4 DÉPENDANCE NUMÉRIQUE

UEFA | take Care

QU'EST-CE QUE C'EST ?

La technologie influence quasiment tous les aspects de notre vie, qu'il s'agisse de notre manière de communiquer et de travailler, ou de nos modes d'apprentissage et de divertissement. Elle nous permet d'accéder à une vaste quantité d'informations en un temps record et nous aide au quotidien. Toutefois, le temps passé en ligne peut aussi devenir excessif.

Un temps d'écran excessif peut compromettre le développement social d'une personne, ses résultats scolaires et sportifs, ainsi que sa santé émotionnelle et physique. Il convient de ne pas sous-estimer les effets négatifs que ce type d'excès peut avoir sur notre bien-être actuel et futur.

Le programme Take Care de l'UEFA a pour but d'améliorer la santé et le bien-être grâce au football. Ce livre blanc vise à fournir aux parents, aux éducateurs, aux entraîneurs et au staff technique des informations et des conseils pour fixer des limites, encourager les activités hors ligne et donner des exemples d'habitudes numériques équilibrées à suivre.

PROGRAMME TAKE CARE

Le programme Take Care de l'UEFA se compose de six modules étroitement liés :

- Activité physique
- Nutrition
- Santé mentale
- Dépendance numérique
- Sensibilisation à la consommation de substances illicites
- Sécurité routière

En plus d'un livre blanc semblable à celui-ci, chaque module est complété par plusieurs outils (des affiches, un podcast, un documentaire et une séance pédagogique).

À QUI S'ADRESSE CE PROGRAMME ?

Ce programme et ses outils ont été conçus pour les associations nationales, les ligues, les clubs, les autres parties prenantes du football et les écoles. Il s'adresse aux parents, aux tuteurs, aux enseignants, aux entraîneurs et à leur staff technique, mais avant tout aux enfants et aux jeunes.

COMMENT L'UTILISER ?

Un guide d'utilisation est disponible pour aider les organisations de football et les écoles à comprendre et à maximiser l'utilisation de ces outils. Ces ressources peuvent être consultées de manière indépendante sur la page https://fr.uefa.com/takecare/, ce qui offre de la flexibilité dans l'apprentissage et dans l'application. Cependant, étant donné que les sujets sont étroitement liés, des références utiles peuvent se retrouver dans les autres outils.

INDEX

1. **Introduction**
2. **Le pouvoir positif du football**
3. **Évaluer les risques**
   a. Développement neurologique
   b. Santé mentale
   c. Développement social

INDEX

4. Comment reconnaître les signes d'un usage excessif des outils numériques ?
5. Actions pratiques
6. Bonnes pratiques
7. Glossaire
8. Faits et chiffres
9. Bibliographie

1. INTRODUCTION

Les appareils technologiques et les smartphones jouent un rôle considérable dans notre vie quotidienne depuis plus d'une vingtaine d'années. De nombreuses personnes dans le monde considèrent les activités en ligne comme une forme de loisir. Il est important de reconnaître les opportunités qu'offre la technologie pour tisser des liens entre nos sociétés, échanger des connaissances et progresser. **La technologie ne facilite pas seulement la communication, l'apprentissage, le travail et les transports, elle peut également améliorer la sécurité.** Par exemple, les parents fournissent souvent un smartphone à leurs enfants afin de pouvoir être constamment en contact avec eux et même les localiser.

Cependant, de nombreux enfants l'utilisent pour en retirer une satisfaction immédiate, faisant défiler sans fin les flux sur les réseaux sociaux, regardant des vidéos de manière excessive ou jouant à des jeux conçus pour capter leur attention pendant des heures. Ces activités sont souvent renforcées par des algorithmes qui s'adaptent au comportement de l'utilisateur et proposent des contenus qui récompensent l'attention, rendant difficile le désengagement, en particulier chez les enfants.

La dépendance numérique fait référence à l'utilisation excessive des appareils numériques tels que les smartphones et les ordinateurs et à la manière dont ils interfèrent avec la vie quotidienne. Elle a été définie comme « un rapport problématique à la technologie qui est qualifié de compulsif, obsessif, impulsif ou hâtif[1]. »

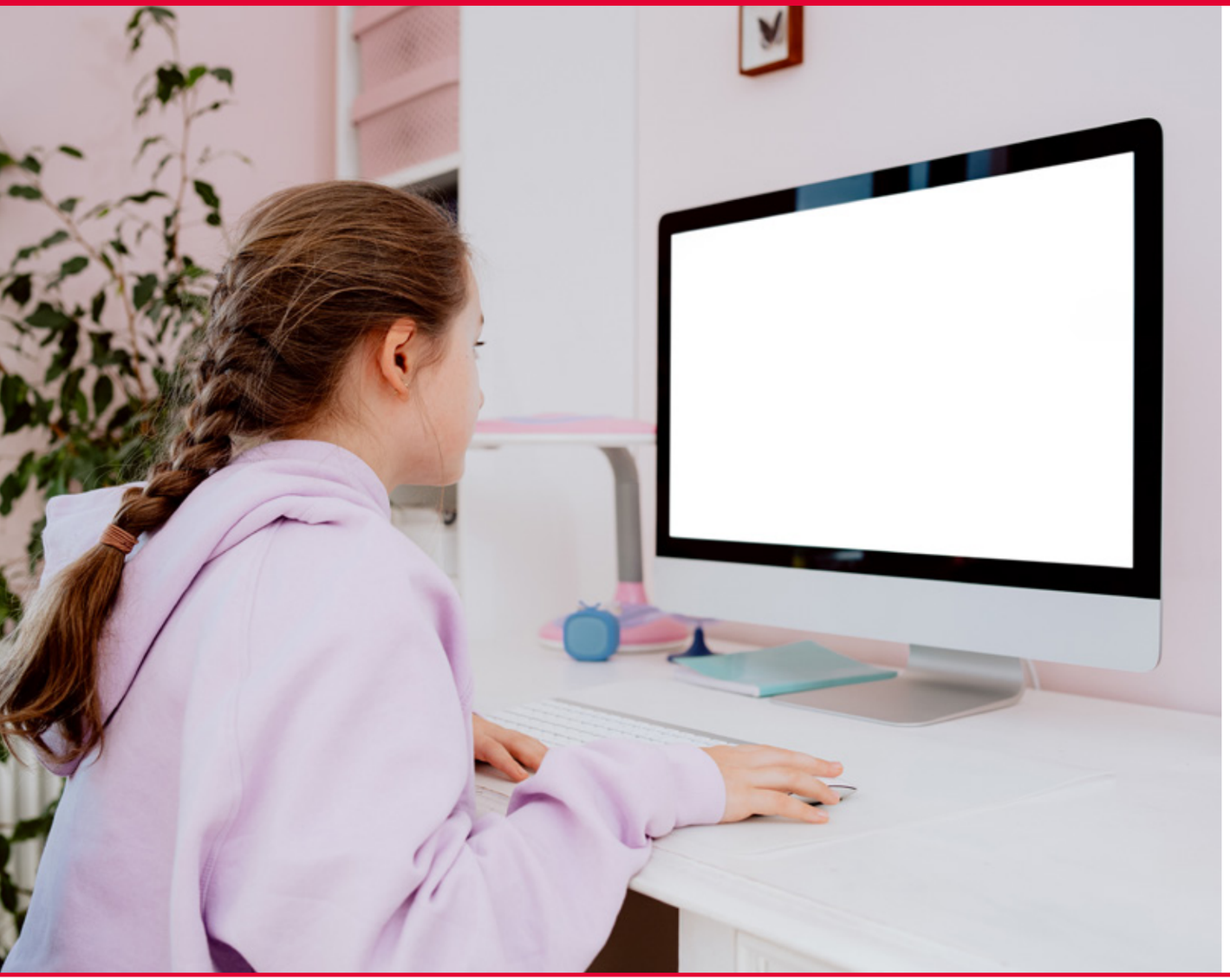
Des études ont montré qu'un adolescent sur quatre utilise son téléphone portable d'une manière qui correspond à la définition de l'addiction comportementale. De plus en plus souvent, les enfants et les jeunes reconnaissent les effets négatifs que les réseaux sociaux peuvent avoir sur leur santé mentale, les rendant plus renfermés, anxieux et déprimés.

Les progrès rapides de l'intelligence artificielle (IA) risquent d'aggraver ces effets négatifs, car les appareils et les plateformes deviennent « plus intelligents », c'est-à-dire plus personnalisés, plus captivants et plus addictifs. Une étude récente a révélé que 79 % des jeunes de 13 à 17 ans et 40 % des enfants de 7 à 12 ans au Royaume-Uni utilisent des outils et services d'IA générative[2]. On observe une tendance à la hausse en matière de compagnons virtuels d'IA : ce sont des robots de discussion (« chatbots » en anglais) qui peuvent répondre et se comporter comme un ami, même s'ils sont entraînés par un algorithme prédictif d'IA.

À l'âge de 12 ans,
97 %
des enfants au Royaume-Uni possèdent un téléphone portable[3].

En France,
plus de la moitié
des personnes interrogées ont indiqué ne pas pouvoir passer une seule journée sans Internet[4].

À l'échelle mondiale, les enfants passent aujourd'hui en moyenne 4,5 heures en ligne par jour en semaine et huit heures par jour le week-end. Cela représente un total de
84 jours
perdus par an devant un écran au lieu de jouer dans le monde réel[5].



Certains des robots de discussion IA les plus populaires disposent d'une base d'utilisateurs considérable parmi les enfants et les adolescents. C'est notamment le cas de My AI, sur Snapchat (150 millions d'utilisateurs au total), et de Replika (25 millions d'utilisateurs au total)[6]. Si cette technologie des robots de discussion IA est encore très récente, il y a déjà eu des cas de préjudices causés chez des enfants[7].

LES APPAREILS CONNECTÉS REMPLACENT LES INTERACTIONS RÉELLES AINSI QUE LES OCCASIONS D'ACQUÉRIR DE NOUVELLES COMPÉTENCES OU DE TISSER DES LIENS DURABLES À UN MOMENT CRUCIAL DU DÉVELOPPEMENT COGNITIF ET SOCIAL DE L'ENFANT.

Les parents, les tuteurs, les enseignants et les entraîneurs constatent les effets néfastes de l'augmentation du temps passé devant l'écran. On peut notamment citer une durée d'attention réduite, un retard du développement des compétences de vie comme la communication, la collaboration et la résilience, ainsi qu'un manque d'activité physique.

2. LE POUVOIR DU FOOTBALL

Le football est un outil formidable pour lutter contre l'utilisation excessive des appareils numériques.

LA PRATIQUE D'UNE ACTIVITÉ PHYSIQUE RÉGULIÈRE PEUT AUGMENTER DE MANIÈRE SIGNIFICATIVE LES INTERACTIONS SOCIALES D'UN ENFANT, EN FAVORISANT LES LIENS D'AMITIÉ ET LES COMPÉTENCES EN MATIÈRE DE TRAVAIL D'ÉQUIPE.

Cette activité permet d'occuper son temps de manière positive et productive, tout en permettant aux participants de faire preuve de discipline et de résilience et d'éprouver un sentiment d'accomplissement.

Mais surtout, il est quasiment impossible d'utiliser un téléphone ou d'autres appareils électroniques en jouant au football, ce qui limite naturellement le temps passé devant les écrans et favorise davantage d'interactions directes, en face à face. Les parents, les tuteurs, les entraîneurs et le staff technique peuvent aider les enfants et les jeunes adultes à acquérir un mode de vie équilibré qui privilégie à la fois leur santé physique et mentale. Il s'agit de leur permettre de mener à terme une vie plus épanouissante et bien remplie.

3. ÉVALUER LES RISQUES

Dans l'Union européenne, 35 % des enfants de 9 à 11 ans utilisent un smartphone plusieurs fois par jour pour accéder à Internet. Cette catégorie d'âge passe en moyenne 114 minutes par jour en ligne. Chez les 15-16 ans, ces chiffres augmentent jusqu'à 81 % pour l'utilisation quotidienne d'un smartphone et à une moyenne de 229 minutes par jour en ligne pour cette tranche d'âge[8]. Au vu de ces taux d'utilisation du smartphone très élevés, il convient de se demander de quelle manière les enfants et les adolescents sont perturbés par leurs appareils. Cette question se pose en particulier lorsqu'ils manquent de maturité pour bien comprendre comment les smartphones affectent leurs pensées, leur comportement et leur développement cérébral.

De nombreux troubles de la santé mentale, dont l'addiction, apparaissent pour la première fois ou commencent à s'installer pendant l'adolescence. Ces problèmes sont probablement dus à la croissance et au remodelage considérables du cerveau qui se produisent durant cette étape critique du développement[9]. Un nombre croissant de recherches scientifiques montre comment l'utilisation des médias numériques pendant l'enfance et l'adolescence affecte :

a. le développement neurologique
b. la santé mentale
c. le développement social

a. Développement neurologique

La partie du cerveau qui est responsable de la maîtrise de soi et de l'attention ciblée – le cortex préfrontal – se développe lentement pendant l'enfance et l'adolescence et ne parvient à maturité que lorsque les jeunes atteignent une vingtaine d'années[10]. En d'autres termes, il peut sembler extrêmement difficile pour les enfants et les adolescents de limiter leur usage du smartphone ou de réfléchir aux conséquences de ce qu'ils voient ou partagent en ligne.

De plus, **au début de l'adolescence, le cerveau en développement se réorganise de façon à accroître sa sensibilité aux récompenses et aux relations sociales**[11,12,13]. Si ce mécanisme présente l'avantage d'inciter les adolescents à se faire des amis et à acquérir de plus en plus d'indépendance vis-à-vis de leurs parents, il peut également les rendre particulièrement exposés aux récompenses incessantes et immédiates proposées par leur téléphone[14].

Des études ont montré que l'utilisation des réseaux sociaux chez les enfants affecte leur développement cérébral. Le cerveau des enfants de 12 ans qui utilisent les réseaux sociaux de manière intensive devient plus sensible à l'anticipation des récompenses et des sanctions sociales au fur et à mesure de sa croissance. À l'inverse, le cerveau des enfants du même âge qui n'utilisent pas encore les réseaux sociaux devient avec le temps moins habile à cette anticipation sociale[15].

En outre, les adolescents qui déclarent utiliser les réseaux sociaux de manière addictive (par exemple, en continuant à les utiliser même s'ils nuisent à leur vie personnelle ou en essayant de réduire leur utilisation sans y parvenir) montrent des signes de tolérance neuronale aux effets des réseaux sociaux. Au début de l'adolescence, leur cerveau est d'abord sensible aux récompenses sociales, mais il est ensuite moins réceptif à ces stimulations. Cette situation est comparable à la manière dont les personnes souffrant de toxicomanie développent une tolérance au fil du temps et considèrent les substances qu'ils consomment de moins en moins satisfaisantes[16].

b. Santé mentale

L'utilisation du smartphone peut présenter certains avantages, comme faciliter l'interaction avec des pairs. Cependant, les enfants et les adolescents peuvent aussi l'utiliser de façon nocive pour leur santé mentale. Par exemple, **le fait de se comparer aux autres en ligne est associé à une augmentation des symptômes de dépression, en particulier chez les filles et les jeunes qui ont du mal à s'intégrer**[17]. Les idées suicidaires et d'automutilation sont plus fréquentes chez les adolescents qui font l'objet d'un harcèlement en ligne. De même, les jeunes qui utilisent les réseaux sociaux pour visualiser ou publier des contenus relatifs à l'automutilation sont plus susceptibles de le faire eux-mêmes[18].

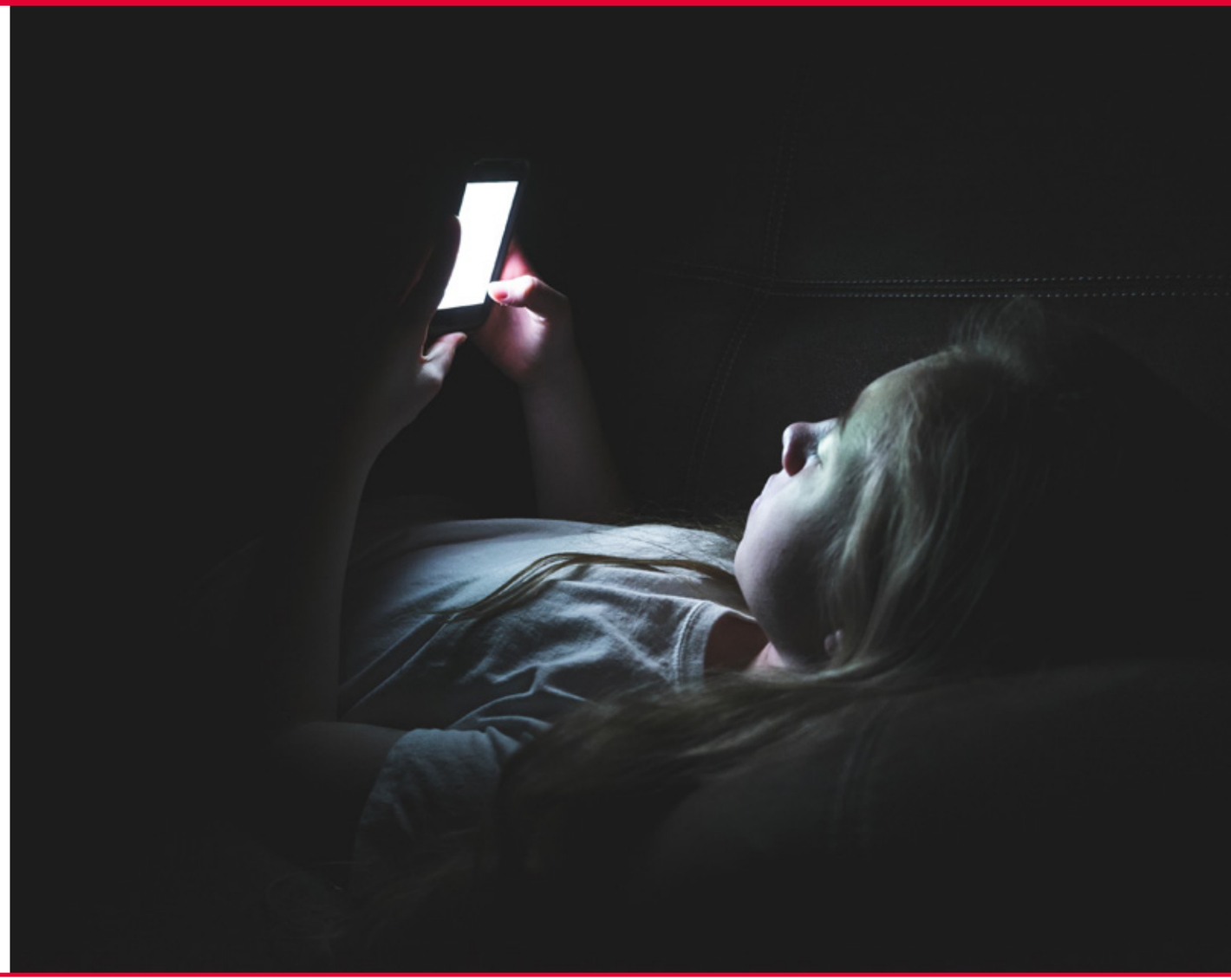
Certains groupes sont particulièrement exposés aux dommages causés par l'usage excessif du smartphone. **Au Royaume-Uni, une étude a révélé l'existence d'un lien entre l'utilisation des réseaux sociaux pendant la puberté et le fait d'être plus malheureux l'année suivante[19].** Par conséquent, la puberté peut être une période particulièrement délicate en matière de développement pendant laquelle les réseaux sociaux peuvent nuire au bien-être des adolescents.

Ces recherches ont aussi permis d'établir un lien systématique entre le fait de visionner des images de corps idéalisés et une perception négative de son propre corps, en particulier chez les jeunes filles. Les adolescents qui ont une piètre image de leur corps risquent de sombrer dans la dépression et d'avoir des troubles de l'alimentation tels que l'anorexie et la boulimie.

Les effets des réseaux sociaux sur l'image corporelle peuvent être particulièrement néfastes en raison de la prévalence des logiciels de retouche photo, des filtres et de la quantité massive d'images[20]. La possibilité de partager des photos de son propre corps sur les réseaux sociaux et d'attendre les « likes » ou commentaires peut aussi poser problème.

Il a été prouvé que les adolescents qui passent beaucoup de temps à se soucier de leur apparence sur les selfies ou à s'inquiéter de ce que leurs pairs peuvent penser de leurs photos ressentent davantage de symptômes de dépression[21].

Des études ont également montré que, à mesure que l'intelligence artificielle devient plus accessible, les enfants ont davantage tendance à partager leurs préoccupations avec des robots de discussion au comportement humain qu'avec des adultes de confiance. Cette situation présente des risques considérables, car ces « chatbots » peuvent répondre en transmettant des informations et des messages incorrects, trompeurs ou non adaptés à l'âge des enfants. Il est donc important d'établir des lignes de communication ouvertes et des espaces sûrs où les enfants peuvent discuter de leur santé mentale et accéder à des services légitimes[22].



c. Développement social

L'enfance et l'adolescence sont également des périodes pendant lesquelles les pairs d'une personne ont de plus en plus d'influence[23]. **Les smartphones et les réseaux sociaux établissent des normes sociales et définissent ce qu'est un comportement acceptable ou souhaitable.** Une étude a montré que les adolescents prennent davantage de risques après avoir vu ce que leurs amis font en ligne ou dans la recherche de validation sur les réseaux sociaux, allant d'une consommation excessive d'alcool à la prise de selfies en roulant à vélo ou en conduisant[24,25].

Le harcèlement et le rejet social constituent d'autres interactions sociales négatives auxquelles les jeunes peuvent être confrontés en ligne. Contrairement au harcèlement en personne, le cyberharcèlement sur les réseaux sociaux peut se produire n'importe où et à tout moment. Les victimes de ce fléau en ligne se sont avérées être beaucoup plus exposées au risque de dépression, d'automutilation, de pensées suicidaires et de tentatives de suicide que les individus harcelés en personne. Quant aux victimes de ces deux formes de harcèlement, ce sont elles qui courent le plus grand risque[26]. Il a également été démontré que les jeunes issus de groupes minoritaires sont fréquemment exposés à la discrimination en ligne. De plus, un lien a été établi entre les personnes victimes de discrimination à la fois en personne et en ligne et le fait d'éprouver une forte anxiété ou de souffrir de dépression[27].

4. COMMENT RECONNAÎTRE LES SIGNES D'UN USAGE EXCESSIF DES OUTILS NUMÉRIQUES ?

Tout le monde devrait apprendre à reconnaître les signes d'un usage excessif des médias numériques et d'une addiction au smartphone[28] :

1. **Durée excessive** consacrée à l'utilisation d'un smartphone ou d'un appareil similaire, au point de nuire au bien-être physique, mental ou social d'une personne
2. **Incapacité à interrompre ou réduire** le temps passé à utiliser des appareils numériques
3. **Perte d'intérêt** pour d'autres activités
4. **Préoccupation** liée à l'envie d'utiliser un smartphone (semblable à un désir insatiable)
5. Besoin de passer **de plus en plus de temps** à utiliser des appareils numériques, ou utilisation de ces appareils **d'une manière de plus en plus extrême ou risquée** (semblable à l'accoutumance)
6. **Sentiment d'irritabilité, d'agitation, d'anxiété ou de mécontentement** en cas d'impossibilité d'utiliser un smartphone (semblable aux effets du manque)
7. **Mensonges** au sujet de l'utilisation de son smartphone
8. Utilisation d'appareils numériques **d'une manière socialement inacceptable**, comme le **cyberharcèlement** à l'encontre d'autrui
9. Utilisation des appareils numériques **à des moments inopportuns**, par exemple pendant les cours ou lors de conversations en face à face
10. Utilisation d'un smartphone dans des situations de **mise en danger physique**, par exemple en conduisant ou à vélo

5. ACTIONS PRATIQUES

POUR LES PARENTS ET LES TUTEURS

1 MONTREZ L'EXEMPLE EN ADOPTANT DES HABITUDES POSITIVES AVEC LES APPAREILS NUMÉRIQUES : montrez à votre enfant en quoi consistent les habitudes numériques saines en limitant le temps passé devant les écrans, en privilégiant les interactions en face à face et en utilisant votre appareil dans un but déterminé.

2 ENCOURAGEZ LE FAIT D'AVOIR D'AUTRES LOISIRS ET PASSE-TEMPS qui n'impliquent pas d'écran, comme la lecture et le dessin.

3 FIXEZ DES LIMITES DE TEMPS POUR L'UTILISATION DES APPAREILS NUMÉRIQUES, en particulier la veille d'un jour d'école, pour assurer un équilibre entre les activités en ligne et hors ligne.

4 ENSEIGNEZ À VOTRE ENFANT LES BONS USAGES EN MATIÈRE DE NUMÉRIQUE, notamment les risques potentiels encourus en partageant des informations personnelles, l'importance d'une communication en ligne respectueuse et comment distinguer le vrai du faux dans les informations.

5 TROUVEZ UN ÉQUILIBRE ENTRE CONNECTIVITÉ ET SÉCURITÉ en utilisant les fonctionnalités de contrôle parental ou des appareils spécialement conçus pour surveiller et limiter le contenu accessible à votre enfant et restreindre son accès aux réseaux sociaux, tout en lui permettant de rester en ligne.

6 PRÉVOYEZ DES MOMENTS RÉGULIERS POUR FAIRE LE POINT avec votre enfant sur son utilisation des appareils numériques, les contenus consultés, ses interactions et les sentiments que cela lui procure, afin de favoriser la confiance et une relation saine avec la technologie.

7 ENCOURAGEZ VOTRE ENFANT À CHERCHER À ÉTABLIR DES LIENS EN PERSONNE pendant son temps libre.

8 ÉLABOREZ UN ACCORD FAMILIAL SUR L'UTILISATION DES MÉDIAS qui précise les règles et les attentes concernant l'usage du smartphone, y compris les plages horaires et les zones sans écran.

5. ACTIONS PRATIQUES

POUR LES ENTRAÎNEURS ET LEUR STAFF TECHNIQUE

1 MONTREZ L'EXEMPLE EN ADOPTANT DES HABITUDES POSITIVES AVEC LES APPAREILS NUMÉRIQUES : montrez à vos joueurs en quoi consistent les habitudes numériques saines en limitant votre temps passé devant les écrans, en étant dans le moment présent pendant les entraînements et en utilisant les appareils numériques de manière consciente et ciblée pour encourager les interactions hors ligne.

2 FAITES APPLIQUER UNE POLITIQUE SANS TÉLÉPHONE pendant les entraînements, les matches et les événements pour encourager les interactions hors ligne.

3 JOUEZ LE RÔLE D'AMBASSADEUR AU SEIN DE VOTRE ORGANISATION et proposez des séances d'alphabétisation numérique comportant des discussions ouvertes sur les avantages et les inconvénients des technologies numériques pour aider les joueurs à développer une approche équilibrée.

4 INTÉGREZ DES EXERCICES DE PLEINE CONSCIENCE À VOS SÉANCES D'ENTRAÎNEMENT pour aider les joueurs à être dans le moment présent et à réduire leur dépendance aux appareils numériques.

5 ORGANISEZ DES DÉFIS DE « SEVRAGE NUMÉRIQUE » pendant lesquels les joueurs s'affrontent pour réduire leur temps passé devant les écrans sur une période spécifique.

6 ENCOURAGEZ LES INTERACTIONS ET LES RELATIONS EN PERSONNE entre les joueurs pendant leur temps de repos.

7 ÉTABLISSEZ DES RÈGLES OU DES DIRECTIVES POUR L'UTILISATION DES APPAREILS NUMÉRIQUES qui soient conformes aux politiques de votre organisation et aux valeurs de l'équipe.

5. ACTIONS PRATIQUES

POUR LES ENFANTS ET LES JEUNES

1 **EXPLOREZ DE NOUVEAUX PASSE-TEMPS,** comme dessiner, jouer d'un instrument de musique, cuisiner ou intégrer une équipe sportive.

2 **LIMITEZ VOTRE TEMPS D'ÉCRAN,** surtout une heure avant d'aller au lit.

3 **PRENEZ CONSCIENCE DE VOS ÉMOTIONS :** si quelque chose vous procure un sentiment d'anxiété, de tristesse ou de colère, faites une pause ou parlez à une personne de confiance.

4 **UTILISEZ DES APPLICATIONS DE SUIVI DU TEMPS PASSÉ DEVANT L'ÉCRAN** et programmez des rappels pour vous aider à faire des pauses régulières et à basculer sur des activités hors ligne.

5 **PASSEZ DU TEMPS EN FAMILLE ET ENTRE AMIS** et participez à des activités de groupe.

6 **SUIVEZ LES RÈGLES DE VOTRE CLUB OU DE VOTRE ORGANISATION** concernant l'utilisation des appareils numériques.

7 **MONTREZ L'EXEMPLE** dans la manière dont vous utilisez les appareils numériques auprès de vos amis et coéquipiers, et aidez les autres s'ils ont du mal à gérer leur temps passé devant l'écran.

6. BONNES PRATIQUES

Les quatre piliers fondamentaux

Lors de l'atelier de l'UEFA sur la sauvegarde de l'enfance et de la jeunesse en 2024, le Dr Phil McRae, directeur général du personnel et coordinateur associé de la recherche gouvernementale au sein de l'Association des enseignants de l'Alberta, a présenté ses quatre conseils fondamentaux destinés aux entraîneurs, parents et enfants pour parvenir à un usage plus sain des technologies, aussi bien sur le terrain qu'en dehors.

1. ÊTRE ATTENTIF : les entraîneurs doivent encourager les joueurs et leurs parents à être attentifs à leur utilisation des appareils numériques et à faire preuve d'esprit critique à ce sujet et sur les effets qu'ils peuvent avoir sur leur vie.

2. AVOIR UNE VIE ÉQUILIBRÉE : trop souvent, les enfants et les jeunes passent plus de temps sur leur smartphone qu'à jouer dehors ou à voir des ami·e·s ou des membres de leur famille en personne. Imposez des moments sans téléphone et encouragez les loisirs et passe-temps qui n'impliquent pas d'écran pour aider les joueurs à mener une vie saine et équilibrée.

3. ÊTRE DANS LE MOMENT PRÉSENT : les entraîneurs peuvent aider les joueurs à être dans le moment présent et à développer des relations plus étroites en les encourageant à consacrer leur temps libre à discuter ou jouer dans la vraie vie plutôt que de se tourner vers leur smartphone.

4. ÊTRE HUMAIN : les entraîneurs peuvent montrer l'exemple en créant et entretenant un environnement communautaire favorable et inclusif qui promeut les relations humaines et un mode de vie sain. La technologie devrait exister pour améliorer nos vies et renforcer notre lien les uns avec les autres, et non pour nous procurer un sentiment accru de solitude ou d'isolement numérique.

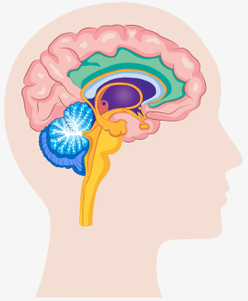
7. GLOSSAIRE

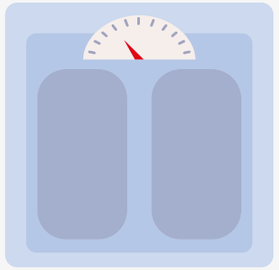
ADDICTION COMPORTEMENTALE

Impossibilité pour une personne de résister à la pulsion d'adopter un comportement préjudiciable ou ayant un effet négatif sur sa vie.

ANOREXIE

Trouble de l'alimentation qui se caractérise par une peur intense à l'idée de prendre du poids, par une vision déformée de son corps et d'extrêmes restrictions alimentaires. L'anorexie peut se traduire par un faible poids corporel et entraîner des risques importants pour la santé[30].





CORTEX PRÉFONTAL

Considérée comme le « centre de la personnalité », partie du cerveau qui traite les informations provenant de l'environnement d'une personne, les compare à des expériences passées et réagit[29].

BOULIMIE

Trouble de l'alimentation qui comporte des cycles de grignotage compulsif (consommation de grandes quantités de nourriture sur une courte période de temps), suivis par des comportements compensatoires tels que les vomissements, l'exercice physique pratiqué de manière excessive ou le recours à des laxatifs pour éviter la prise de poids[31].

8. FAITS ET CHIFFRES

Compétences émotionnelles	
Plus de 30 % des jeunes disent ne pas savoir comment se faire de nouveaux amis.	The Prince's Trust NatWest Youth Index, 2022
Chez les adolescents, le « multitâche médiatique » (action de consacrer son attention à deux ou plusieurs appareils simultanément) entraîne une baisse des résultats en langue maternelle et en maths, une mémoire de travail plus faible, une baisse de la concentration et une hausse de l'impulsivité.	Canadian Paediatric Society, 2019
Les adolescents qui utilisent le plus les réseaux sociaux ont pratiquement deux fois plus de risques de déclarer des problèmes de santé mentale. Parmi eux, 10 % ont eu recours à l'automutilation ou exprimé des intentions suicidaires, contre 5 % des utilisateurs les moins assidus.	American Psychological Association (Association américaine de psychologie), 2024
Une exposition constante à des appareils numériques peut gravement mettre en danger la santé mentale, augmenter le stress, l'anxiété et les troubles du sommeil chez les enfants comme chez les adultes.	DHMER School of Epidemiology and Public Health, 2022
Les adolescents qui abusent de l'utilisation de leur smartphone ont trois fois plus de chances de souffrir de dépression.	King's College de Londres, 2024
Compétences physiques	
En moyenne, les enfants passent moins de temps dehors qu'une personne incarcérée, à savoir moins d'une heure par jour.	OMO and Persil survey, 2016
Une exposition importante aux écrans peut entraîner une hausse de 26 % des cas de myopie chez les jeunes.	Anglia Ruskin University, 2021
L'utilisation abusive des smartphones entraîne souvent une faiblesse dans la main et le poignet due aux mouvements répétitifs du doigt, du pouce et du poignet, contribuant ainsi à des problèmes musculo-squelettiques.	JK Bhamra, 2021
Un jeune sur cinq se réveille la nuit pour consulter les réseaux sociaux, ce qui multiplie par trois les risques de fatigue à l'école.	Royal Society for Public Health, 2017
Compétences intellectuelles	
L'utilisation abusive des appareils numériques peut entraîner une baisse de la pensée critique et altérer les capacités de prise de décision.	Aïmeur et al., 2023
À l'âge de trois ans, une heure d'écran par jour se traduit par 397 mots en moins entendus, cinq vocalisations en moins et à onze interactions en moins.	Université d'Adélaïde, 2024
Les distractions numériques constantes peuvent accroître les situations de stress, réduire la productivité et entraîner une compréhension superficielle de l'information.	Firth et al., 2019
Un temps d'écran élevé, que ce soit la télévision, les jeux vidéo ou les ordinateurs, est associé à un risque accru de symptômes liés à des troubles du déficit de l'attention avec ou sans hyperactivité (TDAH).	Nikkelen et al., 2014
Au Royaume-Uni, les enfants scolarisés dans des écoles où les smartphones sont interdits obtiennent de meilleurs résultats au GCSE (équivalent du Brevet des collèges).	Policy Exchange, 2024

9. BIBLIOGRAPHIE

1. Alrobai, A., Algashami, A., Dogan, H., Corner, T., Phalp, K., & Ali, R. (2019). COPE.er method: Combating digital addiction via online peer support groups. International Journal of Environmental Research and Public Health, 16(7), 1162.
2. OFCOM. (2023). Gen Z driving early adoption of Gen AI, our latest research shows. https://www.ofcom.org.uk/internet-based-services/technology/gen-z-driving-early-adoption-of-gen-ai/
3. OFCOM. (2024). Children and parents: Media use and attitudes report 2024. https://www.ofcom.org.uk/siteassets/resources/documents/research-and-data/media-literacy-research/children/children-media-use-and-attitudes-2024/childrens-media-literacy-report-2024.pdf?v=368229[1](https://www.ofcom.org.uk/siteassets/resources/documents/research-and-data/media-literacy-research/children/children-media-use-and-attitudes-2024/childrens-media-literacy-report-2024.pdf?v=368229)
4. Pôle société, Berhuet, S., Brice-Mansencal, L., Croutte, P., Forcadell, E., Millot, C., & Müller, J. (n.d.). BAROMÈTRE DU NUMÉRIQUE édition 2022 Enquête sur la diffusion des technologies de l'information et de la communication dans la société française. In C R É D O C. https://www.arcep.fr/uploads/tx_gspublication/rapport-barometre-numerique-edition-2022-Rapport.pdf
5. Sucht Schweiz, Jugend und Medien, Inchley, I., & Van Den Eijnden, V. D. E. (2018). Bildschirme, Internet und soziale Medien bei den 11- bis 15-jährigen Schülerinnen und Schülern in der Schweiz im Jahr 2018.
6. Bernardi, J. (2025). Friends for sale: the rise and risks of AI companions. Ada Lovelace Institute. https://www.adalovelaceinstitute.org/blog/ai-companions/
7. Roose., K. (2024). Can A.I. Be Blamed for a Teen's Suicide? The New York Times. https://www.nytimes.com/2024/10/23/technology/characterai-lawsuit-teen-suicide.html
8. (old 2) Smahel, D., Machackova, H., Mascheroni, G., Dedkova, L., Staksrud, E., Olafsson, K., et al. (2020). EU Kids Online 2020: International Report.
9. Paus, T., Keshavan, M., & Giedd, J. N. (2008). Why do many psychiatric disorders emerge during adolescence? Rev Neurosci, 9(12), 947-957.
10. Gogtay, N., Giedd, J. N., Lusk, L., Hayashi, K. M., Greenstein, D., Vaituzis, A. C., et al. (2004). Dynamic mapping of human cortical development during childhood through early adulthood. Proc Natl Acad Sci U S A, 101(21), 8174-8179.
11. Telzer, E. H. (2016). Dopaminergic reward sensitivity can promote adolescent health: A new perspective on the mechanism of ventral striatum activation. Dev Cogn Neurosci, 17, 57-67.
12. Galvan, A., Hare, T. A., Parra, C. E., Penn, J., Voss, H., Glover, G., & Casey, B. J. (2006). Earlier development of the accumbens relative to orbitofrontal cortex might underlie risk-taking behavior in adolescents. J Neurosci, 26(25), 6885-6892.
13. Blakemore, S. J., & Mills, K. L. (2014). Is adolescence a sensitive period for sociocultural processing? Annu Rev Psychol, 65, 187-207.
14. Crone, E. A., & Konijn, E. A. (2018). Media use and brain development during adolescence. Nat Commun, 9, 588.
15. Maza, M. T., Fox, K. A., Kwon, S. J., Flannery, J. E., Lindquist, K. A., Prinstein, M. J., & Telzer, E. H. (2023). Association of habitual checking behaviors on social media with longitudinal functional brain development. JAMA Pediatr, 177(2), 160-167.
16. Flannery, J., Burnell, K., Kwon, S. J., Jorgensen, N., Prinstein, M., Lindquist, K., & Telzer, E. (n.d.). Developmental changes in brain function linked with addiction-like social media use two years later. Soc Cogn Affect Neurosci.
17. Nesi, J., & Prinstein, M. J. (2015). Using social media for social comparison and feedback-seeking: Gender and popularity moderate associations with depressive symptoms. J Abnorm Child Psychol, 43(8), 1427-1438.
18. Nesi, J., Burke, T. A., Bettis, A. H., Kudinova, A. Y., Thompson, E. C., MacPherson, H. A., et al. (2021). Social media use and self-injurious thoughts and behaviors: A systematic review and meta-analysis. Clinical Psychology Review, 87, 102038.
19. Orben, A., Przybylski, A. K., Blakemore, S. J., & Kievit, R. A. (2022). Windows of developmental sensitivity to social media. Nature Communications, 13, 1649.
20. Saiphoo, A. N., & Vahedi, Z. (2019). A Meta-analytic review of the relationship between social media use and body image disturbance. Computers in Human Behavior, 101, 259-275.
21. Nesi, J., Choukas-Bradley, S., Maheux, A. J., Roberts, S. R., Sanzari, C. M., Widman, L., & Prinstein, M. J. (2021). Selfie appearance investment and peer feedback concern: Multimethod investigation of adolescent selfie practices and adjustment. Psychology of Popular Media, 10(4), 488-499.
22. University of Cambridge. (2024). AI Chatbots have shown they have an 'empathy gap' that children are likely to miss. https://www.cam.ac.uk/research/news/ai-chatbots-have-shown-they-have-an-empathy-gap-that-children-are-likely-to-miss https://www.cst.cam.ac.uk/news/robots-assessing-childrens-mental-wellbeing
23. Prinstein, M. J., & Dodge, K. A. (Eds.). (2008). Understanding Peer Influence in Children and Adolescents. Guilford Press.
24. Nesi, J., Rothenberg, W. A., Hussong, A. M., & Jackson, K. M. (2017). Friends' alcohol-related social networking site activity predicts escalations in adolescent drinking: Mediation by peer norms. J Adolesc Health, 60(6), 641-647.
25. Chen, S., Schreurs, L., & Vandenbosch, L. (2018). Daredevils on social media: A comprehensive approach toward risky selfie behavior among adolescents. Cyberpsychol Behav Soc Netw, 21(11-12), 688-695.
26. Li, C., Wang, P., Moratinos, M. M., Bella-Fernandez, M., Blasco-Fontecilla, H. (2022). Traditional bullying and cyberbullying in the digital age and its associated mental health problems in children and adolescents: a meta-analysis. European Child & Adolescent Psychiatry.
27. Tynes, B. M., Giang, M. T., Williams, D. R., & Thompson, G. N. (2008). Online racial discrimination and psychological adjustment among adolescents. Journal of Adolescent Health, 43(6), 565-569.
28. Cataldo, I., Billieux, J., Esposito, G., & Corazza, O. (2022). Assessing problematic use of social media: Where do we stand and what can be improved? Current Opinion in Behavioral Sciences, 45, 101145.
29. Hathaway, W. R., & Newton, B. W. (2023, May 29). Neuroanatomy, Prefrontal Cortex. StatPearls - NCBI Bookshelf. https://www.ncbi.nlm.nih.gov/books/NBK499919/#:~:text=One%20of%20the%20last%20places,and%20then%20react%20to%20them
30. National Institute of Mental Health (n.d.). Eating disorders: What You Need to Know. (n.d.). National Institutes of Health. https://www.nimh.nih.gov/health/topics/eating-disorders
31. Mayo Clinic. (2024, February 29). Bulimia nervosa: Symptoms and causes. https://www.mayoclinic.org/diseasesconditions/bulimia/symptoms-causes/syc-20353615

Further reading:

- The Anxious Generation – Jonathan Haidt
- Claydon, A. L. (2024). Colchester students give up smartphones for 21 days in experiment. BBC News. https://www.bbc.com/news/articles/cn4x8jynpgzo.amp

Pour trouver et utiliser les autres outils : http://fr.UEFA.com/takecare

Module 4 : dépendance numérique

Modules précédents

Module 1 : activité physique

Module 2 : nutrition

Module 3 : santé mentale

Modules à venir :

Module 5 : sécurité routière

Module 6 : sensibilisation à la consommation de substances illicites

take Care

Publication
Union des Associations Européennes de Football

Responsable exécutif
Michele Uva
Directeur exécutif Durabilité sociale et environnementale de l'UEFA

Auteur
Division Durabilité sociale et environnementale, UEFA,
en collaboration avec Human Change

Coordination du projet
Joséphine Thury
Coordinatrice Durabilité sociale et environnementale, UEFA

Conception et mise en page
Touchline

Rédaction et traduction
Services linguistiques de l'UEFA, en collaboration avec Julie Trošić

Pour toute question ou commentaire
Division Durabilité sociale et environnementale, UEFA
+41 848 00 27 27, sustainability@uefa.ch

À propos de l'expert
Ce livre blanc a été développé par l'UEFA en collaboration avec Human Change. Human Change est une coalition de parents, défenseurs, éducateurs, psychologues, pédiatres, cliniciens et chercheurs qui alertent sur les dangers des appareils numériques et des réseaux sociaux pour la santé et le développement des enfants.

La fondation Human Change est une campagne mondiale de plaidoyer qui s'attache à repenser le discours dominant à l'échelle internationale sur la santé mentale des enfants et des adolescents ainsi que sur le développement efficace des compétences de vie. Pour ce faire, cette campagne s'efforce d'attirer l'attention sur les effets des réseaux sociaux, des appareils numériques et de l'exposition à l'intelligence artificielle. Fondée par Margarita Louis-Dreyfus, à titre personnel, l'initiative Human Change a été lancée lors du Forum économique mondial à Davos en janvier 2024. Lors de ce forum, la Human Change House a accueilli une série de douze tables rondes déterminantes. Ces sessions ont réuni des experts internationaux issus des domaines de la psychologie, de la médecine, des affaires, des institutions gouvernementales et d'autres secteurs. Leur objectif était de débattre des problématiques et des solutions liées aux transformations irréversibles que les réseaux sociaux et le passage au numérique entraînent chez les enfants, ainsi que des répercussions de ces bouleversements sur l'avenir de notre société.