

Présentation projet HES'prit libre

Romain Bouclainville,
Leila Bouafia,
Adam Magalhães



Le public cible

- Les jeunes de 11 à 15 ans (école secondaire)
- 99% possède un smartphone (JAMES, 2024)
- 3h par jour en semaine / 4h le week-end (James, 2024 ; Louacheni et al., 2007)

Le smartphone fait partie intégrante de leur quotidien.

La problématique

D'après Christophi et al. (2025) :

« **L'usage problématique des écrans** est un usage impulsif, irrésistible, inapproprié et excessif des écrans, entraînant des effets néfastes sur le plan biologique, psychologique et social. »

+

•

○

L'usage des smartphones chez les jeunes (JAMES, 2024)

- 9 jeunes sur 10 (12-19 ans) utilisent les réseaux sociaux quotidiennement
- Applications principales : Instagram (83%), TikTok (69%)
- Messageries : WhatsApp, Snapchat
- Jeux gratuits et plateformes de streaming (Netflix, YouTube)

+

•

○

Le phénomène du scrolling

- Consommation par défilement continu et sensation d'infini (Jammet, 29 septembre 2025)
- Passage rapide d'un contenu à l'autre, à la recherche d'émotions et de sensations plus intenses et infinies (Dubois, 2024).
- « Effet flash » : consommation rapide procurant une stimulation agréable qui alimente une logique de « toujours plus » (Dubois, 2024)
- Stimulation des circuits de récompense : plaisir et gratification immédiats, mais sensation de manque lorsque l'usage s'interrompt (Dubois, 2024)

+

•

○

Le doomscrolling

- Définition : "doom" (chute/effondrement) + "scroll" (défiler) (Gentina, 2022)
- Recherche et exposition intensive à des contenus tristes et sombres (Gentina, 2022)
- Scroll infini sans pagination (Gentina, 2022)
- 30% des 12-15 ans consomment des contenus illicites et violents (JAMES, 2024)
- Consultation compulsive et accumulation d'informations anxiogènes (Le Monde, 2022)



Les algorithmes

- Les algorithmes contrôlent notre consommation en ligne (Jammet, 29 septembre 2025)
- Ils anticipent et proposent ce qui suscite notre intérêt (Cardon, 2016)
- Effets :
 - Renforcement de l'usage problématique
 - Augmentation du temps d'écran
 - Menace de l'autonomie des utilisateurs
- "Le serpent qui se mord la queue" : nous éduquons les algorithmes (Laclau, 2024)



Impact sur le développement

- **Dysfonctionnement de l'horloge interne** lié à l'exposition à la lumière bleue (Touitou, 2024)
- **Jeunes 9-13 ans particulièrement vulnérables :**
 - Ralentissement du développement cognitif (Polge, 2025)
 - Difficultés de concentration et mémorisation (Polge, 2025)
 - Problèmes de langage (Polge, 2025)
- Plus de temps sur les réseaux = **baisse des performances cognitives**
- **Construction identitaire + développement du cerveau**
 - Effets sur la santé physique et psychologique (Christophi et al., 2025)
 - Impact sur les interactions sociales (Christophi et al., 2025)
- Perte de la notion du temps (Dubois, 2024 ; Christophi et al., 2025)

+

•

○

La question de recherche

***Comment aider les adolescents
à gérer et à comprendre leur
consommation d'écran ?***

+

•

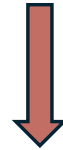
○

La démarche

Le temps d'écran et son usage
problématique chez les jeunes.



Application



- **Sous-thématique du projet :**
 - Les réseaux sociaux (consommation et contenu du scrolling)
 - Le fonctionnement des algorithmes
 - La culture générale liée au numérique

Axes de prévention principaux



Gestion des écrans et impacts
(positifs et négatifs)



Esprit critique et compréhension
du numérique

Axes de prévention secondaires



Illectronisme :
sensibilisation à cette
réalité



Protection de la vie privée
et des données



Haine et racisme en ligne :
outils de prévention et
sensibilisation aux
conséquences

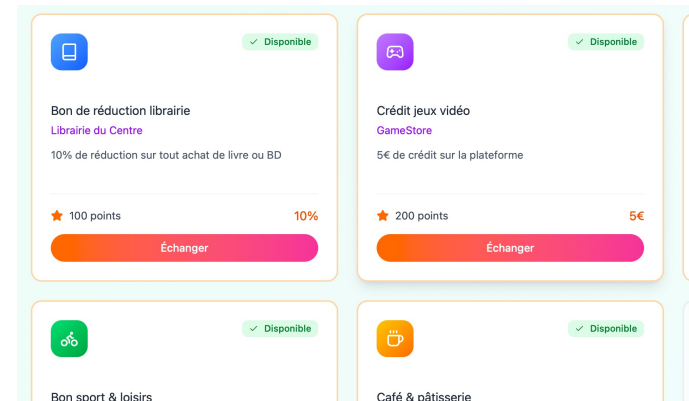
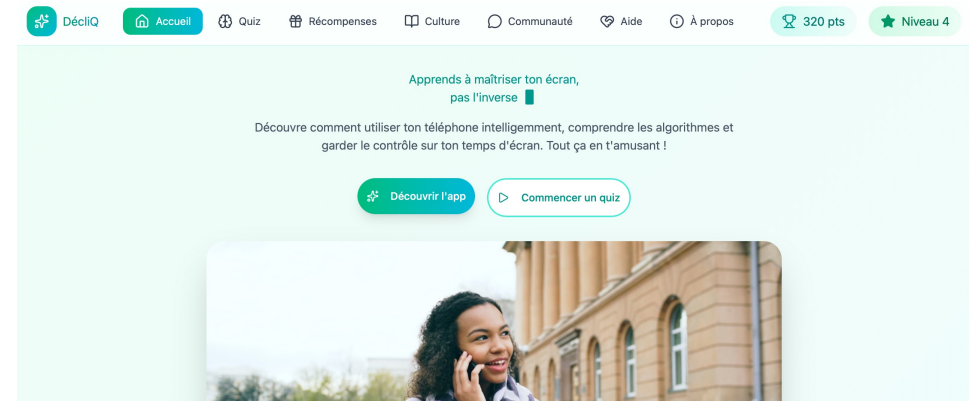


Dimensions écologiques

+

•

Présentation du prototype



Lien : <https://status-bounce-01173240.figma.site/>

+

•

○

Utilité pour le travail social

- Ne pas diaboliser le numérique
- Créer un support ludique et stimulant
- Outil et support pour la prévention
- Eduquer les jeunes au numériques
- L'application valorise l'autonomie et encourage-la réflexion / capacité critique des utilisateurs
- Nouvel outil concret d'intervention et de médiation pour les TS
- Pratique participative et collaborative
- Promouvoir la santé mentale
- Inclusif (après modifications)
- Permet des relations humaines

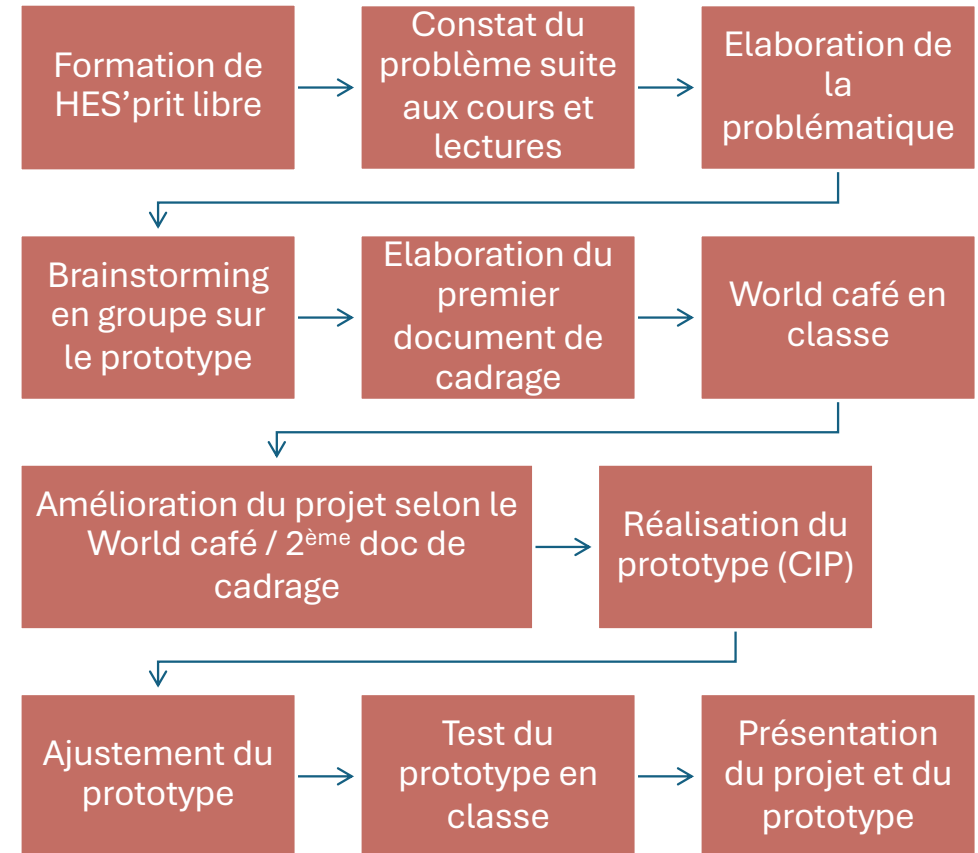


La promotion de l'application



- Flyers avec QR codes dans les écoles secondaires
 - Présentation de l'app dans les CO
 - Affiches dans les lieux fréquentés par jeunes et adultes
 - Noetic
- 

Etapes du développement





Formation de
HES'prit libre

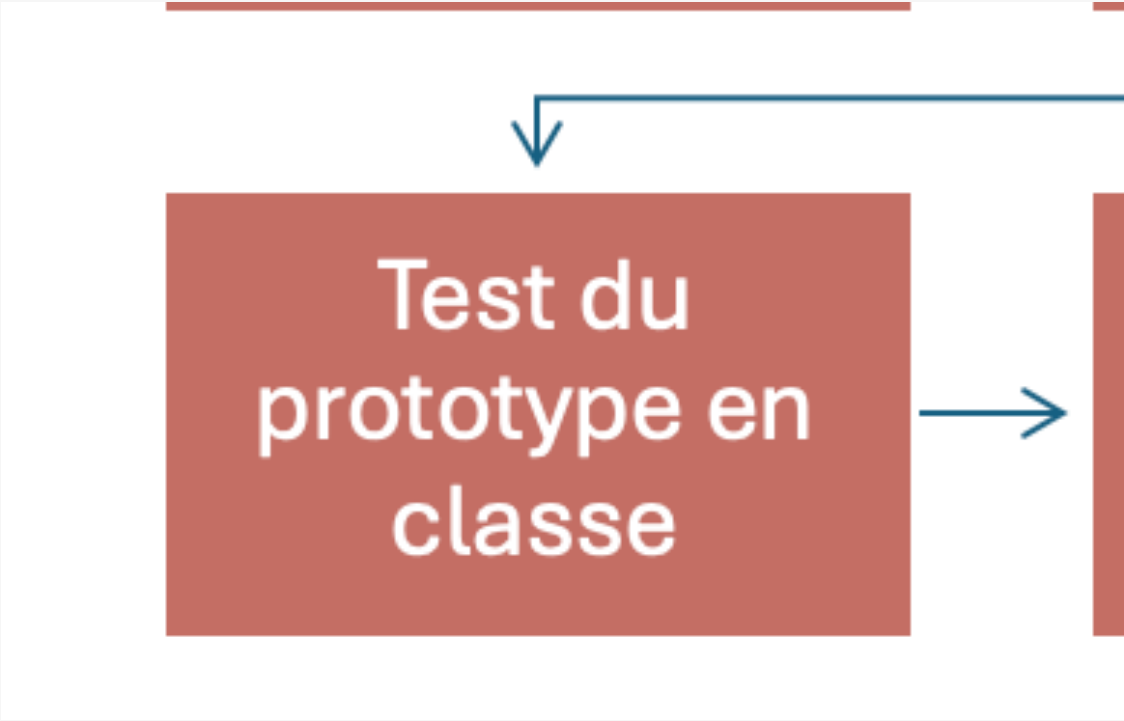
Collaboration en équipe :

- Affinité / complémentarité
- Répartition des tâches
- Document commun
- Expertise de chacun (AS – ES)
- Time line
- Valorisation des compétences



Collaboration interprofessionnelle (CIP) :

- Mail , Teams,
- Préciser + adapter la demande
- «Charte» HEIA-HETS
- Clarification des rôles, communication, disponibilité /réactivité
- Cadre de référence / Ø le jargon du travail social
- « Ouverture d'esprit »
- Expérience positive



The diagram shows a central red rectangle with the text "Test du prototype en classe". Above this rectangle, a blue line starts from the right, goes right, then turns down into a blue arrow pointing at the top of the red rectangle. To the right of the red rectangle, a blue arrow points right towards a vertical red bar.

Test du
prototype en
classe

-
- La solution répond au besoin ?
 - Observation des réactions et comportements
 - Détecter les améliorations

+
o • Merci pour votre
attention !

Des questions ?

+
• o

Liste de références

Cardon, D. (2018). Le pouvoir des algorithmes. *Pouvoirs*, 164(1), 63-73. <https://doi.org/10.3917/pouv.164.0063>.

Christophi, T., Dafflon, M., Dos Santos Pinto, F., Navrot, V. & Walter, T., (2025). *Usage problématique des écrans chez les adolescents romands : Qui agit et comment prévenir ?*. UNIL, Faculté de biologie et de médecine. <https://www.unisante.ch/sites/default/files/upload/imco/Abstract%20+%20Poster%20Gr27.pdf>

Dubois, P. (2024, 22 septembre). *Le "scrolling", les risques d'une nouvelle conduite addictive*. RCF Radio. <https://www.rcf.fr/articles/actualite/le-scrolling-les-risques-dune-nouvelle-conduite-addictive>

Dupont, M. (2022, 25 août). Le « doomscrolling », ou l'ascenseur émotionnel sans fin des réseaux sociaux. *Le Monde*. https://www.lemonde.fr/idees/article/2022/04/20/le-doomscrolling-ou-l-ascenseur-emotionnel-sans-fin-des-reseaux-sociaux_6122843_3232.html

Gentina, E. (2022, 22 septembre). *Le « doomscrolling », une habitude inquiétante pour la santé mentale des adolescents*. The Conversation. <https://theconversation.com/le-doomscrolling-une-habitude-inquietante-pour-la-sante-mentale-des-adolescents-189889>

Laclau, C. (2024, juin). *Contre les biais des algorithmes de recommandation* [Article]. Télécom Paris. <https://www.telecom-paris.fr/fr/ideas/contre-biais-algorithmes-recommandation>

Miserez, M-A. (2021, 24 octobre). Quand nos écrans nous entraînent vers l'abîme. *Swissinfo*. <https://www.swissinfo.ch/fre/economie/quand-nos-ecrans-nous-entrainent-dans-l-abime/47029758>

Polge., A. (2025, 22 octobre). *Le scroll constant sur les réseaux sociaux est un fléau pour le cerveau de vos enfants*. Science & vie. <https://www.science-et-vie.com/cerveau-et-intelligence/le-scroll-constant-sur-les-reseaux-sociaux-est-un-fleau-pour-le-cerveau-de-vos-enfants-215677.html>

REPER. (2025). *Utilisation des écrans par les jeunes suisses : les résultats de l'étude JAMES 2024*. <https://prevention-ecrans.ch/2024/12/06/utilisation-ecrans-jeunes-suisses/>

Touitou, Y. (2024). Surconsommation des écrans par l'enfant et l'adolescent : Usage problématique ou addiction ? *Bulletin de l'Académie Nationale de Médecine*, 208(7), 901910. <https://doi.org/10.1016/j.banm.2024.02.018>