

UNIVERSITE CLAUDE BERNARD LYON 1
INSTITUT NATIONAL SUPÉRIEUR DU PROFESSORAT ET DE L'ÉDUCATION
ACADÉMIE DE LYON

MÉMOIRE DE MASTER 2

MÉTIERS DE L'ENSEIGNEMENT, DE L'ÉDUCATION ET DE LA FORMATION

Mention Encadrement Educatif : parcours Encadrement et accompagnement éducatifs

Responsable de la mention : BELKIS Nadia

Responsable du parcours : BELKIS Nadia

IMPACT SOCIAL, PSYCHIQUE ET SOMATIQUE DE L'USAGE DES TELEPHONES PORTABLES AUPRES DES COLLEGIENS

**Présenté par :
ZAIDI Inès**

**Sous la direction de :
POYET Françoise**

Examineurs :

**POYET Françoise
VILERS Pierre**

Année 2023-2024

N° d'étudiant : 2212112

SOMMAIRE

AVANT-PROPOS ET REMERCIEMENTS	4
INTRODUCTION	6
PARTIE 1 - ASPECTS THEORIQUES	9
1 - Conséquences sociales	9
1.1 Désocialisation	9
1.2 Nomophobie	10
1.3 Cyberharcèlement et cyberviolence	11
1.4 Impact sur la réussite scolaire	14
2 - Conséquences psychiques	15
2.1 Effet sur le sommeil	15
2.2 Troubles de la mémoire	16
2.3 Troubles de l'attention et de la concentration	17
2.4 Impact émotionnel et socio-affectif	18
3 – Conséquences somatiques	20
3.1 Surpoids et sédentarité	20
3.2 Troubles musculo squelettiques : TMS	22
3.3 Agressivité et faible capacité d'empathie	23
PARTIE 2 - OUTILS DE RECHERCHE, METHODES, ET RESULTATS	26
4. Outils de recherche	26
5. Méthodes de recherche	27
5.1 Interroger les collégiens	27
5.2 Profil des répondants	28
5.3 Analyse des résultats	29
6. Limites et critiques	48
CONCLUSION	51
	2

BIBLIOGRAPHIE	53
WEBOGRAPHIE	56
ANNEXE	57
Annexe A : Questionnaire des élèves	57
AUTORISATION DE DIFFUSION	61

AVANT-PROPOS ET REMERCIEMENTS

Ce mémoire s'inscrit dans le cadre de l'obtention du diplôme de Master Encadrement Educatif à Lyon 1. Il étudiera l'impact social, psychique et somatique de l'usage des téléphones portables auprès des collégiens.

L'inspiration pour l'élaboration de ce mémoire émane initialement de mon environnement familial. En tant que membre d'une famille nombreuse, composée de huit frères et sœurs ainsi que seize neveux et nièces, ma prise de conscience s'est accentuée au cours de la pandémie de la COVID-19. J'ai observé que les jeunes enfants de ma famille, dont certains sont désormais à l'étape du collège, ont été exposés de manière significativement accrue aux écrans, surtout les téléphones portables, par rapport à leur exposition antérieure.

L'objectif fondamental de cette étude réside dans l'aspiration à élaborer une contribution intellectuelle significative, ayant pour dessein d'analyser les multiples impacts qui découlent de l'usage des téléphones portables au sein des collégiens.

Pour réaliser mon mémoire de fin d'études, j'ai eu le privilège de bénéficier de la précieuse assistance et du soutien avisé de plusieurs personnes, à chacune desquelles je tiens à adresser ma profonde reconnaissance, souhaitant exprimer ma gratitude à travers quelques mots de remerciements.

Tout d'abord, il me semble essentiel de témoigner de ma sincère reconnaissance envers ma directrice de mémoire, Madame Françoise POYET, dont l'apport inestimable a été un pilier fondamental tout au long de ces deux années consécutives. Sa bienveillance, sa disponibilité et sa guidance avisée ont non seulement contribué de manière significative à la réalisation de ce mémoire, mais ont également joué un rôle déterminant dans ma progression. Lors des moments délicats où des obstacles se sont présentés, les conseils éclairés de Mme POYET ont été une source précieuse

d'orientation, me facilitant ainsi l'avancée et la structuration de mon travail de recherche. C'est avec un profond sentiment de gratitude que je la remercie chaleureusement pour sa contribution exceptionnelle à ce parcours.

Je tiens également à exprimer ma gratitude envers Mme Anne GOURHANT, pour les précieuses assistances qu'elle m'a apportées concernant l'utilisation de ZOTERO, contribuant ainsi à améliorer la rédaction de mon mémoire.

J'exprime également ma gratitude envers Mme Nadia BELKIS pour ces deux années de collaboration sur mon mémoire, au cours desquelles elle a su me soutenir efficacement dans la rédaction.

J'exprime également ma gratitude envers ma famille et mon mari pour leur soutien indéfectible et le courage qu'ils m'ont prodigué tout au long de la réalisation de mon mémoire.

Enfin, je souhaite exprimer ma reconnaissance envers l'Université Claude Bernard Lyon 1 pour la formation qualifiante qu'elle m'a offerte.

INTRODUCTION

La pandémie du coronavirus 2019 représente une menace majeure pour la santé mondiale, notamment des jeunes enfants. Depuis le début de cette crise sanitaire, tous les regards se sont tournés vers la compréhension des mécanismes biologiques de l'infection, permettant d'envisager des traitements ou vaccins adaptés. Cette crise sanitaire a amené de nombreux gouvernements à mettre en place un confinement afin de limiter la transmission du virus dans leur population. Ce fut le cas dans de nombreux pays européens dont la France. Or, l'impact de cette pandémie sur les comportements potentiellement addictifs, notamment pour les pratiques d'utilisation des téléphones portables sur les adolescents, a été peu étudié, laissant derrière elle de graves conséquences pour leur santé. Avec ce contexte particulier, tous les équipements numériques ont connu une augmentation des usages et ce, quelle que soit la fréquence d'utilisation. Selon le baromètre du numérique, en France, la part de la population possédant un smartphone a largement augmenté en 2020 ; « En moins de 10 ans, une grande majorité de la population s'est équipée en smartphone ». (CREDOC, Arcep, Arcom, CGE, ANCT, 2023).

De nos jours, 95% des Français sont équipés d'un téléphone mobile et le triple équipement ordinateur-tablette-téléphone portable devient la principale référence. Les adolescents, sont bien plus habiles à manier ces outils qui acquièrent ainsi une fonction ambivalente d'autonomisation par rapport à la génération précédente, et cela de plus en plus tôt. De fait, l'utilisation des téléphones portables pour les adolescents de manière générale a plus que doublé et cette évolution entraîne des effets délétères suscitant de nombreuses inquiétudes auprès des professionnels de santé. Si les téléphones portables sont généralement utilisés pour procurer une sensation de bien-être, de liberté et de plaisir, leurs écrans peuvent générer de nombreux désordres sur le plan social, psychique et somatique chez les collégiens, mais aussi chez les adolescents dans leur globalité.

De nos jours, la question de l'utilisation des téléphones portables par les adolescents constitue un enjeu central qui suscite des inquiétudes partagées à la fois par les parents, les enseignants et l'ensemble des professionnels de santé, parmi lesquels les psychologues occupent une place prépondérante. Cette problématique découle de l'avènement de la révolution informatique, des avancées constantes dans le domaine des Nouvelles Technologies de l'Information et de la Communication (NTIC) et de la prolifération des écrans qui en découle. En effet, cette dernière englobe non seulement la télévision, mais également des dispositifs tels que les ordinateurs, les tablettes, les téléphones portables et les consoles de jeux. Ces nouveaux objets, suscitant à la fois des appréhensions et un intérêt fascinant, contribuent à rendre plus complexe le panorama actuel de l'éducation.

Le poids des écrans sur le développement et le comportement des adolescents ouvre ainsi à des points de vue très contrastés, entre idéalisation des possibilités offertes par le virtuel et condamnation sans procès. Contrairement à certaines idées reçues, cette profusion d'écrans est loin d'améliorer les aptitudes des adolescents. Bien au contraire, elle a de lourdes conséquences : sur le plan social, psychique et somatique. Autant d'atteintes qui affectent fortement la réussite scolaire et sociale des collégiens. Jamais sans doute, dans l'histoire de l'humanité, une telle expérience de décérébration n'avait été conduite à une aussi grande échelle (Desmurget, 2019).

Selon la Circulaire de mission CPE n°2015-139 du 10-8-2015, « Contribuer à la qualité du climat scolaire » (MEN, 2015), l'une des principales missions d'un CPE, Conseiller Principal d'Education, est de veiller au bien-être et à la sécurité des élèves au sein de l'établissement. Afin de favoriser la réussite des élèves au collège, il est nécessaire de veiller à ce que les élèves soient en bonne santé. S'inquiéter de la santé des jeunes adolescents est aussi l'une des raisons pour lesquelles j'ai réalisé ce travail de recherche. Mon choix de téléphones portables comme outil de recherche s'explique par le fait que de nos jours, pratiquement toute la population a un téléphone portable en sa possession. De plus en plus de jeunes commencent à recevoir leurs premiers téléphones portables à l'entrée du collège marquant ainsi un moment important dans leurs vies. Les collégiens sont encore dans la découverte de cet outil qu'est le téléphone portable tandis que les lycéens, ont quant à eux déjà une

approche de cet appareil et savent le maîtriser mais aussi et surtout se protéger des risques.

De fait, l'une des principales questions qui se posent est de savoir quels sont les dangers liés à l'utilisation des téléphones portables sur le plan social, psychique et somatique auprès des collégiens ?

D'abord, nous verrons dans un premier temps que l'usage des téléphones portables affecte le plan social des collégiens en impactant ainsi leur capacité de socialisation. Ensuite, nous verrons que les téléphones portables laissent place à de nombreux troubles chez les collégiens. Enfin, nous verrons que cet usage a également des effets délétères sur leur plan physique.

Pour mener à bien ce travail de recherche, je me suis basée sur une enquête ethnographique directement au contact des collégiens, composée d'un questionnaire réalisé au sein de l'établissement où j'effectue mon stage.

PARTIE 1 - Aspects théoriques

1 - Conséquences sociales

Bien que le téléphone portable soit omniprésent dans notre vie, il présente de nombreux écueils. Tout d'abord, les téléphones portables ont des effets délétères sur le plan social des jeunes.

1.1 Désocialisation

L'un des premiers dangers de l'usage des téléphones portables auprès des collégiens est le risque de désocialisation. Si les écrans et les réseaux sociaux ont pour effet bénéfique de rapprocher les personnes, il existe certaines circonstances dans lesquelles eux seuls peuvent créer une distance physique entre pairs. Les adolescents très connectés, peuvent avoir tendance à se retirer de la réalité et à se renfermer dans des mondes virtuels sur leur téléphone portable, se désintéressant de toute relations sociales.

Nous avons de plus en plus l'habitude de voir un groupe de collégiens ensemble physiquement, mais seul socialement, dans la mesure où chacun est figé sur son téléphone portable. Un mot a d'ailleurs été inventé pour décrire ce phénomène que l'on voit de plus en plus dans la société. Le *phubbing* est un mot anglais composé à partir de *téléphone* et de *snober* (snober, ignorer). Il désigne « l'acte de snober quelqu'un dans un cadre social en se concentrant sur son téléphone portable... L'augmentation du phubbing affecte de manière significative et négative la qualité perçue de la communication et la satisfaction relationnelle ». (Chotpitayasunondh & Douglas, 2018, p.304-316).

Cette mauvaise habitude d'utiliser son téléphone portable en présence d'autrui, reflète en réalité un évitement de l'autre personne. Être un *phubber* peut conduire à la rupture de liens sociaux. Ce phénomène renvoie à une image négative, une forme d'apathie et de désintérêt pour autrui. Ce qui est certain, c'est que les téléphones portables nous divisent de plus en plus en nous éloignant physiquement, selon (Chotpitayasunondh & Douglas, 2018).

L'utilisation excessive des téléphones portables comporte un risque de retrait social, notamment chez les adolescents, et les collégiens, en quête de leur identité. Le fait de se replier sur les smartphones peut provoquer une désocialisation, les utilisant parfois comme échappatoire pour éviter la réalité du monde.

Les téléphones portables ont clairement un impact sur les relations sociales. Un problème majeur est la dépendance qu'ils créent, où toute communications se fait à travers le téléphone portable, conduisant à une communication verbale superficielle, voire inexistante. La fonction initiale de passer des appels a été transformée, avec une préférence pour consulter le téléphone plutôt que de demander directement à une autre personne. Sortir son téléphone portable est devenu un réflexe presque automatique, et aussi bien les jeunes que les adultes sont devenus dépendants de leur téléphone portable.

1.2 Nomophobie

Il est également crucial de noter que de plus en plus d'adolescents et d'adultes éprouvent une peur d'être séparés de leur téléphone. Un terme a d'ailleurs été inventé pour décrire cette peur. La *nomophobie (no mobile phobia)* fait référence à la peur de se retrouver sans téléphone. En relation avec le fait que les téléphones portables peuvent nous désunir, ce phénomène récent présente des caractéristiques similaires à celle d'une addiction à une substance. Cette maladie psychologique peut entraîner de graves manifestations d'anxiété et peut entraver la capacité d'une personne de mener à bien ses activités quotidiennes (Bourahla, 2018).

La principale cause de cette maladie est principalement dûe à l'omniprésence des téléphones dans tous les aspects de notre vie, aussi bien dans les bons que dans les mauvais moments. Tout comme une dépendance classique, la personne est incapable de se réguler. Cette perte de contrôle peut entraîner une détresse liée à l'absence de liberté par rapport à l'utilisation du téléphone portable.

Lorsque certains individus vérifient leur smartphone sans autre raison objective, c'est souvent par peur de manquer quelque chose, combinée à la peur de rater une information importante. Les téléphones portables font désormais partie intégrante de la vie quotidienne des collégiens.

L'émergence d'une quête obsessionnelle constante chez les individus hyperconnectés, désireux d'être constamment informés et craignant de manquer une information cruciale, est appelée le *FOMO*, ou *Fear Of Missing Out*. « Le FOMO est caractérisé par la peur constante de manquer quelque chose sur ses réseaux sociaux et relationnels sur Internet », d'après Dervaux, (2018, p.S106). Cela montre bien l'impact qu'ont les téléphones portables sur la vie des collégiens.

Il est donc évident que sur le plan social, les téléphones portables sont de véritables risques à l'égard des collégiens. En plus d'être sujets à la nomophobie, certains utilisateurs peuvent également être victimes de cyberharcèlement et/ou de cyberviolence.

1.3 Cyberharcèlement et cyberviolence

Bien que la majorité des élèves utilisent les téléphones portables de manière saine et bienveillante, certaines pratiques peuvent entraîner des conséquences délétères pour eux. Tel est notamment le cas du cyberharcèlement et/ou de la cyberviolence.

« Si le terme de cyberharcèlement n'existait pas il y a une trentaine d'années, il fait maintenant partie du vocabulaire largement utilisé pour faire référence à la violence entre jeunes ou à celle à laquelle ils sont potentiellement soumis lorsqu'ils surfent sur internet ». « Le cyberharcèlement est un acte agressif, intentionnel perpétré par un individu ou un groupe d'individus au moyen de formes de communication électroniques, de façon répétée à l'encontre d'une victime qui ne peut facilement se défendre seul » (Blaya, 2018, p.139-160). La gravité de telles situations est d'autant plus préoccupante que les adultes se trouvent fréquemment démunis face à de nouveaux usages et codes

associés aux médias sociaux, qu'ils maîtrisent souvent mal, selon Blaya (2018).

Il est évident que l'essor des outils numériques chez les jeunes et notamment les téléphones portables, renforce et facilite ce phénomène. Le cyberharcèlement peut être défini comme une forme de harcèlement qui utilise les nouvelles technologies de l'information et de la communication (NTIC).

Le cyberharcèlement entraîne des conséquences graves sur le bien-être et la santé mentale des élèves mais aussi des agresseurs et des témoins. Les conséquences du cyberharcèlement varient en fonction du type d'abus, et les collégiens semblent être plus fortement touchés par des formes de maltraitance telles que l'utilisation abusive du téléphone portable ou la diffusion non sollicitée de photographie de la victime sur des réseaux sociaux. Ainsi, il ressort que les agressions en lignes et via les téléphones portables, ont un impact plus significatif que d'autres formes de cyberharcèlement, toujours selon (Blaya, 2013).

Le cyberharcèlement n'a pas de limite dans le temps ; il peut se produire à toute heure du jour ou de la nuit et laisse des traces sur les outils numériques durables. Une fois que les agressions sont publiées en ligne, on perd le contrôle sur la diffusion des contenus. Ce risque, largement reconnu par les collégiens et les jeunes en général, exerce des répercussions non seulement sur leur vie personnelle, mais également sur leur vie sociale future, entraînant des conséquences néfastes pour leur réussite scolaire.

En plus d'être sujets au cyberharcèlement, certains collégiens peuvent aussi être victimes de cyberviolence, intimement corrélé au cyberharcèlement.

La cyberviolence est une forme de cyberharcèlement. Elle existe à travers les outils numériques tels qu'internet, les téléphones portables, les jeux vidéo, les réseaux sociaux... Elle recouvre diverses réalités et phénomènes. La cyberviolence se différencie du cyberharcèlement car elle n'est pas

forcément répétée ou prolongée dans le temps. Les cyberviolences peuvent prendre plusieurs formes : diffusion de messages textes, d'images, de photographies commentées, ... Elles se manifestent sous forme de moqueries, de menaces, d'agressions à caractère sexuel, de rumeurs etc.... selon (Blaya, 2018, p.139-160).

Dans le même registre, un nouveau phénomène a émergé : *le revenge porn*. Aussi connu sous le nom de *pornodivulgateur*, « La pratique du *revenge porn* (porno revanchard) consiste à partager ou à publier des images sexuelles privées d'autrui sans sa permission. Malgré son nom, le « *revenge porn* » n'est ni réellement de la pornographie, ni motivé initialement par la revanche », (Hasinoff, 2021).

« L'atteinte à la vie privée peut se matérialiser par la diffusion non autorisée d'images captées dans des espaces privés sur les réseaux sociaux, constituant ainsi le délit d'atteinte à l'intimité de la vie privée, défini et réprimé par les articles 226-1 et 226-2 du Code Pénal », selon (Verly, 2020). L'humiliation publique subie par le collégien victime de *revenge porn* engendre une forme de honte, au point où il peut refuser de se rendre à l'école et même envisager le suicide, (Verly, 2020).

Chez les collégiens et les jeunes en général, la visualisation d'images violentes peut provoquer une insécurité psychique persistante. L'influence de ces images se traduit par une diminution des comportements d'entraide et de coopération dans les relations sociales. Il existe des différences selon le type de cyberviolence et les jeunes sont plus affectés par les abus au moyen du téléphone portable ou par la diffusion indésirée de photographies de la victime que par des courriels désagréables ou des agressions sur les réseaux sociaux. Du fait qu'elles soient publiques, ces agressions ont plus d'impacts que les autres formes de violence, (Blaya, 2013).

« S'agissant de la violence des images, l'identification de certains jeunes aux victimes est aussi préoccupante que la manière dont d'autres s'identifient aux agresseurs : ils finissent par accepter, sans protester, les pires brutalités » selon (Tisseron & Stiegler, 2009). Serge Tisseron souligne aussi que les plus grands dangers résident dans le risque de fracture générationnelle, mais aussi de la

réduction des échanges familiaux, et l'insécurité générée par les écrans, notamment chez les collégiens. C'est l'une des raisons pour laquelle il appelle tant les pouvoirs publics que les parents à assumer leurs responsabilités éducatives dans ce domaine, (Tisseron & Stiegler, 2009, p.13).

Il est évident que le cyberharcèlement et la cyberviolence via les téléphones portables et autres outils numériques, impactent fortement la santé et le bien-être des élèves, notamment chez les collégiens, pourtant néo-utilisateurs de ces outils. Cela impacte donc leur réussite scolaire.

1.4 Impact sur la réussite scolaire

En effet, l'utilisation des téléphones portables sur le plan social entraîne aussi des répercussions sur la réussite scolaire des collégiens.

La principale raison réside dans le fait qu'en disposant d'un téléphone portable, les collégiens sont attirés par ceux-ci à toute heure de la journée par manque de loupé une information. Ils sont alors constamment cloués à leur téléphone portable. En consacrant davantage de temps aux écrans, les collégiens en consacrent moins à leurs devoirs. Les applications de divertissement, les médias sociaux et les jeux peuvent rapidement absorber le temps qui devrait être consacré à l'accomplissement de leurs devoirs, compromettant ainsi la qualité de l'apprentissage en dehors de la classe.

Les téléphones portables sont devenus omniprésents dans la vie quotidienne des élèves, suscitant un débat croissant sur leur impact potentiel sur la réussite scolaire. En classe, les téléphones portables peuvent constituer une source majeure de distraction.

Ces aspects soulignent l'importance de gérer de manière appropriée l'utilisation des téléphones portables en milieu scolaire et de sensibiliser les élèves aux effets néfastes potentiels

d'une utilisation non réfléchie et excessive du téléphone portable pendant des heures. Bien que les téléphones portables ou tout autre équipement de communications électroniques soient interdits au collège depuis la rentrée 2018, y compris pendant les activités en dehors l'établissement scolaire telles que les sorties scolaires, combien de fois avons-nous vu des collégiens sortir leur téléphone au sein même de l'établissement ?

Après avoir analysé les conséquences liées à l'usage des téléphones portables sur le plan social, nous allons maintenant voir qu'ils agissent aussi sur le plan psychique des collégiens.

2 - Conséquences psychiques

2.1 Effet sur le sommeil

L'un des autres effets de l'utilisation du téléphone portable est le rôle joué par la lumière bleue émise par les écrans sur la qualité du sommeil des adolescents, en particulier des collégiens. Comme nous l'examinerons ultérieurement, la lumière bleue est préjudiciable à notre santé globale, tant en raison de ses effets directs sur les yeux que de ses effets indirects, comme sur le sommeil.

L'exposition aux écrans a un impact significatif sur l'efficacité du sommeil. Elle impacte la durée du sommeil, l'heure de coucher et le temps nécessaire pour s'endormir. Un adolescent a besoin de dormir 8 à 10 heures par jour. Pour autant, « L'utilisation d'un écran fait partie de ces activités susceptibles de perturber la phase d'endormissement ou la qualité du sommeil pour diverses raisons. », (Damien Léger, Stanislas Spilka, Olivier Le-Nézet et Emmanuelle Godeau, 2021, p.2).

« L'utilisation des téléphones portables vient perturber cette préparation au sommeil. La lumière bleue est la lumière la plus stimulante pour l'horloge biologique. Elle supprime la production de mélatonine, retard l'endormissement et réduit la vigilance matinale, tous des éléments qui favorisent l'éveil », selon la (Direction des communications du ministère de la Santé et des Services

sociaux, Gouvernement du Québec, 2021, p.12). En retardant la libération de la mélatonine, la lumière bleue des écrans peut donc nuire au sommeil des enfants et surtout des adolescents, selon l'intensité et la durée d'exposition, toujours selon la (Direction des communications du ministère de la Santé et des Services sociaux, Gouvernement du Québec, 2021, p.12).

Il est important de souligner le rôle essentiel du sommeil dans les processus de concentration, d'apprentissage et de mémorisation, et notamment de la réussite scolaire. L'exposition aux écrans le soir peut entraîner des troubles du sommeil chez les collégiens impactant ainsi leur capacité de concentration en classe.

2.2 Troubles de la mémoire

Effectivement, l'utilisation fréquente du téléphone portable chez les collégiens est un facteur qui peut perturber la mémoire et, par conséquent, l'apprentissage. Par exemple, l'utilisation du téléphone portable après les devoirs scolaires favorise une diminution du processus de mémorisation. L'exposition aux téléphones portables au moment des devoirs pourrait altérer le sommeil des enfants, entraînant une détérioration de leurs performances cognitives verbales. La consommation excessive de médias peut exercer une influence négative sur le sommeil, l'apprentissage et la mémoire des collégiens.

De plus, de nombreux jeunes adolescents ont tendance à faire leurs devoirs en présence de leur téléphone portable à proximité, ce qui peut entraver une concentration absolue sur les devoirs scolaires.

Avoir son téléphone portable à côté de soi pendant les révisions peut renforcer les troubles de la mémoire, car le collégien n'est pas pleinement concentré sur ses tâches d'apprentissage. La présence constante du téléphone portable peut détourner l'attention et perturber le processus de mémorisation, entraînant des difficultés d'apprentissage. Cette pratique peut également contribuer

au développement de troubles de l'attention et de la concentration.

2.3 Troubles de l'attention et de la concentration

Il est tout aussi important de souligner que l'usage des téléphones portables peut perturber le développement d'un adolescent, en particulier sa capacité de concentration, même en tant que simple présence ou bruit de fond.

« Aucun trouble psychique chez les enfants n'a fait ces dernières années l'objet de discussions aussi animées entre les parents, les médecins et les psychologues que le trouble du déficit de l'attention (TDA) avec hyperactivité (TDAH) » (Patzlaff & Journiac, 2014, p.130). Il s'agit d'un trouble neurologique généralement génétique, qui affecte l'attention, l'activité motrice et l'impulsivité. Le TDAH peut s'accompagner de troubles associés tels que des problèmes de comportement, de sommeil, d'apprentissage, et d'humeur, (Patzlaff & Journiac, 2014).

Le fait d'avoir son téléphone portable à portée de main, même pendant les révisions, peut favoriser les troubles d'apprentissage et de concentration. La simple présence du téléphone portable, même dans le champ de vision, peut nuire à la concentration. Le fait de ne pas réussir à se séparer de son téléphone portable peut aussi faire objet d'une dépendance. La dépendance au téléphone peut aussi entraîner un syndrome appelé le « téléphone fantôme ». Ce phénomène est caractérisé par une fausse impression de recevoir une notification. Ce syndrome, similaire à la nomophobie, est un signe d'addiction au téléphone qui peut conduire à des comportements impulsifs. Les usages excessifs du téléphone se développent de manière significative pendant l'adolescence, (Ledieu & mathilde-ledieu, 2017).

Ces conséquences deviennent encore plus préjudiciables lorsqu'elles s'accumulent. Pour illustrer, un enfant de moins de trois ans qui regarde une heure de télévision par jour voit ses risques de développer des problèmes d'attention à l'école primaire, doubler puis de les tripler au collège, (Patzlaff & Journiac, 2014).

Par ailleurs, il est tout aussi essentiel de noter que les téléphones portables entraînent des répercussions sur le plan émotionnel et socio-affectif des collégiens. Les interactions constantes avec les téléphones peuvent influencer les relations interpersonnelles, les émotions et la manière dont les collégiens interagissent socialement, ce qui peut entraîner des conséquences sur leur bien-être global.

2.4 Impact émotionnel et socio-affectif

La construction du schéma corporel chez les adolescents implique l'exploration de leur corps dans l'espace, avec l'apprentissage progressif de la localisation de leurs membres du corps. Cette phase de motricité libre diffère des situations induites par les écrans pendant la petite enfance, où l'enfant joue un rôle d'observateur. De manière semblable, le développement psychomoteur de l'adolescent englobe la construction de l'image de l'autre, nécessitant initialement des interactions physiques, du contact corporel et du toucher. La présence physique de l'autre durant la petite enfance revêt une importance cruciale pour que le bébé puisse élaborer une représentation stable de son environnement.

D'après Athanassiou-Popesco (2016), dans les années 1950, Donald Winnicott pédiatre, psychiatre et psychanalyste britannique, a mis en évidence la fonction de l'objet transitionnel. Il explique que cet objet permet à l'enfant de créer un lien entre sa relation « primitive » au sein maternel et le monde extérieur. Selon lui, tout enfant normalement constitué ne peut se passer d'un objet transitionnel, communément appelé son *doudou*. « La consommation audiovisuelle suspend également la motricité. Or, celle-ci est capitale pour le bébé : elle constitue son principal moyen d'expression » (Athanassiou-Popesco, 2016, p.69). L'objet transitionnel sert à rassurer le bébé en

l'absence de ses parents, en particulier de sa mère. En grandissant, l'enfant remplace cet objet transitionnel par un autre, tel que le téléphone portable, dont il devient difficile de se passer. Certains le mettent même dans leur lit, comme un nouveau doudou, (Tisseron & Stiegler, 2009).

Effectivement, ces éléments soulignent que le visionnage d'écrans et l'utilisation d'images virtuelles ne semblent pas compatibles avec un bon développement psychomoteur de l'enfant. Ce développement doit s'inscrire dans une interaction directe entre le parent et l'enfant, sans interférence virtuelle. « Au cours de ses trois premières années, et sous une forme atténuée pendant toute la période de jardin d'enfants, l'enfant n'apprend pas avec la tête mais avec tout le corps » selon (Athanassiou-Popesco, 2016, p.75). Cette phrase suggère que pendant les trois premières années de vie d'un enfant, et dans une moindre mesure tout au long de la période de jardin d'enfants, l'apprentissage ne se fait pas seulement par l'utilisation de l'intellect ou de la pensée, mais implique aussi tout le corps. En d'autres termes, les expériences sensorielles, les interactions physiques et les activités motrices jouent un rôle central dans le processus d'apprentissage de l'enfant pendant cette période.

Selon Patzlaff & Journiac (2014, p.135): « Cela veut dire qu'il est indispensable pour lui de pouvoir rendre toutes ses expériences concrètes sur le plan sensoriel ». C'est pourquoi l'introduction précoce du téléphone portable, exposant le jeune adolescent à une réalité virtuelle qui ne permet pas ces expériences concrètes, suscite des préoccupations quant à son impact sur le développement de l'enfant (Vial & Lévy, 2013).

De plus, en consultant leur téléphone portable quotidiennement, les jeunes collégiens peuvent développer toute une gamme d'émotions. Ils sont susceptibles de ressentir de la compassion pour des personnages fictifs ou réels qu'ils ont vus dans des vidéos, éprouver de la tristesse pour des personnages de film, et ainsi de suite. Les contenus numériques, qu'ils soient fictifs ou réels, peuvent avoir un impact émotionnel significatif sur les adolescents, particulièrement les collégiens, influençant leur manière de percevoir le monde et de réagir aux expériences virtuelles.

3 – Conséquences somatiques

Il est effectivement de plus en plus reconnu que l'utilisation excessive des écrans des téléphones portables peut avoir des effets néfastes sur le bien-être physique des élèves. Ces effets peuvent inclure des problèmes liés à la posture, comme le « *text neck* » causé par l'inclinaison fréquente de la tête vers le bas lors de l'utilisation des téléphones, ainsi que des problèmes de santé impactant le sommeil comme vu précédemment et d'autres aspects du bien-être. Il est important d'adopter une utilisation consciente et modérée des téléphones portables pour prévenir ces effets.

3.1 Surpoids et sédentarité

L'impact de l'usage excessif des écrans, y compris celui des téléphones portables, sur le surpoids chez les adolescents est un sujet de préoccupation bien documenté. La sédentarité induite par le temps passé devant les écrans est liée à un risque accru de prise de poids.

Les observations du philosophe Bernard Stiegler mettent en évidence une préoccupation plus large, considérant l'usage des écrans par la jeunesse comme un véritable problème de santé publique. Il suggère même que les pouvoirs publics pourraient être confrontés à des poursuites en justice en raison de ces préoccupations de santé publique liées à l'utilisation des écrans. Cela souligne l'importance croissante de sensibiliser aux conséquences potentiellement néfastes de l'utilisation excessive des écrans, en particulier chez les jeunes, (Tisseron & Stiegler, 2009).

Les recherches menées par les chercheurs américains Dietz et Gortmaker en 1985 ont mis en lumière l'impact potentiel de l'utilisation des téléphones portables sur la prise de poids chez les adolescents. Leur étude, portant sur plus de 11 000 enfants et adolescents âgés de 11 à 17 ans, a révélé un lien significatif entre l'obésité et la consommation de téléphones portables. Selon leurs conclusions, chaque heure supplémentaire passée devant l'écran des téléphones portables était associée à une augmentation de 2% de la fréquence de l'obésité. Cette corrélation confirmait les suspicions antérieures selon lesquelles les écrans, en modifiant les habitudes alimentaires et les comportements sédentaires, contribuent à la prise de poids. De plus, le temps passé devant un écran

par des adolescents non obèses permettait de faire un pronostic fiable du risque d'obésité à l'âge adulte. Ces résultats soulignent le potentiel danger de succomber à l'obésité en raison de l'utilisation excessive des écrans, y compris ceux des téléphones portables, (Patzlaff & Journiac, 2014).

L'utilisation excessive des écrans, au détriment de l'activité physique et du sommeil, est associée à plusieurs risques pour la santé, y compris la prise de poids. Le manque d'exercice physique lié à la pratique excessive des écrans peut entraîner une augmentation de la graisse corporelle et une plus forte résistance à l'insuline, ce qui peut augmenter le risque de développer un diabète. Ces constats soulignent l'importance d'une gestion équilibrée du temps passé devant les écrans, en mettant l'accent sur l'activité physique et un sommeil adéquat pour promouvoir la santé globale des collégiens, (Courbet & Fourquet-Courbet, 2019).

La sédentarité due à l'utilisation des écrans, y compris les téléphones portables, est associée à des risques pour la santé, notamment une augmentation de la mortalité cardiovasculaire. La position assise prolongée, souvent liée à l'utilisation des écrans, peut entraîner des troubles métaboliques. Les déséquilibres alimentaires associés à l'utilisation des écrans, tels que les comportements de grignotage devant la télévision, peuvent favoriser l'apparition de surpoids ou d'obésité. De plus, l'exposition à la lumière artificielle la nuit, souvent liée à l'utilisation des écrans avant le coucher, peut perturber les mécanismes biologiques de régulation hormonale de la satiété. Ces éléments soulignent l'importance d'adopter des habitudes équilibrées en matière d'activité physique, de régime alimentaire et de sommeil pour maintenir une bonne santé.

L'habitude de grignoter devant les écrans, que ce soit devant la télévision, les films ou les séries, est un comportement associé à la prise de poids. Cette pratique peut conduire à une consommation accrue de produits alimentaires, tels que bonbons, gâteaux et fast-food, sans ressentir une véritable sensation de faim. Le grignotage devant un écran peut s'expliquer par le fait que l'attention n'est plus centrée sur le repas, mais plutôt sur le contenu visuel de l'écran. En d'autres termes, le cerveau n'est pas pleinement concentré sur l'acte de manger, ce qui peut entraîner une consommation excessive de calories sans même s'en rendre compte. Ce phénomène est observé fréquemment dans les

cinémas, où les spectateurs ont tendance à consommer des collations sans réellement prêter attention à leur niveau de faim. Combien de fois avons-nous dévoré des sucreries, popcorns en regardant notre film favori, sans même remarquer la quantité que nous avons consommée jusqu'à la fin du film ? Adopter des habitudes alimentaires conscientes, telles que manger sans distraction et être attentif à la satiété, permettrait de maintenir un poids corporel sain.

L'usage intensif des téléphones portables peut aussi entraîner des conséquences sur les muscles et les os des collégiens.

3.2 Troubles musculo squelettiques : TMS

L'usage des écrans impactent également la santé des adolescents et joue un rôle sur leurs muscles et leurs os. Des mauvaises postures prolongées peuvent être source de douleurs voire déclencher des troubles musculo squelettiques TMS. L'hypersollicitation des doigts et surtout du pouce lors de l'utilisation abusive du téléphone portable pour envoyer des messages par exemple, peut être responsable de TMS à type de tendinites du pouce et du poignet (appelé *tendinite de Quervain*). Cette tendinite peut avoir diverses causes, mais elle est fréquemment associée à des mouvements répétitifs, tels que l'utilisation d'une souris d'ordinateur ou d'un téléphone portable, (Gerlac, 2015).

De plus, l'utilisation fréquente des téléphones portables peut contribuer à des problèmes au niveau du cou. Il est courant de pencher la tête vers l'avant pour regarder l'écran de son téléphone portable ce qui peut entraîner des tensions et des douleurs au cou.

3.3 Agressivité et faible capacité d'empathie

L'exposition à des images violentes sur les écrans des téléphones portables peut perturber la construction de la représentation de soi et de l'autre, ainsi que la capacité d'empathie. Les écrans ont le pouvoir de perturber les processus précoces d'identification chez les collégiens en les exposant prématurément à des figures caricaturales de victimes ou d'agresseurs. Plutôt que de favoriser l'intervention active dans le monde qui les entoure, les écrans semblent avoir un effet inverse en renforçant la passivité chez les adolescents. Ces constats soulignent l'importance d'une approche réfléchie et éducative dans la gestion de l'exposition des jeunes aux contenus médiatiques, en mettant l'accent sur le développement sain des capacités cognitives et émotionnelles.

L'exposition à des images violentes a globalement trois effets majeurs à court et long terme. Tout d'abord, elle augmente la probabilité de recours à l'agressivité verbale et physique. Ensuite, elle habitue, sur le plan physiologique, à la violence, favorisant l'acceptation de cette dernière et augmentant la propension au passage à l'acte. Enfin, l'exposition à des images violentes favorise le repli sur soi et le sentiment d'insécurité. Dans certains environnements, le corps ne se trouve ni dans une présence physique concrète ni dans une absence totale. Contrairement au corps réel des êtres vivants, il n'est pas présent de manière tangible, mais il n'est pas non plus un esprit immatériel dans le sens d'un monde spirituel. Ainsi, dans les mondes virtuels, le corps acquiert une nature particulière, intermédiaire entre la matérialité du monde réel et l'immatérialité des entités spirituelles, (Tisseron et al., 2006, p.87).

Tout au long de cette discussion, nous avons examiné l'impact significatif des téléphones portables sur la vie des collégiens et des jeunes en général. Ces appareils ont des répercussions notables sur divers aspects tels que la santé mentale, le sommeil, la concentration, les performances scolaires, le développement psychomoteur, la santé physique, et même sur les comportements sociaux et émotionnels. Il est essentiel de comprendre ces implications pour envisager des stratégies éducatives et des politiques publiques visant à favoriser un usage responsable et équilibré des téléphones portables chez les collégiens.

Problématique, objectifs et hypothèses

A travers les travaux et les études exposés, j'ai montré dans cette première partie, que l'usage des téléphones portables impacte réellement la vie des collégiens, sur le plan social, psychique et somatique.

Dans cette partie théorique, j'ai présenté les différents impacts que provoquent les téléphones portables. J'ai d'abord montré qu'ils impactaient le plan social des collégiens. Cette première sous-partie explore l'impact des téléphones portables sur le plan social des collégiens. En mettant l'accent sur la désocialisation, la nomophobie, la cyberviolence et cyberharcèlement en passant par l'impact qu'engendrent les téléphones portables sur la réussite scolaire des collégiens, cette partie examine comment l'omniprésence des téléphones portables influence la vie quotidienne de ces collégiens. Cette étude offre une compréhension approfondie des nuances de l'interaction sociale des collégiens dans l'ère des téléphones portables.

Puis j'ai montré à travers diverses études qu'ils impactaient également le plan psychique des collégiens. La deuxième sous-partie explore les impacts psychiques des téléphones portables sur les collégiens. En se concentrant sur des aspects tel que l'effet sur le sommeil, les troubles de la mémoire, les troubles de l'attention et de la concentration lié à de l'addiction et l'impact émotionnel et socio-affectif, cette sous-partie examine comment ces dispositifs influent sur le bien-être psychologique des collégiens. Cette analyse offre un aperçu approfondi des implications psychologiques des téléphones portables sur les collégiens dans le contexte contemporain.

Enfin, j'ai montré qu'ils jouaient un rôle délétère sur le plan somatique des collégiens. En se penchant sur des aspects tels que le phénomène de surpoids et de sédentarité, les troubles musculo-squelettiques (TMS), les troubles ophtalmologiques en passant pas de l'agressivité et une faible capacité d'empathie, la troisième sous-partie explore comment l'utilisation intensive de ces dispositifs influence la santé physique des collégiens. Cette analyse offre une compréhension approfondie des implications somatiques des téléphones portables sur la santé des collégiens.

L'objectif de cette étude est de savoir, si l'usage des téléphones portables a des impacts sociaux, psychiques et somatiques auprès des collégiens. Et de ce fait, de savoir **quels sont les dangers liés à l'utilisation des téléphones portables sur le plan social, psychique et somatique auprès des collégiens ?**

Plusieurs hypothèses se dégagent de cette partie théorie et de cette problématique :

Hypothèse 1 : L'utilisation des téléphones portables contribue à une prise de poids chez les collégiens

Hypothèse 2 : Les téléphones portables ont des effets néfastes sur la vision des élèves

Hypothèse 3 : L'usage des téléphones portables favorise le phénomène de cyberharcèlement et de cyberviolence

Hypothèse 4 : La pandémie du COVID-19 génère une intensification du phénomène de dépendance aux téléphones portables impactant ainsi leurs interactions directes avec leurs pairs.

Ce mémoire entreprend une investigation concernant les impacts que provoque l'usage des téléphones portables auprès des collégiens, couvrant le domaine social, psychique et somatique. Pour évaluer l'impact social, psychique et somatique, un questionnaire sera utilisé pour mieux comprendre l'impact des téléphones portables sur la vie des collégiens.

PARTIE 2 - Outils de recherche, méthodes, et résultats

Dans la partie précédente, j'ai listé quelques principaux écueils liés aux impacts que provoque l'usage des téléphones portables auprès des collégiens. Dans cette partie, je vais maintenant présenter les différents acteurs que j'ai pu interroger lors de mon stage afin de récolter des données pour l'objet de mon mémoire, ainsi que d'analyser leurs résultats.

4. Outils de recherche

Afin de mener à bien ce travail portant sur l'impact social, psychique et somatique que provoque les écrans des téléphones portables sur les collégiens, je me suis d'abord appuyée sur divers outils. Tout d'abord, je me suis appuyée sur des bases de données académiques tels que *ScienceDirect*, ou encore *PubMed*. Ces bases de données sont des collections organisées d'informations académiques qui comprennent des articles de revues, des livres, des thèses, des rapports de recherche, des conférences... Elles m'ont permis de trouver des informations fiables.

Ces bases de données académiques ont été pour moi des outils essentiels pour la rédaction de ce mémoire. Je me suis également appuyé sur le moteur de recherche Google Scholar, qui permet de rechercher des articles universitaires, des thèses des livres et des brevets. Enfin, je me suis appuyé sur des références bibliographique tel que Zotero qui m'a permis de simplifier le processus de gestion des références bibliographiques.

5. Méthodes de recherche

La démarche méthodologique se concrétise par l'utilisation d'un questionnaire spécialement conçu pour la population ciblée, dans le cadre de l'étude axée sur l'impact de l'usage de l'utilisation du téléphone portable chez les collégiens. Il s'agit d'un questionnaire détaillé destiné aux élèves, répertorié en annexe A.

5.1 Interroger les collégiens

Cette approche méthodologique vise à obtenir une perspective exhaustive en sollicitant les points de vue des deux parties prenantes, permettant ainsi une compréhension approfondie et nuancée de l'impact de l'usage des téléphones portables dans le contexte de l'enseignement secondaire. L'échantillon d'étude est expressément délimité aux classes de la 6^{ème} à la 3^{ème}.

Dans le cadre de procéder à l'acquisition de données exhaustives, j'ai conçu un questionnaire sous format papier, envisageant ainsi d'appréhender de manière approfondie l'impact de l'utilisation des téléphones portables sur la vie des collégiens. Concernant la configuration du questionnaire, ce dernier s'ouvre sur une note introductive explicitant clairement les objectifs sous-tendant la collecte de données. Le questionnaire (annexe A) s'articule autour de questions fermées, fournissant des options prédéfinies.

Les objectifs primordiaux de mon questionnaire s'inscrivent dans une démarche visant à :

- Vérifier la validité de mes hypothèses initiales quant à l'impact des téléphones portables sur la vie des collégiens

- Mettre en lumière d'éventuelles problématiques auxquelles je n'aurai pas prêté attention initialement, enrichissant ainsi la compréhension de l'ensemble du contexte étudié.

Ce questionnaire a été élaboré à l'aide de l'outil Google Forms, une plateforme gratuite permettant la création de questionnaires en ligne. Sa conception a été réalisée en octobre 2023, suivi d'une diffusion dès novembre 2023 au sein de l'établissement où j'effectue mon stage.

5.2 Profil des répondants

En ce qui concerne le profil des répondants, j'ai recueilli des réponses de la part de 71 élèves, englobant tous les niveaux scolaires. Ainsi, ce sont donc les 71 réponses obtenues qui constitueront la base de données sur laquelle je m'appuierai pour effectuer mon analyse approfondie.

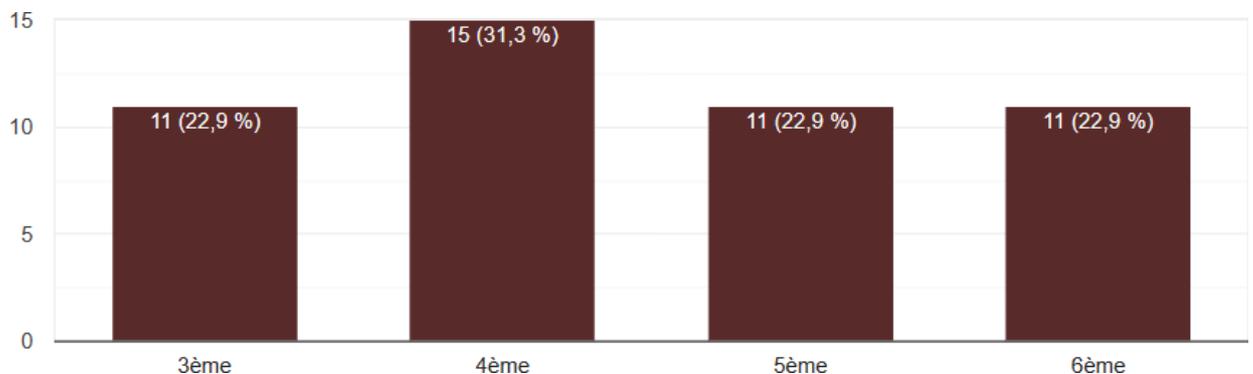


Figure 1 : Histogramme : Population de collégiens

Parmi les 71 participants qui ont été sollicités pour répondre à la première question, seulement 48 réponses ont été obtenues. Ces réponses se décomposent de la manière suivante : 11 provenant d'élèves en classe de 3^{ème}, 15 d'élèves en classe de 4^{ème}, 11 d'élèves

en classe de 5^{ème}, et enfin, 11 d'élèves en classe de 6^{ème}.

5.3 Analyse des résultats

Concernant la figure 1, nous pouvons d'ores et déjà constater plusieurs points d'intérêt. D'abord, elle permet d'observer une disparité notable dans la participation entre les différentes classes, ce qui peut être dû à divers facteurs tels que le niveau de motivation des élèves, ou même la perception de la pertinence de la question. Ces résultats peuvent également révéler des tendances ou des particularités propres à chaque niveau scolaire. Par exemple, une plus grande participation des élèves de 4^{ème} pourrait être interprétée comme un intérêt accru ou une sensibilité particulière à la thématique abordée. De même, une participation relativement faible des élèves de 3^{ème} pourrait susciter des interrogations sur les raisons sous-jacentes, nécessitant éventuellement une exploration plus approfondie.

Avez-vous un téléphone portable ?
71 réponses



Figure 2 : Graphique camembert : Présence des téléphones portables chez les collégiens

Au moyen de la représentation graphique de la figure 2, il ressort que la totalité des élèves interrogés, soit 100% déclarent posséder un téléphone portable. Cette observation suggère une omniprésence significative de l'usage des téléphones portables parmi les collégiens participant à l'étude. Cela signifie que le téléphone portable est devenu un objet presque incontournable dans la vie quotidienne des collégiens, avec une adhésion totale à cette technologie (*voir figure 15*).

L'analyse de ces résultats met en exergue une saturation quasi intégrale de l'équipement en téléphones portables au sein de l'échantillon considéré. En d'autres termes, tous les élèves interrogés possèdent un téléphone portable, ce qui souligne la généralisation de cet outil au sein de la population étudiée. Cette ubiquité souligne l'importance majeure de ces dispositifs dans la vie quotidienne des collégiens. Ces appareils ne sont pas simplement des accessoires mais plutôt des éléments essentiels de leur mode de vie. Cette constatation met en relief un aspect important de la réalité contemporaine des collégiens, mettant en lumière la nécessité d'une réflexion approfondie sur la manière dont l'utilisation des téléphones portables peut être intégrée et gérée dans le contexte éducatif. Cela pourrait inclure des politiques scolaires adaptées, des programmes d'éducation sur une utilisation responsable, ou des initiatives visant à tirer parti de la technologie mobile pour enrichir l'expérience éducative des collégiens.

Si oui, venez-vous avec au collège ?

71 réponses

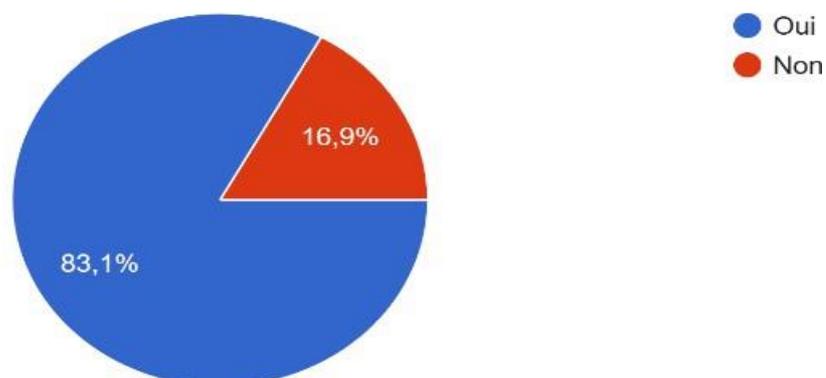


Figure 3 : Graphique camembert : Utilisation des téléphones portables au collège

A travers cette figure, il est observé que 83,1% des élèves interrogés admettent se rendre au collège en étant en possession de leur téléphone portable, malgré son interdiction formelle au sein des établissements. Cette observation souligne un écart significatif entre la règle institutionnelle et les pratiques effectives des élèves.

Il est également essentiel de noter que 16,9% des élèves interrogés respectent l'interdiction du téléphone portable au sein des établissements et ne viennent pas au collège avec leur smartphone. Cette constatation suggère qu'une proportion minoritaire d'élèves choisit de se conformer aux directives éducatives en matière d'utilisation des téléphones portables. L'analyse de ces données soulève des questions sur la motivation de cette minorité à respecter les règles et sur les facteurs qui influent sur leur choix de ne pas apporter leur téléphone à l'école.

Aussi, ces résultats mettent en lumière une situation intéressante concernant l'utilisation des téléphones portables par les élèves dans le contexte scolaire. La constatation d'une si grande proportion d'élèves enfreignant l'interdiction soulève des questions quant à

l'efficacité des politiques ou mesures éducatives mises en place pour limiter l'utilisation des téléphones portables dans le contexte scolaire. Cela pourrait indiquer un besoin de réévaluation ou de modification de ces politiques pour les rendre plus adaptées à la réalité des comportements des élèves.

Est-ce que l'introduction du téléphone portable dans vos vies a modifiée vos relations avec les personnes autour de vous ?

71 réponses

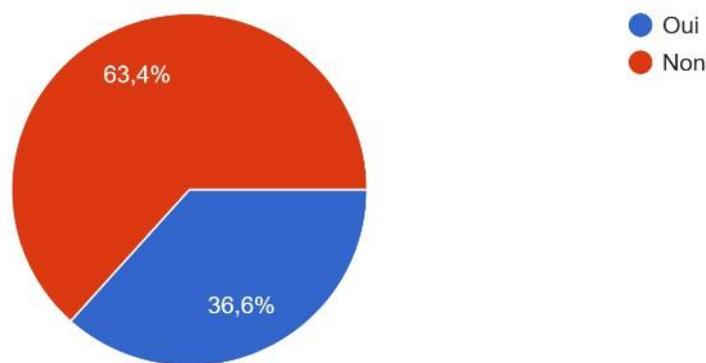


Figure 4 : Graphique camembert : Le téléphone portable et les relations sociales : Tendances chez les collégiens

Ce quatrième graphique en camembert met en évidence le fait que la majeure partie des répondants, soit 63,4% des collégiens, expriment que l'intégration du téléphone portable dans leur vie n'a pas eu d'impact significatif sur leurs relations sociales. Cette observation suggère une tendance prédominante parmi les participants à percevoir le téléphone portable comme un outil qui n'a pas substantiellement altéré la nature de leurs interactions sociales mais plutôt comme un complément.

Il ressort en revanche que 36,6% des répondants reconnaissent que l'intégration du téléphone portable dans leur vie a effectivement modifié leurs relations sociales. Cette constatation met en évidence une proportion significative de collégiens qui attribuent des

changements dans leurs interactions sociales à l'usage du téléphone portable. Cela pourrait inclure des transformations dans la manière dont ils communiquent, interagissent ou maintiennent leurs relations avec leurs pairs. Cette variabilité suggère que les effets du téléphone portable sur les relations sociales sont subjectifs et dépendent des expériences individuelles.

La pandémie du COVID-19 a-t-elle intensifiée votre usage du téléphone portable ?

71 réponses

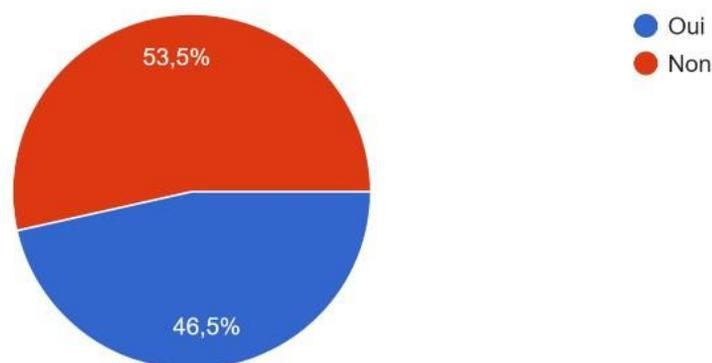


Figure 5 : Graphique camembert : Pandémie et téléphone portable

Il est à noter que 53,5% des répondants rapportent que l'impact de la pandémie du COVID-19 n'a pas accentué leur utilisation du téléphone portable. Cela suggère une attitude mitigée parmi les participants en ce qui concerne l'influence directe de la pandémie sur leurs habitudes d'utilisation des téléphones portables. Cela signifie qu'une portion significative de l'échantillon n'a pas ressenti un changement significatif ou une augmentation notable de l'utilisation de leur téléphone portable en raison de la pandémie.

Cela pourrait signifier que, malgré le contexte particulier de la pandémie, certains individus ont maintenu leurs habitudes d'utilisation du téléphone portable sans modification significative. Les résultats mitigés des répondants montrent également la complexité des réponses individuelles face à la pandémie. Certains peuvent avoir trouvé que leurs habitudes d'utilisation du téléphone portable ont été affectées, tandis que d'autres collégiens peuvent avoir maintenu une stabilité relative dans leurs comportements numériques malgré un contexte particulier.

Ce graphique montre aussi que 46,5% des répondants rapportent une intensification de leur utilisation du téléphone portable en raison de la pandémie de COVID-19. Cette observation souligne l'impact considérable qu'a eu la crise sanitaire sur les comportements des collégiens en matière d'utilisation du téléphone portable. Cette augmentation peut être interprétée comme une réponse directe aux changements provoqués par la pandémie. Les mesures de distanciation sociale, le télétravail généralisé, et la nécessité de rester connecté à distance ont probablement contribué à cette intensification. En raison des limitations physiques imposées par les restrictions sanitaires, les collégiens ont dû dépendre davantage de leur téléphone portable pour maintenir des liens sociaux, et pour accéder à l'information.

Ces résultats soulignent une diversité d'attitudes et de réponses parmi les participants en ce qui concerne l'impact de la pandémie de COVID-19 sur leur utilisation du téléphone portable. Ils mettent en lumière la complexité des relations entre les circonstances exceptionnelles, telle qu'une pandémie, et les habitudes individuelles en matière d'utilisation des technologies mobiles.

En corrélation avec le graphique de la figure 4, ces graphiques s'inscrivent dans une démarche méthodologique visant à examiner l'hypothèse numéro 4, à savoir que la pandémie du COVID-19 génère une intensification du phénomène de dépendance aux

téléphones portables impactant ainsi leurs interactions directes avec leurs pairs. L'analyse des données représentées dans ces graphiques révèle de manière concluante que cette hypothèse n'est pas valide.

Diriez-vous que vous êtes accros à votre téléphone portable ?

71 réponses

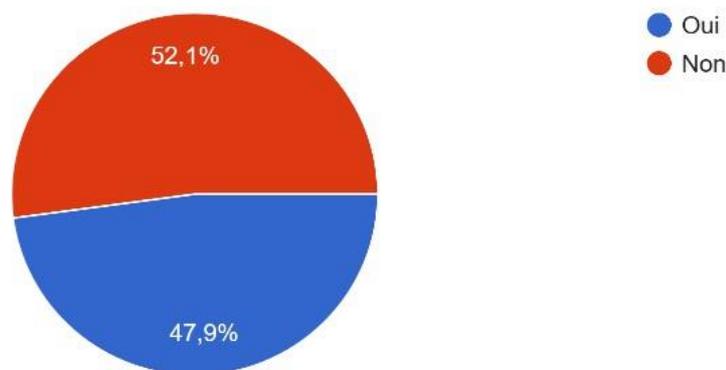


Figure 6 : Graphique camembert : Dépendance aux téléphone portable auprès des collégiens

Pour donner suite aux données collectées de ce graphique, il est à noter que 47,9% des répondants avouent être sujets à une dépendance à l'égard de leur téléphone portable. Cette observation met en lumière une prévalence de comportements perçus comme addictifs au sein de l'échantillon étudié. Cela suggère une tendance notable vers une utilisation qui peut dépasser les limites souhaitées ou raisonnables. Cette accoutumance peut être influencée par divers facteurs, notamment des besoins de connexion sociale, ou encore le besoin de distraction. L'analyse de ces données met en relief la nécessité d'une approche nuancée dans la compréhension des relations qu'entretiennent les individus avec leur téléphone portable.

En revanche, il est à noter que 52,9% des répondants attestent ne pas être tributaires

de leur téléphone portable. Plus de la moitié des collégiens interrogés ne s'expriment pas dépendants du téléphone. La diversité des attitudes des participants envers leur téléphone est mise en évidence par cette répartition dans l'échantillon. Beaucoup semblent adopter une approche équilibrée et réfléchie dans leur utilisation des téléphones portables, évitant ainsi de devenir dépendants. Ces résultats soulignent l'importance d'étudier les attitudes et les habitudes individuelles liées aux téléphones portables pour comprendre les différentes expériences dans l'utilisation de ces dispositifs. Cette variabilité souligne aussi l'importance d'approches individualisées dans la gestion des comportements liés à l'utilisation des téléphones portables.

Avez-vous déjà été victime de cyberharcèlement/cyberviolence ?

71 réponses

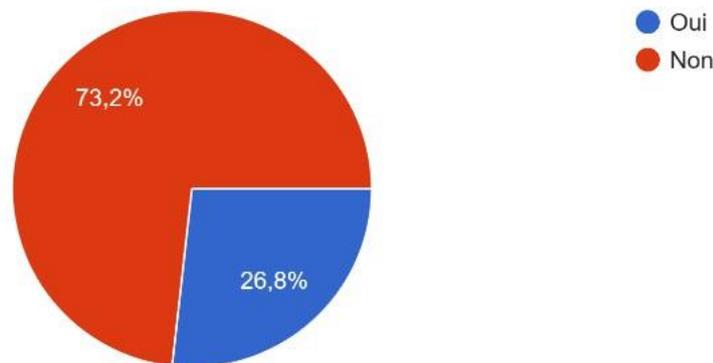


Figure 7 : Graphique camembert : Prévalence du cyberharcèlement/cyberviolence chez les collégiens

Ce graphique met en évidence le fait que 73,2% des collégiens affirment n'avoir jamais été victimes de cyberharcèlement/cyberviolence. Cette constatation souligne une majorité significative de participants déclarant ne pas avoir connu d'expérience de cyberharcèlement/cyberviolence. Cette tendance peut être interprétée de manière positive, suggérant que la grande majorité des individus interrogés n'ont pas été exposés à des formes de harcèlement en ligne.

Il convient également de noter que 26,6% des participants reconnaissent avoir été victimes de cyberharcèlement. Cette proportion, bien que moins majoritaire, représente néanmoins une portion substantielle de l'échantillon qui a vécu des expériences néfastes en ligne. Ces résultats soulignent la diversité des expériences des collégiens dans le domaine du cyberharcèlement/cyberviolence, avec une partie significative de la population de collégiens

ayant été confrontée à des situations de harcèlement en ligne.

La mise en place de stratégies visant à sensibiliser et à promouvoir un comportement en ligne respectueux pourrait contribuer à créer un environnement plus sécurisé pour l'ensemble des collégiens.

L'élaboration de ce graphique découle de l'objectif de mettre à l'épreuve l'hypothèse formulée sous le numéro 3, à savoir que l'usage des téléphones portables favorise le phénomène de cyberharcèlement et de cyberviolence. L'analyse des données générées par ce graphique révèle une discordance avec cette hypothèse, démontrant ainsi sa non-validité. Les résultats issus de cette représentation graphique infirment de manière catégorique l'idée selon laquelle l'utilisation des téléphones portables favoriserait les phénomènes de cyberviolence et de cyberharcèlement. Ces constats renforcent l'importance de ne pas généraliser l'influence des téléphones portables sur le cyberharcèlement ou sur la cyberviolence, incitant à une exploration plus approfondie des facteurs spécifiques qui peuvent contribuer à une telle association.

Est-ce que l'usage du téléphone portable a impacté de façon néfaste vos résultats scolaires ?

71 réponses

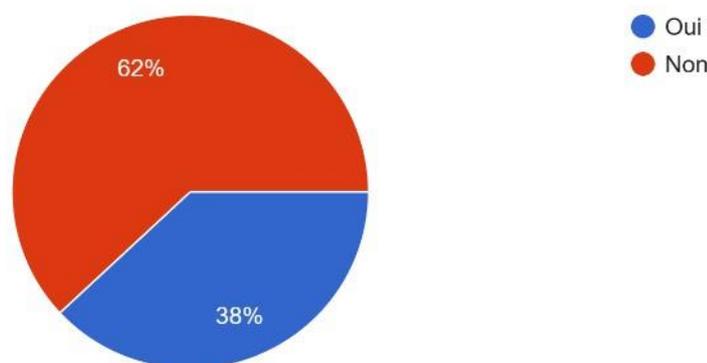


Figure 8 : Graphique camembert : Impact perçu du téléphone portable sur les résultats scolaires

Ce graphique met en lumière une division notable parmi les collégiens quant à la perception de l'impact de l'utilisation du téléphone portable sur leurs résultats scolaires. Les résultats révèlent que 62% des collégiens estiment que l'usage de leur téléphone portable n'a pas d'incidence sur leurs performances scolaires, tandis que 38% déclarent le contraire.

Cette variation dans les réponses indique une diversité d'opinion au sein de la population interrogée, soulignant la complexité de la relation entre l'utilisation des téléphones portables et les résultats scolaires. Pour la majorité, l'utilisation de ces dispositifs semble être dissociée de tout impact négatif sur leur réussite scolaire. Cela pourrait refléter une perception selon laquelle l'utilisation modérée et pertinente du téléphone portable n'entrave pas nécessairement les performances scolaires.

Cependant, la proportion non négligeable de collégiens (38%) affirmant que l'usage du téléphone portable influence négativement leurs résultats scolaires, attire l'attention sur une dynamique différente. Cette partie de la population de collégiens perçoit apparemment une corrélation entre l'utilisation du téléphone portable et une détérioration de leurs performances scolaires.

Est-ce que l'utilisation du téléphone portable a un impact sur votre sommeil ?

71 réponses

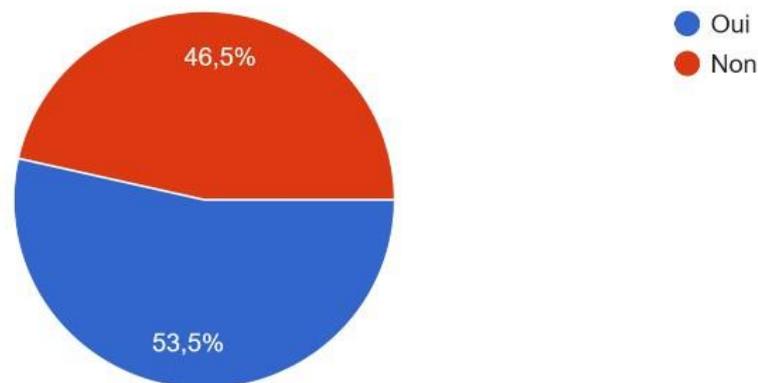


Figure 9 : Graphique camembert : Impact de l'utilisation des téléphones portables sur la qualité du sommeil des collégiens

Le graphique de la figure 9 a pour objectif d'examiner l'incidence de l'utilisation des téléphones portables sur le sommeil. Les résultats graphiques révèlent que 46,5% des participants indiquent que l'utilisation du téléphone portable n'exerce aucune influence sur la qualité de leur sommeil. En revanche, 53,5% des répondants font état d'un impact négatif sur leur sommeil attribuable à l'utilisation de ces dispositifs.

Cette répartition des réponses met en évidence une divergence d'opinions au sein de l'échantillon en ce qui concerne l'effet de l'utilisation du téléphone portable sur le sommeil des collégiens. La moitié des répondants semble ne pas percevoir de lien entre leur usage de cet appareil et la qualité de leur sommeil, tandis que l'autre moitié évoque une influence négative. L'analyse approfondie de ces résultats nécessiterait une exploration des habitudes spécifiques d'utilisation, des types d'activités réalisées sur les téléphones portables avant le sommeil, ainsi que d'autres facteurs potentiels que la luminosité des écrans. Ces données soulignent l'importance de comprendre les nuances individuelles dans les relations entre l'utilisation des téléphones portables et la qualité du sommeil pour orienter des conseils ou

des interventions plus personnalisés.

Avez-vous pris du poids depuis que vous utilisez votre téléphone portable ?

71 réponses

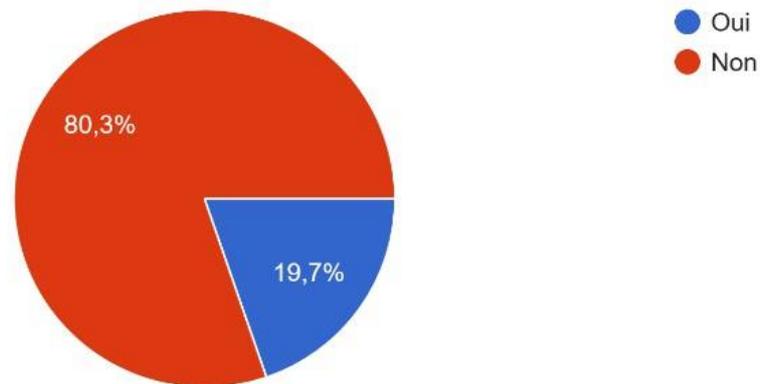


Figure 10 : Graphique camembert : Impact de l'utilisation des téléphones portables sur la variation de poids chez les collégiens

L'élaboration de ce graphique en camembert vise à évaluer l'impact de l'utilisation des téléphones portables sur la variation de poids chez les collégiens. Les résultats graphiques révèlent que 80,3% des répondants indiquent qu'ils n'ont pas pris de poids depuis qu'ils utilisent leur téléphone portable, tandis que 19,7% des participants, affirment, au contraire, avoir constaté une augmentation de leur poids depuis l'adoption de cet appareil.

L'analyse de ces données met en lumière une nette prédominance de collégiens qui n'associent pas l'utilisation du téléphone portable à une prise de poids. Cependant, une minorité significative, soit 19,7%, rapporte une expérience différente, attribuant une augmentation pondérale à l'utilisation de ces outils. Cette observation suggère que pour une fraction des collégiens interrogés, l'utilisation des téléphones portables peut être associée à des changements dans leur poids corporel.

Ces résultats démontrent que les téléphones portables, utilisés de manière polyvalente par les collégiens pour des activités telles que le divertissement et la communication, peuvent potentiellement influencer les variations de poids. Ces changements pourraient être liés à des facteurs tels que les habitudes alimentaires, les niveaux d'activité physique... de plus, les interactions en ligne pourraient jouer un rôle dans le bien-être psychosocial des collégiens, influençant ainsi les variations de poids signalées. Cette approche détaillée souligne la nécessité de considérer ces divers éléments pour une compréhension approfondie de la relation entre l'utilisation des téléphones portables et les variations de poids chez les collégiens.

Ce graphique s'inscrit dans l'objectif de mettre à l'épreuve l'hypothèse numéro 1, à savoir que l'utilisation des téléphones portables serait associée à une prise de poids chez les collégiens. L'analyse des résultats générés par ce graphique révèle une discordance significative avec cette hypothèse, démontrant ainsi sa non-validité. Les données graphiques obtenues indiquent clairement que l'utilisation des téléphones portables n'est pas corrélée à une prise de poids chez la population collégienne interrogée. Ces résultats soulignent l'importance de nuancer les hypothèses formulées et mettent en évidence la nécessité d'approfondir la compréhension des divers facteurs qui pourraient influencer la relation entre l'utilisation des téléphones portables et les variations de poids chez les collégiens.

Eprouvez-vous des douleurs liées à l'utilisation des téléphones portables ?

71 réponses

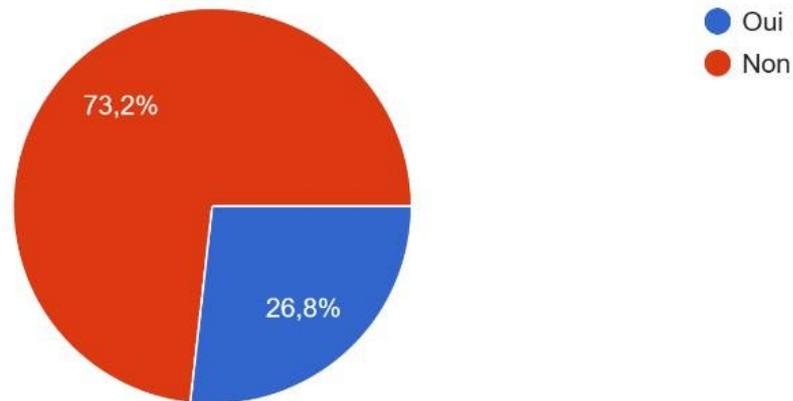


Figure 11 : Graphique camembert : Impact physique de l'utilisation des téléphones portables chez les collégiens

Cette représentation graphique révèle des données significatives sur les répercussions physiques de l'utilisation des téléphones portables au sein de la population collégienne interrogée. Il émerge de ces résultats que près d'un quart des collégiens, soit 26,8%, rapportent une expérience de douleurs qu'ils attribuent à l'utilisation de leur téléphone portable. Cette portion de la population témoigne ainsi d'un impact physique potentiel découlant de l'interaction avec cet outil numérique.

En contraste, une proportion majoritaire, soit 73,2% des répondants, déclare ne pas éprouver de douleurs associées à l'utilisation du téléphone portable. Cette observation suggère qu'une grande partie de la population collégienne n'expérimente pas de manifestations physiques inconfortables en lien avec l'utilisation du téléphone portable. Ces constats soulignent l'importance de considérer la diversité des réponses individuelles dans le contexte des impacts physiques liés à l'utilisation des téléphones portables.

Cette division des réponses met en évidence une divergence marquée au sein de la population collégienne en ce qui concerne les douleurs liées au téléphone portable. Alors qu'une fraction considérable rapporte des inconforts physiques, une grande majorité semble ne pas être affectée de manière similaire.

Si oui, où éprouvez-vous le plus ces douleurs ? (Une seule réponse est attendue)
20 réponses

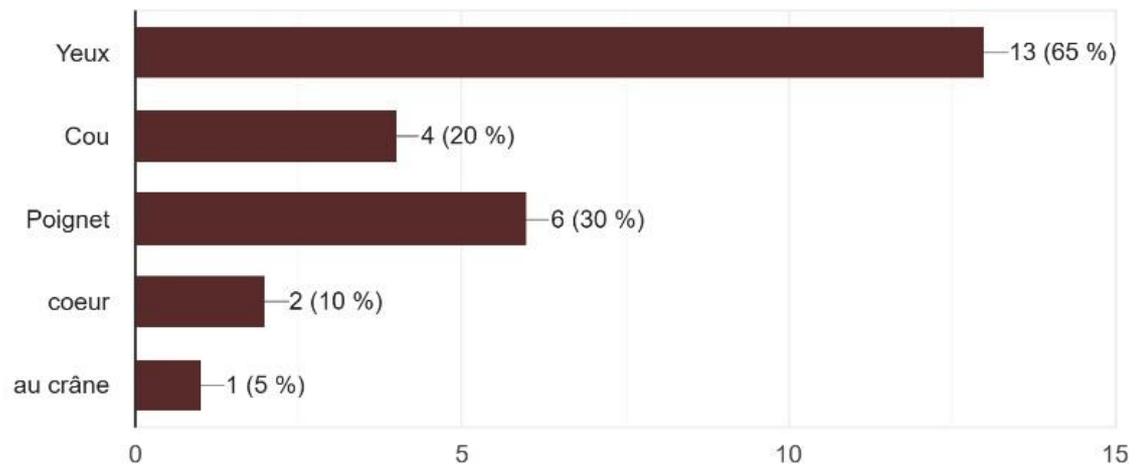


Figure 12 : Graphique en barres empilées : Impact physique de l'utilisation des téléphones portables chez les collégiens : Analyse des douleurs associées

L'analyse des données extraites de ce graphique en barres empilées, dévoile des informations significatives concernant les manifestations physiques attribuées à l'utilisation des téléphones portables au sein de ma cohorte collégienne étudiée. Parmi les 26,8% des collégiens déclarant éprouver des douleurs attribuées à leur téléphone portable, une majorité, soit 65% des réponses, mentionne des inconforts oculaires, représentant ainsi 13 réponses sur 20. En outre, des proportions non négligeables sont observées avec 20% des douleurs localisées au cou, et 30% aux poignets. La catégorie « autre » du questionnaire englobe également des indications pertinentes, avec 10% des répondants signalant des douleurs du cœur et 5% au niveau du crâne.

Ces résultats mettent en lumière le fait que les douleurs ressenties par les collégiens en raison de l'utilisation des téléphones portables ne sont pas uniformément réparties sur le plan anatomique. L'impact médical de ces dispositifs est particulièrement notable, avec une prédominance des douleurs oculaires, suivies de près par des manifestations au cou et aux poignets. La diversité des localisations de douleurs, va jusqu'à englober des zones inhabituelles potentiels de l'utilisation des téléphones portables chez les collégiens.

En corrélation avec le graphique de la figure 11, ces graphiques s'inscrivent dans une démarche méthodologique visant à examiner l'hypothèse numéro 2, qui postule que l'utilisation des téléphones portables engendre des effets néfastes sur la vision des élèves. L'analyse des données représentées dans ces graphiques révèle de manière concluante que cette hypothèse se confirme. Les résultats obtenus de manière graphique indiquent de manière probante que les téléphones portables exercent effectivement des impacts préjudiciables sur la vision des élèves. Cette constatation suggère une corrélation significative entre l'utilisation de ces dispositifs technologiques et des altérations potentielles de la fonction visuelle chez les collégiens.

Avez-vous d'autres dispositifs d'écrans en plus de votre téléphone portable ?

71 réponses

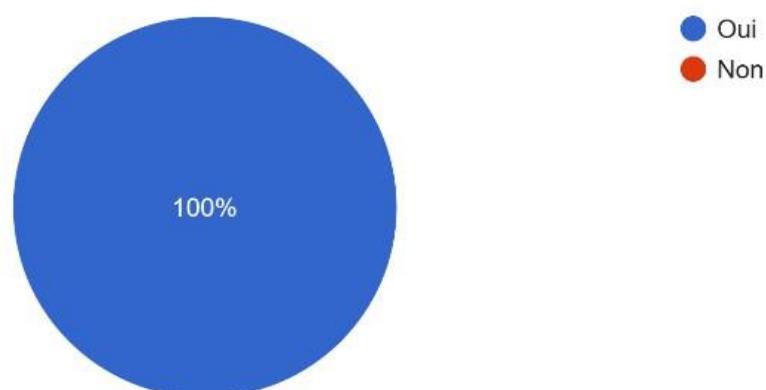


Figure 13 : Graphique camembert : Une présence unanime d'écrans chez les collégiens

D'après ce graphique, la totalité des collégiens interrogés, soit 100 de l'échantillon considéré, ont affirmé posséder d'autres dispositifs d'écrans en plus de leur téléphone portable. Cette unanimité dans les réponses souligne de manière manifeste l'intégration omniprésente des écrans dans la vie quotidienne des collégiens.

L'observation selon laquelle chaque collégien dispose d'autres dispositifs d'écrans au-delà de leur téléphone portable démontre la prévalence généralisée de l'utilisation de multiples écrans au sein de cette population collégienne. Cette constatation soulève des interrogations importantes quant aux implications de cette ubiquité des écrans sur les habitudes et le mode de vie des collégiens, notamment en termes d'interactions, d'activités de loisirs, et d'impact potentiel sur la santé. Ce graphique met en lumière une réalité indiscutable : les écrans, sous diverses formes, sont intrinsèquement intégrés à la vie quotidienne des collégiens, soulignant ainsi la nécessité d'une approche nuancée et complète dans l'évaluation de l'impact de cette omniprésence sur leur bien-être global.

Si oui, lesquels ?

71 réponses

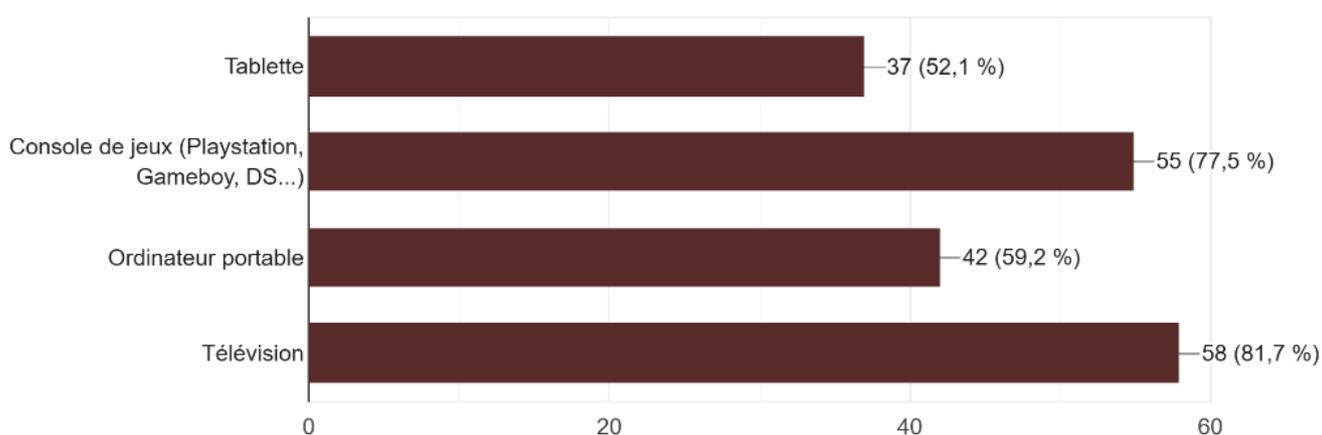


Figure 14 : Graphique en barres empilées : Les autres outils technologiques

En lien avec le graphique précédent, cette représentation en barres empilées offre un aperçu détaillé des outils technologiques les plus fréquemment utilisés par les collégiens. Tout d'abord, il est manifeste que la télévision est l'outil prédominant, avec une présence chez 81,7% des collégiens interrogés. En second lieu, les consoles de jeux (*PlayStation*, *GameBoy*, *DS*, etc.) se démarquent, étant possédées par 77,5% des collégiens. Ensuite, 59,2% des élèves déclarent posséder un ordinateur portable en complément de leur téléphone portable. Enfin, la tablette émerge comme un dispositif significatif avec 52,1% des collégiens affirmant en être détenteurs représentant ainsi 37 réponses.

Ce graphique offre une perspective sur les outils que les collégiens utilisent en complément de leur téléphone portable. Tout d'abord, il est notable que la télévision se positionne en tant qu'outil prédominant, avec une adhésion significative de 81,7% parmi les collégiens interrogés. Cette prévalence souligne l'importance continue de la télévision dans le quotidien des collégiens, probablement en tant que source de divertissement et d'information. En second lieu, les consoles de jeux, telles que la *PlayStation*, la *GameBoy* et la *DS*, émergent comme des dispositifs très prisés, avec une possession rapportée par 77,5% des collégiens. Ces résultats suggèrent que les activités ludiques occupent une place significative dans les loisirs des collégiens. Un autre constat révélateur concerne l'utilisation d'ordinateurs portables, qui est signalée par 59,2% des élèves. Cette adoption souligne l'importance de la polyvalence de ces appareils dans le cadre éducatif et récréatif des collégiens, renforçant ainsi leur rôle central dans la sphère technologique. Enfin, la tablette se distingue comme un dispositif significatif, déclaré par 52,1% des collégiens, représentant ainsi 37 réponses. Cette tendance met en lumière l'omniprésence des technologies mobiles parmi les étudiants, avec la tablette émergeant comme un complément essentiel à leurs outils technologiques.

Quel est l'outil que vous utilisez le plus ?

71 réponses

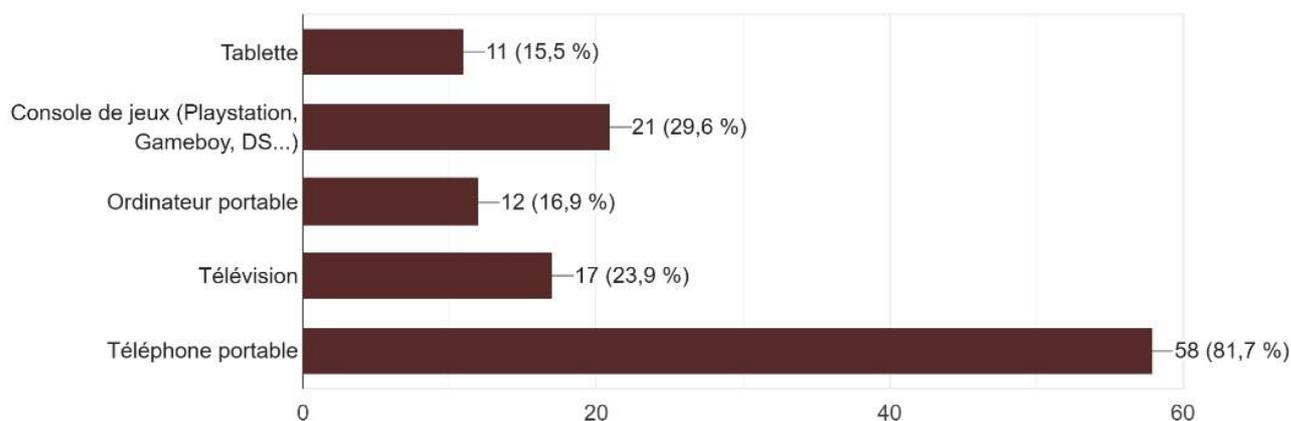


Figure 15 : Graphique en barres empilées : Classement des outils numériques les plus utilisés chez les collégiens

Les données de ce graphique permettent d'appréhender les préférences d'utilisation des outils technologiques parmi les collégiens. En tête de ces dispositifs, le téléphone portable se distingue nettement en tant que l'outil le plus lésé, avec une part significative de 81,7% des réponses obtenues. Cette prédominance met en exergue la place centrale qu'occupe le téléphone portable dans la vie quotidienne des collégiens, suggérant son rôle prééminent dans leurs activités et interactions quotidiennes.

En second lieu, la console de jeux émerge comme un dispositif appréciée, recueillant 29,6% des réponses soit 21 réponses au total. Bien que moins répondue que le téléphone portable, cette catégorie d'outil témoigne néanmoins de l'attrait substantiel des activités ludiques chez les collégiens, soulignant l'importance du divertissement électronique dans leurs loisirs.

Suivant dans le classement, la télévision est mentionnée par 23,9% des collégiens représentant un intérêt conséquent pour cet appareil traditionnel. Ces résultats mettent en

lumière la coexistence de technologies plus anciennes aux cotés des dispositifs plus récents dans l'univers technologique des collégiens.

Par ailleurs, l'ordinateur portable se positionne avec 16,9% des réponses, soit 12 réponses au total, indiquant un usage notable mais moins fréquent en comparasion avec les appareils mentionnés précédemment. Enfin, la tablette, bien que moins répandue, recueille tout de même 15,5% des réponses, reflétant une utilisation non négligeable de cet outil mobile.

Cette analyse souligne la prédominance incontestable du téléphone portable parmi les collégiens, tout en mettant en lulière la diversité des dispositifs qui composent leur environnement technologique. Les les nuances observées dans l'utilisation des différents outils suggèrent une variété d'activités et d'intérêts parmi les étudiants, offrant ainsi une perspective éclairante sur leur engagement avec la technologie moderne.

6. Limites et critiques

Au cours de la rédaction de ce mémoire, j'ai été confrontée à diverses contraintes et limites qui ont influencé le processus d'élaboration de ce travail.

Tout d'abord, et avec l'accord de ma tutrice de stage, je me suis chargée de la distribution de mon questionnaire aux élèves durant les heures de permanence, étant donné que l'obtention de l'approbation d'un enseignant pour me consacrer quinze minutes à la fin des cours s'est révélée infructueuse. En effet, j'ai entrepris des démarches auprès de plusieurs enseignants en sollicitant la possibilité de me présenter quinze minutes avant la fin de leurs cours. Mon intention était d'expliquer la raison de ma présence, de procéder à la distribution du questionnaire, et de collecter les réponses des élèves. Malheureusement,

chacun des enseignants sollicités a exprimé son incapacité à autoriser cette démarche, justifiant que cela empiéterait sur le temps imparti au programme scolaire, compte tenu du fait que les élèves disposent déjà d'un retard pour leurs cours.

Par ailleurs, en corrélation avec le questionnaire, il me paraît essentiel de noter le considérable investissement temporel que j'ai consacré à la collecte des données. Dans une première phase, j'avais conçu un questionnaire via l'outil *Google Forms*, distribué au moyen d'un lien. Cette démarche s'est avérée moins fructueuse en raison de la présence de nombreuses questions ouvertes, entraînant des réponses partielles et biaisées. Afin de remédier à cette problématique, j'ai dû concevoir un nouveau questionnaire, privilégiant cette fois-ci des questions fermées et optant pour un format papier dans le but d'optimiser la qualité et la précision des réponses recueillies. Ainsi, j'ai pu faire mon analyse des résultats.

Aussi, dans l'optique d'obtenir des résultats d'une précision avérée, j'ai entrepris de conduire mes investigations directement auprès du public spécifique visé, à savoir les collégiens. Idéalement, j'aurais souhaité élargir cette étude à l'ensemble des collégiens fréquentant l'établissement où j'accomplis mon stage. Cependant, cette démarche s'est avérée impraticable en raison de contraintes temporelles préexistantes. Par conséquent, afin de rendre cette étude réalisable dans le cadre de ces contraintes, j'ai dû restreindre ma population d'étude. J'ai choisi de distribuer mon questionnaire à tous les niveaux, et exclusivement aux élèves qui ont manifesté leur volonté de participer, et ce, pendant les heures de permanence. Cette approche méthodologique m'a permis de constituer un échantillon représentatif des collégiens fréquentant l'établissement Morice Leroux Gratte-Ciel, où se déroule mon stage. La décision de cibler tous les niveaux résulte de ma volonté affirmée d'obtenir une diversité significative de perspective au sein des collégiens interrogés, garantissant ainsi une compréhension plus approfondie et nuancée des différentes réalités vécues.

De plus, il m'importe de mettre en lumière certaines critiques que suscite mon travail, afin d'instaurer une réflexion critique sur les éventuelles lacunes ou faiblesses qui pourraient être relevées à l'encontre de ma démarche de recherche. Tout d'abord après avoir procédé à l'analyse approfondie des résultats obtenus, il m'est rapidement apparu que certains de mes graphiques n'étaient pas complets. Par exemple pour le graphique de la figure 14, il est essentiel de noter que ce graphique ne fournit pas d'information sur le chevauchement potentiel entre les différentes catégories d'outils. Par exemple, il ne permet pas de déterminer si un collégien possédant une télévision détient également une tablette ou un ordinateur portable. Cette lacune dans les données souligne la nécessité d'une exploration plus approfondie que j'aurais dû faire pour mieux comprendre les habitudes d'utilisation et la complémentarité des différents dispositifs chez les collégiens.

Enfin, et en corrélation avec les données recueillies à travers le questionnaire distribué, il aurait été pertinent d'entreprendre une investigation plus exhaustive englobant l'ensemble des dispositifs d'écrans plutôt que de se focaliser exclusivement sur le téléphone portable. Cela s'avère particulièrement évident en observant les graphiques présentés aux figures 13 et 14, qui mettent en lumière le fait que de nombreux collégiens utilisent divers types d'écrans. Il aurait été judicieux d'entreprendre une analyse plus approfondie afin d'évaluer les impacts potentiels générés par ces divers dispositifs d'écrans sur les comportements et les expériences des collégiens.

CONCLUSION

En somme, les troubles liés à l'usage des téléphones portables apparaissent comme une problématique de plus en plus fréquente dans une société qui valorise les écrans dans tous les domaines de la vie professionnelle, sociale et familiale. Cette étude a mis en lumière les multiples dimensions d'impacts, qu'elles soient sociales, psychiques ou physiques. Face à cette réalité, il devient impératif de poursuivre les recherches et d'adopter des approches éducatives et sociales innovantes pour guider les jeunes générations dans une utilisation responsable de ces dispositifs numériques. L'équilibre entre les avantages et les risques nécessite une collaboration continue entre les acteurs éducatifs, les parents et les chercheurs, afin de créer un environnement numérique favorable au développement sain et équilibré des collégiens. Cette exploration des implications des téléphones portables souligne l'urgence d'une réflexion collective et d'actions concertées pour encadrer judicieusement l'utilisation de ces outils dans le contexte éducatif et social.

Comme nous l'avons vu tout au long de ce travail de recherche, l'influence omniprésente des téléphones portables dans la vie quotidienne des collégiens, dès leur plus jeune âge, est indéniable. Cela pose des problèmes de concentration, et de mémorisation, des troubles du sommeil, des troubles du comportement et des conséquences psychologiques, sans oublier les conséquences physiques. Nous avons tous, parents, professionnels, élèves ou encore chercheurs, à se soucier de l'avenir avec un double défi : prémunir les élèves contre les dangers des écrans, et leur apprendre à développer des usages qui leur permettent de devenir des citoyens d'une société connectée et responsable.

La multiplication du nombre d'écrans au sein des foyers en France pose de plus en plus de problèmes. De ce fait, l'objectif n'est pas tant de supprimer les téléphones portables ou les écrans, sauf chez les jeunes enfants, mais d'accompagner l'utilisation et d'en prévenir les risques. Il faudrait donc faire plus de prévention aux écrans chez les jeunes enfants afin de limiter leurs risques.

Depuis la rentrée 2018, l'utilisation du téléphone portable et de tout autre équipement de communications électroniques est interdite à l'école et au collège durant toutes activités d'enseignement, y compris celles qui ont lieu hors de l'établissement scolaires. Un Vademecum est proposé pour accompagner l'application de ce principe. La loi relative à l'encadrement de l'utilisation du téléphone portable dans les établissements d'enseignement scolaire pose le principe de l'interdiction de l'utilisation des téléphones portables et de tout autre équipement terminal de communications électroniques par les élèves.

L'ancien ministre de l'Education Nationale, nommé récemment premier ministre, Gabriel Attal, s'inquiétait des chiffres de l'exposition des jeunes aux écrans. Le 30 novembre 2023, il a appelé à un « sursaut collectif » contre la surexposition aux écrans qu'il qualifié de « catastrophe sanitaire et éducative ». Mais alors, comment pouvons-nous façonner un environnement éducatif qui maximise les bénéfices des nouvelles technologies tout en minimisant les risques et les dangers associés à l'utilisation des téléphones portables chez les collégiens ?

BIBLIOGRAPHIE

- ° Athanassiou-Popesco, C. (2016). Étude des fondements du concept d'objet transitionnel. *Journal de la psychanalyse de l'enfant*, 6(1), 67-94.
<https://doi.org/10.3917/jpe.011.0067>
- Blaya, C. (2013). 3 - La cyberviolence : Conséquences et réactions. In *Les ados dans le cyberspace* (p. 139-160). De Boeck Supérieur. <https://www.cairn.info/les-ados-dans-le-cyberspace--9782804182779-p-139.htm>
- Blaya, C. (2018). Le cyberharcèlement chez les jeunes. *Enfance*, 3(3), 421-439.
<https://doi.org/10.3917/enf2.183.0421>
- Bourahla, A. (2018, décembre). *Nomophobie : Définition, symptômes et traitement*.
<https://www.passeportsante.net/>. <https://www.passeportsante.net/sante-mentale/phobie?doc=nomophobie>
- Chotpitayasunondh, V., & Douglas, K. M. (2018). The effects of “phubbing” on social interaction. *Journal of Applied Social Psychology*, 48(6), 304-316.
<https://doi.org/10.1111/jasp.12506>
- Courbet, D., & Fourquet-Courbet, M.-P. (2019). Usages des écrans, surpoids et obésité. *Obésité*, 14. <https://doi.org/10.3166/obe-2019-0074>
- CREDOC, Arcep, Arcom, CGE, ANCT. (2023, janvier 30). *Le baromètre du numérique*. Arcep.
<https://www.arcep.fr/cartes-et-donnees/nos-publications-chiffrees/barometre-du-numerique/le-barometre-du-numerique.html>
- Damien Léger, Stanislas Spilka, Olivier Le-Nézet et Emmanuelle Godeau. (2021, mars).
Fiche_sommeil_EnCLASS_collegiens_et_lyceens_v3.pdf.

http://www.enclass.fr/application/files/8916/1815/3450/Fiche_sommeil_EnCLASS_collegiens_et_lyceens_v3.pdf

Dervaux, Alain. (2018). Fear Of Missing Out, un critère d'addiction à Internet ? *French Journal of Psychiatry*, 1, S106. [https://doi.org/10.1016/S2590-2415\(19\)30279-X](https://doi.org/10.1016/S2590-2415(19)30279-X)

Desmurget, M. (2019). *La fabrique du crétin digital : Les dangers des écrans pour nos enfants*. Éditions du Seuil.

education.gouv. (2015, août 27). *Fonctions, missions*. Ministère de l'Éducation Nationale et de la Jeunesse.

<https://www.education.gouv.fr/bo/15/Hebdo31/MENH1517711C.htm>

Gerlac, D. (2015). Tendinite de De Quervain, un nouveau concept de rééducation.

Kinésithérapie, la Revue, 15(158), 49-50. <https://doi.org/10.1016/j.kine.2014.11.057>

Hasinoff, A. (2021). Cessons de parler de revenge porn : Ces images sont une forme de violence sexuelle. *Questions de communication*, 40(2), 337-354.

<https://doi.org/10.4000/questionsdecommunication.27180>

La Direction des communications du ministère de la Santé et des Services sociaux, Gouvernement du Québec. (2021). *L'utilisation des écrans et la santé des jeunes : Réflexions issues du Forum d'experts*.

<https://publications.msss.gouv.qc.ca/msss/fichiers/2019/19-289-12W.pdf>

Ledieu, M., & mathilde-ledieu. (2017, janvier 25). *Psycho : Les notifications « fantômes » touchent plus les accros au portable*. Top Santé.

<https://www.topsante.com/medecine/addictions/ecrans/psycho-les-notifications-fantomes-touchent-plus-les-accros-au-portable-615290>

Patzlaff, R., & Journiac, B. (2014). *L'enfant face aux écrans : Médias et développement de l'enfant*. Aethera.

Tisseron, S., Missonnier, S., & Stora, M. (2006). *L'enfant au risque du virtuel*. Dunod.

Tisseron, S., & Stiegler, B. (2009). *Faut-il interdire les écrans aux enfants ?* (Mordicus). Éd. Mordicus.

Verly, N. (2020). Usurpation d'identité numérique, cyberharcèlement, revenge porn... : Éclairages sur la nouvelle criminalité de l'internet. *Légipresse*, 63(HS3), 43-48.
<https://doi.org/10.3917/legip.hs63.0043>

Vial, S., & Lévy, P. (2013). *L'être et l'écran : Comment le numérique change la perception*. Presses universitaires de France.

Webographie

- ° <https://www.cairn.info/les-ados-dans-le-cyberespace--9782804182779-p-139.htm>
- ° <https://www.passeportsante.net/sante-mentale/phobie?doc=nomophobie>
- ° <https://www.arcep.fr/cartes-et-donnees/nos-publications-chiffrees/barometre-du-numerique/le-barometre-du-numerique.html>
- ° http://www.enclass.fr/application/files/8916/1815/3450/Fiche_sommeil_EnCLASS_collegiens_et_lyceens_v3.pdf
- ° <https://www.education.gouv.fr/bo/15/Hebdo31/MENH1517711C.htm>
- ° <https://publications.msss.gouv.qc.ca/msss/fichiers/2019/19-289-12W.pdf>
- ° <https://www.topsante.com/medecine/addictions/ecrans/psycho-les-notifications-fantomes-touchent-plus-les-accros-au-portable-615290>
- ° [Écrans pour les enfants et les adolescents: Attal s'alarme d'une "catastrophe sanitaire et éducative" \(bfmtv.com\)](#)

ANNEXE

Annexe A : Questionnaire des élèves

Vous êtes sur le point de répondre à un questionnaire portant sur les impacts des téléphones portables auprès des collégiens. J'ai préparé ce questionnaire pour que vous puissiez contribuer à l'objet de mon mémoire de fin d'étude. Il ne prendra que quelques minutes. Ce questionnaire est anonyme. Merci de votre participation.

- Question n°1 :

Indiquez votre classe et votre âge

- Question n°2 :

Avez-vous un téléphone portable ?

Oui

Non

- Question n°3 :

Si oui, venez-vous avec au collège ?

Oui

Non

- Question n°4 :

Est-ce que l'introduction du téléphone portable dans vos vies a modifiée vos relations avec les personnes autour de vous ?

Oui

Non

- Question n°5 :

La pandémie du COVID-19 a-t-elle intensifiée votre usage du téléphone portable ?

Oui

Non

- Question n°6 :

Diriez-vous que vous êtes accros à votre téléphone portable ?

Oui

Non

- Question n°7 :

Avez-vous déjà été victime de cyberharcèlement/cyberviolence ?

Oui

Non

- Question n°8 :

Est-ce que l'usage du téléphone portable a impacté de façon néfaste vos résultats scolaires ?

Oui

Non

- Question n°9 :

Est-ce l'utilisation du téléphone portable a un impact sur votre sommeil ?

Oui

Non

- Question n° 10 :

Avez-vous pris du poids depuis que vous utilisez votre téléphone portable ?

Oui

Non

- Question n°11 :

Eprouvez-vous des douleurs liées à l'utilisation des téléphones portables ?

Oui

Non

- Question n°12 :

Si oui, où éprouvez-vous le plus ces douleurs ? (Une seule réponse est attendue)

Yeux

Cou

Poignet

Autre ...

- Question n°13 :

Avez-vous d'autres dispositifs d'écrans en plus de votre téléphone portable ?

Oui

Non

- Question n°14 :

Si oui, lesquels ?

Tablette

Console de jeux (PlayStation, GameBoy, DS...)

Ordinateur portable

Télévision

Autre ...

- Question n°15 :

Quel est l'outil que vous utilisez le plus ?

Tablette

Console de jeux (PlayStation, GameBoy, DS...)

Ordinateur portable

Télévision

Téléphone portable

Autre ...

Autorisation de diffusion

Je soussignée : Mme ZAIDI Inès

Agissant en l'absence de toute contrainte et en sachant qu'en dehors de l'obligation de déposer nos travaux, nous bénéficions de la liberté de permettre ou non leur diffusion, autorisons sans limitation de temps à diffuser les travaux pour le mémoire ou l'écrit professionnel que nous avons effectués pour le Master MEEF, dans les conditions suivantes :

Consultation sur place en bibliothèque : oui non

Diffusion en texte intégral sur le réseau Internet : oui non

Étant entendu que les éventuelles restrictions de diffusion de nos travaux ne s'étendent pas à leur signalement dans les catalogues des bibliothèques accessibles sur place ou par réseaux.

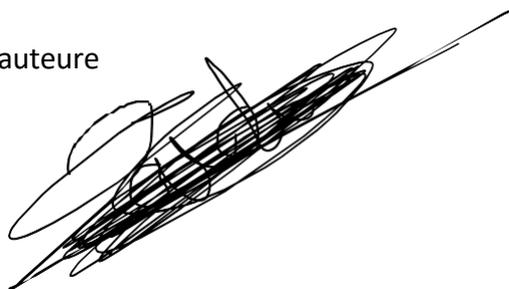
La présente autorisation de diffusion vaut également pour la reproduction limitée aux seules fins des diffusions ainsi définies.

Nous renonçons à toute rémunération pour les diffusions et reproductions effectuées dans les conditions précisées ci-dessus.

Bon pour accord,

À Montceau-les-Mines , le 17/01/2024

Signature de l'auteure

A handwritten signature in black ink, consisting of several overlapping loops and lines, positioned to the right of the text 'Signature de l'auteure'.

Inès ZAIDI

IMPACT SOCIAL, PSYCHIQUE ET SOMATIQUE DE L'USAGE DES TELEPHONES PORTABLES AUPRES DES COLLEGIENS

46 Pages

Mémoire de master MEEF Mention Second Degré

Université Claude Bernard Lyon1 - INSPÉ - Université de Lyon

2023-2024

RESUMÉ

Le sujet de l'usage des téléphones portables par les collégiens constitue une préoccupation majeure dans le contexte éducatif contemporain. Avec l'avènement des Nouvelles Technologies de l'Information et de la Communication (NTIC), les adolescents se retrouvent inextricablement liés à leurs téléphones portables, suscitant à la fois fascination et craintes. Cette problématique complexe s'inscrit dans le cadre d'une révolution informatique qui a entraîné une multiplication des écrans, comprenant non seulement les téléphones portables mais aussi les télévisions, ordinateurs, tablettes et consoles de jeux. L'utilisation intensive de ces nouveaux objets numériques par les collégiens, soulève des interrogations parmi les parents, les enseignants et les professionnels de santé. Actuellement, la question de l'impact des téléphones portables sur l'éducation des jeunes enfants suscite des débats, notamment suite aux préoccupations exprimées par Gabriel Attal quant aux dangers liés à la surexposition aux écrans. Cela met en lumière des enjeux tels que l'addiction aux écrans, les altérations des interactions sociales, ainsi que des changements physiques.

MOTS-CLÉS

Téléphone portable – Collégiens – Utilisation – Adolescents- Education – Ecrans