans est en hausse chez les adultes et les enfants. Un enfant de maternelle passe 1000 heures par an devant les écrans, c'est + de temps qu'une année scolaire. 1700 heures pour un écolier de CM. 2400 heures pour un lycéen.

22% des 7-12 ans ont un smartphone, 36% une tablette.

Ce temps passé sur les écrans et internet bouleverse la relation aux savoirs, aux apprentissages et à la sociabilité. Les écrans sont aujourd'hui la cause numéro 1 des conflits au sein des familles.

Intérêts des écrans

- **Ils ont un but ludique et récréatif, permettent de s'évader, de prendre des moments de détente, de plaisir. Ils favorisent les connaissances, les savoir-faire et la formation de la pensée (s'il existe des interactions éducatives avec un adulte : car les écrans ne stimulent pas tous les sens, contrairement à une interaction humaine qui fait appel à plusieurs sens = interaction multimodale.)**
- **Les écrans permettent de créer ou d'entretenir le lien social, d'appartenir à un clan, une hiérarchie, ils permettent le travail collaboratif. Ils participent à la construction de l'identité et la reconnaissance des pairs.**
- **Ils sont une opportunité de s'informer sur l'actualité, de se cultiver et de s'ouvrir au monde.**
- **Les écrans sont utilisés pour la scolarité : ENT, cahiers de texte et ressources en ligne, applications ludo-éducatives, serious game, travaux personnels de recherche.**
- **Les jeux vidéos développent les compétences de planification, de construction, de stratégie de réflexion.**

Impacts des écrans

Chez les petits :

- **Réduction de l'acquisition de la mémoire lente et du langage**
- **Altération des interactions nécessaires à l'accordage affectif parents-enfants / pas d'interaction multimodale**

- **Diminution des capacités d'adaptation sociale**
- **Altération des compétences de partage appréciation et respect des autres**
- **Absence de développement de la compétence narrative**

Chez les ados :

- **Réduction des modes adaptatifs à l'ennui, à la frustration, au stress**
- **Monopolise l'attention aux dépens du sommeil, des acquisitions scolaires et de la sociabilité familiale et amicale**
- **Altération des liens sociaux avec risques d'isolement**
- **Accès à des contenus interdits aux mineurs : jeux, paris, pornographie...**
- **Développement d'une relation nocive, voire toxique avec risque d'addiction**

Conséquences d'un usage excessif

Somatiques : céphalées, troubles musculosquelettiques, troubles alimentaires et du sommeil (lumière bleue), sédentarité, obésité, incurie.

Psycho-sociales : isolement social, repli sur soi, perte des relations, de l'estime de soi et de la notion de réalité, manque d'activité physique ou carence d'expérimentation sensori-motrice.

A l'arrêt ou en cas d'impossibilité d'utilisation : irritabilité, anxiété sentiment de vide, de culpabilité ou de honte.

Débat : Troubles du comportement ? Troubles anxio-dépressifs ?

Altération du lien parent-enfant : le concept du parent présent mais absent ou technoférence.

Trouver le bon équilibre tout en restant vigilant

Importance de distinguer Contenu / Contexte / Contenant :

- **Le type d'écrans utilisé**
- **Le mode d'interaction**
- **Le temps passé**
- **Les répercussions sur la vie quotidienne**

Facteurs à prendre en compte :

- **Age de l'enfant : Avant 3 ans, un bébé ne gagne rien à être exposé aux écrans (hormis « bain langagier » propice au développement du langage)**
- **Contenu : Instructif, pédagogique, ludique ou au contraire complètement inadapté ?**
- **Contenant : attention à la passivité du visionnage TV ou à l'inverse, à la surstimulation cérébrale. Echappement du contrôle parental avec les outils numériques nomades...**

- **Prévalence du contexte : durée adaptée et accompagnement primordial, pendant et après le visionnage d'écran. Discussion et interaction / Débriefing impératif**
 - *Apprendre aux enfants à se servir des écrans et à s'en passer
 - *Accompagner les enfants dans l'utilisation des écrans sans vulgariser
 - *Informers sans diaboliser sur les conséquences de la surexposition et des répercussions socio-environnementales, scolaires et familiales
 - *Instaurer un cadre dans l'utilisation
 - *Sensibiliser sur le respect des recommandations

- **Tenir compte des facteurs externes socio-éducatifs, des contenus,**

Conséquences négatives : langage, motricité retardée, perte d'inventivité, passivité

2020 : théorie de la substitution = + un enfant passe de temps d'éveil devant les écrans, moins il a de temps pour l'acquisition des apprentissages fondamentaux. Cette théorie est remise en cause aujourd'hui. Car les apprentissages dépendent plus de l'environnement de l'enfant, des gens qui s'occupent de lui et de la disponibilité de ses parents, quel que soit le facteur écran.

L'impact des écrans est minime si les parents sont disponibles. Car un enfant abandonné devant les écrans l'est aussi par les parents pour le reste. La théorie de la substitution résultait de corrélation et non de causalités.

Ce qui est + déterminant, ce sont les disparités sociales.

Quelle est la part respective des écrans et de la disponibilité des parents ? Travaux Pagani.

La télé ne parle à personne, le propre de la communication humaine est de s'adapter à son interlocuteur.

Ecrans nomades : Impacts difficiles à étudier.

Que fait l'enfant avec ? Les parents n'en savent rien. Pas d'étude car non renseigné.

La qualité des apprentissages avec le numérique est lié avec l'accompagnement réalisé avec = Co-immersion avec l'enfant devant l'écran.

On ne sait pas si les enfants qui ont des troubles de l'attention vont + utiliser les écrans ou si ce sont l'hyper utilisation des écrans qui provoquent les problèmes d'attention, en tous les cas il y a un phénomène de renforcement mutuel.

Atelier « Intelligence artificielle »

Définition de l'IA : Domaine de l'informatique qui vise à créer des systèmes capables d'effectuer des tâches qui nécessitent généralement l'intelligence humaine. Développement des machines qui peuvent percevoir, comprendre, raisonner, apprendre et prendre des décisions de manière autonome.

Large éventail de techniques : apprentissage automatique, apprentissage profond, vision par ordinateur, traitement du langage naturel, robotique, ect...

Analyse de quantités massives de données, extraction de connaissances et générations de modèles ou de représentations du savoir.

A ce jour :

- **Il ne s'agit pas d'une machine avec une conscience de soi et du monde**
- **L'IA n'est pas capable d'expérience subjective comme chez l'Homme**
- **Sa « supériorité » dans certains domaines repose surtout sur la puissance de calcul qui lui est allouée et la performance des algorithmes utilisés**

De quoi parlons-nous ?

IA connexionniste

- **Couche d'entrée, cachée et sortie (= réponse)**
- **Réseaux de neurones artificiels qui ingurgitent des données et se forment une représentation du monde**
- **LLM : Modèles de données de langage : maîtrise des langues avec l'argot / maîtrise des langues informatiques**
- **CHAT GPT est un outil qui produit de l'intelligence**

Open IA : Open IA vise 100 milliards de dollars de levée de fonds

- **Capitalisme cognitif**
- **Différence des salaires entre chercheurs x 35 entre état (CNRS) et entreprise (Google, Facebook).**
- **Niveau d'empathie supérieur à l'humain : L'IA ne se fatigue jamais, ne s'agace jamais.**
- **Chat GPT a actuellement des discussions avec 200 millions de personnes. Nouveau métier = Prompt : capacité à poser une question à Chat GPT**

Pour Philippe Silbersahn, professeur de stratégie à Emlyon BusinessSchool « L'IA upgrade les compétences. La connaissance devient une commodité et ne sera plus réservée à une élite, au lieu d'être une grande soustraction, peut être une grande addition, et une chance pour les tous les humains ».

Faut-il avoir peur de l'IA ?

Mythe du Golem : l'intelligence est corrélée à la tentation de dominer

- Ce ne sont pas forcément les personnes les plus intelligentes qui gouvernent
- De nombreuses personnes très brillantes n'ont aucune velléité de dominer

En démocratie, les effets de l'IA sont plutôt positifs mais il peut y avoir des débordements, exemple : reconnaissance faciale en Chine.

La technologie est, et reste neutre.

Et en médecine ?

Diagnostic médical : Analyse des images médicales, radiographies, scanners, IRM, ect...

Traitement personnalisé : Analyse de données génétiques et médicales pour recommander des traitements personnalisés en fonction des profils génétiques et de la réponse aux traitements

Prévention des maladies : Analyse de grandes quantités de données de santé publique pour identifier des tendances, prédire les épidémies et élaborer des stratégies de prévention.

Assistance chirurgicale : Amélioration de la précision et la sécurité des procédures des robots chirurgicaux

Gestion des dossiers médicaux : Automatisation de la gestion des dossiers médicaux électroniques / Facilitation de l'accès aux informations médicales pertinentes et améliorant la coordination des soins

Recherche médicale : Deep learning et détermination de potentiels candidats médicamenteux / Corrélation déclaratif / mesure par capteurs (Craving)

Redéfinition du rôle du médecin.

« Mieux vaut prendre le changement par la main avant qu'il ne nous prenne par la gorge » W. Churchill

Restitution ateliers

Réponses aux questions

L'addiction aux écrans est-elle établie ? Existe-t-il des tempéraments vulnérables ? N'est-ce pas lié surtout à l'évitement éducatif de la contrariété ? Et à la surprotection des enfants qu'on ne fait plus sortir dehors ? Y-a-il cependant des compétences que les écrans développent ? Comment « traiter » sans stigmatiser ? Comment aider les parents ? Quelles conséquences sur la vision ? Constat : c'est surtout le décalage des professionnels adultes par rapport aux jeunes. Ecrans : ouverture vers le monde plus accessible, plus démocratique ou enfermement ? 3,6,9,12, c'est quoi la suite ? Quelles alternatives à l'écran ? Car ce sont des outils faisant partie intégrante du monde de l'élève et des jeunes.

L'addiction aux substances est différente des addictions comportementales qui concernent les écrans (jeux sports sexe travail nourriture ajoutée récemment à l'éventail des addictions comportementales)

- **Pas de syndrome de sevrage physiologique dans l'addiction comportementale contrairement à l'addiction aux produits. C'est un sevrage psychologique. Pas de risque de rechute en cas de reconsommation, deuxième différence.**
- **Les jeux vidéos sont différents des jeux de plateaux**
- **Notion d'aléatoire ajoutée dans les jeux de plateaux pour plaire aux utilisateurs de jeux vidéos**
- **Addiction est établie à partir d'un an de déscolarisation liée aux jeux vidéos.**
- **Exploitation des biais cognitifs, fortnight conçu avec une psychologue pour rendre accroc.**
- **Tempéraments vulnérables : difficulté à contrôler ses impulsions (acquis en principe à 25 ans) ; autre facteur c'est la difficulté à comprendre la logique des algorithmes. Plus on comprend la logique des jeux pour nous scotcher devant plus on est capable de décider si on y adhère ou non.**
- **Quand les enfants croient que c'est eux qui décident (« *enfant roi* »), ils sont plus vulnérables.**
- **Les écrans semblent favoriser la mémoire associative. Passer d'un point à un autre, faire des digressions ect...**
- **Cependant, l'attention de longue durée, la «Deep attention » est malmenée.**
- **La mémoire associative est complémentaire de l'hyper attention dont les jeux vidéos sont devenus le support d'apprentissage qui n'existait pas auparavant. Etre capable de se décider plus vite, de faire des choix complexes, de comprendre rapidement les ensembles d'un enjeu.**
- **La place que donne les adultes au numérique est la clé de la place que les enfants donnent au numérique.**
- **Etablir des règles familiales (repas du soir en famille) et donner l'exemple (pas de smartphone dans la chambre..), pas d'écrans avant l'école, et une heure avant le coucher.**
- **LED lumières bleues toxiques.**
- **Les études ont montré que les jeux violents quand ils sont collaboratifs n'ont pas d'effets sur la violence mais sur la pratique de la collaboration.**
- **Développer une politique de la ville au service des nouvelles générations**
- **Avant de questionner l'addiction, s'interroger sur les répercussions ? Quelles sont-elles ? Sommeil activités scolarité sociabilité... ?**

IA

A-t-on les moyens de maîtrise de ces outils, notamment par la régulation internationale ou nationale ? L'IA peut-elle devenir une arme (car non maîtrisée) ? 3 mots clés : apprentissage, développement, neuropsychologie ? Qui est derrière l'IA ?

- **Régulation par l'Europe. Digital market acte, digital I acte, digital servie acte ?**
- **Régulation par la Chine qui n'est pas la même. C'est la raison pour laquelle on milite pour un cloud européen, métavers européen. L'IA sera plus facilement régulée si elle est fabriquée par l'Europe elle-même.**
- **Intox et manipulation de masse (enjeu de la guerre Ukraine / Russie)**
- **Economie de l'attention aussi vieille que le commerce mais s'est modifiée avec les outils numériques. Egalement sciences de la captologie (utilisation des données pour vous rendre plus captifs) utiliser les biais cognitifs et également les sciences de la persuasion.**
- **L'IA est une arme au service des gens qui l'utilisent, ce n'est pas l'IA en elle-même qui est une arme.**
- **Il existe des supports d'information pour savoir comment utiliser l'IA (Conseil nationale du numérique)**
- **Le cerveau a une plasticité extraordinaire, il se modifie tout au long de la vie. Les modifications anatomiques se font sur des centaines de milliers d'années par contre.**
- **Si on maîtrise trop une activité, on est menacé d'en délaissier beaucoup d'autres parce que c'est dans celle-ci qu'on est valorisé. Hyperspécialisation de la performance qui ne sert à rien quand il s'agit d'un jeu vidéo par exemple. Et donc des zones du cerveau pas du tout développées par rapport à d'autres.**
- **Il se met donc en place une hyper-spécialisation du fonctionnement mental. Le joueur revient toujours sur le jeu vidéo sur lequel il performe (personnes de 70 ans sur WOW).**
- **Modèle bio-psycho-social**
- **L'IA utilise très bien le circuit de la récompense avec trois critères du risque d'addiction : utilisation jeune, effet rapide et intense.**
- **Risque de l'enfermement dans une bulle algorithmique qui renforce les idées extrêmes**
- **Boucle courte de la récompense avec les jeux vidéos qui concurrence l'enseignement à boucle longue. Méthode CPIRE : C cumul P précoce I intense R répété E excluant**
- **Tous les jeunes sont dans une boucle courte : société qui évolue tellement vite qu'il existe pour beaucoup une impossibilité de faire des choix à long terme.**
- **La famille est redevenue le repère de stabilité premier le plus hautement valorisé.**
- **Evolutions des valeurs, certaines ne tiennent plus**

L'image de soi dans l'envahissement virtuel

Sagesse des images ?? Jean-Christophe Bailly (écrivain poète et philosophe parle « d'imagement » « Le monde s'arrête dans l'image, l'image est du monde arrêté »

Mais aujourd'hui, de part l'envahissement des images, y a-t-il toujours un arrêt sur image ?

Définition image = représentation d'un être ou d'une chose.

Sur un plan intrapsychique, représentation consciente ou inconsciente, résultant d'un phénomène de subjectivation de perception, selon une dimension individuelle ou collective.

Image vient du latin IMAGO, (masque mortuaire), fonction de souvenir.

Première représentations sur support matériel, puis développement des technologies. Art et apparition de la photographie, l'image peut détourner la réalité, jouer avec...

Le statut, la fonction de l'image évolue au fil de l'évolution de la société et des technologies.

Construction de l'image de soi : Mythe de Narcisse

La construction de l'image de soi suppose une surface réfléchissante (miroir = soi à soi ou/et regard = soi à l'autre)

Partie visible de soi (2 faces d'une même pièce entre le soi = identité et l'image de soi = expression de soi)

La construction de l'image de soi intègre à la fois :

- La dimension corporelle : perception de son propre corps dans ses signaux proprioceptifs (faim, soif, ...) et extéroceptifs (perceptifs)
- L'image de soi est liée à l'apparence et au regard de l'autre (ce qui implique aussi ce qui est de l'ordre de la comparaison, du même ou du différent, rivalité, jalousie...)

Image de soi et écrans

Alain Lazard « l'esoi : de l'hypotrophie de la représentation de l'image du corps à l'hypertrophie de l'image de soi »

- Immobilisation physique des enfants et captation de l'attention par les écrans.

D'où un corps « décorporifié » de ses signaux internes (faim, soif...) ou l'intelligence artificielle devra prendre le relai ? (peut-être déjà fait avec les montres connectées pour nous dire l'heure du coucher, les calories des repas...)

- **Lecture / écran : l'écran qui impose son rythme, la lecture qui permet la pause, les associations, la pensée.**

Des parents et des adultes autour des enfants tout aussi captés par les écrans, modifications des relations familiales.

« Je selfie donc je suis » Elsa Godart (2016)

Selfie = terme apparu en 2002, se généralise rapidement pour être officialisé en 2013 dans le dictionnaire d'Oxford, puis en 2015 dans le petit Robert.

Définition : auto-portrait numérique généralement pris par un smartphone et publié dans les réseaux sociaux. Canada synonyme : égoportrait. Révolution « moïque » ? L'important n'est plus de voir mais d'être vu dans un cadre mettant le plus en valeur son « soi ».

L'image est le reflet d'une société à un moment donné.

Exemple dans le tourisme, selfie pris en face d'un monument. Le monument ne sert plus qu'à mettre en valeur son soi. Inversion et détournement du regard.

Pistes de réflexions : L'image a-t-elle les mêmes fonctions, le même statut ? Que devient le rapport au corps ? Le rapport à l'espace et au temps ?

L'écran peut-il devenir un auxillaire parental ? Un substitut parental ? Un e autre pour un e soi ? Que devient le rapport au monde et le rapport à l'autre dans ce mouvement centripète (vers soi) et non plus centrifuge (vers l'extérieur) ? Quid des compétences psychosociales ?

Les compétences psycho-sociales (ou compétences de vie)

« Être un Homme c'est bien, mais il y a encore mieux : Être Humain ! » Jules Romain

Arrivée tardive des CPS en France, mais on en parle de + en +.

Années 1990 : expérimentation. 2000 : début d'ancrage dans les recommandations et les pratiques (cartable des CPS). 2010 : croissance et maturation des CPS * Loi d'orientation et de programmation pour la refondation de l'école en 2013. * Socle commun de connaissance de compétences et de culture en 2015 (choc PISA) * Parcours éducatif de santé. 2020 : Les CPS, socle fondamental de la prévention et de la promotion de la santé mentale en milieu scolaire * Stratégie nationale multisectorielle pour le développement des CPS chez les enfants et le jeunes générations 2022-2037.

Résultats PISA : Programme national pour le suivi des acquis des élèves. Par qui ? Piloté par l'OCDE (organisation de coopération et de développement économiques). Pour qui ? Des jeunes de 15 ans, dans 85 pays participants dont la France (335 établissements publics ou privés tirés au sort). Quand ? Depuis sa création en 2000, cette évaluation est organisée tous les 3 ou 4 ans. Pourquoi ? Pisa évalue la capacité des élèves à utiliser leurs connaissances en compréhension de l'écrit, culture mathématique et culture scientifique / mesure l'efficacité des systèmes éducatifs / compare les

performances des élèves de niveau social différent / fait un lien entre le bien-être de l'élève et ses résultats scolaires.

Des résultats pour la France : légèrement au-dessus de la moyenne des pays de l'OCDE mais des inégalités scolaires très élevées corrélées au niveau social. Profonde anxiété vis-à-vis de l'évaluation, peur des notes, peur de l'échec. Manque de confiance et d'estime de soi, manque de persévérance. Difficultés à se projeter, manque d'ambition, autocensure Individualisme, faible sentiment d'appartenance, peu de coopération entre élèves. Manque de persévérance et de motivation, goût de l'effort peu développé.

Difficulté des élèves à se projeter dans un avenir qui n'est pas certain.

CPS définition : « Les compétences psychosociales sont la capacité de la personne à répondre avec efficacité aux exigences et aux épreuves de la vie quotidienne ». Enseigner aux jeunes « *Comment penser* » plutôt que « *Quoi penser* »

Elles sont à la fois sociales, cognitives et émotionnelles. 10 compétences sont présentées par paires :

Avoir conscience de soi : Connaître son propre caractère, ses forces et ses faiblesses, ses désirs et ses aversions. Avoir une image de soi positive, une bonne estime de soi, qui permette de prendre soin de soi. Aide à reconnaître les situations stressantes et oppressantes. Contribue à développer les relations sociales.

Avoir de l'empathie pour autrui : Se mettre à la place des autres, les accepter et les respecter. Reconnaître les besoins des autres, les sources potentielles de conflits et mieux accepter l'autre tel qu'il est . Aide à accepter l'autre dans sa différence.

.....

Avoir une pensée créative : C'est explorer les alternatives possibles et les diverses conséquences de nos actions ou de notre refus d'action. Regarder au-delà de nos propres expériences pour nous adapter aux situations de la vie. Contribue au développement de l'imagination (innover, « sortir du cadre »). Contribue à la prise de décision et à la résolution de problèmes.

Avoir une pensée critique : Capacité à analyser les informations et les expériences de façon objective. Aide à reconnaître et à évaluer les facteurs qui influencent nos attitudes et nos comportements, médias, valeur, représentations, pairs.

.....

Savoir résoudre des problèmes : Savoir identifier une difficulté. Faire face à, de manière constructive, de façon active. Se calmer et réfléchir, exprimer le problème, choisir un but positif. Aide à faire face à ce que nous rencontrerons inévitablement tout au long de notre vie.

Savoir prendre des décisions : Envisager différentes options et prendre conscience des enjeux. Capacité de médiation et de négociation, de coopération et de compromis. Capacité à faire des choix, à élaborer des raisonnements par rapport à ce choix, à gérer la frustration pour ne pas agir dans l'impulsivité. Evaluer les décisions prises pour savoir réajuster si besoin.

.....

Savoir communiquer efficacement : Être capable d'exprimer ce que l'on ressent, ce que l'on veut, ses désirs, ses craintes, ses questionnements, ses émotions. S'exprimer correctement verbalement et non verbalement. Être capable de demander des conseils quand cela s'avère nécessaire. Être capable de s'affirmer, de savoir dire non pour résister aux pressions et à la persuasion.

Être habile dans les relations interpersonnelles : Capacité à écouter et à comprendre l'autre. Être capable de lier et de conserver des relations amicales et savoir interrompre des relations de manière constructive. S'impliquer positivement dans un groupe, y développer un sentiment d'appartenance. Prendre conscience des influences et pressions de groupes.

.....

Savoir réguler ses émotions : Capacité à les comprendre et les identifier face au problème. Capacité à ne pas être submergé et à répondre à ses besoins psychologiques. Maintenir un équilibre émotionnel.

Savoir gérer son stress : Capacité à réguler ses propres réactions psychocorporelles de stress au quotidien ou en situation d'adversité, afin de ne pas être submergé et pouvoir disposer de toutes ses ressources pour fonctionner pleinement et poursuivre ses propres objectifs.

.....

Les CPS : un déterminant pour la santé mentale et le bien-être de la personne. Développer les CPS permet l'acquisition d'aptitudes individuelles.

Objectif : Donner à la personne davantage de contrôle sur sa santé. La rendre autonome, responsable et libre de ses propres choix. D'être capable de prendre des décisions par elle-même. Le renforcement des CPS renforce le pouvoir d'agir. Une stratégie qui a montré son efficacité : chez les enfants : Développement global, meilleure estime de soi, meilleurs résultats scolaires, faible niveau d'anxiété et de dépression. Chez les adolescents : Effets similaires à celui de l'enfant. Prévention des consommations et des substances psychoactives. Prévention des problèmes de santé mentale. Prévention des comportements violents et sexuels à risque.

L'apprentissage des CPS par l'expérience

Situations d'apprentissage : En classe (pratique du débat, prise de parole, écoute de l'autre, esprit critique...) Dans les pratiques sportives, artistiques et culturelles (partage des valeurs, respect, esprit de cohésion, confiance en soi...) Dans les associations (engagement, altruisme, empathie...) A la maison, en famille (respecter, s'exprimer de façon bienveillante, être à l'écoute, encourager...).

Les réseaux sociaux : la réponse à des besoins

Les adolescents ont tous des besoins psychologiques que les réseaux sociaux permettent d'assouvir : Le besoin d'appartenance, le besoin d'autonomie, le besoin de se sentir « compétent ».

Une génération à la recherche de reconnaissance « Je poste donc je suis »

« Être addict de son « e-mage » et de sa « e-réputation »

Rendre l'ordinaire extraordinaire !

Les CPS et les jeux vidéos

Les jeux vidéos : formidable moyen de développer de nombreuses compétences lorsqu'ils utilisés avec modération et sous le regard bienveillant d'un adulte !

Jeux d'action : rapidité, habileté coordination

Jeux d'aventure : prise de décision, créativité

Jeux de stratégie : Logique, réflexion, coopération

Dangers d'un usage déraisonnable des réseaux sociaux :

Le sommeil : l'usage des écrans le soir altère la qualité du sommeil.

L'estime de soi : la surexposition aux écrans entraîne une plus grande vulnérabilité face aux regards des autres et fragilise le jeune dans sa construction. L'image de soi : la pratique du selfie et ses filtres de beauté développe chez le jeune un rapport compliqué avec l'image qu'il a de lui-même (troubles dysmorphophobiques). La place du jeune dans la société : Les réseaux sociaux favorisent les comparaisons sociales avec les autres et donne l'illusion au jeune que les autres mènent une vie meilleure que la sienne.

Imbriquer l'apprentissage des CPS dans les cours de maths français et les pratiques pédagogiques.

Les CPS et les réseaux sociaux sont-ils compatibles ?

Jeux vidéos et réseaux sociaux ont deux logiques complètement opposées.

Les réseaux sociaux forment un système compétitifs, un système de valeurs

Les jeux vidéos sont de + en + collaboratifs

3 programmes retenus pour développer les CPS aujourd'hui par le MEN:

AGSAS / Free for / Le jeu des trois figures

Troubles de l'image de soi, tout le monde a des problèmes avec sa propre image. C'est une image avec laquelle on s'aliène, qu'il ne faut pas confondre avec ce que nous sommes. On se rêve différent. On a à faire avec l'image de soi dans le miroir mais aussi dans le regard des autres. Instagram : se présenter de la façon la plus prestigieuse et glorieuse possible. Tiktok : règne de la présentation de soi la plus naturelle. Aujourd'hui il existe des influenceurs virtuels. Chaque génération a ses propres influenceurs. Influenceurs = petite PME, acteur de pubs.

Extimité contraire de l'Intimité. Extimité = Désir de rendre public des aspects de soi-même que jusque-là on a gardé intime. Intime = ce qu'on ignore soi-même sur soi. Différent de l'intimité. Envie d'avoir des retours positifs de ce qui est exposé de notre intimité. Idée que l'on va accroître son réseau social. L'intimité est un concept orphelin, il n'y a rien qui s'oppose à ce concept. Les grands de ce monde ont toujours fait modifier leur image.

Les CPS et l'image de soi

Comment faire passer en image autre chose que son corps ?

Que pouvons-nous faire pour modifier les troubles de l'image de soi ? Quel est le réel niveau d'influence des influenceurs ? Existe-t-il des méthodes de contre-influences comme la mise en dérision ? On observe un changement sur ce qui est de l'ordre de l'intime depuis Loft Story. C'est quoi l'intime ? Le pied l'est + que le bikini. L'avatar de Louis XIV était photoshopé. La référence devient nombre d'abonnés à son image. Proposer des compétences psychosociales c'est d'abord se les appliquer. Diffuser les nombreux outils qui existent déjà : AGSAS, PHARE, Stéphane Sarazin. Beaucoup de témoignages rassurant sur les compétences effectives des jeunes. Comment réduire le décalage entre Ecole et Famille pour l'apprentissage des CPS ?

.....

3 types de harceleurs :

- **Ceux qui veulent exercer leur pouvoir**
- **Ceux qui suivent**
- **Ceux qui le sont par esprit de revanche (ex-harcelés)**

De toutes les compétences ps la plus importante est celle de la gestion des émotions.

Le plaisir d'apprendre disparaît avec le stress scolaire.

Les droits de l'enfant à l'ère numérique

5 droits :

- * Droit à avoir un environnement numérique sain adapté à son âge
- * Droit d'avoir un temps de sommeil adapté à son âge
- * Droit d'avoir un environnement éducatif adapté à ses capacités
- * Droit à avoir une éducation numérique à l'école
- * Droit d'avoir un environnement disponible pour les interactions

Gil Twenge : « Génération connectée »

Trois grandes études qui montrent que les ados sur plusieurs générations ne sont pas les mêmes.

Rapport unicef : les ados font plutôt un bon usage du smartphone

L'utilise selon leurs besoins (surtout pour retrouver leurs potes) comme dans l'histoire de Boucle d'or, utilisation selon les besoins. Contrairement aux adultes qui vont sur les sites pour rencontrer des inconnus.

Internet et les réseaux sociaux sont des machines à créer des quiproquos. Un message ne contient pas autant de nuances et ne permet pas la compréhension mutuelle qui ne peut être optimale sans les expressions du visage ect... qui existent depuis la nuit des temps. Le contact en présence réelle permet de ne pas générer les quiproquos, l'alternance entre contacts réels et virtuels est structurante.

Création socialisation sont deux facteurs qui permettent de déterminer que le temps passé sur les écrans est du temps bien passé. Sans création sans socialisation... usages problématiques.

Plasticité psychique favorisé par les jeux vidéos. Peut être prescrit comme un traitement qui sert à effacer certains apprentissages pour les remplacer par d'autres. Quelle stratégie gagnante ? Le joueur est obligé d'élaborer une nouvelle stratégie pour gagner. Prendre des décisions sous contrainte temporelle donc très rapidement et mobiliser son attention sur plusieurs choses en même temps.

Certaines activités modifient les représentations, d'autres les comportements, ce ne sont pas forcément les mêmes. Les seules études sur les jeux sont des études sur les changements de représentations. Les modifications de comportement peuvent être très difficilement mesurées car on les mesure sur des échelles de temps très réduites. On décide d'avoir des comportements pro-sociaux parce qu'on a une morale ect... pas parce qu'on joue à un jeu vidéo.

Sommeil : arrêter les écrans un quart d'heure avant de dormir. LED lumière bleue et non lumière chaude.

Encourager la narrativité, on revient dans une culture de l'oralité. Podcasts ect... que l'on écoute en faisant tout autre chose.

L'écriture est très marquée par le surmoi.

Technoférence = interférence d'une technologie dans une relation. Quand un parent partage son attention entre son smartphone et son bébé = moins de mimiques phrases plus courtes ect... conséquences le bébé apprend moins bien à distinguer les mimiques et à parler + sentiment d'abandon, risques d'accidents domestiques ect..., dépression, troubles du langage troubles du comportement...

Comment les écrans fonctionnent avec le cerveau comment le cerveau fonctionne avec les écrans ?

4 jungles

Traitement des données/ Secte / modèles sexuels : schéma stéréotypés pornographie homophobie / théorie du complot fake news /

Problème de l'info continue qui ne produisent que de l'émotionnel négatif sans rien apprendre, on finit par s'en détourner car c'est trop douloureux et donc se désintéresser de la souffrance de l'autre

Les Etats-Unis sont le pays où il y a le plus d'excès et pourtant le plus restrictif. Qui considère l'addiction au-delà de 2h par jour d'écran distrayant.

Envisager l'impact des écrans sur la santé globale et le développement de l'enfant.

Etre attentif aux tranches d'âge.

Acte violent filmé mis en ligne, pourquoi ? Facteurs d'incapacité à penser ses actes à terme, à percevoir ses conséquences (liée à l'histoire de l'individu, manque de stabilité, insécurité d'une vie possible sans lendemain), capacité à faire du mal et volonté de faire le buzz, avec le biais de négativité + de visibilités avec des contenus chocs et violents.

La logique des réseaux sociaux peut être délétère pour certains profils psychologiques avec une logique de renforcements des comportements problématiques.

Nous sommes des êtres d'habitudes. Nomophobie : peur d'être sans son téléphone portable. Les habitudes ne sont pas (forcément) des addictions.

Respect = cps qui permet un climat social serein.

Vivre des situations stressantes pour les ados est une manière de mettre à distance le stress pour pouvoir avoir le sentiment de le contrôler. On est tellement angoissés quand on est ado quoi qu'il arrive qu'au moins dans une situation stressante on sait pourquoi

**on est angoissé, cela fait partie du vécu ado (rouler vite, se mettre en danger, ...)
L'hyperstimulation fait partie du vécu, de l'existentialisme de l'ado. Il est très difficile de se calmer quand on est ado.**

Addiction aux jeux vidéos : on veut contrôler ce qu'il se passe. Addiction porno : on veut contrôler ce qu'on éprouve. Les ados sont + accrocs aux réseaux sociaux que les adultes, car plus aléatoire =. Les adultes ont + de volonté de contrôle c'est pourquoi ils sont plutôt addicts aux jeux vidéos.

Maturité de l'adulte : contrôle de l'impulsion.

Ado, pas de contrôle de l'impulsion mais période extrêmement créatrice. L'ado innove et crée selon les techniques qui lui ont été transmises. Il permet le renouvellement des techniques après les avoir assimilées. Ne pas empêcher cette période, juste la canaliser. Souvent les jeunes inventeurs sont deux car cela permet l'émulation... facebook, elon musk...