

Université du Québec en Outaouais

Sujet : Persistance de l'usage excessif des écrans et engagement collectif des adolescent.es :
une analyse croisée de la littérature et d'une expérience de stage.

Travail de fin de maîtrise

Présenté à :

Geneviève Pagé

Par :

Laurinda Aklobo

██████████

Département de travail social

TSO6112 : Essai

10 MARS 2026

Table des matières

Table des matières.....	1
Résumé.....	1
Introduction.....	2
1. Bref rappel du projet de stage de pratique spécialisée.....	3
1.1 Présentation de l'organisme	3
1.2 Problématique et population ciblée	4
1.2.1 Exposition aux écrans chez les adolescent.es	4
1.2.2 Exposition aux écrans chez les adoelscent.es : de la pandémie à l'après pandémie .5	
1.2.3 Usages des écrans par les adolescent.es	6
1.2.4 Définition de l'utilisation excessive des écrans, de la dépendance et la cyberdépendance	6
1.2.5 Dépendance et comportements à risque chez les adolescent.es	7
1.2.6 Conséquences de l'usage excessif des écrans.....	8
1.2.6.1 Conséquence sur le sommeil.....	8
1.2.6.2 Conséquence sur les apprentissages actifs	8
1.2.6.3 Conséquence sur la socialisation et le rendement scolaire	9
1.3 Objectifs et activités réalisées dans le stage de pratique spécialisée.....	10
1.3.1 Objectifs du projet de stage	10
1.3.2 Activités réalisées durant le stage.....	10
1.3.2.1 Phase de préparation des groupes/pré-recrutement.....	10
1.3.2.2 Recrutement des participant.es	11
1.3.2.3 Sélection des membres et composition des groupes	11
1.3.2.4 Préparation de l'intervenante/constitution des outils de base	11
1.3.2.5 Contact pré-groupe/ recensement des besoins	12
1.3.2.6 Première rencontre de groupe	12
1.3.2.7 Activités de sensibilisation.....	13
1.3.2.8 Activités alternatives aux écrans	13
2. Sujet traité dans l'essai à partir des questions soulevées dans le rapport de stage	15
2.1 Synthèse sur les résultats obtenus dans le projet en regard des objectifs.....	15
2.1.1 Dans le cadre du premier objectif du projet	15
2.1.2 En regard du deuxième objectif du projet	16
2.1.3 A propos du troisième objectif.....	16
2.2 Questions soulevées par l'expérience de stage à partir des résultats obtenus et leur justification.....	17

2.3	Sujet de l'essai et question traitée	18
2.3.1	Sujet de l'essai	18
2.3.2	Question traitée.....	19
2.4	Objectifs de l'essai	19
2.5	Justification et pertinence du sujet	20
2.5.1	Justification du sujet	20
2.5.2	Pertinence du sujet.....	20
3.	Discussion sur les résultats obtenus	23
3.1	Analyse croisée entre les résultats du stage et les données issues de la littérature scientifique sur l'usage excessif des écrans chez les adolescent.es	23
3.1.1	Accessibilité généralisée et précoce des écrans	23
3.1.2	Rapport aux écrans, rarement remis en question.....	24
3.1.3	Raisons de l'utilisation des écrans.....	24
3.1.4	Temps d'usage des écrans chez les adolescent.es.....	26
3.1.5	Pratiques parentales et accompagnement des adolescent.es.....	27
3.1.6	Présence parentale souvent passive voire absente	27
3.1.5.2	Importance du soutien familial	28
3.1.5.3	Parents eux-mêmes absorbés par les écrans / une influence sur les adolescent.es	28
3.1.6	Utilisation des écrans et la santé mentale chez les adolescent.es	29
3.1.6.1	Lien reconnu entre usage excessif et détresse psychologique	29
3.1.6.2	Manque de sommeil et des effets genrés encore sous-estimés	30
3.1.6	Potentiels bienfaits et usage sain des écrans	30
3.1.7.1	Relation ambivalente aux écrans : entre risques et usages bénéfiques	30
3.1.7.2	Exploration identitaire et expression de soi à travers les écrans.....	31
3.1.7.3	Usages modérés aux effets positifs sur le bien-être	32
3.1.8	Conclusion de l'analyse croisée entre les résultats du stage et la recension sur l'usage excessif des écrans chez les adolescent.es	32
3.2	Contextualisation de la question de l'essai avec une nouvelle littérature à propos de l'engagement en intervention collective	33
3.2.1	Clarification conceptuelle : engagement	34
3.2.2	Identification et catégorisation des facteurs d'influence à l'engagement des adolescent.es dans des activités de groupe	34
3.2.2.1	Facteurs personnels.....	35
3.2.2.1.1	Genre et performance scolaire comme facteurs d'influence individuels à l'engagement	35

3.2.2.1.2 Rôle de l'âge et du niveau d'étude dans la dynamique d'engagement collectif.....	36
3.2.2.1.3 Identité et révélation de soi comme facteurs d'influence individuels à l'engagement	37
3.2.2.1.4 Motivation comme facteur d'influence individuel à l'engagement	38
3.2.2.1.5 Apprentissage et observation comme facteurs d'aide à l'engagement.....	39
3.2.2.2 Facteurs relationnels qui influencent l'engagement	40
3.2.2.2.1 Partage d'information et l'altruisme comme facteurs d'aide à l'engagement	40
3.2.2.2.2 Espoir et universalité comme facteurs d'aide à l'engagement.....	41
3.2.2.2.3 Cohésion et reconnaissance du groupe comme facteur d'aide à l'engagement	42
3.2.2.2.4 Dimension corrective et existentielle comme facteur d'aide à l'engagement	43
3.2.2.2.5 Relations et dynamique de groupe	44
3.2.2.2.6 Réseaux de soutien : effets particuliers des pairs dans l'engagement.....	45
3.2.2.2.7 Réseaux de soutien : effets des adultes significatifs dans l'engagement ...	46
3.2.2.3 Facteurs environnementaux et contextuels	47
3.2.2.4 Facteurs procéduraux et organisationnels	48
3.2.2.5 Facteurs liés aux types d'activités proposées.....	49
3.2.3 Synthèse du croisement des observations du stage avec une nouvelle littérature à propos de l'engagement en intervention collective	49
3.3 Mise en perspective des possibles déterminants de la persistance de l'usage excessif des écrans avec la dynamique d'engagement des adolescent.es dans des interventions collectives de sensibilisation	50
3.3.1 Du besoin de socialisation numérique au besoin d'appartenance collective.....	51
3.3.2 De la quête de reconnaissance personnelle à la valorisation collective	51
3.3.3 Du manque d'encadrement parental à la fonction structurante du groupe	52
3.3.4 De la détresse psychologique à l'expérience de soutien collectif	52
3.3.5 De la multiplicité des usages à la stimulation des intérêts collectifs.....	53
3.3.6 Point de vue réflexif sur les limites de l'intervention et les pistes d'amélioration..	56
3.4 Mise en évidence des éléments émergents qui découlent du croisement des observations du stage avec la littérature scientifique et quelques pistes de réflexion.....	57
3.4.1 Eléments émergents de l'expérience du stage	58
3.4.1.1 Rôle central de la co-construction dans l'appropriation des messages.....	58
3.4.1.2 Impact des activités alternatives concrètes	58
3.4.1.3 Croisement entre littérature et observations du terrain	58

3.4.2 Nouvelles directions et pistes de réflexion	59
3.4.2.1 Penser l’usage des écrans dans une perspective systémique et écologique	59
3.4.2.2 A partir de la régulation individuelle à l’auto-régulation collective.....	59
3.5 Discussion sur le lien entre les questions de l’essai, la théorie de l’ <i>empowerment</i> et l’approche participative.....	59
3.6 Pérennité des résultats obtenus dans le milieu	61
3.6.1 Retombées positives observées	61
3.6.2 Conditions favorables à la pérennité	61
3.6.3 Obstacles et limites liés à la pérennité.....	62
3.6.4 Perspectives et continuité du projet.....	62
3.7 Plus-values pour notre développement professionnel et la profession du travail social	63
3.7.1 Acquis professionnels et compétences	63
3.7.2 Apports pour la pratique du travail social.....	63
3.7.3 Perspectives pour la formation du travail social.....	64
3.7.4 Valeur ajoutée globale de la spécialisation	64
4. Conclusion tirée de l’expérience de stage.....	65
4.1 Questions soulevées pour la recherche-action	65
4.2 Questions soulevées pour les milieux et les pratiques	66
4.3 Questions soulevées pour les politiques sociales	66
4.4 Quelques recommandations	67
4.4.1 Favoriser un climat relationnel inclusif :.....	67
4.4.2 Valoriser la participation et la reconnaissance des jeunes :.....	67
4.4.3 Stimuler la réflexion critique et la co-construction du savoir	68
4.4.4 Adapter les activités aux profils, besoins et rythmes des adolescent.es	68
4.4.5 Renforcer une approche collaborative entre les milieux de vie.....	68
4.4.6 Former et soutenir les intervenant.es dans la compréhension du numérique et de la dynamique adolescente.....	68
Conclusion	69
Références bibliographiques.....	70
Annexe	78

Résumé

A partir d'un croisement entre la littérature scientifique et une expérience de stage, cet essai analyse les facteurs liés à la persistance d'un usage excessif des écrans chez les adolescents et les dynamiques de leur engagement dans des activités de sensibilisation de groupe. Les résultats de la mise en perspective de ces facteurs avec les dynamiques montrent qu'une combinaison de facteurs personnels, familiaux et sociaux sont liés à la persistance des usages excessifs, mais que ces mêmes facteurs peuvent devenir des leviers d'engagement lorsqu'ils sont mobilisés positivement dans un cadre collectif. Le groupe agit alors comme un espace de régulation, de réflexion et de valorisation permettant aux jeunes de revisiter leur rapport au numérique. L'essai propose des stratégies d'intervention visant à renforcer un engagement actif et durable, fondées sur la bienveillance, la reconnaissance des jeunes et la collaboration entre les milieux de pratiques. Il met en évidence l'importance pour le travail social d'aborder la prévention et la sensibilisation des usages numériques dans une perspective collective, réflexive et émancipatrice.

Introduction

A l'ère du numérique, les adolescent.es évoluent dans un environnement où les sollicitations virtuelles sont constantes, modifiant en profondeur leurs modes de communication, de socialisation et d'apprentissage (Twenge et Campbell, 2018). Face à ces transformations, ce sont les enjeux qui en découlent tels que : l'usage excessif des écrans ou encore l'usage problématique des plateformes sociales, qui suscitent une préoccupation croissante au sein des milieux éducatifs, communautaires et politiques, et qui justifient la mise en place d'interventions de sensibilisation. Cependant, malgré la connaissance sur les impacts (Blaya, 2015 ; Gaetan et al., 2015 ; Chassiakos et al., 2016) et les nombreuses interventions sur les conséquences nocives (Shek et al., 2009 ; Potin, 2020 ; Bronsard et Sampéré, 2021 ; Michot, 2021 ; Scalisi, 2022), on assiste à une persistance de tels comportements chez les adolescent.es. Si les interventions poursuivent des objectifs pédagogiques, préventifs et de réussite, leur efficacité repose largement sur le niveau d'implication des participant.es, en particulier dans les contextes de groupe (Baudrit, 2007).

En effet, pour plusieurs auteurs, l'adolescence constitue une période importante du développement, marquée par une quête identitaire, un besoin de reconnaissance par les pairs et une sensibilité particulière aux dynamiques sociales (Société canadienne de pédiatrie, 2019 ; Rodriguez et al., 2013 ; Harbec et al., 2017). Dans ce contexte, la manière dont les adolescent.es s'engagent dans une activité collective dépend de multiples facteurs : l'interdépendance positive et l'hétérogénéité du groupe (Baudrit, 2007) ; la satisfaction du besoin d'affiliation sociale ainsi que le sentiment d'appartenance. Pourtant, ces éléments sont souvent sous-estimés dans l'analyse des résultats d'intervention, au profit d'une approche centrée sur les contenus (Bouchard, 2025).

C'est dans cette perspective que le présent essai propose une analyse croisée entre la littérature scientifique et une expérience de stage, qui a été réalisée auprès d'adolescent.es de 12 à 17 ans de la région de l'Outaouais. Cette expérimentation a mis en lumière des variations significatives non seulement liées à la persistance de l'usage excessif des écrans, mais aussi des variations dans les niveaux d'engagement observés chez les adolescent.es. L'objectif de cet essai est double : comprendre la persistance de l'usage excessif des écrans chez les adolescent.es et analyser les facteurs qui influencent leur engagement dans des interventions de sensibilisation de groupe. À travers cette démarche, il s'agit non seulement d'éclairer les enjeux socio-sanitaires liés aux pratiques numériques adolescentes, mais aussi de dégager des

pistes d'action susceptibles de renforcer un engagement actif dans les démarches de prévention collective.

Ainsi, le présent essai se déroulera en quatre parties complémentaires. Dans un premier temps sera présenté un bref rappel des grandes lignes du projet de stage. La deuxième partie abordera la présentation du sujet qui sera traité dans l'essai à partir des questions soulevées dans le rapport de stage. Dans une troisième partie, nous ferons une discussion des résultats obtenus de l'expérimentation. Nous finirons cet essai sur les conclusions tirées de l'expérimentation et des recommandations dans la quatrième partie, avant de conclure définitivement.

1. Bref rappel du projet de stage de pratique spécialisée

1.1 Présentation de l'organisme

Notre stage s'est déroulé à l'**Avenue des Jeunes**. Créé depuis 1980, il est un organisme communautaire jeunesse sans but lucratif dont le siège social est situé au 10, rue Bériault, à Gatineau (secteur Hull). Sa mission est d'accompagner les jeunes dans différents cheminements afin d'améliorer leur qualité de vie. Cet organisme est gestionnaire de deux programmes, soit l'Auberge du cœur Héberge-Ados et les maisons de jeunes. Les objectifs de l'Avenue des jeunes sont variés (<https://www.avenuedesjeunes.com/>) :

- Offrir des services d'hébergement pour les jeunes vivant des difficultés.
- Organiser des activités et services visant à créer un milieu de vie stimulant et adapté à la réalité et aux besoins des jeunes.
- Mettre en place des activités de prévention visant à réduire les difficultés d'adaptation sociale chez les jeunes.
- Développer des projets collectifs visant le développement, l'apprentissage et l'autonomie des jeunes afin de favoriser l'amélioration de leur qualité de vie.
- Permettre aux jeunes de se regrouper.
- Assurer la gestion de types d'activités permettant de développer des programmes d'emploi et de formation pour les jeunes.

L'Auberge du cœur Héberge-Ados s'adresse aux adolescent.es âgé.es de 13 à 17 ans de la région de l'Outaouais, confronté.es à des difficultés personnelles ou familiales, et nécessitant un hébergement temporaire (0-60 jours). Elle offre divers services à ces jeunes tels que le

dépannage d'urgence, la réintégration familiale et le service d'autonomie. Quant aux maisons de jeunes, elles sont au nombre de quatre : Antrados, Deschênes, la Maison du parc de l'île (MPI) et au Pic d'Aylmer (PIC). Elles accueillent des adolescent.es de 12 à 17 ans et leur offre un espace de rencontre propice aux échanges et à la participation à diverses activités socio-culturelles.

Notre stage s'est déroulé plus spécifiquement auprès des jeunes de la maison d'hébergement Héberge-Ados, située à 39 rue Richard à Gatineau et à la maison de jeunes Antrados, située à 10 rue Bériault à Gatineau.

1.2 Problématique et population ciblée

Au Québec, comme dans le reste du monde, l'usage des écrans est devenu omniprésent dans la population générale, incluant les adolescent.es. On constate une tendance croissante à voir des adolescent.es absorbé.es par divers appareils numériques, qu'il s'agisse de la télévision, des téléphones intelligents, des tablettes ou des consoles de jeux. L'utilisation de ces dispositifs par les adolescent.es s'accumule rapidement en heures, au point qu'ils et elles peuvent consacrer presque tout leur temps libre à ces outils numériques, pour des activités récréatives ou de divertissement risquant ainsi d'entraîner un usage excessif. Ce comportement peut engendrer de nombreux effets néfastes selon plusieurs auteurs (Académie de médecine, 2023 ; Gauthier et Pagani, 2024 ; Humbeek, 2023). Dans cette partie, nous présenterons l'exposition aux écrans chez les adolescent.es ; les usages des écrans par les adolescent.es ; la définition de l'utilisation excessive des écrans, de la dépendance et de cyberdépendance et enfin nous présenterons les conséquences de l'utilisation excessives des écrans sur divers aspects de la vie des adolescent.es.

1.2.1 Exposition aux écrans chez les adolescent.es

L'exposition aux écrans est devenue une composante centrale de la vie des jeunes. Selon Turcotte (2022), la proportion des familles avec enfants au Canada et aux États-Unis ayant accès à internet à la maison et à un appareil numérique est passée de 50 % en 2011 à 75 % en 2013. Les jeunes français passent environ 900 heures par an à l'école contre 1 200 heures devant des écrans (AXA Prévention, 2019). Le temps libre, qui autrefois permettait à l'imagination de s'exprimer, est aujourd'hui remplacé par une activité numérique constante. Il semble qu'à la moindre minute d'inactivité, les jeunes se réfugient dans l'usage de leurs smartphones, illustrant une tendance à la perpétuelle occupation numérique (AXA Prévention, 2019). Au cours des récentes années, l'exposition aux écrans a connu une hausse marquée chez

les Québécois, notamment chez les jeunes (Grenier, 2022). Bien avant la pandémie de Covid-19, un rapport de l'INSPQ¹ révélait que l'exposition aux écrans pour les loisirs des jeunes de 6 à 17 ans dépassait nettement la recommandation de deux heures par jour, aussi bien les jours de semaine que de fin de semaine (Grenier, 2022). De 5 à 17 ans, une limite de deux heures par jour devrait être respectée, mais ce rapport mentionne qu'un temps d'écran pour les loisirs de quatre heures et plus par jour, qualifié d'utilisation « intensive », est remarqué chez un grand nombre de jeunes de 6-17 ans (Grenier, 2022). De même, les données de l'Enquête québécoise sur le tabac, l'alcool, la drogue et le jeu chez les élèves du secondaire (ETADJES) révèlent que 42 % de ces élèves passent plus de deux heures par jour à regarder des émissions, des séries, des films ou des vidéos, la semaine en dehors des heures de fréquentation scolaire (MSSS², 2022). La fin de semaine, la proportion d'élèves qui passent plus de deux heures devant un écran augmente à 58 % pour les émissions, séries, films ou vidéos, et à 65 % pour les jeux vidéo, clavardage, messages textes et navigation sur Internet (MSSS, 2022). Il est à craindre que depuis mars 2020, la situation se soit aggravée au Québec, ce qui préoccupe tant les parents, que la communauté médicale et scientifique, de même que les décideurs (Grenier, 2022).

1.2.2 Exposition aux écrans chez les adolescent.es : de la pandémie à l'après pandémie

L'année 2020 a été marquée par l'émergence de la pandémie de COVID-19, une crise sanitaire mondiale sans précédent qui a profondément bouleversé toute la société. Cette période pandémique a été marquée par une intensification notable de l'utilisation des écrans chez les adolescent.es montréalais (Biron et al., 2024). Les mesures de confinement et la fermeture des écoles et des lieux de socialisation ont favorisé un recours accru aux appareils numériques, à la fois pour maintenir les liens sociaux et pour poursuivre les activités scolaires à distance (Biron et al., 2024). Selon cette étude, en 2021, 27 % des adolescent.es déclareraient passer 5 heures ou plus par jour devant les écrans en semaine et 44 % durant les fins de semaine (Biron et al., 2024). Un an après la levée de l'urgence sanitaire, les données de 2023 indiquent une diminution du temps d'écran chez les adolescent.es bien que les niveaux demeurent préoccupants. La proportion d'adolescent.es passant 5 heures par jour devant les écrans en semaine est passée à 19 % et à 38 % en fin de semaine (Biron et al., 2024). Ainsi, bien que l'exposition aux écrans ait diminué en période post-pandémique, elle demeure un enjeu significatif pour les adolescent.es.

¹ Institut national de santé publique du Québec.

² Ministère de la Santé et des Services sociaux du Québec.

1.2.3 Usages des écrans par les adolescent.es

L'usage des écrans est une composante majeure de la vie quotidienne des adolescent.es (Rideout et Robb, 2019). Il y a quelques années, Louacheni et al. (2007) ont signalé la multiplicité des écrans et ont démontré comment cette multiplicité offre aux jeunes un usage très facile des outils numériques. Selon ces auteurs, les jeunes utilisent les écrans de façon excessive non pour des buts pédagogiques et éducatifs, mais pour la distraction. Ils ajoutent le désir immodéré que les jeunes démontrent face aux technologies de l'information et toute l'appétence particulière vis-à-vis de l'usage des écrans à l'occasion de leurs loisirs. Cependant, Courbet et Fourquet-Courbet (2019) soulignent que le développement des nouvelles technologies a généralisé l'usage excessif des écrans, touchant aussi bien les adolescents que les adultes, qui se trouvent tous confrontés à cette problématique et aux effets qu'elles engendrent. L'accès universel à la connexion internet, le développement du tout connecté et des technologies mobiles ont engendré un usage quasi inévitable des écrans et de nouvelles formes de loisirs dans une multitude de contextes, à la fois personnel que familial (Melançon et Bergeron-Gaudin, 2023). Selon AXA Prévention (2019), la plupart des jeunes utilise les appareils numériques pour discuter sur les réseaux sociaux et jouer aux jeux vidéos. Or, déjà dans les années 1990, Young (1996, cité par Simion et Dorard, 2020) trouvait qu'un usage excessif des réseaux sociaux à travers les écrans serait susceptible de conduire à la dépendance avec différents symptômes, dont la centration avec une préoccupation obsédante, la tolérance aux émotions fortes, la diminution du contrôle des impulsions, l'incapacité à cesser l'utilisation, une utilisation plus importante que celle prévue, la perte d'intérêt pour d'autres activités et des conséquences physiques et psychologiques. Cela entraînerait alors un sentiment de détresse et des difficultés sur le plan psychologique, familial, affectif, social, professionnel ainsi que des problèmes de santé (Riquebourg et al., 2013 cités par Simion et Dorard, 2020).

1.2.4 Définition de l'utilisation excessive des écrans, de la dépendance et la cyberdépendance

Selon plusieurs auteurs (Lucena et al., 2015 ; González et al., 2022), l'utilisation excessive des écrans chez les adolescents, désignée « temps d'écran récréatif excessif » (TER), se définit comme un usage quotidien supérieur à 2 heures d'usage récréatif de divers écrans comme la télévision, le téléphone intelligent, l'ordinateur ou la console de jeux vidéos. Quant à la dépendance de façon générale, le CIUSSS-MCQ³ (2024) la caractérise par un besoin incontrôlable de poser un geste ou de consommer une substance. Lorsqu'une personne avec

³ Centre intégré universitaire de santé et de services sociaux de la Mauricie-et-du-Centre-du-Québec.

une dépendance satisfait ce besoin, elle perçoit une sensation de plaisir et de satisfaction mais au cas contraire, un sentiment de manque se crée chez la personne, engendrant souvent des effets psychologiques et physiques qui sont négatifs pour la personne (CIUSSS-MCQ, 2024). Pour Simion et Dorard (2020), le terme de dépendance a été associé à celui d'Internet pour en décrire l'usage problématique, qui ferait partie des addictions/dépendances comportementales sans substance. Dans cette suite d'idée, Dufour et al. (2017) indiquent que la cyberdépendance est associée à une utilisation excessive d'internet, conduisant la personne cyberdépendante à une perte de la notion du temps ainsi qu'à un besoin de rester connectée, souvent pour des périodes plus longues ou plus fréquentes que prévues initialement. C'est dans cette logique que Blaya (2015) mentionne que l'enquête Eu Kids Online a posé cinq questions pour tenter d'évaluer les usages excessifs d'internet dont voici la réponse d'un adolescent : « parfois, je sacrifie sommeil et repas à cause d'Internet, ressentant de la gêne de ne pas y être présent, naviguer sans but en négligeant amis et famille, et malgré mes efforts, je n'arrive pas à réduire mon temps en ligne » (p. 520). L'accès facile et de moins en moins coûteux à Internet, aux applications numériques, aux jeux vidéos, aux réseaux sociaux permet à plus de trois milliards de personnes de tout âge, de toute classe sociale et de toute culture de devenir inconsciemment dépendantes aux écrans de leurs ordinateurs, de leurs tablettes, de leurs téléphones et leurs téléviseurs intelligents (Idri et Ahouari, 2020). Eu égard de cela, il devient important d'adopter des mesures concrètes pour encourager et maintenir une relation plus équilibrée avec Internet et nos appareils numériques (Usagenumerique, 2021).

1.2.5 Dépendance et comportements à risque chez les adolescent.es

Les données les plus récentes obtenues au Québec, auprès d'un échantillon d'environ 4 000 adolescent.es, indiquent que 1,32 % des jeunes du secondaire auraient un problème de dépendance à Internet et aux appareils numériques, alors que plus de 17 % auraient des habitudes considérées comme à risque (Dufour et al., 2016 cités par Dufour et al., 2017). Si l'internet, aujourd'hui omniprésent avec plus de 4,5 milliards d'utilisateurs (Internet World Stats, 2019 cités par Suissa, 2020), est devenu quasi indispensable dans nos relations sociales et économiques, son usage parfois abusif peut causer des problèmes psychosociaux, voire une cyberdépendance (Suissa, 2020). L'exposition à un contenu violent ou non adapté à l'âge, la présence d'un téléviseur dans la chambre à coucher et la télévision allumée en arrière-plan constituent des comportements à risque pour le développement et le bien-être des jeunes (Société canadienne de pédiatrie, 2019). Pour Robert et al. (2024), les comportements à risque seraient en lien avec une exposition à un contenu nocif, inapproprié, d'images, de vidéos ou de

textes partageant des expériences ou allusions à un usage de substance, à des comportements sexuels à risque, ou encore à des comportements violents.

1.2.6 Conséquences de l'usage excessif des écrans

Les conséquences de l'usage des écrans sont multiples. Dans le cadre du présent essai, les conséquences sur le sommeil, sur les apprentissages actifs, sur la socialisation et sur le rendement scolaire seront abordées.

1.2.6.1 Conséquence sur le sommeil

L'Académie nationale de Médecine a publié un avis sur les effets néfastes des DELs (diodes électroluminescentes) et des écrans sur l'œil et le cerveau des enfants et des adolescents. Il signale que l'exposition chronique à la lumière des écrans, que ce soient des tablettes, des ordinateurs ou des smartphones durant la nuit, désynchronise l'horloge biologique interne, située dans l'hypothalamus (Académie de médecine, 2023). Il ajoute que cette horloge pilote les processus biologiques cycliques importants. Or, selon une étude de l'OMS (2023), 30 % des adolescents communiquent en ligne tard le soir. En France, l'utilisation des écrans tard dans la nuit occasionne chez les adolescents un retard à l'endormissement et résulte en une dette de sommeil chez 26 % des collégiens et 43 % des lycéens⁴ (Académie de médecine, 2023). Pourtant, le manque de sommeil crée une diminution de leur vigilance et de leur attention, des troubles de l'humeur et du comportement (violence, hyper-activité) ainsi que des perturbations métaboliques (Académie de médecine, 2023). Comparativement aux enfants et adolescents vivant sans écran, Gauthier et Pagani (2024) ajoute que les enfants et les adolescents qui disposent d'une télévision, d'un ordinateur ou d'une console de jeux vidéo dans leur chambre présentent un risque accru d'adiposité⁵ et de sommeil inadéquat.

1.2.6.2 Conséquence sur les apprentissages actifs

L'enfance et l'adolescence sont deux périodes cruciales pour la croissance du cerveau, durant lesquelles on apprend les compétences et les valeurs qui permettent de construire un comportement adapté (Harbec et al., 2017). Ces apprentissages, dans l'idéal, passent par des activités telles que le jeu d'imagination, avec des partenaires, l'activité physique et la sociabilité, mais le développement des médias de masse dans un premier temps, et des

⁴ Dans un contexte québécois, cela représente les adolescents de 12-18 ans des écoles secondaires et des collèges d'enseignement général et professionnel (Cégep) (Alloprof, n.d.; Immigrant Québec, n.d.).

⁵ Etat d'être gros ; tendance à devenir obèse.

technologies de l'information et de la communication ces dernières années, ont fait changer la donne (Harbec et al., 2017). Selon ces auteurs, en réduisant le temps dévolu aux apprentissages actifs, la surexposition aux écrans aurait à terme une influence sur les activités nécessitant une autorégulation soutenue.

1.2.6.3 Conséquence sur la socialisation et le rendement scolaire

Selon Humbeek (2023), l'écran apparaît comme un prolongement des corps individuels. Il trouve qu'avec l'apparition des appareils numériques individuels que chacun emporte avec lui dans son espace personnel, la famille n'utilise plus l'écran comme une fenêtre commune ouverte en continu sur le monde ou proposant un événement collectif partagé. Les écrans individuels invitent chacun à se créer son propre monde à l'abri du regard des autres. Certains auteurs (Vlachopoulou, 2018 ; Idri et Ahouari, 2020 ; Bouffioulx et Humbeek, 2023, cités par Humbeek, 2023) trouvent que les réalités virtuelles génèrent des risques pouvant faire craindre la perte des pratiques sociales qui existaient avant l'omniprésence des écrans. Humbeek (2023) énonçait que ce qui semble inquiéter, c'est l'isolement face à un écran individuel, qui pourrait amener chacun à se replier sur soi-même ou à se retirer dans un monde qui lui est propre et qu'il n'est plus en mesure de partager. Par exemple, dans une recherche incluant des participant.es issus de la cohorte de naissance (enfants nés entre 1997 et 1998) de l'Étude longitudinale du développement des enfants du Québec (661 filles et 686 garçons), les résultats montrent, tant chez les garçons que chez les filles, que la présence d'un écran dans la chambre à coucher à 12 ans a permis de prédire des notes globales inférieures, un risque de décrochage supérieur et une probabilité moindre d'avoir eu une relation amoureuse à 17 ans aussi bien chez les filles que chez les garçons (Gauthier et Pagani, 2024). Les résultats de cette enquête ont été soutenus par Harbec et al. (2017), qui indiquent que l'exposition aux écrans conduirait les adolescent.es à des difficultés d'entretien de relations sociales saines, de développement des liens sociaux essentiels et de déperdition scolaire.

En définitive, le développement technologique a facilité un accès accru aux outils numériques. Cet accès généralisé a engendré une utilisation particulièrement fréquente de ces appareils, notamment chez les adolescents. Ces derniers sont de plus en plus enclins à recourir à ces dispositifs, tels que les téléphones intelligents, les ordinateurs, ou encore les consoles de jeu. Ces technologies occupent désormais une place centrale dans le quotidien de nombreux adolescent.es, soulevant divers enjeux soit sur le plan sanitaire, scolaire et social. Face à cette réalité, nous avons déployé ce projet en nous interrogeant sur les pratiques à mettre en place

afin d'amener les adolescents à un usage sain et équilibré des écrans. Ce projet, dont les principales orientations seront présentées dans les paragraphes qui suivent, a été mis en œuvre auprès d'adolescent.es âgé.es de 12 à 17 ans de la région de l'Outaouais.

1.3 Objectifs et activités réalisées dans le stage de pratique spécialisée

Les objectifs travaillés durant le stage ainsi que les différentes activités réalisées se présentent comme suit :

1.3.1 Objectifs du projet de stage

Notre intervention s'est déroulée sur la base des trois objectifs suivants :

- 1- Recenser les besoins des adolescent.es en matière d'un usage sain et équilibré des écrans ;
- 2- Sensibiliser et mettre en place des pratiques innovantes basées sur les besoins des adolescent.es ;
- 3- Evaluer la satisfaction des adolescent.es sur les pratiques d'intervention réalisées.

1.3.2 Activités réalisées durant le stage

Dans le cadre de cette intervention basée sur l'approche participative, plusieurs activités ont été réalisées. Conformément à ce qui était prévu dans le projet de stage, les différentes activités déployées ont été principalement fournies par les adolescent.es eux-mêmes. Amener les adolescent.es à prendre conscience des problèmes liés aux mésusages des écrans et à avancer des solutions en fonction de leurs réalités diverses est le principal caractère innovant du projet. Ainsi, ils ont été placés au centre d'un processus décisionnel et ont été amenés à cocréer diverses activités pour une utilisation saine des écrans. Tout ceci s'est déroulé dans une dynamique progressive faite de plusieurs phases.

1.3.2.1 Phase de préparation des groupes/pré-recrutement

Cette phase d'une durée de deux semaines était consacrée à notre intégration aux deux milieux de stage (Héberge-Ados et Antrados). Durant cette phase, nous nous sommes familiarisée avec les milieux, en prenant connaissance des règles, des valeurs et de tous les documents de base essentiels pour le fonctionnement de l'organisme. Nous avons aussi participé aux différentes activités organisées par les intervenant.es des milieux (activité loup-garou, soirée PS5, activité aide aux devoirs, activité viens faire ton CV, soirée Tel-Jeunes, soirée Film et pizza, Gymnase,

Jasette sur l'estime de soi, etc.). Cette intégration a facilité l'établissement d'une relation avec les adolescent.es ainsi qu'avec les intervenant.es et a favorisé la mise en œuvre d'une base solide pour le recrutement des participant.es de notre projet.

1.3.2.2 Recrutement des participant.es

Afin de recruter les participant.es pour le projet, nous avons conçu une affiche de recrutement (Cf. annexe 1 du rapport de stage) précisant le nom du projet, les critères de participation et les raisons pour lesquelles il serait bénéfique de s'inscrire. Cette affiche a été diffusée sur différents espaces d'information de l'organisme, notamment sur les babillards, les pages Instagram et Facebook. Elles ont aussi été affichées dans les chambres des jeunes en maison d'hébergement. En complément, nous avons mené une démarche proactive à Antrados en rencontrant les jeunes individuellement lors des activités organisées par la maison de jeunes. Lors de ces échanges, nous leur avons présenté le projet et ses bienfaits potentiels, tout en distribuant des exemplaires de l'affiche. Cette démarche a suscité plusieurs intérêts et inscriptions. Les adolescent.es inscrit.es ont laissé leurs coordonnées pour la rencontre préparatoire aux groupes d'intervention.

1.3.2.3 Sélection des membres et composition des groupes

Tous les adolescent.es inscrit.es au projet ont été retenus, aucun n'a été disqualifié. La composition des groupes a été établie en fonction des inscriptions reçues et des spécificités propres à chaque milieu. Par exemple, les adolescent.es de la maison de jeunes Antrados ont été regroupés ensemble, tandis que ceux de la maison d'hébergement ont formé un groupe distinct. Au total, avec 15 inscriptions reçues, nous avons constitué deux groupes d'intervention dont huit membres pour la maison de jeunes Antrados et sept pour la maison d'hébergement (Cf. annexe 2 du rapport de stage pour le tableau présentant la répartition des adolescent.es selon l'âge et le sexe pour chaque groupe).

1.3.2.4 Préparation de l'intervenante/constitution des outils de base

Une fois les participant.es recruté.es, nous avons procédé à l'élaboration des documents essentiels à la mise en œuvre du projet, tout en tenant compte des spécificités propres à chaque milieu. Il s'agit spécifiquement des guides d'entretien des deux milieux (Cf. annexe 3 et 4 du rapport de stage) destinés au recensement des besoins. Nous les avons préparés en nombre suffisant pour des rencontres individuelles avec les adolescent.es recrutés. Il en a été de même pour le formulaire de consentement au projet (Cf. annexe 5 du rapport de stage). Ce formulaire

a été signé par chaque participant.es avant les entrevues ou le recensement des besoins. Pour les jeunes âgés de moins de 14 ans, le formulaire a été transmis aux parents afin d'obtenir leur approbation.

1.3.2.5 Contact pré-groupe/ recensement des besoins

Après l'élaboration des documents essentiels, nous avons organisé une rencontre pré-groupe. L'objectif de la rencontre était de présenter le projet de manière approfondie, d'introduire le formulaire de consentement, et de procéder au recensement des besoins des participant.es en lien avec un usage sain et équilibré des écrans. Les adolescents.es de Antrados ont été informé.es par différents moyens : certains ont été contactés par téléphone, d'autres lors d'échanges individuels pendant les activités du centre, et certains encore par l'intermédiaire de leurs pairs. Quant à ceux de la maison d'hébergement, ils ont été informés sur place pendant le déroulement des activités du milieu. Les rencontres pré-groupes se sont déroulées individuellement et ont duré 30 minutes par participant.e tant à Antrados qu'à Héberge-Ados. Dans une perspective d'autonomisation et de capacitation (*empowerment*), chaque adolescent.e a été encouragé.e à prendre conscience de ses habitudes d'usage d'écrans, à s'exprimer librement et sans jugement, et à réfléchir à des solutions créatives pour répondre à la problématique de l'usage excessif des écrans. Ces premières rencontres individuelles faites sur diverses dates ont permis de recenser plusieurs idées et d'observer la détermination des jeunes à participer au groupe à travers la spontanéité des réponses aux questions d'entrevue. Une première date de rencontre de groupe a été communiquée aux adolescent.es à la suite de ces rencontres individuelles.

Grâce à cette phase préparatoire, nous avons pu poser des bases solides pour le bon déroulement des activités à Antrados et à Héberge-Ados, en misant sur une approche participative et adaptée aux réalités des jeunes.

1.3.2.6 Première rencontre de groupe

Après les rencontres individuelles de recensement des besoins, nous avons tenu les premières rencontres de groupe. Ces rencontres se sont structurées autour de différents points à savoir : la présentation des membres ; l'identification des objectifs communs et spécifiques ; la clarification du rôle de l'organisme et de l'intervenante ; l'établissement des règles de fonctionnement du groupe ; une discussion autour des activités recensées lors des entrevues individuelles et enfin la validation des dates des prochaines séances et une synthèse de la rencontre. Concernant les activités, plusieurs ont été recensées lors des entrevues individuelles

dont deux thèmes de sensibilisation et divers activités alternatives comme les jeux de société, la cuisine collective et des activités sportives. Celles retenues après la discussion issue de ces rencontres de groupe incluait :

- 1- Première activité de sensibilisation sur le thème « utilisation excessive des écrans : quels effets sur l'humeur et le bien-être général ? » (réalisée dans les deux groupes) ;
- 2- Deuxième activité de sensibilisation sur le thème « usage des réseaux sociaux : quelles solutions pour protéger sa vie privée ? » (réalisée dans les deux groupes) ;
- 3- Séance de divers jeux de société : serpent et échelle, le marché et la question impossible (réalisée à Antrados) ;
- 4- Séance de divers jeux de société : serpent et échelle, pique (réalisée à Héberge-Ados) ;
- 5- La cuisine collective « une recette de biscuit de Ricardo » (réalisée à Antrados) ;
- 6- Activité sportive : le soccer (réalisé entre les deux groupes).

1.3.2.7 Activités de sensibilisation

Conformément aux recommandations de l'Académie de Médecine (2023), ainsi qu'aux attentes liées à notre deuxième objectif de stage, il est essentiel d'informer les adolescent.es sur les risques liés à une utilisation excessive des écrans. Dans cette perspective, nous avons intégré au guide de recension des besoins une question invitant les adolescent.es à identifier les aspects ou thématiques liés à l'usage des écrans sur lesquels ils souhaitaient approfondir leurs connaissances. Les réponses reçues ont servi à définir les deux thématiques de sensibilisation d'une durée d'environ 1h30 (Cf. annexes 7 et 8 du rapport de stage pour les détails sur le contenu de ces activités). Les objectifs de ces séances de sensibilisation étaient multiples. Ils visaient, d'une part, à informer les adolescent.es sur les conséquences d'un usage excessif des écrans et d'autre part, à les sensibiliser à la protection de leur vie privée en ligne et à la gestion du temps passé sur les réseaux sociaux. Enfin, elles avaient pour but d'amener les adolescent.es à établir un lien entre la fréquente utilisation des réseaux sociaux et la surconsommation des écrans. Une séance d'activité a été dédiée aux réseaux sociaux car, il ressortait des entretiens individuelles que l'utilisation de ces plateformes est la principale cause de la surconsommation des écrans chez presque tous les adolescent.es interrogé.es.

1.3.2.8 Activités alternatives aux écrans

Plusieurs activités alternatives ont été coconstruites par les adolescent.es dont les jeux de société, la cuisine en groupe et le soccer. Réalisées sur différentes rencontres, ces activités ont permis aux adolescent.es d'explorer diverses alternatives aux écrans. Ils ont démontré un

engagement actif pour les jeux de société et ces moments ont offert l'opportunité de passer du temps ensemble, éloignés de leurs écrans respectifs. A l'issue de chaque séance d'activité alternative, un débriefing s'est fait avec les participant.es afin de recueillir leurs réflexions sur le lien qu'ils faisaient entre l'activité réalisée et l'usage excessif des écrans. Les adolescent.es ont partagé leurs points de vue, et il est ressorti de leurs propos que ces activités ont offert une occasion de rompre avec l'isolement, de développer un esprit d'équipe, d'acquérir de nouvelles connaissances et de profiter d'un moment de qualité loin des écrans.

En plus de ces liens, ils ont particulièrement souligné que le soccer leur avait permis de pratiquer une activité physique collective tout en rencontrant d'autres jeunes, ce qui n'était pas faisable sur écrans. Durant le débriefing sur le soccer, une adolescente a exprimé son ressenti en ces termes : « Il y avait un jeune dans mon équipe qui ressemblait au footballeur Jude Bellingham, sa présence m'a vraiment motivée et m'a permis de bien jouer. » Nous avons aussi noté divers propos et attitudes qui témoignaient non seulement de la socialisation mais aussi de l'esprit d'équipe. Les jeunes ont discuté de stratégies pour mieux organiser le jeu, comme : « Je vais en défense, reste en attaque. » Sur le terrain, ils se lançaient des propos d'encouragement : « Bien joué ! Vas-y, je suis juste devant toi, tu peux le faire ». De plus, pendant les pauses, ils s'amusaient à plaisanter sur certaines actions du match et discutaient de tout et de rien.

L'activité culinaire a également constitué une expérience particulièrement appréciée par les adolescents.es. A partir d'une fiche recette imprimée sur une page, les jeunes ont su faire preuve d'organisation en répartissant efficacement les tâches : certain.es se sont chargé.es de lire les différentes étapes, tandis que les autres se concentraient sur la préparation des mélanges. Ils ont exprimé une grande satisfaction à la réussite de leur réalisation. Ce moment a été pour eux une occasion d'apprentissage concret, de collaboration en équipe et de socialisation, le tout dans un contexte déconnecté des écrans. Chaque participant.e a pu repartir avec la fiche-recette, et certains ont témoigné avoir reproduit la recette à la maison, exprimant leur intention de la refaire régulièrement à des heures perdues.

2. Sujet traité dans l'essai à partir des questions soulevées dans le rapport de stage

Après avoir présenté une synthèse des résultats obtenus en regard des différents objectifs du projet et les différentes questions soulevées par l'expérience de stage, nous allons présenter le sujet ainsi que la question qui seront traités dans l'essai.

2.1 Synthèse sur les résultats obtenus dans le projet en regard des objectifs

Il convient de souligner que les trois objectifs définis dans le cadre de ce projet ont été pleinement atteints. Les résultats obtenus révèlent que les différentes activités mises en œuvre ont été pour les adolescent.es de véritables occasions de socialisation, d'apprentissage, de collaboration en équipe, ainsi que de prise de recul par rapport à leur usage des écrans. Malgré le fait que tous les participant.es ne se connaissaient pas au préalable, ils ont su interagir de manière constructive et travailler ensemble tout au long du projet autour d'objectifs communs. Les éléments suivants viennent attester de l'atteinte de ces objectifs.

2.1.1 Dans le cadre du premier objectif du projet

Ce premier objectif visait à recenser les besoins des adolescent.es en matière d'un usage sain et équilibré des écrans. En effet, nous avons pu mener des entretiens individuelles avec les adolescent.es dont quelques éléments significatifs ont émergé au cours de ces rencontres individuelles. Elles ont permis de recueillir des informations précises sur les habitudes des jeunes en lien avec l'utilisation des écrans. Parmi les informations relevées, la majorité des adolescent.es consacre plus de sept heures par jour aux écrans, principalement pour des activités sur les réseaux sociaux. Les moments d'utilisation se concentrent majoritairement en soirée, et les jeunes identifient le divertissement et la recherche d'évasion face à l'ennui comme des motivations principales à ces usages. Ces entretiens ont également mis en lumière les besoins ou préoccupations des adolescent.es permettant ainsi de coconstruire des solutions en matière d'un usage équilibré des écrans. En effet, dans le cadre du recensement des besoins, les adolescent.es ont exprimé le souhait d'être mieux informé.es sur les impacts négatifs liés à l'usage excessif des écrans, notamment sur la santé. Ils et elles ont également manifesté un besoin d'outils et d'activités alternatives concrètes pour mieux gérer leur temps d'écrans. Pour finir, plusieurs jeunes ont souligné l'importance de comprendre comment adopter un usage plus sain et équilibré des écrans. Ces précisions ont permis d'adapter les interventions du projet en répondant directement aux besoins exprimés par les adolescent.es, tout en favorisant une prise de conscience collective sur les enjeux liés à l'usage excessif des écrans.

2.1.2 En regard du deuxième objectif du projet

Le deuxième objectif du projet consistait à sensibiliser les adolescent.es tout en mettant en place des pratiques innovantes adaptées à leurs besoins. Plusieurs éléments marquants ont émergé au cours des activités mises en œuvre. Deux séances de sensibilisation ont été organisées afin d'aborder des thématiques jugées prioritaires pour les adolescent.es (Cf. les sections 2.6 et 2.7 du rapport de stage). Ces rencontres ont permis d'éclaircir des enjeux majeurs tels que la gestion du temps d'écran, en mettant en avant la recommandation des experts de limiter l'usage récréatif à deux heures par jour (Lucena et al., 2015 ; González et al., 2022) ; les conséquences de l'usage excessif des écrans sur le sommeil; sur la santé physique; sur les performances scolaires et sur les compétences sociales (Académie de médecine, 2023 ; Gauthier et Pagani, 2024 ; Harbec et al., 2017 ; Vlachopoulou, 2018 ; Idri et Ahouari, 2020 ; Humbeek, 2023). Ces échanges ont suscité chez les adolescent.es un partage d'expérience et une réflexion sur la problématique. Les propos obtenus dans le cadre de cet objectif démontrent que les jeunes ont pu recevoir de bonnes informations, quant à l'usage excessif des écrans. Une des participants affirmait ceci : « *Certaines personnes me disent que les écrans sont mauvais et d'autres me disent que les écrans sont bons. J'étais confuse mais je comprends maintenant que c'est la manière d'utiliser les écrans qui peut être mauvaise.* »

Ces séances de sensibilisation ainsi que les activités alternatives réalisées ont encouragé les adolescent.es à varier leurs sources de divertissement en dehors des écrans, contribuant ainsi à briser leur isolement social, à renforcer les interactions en groupe et à établir un meilleur équilibre dans leur usage des technologies numériques.

2.1.3 A propos du troisième objectif

Ce dernier objectif visait à évaluer la satisfaction des adolescent.es à l'égard des pratiques d'intervention mises en place. Afin d'atteindre ce dernier, nous nous sommes servis d'un guide d'entrevue (Cf. annexe 9 du rapport de stage). A l'aide de ce guide, nous avons échangé avec les jeunes afin de recueillir leurs impressions sur les connaissances acquises lors des séances de sensibilisation, des retours sur le respect ou non des engagements pris au cours des activités du projet, l'atteinte de leurs objectifs personnels ainsi que leur niveau de satisfaction à l'égard des différentes initiatives réalisées.

Les résultats révèlent que les participant.es ont exprimé une grande satisfaction quant aux activités proposées. Les adolescent.es ont retenu des informations variées issues des séances de sensibilisation, témoignant ainsi de l'intérêt et de la pertinence des discussions abordées.

Un des jeunes exprimait ceci : « *De ce projet, j'ai retenu qu'il faut moins utiliser les écrans et profiter plus des moments avec sa famille et ses amis* ». Pour un autre, nous notons cette expression : « *J'ai retenu qu'il faut moins passer du temps sur les écrans pour éviter de devenir des accros. Il y a aussi la lumière bleue des écrans qui perturbe le sommeil la nuit et crée les problèmes des yeux.* »

Par ailleurs, concernant le respect des engagements et l'atteinte des objectifs personnels, certain.es jeunes ont indiqué avoir progressé, tandis que d'autres estiment n'avoir pas atteint leurs objectifs ou les avoir atteints partiellement. Une adolescente s'exprimait en ces termes : « *Pendant les activités réalisées, je regarde moins mon téléphone et j'ai pu rencontrer d'autres jeunes pour me sociabiliser.* » Pour un autre adolescent : « *Je n'ai pas respecté mon engagement de réduire mon temps d'usage des écrans car, à la maison, je n'ai rien d'autre à faire et j'utilise mes écrans.* » Néanmoins, qu'ils aient tenu leurs engagements ou non, tous ont exprimé leur volonté de poursuivre leurs efforts et de continuer à travailler sur ces engagements, même au-delà du cadre du projet.

2.2 Questions soulevées par l'expérience de stage à partir des résultats obtenus et leur justification

Sur la base des résultats et observations réalisées dans le cadre de notre expérimentation, trois questions ont été soulevées, ouvrant la voie à des analyses plus approfondies et critiques.

- En réalité, d'une première remarque, il ressort des différentes fiches d'appréciation et d'auto-évaluation des activités⁶ que les adolescent.es ont pris conscience des effets néfastes de l'utilisation excessive des écrans (perturbation de sommeil, baisse de concentration, isolement social, effets sur le rendement scolaire, etc.) mais certain.es de ces adolescent.es continuent de manifester un comportement d'abus dans leur usage. Comprendre ce décalage entre conscience et action est crucial pour mieux cibler les interventions. C'est dans cette optique que s'oriente notre première question que voici : **quels facteurs expliquent la persistance de l'utilisation excessive des écrans chez certain.es adolescent.es malgré une conscience des impacts négatifs sur leur santé et leur bien-être ?**
- La deuxième question est liée à l'observation et aux retours obtenus sur l'activité de soccer. En effet, pour des raisons de nombre insuffisant de participants au projet pour

⁶ Ces fiches sont remises aux jeunes à l'issue de chaque séance, dans le but de recueillir leurs observations ainsi que d'évaluer leurs progrès.

constituer deux équipes de soccer, nous avons sollicité l'appui des intervenant.es de Antrados. Ils nous ont aidé en intégrant des jeunes du centre ne participant pas au projet dans les équipes, permettant aussi à ces jeunes de pratiquer une activité physique. Bien que les jeunes du projet aient manifesté une satisfaction à l'égard de cette activité, certains ont exprimé des réserves concernant la présence de participant.es extérieurs au projet. Ils ont souligné qu'ils auraient préféré que cette activité soit exclusivement réservée aux membres du projet, car l'absence d'uniformes rendait difficile l'identification des membres de leur équipe sur le terrain. Par ailleurs, certaines participantes ont mentionné que jouer avec les garçons était peu motivant pour elles. Elles ont exprimé le souhait que, dans le futur, de telles activités physiques soient organisées spécifiquement entre les participants de même sexe. La question soulevée de cette observation est la suivante : **comment la mixité et la présence de participants extérieurs influencent-elles la cohésion, l'engagement et la satisfaction des adolescent.es dans des activités de groupe ?**

- Enfin, la troisième question soulevée par cette expérimentation relève de la remarque suivante : au cours des entrevues individuelles finales sur l'évaluation des connaissances acquises et la satisfaction à propos des activités réalisées durant le projet, certains jeunes ont exprimé avoir progressé dans l'atteinte de leur objectif ainsi que leur engagement. *« Après les activités de ce projet, j'ai amélioré mon usage des écrans. Avant, j'utilisais 3 à 4h après l'école ma console de jeux mais maintenant, j'ai réduit. Après l'école, je prends une pause et je mange avant de jouer sur les écrans »* répondait un jeune à l'entrevue. Pour un autre, *« J'ai arrêté tout ce qui est jeux vidéo dans la semaine. Je me suis fixé cette règle depuis le déroulement du projet. Je le fais juste en fin de semaine. »* Un autre affirmait que grâce à ce projet, les fins de semaine, lui et certains jeunes du projet se retrouvaient chez un autre jeune (ayant aussi participé au projet) pour jouer sans écrans. Nous avons apprécié et encouragé tous ces jeunes et cela nous a amené à soulever cette question ; **comment les dynamiques de groupe et le sentiment d'appartenance influencent-ils les pratiques et l'engagement des adolescent.es dans une intervention de sensibilisation ?**

2.3 Sujet de l'essai et question traitée

Le sujet et la question qui seront traités se présentent comme suit.

2.3.1 Sujet de l'essai

D'après les différents questionnements précités, les résultats du projet et les observations faites durant tout le déroulement du projet, nous souhaitons développer cet essai sur la persistance de l'usage excessif des écrans et les facteurs influençant l'engagement des adolescent.es dans les activités de sensibilisation de groupe. Particulièrement, nous cherchons à comprendre la persistance de l'usage excessif des écrans chez les adolescent.es et à analyser les facteurs qui influencent leur engagement dans des interventions de sensibilisation de groupe. Ainsi, le sujet de l'essai se présente comme suit :

Sujet : persistance de l'usage excessif des écrans et engagement collectif des adolescent.es : une analyse croisée de la littérature et d'une expérimentation de stage.

2.3.2 Question traitée

La question de cet essai s'inscrit dans une double exploration, elle cherche à traiter deux différentes préoccupations complémentaires que voici :

- Qu'est-ce qui explique la persistance de l'usage excessif des écrans chez les adolescent.es malgré une sensibilisation aux conséquences nocives de tels comportements ?
- Qu'est-ce qui influence leur engagement dans des interventions de sensibilisation de groupe ?

Ces questions s'inscrivent dans une volonté d'amélioration des pratiques d'intervention sociale, en particulier de groupe avec les adolescent.es. En ayant une bonne compréhension de causes liées à la persistance d'un usage excessif aux écrans et en analysant les facteurs d'influence à l'engagement des adolescent.es dans les interventions de groupe, cet essai pourrait proposer des stratégies adaptées aux besoins réels des adolescent.es et aux mécanismes relationnels présents dans les contextes de groupe. C'est pourquoi nous nous sommes fixée les objectifs suivants.

2.4 Objectifs de l'essai

Nous avons souhaité approfondir ce sujet afin de comprendre la persistance de l'usage excessif des écrans chez les adolescent.es et analyser les facteurs qui influencent leur engagement dans des interventions de sensibilisation de groupe.

Cet essai poursuit trois objectifs spécifiques que voici :

1- Analyser les déterminants de la persistance de l'usage excessif des écrans chez les adolescent.es à partir du croisement littérature/expérimentation.

2- Mettre en perspective ces déterminants avec la dynamique d'engagement des adolescent.es dans des interventions de sensibilisation.

3- Proposer des stratégies issues de cette analyse croisée afin de renforcer un engagement actif et durable des adolescent.es dans de futures interventions de groupe.

2.5 Justification et pertinence du sujet

2.5.1 Justification du sujet

Dans le cadre de notre intervention de sensibilisation de groupe sur l'usage excessif des écrans, nous avons tout d'abord observé que, malgré la sensibilisation aux effets néfastes de l'usage excessif des écrans, certain.es adolescent.es continuent d'adopter des comportements nuisibles. En outre, leur degré d'implication et d'engagement s'intensifie, ou au contraire s'essouffle, sous l'influence de plusieurs facteurs tels que la mixité du groupe, la présence d'acteurs extérieurs, le sentiment d'appartenance et la dynamique collective. Il a été remarqué pendant le stage que l'engagement des adolescent.es ne dépendait pas uniquement de leur intérêt pour le contenu du projet, mais également des interactions sociales (entre pairs d'une part, et entre les participant.es et l'intervenante d'autre part), ainsi que des conditions d'animation (le milieu, les outils, techniques et l'ambiance proposés). Alors que certain.es adolescent.es se montraient particulièrement participatifs, d'autres adoptaient parfois une posture de retrait.

2.5.2 Pertinence du sujet

La réflexion sur ce sujet semble présenter une certaine pertinence, notamment sur les plans pratique, organisationnel et même politique.

- D'abord, sur le plan de la pratique du travail social, cet essai pourrait permettre de mieux comprendre les déterminants de la persistance de l'usage excessif des écrans chez les adolescent.es afin d'améliorer les futures pratiques d'interventions sur ce problème.

De plus, dans un contexte où les professionnel.les sont de plus en plus amené.es à animer des groupes de jeunes sur des thématiques sensibles et variées comme : la santé mentale, la sexualité responsable, les addictions ou même l'usage responsable des écrans, cet essai pourrait permettre de mieux éclairer les conditions favorisant un

engagement actif et durable des adolescent.es dans des interventions de sensibilisation, afin de renforcer l'efficacité des démarches de prévention. Il pourrait ouvrir la voie à des méthodes d'animation plus inclusives et collaboratives, en accord avec les principes de l'*empowerment* et de l'approche du travail social participatif (Paturel, 2014 ; Genevey et al., 2016 ; Turcotte et Lindsay, 2019). Ainsi, elle contribuerait à améliorer les pratiques d'intervention sociale de groupe en proposant des stratégies adaptées pour optimiser l'efficacité des actions de sensibilisation destinées à toute cible, mais en particulier aux adolescent.es. Cela rejoint l'idée de Goulet-Lanthier (2018) qui souligne, dans son mémoire de maîtrise, que l'efficacité d'une stratégie de communication repose sur l'engagement et la cocréation, plutôt que sur une simple transmission d'information. Une sensibilisation efficace va donc au-delà de la simple transmission de contenu, et repose sur l'engagement actif et l'appropriation du message par le public cible. Le développement de ce sujet pourrait contribuer à rendre les interventions de groupe plus efficaces et engageantes.

- Sur le plan social, en analysant les facteurs qui ont un effet sur les dynamiques de groupe, les interventions pourraient favoriser la cohésion, l'inclusion et la solidarité au sein des groupes. Cela pourrait aussi renforcer l'engagement et l'autonomie des adolescent.es (Vallerie et Le Bossé, 2006), les rendant acteurs et actrices de leurs propres apprentissages.
- Sur le plan organisationnel et politique, les réflexions présentées dans cet essai pourraient constituer de pistes de réflexion pour influencer les décideurs publics ainsi que les organismes communautaires dans la conception de programmes d'interventions mieux adaptés aux réalités plurielles des adolescent.es, notamment en lien avec les usages des technologies de l'information et de la communication. Dans cette perspective, il est important de rappeler que le gouvernement du Québec, préoccupé par les habitudes numériques et le bien-être des jeunes, a mis sur pied une commission spéciale en juin 2024, chargée d'examiner les effets des écrans et des réseaux sociaux sur la santé et le développement des jeunes (Assemblée nationale du Québec, 2024). Le rapport de cette commission spéciale déposé le 29 mai 2025 estime que l'omniprésence des écrans et des réseaux sociaux dans la vie des jeunes a des effets multidimensionnels : certains sont bénéfiques mais beaucoup présentent des risques importants pour la santé physique, mentale et le développement global des jeunes (Assemblée nationale du Québec, 2025). Ce rapport appelle à une action concertée de

la société québécoise pour favoriser un usage sain, critique et encadré des écrans chez les jeunes (Assemblée nationale du Québec, 2025). Il souligne qu'il ne s'agit pas de diaboliser la technologie, mais de préserver la santé, la sécurité et le développement harmonieux des jeunes en leur offrant un encadrement plus clair face à un environnement numérique en rapide mutation (Assemblée nationale du Québec, 2025). La tenue de cette commission témoigne de la reconnaissance gouvernementale de cet enjeu sociétal majeur et de la volonté politique d'y apporter des réponses concrètes. Ainsi, une meilleure compréhension des facteurs et de leur influence sur l'engagement des adolescent.es dans des activités de sensibilisation de groupe pourrait servir d'un apport essentiel et pourrait permettre de concevoir des actions plus ciblées et plus efficaces, en cohérence avec les besoins des jeunes.

- Pour les adolescent.es eux-mêmes : ce sujet pourrait aussi présenter une pertinence majeure, car il pourrait directement toucher à leur capacité à s'impliquer activement dans des espaces d'apprentissage collectifs et à devenir acteurs de leur propre développement. En effet, les résultats de cet essai pourraient servir à mieux comprendre comment aborder la thématique liée à l'usage excessive des écrans et comment créer les conditions favorables à un engagement significatif des adolescent.es, afin qu'ils puissent tirer des bénéfices durables des actions qui leurs sont destinées. L'engagement dans des activités de sensibilisation de groupe ne constitue pas seulement une réponse à des enjeux éducatifs ou comportementaux, mais représente également un levier de construction identitaire, d'affirmation de soi et de développement de compétences sociales (Pass'Santé Jeunes, n.d.). Selon François (2004) et Heffernan (1988), le sentiment d'efficacité personnelle, c'est-à-dire la croyance qu'un individu a en sa capacité à influencer les événements qui affectent sa vie, joue un rôle déterminant dans l'engagement et la motivation des jeunes. En ce sens, les interventions collectives qui intègrent les adolescent.es comme co-acteurs plutôt que simples bénéficiaires peuvent renforcer leur estime de soi, leur autonomie et leur sentiment d'avoir un pouvoir d'action sur leur pratique et leur environnement. En outre, les activités de groupe bien structurées permettent aux jeunes de développer un sentiment d'appartenance, de se confronter à la diversité des points de vue, et de prendre conscience des enjeux sociaux qui les concernent, comme l'usage des écrans et des réseaux sociaux, la gestion du temps...

3. Discussion sur les résultats obtenus

Cette partie du travail sera consacrée au sujet de l'essai. Dans un premier temps, l'expérimentation du stage sera croisée avec une recension des écrits à propos de l'usage excessif des écrans chez les adolescent.es. Dans un second temps, les observations réalisées durant le stage au sujet de l'engagement des jeunes dans une intervention de groupe seront discutées à la lumière des écrits scientifiques sur le sujet. L'ensemble de ce développement permettra la mise en évidence des similitudes, des divergences, des éléments émergents ainsi que des pistes de réflexion. Cette partie sera conclue par une discussion du lien entre le sujet de l'essai, la théorie d'*empowerment* et l'approche participative mobilisée et sur l'analyse de la pérennité de l'expérimentation au sein du milieu.

3.1 Analyse croisée entre les résultats du stage et les données issues de la littérature scientifique sur l'usage excessif des écrans chez les adolescent.es

Dans le cadre de la recension faite pour le projet initial, la mobilisation de la littérature a permis de mettre en évidence l'ampleur des usages excessifs des écrans et leurs conséquences chez les adolescent.es. L'expérimentation lors du stage a montré que malgré la connaissance de ces conséquences, certain.es adolescent.es continuaient d'adopter des comportements nocifs. L'expérimentation montre également que la réussite d'une sensibilisation ne dépend pas seulement du contenu des messages, mais surtout de l'engagement des jeunes, tant individuel que collectif. L'analyse croisée des résultats du projet et des données issues de la recension permet de clarifier l'état des recherches par rapport aux résultats du stage et aboutissent à l'exploration des questions posées.

3.1.1 *Accessibilité généralisée et précoce des écrans*

Dans le cadre de cette section sur l'accessibilité généralisée aux écrans chez les adolescent.es, les résultats de l'expérimentation menée sont en cohérence avec les constats issus de la littérature scientifique recensée. En effet, la littérature, tant française (Marcelli, 2023 ; Louacheni et al., 2007) qu'américaine (Anderson et al., 2024), met en évidence une omniprésence des écrans dans les foyers, une diversité croissante des supports numériques (téléviseurs, téléphones intelligents, tablettes, consoles, ordinateurs) et un accès précoce et quasi systématique pour les jeunes générations. Ce phénomène s'inscrit dans une mutation des pratiques médiatiques, marquée par un usage simultané et individualisé, souvent déconnecté de tout encadrement adulte (Obradovic et al., 2014 cités par Marcelli, 2023). Les entretiens menés avec les adolescent.es dans le cadre de notre projet confirment et actualisent ce constat :

la majorité des jeunes rencontrés déclarent avoir plus d'un écran en leur possession (le téléphone intelligent, la console de jeux, la tablette et la télévision). Ces adolescent.es avec qui nous nous sommes entretenus ont majoritairement entre 12 et 14 ans, ce qui peut confirmer la précocité des usages chez les jeunes énoncées par les auteurs précités. Cette réalité reflète non seulement la facilité d'accès aux outils numériques, mais aussi la centralité qu'ils occupent dans le quotidien des jeunes ou encore le rapport de la jeune génération vis-à-vis de ces outils numériques. Ainsi, *la multiplicité et l'accessibilité généralisée et précoce des outils numériques, contribueraient à la persistance de l'usage excessif des écrans chez les adolescent.es.*

3.1.2 Rapport aux écrans, rarement remis en question

De surcroît, Marcelli (2023) souligne que l'augmentation du taux d'équipement s'est accompagnée d'un changement de rapport aux écrans, considéré comme naturel, constant et rarement remis en question. Ce constat trouve un écho dans l'expérimentation : les jeunes exprimaient initialement peu de distance critique vis-à-vis de leurs usages, et certains témoignaient même d'une forme de confusion face aux discours contradictoires sur les écrans (bons ou mauvais). Toutefois, grâce aux séances de sensibilisation, une prise de conscience s'est amorcée chez la majorité des participant.es. Pendant qu'un jeune éprouvait encore des difficultés à remettre sa pratique en question, la majorité des adolescent.es ont témoigné qu'ils ont commencé à différencier l'usage excessif des écrans d'un usage plus équilibré et conscient. Ce glissement vers une réflexion critique rejoint les objectifs du projet COMPASS-Québec conçu pour informer et sensibiliser sur l'usage des écrans par les adolescents du Québec (Turcotte-Tremblay et al., 2024). Toutes ces observations nous poussent à poser l'hypothèse qu'un *manque de réflexion critique sur son propre rapport aux écrans ferait partie des déterminants de la persistance de certain.es adolescent.es à l'usage excessif des écrans.*

3.1.3 Raisons de l'utilisation des écrans

Les résultats issus de l'expérimentation menée dans le cadre de ce projet de stage convergent de manière significative avec les constats rapportés dans la littérature scientifique sur les motifs qui sous-tendent l'utilisation des écrans chez les adolescent.es. Cette convergence permet d'étayer les données de terrain tout en situant les comportements observés dans un cadre théorique et sociologique plus large. Ainsi, les entretiens menés avec les adolescent.es lors de la première phase du projet ont révélé que l'ennui et la recherche de distraction figuraient parmi les premières raisons invoquées pour justifier un usage prolongé des écrans. Cette observation

est directement confirmée par Michot (2021), pour qui les écrans sont utilisés par les jeunes comme une réponse automatique à l'ennui et comme moyen de « passer le temps ». Ce lien entre vide temporel perçu et compensation numérique semble donc constituer un point de jonction important entre la pratique observable et l'analyse théorique. Il souligne aussi la fonction régulatrice et parfois addictive des écrans, dans un contexte où les jeunes sont parfois démunis face à l'absence d'alternatives concrètes à l'ennui.

Les données recueillies lors du stage montrent aussi que la majorité des jeunes passent principalement du temps à naviguer sur les réseaux sociaux, notamment TikTok, Snapchat et Instagram en produisant des vidéos, ou en défilant sur celles des autres. Cette tendance est confirmée par la récente étude de Anderson et al. (2024) réalisée auprès de 1453 adolescents américains âgés de 13 à 17 ans et leurs parents, qui rapporte que près de six adolescents sur dix utilisent les écrans spécifiquement pour rester connectés à ces plateformes. Ce comportement traduit un besoin d'appartenance numérique, où la présence sur les réseaux devient une norme sociale et un vecteur d'identité. Il soutient aussi les propos de AXA Prévention (2019), qui est une association française à but non lucratif dont la mission est de sensibiliser le public aux risques du quotidien (santé, route, internet, etc.) afin de développer des comportements plus responsables. Selon cette association, les jeunes fonctionnent souvent en groupes numériques, partageant émotions, photos, commentaires, voire devoirs, à travers ces canaux numériques. Cette logique de groupe virtuel a également été perçue lors des échanges en séance : les jeunes ont exprimé un attachement aux interactions en ligne comme mode principal de socialisation.

Pour conclure cette section de l'analyse, les observations en cours de stage confirment que l'utilisation des écrans chez les jeunes est multimodale, c'est-à-dire qu'elle regroupe plusieurs fonctions dans un même temps d'écran tel que : écouter de la musique, visionner des vidéos, discuter avec les pairs, etc. Cette observation est en parfaite cohérence avec les travaux d'AXA Prévention (2019), qui insistent sur le caractère polyvalent et fluide de l'usage des technologies chez les adolescents. Ce phénomène a été palpable lors des entretiens individuels et les échanges en groupe : les jeunes n'identifient pas nécessairement un usage unique ou dominant, mais décrivent plutôt une expérience continue où les activités numériques s'enchaînent sans frontière nette. Ce mode de consommation, bien que familier, rend également plus difficile la régulation de l'usage, notamment en ce qui concerne le contrôle du temps d'écran. Dans cette logique, *les divers motifs de l'utilisation des écrans chez les adolescents serait un facteur potentiel contribuant à la persistance de l'usage excessif des écrans chez les adolescents.*

3.1.4 Temps d'usage des écrans chez les adolescent.es

L'expérimentation menée dans le cadre de ce projet de stage a permis de recueillir des données du terrain précises sur le temps d'exposition des adolescent.es aux écrans. En effet, lors des entretiens individuels réalisés, la majorité des adolescent.es ont déclaré passer plus de sept heures par jour devant des écrans. Ce chiffre, bien que préoccupant, rejoint parfaitement les données de la littérature, notamment celles rapportées par Rideout et Robb (2019), Humbeek (2023) ou encore Twenge et Campbell (2018), selon lesquelles les adolescent.es passent en moyenne entre 6 et 8 heures par jour sur des appareils numériques. Cette cohérence avec les chiffres avancés par les études comme EU Kids Online ou TABBY (Blaya, 2015 ; Cefrio, 2015, cité dans Dufour et al., 2017) vient appuyer la robustesse des constats établis localement, tout en confirmant que ce phénomène n'est ni marginal ni ponctuel, mais bien structurel et généralisé dans les sociétés contemporaines.

La littérature scientifique souligne aussi que l'exposition aux écrans devient quotidienne dès l'entrée dans l'adolescence (10-11 ans) et augmente progressivement aux alentours de 15-16 ans, avec une fréquence souvent ancrée dans les routines (Blaya, 2015 ; Dufour et al., 2017). Il nous est difficile de faire le lien avec nos observations en stage, puisque sur une participation de 15 adolescent.es, seulement quatre ont un âge supérieur à 14 ans. Ce nombre ne représente pas le tiers de la participation globale des jeunes. Cependant, les témoignages recueillis chez la majorité âgée de 12-14 ans révèlent une habitude forte à l'usage des écrans, bien installée et rarement remise en question. Tous les jeunes évoquent une présence constante des écrans dans leur quotidien et notamment le soir, ce qui peut confirmer une conformité avec les données décrites par les auteurs précédemment cités.

Par ailleurs, alors que la recherche met en évidence une augmentation progressive du temps d'écran, elle souligne également une difficulté chez les adolescent.es à évaluer ce temps comme problématique (Radesky et al., 2015). Cette tendance a été observée dans notre stage : bien que les jeunes aient pris conscience, au cours des séances de sensibilisation, de l'importance de réguler leur usage, certains d'entre eux ont exprimé leur incapacité à le réduire de manière concrète, faute d'alternatives ou de climat favorable à la maison. « *Je n'ai pas respecté mon engagement de réduire mon temps d'usage des écrans car, à la maison, je n'ai rien d'autre à faire et j'utilise mes écrans* » disait un adolescent. Cela montre que la conscience des effets négatifs ne suffit pas toujours à enclencher un changement durable, ce que Twenge et Campbell

(2018) analysent comme un décalage entre la prise de conscience et la capacité d'autorégulation, typique de cette tranche d'âge.

Enfin, les recommandations officielles, notamment celles de la Société canadienne de pédiatrie (2019), conseillent de limiter l'usage récréatif des écrans à un maximum de deux heures par jour. Les résultats du projet montrent clairement que cette limite est largement dépassée, sans surprise, ce qui renforce l'idée que les efforts de sensibilisation doivent non seulement informer, mais aussi outiller concrètement les jeunes pour qu'ils puissent ajuster leurs comportements. Ces constats, en cohérence avec les tendances décrites dans la littérature scientifique, confirment l'ampleur du phénomène et soulignent la difficulté des adolescent.es à réguler leurs pratiques numériques, malgré une certaine prise de conscience des risques associés. *Ce décalage entre la conscience du problème et la capacité d'autorégulation nous porte à formuler l'hypothèse que le temps passé à l'usage des écrans contribue possiblement en lui-même à une forme de persistance inconsciente de ce comportement.*

3.1.5 Pratiques parentales et accompagnement des adolescent.es

L'une des dimensions implicites mais réitérées dans les résultats de l'expérimentation menée auprès des adolescent.es est la place qu'occupent les parents et le contexte familial dans la construction de leurs habitudes numériques. Bien que les pratiques parentales n'aient pas été directement observées pendant le stage, plusieurs éléments recueillis lors des entretiens individuels et les discussions de groupe laissent entrevoir l'influence de l'environnement familial sur l'usage que les jeunes font des écrans, ce qui entre en résonance directe avec la littérature scientifique.

3.1.6 Présence parentale souvent passive voire absente

Les résultats du terrain montrent que de nombreux adolescent.es déclarent passer plusieurs heures devant leurs écrans en soirée, souvent sans encadrement explicite. Cette autonomie apparente, voire cette forme de liberté numérique non régulée, correspond aux constats de Marcelli (2023), qui souligne que les familles privilégient désormais les abonnements à des services de vidéo à la demande (type Netflix) plutôt que des activités partagées (comme le visionnage collectif de DVD), laissant ainsi les jeunes seuls face à leur écran. Ce retrait progressif des parents dans l'encadrement des usages numériques est également rapporté par les jeunes dans notre stage : certains jeunes ont exprimé un manque de contrôle suggérant qu'ils auraient aimé avoir un contrôle parental sur leur téléphone pour les aider à réguler leur usage. D'autres ont exprimé un manque d'alternatives proposées à la maison, ou une absence

d'activité structurée hors écrans, ce qui les conduit à recourir automatiquement à leurs appareils numériques pour se divertir. *Dans cette logique nous formulons l'hypothèse selon laquelle le manque d'encadrement parentale dans l'usage des écrans chez les adolescent.es pourrait être un des déterminants de la persistance de cet usage.*

Cependant, cette baisse de vigilance parentale n'est pas généralisée. Notre expérience de stage montre également que la situation reste non universelle, car pour une des jeunes de la maison d'hébergement, son usage excessif des écrans a toujours été mal perçu par ses parents et devient de plus en plus sujet de polémique entre la jeune et ces derniers. Les parents ont d'ailleurs soulevé cet usage excessif des écrans par la jeune lors de sa rencontre bilan. Ainsi, certains parents contrairement à d'autres restent sensibles et éveillés quant à leur usage des écrans et de celui de leur jeune.

3.1.5.2 Importance du soutien familial

Comme le souligne Barr (2019, cité par Melançon et Bergeron-Gaudin, 2023), il est indispensable de considérer le contexte écologique de la famille lorsqu'on aborde la question des écrans chez les adolescent.es. Notre projet, bien qu'axé sur une démarche de responsabilisation individuelle et collective des jeunes, met en lumière la nécessité d'intégrer la dimension familiale dans une action de prévention. En effet, malgré la volonté, l'engagement et les efforts, certains jeunes ont exprimé des difficultés à maintenir leurs engagements hors du cadre du projet, précisément en raison de l'absence de soutien ou de régulation à domicile. Un adolescent exprimait ceci : *« Je n'ai pas respecté mon engagement de réduire mon temps d'usage des écrans car, à la maison, je n'ai rien d'autre à faire et j'utilise mes écrans. »* Ce message souligne à quel point l'implication du contexte familial pourrait constituer un soutien pour les jeunes dans un processus de changement de comportement et *nous pousse à poser l'hypothèse que la non-implication du contexte familiale dans l'intervention expliquerait aussi la persistance de l'usage excessif des écrans chez certain.es adolescent.es.*

3.1.5.3 Parents eux-mêmes absorbés par les écrans / une influence sur les adolescent.es

La recherche montre que les parents sont eux aussi fortement captés par les écrans, y compris en présence de leurs enfants (Marcelli, 2019 ; Anderson et al., 2024). Ainsi, 46 % des adolescent.es interrogés dans une étude américaine affirment que leurs parents sont souvent distraits par leur téléphone lorsqu'ils essaient d'échanger avec eux (Anderson et al., 2024). Ce phénomène peut altérer la qualité des interactions familiales et normaliser chez les jeunes un comportement d'hyper-connexion (Melançon et Bergeron-Gaudin, 2023). Cette observation

rejoint les travaux de Tordo et al. (2023), qui déplorent le peu d'attention accordée à l'impact de l'usage parental des écrans sur la qualité des interactions intrafamiliales, en particulier avec les adolescent.es. Les jeunes rencontrés lors du stage ont montré une relative autonomie dans la gestion de leur temps d'écran, ce qui, selon la littérature, peut être le reflet d'une baisse de l'attention parentale et d'un désinvestissement dans l'encadrement des pratiques numériques (McDaniel et Coyne, 2016 ; Braune-Krickau et al., 2021). Dans notre projet, certains adolescent.es ont laissé entendre que l'usage des écrans était généralisé dans leur maison, voire banalisé. Même si cela n'était pas le sujet direct de l'intervention, les discours montrent que les jeunes s'inscrivent dans une culture numérique partagée au sein de la famille, où les appareils sont omniprésents, et utilisés pour des discussions chez certains mais rarement objets de discussion ou de régulation explicite chez d'autres.

De plus, des experts en développement de l'enfant (Erikson Institute, 2016 cité par Turcotte, 2022 et Société canadienne de pédiatrie, 2017) précisent que les comportements numériques des parents influencent ceux des adolescent.es, tant par imitation que par mimétisme de gestion du temps et des priorités. Le fait que certains parents soient moins disponibles émotionnellement ou relationnellement en raison de leur propre usage d'écrans peut entraîner chez les adolescent.es une forme de légitimation implicite des usages numériques excessifs. Cette influence semble également perceptible dans les résultats de notre stage, à travers le manque d'encadrement évoqué par certain.es adolescent.es et leur usage non réfléchi des écrans comme norme familiale. Dans cette logique, nous posons l'hypothèse que *les pratiques numériques intense des parents sans la moindre attention pourraient être un des déterminants de la persistance de l'usage excessif des écrans chez les adolescent.es.*

3.1.6 Utilisation des écrans et la santé mentale chez les adolescent.es

3.1.6.1 Lien reconnu entre usage excessif et détresse psychologique

L'usage des écrans par les adolescents.es constitue un phénomène ambivalent, à la fois support de socialisation et facteur de vulnérabilité psychologique ou psychique. Les résultats de notre stage, bien que centrés sur la sensibilisation aux usages excessifs, font émerger indirectement des éléments liés à la santé mentale et au bien-être psychosocial des jeunes, ce qui rejoint les préoccupations largement documentées dans la littérature scientifique contemporaine. En effet, plusieurs des adolescent.es interrogé.es durant le projet ont reconnu avoir utilisé les écrans pour échapper à l'ennui, pour se réfugier dans les réseaux sociaux, pour se détresser ou encore pour s'occuper en l'absence d'activités alternatives. Ce type d'usage compensatoire,

loin d'être anodin, est identifié par plusieurs études comme un facteur de risque pour la santé mentale. En particulier, Harbec et al. (2017) montrent que les adolescent.es qui font un usage intensif des écrans sont davantage exposés au harcèlement, aux insultes et aux agressions physiques et développent plus des troubles psychiques graves (l'automutilation, les comportements violents ou encore des symptômes psychotiques). Même si notre projet n'a pas directement abordé ces manifestations extrêmes, certains jeunes ont fait état de fatigue mentale, d'isolement social ou de difficulté à se déconnecter. Cela laisse voir des formes de détresse latente, souvent silencieuses, mais cohérentes avec les signes avant-coureurs décrits dans les recherches cliniques. *Ces remarques nous amènent à formuler l'hypothèse que le lien entre l'usage excessif des écrans et la détresse psychologique serait possiblement une conséquence ou comme un facteur explicatif de la persistance de ces comportements chez les adolescent.es. Autrement dit, la détresse psychologique vécue par les adolescent.es contribuerait à la persistance de l'usage excessif des écrans.*

3.1.6.2 Manque de sommeil et des effets genrés encore sous-estimés

Dans notre expérimentation, les jeunes ont mentionné utiliser leurs écrans principalement en soirée, ce qui est préoccupant, considérant que l'Enquête canadienne sur la santé des enfants et des jeunes (2019, cité par Stacie et Mila, 2023) établit un lien entre l'usage des réseaux sociaux le soir et un sommeil perturbé, un facteur majeur de dégradation de la santé mentale. Au cours de notre stage, après avoir regardé un film violent avant le coucher, une jeune en maison d'hébergement affirmait ceci au lendemain : *« la nuit je n'ai pas bien dormi, je n'aurais pas dû regarder ce film hier soir, les images me revenaient en tête. »* Cette affirmation trouve un écho dans les observations de Stacie et Mila (2023) qui soulignent qu'une absence de vidéo ou de jeux en ligne était associé à une bonne santé mentale générale chez les adolescentes. Dans le cadre de ces observations, nous arrivons à l'hypothèse que, *le manque de sommeil et les différences liées au genre seraient associés à la persistance de l'usage excessif des écrans chez les adolescent.es. Ou autrement, ils contribueraient à la persistance de l'usage excessif des écrans chez ces derniers.*

3.1.6 Potentiels bienfaits et usage sain des écrans

3.1.7.1 Relation ambivalente aux écrans : entre risques et usages bénéfiques

Si notre expérimentation s'est principalement inscrite dans une démarche de sensibilisation des usages excessifs des écrans, elle a également permis de mettre en évidence certaines attitudes nuancées et positives dans le rapport des adolescent.es aux outils numériques, particulièrement

l'usage des écrans pour les travaux scolaires, pour s'informer, pour maintenir des liens avec ses proches vivant ailleurs ou un usage réglementé dans le temps recommandé. Ce parfait équilibre entre risque et opportunité est également largement développée dans la littérature scientifique et professionnelle récente (Rodriguez et al., 2013 ; Eichenbaum et al., 2014 ; Council on communications and media, 2016 ; Société canadienne de pédiatrie, 2019 ; Usagenumerique, 2021), qui tend à reconnaître que les écrans, lorsqu'ils sont utilisés de manière encadrée et réfléchie, peuvent aussi jouer un rôle constructif dans le développement psychosocial et cognitif des adolescent.es. Eichenbaum et al. (2014) soulignent que certains jeux vidéo ou contenus numériques peuvent stimuler les capacités attentionnelles, cognitives et perceptives des jeunes, et devenir de véritables outils d'apprentissage efficaces. *Dans cette perspective, nous arrivons à l'hypothèse que les opportunités offertes par les écrans participeraient elles-mêmes à renforcer la persistance de leur usage excessif chez les adolescent.es, en légitimant leur présence constante dans leur quotidien.* Ces observations rappellent que, pour comprendre la persistance de l'usage excessif des écrans, il faudrait aussi reconnaître la valeur symbolique et sociale qu'ils procurent aux adolescent.es. Elles justifient l'importance pour les interventions de sensibilisation d'éviter une posture strictement moralisatrice et plutôt aider les adolescent.es à construire un rapport équilibré aux écrans, en s'appuyant sur leurs usages positifs pour favoriser l'autorégulation.

3.1.7.2 Exploration identitaire et expression de soi à travers les écrans

Les discussions menées au cours des séances de sensibilisation lors du stage ont permis d'observer que les adolescent.es s'identifient fortement à certaines pratiques numériques notamment l'usage des réseaux sociaux non seulement pour se divertir, mais aussi pour s'exprimer et interagir avec les autres. Cette observation fait écho à l'étude de Rodriguez et al. (2013), qui montre que les jeunes utilisent les plateformes numériques pour explorer leur identité personnelle, à travers deux types de comportements : l'un plus réservé et l'autre plus extraverti, tous deux associés à divers niveaux d'engagement identitaire. Selon Rodriguez et al. (2013), pour certains jeunes, la production de contenus sur les plateformes et l'obtention d'un grand nombre de « j'aime » leur procuraient du plaisir et un sentiment d'être important.es et connu.es. Pour d'autres, regarder les contenus des autres et les commenter était suffisant. Même si ce processus d'exploration n'a pas été longuement creusé dans le stage, certains jeunes ont exprimé que les écrans leur permettaient de rester eux-mêmes dans les échanges numériques, ou de trouver les personnes à qui ils souhaitent ressembler ou un espace de dialogue et de confiance pour partager certaines émotions, ce qui corrobore l'idée que, pour de

nombreux adolescent.es, les écrans jouent un rôle d'interface dans la structuration du soi. *En ce sens, nous arrivons à l'hypothèse que, la persistance de l'usage excessif des écrans chez les adolescent.es pourrait aussi s'expliquer par la fonction d'exploration identitaire et expressive que ces outils occupent dans leur vie.* En offrant un espace où ils peuvent expérimenter différentes facettes d'eux-mêmes, obtenir de la reconnaissance sociale et construire leur image, les écrans deviennent des supports privilégiés de socialisation et d'affirmation de soi, rendant leur usage difficile à réguler.

3.1.7.3 Usages modérés aux effets positifs sur le bien-être

Parmi les adolescent.es rencontré.es lors du stage, certain.es ont indiqué avoir pris conscience de la nécessité de réguler leur temps d'écran, non pas dans une optique d'abstinence, mais pour trouver un meilleur équilibre. Cette volonté de modération s'inscrit pleinement dans les recommandations de la Société canadienne de pédiatrie (2019) et les résultats de Przybylski (2014), selon lesquels un usage modéré des jeux électroniques (moins d'une heure par jour) est associé à un meilleur bien-être psychologique, une plus grande satisfaction de vie, des comportements prosociaux, et moins de problèmes d'anxiété ou d'agressivité. L'expérience du stage a montré que lorsqu'ils sont accompagnés, les jeunes peuvent réfléchir à leurs pratiques numériques de manière nuancée, reconnaissant les bienfaits qu'ils en tirent (communication, divertissement, apprentissage, etc.), tout en étant conscients des risques (notamment les problèmes de santé et le risque de dépendance) liés à l'excès ou à la désorganisation du temps. *Dans cette optique, ces constats nous amènent à penser que, la persistance de l'usage excessif des écrans chez les adolescent.es pourrait davantage résulter d'une absence de repères et d'accompagnement que d'une incapacité intrinsèque à s'autoréguler.*

3.1.8 Conclusion de l'analyse croisée entre les résultats du stage et la recension sur l'usage excessif des écrans chez les adolescent.es

Pour conclure cette partie de l'essai, il est important de souligner que les observations réalisées pendant notre stage ne brossent pas seulement un portrait univoque ou alarmiste de l'usage des écrans par les adolescent.es. Elles permettent aussi de reconnaître que ces jeunes, même s'ils et elles pratiquent des comportements à risque face aux écrans, peuvent adopter aussi des usages différenciés, modulés par leurs besoins affectifs, cognitifs et sociaux. La littérature scientifique contemporaine vient confirmer cette posture en montrant que les écrans ne sont pas intrinsèquement nuisibles, mais que leur impact dépend fortement du contexte, de la durée, du contenu et des modalités d'utilisation. Cette analyse croisée confirme la pertinence

d'adopter, dans les projets de sensibilisation, une approche équilibrée et nuancée fondée non sur l'interdiction mais sur l'éducation à un usage réfléchi, critique et encadré des écrans. Cela suppose également de reconnaître les compétences numériques des adolescent.es et de les mobiliser comme leviers de développement et de bien-être plutôt que comme de simples conduites à restreindre.

En définitive, l'analyse croisée entre les observations du stage et les données issues de la littérature scientifique met en évidence que la persistance de l'usage excessif des écrans chez les adolescent.es pourrait être influencée par une pluralité de facteurs. La multiplicité et l'accessibilité généralisée et précoce aux écrans, les diverses motivations d'usage (ennui, divertissement, socialisation en ligne, etc.), le manque de réflexion critique, la détresse psychologique, le manque de soutien familial et d'encadrement parental quant au temps d'usage, les pratiques parentales intensives sans aucune attention aux adolescent.es ainsi que les potentiels bien perçus dans les usages nous sont apparus comme des éléments qui pourraient favoriser la persistance de l'usage excessif des écrans chez les adolescent.es.

Par ailleurs, ces éléments ne jouent pas seulement sur la persistance des écrans chez les adolescent.es mais aussi sur la dynamique de leur utilisation : ils façonnent les échanges, la capacité à réfléchir collectivement aux pratiques numériques, la socialisation, l'apprentissage et l'appropriation du message dans des ateliers de prévention. Cette analyse confirme ainsi l'importance d'intégrer les dimensions individuelles, familiales, sociales et organisationnelles dans toute démarche de sensibilisation et justifie de centrer la deuxième préoccupation de cet essai sur l'identification et la compréhension des facteurs influençant l'engagement des adolescent.es dans les interventions de groupe. Ces constats orientent la suite de l'essai, qui visera à analyser plus finement les conditions d'un engagement effectif et durable des adolescent.es dans les interventions collectives non seulement sur la problématique des écrans mais aussi sur toutes autres problématiques qui pourront être abordées collectivement avec les adolescent.es.

3.2 Contextualisation de la question de l'essai avec une nouvelle littérature à propos de l'engagement en intervention collective

Avant d'aborder le cœur de cette section, il est nécessaire de présenter brièvement comment l'engagement est perçu par certains auteurs afin de mieux situer la compréhension du concept dans cet essai.

3.2.1 Clarification conceptuelle : engagement

Guillot (2012) trouve que le terme engagement est de plus en plus utilisé dans les analyses des comportements des individus en sociologie, mais qu'il existe peu d'analyses formelles sur ce concept, ce qui entraîne une multitude de significations. Cependant, notre essai s'aligne dans la vision des auteurs que voici.

Selon Lizurey (2020), l'engagement est avant tout une envie, une conviction personnelle qui s'exprime par une participation à une mission, à une cause ou à un projet. Il affirme qu'il s'agit également d'une notion plurielle qui peut être à la fois personnelle et collective, et qui peut s'exprimer de multiples manières. Pour Jochems (2012), s'engager, c'est se contraindre et agir librement au service d'une personne, d'un groupe, d'une cause, d'une foi, d'assumer volontairement des obligations et s'émanciper. La recherche du sens à notre vie est souvent le moteur d'un engagement et nous nous engageons pour nous développer à titre personnel en accomplissant des défis qui nous permettent de nous dépasser, d'être reconnus et valorisés (Lizurey, 2020).

Dans les années 1950 aux Etats-Unis, l'engagement est utilisé pour analyser la continuité des comportements et des trajectoires d'activités, qu'il s'agisse de l'adhésion d'un homme à un parti politique ou de l'étude des carrières professionnelles (Guillot, 2012). L'engagement est quelque chose qui est donné et que l'on ne peut pas se contenter d'exiger, car il suppose une participation active et une implication personnelle, souvent dans la durée (Lizurey, 2020). L'engagement est possible lorsque l'individu est en phase avec les valeurs, la mission et la vision de la structure ou du projet dans laquelle il s'engage (Lizurey, 2020).

Dans le cas qui nous concerne, l'engagement des adolescent.es peut être défini comme un processus dynamique, volontaire et évolutif par lequel un.e jeune choisit de s'impliquer activement dans une activité, une cause ou un projet collectif, en cohérence avec ses valeurs personnelles, ses intérêts et son besoin de sens. Il se manifeste par des actions concrètes, une participation volontaire et souvent créative, motivées autant par le désir d'appartenance à un groupe que par une quête de reconnaissance, d'autonomie et de développement personnel.

3.2.2 Identification et catégorisation des facteurs d'influence à l'engagement des adolescent.es dans des activités de groupe

Les facteurs d'influence à l'engagement des adolescent.es dans les activités de groupe ont été regroupés selon qu'il s'agit de facteurs personnels, relationnels,

environnementaux/contextuels, procéduraux/organisationnels ou de facteurs liés aux types d'activités proposées.

3.2.2.1 Facteurs personnels

Les facteurs personnels se présentent comme suit.

3.2.2.1.1 Genre et performance scolaire comme facteurs d'influence individuels à l'engagement

Selon Sauerwein et al. (2016), le genre constitue un facteur déterminant dans la manière dont les adolescent.es s'engagent dans les activités de groupe. Les résultats de leur étude longitudinale en Allemagne réalisée par questionnaire auprès de 5 278 élèves des 5^{ème} et 7^{ème} années montrent que les profils d'engagement se distribuent différemment entre filles et garçons. Les filles s'engagent plus fréquemment dans des activités culturelles tels que : les chansons, la participation à un orchestre, les théâtres et les danses ; un type d'engagement souvent associé à de meilleures performances scolaires et à un comportement prosocial plus marqué. A l'inverse, les garçons s'orientent plus fréquemment vers des activités sportives physiques et compétitives. Cette distinction révèle que le genre influence non seulement le choix des activités, mais également les retombées éducatives et sociales qui en découlent, contribuant à des trajectoires d'engagement différenciées. Dans le cadre de notre stage, de similaires observations ont été faites liées à la mixité. Autour de l'activité de soccer, sur quatre adolescentes, trois ont accepté de jouer. Parmi ces trois, deux ont finalement jouer jusqu'à la fin de l'activité. Les deux qui se sont désistées ont exprimé un désintérêt vis-à-vis de l'activité et ont suggéré qu'à l'avenir, une telle activité soit organisée en tenant compte du genre. De plus, pour les deux qui ont tout de même joué, elles ont indiqué qu'elles auraient été plus à l'aise dans une telle activité entre filles seulement. Le genre pourraient donc exercer une certaine influence sur le choix d'activité chez les adolescent.es, sur leur engagement dans celle-ci et sur leur performance scolaire.

Plusieurs auteurs recensés par Fouzai (2021) trouvent que le genre influence l'engagement des apprenants dans les MOOC⁷, avec des différences liées à la thématique des cours. Les hommes sont généralement plus présents dans les disciplines scientifiques et techniques et tendent à s'engager davantage dans les activités telles que le visionnement de vidéos, la réalisation de quiz et la participation aux forums, ce qui favorise un taux d'achèvement plus élevé. Les

⁷ Les cours massifs ouverts en ligne (CLOM) ou les Massive Open Online Courses (MOOC).

femmes, en revanche, affichent un engagement plus marqué dans les cours non scientifiques. Cependant, l'étude montre qu'il n'existe pas de différences significatives entre hommes et femmes en termes de résultats ou d'acquisition de connaissances, soulignant que l'effet du genre dépend du contexte, du type d'activités et de la discipline étudiée.

3.2.2.1.2 Rôle de l'âge et du niveau d'étude dans la dynamique d'engagement collectif

Parmi les travaux faisant l'analyse des facteurs d'influence sur l'engagement, la thèse de Fouzai (2021), bien qu'inscrite dans le contexte spécifique des formations en ligne (MOOC), explique le rôle de l'âge dans l'engagement, qui peut éclairer certaines dynamiques observées chez les adolescent.es en contexte d'activités de groupe. Les études recensées par Fouzai (2021) montrent que les apprenant.es d'un âge plus élevé tendent à manifester une meilleure persévérance et de meilleures performances que ceux plus jeunes. Selon ces auteurs, l'impact de l'âge se situe principalement sur les dimensions comportementale (temps investi, régularité ou assiduité) et cognitive (mobilisation intellectuelle, stratégie d'apprentissage), alors qu'il affecte beaucoup moins la dimension sociale de l'engagement (interaction et relation entre les participants).

Pour ce qui se rapporte à notre stage, nous avons observé que l'âge pourrait avoir eu un effet dans l'engagement des jeunes au sein du projet. Ce constat a été fait dans un de nos deux groupes, soit l'Antrados, dans lequel nous avons noté une proximité d'âge entre les participant.es. En effet, comme présenté dans l'annexe 2 du rapport de stage, sur les huit participant.es du groupe, deux étaient âgé.es de 12 ans alors que les six autres avaient entre 13 et 16 ans. Une des deux jeunes qui venait d'atteindre 12 ans après la première rencontre du projet, a manifesté un désengagement et n'a pas suivi jusqu'au bout toutes les activités malgré les relances. Elle a pris part à deux rencontres alors qu'on en avait organisé huit. Pendant que des auteurs recensés par Fouzai (2021) trouvaient seulement un rapport avec les dimensions comportementale et cognitive, il se pourrait que la dimension sociale de l'engagement ne doive pas être totalement épargnée. Dans le sens où la proximité d'âge exercerait une influence sociale quant à l'engagement des jeunes. L'âge agit sur des dimensions de l'engagement, plutôt qu'être un déterminant absolu de l'engagement (Fouzai, 2021).

Aussi, les observations du stage montrent que, dans le groupe Antrados, comparativement aux autres jeunes du secondaire, les trois jeunes de la 6^e année étaient moins actifs dans certaines activités comme les quiz. Ces jeunes posaient moins de questions et donnaient moins de bonnes réponses que les autres. De plus, parmi ces trois jeunes, une s'est désengagée après deux

rencontres sur huit et les autres ont participé à six rencontres sur huit sans prévenir ou donner une raison liée à leurs absences, ce qui n'était pas le cas chez les autres du secondaire. Le niveau d'étude, qui est étroitement lié à l'âge, exercerait aussi une influence sur l'engagement des adolescent.es et des apprenant.es dans des activités de groupe (Sauerwein et al., 2016 ; Fouzai, 2021).

3.2.2.1.3 Identité et révélation de soi comme facteurs d'influence individuels à l'engagement

L'engagement des adolescent.es dans les activités collectives est aussi influencé par des facteurs personnels liés à leur identité et à leur capacité à se révéler dans un cadre sécurisant (Lindsay et al., 2007 ; Tessier, 1986). Lindsay et al. (2007) mettent en évidence que la connaissance de soi se développe dans les interactions avec les autres membres du groupe. Les adolescent.es explorent leurs limites, identifient leurs besoins, prennent conscience de leurs forces et découvrent de nouvelles façons de gérer leurs émotions ou de communiquer efficacement. Cette connaissance de soi permet de renforcer l'implication authentique et la confiance dans le processus collectif (Lindsay et al., 2007). La révélation de soi, c'est-à-dire le partage volontaire de ses émotions, de ses doutes ou de ses expériences personnelles, constitue un autre facteur (Lindsay et al., 2007). Lorsqu'elle est accueillie sans jugement, cette expression favorise la construction de liens solides entre les participant.es et stimule l'investissement effectif. Les jeunes se sentent compris.es et reconnu.es, ce qui renforce leur motivation à contribuer activement aux activités du groupe.

Ce processus s'est révélé dans notre stage avec les jeunes dans les deux groupes. Les moments de partage collectif, comme les discussions autour de l'usage des écrans ou les échanges lors des activités ludiques, ont offert aux adolescent.es un espace sécurisant pour exprimer leurs émotions, leurs frustrations ou leurs réussites personnelles. Certain.es jeunes ont confié leurs difficultés à réduire le temps passé sur leur téléphone, tandis que d'autres ont valorisé leurs stratégies personnelles mises en place pour mieux gérer leur usage. Ce type de révélation de soi a semblé renforcer la découverte de soi et la confiance en soi chez les jeunes. Ainsi, la connaissance et la révélation de soi représentent des leviers pour l'engagement. Elles permettent de développer l'estime de soi et la confiance relationnelle (Lindsay et al., 2007).

Ce processus rejoint aussi les observations de Tessier (1986) qui montre que la participation à des projets de groupe constitue, par ailleurs, une expérience valorisante qui renforce l'estime de soi et le sentiment d'efficacité personnelle. En ayant l'occasion de jouer un rôle actif et reconnu dans leur milieu, les jeunes développent leur motivation intrinsèque et vivent une

expérience d'*empowerment*, où ils et elles se perçoivent comme des acteurs et actrices de changement capables d'influencer positivement leur environnement. L'identité et la révélation de soi apparaissent comme des leviers complémentaires pour susciter la motivation à l'engagement : en se sentant compétent.es, reconnu.es et compris.es, les adolescent.es sont plus susceptibles de développer une motivation durable et une implication authentique dans les activités collectives (Lindsay et al., 2007 ; Tessier, 1986).

3.2.2.1.4 Motivation comme facteur d'influence individuel à l'engagement

Fouzai (2021) s'est penchée spécifiquement sur la motivation. Son étude révèle que la motivation constitue un levier essentiel de l'engagement dans les MOOC, puisqu'elle conditionne la persistance des apprenant.es, leur participation aux activités proposées, leur rétention et, dans certains cas, leur réussite académique. La recherche de Fouzai (2021), comme d'autres qu'elle a recensées, montre que les motivations intrinsèques, comme la curiosité, le plaisir d'apprendre ou l'intérêt général, favorisent non seulement la régularité dans le suivi des cours, mais aussi l'engagement social à travers les échanges sur les forums. À l'inverse, les motivations extrinsèques, comme l'obtention d'une reconnaissance, d'une attestation ou la valorisation de son apprentissage dans un cadre professionnel, renforcent la persévérance et augmentent les chances d'achèvement du cours. Toutefois, l'étude de Fouzai (2021) souligne aussi que la motivation déclarée n'est pas toujours un indicateur fiable de la performance ou de la complétion du MOOC. Ces constats suggèrent que, si la motivation constitue un déclencheur indispensable du processus d'engagement, son effet réel dépend du type de motifs invoqués et des dynamiques propres à chaque contexte d'apprentissage. Prévost et al. (2021) soutiennent aussi ces observations. L'étude qualitative de ces auteurs réalisée en France auprès de 14 patients diabétiques de type 2 dont l'objectif est de recueillir et d'analyser le ressenti des patients participant à des activités d'éducation thérapeutique de groupe, trouve que la persévérance des patients dans les activités dépendait aussi des motifs sanitaires. Ces patients souhaitaient améliorer leur qualité de santé.

Ces observations se sont révélées dans le cadre de notre stage, où nous avons noté la volonté personnelle de changement chez certain.es adolescent.es et le désir de s'informer sur les enjeux relatifs aux écrans sur le bien-être général qui auraient motivé leur engagement. Certain.es jeunes avaient exprimé une volonté claire de travailler sur eux-mêmes et manifestaient des comportements favorables face aux règles établies dans le groupe. Ces jeunes, non seulement travaillaient sur eux-mêmes, mais se montraient aussi disponibles pour aider les autres

membres à travailler sur les objectifs. Pour d'autres, découvrir des alternatives ou encore rencontrer de nouvelles personnes était leur motivation déclarée. En effet, nous avons observé aussi une implication particulière chez les jeunes qui ont manifesté comme motif la volonté de changement quant à leur usage d'écrans. Ces jeunes étaient bien précis dans la définition de leur objectif et dans la mise en œuvre des méthodes complémentaires aux activités de groupe. Un jeune disait par exemple qu'après l'école, il ne se jette plus sur les écrans comme avant, il prend le temps manger et de faire autre chose afin de passer des moments de qualité, il s'est fixé cette règle. Ainsi, la motivation déclarée constitue un déterminant dans l'engagement des participant.es et son effet réel dépend du type de motifs invoqués et de son importance pour la personne (Fouzai, 2021 ; Prévost, 2021).

3.2.2.1.5 Apprentissage et observation comme facteurs d'aide à l'engagement

L'engagement des participant.es dans les groupes d'intervention est également soutenu par des mécanismes d'apprentissage et d'observation, qui permettent de transformer l'expérience collective en une véritable opportunité de développement personnel (Lindsay et al., 2007 ; Prévost et al., 2021). Selon Lindsay et al. (2007), deux formes d'apprentissage se révèlent particulièrement influentes.

L'apprentissage par interaction offre aux participant.es la possibilité d'expérimenter de nouvelles manières d'agir, de communiquer ou de résoudre des problèmes dans un environnement sécurisant et soutenant. Ces expériences pratiques permettent aux adolescent.es de tester leurs compétences, d'identifier leurs limites et de renforcer leur confiance dans leurs capacités à agir efficacement au sein du groupe. Prévost et al. (2021), à travers le dispositif ASALEE (Action de Santé Libérale En Équipe)⁸ mis en place pour prévenir et développer l'autonomie des patients atteints de maladies chroniques dans la gestion de leur santé, mettent en évidence que l'apprentissage s'accompagne de la mise en pratique et constitue un levier essentiel de l'engagement dans les activités de groupe. Les participant.es ne se contentent pas de recevoir de l'information, mais expérimentent concrètement de nouvelles compétences, ce qui renforce leur sentiment d'efficacité et leur motivation. Par exemple, dans le cadre de notre stage, les ateliers de cuisine ont permis non seulement d'acquérir des connaissances nutritionnelles, mais aussi de les appliquer immédiatement dans un cadre collectif et convivial.

⁸ C'est un programme français qui repose sur une collaboration innovante entre médecins généralistes et infirmiers, infirmières spécifiquement formé.es à l'éducation thérapeutique du patient (ETP).

Cette articulation entre théorie et pratique décrite par Prévost et al. (2021) donne du sens à la participation, valorise les acquis et favorise une implication plus durable.

L'apprentissage par imitation quant à lui, repose sur l'observation de comportements inspirants chez les autres membres du groupe. En voyant les autres adopter des stratégies positives ou surmonter des obstacles similaires, les participants peuvent intégrer ces modèles dans leur propre comportement (Lindsay et al., 2007). Cette forme d'apprentissage favorise non seulement l'acquisition de nouvelles compétences mais aussi la motivation à s'engager dans le processus collectif en percevant des exemples concrets de réussite et de progression. Lorsqu'un jeune dans notre projet s'est fixé des objectifs de diminuer considérablement son usage d'écrans dans la semaine pour le faire seulement la fin de semaine, cela a suscité de l'intérêt chez un autre qui leur a proposé de se réunir souvent chez lui pour passer du temps sans écran. Ceci a été une expérience appréciée par les jeunes. Voir les autres progresser et pouvoir les imiter pour sa propre progression, peut être une forme d'engagement.

Ainsi, l'apprentissage et l'observation contribuent à créer un espace expérientiel, où les adolescent.es ne se contentent pas de recevoir des informations, mais peuvent transporter leurs expériences relationnelles dans leur propre progrès qui crée leur engagement (Lindsay et coll., 2007 ; Prévost et al., 2021).

3.2.2.2 Facteurs relationnels qui influencent l'engagement

Les facteurs relationnels se présentent comme suit.

3.2.2.2.1 Partage d'information et l'altruisme comme facteurs d'aide à l'engagement

Lindsay et al. (2007) soulignent que l'engagement des participant.es dans les groupes d'intervention est fortement soutenu par les processus d'échange et de réciprocité entre les membres. Le partage d'information constitue l'un des éléments centraux de cette dynamique. En permettant aux participant.es d'échanger des savoirs, des stratégies et des expériences, le groupe offre un espace où les croyances erronées peuvent être déconstruites et de nouvelles compétences intégrées (Lindsay et al., 2007). Cet accès à l'information enrichit les connaissances et le sentiment de compétence personnelle et encourage les individus à s'impliquer davantage dans les activités collectives. L'altruisme représente un second facteur déterminant au sein de cette dimension. En aidant les autres, les participants développent un sentiment de valeur et d'utilité vis-à-vis du groupe, renforçant leur estime et leur engagement.

Cette réciprocité crée un cercle vertueux : plus les individus contribuent au bien-être du groupe, plus ils se sentent investis et impliqués dans le processus collectif.

Ces observations résonnent avec notre expérience de stage. Lors des activités collectives comme les thèmes de sensibilisation, les adolescent.es ont reçu de bonnes informations à l'usage des écrans. Une jeune disait, par exemple, qu'elle s'est toujours sentie confuse à propos de tout ce qui se racontait sur les écrans mais qu'elle sait désormais que l'écran en soi n'est pas mauvais mais la manière d'utilisation peut être mauvaise. Les jeunes ont partagé leurs propres stratégies pour limiter l'usage des écrans (par exemple, ranger le téléphone pendant les repas ou privilégier certaines activités pour s'occuper autrement, utiliser des alarmes pour se rappeler qu'on devrait prendre une pause). Ce partage d'expériences a permis d'alimenter la réflexion collective et d'inspirer d'autres participant.es. De plus, certain.es jeunes ont spontanément accepté le rôle de « rappel à l'ordre » ou de « responsable de groupe » lorsque des règles convenues (comme éviter les téléphones pendant les activités) n'étaient pas respectées. Cet investissement en faveur du groupe illustre bien la dynamique de réciprocité et d'altruisme : en contribuant au respect des règles ou en soutenant leurs pairs, les jeunes ont développé un sentiment d'utilité et de valeur qui a pu renforcer leur motivation et leur engagement.

Ainsi, l'échange, la réciprocité et l'altruisme ne se limitent pas à la transmission d'informations ou de conseils ; ils construisent un climat de coopération et de solidarité, où chaque membre peut trouver sa place et ressentir que sa participation a un impact concret sur le groupe. Cette dimension relationnelle constitue un moteur essentiel pour stimuler et maintenir l'engagement des adolescents dans un contexte d'intervention collective (Lindsay et al., 2007).

3.2.2.2 Espoir et universalité comme facteurs d'aide à l'engagement

Dans l'ouvrage de Lindsay et al. (2007), le développement du sentiment d'espoir constitue un levier fondamental pour l'engagement des participant.es dans les groupes d'intervention. L'observation des progrès ou des récits positifs des autres membres permet à chacun d'entrevoir la possibilité d'un changement favorable pour sa propre situation. Cette perspective encourage les individus à s'investir dans le processus collectif, en leur donnant la conviction que leurs efforts peuvent produire des résultats concrets. Nous avons observé cela particulièrement dans le groupe Antrados où certain.es jeunes éprouvant des difficultés de changement s'inspiraient des autres pour garder la motivation car malgré leur sentiment de résistance au changement, ils ont gardé leur implication jusqu'à l'achèvement du projet en se fixant des objectifs personnels.

Pour Lindsay et al. (2007), le sentiment d'universalité constitue un second facteur clé au sein de cette dimension. Reconnaître que d'autres personnes partagent des difficultés similaires réduit le sentiment d'isolement et favorise l'identification entre pairs. Cette prise de conscience crée un espace sécurisant où les participant.es se sentent compris.es et soutenu.es, ce qui renforce leur motivation à participer activement et à s'impliquer durablement dans le groupe. Dans nos deux groupes de jeunes lors du stage, nous avons observé que ce sentiment d'universalité pouvait influencer l'engagement des jeunes. Un enthousiasme et une ouverture se sont révélés dans les partages d'expérience et les jeunes pouvaient spontanément valider les expériences des uns et des autres quand ils et elles ne pas être seul.es à vivre ses expériences car elles étaient toutes similaires.

Ainsi, ces deux facteurs interconnectés, l'espoir et l'universalité, agissent comme des moteurs cognitifs, posant les bases d'un engagement authentique. Ils illustrent que l'investissement des individus dans une activité collective n'est pas seulement déterminé par les tâches ou les contenus proposés, mais aussi par la conviction de pouvoir progresser et par la reconnaissance de ne pas être seul.e dans ses expériences (Lindsay et al., 2007).

3.2.2.2.3 Cohésion et reconnaissance du groupe comme facteur d'aide à l'engagement

La cohésion de groupe et le sentiment de reconnaissance constituent des éléments essentiels pour maintenir l'engagement des participants dans les activités collectives. Lindsay et al. (2007) soulignent que se sentir inclus.e, respecté.e et valorisé.e au sein du groupe encourage non seulement la régularité de la participation, mais favorise également une disposition active à contribuer à l'effort commun. Les adolescent.es sont ainsi motivé.es à s'investir, car ils et elles perçoivent que leurs contributions ont un impact réel sur le groupe et qu'ils et elles participent à un projet collectif porteur de sens. La cohésion se construit également à travers des interactions positives et soutenantes (Lindsay et al., 2007). Lorsque les membres du groupe coopèrent, échangent et se soutiennent mutuellement, un climat de confiance et de solidarité se développe. Ce cadre relationnel bienveillant permet aux participant.es de prendre des initiatives, d'exprimer leurs idées et de s'engager pleinement sans craindre le jugement ou le rejet (Lindsay et al., 2007). Ceci s'est pleinement révélé dans notre projet où les jeunes se sentaient à l'aise dans les interactions au sein du groupe et ceci durant toutes les activités. Ils se partageaient expériences, solidarité ainsi que des taquineries dans une atmosphère soutenante. Cette cohésion pourrait avoir favorisé leur engagement au projet.

Quant à la reconnaissance, elle s'exprime surtout par la valorisation des compétences et des efforts individuels dans le cadre du collectif. Être reconnu.e pour sa contribution, qu'elle soit petite ou significative, renforce le sentiment d'appartenance et incite les participant.es à continuer à s'impliquer activement (Lindsay et al., 2007). Ceci s'est manifesté dans notre projet, lorsque les jeunes interagissaient dans les activités. Ils pouvaient se valoriser lorsqu'un membre trouvait de bonne réponse. Surtout dans les activités liées au quiz et sur le terrain de soccer où les jeunes se lançaient des mots de valorisation et d'encouragement. De plus, pour leur contribution assez spéciale, les jeunes à qui des responsabilités spécifiques ont été attribuées recevaient souvent des valorisations. Et en tant qu'intervenante, nous prenons toujours le soin de souligner l'effort particulier de tous les membres dans la participation aux activités et les petits éléments positifs soulignés chez les uns et les autres à chaque fin de rencontre. Toutes ces reconnaissances pourraient avoir favorisé l'engagement des jeunes.

La cohésion et la reconnaissance constituent des leviers pour l'engagement des participant.es dans des activités de groupe, en créant un environnement relationnel sécurisant et valorisant (Lindsay et al., 2007).

3.2.2.2.4 Dimension corrective et existentielle comme facteur d'aide à l'engagement

L'engagement dans les groupes d'intervention est également influencé par des facteurs tout aussi structurants, qui touchent à la réflexion sur le sens de la vie. Lindsay et al. (2007) mettent en évidence deux dimensions clés à cet égard : la récapitulation corrective des relations (familiales ou sociales) et les facteurs existentiels.

La récapitulation corrective se réfère au fait que le groupe peut devenir un espace symbolique où l'individu rejoue certaines dynamiques affectives vécues dans le cadre familial. Dans un environnement bienveillant et sécurisant, ces situations permettent de revisiter et de transformer des expériences passées, favorisant un renforcement de la confiance dans ses relations interpersonnelles. Ce processus aide les participant.es à dépasser certaines résistances émotionnelles et à s'engager plus pleinement dans les activités proposées. Dans le cadre de notre stage, cette récapitulation tend à rejoindre un peu le principe de l'universalité décrit précédemment où les jeunes se partagent leur quotidien qui leur a permis de revivre des expériences passées, de les valider et de renforcer la confiance dans les relations.

De plus, dans notre projet, nous avons observé que certaines activités de sensibilisation autour de l'usage excessif des écrans ont sollicité chez les jeunes une réflexion plus large sur leurs choix de vie et leurs responsabilités personnelles. Les discussions collectives les ont amené.es

à interroger leurs habitudes numériques, à envisager des changements souhaités et à réfléchir au sens qu'ils voulaient donner à leur rapport aux écrans. Cette démarche aurait favorisé un engagement plus profond, car elle ne se limitait pas à une simple participation aux activités, mais s'inscrivait dans une quête d'autonomie et de transformation personnelle décrit par les travaux de Lindsay et al. (2007), qui soulignent que les facteurs existentiels liés aux valeurs, aux choix de vie et à la responsabilité constituent un levier important pour renforcer la motivation et l'implication des participant.es dans les activités de groupe.

Ainsi, la dimension correctrice et existentielle complète les autres facteurs d'engagement en apportant une profondeur psychologique et réflexive (Lindsay et al., 2007). Elle montre que l'implication dans un groupe n'est pas seulement guidée par la motivation, les interactions ou l'apprentissage, mais également par la possibilité de réparer, d'explorer et de donner un sens à sa propre expérience au sein d'un cadre collectif.

3.2.2.2.5 Relations et dynamique de groupe

L'étude de Tessier-Pothier (2020), menée auprès des jeunes de 13 à 15 ans vivant en HLM⁹ dans le cadre d'une démarche *Photovoice*, met aussi en lumière que la dimension relationnelle joue un rôle central dans l'engagement des adolescent.es au sein des activités de groupe. La camaraderie et la possibilité de retrouver des ami.es constituent des éléments déterminants qui renforcent le désir de participer. Le fait de pouvoir communiquer librement en petits sous-groupes contribue également à créer un climat de proximité et de confiance, dans lequel les adolescent.es se sentent plus à l'aise pour s'exprimer. À cela s'ajoute l'importance de la reconnaissance des pairs : présenter ses réalisations et recevoir une valorisation de la part du groupe est vécu comme une source de fierté et un moteur de motivation. L'auteur précise que ces interactions sociales positives nourrissent un sentiment d'appartenance, lequel stimule la participation active et consolide la dynamique collective. Ainsi, l'engagement des adolescent.es ne se réduit pas à une décision individuelle, mais s'inscrit dans un processus relationnel. Toutefois, l'étude souligne que certains aspects de la dynamique de groupe peuvent avoir l'effet inverse. La formation de cliques, les comportements jugés improductifs ou encore les désaccords persistants créent des tensions qui freinent la collaboration et diminuent l'enthousiasme. Notre groupe Antrodos a vécu cette situation de tension, même si cela n'a plus affecté l'engagement de l'adolescent dans le projet. En effet, lors d'une de nos rencontres, un jeune s'est amusé à se moquer du physique d'un autre pendant qu'on discutait de comment

⁹ Habitations à loyer modique.

s'organiser pour le soccer. Ce dernier n'ayant pas aimé cette moquerie, s'est fâché et a adopté un comportement de retrait. L'intervenante que nous sommes, ayant saisi cette situation, est intervenue en amenant le jeune à présenter ses excuses et à ne plus redire cette même moquerie à l'avenir et a contribué à renforcer l'estime de soi chez le jeune mécontent. Si cette situation avait été mal gérée ou ignorée, elle aurait pu avoir un effet défavorable sur l'engagement du jeune qui n'avait pas hésité à se mettre en retrait.

Pour finir, l'étude de Tessier-Pothier (2020) montre que l'engagement des adolescent.es dans les activités de groupe est bien tributaire de la qualité du climat relationnel et du sentiment de reconnaissance qui s'y développe. Si les relations positives et la valorisation personnelle stimulent la motivation et l'engagement, les clivages internes et les conflits peuvent rapidement devenir des obstacles (Tessier-Pothier, 2020).

3.2.2.2.6 Réseaux de soutien : effets particuliers des pairs dans l'engagement

L'étude de Tessier (1986) portant sur l'intervention auprès des jeunes réalisée dans une école secondaire québécoise, dans le cadre d'un projet de prévention primaire sur les problèmes liés aux relations sexuelles, met l'accent sur les réseaux de soutien en privilégiant le soutien entre pairs, dans l'engagement des adolescent.es. L'auteure montre que le soutien des pairs constitue un moteur essentiel de participation car, dans son étude, 63 % des adolescent.es qui ont consulté une clinique pour leur relation amoureuse, l'ont fait sur recommandation de leurs ami.es, et 75 % aimeraient consulter un pair aidant. Ces résultats illustrent la force de l'influence entre pairs et l'importance de créer des dispositifs qui valorisent l'entraide entre jeunes, en reconnaissant leur rôle actif dans la mobilisation de leurs pairs.

Les observations de notre projet font écho à ce résultat. En effet, l'inscription de certain.es jeunes au projet s'est faite sur recommandation de leurs ami.es et l'engagement des jeunes dans les activités était parfois soutenu par le soutien et l'influence de leurs pairs. Certain.es adolescent.es sont venu.es aux rencontres en étant convaincu.es que leur ami.e serait présent.e. D'autres adolescent.es s'impliquaient plus lorsque leurs camarades étaient actifs. Par exemple, pendant les activités de quiz et/ou de jeux, certains jeunes ont pris l'initiative d'inciter leurs pairs à s'investir à travers de simple propos comme : « on peut encore essayer ce jeu à nouveau. » Toutes ces observations ont créé un effet de mobilisation mutuelle et renforcé le sentiment d'appartenance au groupe.

Ce constat rejoint aussi le modèle de l'autodétermination (Ryan et Deci, 2000 cités par Tessier-Pothier, 2020), selon lequel le besoin d'appartenance constitue un moteur essentiel de

l'engagement, en incitant les individus à entreprendre des actions pour maintenir des relations significatives. Plusieurs recherches recensées par Tessier-Pothier (2020) confirment d'ailleurs l'importance du groupe de pairs, qui peut renforcer l'acceptation sociale et le développement d'amitiés, mais qui peut également freiner la participation selon les dynamiques relationnelles en jeu. Tessier-Pothier (2020) note que, bien que la plupart des travaux se soient davantage concentrés sur les facteurs individuels liés aux pairs que sur leurs interactions collectives, ces résultats soulignent le rôle central du sentiment d'appartenance et des relations entre pairs dans la mobilisation des adolescent.es au sein d'activités collectives. Cette catégorisation met donc en lumière l'importance de la qualité des interactions humaines entre pairs dans le processus d'engagement.

3.2.2.2.7 Réseaux de soutien : effets des adultes significatifs dans l'engagement

Parallèlement à ses observations sur les pairs, Tessier (1986) soutient aussi que la présence et l'implication des adultes significatifs apparaissent également comme un autre facteur déterminant à l'engagement. Les activités de groupe gagnent en efficacité et en pérennité lorsqu'un adulte s'y engage activement, en adoptant une posture de soutien et de bienveillance. La reconnaissance par une figure adulte, perçue comme crédible et impliquée, contribue à instaurer un climat de confiance et à consolider le sentiment d'appartenance au groupe. Cette dimension relationnelle favorise ainsi un engagement durable, car elle répond au besoin fondamental des adolescent.es de se sentir soutenu.es et accompagné.es dans leurs expériences collectives (Tessier, 1986). Dans notre projet, en ce qui a trait à la relation intervenant-jeune, les jeunes ont apprécié notre posture bienveillante et soutenante qui aurait permis de gagner leur confiance. Un jeune a apprécié que nous ne sommes pas restée comme une policière derrière eux, ce qui montre que le climat de responsabilisation, de respect et de non-jugement mis en place envers les jeunes aurait favorisé la confiance, leur implication et leur engagement durant des activités.

Prévost et al. (2021) appuient également ces observations. Ils trouvent que le soutien de l'infirmier.ère ASALEE apparaît comme un facteur déterminant de l'engagement des patients. Par sa présence bienveillante et rassurante, il ou elle joue un rôle de point d'ancrage qui sécurise les échanges et encourage la participation active. L'infirmier.ère favorise également la cohésion du groupe en valorisant les contributions de chacun et en maintenant une dynamique positive. Ce cadre professionnel et soutenant contribue ainsi à renforcer la confiance des patients et leur motivation à s'impliquer durablement dans les activités collectives. Ainsi, la

qualité des interactions avec des personnes adultes référentes est un facteur important dans le processus d'engagement des participant.es. (Tessier, 1986 ; Prévost et al., 2021).

3.2.2.3 Facteurs environnementaux et contextuels

Les recherches de Fouzai (2021) et de Tessier (1986) convergent pour souligner que le contexte constitue un facteur central dans l'engagement des apprenant.es, qu'il s'agisse d'adolescent.es ou d'étudiant.es inscrit.es à des dispositifs de formation comme les MOOC. Chez Fouzai (2021), le contexte institutionnel et les modalités d'inscription influencent directement l'investissement des participant.es. Ainsi, les étudiant.es inscrit.es dans des programmes formels affichent des taux de complétion et de certification nettement plus élevés, tandis que ceux qui sont dans des programmes informels s'engagent de manière plus fluctuante selon leurs motivations personnelles. De même, le fait de payer pour une attestation ou une certification renforce la motivation et le temps consacré à l'apprentissage, démontrant que la valeur attribuée au dispositif par l'institution ou par l'individu module fortement l'intensité de l'engagement. Dans notre expérience de stage, le fait de savoir que le projet est sérieux avec des objectifs et activités bien structurées et ayant le soutien de l'organisme qui met à la disposition des matériels pour la réalisation des activités, stimule la participation et l'implication chez certains jeunes des deux groupes. Ces jeunes qui ont pris part rigoureusement aux activités, ont exprimé avoir atteint partiellement ou totalement leur objectif personnel.

De son côté, Tessier (1986), en s'appuyant sur le modèle écologique, rappelle que l'engagement ne peut être envisagé indépendamment du milieu de vie des adolescent.es. Son étude montre que le contexte scolaire, en tant qu'espace de socialisation et de structuration identitaire, peut agir à la fois comme levier et comme frein à la participation. Lorsque l'environnement est inclusif, sécurisant et stimulant, il favorise la mobilisation et l'implication active dans des projets collectifs. A l'inverse, un cadre rigide, instable ou déconnecté des réalités vécues par les jeunes peut engendrer désengagement, démotivation et rupture du sentiment d'appartenance.

Cette observation trouve un écho dans notre expérience de stage, où nous avons constaté que les adolescent.es fréquentant la maison de jeunes manifestaient un investissement plus marqué que ceux de la maison d'hébergement. Le milieu d'intervention semble donc avoir un effet direct (favorable ou défavorable) sur l'engagement. Le fait de se rassembler dans un cadre convivial, détendu et volontaire, tel que la maison de jeunes, encouragerait une participation

plus authentique et enthousiaste. A l'inverse, le contexte de l'hébergement, influencé par l'aspect court terme, qui est souvent associé à des contraintes de vie ou à un manque de choix, se révélait moins propice à une implication durable. Ces différences soulignent l'importance de considérer la nature et la signification du cadre institutionnel dans la mobilisation des adolescent.es.

Ainsi, les facteurs environnementaux et contextuels soulignent que l'engagement des adolescent.es dépend fortement des ressources, du climat et des structures offertes par l'environnement, et qu'il est indispensable de concevoir des interventions qui articulent à la fois le soutien individuel et la transformation du contexte (Tessier, 1986).

3.2.2.4 Facteurs procéduraux et organisationnels

L'étude de Tessier (1986) souligne que l'engagement des adolescent.es dans les activités collectives dépend également de la structuration et de l'organisation des projets. Les processus clairs et bien planifiés offrent un cadre sécurisant dans lequel les jeunes peuvent s'investir et participer activement. L'auteure propose une démarche en cinq étapes : la planification, l'organisation, l'opérationnalisation, l'évaluation et la rétroaction et insiste sur l'importance d'associer les participant.es à chacune de ces phases. Cette approche participative permet de dépasser le rôle de simple bénéficiaire et favorise un engagement responsabilisant. Ainsi, l'implication des jeunes dans la prise de décisions et le déroulement des activités contribuent à renforcer leur attachement. Le fait de comprendre le fonctionnement du projet, de pouvoir influencer son déroulement facilite l'investissement personnel et la régularité de la participation (Tessier, 1986). C'est ce qui a été réalisé dans le cadre de notre projet, les jeunes ont été impliqué.es dans chaque partie décisionnelle tels que : la définition des objectifs, le choix des activités, leurs déroulement, l'évaluation des résultats, etc. Ce processus a permis non seulement de cocréer des activités indispensables pour le bon déroulement du projet mais aussi favoriser leur implication.

Par ailleurs, Tessier (1986) soutient qu'un cadre organisationnel clair et prévisible permet de favoriser la coopération entre participant.es. Le respect des étapes, la définition des rôles et la transparence des objectifs sont autant de leviers qui facilitent la mobilisation des adolescent.es et créent un environnement propice à l'apprentissage, à la collaboration et à l'engagement durable. Notre expérimentation s'est déroulée sur la base de ce processus. Les jeunes maîtrisaient bien les étapes du projet et le sujet qui faisait objet de chaque rencontre. En parlant de définition des rôles, les jeunes à qui des tâches spécifiques ont été confiées se sont montrés

particulièrement impliqués et engagés dans le projet et amenaient les autres à faire pareil (ex : le titre de responsable du groupe qui, entre autres responsabilités, devait s'assurer que tous les membres du groupe participent aux rencontres et devait signaler à l'intervenante les absences ; ou les jeunes qui étaient chargés de veiller au respect des règles établies pendant le déroulement des activités ; ou encore ceux qui étaient chargés de partager les collations à la fin des rencontres).

Ainsi, les facteurs procéduraux et organisationnels montrent que la manière dont les activités sont planifiées, organisées et mises en œuvre influence directement l'implication des jeunes et constitue un pilier essentiel pour favoriser le succès des interventions de groupe (Tessier, 1986).

3.2.2.5 Facteurs liés aux types d'activités proposées

Certains auteurs (Ryan et Deci, 2000 cités par Tessier-Pothier, 2020) ont cherché à mieux comprendre les facteurs pouvant optimiser l'engagement des jeunes à des activités de groupe. Parmi ces facteurs, il ressort que les adolescent.es seraient plus enclin.es à s'engager dans des activités de loisir qui leur permettent d'être en lien avec leurs pairs. Les auteurs recensés par Tessier-Pothier (2020) expriment que les activités de loisirs structurées avec les groupes de pairs influenceraient la participation et l'engagement, parfois en les favorisant et parfois en les limitant. Cette observation fait écho à notre expérience de stage. Les activités de loisir réalisées avec les jeunes pourraient avoir favorisé leur engagement. Car les activités comme les quiz, les jeux de société, le soccer et encore la cuisine collective pourraient correspondre aux besoins de plaisir et de socialisation des adolescent.es. De plus, l'utilisation de méthodes participatives, comme les quiz à tour de rôle pourrait avoir eu un effet favorable sur leur engagement et l'appropriation du message.

L'étude de Prévost et al. (2021) appuie également ces observations. Elle met en évidence que certaines activités, comme la marche collective et la natation, favorisent la motivation et la persévérance chez les patient.es, de même que les ateliers de cuisine, car elles permettent de rompre l'isolement, d'encourager chacun.e à maintenir ses efforts, d'acquérir de nouvelles compétences et de les mettre en pratique de façon concrète, renforçant ainsi le sentiment de compétence et la confiance en soi. Ainsi, la diversité et l'adaptation des activités jouent un rôle central dans l'engagement des participant.es (Tessier-Pothier, 2020 ; Prévost et al., 2021).

3.2.3 Synthèse du croisement des observations du stage avec une nouvelle littérature à propos de l'engagement en intervention collective

En somme, le croisement des observations issues de l'expérimentation avec les apports d'une nouvelle littérature met en lumière que l'engagement des adolescent.es dans les activités de sensibilisation de groupe pourrait être influencé par un ensemble de facteurs interreliés. Ces facteurs se répartissent en plusieurs catégories :

- les facteurs personnels tels que : le genre, l'âge, le niveau d'études, la connaissance et la révélation de soi, la motivation (intrinsèque ou extrinsèque), ainsi que les processus d'apprentissage et d'observation ;
- les facteurs relationnels comprenant : le partage d'information et l'altruisme, le sentiment d'espoir et d'universalité, la cohésion et la reconnaissance au sein du groupe, la qualité des relations et la dynamique collective, ainsi que les réseaux de soutien ;
- les facteurs environnementaux et contextuels, liés au cadre dans lequel se déroule l'intervention ;
- les facteurs procéduraux et organisationnels relatifs aux modalités de planification, d'animation et de participation ;
- et enfin, les facteurs liés à la nature et au type d'activités proposées qui suscite l'intérêt et la mobilisation des participant.es.

3.3 Mise en perspective des possibles déterminants de la persistance de l'usage excessif des écrans avec la dynamique d'engagement des adolescent.es dans des interventions collectives de sensibilisation

Après avoir identifié d'une part, les déterminants de la persistance de l'usage excessif des écrans chez les adolescent.es et d'autre part, les facteurs influençant leur engagement dans les interventions collectives de sensibilisation, il importe désormais de mettre ces deux dimensions en dialogue. Cette mise en perspective permettra de comprendre comment certains éléments qui contribuent à maintenir les jeunes dans des usages excessifs peuvent, dans un autre contexte, influencer positivement ou négativement leur implication dans des activités de groupe. Il ne s'agit donc pas de réexaminer séparément ces deux phénomènes, mais d'en dégager les articulations possibles afin d'éclairer les dynamiques sous-jacentes à la participation des adolescent.es.

Ainsi, la mise en parallèle des déterminants de la persistance de l'usage excessif des écrans et des facteurs d'engagement collectif révèle une continuité dans les logiques comportementales, motivationnelles et sociales des adolescent.es. Ce qui alimente la persistance aux écrans dans la vie quotidienne, qu'il s'agisse du besoin de socialisation, de la recherche de valorisation

personnelle, du manque d'encadrement ou de la détresse psychologique, se manifeste également dans la manière dont les jeunes s'impliquent dans un cadre collectif. Ces deux dynamiques partagent un même fondement : la quête de sens, de lien et de reconnaissance dans un environnement en constante transformation.

3.3.1 Du besoin de socialisation numérique au besoin d'appartenance collective

L'un des principaux facteurs de la persistance de l'usage excessif des écrans résiderait dans la recherche de la distraction ou de socialisation en ligne. Les adolescent.es utilisent les réseaux sociaux pour entretenir des relations, pour se sentir connecté.es et exister dans un espace social symbolique (AXA Prévention, 2019 ; Michot, 2021, Twenge et Campbell, 2018). Ce besoin de lien, lorsqu'il n'est pas satisfait dans la sphère réelle, pousse les jeunes vers des formes de socialisation virtuelle parfois excessives. Cependant, ce même besoin peut devenir un levier d'engagement dans un cadre de groupe.

L'expérience de stage a montré que lorsque les adolescent.es trouvaient dans le groupe un espace qui brise l'ennui, qui favorise l'écoute, le partage et la reconnaissance mutuelle, ils manifestaient un engagement authentique. Les discussions autour de leurs expériences numériques leur permettaient non seulement de partager leurs exploits et difficultés mais aussi de se reconnaître dans celles des autres, créant ainsi une solidarité qui renforçait la cohésion du groupe. Cela a été pareil au cours des activités alternatives où les jeunes ont pu bien socialiser. Ce passage du lien virtuel au lien réel illustre comment un facteur de dépendance tel que la quête de socialisation, peut se transformer dans un contexte d'intervention approprié, en moteur d'appartenance et de participation.

3.3.2 De la quête de reconnaissance personnelle à la valorisation collective

Plusieurs études soulignent que la recherche de reconnaissance et de valorisation constitue un moteur de l'usage excessif des écrans (Anderson et al., 2024 ; Rideout et Robb, 2019 ; Eichenbaum et al., 2014 ; Blaya, 2015 ; Council on Communications and Media, 2016). Les jeunes utilisent les plateformes numériques pour se comparer, se mettre en scène ou mesurer leur valeur à travers les « j'aime » et les commentaires. Cette logique de reconnaissance extrinsèque, souvent source de dépendance, se retrouve aussi dans la dynamique d'engagement collectif : les adolescent.es s'impliquent lorsqu'ils et elles se sentent valorisé.es, écouté.es et reconnu.es dans le groupe.

Lors du stage, plusieurs jeunes ont montré un investissement lorsque leurs idées ou leurs efforts étaient soulignés, que ce soit par leurs pairs ou par l'intervenante. A l'inverse, l'absence de reconnaissance ou les situations de mise en retrait ont pu engendrer un désengagement temporaire. Ces observations confirment que la reconnaissance agit comme un pont entre les deux univers : ce qui entretient la dépendance dans le virtuel peut, dans un contexte collectif positif, devenir un moteur d'estime de soi et d'implication durable. Ainsi, la reconnaissance sociale, lorsqu'elle est vécue dans un cadre réel et bienveillant, devient un vecteur d'engagement dans des activités collectives.

3.3.3 Du manque d'encadrement parental à la fonction structurante du groupe

L'un des constats de la littérature et de l'expérience de stage concerne le rôle du contexte familial dans la persistance de l'usage excessif des écrans. Le manque d'encadrement parental, la faible supervision du temps d'écran ou encore l'absence de soutien affectif constitueraient des facteurs qui favorisent l'autorégulation déficiente et le retrait social (Anderson et al., 2024 ; Marcelli, 2019 ; Melançon et Bergeron-Gaudin, 2023 ; Tordo et al., 2023 ; McDaniel et Coyne, 2016 ; Braune-Krickau et al., 2021). Ces jeunes, souvent livrés à eux-mêmes dans leurs usages, trouvent parfois dans les activités de groupe un cadre structurant qu'ils n'expérimentent pas dans leur environnement familial.

Durant le projet, certains adolescent.es, initialement peu enclin.es à participer, se sont progressivement investi.es dans les activités lorsqu'ils et elles ont perçu le groupe comme un espace de bienveillance, de stabilité et de reconnaissance. L'encadrement que nous avons offert comme intervenante, la régularité des rencontres et la bienveillance du climat collectif auraient joué, selon nous, un rôle de compensation éducative permettant à ces jeunes de développer des comportements de participation, d'écoute et de respect des consignes. Ainsi, le groupe d'intervention peut assumer une fonction réparatrice et régulatrice : dans la mesure où il offre un cadre de référence et de socialisation qui pallie, même si temporairement, l'absence d'encadrement parental ou les carences relationnelles.

3.3.4 De la détresse psychologique à l'expérience de soutien collectif

La littérature met en évidence qu'il pourrait avoir une corrélation entre l'usage persistant des écrans et la détresse psychologique (Harbec et al., 2017 ; Stacie et Mila, 2023). Ces auteurs trouvent que l'usage des réseaux sociaux la nuit engendre un sommeil perturbé, ce qui constitue un facteur majeur de dégradation de la santé mentale. Les auteurs trouvent aussi que les adolescent.es qui sont mentalement instables ou qui vivent des stress, utilisent parfois les écrans

pour fuir l'anxiété ou la solitude, transformant l'espace numérique en refuge émotionnel. Cette logique d'évitement peut entraver la participation à des activités de groupe, mais elle peut aussi, dans certaines conditions, ouvrir la voie à une recherche de soutien.

Durant le stage, plusieurs jeunes ont exprimé que les séances de sensibilisation leur avaient permis de s'ouvrir et de parler de choses qu'ils ne disaient pas ailleurs, tels que le temps journalier qu'ils ou elles passent sur les écrans ainsi que les contenus visualisés, révélant ainsi la fonction sans doute thérapeutique implicite du groupe. Le partage d'expériences, la reconnaissance de leurs émotions et la bienveillance du collectif semble avoir contribué à apaiser certaines tensions intérieures. Autrement dit, la même fragilité psychologique qui alimente la dépendance numérique peut, lorsqu'elle est accueillie et accompagnée, devenir un levier de connexion humaine et de réappropriation de soi.

3.3.5 De la multiplicité des usages à la stimulation des intérêts collectifs

Enfin, la multiplicité et l'accessibilité des écrans (Marcelli, 2023 ; Louacheni et al., 2007), qui seraient citées comme facteurs structurels de la persistance à y recourir, peuvent également influencer la manière dont les adolescent.es réagissent face à une intervention. Habitué.es à une diversité de contenus et à une interactivité constante, les adolescent.es sont peu réceptifs et réceptives aux approches descendantes ou purement informatives. Les observations du projet ont montré que leur engagement augmentait lorsque les activités étaient variées, participatives et mobilisaient des supports visuels proches de leur univers tels que : les cartes de quiz ou des jeux de société, etc. Cette correspondance entre leurs codes d'usage et les modes d'animation du groupe renforce l'idée que l'adaptation des interventions à la culture numérique des jeunes constituerait un facteur clé d'engagement. Plutôt que de s'opposer aux écrans, il s'agit de transformer les compétences numériques acquises dans l'espace virtuel en ressources pour l'apprentissage collectif et la participation sociale.

Pour conclure, la mise en perspective des déterminants de la persistance et des facteurs d'engagement collectif révèle une complémentarité entre les deux phénomènes. Les comportements qui favoriseraient la persistance aux écrans trouvent souvent leur origine dans des besoins affectifs, cognitifs et relationnels que les interventions de groupe peuvent canaliser positivement. Le passage d'un usage excessif à un engagement constructif repose sur la capacité des interventions à répondre à ces besoins : besoin d'appartenance, de reconnaissance, de soutien, d'expression, de sens, etc. Dans cette logique, la compréhension des déterminants de la persistance éclaire les conditions d'un engagement durable, tandis que l'expérience

collective devient un levier de transformation des pratiques numériques et des comportements sociaux des adolescent.es. Pour mieux comprendre tout ce développement, voici un tableau ci-dessous, qui souligne les liens étroits entre ces deux phénomènes.

Tableau 1 : récapitulatif de la mise en perspective

Facteurs de persistance de l'usage excessif des écrans	Facteurs favorisant l'engagement collectif	Mise en perspective / lecture interprétative
Besoin de socialisation en ligne (AXA Prévention, 2019 ; Michot, 2021 ; Twenge et Campbell, 2018)	Sentiment d'appartenance et cohésion de groupe	Le besoin de lien, d'abord satisfait par la socialisation virtuelle, peut devenir un levier d'engagement réel lorsque le groupe offre un espace de reconnaissance et de partage. Cependant, cette transition n'est pas si simple. Les interactions face à face exigent un effort relationnel et une exposition de soi qui peuvent être particulièrement difficiles pour les jeunes vivant de l'anxiété sociale. Ainsi, si un groupe sécurisant et bienveillant peut favoriser ce passage, il demeure essentiel de reconnaître les défis qu'il représente et de soutenir les adolescent.es dans cette transition.
Recherche de reconnaissance personnelle (Anderson et al., 2024 ; Rideout et Robb, 2019 ; Eichenbaum et al., 2014 ; Blaya, 2015 ; Council on Communications and Media, 2016)	Reconnaissance et valorisation au sein du groupe	Le besoin d'approbation à travers les « j'aime » peut trouver un écho positif dans le groupe, où la reconnaissance humaine favorise la motivation et la confiance. La reconnaissance devient un moteur d'estime et non de dépendance.
Manque d'encadrement et de soutien familial (Anderson et al., 2024 ; Marcelli, 2019 ; Melançon et Bergeron-Gaudin, 2023 ; Tordo et al., 2023)	Fonction structurante et éducative du groupe	Le cadre collectif fournit un exemple alternatif d'autorité et de soutien. L'absence de cadre familial peut être compensée par un cadre collectif stable et bienveillant, favorisant l'autonomie, la responsabilisation et l'apprentissage des règles sociales. Le groupe devient un micro-espace de socialisation équilibrée.

Facteurs de persistance de l'usage excessif des écrans	Facteurs favorisant l'engagement collectif	Mise en perspective / lecture interprétative
<p>Détresse psychologique, isolement, ennui (Harbec et al., 2017 ; Stacie et Mila, 2023).</p>	<p>Soutien émotionnel et climat bienveillant</p>	<p>L'usage compensatoire des écrans pour échapper à la solitude ou au stress trouve dans le groupe un espace de soutien et d'écoute. Toutefois, ce passage n'est pas immédiat. La gratification vécue dans le monde virtuel, souvent rapide, ne se transpose pas facilement en gratification relationnelle au sein d'un groupe. Pour certains jeunes, notamment ayant une faible estime de soi, s'exposer aux autres et recevoir du soutien en présentiel demande un effort considérable. Ainsi, la vulnérabilité peut devenir une porte de connexion humaine, mais seulement lorsque le groupe crée des conditions suffisamment sécurisantes pour faciliter cette transition progressive.</p>
<p>Multiplicité et accessibilité généralisée des écrans (Marcelli, 2023 ; Louacheni et al., 2007)</p>	<p>Diversité et attractivité des activités proposées</p>	<p>Les jeunes, habitués à la variété et à l'interactivité, s'engagent davantage dans des interventions dynamiques et participatives. Adapter la pédagogie à leur culture numérique renforce leurs intérêts et leur implication.</p>
<p>Manque de réflexion critique vis-à-vis de leurs usages (Marcelli, 2023)</p>	<p>Participation réflexive et apprentissage collectif</p>	<p>Les interventions favorisent la prise de recul et la discussion critique sur les pratiques numériques. Le groupe devient un lieu d'apprentissage mutuel et de développement de la pensée critique.</p>
<p>Potentiels aspects positifs perçus des écrans : divertissement, expression, apprentissage, etc. (Rodriguez et al., 2013 ; Eichenbaum et al., 2014 ; Council on</p>	<p>Valorisation des compétences et transfert positif des pratiques numériques</p>	<p>Les compétences numériques acquises dans l'univers virtuel peuvent être mobilisées pour soutenir la créativité, la communication et la collaboration dans les activités de groupe.</p>

Facteurs de persistance de l'usage excessif des écrans	Facteurs favorisant l'engagement collectif	Mise en perspective / lecture interprétative
communications and media, 2016 ; Société canadienne de pédiatrie, 2019)		

En définitive, la mise en perspective entre les déterminants de la persistance de l'usage excessif des écrans et les facteurs d'engagement collectif montre que ces deux phénomènes sont bien liés. Les éléments qui alimentent la persistance aux écrans peuvent, dans un cadre collectif bienveillant et structuré, devenir des leviers d'engagement positif. Cependant, cette transition n'est pas toujours facile ni immédiate. C'est pourquoi le point suivant établit une réflexion sur les limites de l'intervention et les pistes d'amélioration.

3.3.6 Point de vue réflexif sur les limites de l'intervention et les pistes d'amélioration

A la suite des lectures sur le problème de l'usage excessif des écrans et l'engagement des jeunes, il ressort que les dynamiques collectives peuvent soutenir l'engagement des adolescent.es et favoriser une réflexion critique sur leurs usages numériques (Tessier, 1986 ; Tessier-Pothier, 2020 ; Prévost et al., 2021 ; Fouzai, 2021 ; Lindsay et al., 2007). L'expérience de stage confirme en partie ces apports. Les jeunes ont démontré une capacité à analyser leur pratique, à se reconnaître dans les témoignages d'autrui et à formuler collectivement certaines pistes de réflexion. Par exemple, lors d'une rencontre, une participante a exprimé que : « *Certaines personnes me disent que les écrans sont mauvais et d'autres me disent que les écrans sont bons. J'étais confuse mais je comprends maintenant que c'est la manière d'utiliser les écrans qui peut être mauvaise.* » Cette affirmation, simple mais significative, montre que les jeunes ont pu s'approprier l'idée d'un usage réfléchi et responsable plutôt que d'une interdiction stricte. De même lors d'une rencontre, un autre jeune a identifié sa difficulté à raccrocher le soir et une autre aussi en maison d'hébergement disait que ses conflits avec ses parents sont souvent dus à son usage excessif des écrans. Lors des entrevues finales, certain.es jeunes ont exprimé avoir atteint partiellement ou totalement leur objectif. Tout ceci témoigne d'un début de conscientisation et de transformation favorisé par l'intervention de groupe.

Cependant, malgré ces avancées, des limites de l'intervention apparaissent lorsqu'on adopte une posture réflexive. D'abord, la capacité du groupe à produire des changements durables reste limitée par les conditions de vie des jeunes. En effet, malgré la mise en place d'un cadre bienveillant et participatif, un adolescent a affirmé que sa participation n'avait pas entraîné un

changement dans son habitude numérique. Lors des entrevues finales, ce jeune a confié avoir apprécié les activités et les discussions mais n'avoir pas réussi à diminuer son temps d'écran comme il l'avait prévu au début du projet : « *Je n'ai pas respecté mon engagement de réduire mon temps d'usage des écrans car, à la maison, je n'ai rien d'autre à faire et j'utilise mes écrans.* » Ce type de témoignage montre que les espaces collectifs peuvent susciter une prise de conscience, mais seuls, ils ne suffisent pas à transformer les habitudes profondément ancrées et renforcées par le milieu familial. Cette réalité invite à reconnaître que, si le groupe peut constituer un levier important, il ne représente pas pour autant une solution complète ou suffisante face à la complexité du problème ou une solution systématique adaptée à tout type d'adolescent.e. La persistance de l'usage excessif des écrans renvoie à des déterminants profonds (émotionnels, contextuels, familiaux et structurels) qui ne peuvent être entièrement transformés au sein d'une seule intervention collective. Une autre limite tient à la durée du projet et au nombre restreint des rencontres, conditionnée au nombre d'heures consacrées à notre stage (450 h). Ce nombre de rencontres, bien que pertinent, n'offrait pas suffisamment d'occasions pour travailler la mise en pratique dans la durée.

Avec du recul, nous trouvons que certaines pistes auraient pu être explorées pour accroître l'impact de l'intervention. D'abord, une implication plus directe des milieux de vies des jeunes, notamment les parents et les écoles, aurait pu renforcer la cohésion entre les messages transmis en groupe et les pratiques quotidiennes des jeunes. De même, un accompagnement individuel complémentaire pour les jeunes manifestant une vulnérabilité particulière aurait pu permettre un travail plus ciblé sur leurs défis personnels. Par ailleurs, un suivi à moyen terme après la fin du projet aurait peut-être favorisé une continuité dans la mobilisation et permis d'observer un changement plus durable.

Pour finir, l'intervention de groupe constitue un espace essentiel de prise de conscience, de soutien et de réflexion mais elle doit être arrimée à d'autres formes d'accompagnement (individuel, familial, scolaire, communautaire) afin de répondre aux multiples dimensions du problème et favoriser un changement réel chez les adolescent.es.

3.4 Mise en évidence des éléments émergents qui découlent du croisement des observations du stage avec la littérature scientifique et quelques pistes de réflexion

Après avoir présenté les éléments émergents de l'expérience de stage, nous parlerons des nouvelles directives et de quelques pistes de réflexion pour l'usage sain des écrans chez les adolescent.es.

3.4.1 Éléments émergents de l'expérience du stage

A partir de cette expérience de stage, plusieurs éléments ont émergés et se présentent comme suit.

3.4.1.1 Rôle central de la co-construction dans l'appropriation des messages

Nous avons noté dans notre stage une richesse méthodologique qui s'est dégagée de notre approche. En impliquant les jeunes dans la définition des contenus, nous avons favorisé une meilleure adhésion. Plusieurs études sur l'éducation numérique montrent que les jeunes sont souvent positionné.es comme des récepteurs passifs des messages plutôt que cocréateurs et le projet de recherche « Soutien au développement de démarches d'édition numérique jeunesse au Québec » en a parlé (Lacelle et al., 2021). Ce projet met en lumière que si des démarches de cocréation existent, elles restent peu systématiques. De même, une revue récente sur la littératie numérique montre que la participation des adolescent.es dans la conception des interventions est fréquemment absente (Mancone et al., 2024).

3.4.1.2 Impact des activités alternatives concrètes

Notre projet a mis en lumière l'intérêt et les bénéfices des activités déconnectées tels que : l'atelier de cuisine, le soccer et les jeux de société, qui ont permis aux jeunes de réapprendre à interagir et à se socialiser en dehors des écrans. Cet aspect pratique et expérientiel est rarement abordé dans la littérature, qui reste majoritairement centrée sur les conséquences des usages numériques (Blaya, 2015 ; Gaetan et al., 2015 ; Chassiakos et al., 2016) plutôt que sur les alternatives mobilisables.

3.4.1.3 Croisement entre littérature et observations du terrain

Par ailleurs, le croisement entre la littérature et les observations du stage fait émerger une idée centrale : le collectif agit comme un espace régulateur et transformateur du rapport des adolescent.es. Si la littérature souligne surtout les risques individuels associés à la surutilisation (isolement, détresse psychologique, déficit d'autorégulation), les observations du terrain révèlent que le travail en groupe peut inverser cette dynamique. En favorisant la discussion, la reconnaissance mutuelle et la co-construction de solutions, le groupe devient un lieu d'autorégulation sociale où les jeunes réévaluent leurs pratiques numériques à travers les expériences et les interactions avec les autres.

3.4.2 Nouvelles directions et pistes de réflexion

Les nouvelles directives et pistes de réflexions issus de l'expérimentation se résument comme suit.

3.4.2.1 Penser l'usage des écrans dans une perspective systémique et écologique

Les observations sur le terrain renforcent l'idée que l'usage des écrans ne peut être compris hors du contexte familial et social. L'influence des pairs, la disponibilité des parents, l'environnement domestique et les opportunités d'activités hors écran forment un écosystème interdépendant. Il serait donc pertinent de s'appuyer davantage sur des cadres théoriques écologiques (celui de Bronfenbrenner, par exemple) dans la conception des interventions futures.

3.4.2.2 A partir de la régulation individuelle à l'autorégulation collective

Ce projet a montré que les jeunes sont capables de s'autoréguler lorsqu'ils et elles sont accompagnés collectivement et qu'un espace existe pour en discuter. Cela ouvre des pistes vers une pédagogie de la régulation numérique fondée sur le soutien entre pairs et non sur la seule injonction individuelle à la modération.

Pour conclure cette partie, il faut noter que la confrontation entre la recherche théorique et l'expérience pratique issue de ce stage fait ressortir de nombreuses convergences notamment sur les usages, les motivations et les effets de l'exposition numérique mais aussi quelques écarts et des axes d'enrichissement. En croisant ces savoirs, cet essai met en lumière la nécessité de dépasser les approches purement préventives pour adopter des démarches participatives, systémiques et éducatives centrées sur l'expérience vécue des jeunes.

3.5 Discussion sur le lien entre les questions de l'essai, la théorie de l'empowerment et l'approche participative

Les questions de l'essai, à savoir « qu'est-ce qui explique la persistance de l'usage excessif des écrans chez les adolescent.es malgré une sensibilisation aux conséquences nocives de tels comportements ? » et « qu'est-ce qui influence leur engagement dans des interventions de sensibilisation de groupe ? », trouvent tout leur sens à la lumière de la théorie d'*empowerment* et de l'approche participative. En réalité, ces deux cadres mettent en évidence l'importance de considérer les jeunes non pas comme de simples récepteurs d'un message de sensibilisation mais comme de véritables acteurs de leur propre développement.

La théorie de l'*empowerment* (Vallerie et Le Bossé, 2006 ; Turcotte et Lindsay, 2019) insiste sur la capacité des individus et des groupes à acquérir du pouvoir d'agir en développant leurs compétences, leur confiance et leur participation active dans la vie sociale. Dans le contexte de l'intervention auprès des adolescent.es, cette perspective permet de comprendre que l'engagement ne dépend pas seulement du contenu de l'intervention mais aussi du sentiment de satisfaction personnelle, de contrôle et d'influence que les jeunes perçoivent dans le processus. Lorsque les jeunes ont la possibilité de cerner les différents facteurs qui contribuent à la persistance de leur usage excessif des écrans et de les transformer en leviers d'engagement, à travers leur contribution active, la prise en compte de leurs intérêts et de leurs idées, leur motivation à participer et s'engager devient renforcée.

Ainsi, de son côté, l'approche participative élargit cette logique en insistant sur la co-construction de l'intervention avec les jeunes. Elle reconnaît que la pertinence et l'efficacité des activités de l'intervention reposent sur la prise en compte des réalités vécues par les participant.es (Bel, 2006 ; Genevey et al, 2016 ; Paturel, 2014). Dans notre contexte, les pratiques mobilisées tels que la co-construction, les discussions collectives et les ateliers interactifs s'inscrivent dans cette perspective en valorisant le savoir expérientiel des adolescent.es. Elles permettent de transformer les activités en espaces de dialogue et de reconnaissance mutuelle où chacun peut contribuer en apprenant et en offrant. Cela permet d'apporter satisfaction aux besoins et intérêts que les adolescent.es cherchent à combler dans le monde virtuel. Ces cadres théoriques et méthodologiques permettent aussi de mieux comprendre les résultats observés quant aux facteurs de persistance et d'engagement. En effet, la liberté d'expression, la reconnaissance des pairs, la valorisation sociale et la possibilité de participer activement à la production collective s'alignent directement avec les principes de l'*empowerment* et de l'approche participative.

À l'inverse, les difficultés observées, tels que les petites tensions généralement liées à des taquineries ou des mauvaises blagues comme dans le cas de la planification de l'activité du soccer, ainsi que le désintérêt observé face à certaines activités, illustrent les limites qui apparaissent lorsque le climat du groupe ne favorise pas pleinement l'inclusion et la reconnaissance.

En somme, le croisement entre les questions de l'essai, la théorie de l'*empowerment* et l'approche participative permet de dégager une compréhension nuancée : l'engagement des adolescent.es dans des activités de sensibilisation ne peut être assuré uniquement par des

contenus informatifs. Il repose avant tout sur la création de conditions favorables à la satisfaction des besoins et des intérêts des adolescent.es : l'expression, la valorisation, la socialisation, la prise de pouvoir collectif, etc., conditions qui influencent directement la dynamique de participation et l'appropriation du message transmis.

3.6 Pérennité des résultats obtenus dans le milieu

Nous présenterons ici les retombées positives observées durant le stage, les conditions favorables à la pérennité du projet, les différents obstacles et limites liés à la pérennité ainsi que les perspectives pour la continuité du projet.

3.6.1 *Retombées positives observées*

Les résultats de ce projet mettent en évidence la capacité des adolescent.es à réfléchir sur les problèmes qui les fragilisent et la volonté ainsi que l'implication nécessaires qu'ils et elles ont démontrées pour contrer ces difficultés. Les activités menées ont eu des effets évidents sur les adolescent.es impliqué.es. Plusieurs de ces participant.es ont démontré un intérêt marqué pour les activités, qu'il s'agisse des discussions sur les sujets de sensibilisation ou des activités alternatives soit les jeux de société, les ateliers culinaires ou encore le soccer. Ces moments ont permis de créer un intérêt de groupe entre les jeunes, de renforcer la cohésion, de développer des compétences sociales, de briser l'isolement et de créer des souvenirs positifs associés à des expériences hors écran. Les séances de sensibilisation ont permis une réelle prise de conscience ; certains jeunes ont affirmé avoir instauré une routine plus saine leur permettant de contrôler leur temps d'écran ou d'améliorer leurs pratiques à domicile, retraçant l'impact de l'intervention. En revanche, un jeune exprimait ne pas pouvoir réussir à améliorer sa pratique à domicile mais a réussi à profiter des moments d'activité en groupe, ce qui lui a permis de prendre une distance vis-à-vis des écrans tout au long du projet. Ce jeune a exprimé un souhait de bonification de son milieu familial pour lui permettre d'améliorer sa pratique de manière durable. Le projet a aussi permis de mettre en évidence le rôle indiscutable du milieu familial dans le soutien des bonnes pratiques des adolescent.es à l'égard des écrans.

3.6.2 *Conditions favorables à la pérennité*

Quatre éléments favorisent la durabilité des acquis. D'abord, la co-construction des activités avec les jeunes a contribué à leur appropriation, augmentant la probabilité que celles-ci soient reproduites dans le futur avec ou sans encadrement. Ensuite, certains intervenant.es de la maison d'hébergement ont exprimé leur intérêt à intégrer certaines activités dans leurs

pratiques régulières, notamment les jeux de société et les ateliers culinaires qui nécessitent peu de moyens et qui sont facilement transférables. De plus, dans notre rapport de stage (Cf. page 16), nous avons formulé quelques recommandations à l'endroit de l'organisme que les responsables ont très bien accueillies. D'une part, nous avons mis l'accent sur la possibilité de créer un comité de jeune qui pourrait participer à la prise des décisions les concernant, afin de renforcer l'intérêt des jeunes à fréquenter le milieu et à participer aux activités. D'autre part, nous avons relevé la nécessité pour les intervenant.es de renforcer l'accompagnement des jeunes dans le changement des habitudes ; de continuer périodiquement les ateliers de sensibilisation sur les écrans et de favoriser une approche participative dans la conception des interventions. Pour finir, lors de notre rencontre de fin de stage, les responsables ont exprimé la volonté d'organiser une rencontre avec les parents afin de leur soumettre les progrès des jeunes durant le projet et solliciter leur collaboration et soutien aux jeunes quant à la gestion de l'usage des écrans à domicile afin de faciliter la tâche à ceux qui trouvent leur milieu de vie défavorable à un usage sain des écrans.

3.6.3 Obstacles et limites liés à la pérennité

Malgré toutes ces retombées positives, des obstacles demeurent. Notamment, la forte rotation des jeunes à Héberge-Ados qui a limité la consolidation des apprentissages collectifs dans ce groupe, chaque départ nécessitant de réintroduire de nouvelles personnes dans la dynamique. Ce processus va continuer en raison de la nature et du mandat transitoire de la ressource. Ainsi, il ne serait pas très évident que les mêmes jeunes puissent être accompagnés à long terme mais les activités vont être disponibles pour les jeunes qui vont transiter par la ressource. De plus, le manque d'implication des intervenant.es de la maison de jeunes durant le projet peut rendre difficile le suivi périodique des ateliers et des bonnes pratiques instaurées chez les adolescent.es. Enfin, l'absence d'implication systématique des familles pourrait empêcher de prolonger les acquis en dehors du cadre institutionnel réduisant ainsi l'impact à long terme.

3.6.4 Perspectives et continuité du projet

Le potentiel de pérennité est réel, mais il requiert un accompagnement institutionnel et organisationnel. L'intégration progressive de certaines activités dans la programmation régulière aussi bien à Héberge-Ados qu'à Antrados est envisageable, surtout si les jeunes sont impliqués dans toutes les étapes des interventions et qu'on leur donne la possibilité de décider, de choisir et d'essayer tout en tenant compte des évolutions de leurs besoins. Le projet a montré que les jeunes demeurent favorables à des initiatives interactives et participatives. Il

reste donc à élargir cette approche, en incluant les familles et en renforçant le rôle des intervenant.es, afin que les acquis puissent aller au-delà du cadre limite du stage.

3.7 Plus-values pour notre développement professionnel et la profession du travail social

Nous présenterons ici les acquis professionnels que nous avons personnellement tirés de l'expérience de stage ainsi que l'apport du projet pour la pratique du travail social.

3.7.1 *Acquis professionnels et compétences*

Avant tout, ce stage a été pour moi une toute première occasion de monter et de diriger en intégralité un projet en intervention sociale sans avoir recours à un collaborateur directement impliqué dans l'élaboration et/ou sur le terrain, contrairement à mes interventions précédentes. Il a constitué une occasion privilégiée de renforcer mes compétences essentielles en intervention sociale. A partir des entrevues individuelles jusqu'à l'évaluation de la satisfaction des adolescent.es sur les pratiques d'intervention déployées. Les animations de groupes m'ont permis de développer une maîtrise des dynamiques collectives, de l'écoute active ainsi que des méthodes participatives. La posture d'intervenante, fondée sur le respect, le non-jugement et la responsabilisation des jeunes, a été vivement renforcée. L'expérience m'a permis de conjuguer théorie et pratique, en confrontant les constats empiriques aux apports de la littérature scientifique. Personnellement, cette expérimentation a renforcé en moi un sentiment de compétence et d'efficacité et une fierté de pouvoir contribuer efficacement à la réflexion et à l'amélioration d'une problématique qui devient de plus en plus préoccupante dans l'espace juvénile. Enfin, de cette expérience, j'ai beaucoup donné, mais j'ai aussi appris surtout en ce qui concerne l'intervention sociale en contexte québécois : les lois, l'éthique, la connaissance de mécanismes sociaux et aussi l'obtention de mon premier emploi en intervention sociale au Québec.

3.7.2 *Apports pour la pratique du travail social*

Au-delà du développement personnel, cette expérience de stage enrichit la profession du travail social en particulier en ce qui concerne l'intervention sociale auprès des adolescent.es. Elle démontre que l'engagement des bénéficiaires dans une intervention doit être considéré comme un indicateur central de la réussite. Les individus, et en particulier les adolescent.es, répondent favorablement et restent engagé.es lorsqu'ils ou elles sont impliqué.es dans les étapes et surtout dans la prise de décision. L'expérience de stage met en évidence l'intérêt des approches collaboratives, où les jeunes deviennent co-acteurs des projets plutôt que simples récepteurs.

Elle vient aussi renforcer que l'intervention de groupe auprès des adolescent.es nécessiterait la prise en compte de certains facteurs importants (l'âge, le genre, etc.) pour susciter un engagement et maximiser les impacts positifs. Dans un contexte où l'usage du numérique est incontournable, elle apporte un regard actualisé sur les enjeux contemporains auxquels le travail social doit s'adapter et invite les professionnel.les à faire preuve de flexibilité dans la conception des interventions destinées aux adolescent.es.

3.7.3 Perspectives pour la formation du travail social

Cette expérimentation ouvre des perspectives pour le travail social de façon générale. D'abord, elle invite les responsables des écoles à renforcer la formation des travailleurs sociaux et travailleuses sociales quant à l'animation de groupes de façon générale et en particulier auprès des adolescent.es ainsi qu'aux interventions liées à des pratiques numériques chez les adolescent.es. Elle suggère aussi la nécessité d'approches qui intègrent non seulement les jeunes, mais aussi leur famille, les diverses relations ou milieux fréquentés par les jeunes tels que l'école, les ami.es ou la communauté afin de les accompagner de manière exhaustive. Pour finir, cette expérience de stage illustre la pertinence de pratiques centrées sur l'*empowerment* et la cocréation, qui valorisent la responsabilisation et les compétences des bénéficiaires, renforcent leur pouvoir d'agir et maximisent la réussite des interventions. Il sera alors très pertinent que la formation en travail social renforce le recours à ces approches qui ne sont pas seulement convenables pour les jeunes mais aussi pour plusieurs cibles en quête de responsabilisation et de renforcement de capacités personnelles.

3.7.4 Valeur ajoutée globale de la spécialisation

En définitive, cette spécialisation représente une plus-value manifeste. Elle participe à la réflexion sur un sujet d'actualité qui touche les jeunes, à la construction d'une expertise professionnelle adaptée aux enjeux actuels et alimente la réflexion sur les pratiques collectives en travail social. Elle contribue à la réflexion sur les facteurs susceptibles de favoriser la persistance de l'usage excessif des écrans et d'influencer l'engagement des jeunes dans des interventions de groupes et positionne les intervenant.es comme des co-acteurs et co-actrices dans l'amélioration des situations difficiles traversées par les jeunes. Elle invite les jeunes à réfléchir et à agir pour eux-mêmes et pour leurs pairs. Elle met les intervenant.es dans une posture de médiation entre les jeunes, leur milieu de vie et les transformations sociétales liées au numérique. Pour finir, elle invite les organismes communautaires tels que les maisons de jeunes, celles d'hébergement, les centres jeunesse ainsi que les dirigeant.es à offrir des

programmes adaptés aux jeunes en les impliquant dans les interventions qui les concernent afin d'éviter qu'ils et elles soient seulement des récepteurs et faciliter les impacts positifs.

4. Conclusion tirée de l'expérience de stage

En termes de conclusion tirée de ce projet, il ressort que le stage ne s'est pas limité à l'intervention ou à la production de réponses immédiates mais soulève aussi des questionnements plus larges qui invitent à repenser les façons de faire, que ce soit au niveau de la recherche, des pratiques ou des politiques sociales. Ce projet mené auprès des adolescent.es en contexte de groupe permet non seulement de comprendre les facteurs qui peuvent favoriser la persistance des usages excessifs des écrans et ceux qui influencent leur engagement dans des interventions, mais aussi de mettre en évidence des pistes de réflexion essentielles pour améliorer les interventions futures. À la lumière de ces réflexions, les constats ouvrent naturellement sur une interrogation plus large : au-delà de l'analyse des facteurs de persistance et d'engagement, quels sont les retombées de cette expérience de stage pour la recherche, pour les pratiques d'intervention dans les milieux éducatifs et communautaires ainsi que pour les politiques sociales destinées aux jeunes ?

4.1 Questions soulevées pour la recherche-action

À la lumière de tout ce qui précède, trois questions de recherche émergent de notre expérience de stage, ouvrant des pistes pertinentes pour approfondir la compréhension du rapport des adolescent.es aux écrans. Ces questions sont les suivantes :

- 1- Comment les dynamiques de groupe peuvent-elles contribuer à la régulation durable des usages numériques chez les adolescent.es ? Cette interrogation s'inscrit dans une vision qui cherche à comprendre le rôle du collectif dans la transformation des comportements, au-delà d'une approche centrée sur l'individu.
- 2- Dans quelle mesure les besoins psychosociaux (appartenance, reconnaissance, autonomie, etc.) influencent-ils la persistance ou la réduction de l'usage excessif des écrans ? Cette question s'inscrit dans une optique d'approfondissement des mécanismes motivationnels sous-jacents au rapport des jeunes aux écrans.
- 3- En quoi la mobilisation du collectif pourrait-elle être envisagée comme une approche complémentaire ou alternative aux stratégies familiales de régulation du temps d'écran ? Cette question cherche à faire dialoguer la sphère sociale et la sphère familiale dans la prévention sur la régulation du temps d'écran chez les adolescent.es.

4.2 Questions soulevées pour les milieux et les pratiques

A la lumière des constats issus de ce stage, plusieurs questions émergent pour les milieux d'intervention et les pratiques professionnelles : comment les organismes et les institutions travaillant auprès des jeunes peuvent-ils concevoir des espaces collectifs qui répondent aux mêmes besoins de socialisation, de reconnaissance et d'appartenance que ceux comblés par les écrans ? De quelle manière les intervenant.es peuvent-ils et elles mobiliser la culture numérique des adolescent.es (leurs savoirs, leurs codes, leurs outils et leurs pratiques), non pas comme des obstacles, mais comme des leviers d'engagement et de réflexion critique ? Ces constats invitent aussi à repenser les formes d'encadrement et d'accompagnement offertes, notamment pour compenser le manque de soutien familial observé chez certain.es adolescent.es. Par ailleurs, se pose également la question de l'adaptation des stratégies d'animation afin de rejoindre les adolescent.es les moins engagé.es ou les plus vulnérables souvent, en retrait des activités de groupe. Pour finir, notre expérience de stage met en lumière la nécessité pour les milieux de renforcer la formation des intervenant.es à la compréhension des dynamiques numériques et au développement d'outils d'évaluation permettant de mesurer l'impact réel des interventions collectives sur les comportements numériques et le bien-être psychosocial des jeunes.

4.3 Questions soulevées pour les politiques sociales

Au rang des politiques sociales, notre expérience de stage interpelle les dirigeants ou décideurs sur l'importance de concevoir des programmes qui prennent en compte non seulement des contenus de sensibilisation mais aussi la manière dont ils sont transmis et vécus en groupe : comment adapter les programmes publics de prévention afin qu'ils prennent en compte les dynamiques relationnelles et le sentiment d'appartenance ? Elle soulève aussi la question des ressources à allouer pour soutenir durablement les programmes de sensibilisation. Qu'il s'agisse de former des animateurs, de financer les projets participatifs ou de créer des espaces propices à la rencontre et au dialogue : comment mobiliser les ressources (humaines, financières et matérielles) nécessaires pour le déploiement des programmes d'interventions afin de garantir la pérennité des initiatives ? Par ailleurs, de quelle manière les politiques familiales pourraient-elles mieux soutenir et outiller les parents dans l'encadrement du temps d'écran et la communication autour du numérique afin de renforcer leur rôle éducatif dans ce domaine ? Et enfin, comment assurer une équité dans l'accès aux ressources éducatives et préventives liées aux usages numériques, particulièrement pour les jeunes issus de milieux défavorisés ou moins outillés ?

En somme, le présent essai ne se limite pas à analyser la persistance et l'engagement des adolescent.es dans une activité collective. Elle ouvre des perspectives ou réflexions plus larges qui invitent la recherche, les milieux d'intervention et les politiques sociales à repenser leurs approches afin de mieux soutenir la participation et la réussite des initiatives.

4.4 Quelques recommandations

À la suite des constats issus de cet essai, plusieurs stratégies se dégagent pour renforcer un engagement significatif des adolescent.es dans des interventions collectives de sensibilisation, que ce soit autour de l'usage des écrans ou d'autres enjeux de société. Ces recommandations s'inscrivent dans une approche intégrée, où la participation des jeunes repose sur la création de sens, de lien, de reconnaissance, qui sont des aspects importants de leur mobilisation. Ces recommandations sont les suivantes :

4.4.1 Favoriser un climat relationnel inclusif :

Les résultats de l'expérimentation montrent que les adolescent.es s'engagent lorsqu'ils et elles se sentent accueilli.es, compris.es et reconnu.es dans leur singularité. Il importe donc de créer un climat d'écoute et de confiance où chacun.e peut s'exprimer sans crainte de jugement. L'intervenant.e dans ce cas, jouera un rôle clé en adoptant une posture bienveillante, empathique et non prescriptible, et en incitant les membres du groupe à cette même bienveillance. Cela pourrait favoriser la révélation de soi, renforcera la cohésion du groupe et par conséquent permettra une participation plus authentique. Un climat relationnel bienveillant, crée un espace sécurisant, propice à la réflexion et à la transformation personnelle.

4.4.2 Valoriser la participation et la reconnaissance des jeunes :

La littérature et l'expérience de stage concordent sur un point : la reconnaissance constitue un moteur de motivation. Dans le cadre des interventions de groupe, il est important de valoriser les contributions, les idées ou les efforts des adolescent.es, qu'ils soient verbaux, réactifs ou organisationnels. Cette valorisation pourrait prendre la forme de rétroactions positives, la mise en valeur des propositions des jeunes, ou encore par des mots d'encouragement pour leur simple participation ou pour la mise en œuvre d'une activité. Cela permettra aux jeunes de se sentir considérés comme des acteurs et actrices et de développer en eux et elles un sentiment d'utilité, de compétence et d'appartenance qui soutient leur engagement sur la durée.

4.4.3 Stimuler la réflexion critique et la co-construction du savoir

L'expérimentation montre que les adolescent.es s'engagent lorsqu'ils et elles ont la capacité de comprendre les enjeux de leurs comportements et de participer activement à la recherche de solutions. Les interventions devraient donc favoriser les discussions réflexives, les débats et des mises en situation où les jeunes pourront confronter leurs points de vue, partager leurs expériences et coconstruire des réponses adaptées à leurs réalités. Cette approche participative développe le sens de la responsabilité et l'autonomie, que ce soit dans la gestion de leurs pratiques numériques ou d'autres problématiques.

4.4.4 Adapter les activités aux profils, besoins et rythmes des adolescent.es

Les différences de sexe et d'âge, de maturité ou de motivation observées dans l'expérimentation invitent à diversifier les approches pédagogiques. Offrir des activités variées, dynamiques et adaptées aux profils des participant.es permet de maintenir leur attention et de diminuer le risque de désengagement dans les interventions. La flexibilité dans le rythme, les contenus et les formes d'expression (interactives, narratives, etc.) favorise l'inclusion des participant.es.

4.4.5 Renforcer une approche collaborative entre les milieux de vie

Les observations du stage ont montré que le manque d'encadrement ou de soutien familial pouvait freiner l'engagement ou maintenir des usages excessifs des écrans. Il devient donc important de renforcer la collaboration entre les milieux de vie des adolescent.es (familles, écoles, organismes communautaires) pour assurer une continuité des messages transmis dans les interventions. L'implication des parents dans certaines activités, la communication entre les intervenant.es et les écoles ou encore la collaboration entre les pairs, peuvent consolider l'impact des interventions dans le temps.

4.4.6 Former et soutenir les intervenant.es dans la compréhension du numérique et de la dynamique adolescente

Pour finir, afin de renforcer l'efficacité et la durabilité des interventions, il s'avère nécessaire d'outiller les intervenant.es à mieux comprendre les dynamiques propres à la culture numérique et à l'adolescence. Une formation continue en psychologie adolescente, en médiation numérique et en animation participative, permettrait d'ajuster les pratiques aux réalités actuelles. L'intervenant.e deviendrait ainsi un facilitateur ou une facilitatrice de réflexion et d'*empowerment* plutôt qu'un simple transmetteur de messages préventifs ou de sensibilisation.

Conclusion

Au terme de cette analyse croisée entre la littérature scientifique et l'expérimentation menée dans le cadre de notre stage, il apparaît que la compréhension de l'usage excessif des écrans chez les adolescent.es et des dynamiques d'engagement dans les interventions collectives dépasse largement la simple observation de comportements individuels. Ce travail a permis de mettre en évidence que la persistance de l'usage excessif des écrans trouverait sa source dans une pluralité de facteurs (personnels, familiaux, sociaux et contextuels) qui interagissent entre eux. Les adolescent.es recherchent à travers les écrans, non seulement le divertissement, mais aussi des formes d'appartenance, de valorisation et de soutien émotionnel qui répondent à des besoins psychosociaux fondamentaux.

La mise en perspective de ces déterminants avec les facteurs d'engagement collectifs a révélé que les mêmes besoins qui nourrissent l'utilisation excessive des écrans peuvent, dans un cadre d'intervention adapté, devenir des leviers de participation et de transformation. Le collectif en tant qu'espace de dialogue, d'apprentissage et de reconnaissance agit alors comme un dispositif de régulation sociale et émotionnelle, permettant aux jeunes de réfléchir à leurs pratiques, de développer une conscience critique et réinvestir leurs compétences numériques de manière plus équilibrée et responsable.

Enfin, ce travail met en lumière la nécessité d'une approche intégrée de la prévention et de l'éducation au numérique, fondée sur la collaboration entre les milieux (de vie et de pratique) et les politiques sociales. Comprendre le rapport des adolescent.es aux écrans revient à connaître leur besoin de lien et de sens dans un monde profondément connecté. En ce sens, réguler les usages numériques ne consiste pas seulement à réduire le temps d'écrans, mais à renforcer la capacité des jeunes à se relier autrement à eux-mêmes, aux autres et à leur environnement social.

Références bibliographiques

Académie de Médecine alerte sur les effets des écrans chez les enfants et adolescents. (2023). *Journal de Pédiatrie et de Puériculture*, 36(3), 119. <https://doi.org/10.1016/j.jpp.2023.03.003>.

Alloprof. (n.d.). *Le système d'éducation québécois*. <https://www.alloprof.qc.ca/fr/parents/articles/bulletin-systeme-scolaires/systeme-deducation-quebecois-k1482>

Anderson, M., Faverio, M., et Park, E. (2024). *How Teens and Parents Approach Screen Time*. Pew Research Center. <http://www.jstor.org/stable/resrep58219>

Assemblée nationale du Québec. (2025, mai). *Rapport de la commission spéciale sur les impacts des écrans et des réseaux sociaux sur la santé et le développement des jeunes (CSESJ)*. [csesj_rapport_final.pdf](https://www.assemblee-nationale.qc.ca/rapports/rapport-final-csesj).

AXA Prévention (2019). *Le guide des addictions. Enfants, ados, adultes...parlons-en*. <https://www.zoe-illustratrice.com/wp-content/uploads/guide-des-addictions.pdf>

AXA Prévention (Février 2019). Dépendance aux écrans : une addiction de l'ère numérique. <https://www.axaprevention.fr/fr/article/addiction-ecrans>

Baudrit, A. (2007). Introduction. L'apprentissage coopératif : Origines et évolutions d'une méthode pédagogique (p. 5-9). De Boeck Supérieur. <https://shs.cairn.info/l-apprentissage-cooperatif--9782804155018-page-5?lang=fr>.

Bel, B. (2006). Approche participative, approche coopérative. <https://ccrso.org/vcda-fr/docs/ParticipationCooperation.pdf>

Biron, J.-F. et al. (2024). *L'utilisation des écrans et le bien-être des adolescents un an après la pandémie de COVID-19*. Direction régionale de santé publique du CIUSSS du Centre-Sud-de-l'Île-de-Montréal.

Blaya C. (2015) : Les jeunes et les prises de risque sur internet. *Neuropsychiatrie de l'Enfance et de l'Adolescence*, 63, 518-523. <http://dx.doi.org/10.1016/j.neurenf.2015.07.003>

Bouchard, M. (2025). *Les activités parascolaires, le besoin d'affiliation sociale et le sentiment d'appartenance à l'école secondaire* [thèse de doctorat, Université de Laval].

<https://corpus.ulaval.ca/server/api/core/bitstreams/c9223360-ed50-4753-b20f-c5005668a98d/content>

Bronsard, G. et Sampéré, C. (2021). Les maisons des adolescents : Accompagner l'usage des outils numériques des jeunes. *Informations sociales*, 202, 72-77. <https://doi.org/10.3917/inso.202.0072>

Centre intégré universitaire de santé et de services sociaux Mauricie-Centre-du-Québec (2024). *Dépendance*. Gouvernement du Québec. <https://ciusssmcq.ca/conseils-sante/dependance-alcool-droque-jeu/>

Chassiakos, Y.L., Radesky, J., Christakis, D., Moreno, M.A. et Cross, C. (2016). Children and adolescents and digital media. *Pediatrics*, 138(5), e20162593. <https://doi.org/10.1542/peds.2016-2593>.

Council on Communications and Media. (2016). Media use in school-aged children and adolescents. *Pediatrics*, 138(5) : e20162592. <https://doi.org/10.1542/peds.2016-2592>

Courbet, D. et Fourquet-Courbet, M. P. (2019). Usages des écrans, surpoids et obésité. *Obésité*, 14(3), 131.

Dufour, M., Gagnon, S., Nadeau, L., Légaré, A. (2017). Chapitre 14 : L'évaluation de la cyberdépendance chez les adolescents : Virtuado. Dans Laventure et al, pp. 253-274.

Eichenbaum, A., Bavelier, D. et Green, C.S. (2014). Video games : Play that can do serious good. *American Journal of Play*, 7(1), 50-72.

Fouzai, J. (2021). *Les facteurs d'influence sur l'engagement et les performances des apprenants au niveau des MOOC/CLOM* (Doctoral dissertation, CY Cergy Paris Université). <https://theses.hal.science/tel-03633885/document>

François, P.-H. (2004). Fondements sociaux de la pensée et de l'action chez Bandura. *Savoirs*, Hors série(5), 51-58. <https://doi.org/10.3917/savo.hs01.0051>.

Gaetan, S. Therme, P. et Bonnet, A. (2015). L'utilisation addictive des jeux vidéo est-elle une solution adaptative à la perception de soi et à la symptomatologie dépressive des jeunes adolescents (11–14ans) ?, *Neuropsychiatrie de l'Enfance et de l'Adolescence*, 63(4), 250-257. <https://doi.org/10.1016/j.neurenf.2014.09.001>.

Gauthier, B., et Pagani, L. S. (2024). Accès aux écrans dans les espaces privés au début de l'adolescence et difficultés scolaires et sociales à la fin des études secondaires chez les garçons et les filles. *Promotion de la santé et prévention des maladies chroniques au Canada*, 44(2), 41-49. <https://doi.org/10.24095/hpcdp.44.2.01f>.

Genevey, A., Dumesnil, T., et Hazard, L. (2016). Approche participative. *HAL Sciences humaines et sociales*. <https://hal.science/hal-04122264/>

González, S. A., Sarmiento, O. L., Alberto, F., Peter, T.K., Jean-Philippe, C., et Mark, S. T. (2022). Prevalence and associated factors of excessive recreational screen time among Colombian children and adolescents. *International Journal of Public Health*, 67, 1604217. <https://doi.org/10.3389/ijph.2022.1604217>

Goulet-Lanthier, M.-O. (2018). Le problème de l'influence sur les médias sociaux : Étude d'une campagne stratégique de développement de notoriété sur Twitter [Mémoire de maîtrise, Université du Québec à Montréal].

Grenier, F. (2022). Temps d'écran chez les 6-17 ans : déjà trop élevé avant la pandémie. 100°. https://centdegres.ca/ressources/temps-d-ecran-chez-les-6-17-ans-deja-trop-eleve-avant-la-pandemie?gad_source=1&gclid=Cj0KCQjwjNS3BhChARIsAOxBM6piCj_liaR53Z6rx3ym5nvA-af8ZJ59fxsm26cQOe_DJPBUkw1eZOSaAIB8EALw_wcB

Guillot, M. (2012). Engagement. Dans M. Formarier et L. Jovic Les concepts en sciences infirmières : 2ème édition (p. 175-177). Association de Recherche en Soins Infirmiers. <https://doi.org/10.3917/arsi.forma.2012.01.0175>.

Harbec, M., Simonato, I., Lévesque-Seck, F., Fitzpatrick, C. et Pagani, L. (2017). Bébés télévores : les risques à long terme. *L'école des parents*, 625, 40-43. <https://doi.org/10.3917/epar.625.0040>

Heffernan, C. J. (1988). Social foundations of thought and action: A social cognitive theory, Albert Bandura Englewood Cliffs, New Jersey: Prentice Hall, 1986, xiii+ 617 pp. *Behaviour Change*, 5(1), 37-38. <https://doi.org/10.1017/S0813483900008238>

Humbeek, B. (2023). La place contemporaine des écrans dans les systèmes familiaux.... *Cahiers critiques de thérapie familiale et de pratiques de réseaux*, 71, 11-19. <https://doi.org/10.3917/ctf.071.0011>

Idri, N. et Ahouari, Z. (2020). Une génération accro aux écrans : la cyberdépendance; sorte d'héroïne numérique. *Revue du Laboratoire de la santé Mentale et Neurosciences*, 2(3), 33-43.

Immigrant Québec. (n.d.). *Le cégep ou le collège (17–18 ans)*. <https://immigrantquebec.com/fr/reussir-votre-installation/systeme-scolaire/3-l-ecole-apres-16-ans/cegep-college/>

Jochems, S. (2012). Compte rendu de [*Les formes élémentaires de l'engagement. Une anthropologie du sens*, Olivier Bobineau, Paris, Le Temps présent, 2010, 166 p.] *Nouvelles pratiques sociales*, 24(2), 281–285. <https://doi.org/10.7202/1016361ar>

Lacelle, N., Acerra, E., Beaudry, M-C., Boutin, J.-F., Brehm, S., Lebrun, M., Martel, V., Richard, M., Bouchard-Valentine, V. et Turgeon, E. (2021). *Soutien au développement de démarches d'édition numérique jeunesse au Québec à partir de pratiques favorables de production, diffusion et réception* [Projet de recherche]. Fonds de recherche du Québec. <https://frq.gouv.qc.ca/histoire-et-rapport/soutien-au-developpement-de-demarches-dedition-numerique-jeunesse-au-quebec-a-partir-de-pratiques-favorables-de-production-diffusion-et-reception/>

Lindsay, J., Roy, V., Turcotte, D. et Montminy, L. (2007). *Pour une pratique d'intervention de groupe d'abord orientée sur le changement personnel et social*. Université Laval et Université de Montréal. https://aifris.eu/03upload/uplolo/cv908_829.pdf

Lizurey, R. (2020). L'engagement. *Revue Défense Nationale*, 829(4), 70-75. <https://doi.org/10.3917/rdna.829.0070>. Académie de Médecine alerte sur les effets des écrans chez les enfants et adolescents. (2023). *Journal de Pédiatrie et de Puériculture*, 36(3), 119. <https://doi.org/10.1016/j.jpp.2023.03.003>.

Louacheni, C., Plancke, L. et et Israel, M. (2007). Les loisirs devant écran des jeunes. Usages et mésusages d'internet, des consoles vidéo et de la télévision. *Psychotropes*, 13, 153-175. <https://doi.org/10.3917/psyt.133.0153>

Lucena, J. M. S., Cheng, L. A., Cavalcante, T. L. M., da Silva, V.A. et Junior, J.C. (2015). Prevalence of excessive screen time and associated factors in adolescents. *Revista Paulista de Pediatria*. 33(4), 407-414. <https://www.scielo.br/j/rpp/a/83YyxsR4vCfMPbJzq775dwL/?format=pdf&lang=en>

Mancone S, Corrado S, Tosti B, Spica G, Diotaiuti P. (2024). Integrating digital and interactive approaches in adolescent health literacy: a comprehensive review. *Front Public Health*, Volume 12. <https://doi.org/10.3389/fpubh.2024.1387874>

Marcelli, D. (2019). Exposition précoce et excessive aux écrans : Comment repérer et prévenir les troubles associés. *Futuribles*, 433, 27-40. <https://doi.org/10.3917/futur.433.0027>.

Marcelli, D. (2023). Les écrans sont-ils des tiers ? *Cahiers critiques de thérapie familiale et de pratiques de réseaux*, 71, 89-108. <https://doi.org/10.3917/ctf.071.0089>

McDaniel, B. T. et Coyne, S. M. (2016). “Technoference”: The interference of technology in couple relationships and implications for women’s personal and relational well-being. *Psychology of Popular Media Culture*, 5(1), 85-98. <https://doi.org/10.1037/ppm0000065>

Melançon A. et Bergeron-Gaudin M. (2023). *Usage des écrans par les parents en présence de leur enfant de 0 à 6 ans : les effets sur les pratiques parentales. Synthèse des connaissances*. Institut national de santé publique du Québec. <https://www.inspq.qc.ca/sites/default/files/publications/3307-usage-ecrans-parents-presence-enfant-0-6-ans.pdf>

Michot, C. (2021). *Une intervention de prévention (concernant les écrans) du médecin généraliste auprès des parents et de leurs adolescents peut-elle avoir un impact sur les habitudes de consommation d'écrans et la santé ressentie des adolescents ?* [Mémoire de maîtrise]. UCLouvain.

Ministère de la Santé et des Services sociaux (2022, juillet). *Le temps d'écran chez les élèves du secondaire en quelques chiffres*. <https://www.msss.gouv.qc.ca/professionnels/statistiques-donnees-sante-bien-etre/flash-surveillance/le-temps-ecran-chez-les-eleves-secondaire-en-quelques-chiffres/#ref-2>

Pass'Santé Jeunes. (n.d.). *L'engagement, c'est quoi ?* <https://www.pass-santejeunes-bourgogne-franche-comte.org/lengagement-cest-quoi/>

Paturel, D. (2014). La recherche participative comme enjeu pour la recherche en travail social. *Le Sociographe*, H-7, 103-124. <https://doi.org/10.3917/graph.hs07.0103>

Potin, É. (2020). Enfants placés et gestion des écrans dans l'accueil. *Recherches familiales*, 17(1), 75-88.

Prévost, J., Cantier, P., Daphniet, F., Magot, L. et Aimé, B. (2021). Les activités de groupe en éducation thérapeutique dans le dispositif ASALEE. *Médecine*, 17(8), 378-384. <https://doi.org/10.1684/med.2021.693>.

Przybylski, A.K. (2014). Electronic gaming and psychosocial adjustment. *Pediatrics*, 134(3), e716-722. <https://doi.org/10.1542/peds.2013-4021>

Radesky, J.S., Schumacher, J. et Zuckerman, B. (2015). Utilisation des médias mobiles et interactifs par les jeunes enfants : le bon, le mauvais et l'inconnu. *Pédiatrie*, 135(1), 1-3. <https://doi.org/10.1542/peds.2014-2251>

Rideout, V. et Robb, M.B. (2019). The common sense census: Media use by tweens and teens, 2019. *Common Sense Media*. <https://www.commonsensemedia.org/research/the-common-sense-census-media-use-by-tweens-and-teens-2019>

Robert, N., Godart, N., et France, P. (2024). Médias sociaux et santé mentale des adolescents. *La Revue du Praticien Médecine Générale*, 73 (3), pp.257-266. hal-04484299. https://hal.science/hal-04484299v1/file/Article_S%26S_Robert_Envoi%20BAT_M%C3%A9dias%20sociaux%20et%20sant%C3%A9.pdf

Rodriguez, N., Safont-Mottay, C., et Prêteur, Y. (2013). La construction identitaire chez les jeunes adolescentes à l'ère numérique. Exposition de soi sur Internet, exploration et engagement identitaire. Dans : *6ème Colloque international du RIPSYDEVE; Actualités de la Psychologie du Développement et de l'Éducation* (pp. 304-311).

Sauerwein, M., Theis, D. et Fischer, N. (2016). *How youths' profiles of extracurricular and leisure activity affect their social development and academic achievement*. *International Journal for Research on Extended Education*, 4(1), 103–124. <https://acrobat.adobe.com/id/urn:aaid:sc:EU:015f4185-7e86-4f04-93cc-d02873462729>

Scalisi, A. (2022). *Étude comparative des différentes approches de sensibilisation aux médias sociaux chez les adolescents* [Mémoire de master]. Haute École Pédagogique Vaud, Lausanne, Suisse.

Shek, D. T., Tang, V. M., et Lo, C. Y. (2009). Evaluation of an Internet addiction treatment program for Chinese adolescents in Hong Kong. *Adolescence*, 44(174), 359-373.

Simion, O. et Dorard, G. (2020). L'usage problématique des réseaux sociaux chez les jeunes adultes : quels liens avec l'exposition de soi, l'estime de soi sociale et la personnalité ? *Psychologie française*, 65(3), 243-259. <https://doi.org/10.1016/j.psfr.2019.05.001>

Société canadienne de pédiatrie, groupe de travail sur la santé numérique (2019). Les médias numériques : la promotion d'une saine utilisation des écrans chez les enfants d'âge scolaire et les adolescents. *Pediatrics & Child Health*, 24(6), 409-417. <https://doi.org/10.1093/pch/pxz096>

Société canadienne de pédiatrie, groupe de travail sur la santé numérique (2017). Le temps d'écran et les jeunes enfants : promouvoir la santé et le développement dans un monde numérique, *Pediatrics & Child Health*, 22(8), 469-477. <https://doi.org/10.1093/pch/pxx121>

Stacie, K. et Mila, K. (2023). *L'utilisation des médias numériques en ligne et la santé mentale des adolescents*. Rapports sur la santé. N° 82-003-X, <https://www.doi.org/10.25318/82-003-x202300200002-fra>

Suissa, J.A. (2020). Cyberdépendances et réflexions cliniques : quelques principes pour mieux réussir l'accompagnement des familles. *Intervention*, 151, 201-221.

Tessier, M. (1986). L'intervention auprès d'adolescents : un lieu favorable au développement de la prévention primaire. *Service social*, 35(3), 304-315. <https://doi.org/10.7202/706314ar>

Tessier-Pothier, A. (2020). Le groupe et sa dynamique comme moteur de participation chez les adolescents: une étude exploratoire dans le cadre d'une démarche Photovoix en milieu HLM. <https://core.ac.uk/download/pdf/288956801.pdf>

Tordo, F., Darchis, É. et Duris, O. (2023). Quand les écrans « font écran » dans la famille. D'une transparence digitale qui favorise les liens à une technoférence qui les appauvrit. *Cahiers critiques de thérapie familiale et de pratiques de réseaux*, 71, 21-36. <https://doi.org/10.3917/ctf.071.0021>

Turcotte, C. (2022). Les écrans chez les enfants d'âge préscolaire et leurs habiletés socioémotionnelles : exploration de différents types d'utilisation des écrans et du rôle modérateur de la médiation parentale. [Mémoire de Maîtrise en service social], Université Laval, Québec.

Turcotte, D. et Lindsay, J. (2019). *L'intervention sociale auprès des groupes* (4e éd). Chenelière Education.

Turcotte-Tremblay, A.-M., Bélanger, R., Gauvin, L., Haddad, S. et Fonds de recherche du Québec. (2024). *Comprendre, suivre et informer sur l'usage des écrans par les adolescents du Québec à l'aide de l'enquête longitudinale COMPASS* [Résumé de projet de recherche]. Fonds de recherche du Québec. <https://frq.gouv.qc.ca/projet/comprendre-suivre-et-informer-sur-lusage-des-ecrians-par-les-adolescents-du-quebec-a-laide-de-lenquete-longitudinale-compass/>

Twenge, J.M. et Campbell, W.K. (2018). Associations between screen time and lower psychological well-being among children and adolescents: Evidence from a population-based study. *Preventive Medicine Reports*, 12, 271-283. <https://doi.org/10.1016/j.pmedr.2018.10.003>.

Usagenumerique. (2021). Cyberdépendance : comment savoir si on est accro à l'écran ? *Le numérique en question*. <https://numeriqueenquestions.uqam.ca/cyberdependance/>.

Vallerie, B. et Le Bossé, Y. (2006). Le développement du pouvoir d'agir (*empowerment*) des personnes et des collectivités : de son expérimentation à son enseignement. *Les Sciences de l'éducation - Pour l'Ère nouvelle*, 39, 87-100. <https://doi.org/10.3917/lsdle.393.0087>

Vlachopoulou, X. (2018). Addiction au virtuel : l'inquiétante étrangeté, le pharmakon et le corps. *L'Évolution Psychiatrique*, 83(1), 67-76. <https://doi.org/10.1016/j.evopsy.2017.10.002>.

Annexe

Université du Québec en Outaouais

@@@@@

Département du travail social

RAPPORT DE STAGE

Sujet d'intervention

Vers un usage sain et équilibré des écrans chez les adolescents : une approche participative pour une co-construction de pratiques innovantes.

Directrice

Geneviève Pagé

Étudiante

Laurinda Aklobo
AKLL19379608

15 février 2025

Introduction

Le stage de pratique spécialisée constitue une étape essentielle pour le développement des compétences professionnelles des étudiants en maîtrise de travail social. Ce stage offre une opportunité concrète de mobiliser des savoirs théoriques, méthodologiques et éthiques dans un contexte d'intervention auprès de populations diversifiées. Il permet également d'approfondir une réflexion critique sur les enjeux sociaux contemporains et sur le rôle du travailleur social dans un environnement en constante évolution.

Le présent stage, nous l'avons réalisé au sein de l'Avenue des Jeunes. Il s'inscrit dans une démarche d'intervention en sensibilisation et en changement de comportement auprès des adolescents, particulièrement en réponse aux problématiques liées à l'utilisation excessive des écrans. Il s'agit d'un projet qui s'appuie sur l'approche participative et l'empowerment, favorisant l'engagement actif et la pleine participation des jeunes dans la construction de solutions adaptées à leurs besoins et à leurs réalités.

Le présent rapport vise à documenter l'ensemble du processus du stage, depuis la mise en contexte et la planification des interventions jusqu'à l'évaluation des résultats obtenus. Il reflète une démarche rigoureuse combinant observation, analyse critique et application des compétences acquises. Par ailleurs, il met en lumière les défis rencontrés, les apprentissages réalisés ainsi que les impacts de l'intervention, tant pour les participants que pour notre développement professionnel.

Ce rapport s'articule autour des sections suivantes : la description du milieu de stage, la description des activités de stage, l'évaluation de l'atteinte des objectifs, un regard réflexif sur les apprentissages réalisés, des pistes pour notre développement professionnel, quelques recommandations à l'organisme d'accueil et enfin, la conclusion.

1- Description du milieu de stage.

Créé depuis 1980, **Avenue des Jeunes** est un organisme communautaire de jeunesse sans but lucratif dont le siège est situé à 10 rue Bériault, Gatineau au secteur Hull. Sa mission est d'accompagner les jeunes dans différents cheminements afin d'améliorer leur qualité de vie. Il est gestionnaire de deux programmes : l'Auberge du cœur Héberge-Ados et des maisons de jeunes. L'Auberge du cœur Héberge-Ados est une maison d'hébergement qui s'adresse aux adolescents âgés de 13 à 17 ans de la région de l'Outaouais, confrontés à des difficultés personnelles ou familiales, et nécessitant un hébergement temporaire. Elle offre divers services aux jeunes tels que le dépannage d'urgence, la réintégration familiale et le service d'autonomie. Quant aux maisons de jeunes, elles sont au nombre de quatre : Antrados, Deschènes, MPI et

PIC. Elles accueillent des adolescents de 12 à 17 ans et leur offre un espace de rencontre propice aux échanges et à la participation à diverses activités socio-culturelles. L'organisme Avenue des Jeunes propose par ailleurs un éventail de soutiens permettant aux jeunes d'acquérir les outils nécessaires pour faire des choix de vie éclairés.

Notre stage s'est déroulé plus spécifiquement auprès des jeunes de la maison d'hébergement Héberge-Ados, située à 39, rue Richard dans le secteur Hull à Gatineau, ainsi qu'à la maison de jeunes Antrados, située au 10, rue Bériault à Gatineau dans le secteur Hull. Un groupe d'adolescents a été constitué dans chacun de ces milieux afin de recueillir des besoins diversifiés en fonction des situations particulières que les jeunes rencontrent. Cette démarche a permis de co-construire des pratiques englobant divers adolescents que ce soit ceux vivant en milieu sans règles particulières ou ceux vivant en milieu avec des règlements plus stricts en matière de gestion du téléphone comme le cas de la maison d'hébergement de l'Avenue des jeunes.

2- Description des activités de stage.

Ce projet est prioritairement basé sur une approche participative. Les différentes activités déployées ont été principalement fournies par les adolescents eux-mêmes conformément à ce qui était prévu dans les termes de référence du projet de stage. Amener les adolescents à prendre conscience du problème liés aux mésusages des écrans et à avancer des solutions en fonction de leurs réalités diverses, est le principal caractère innovant que porte ce projet de stage. Nous avons mis en place un espace de responsabilisation active des adolescents plutôt qu'un espace d'imposition de solutions ou de recommandations à l'usage sain des écrans. Ainsi les adolescents ont été placés au centre d'un processus décisionnel et ont été amenés à co-créer diverses activités pour une utilisation saine des écrans. Tout ceci s'est déroulé dans une dynamique progressive et itérative faite de plusieurs phases. Dans un premier temps, nous avons procédé à :

2-1. La phase de préparation des groupes/pré-recrutement.

La phase de préparation de groupe constitue une étape clé pour assurer le succès d'une intervention de groupe. Elle vise à établir une compréhension commune des objectifs, à favoriser l'engagement des participants et à poser les bases d'une collaboration efficace entre l'intervenant et les membres du groupe (Turcotte et Lindsay, 2019).

Le 30 octobre 2024, nous avons intégré notre milieu de stage où nous avons effectué 32h chaque semaine. Il était prévu dans le projet une période de deux semaines d'intégration aux

deux milieux (maison d'hébergement et maison de jeunes). Au cours de cette phase d'intégration, nous nous sommes familiarisés avec les milieux, en prenant connaissance des règles ; des valeurs et politiques de prévention en matière du harcèlement psychologique ou sexuel et en participant aux différentes activités organisées par les intervenants de ces milieux. Cette phase nous a permis d'établir une relation avec les adolescents ainsi qu'avec les intervenants et de poser les bases pour garantir un bon recrutement des participants à notre projet. En effet, les groupes d'intervention ont été spécialement constitués pour l'occasion, ils ne sont pas issus des groupes existants. Cette période d'intégration nous a permis de mieux comprendre les besoins diversifiés des jeunes auprès desquels œuvre l'organisme. Nous avons pu cerner par exemple les défis particuliers auxquels sont confrontés les jeunes en maison d'hébergement et cela nous a permis de réfléchir à une approche plus spécifique en fonction de la situation des jeunes auprès desquels nous souhaitons intervenir.

2-2. Le recrutement des participants.

Afin de recruter les participants pour notre projet, nous avons conçu une affiche de recrutement (cf. annexe 1) précisant le nom du projet, les critères de participation et les raisons pour lesquelles il serait bénéfique de s'y inscrire. Cette affiche a été diffusée sur différents espaces d'information de l'organisme, notamment sur les babillards, les pages Instagram et Facebook. Elles ont été aussi affichées dans les chambres des jeunes en maison d'hébergement. En complément, nous avons mené une démarche proactive à Antrados en rencontrant les jeunes individuellement lors des activités organisées par la maison de jeunes. Lors de ces échanges, nous leur avons présenté le projet et ses bienfaits potentiels, tout en distribuant des exemplaires de l'affiche.

Cette démarche a suscité l'intérêt de plusieurs jeunes, ce qui nous a permis de constituer une liste de recrutement. Celle-ci a facilité l'inscription : les jeunes étaient intéressés de laisser leurs coordonnées en vue des rencontres préparatoires aux groupes d'intervention.

2-2.1. La sélection des membres.

Aucun membre inscrit à ce projet n'a été disqualifié. La composition des groupes a été établie en fonction des inscriptions reçues et des spécificités propres à chaque milieu. Par exemple, les adolescents de la maison de jeunes Antrados ont été regroupés ensemble, tandis que ceux de la maison d'hébergement ont formé un autre groupe distinct. Au total, nous avons obtenu huit (08) inscriptions pour la maison de jeunes Antrados et sept (07) pour la maison d'hébergement. Un tableau présentant la répartition des adolescent.es selon l'âge et le sexe est présenté en

annexe 2. L'effectif de la maison d'hébergement était initialement de trois (03) jeunes mais a évolué au fil du temps, en raison du caractère ouvert des groupes, du volontariat des participants, de la situation souvent délicate et instable des adolescents en hébergement ainsi qu'en fonction des demandes de service à la maison d'hébergement.

2-3. Préparation de l'intervenante.

Une fois les participants recrutés, nous avons procédé à l'élaboration des documents essentiels à la mise en œuvre du projet, tout en tenant compte des spécificités propres à chaque milieu. Parmi ces documents figurent les guides d'entretien des deux milieux (annexe 3 et 4) destinés au recensement des besoins. Nous les avons préparés en nombre suffisant pour les rencontres avec les adolescent.es recrutés. Il en a été de même pour le formulaire de consentement au projet (annexe 5).

Avant d'entamer la phase de recensement des besoins, chaque participant a dû signer le formulaire de consentement. Pour les jeunes âgés de moins de 14 ans, le formulaire a été transmis aux parents afin d'obtenir leur signature préalable.

2-4. Contact pré-groupe/ recensement des besoins.

Après avoir manifesté leur intérêt à participer au projet, nous avons organisé une rencontre pré-groupe. Cette rencontre avait pour objectif de présenter le projet de manière approfondie, d'introduire le formulaire de consentement, et de procéder au recensement des besoins des participants en lien avec un usage sain et équilibré des écrans.

Les jeunes de Antrados ont été informés par différents moyens : certains ont été contactés par téléphone, d'autres lors d'échanges individuels pendant les activités du centre, et certains encore par l'intermédiaire de leurs pairs. Quant aux jeunes de la maison d'hébergement, ils ont été informés sur place pendant le déroulement des activités du milieu. Les rencontres pré-groupe se sont déroulées individuellement et ont duré 30 minutes par participant tant à Antrados qu'à Héberge-Ados. Dans une perspective d'autonomisation et de capacitation (empowerment), nous avons encouragé chaque futur membre à prendre conscience de ses habitudes en matière d'utilisation des écrans, à s'exprimer librement et sans jugement, et à réfléchir à des solutions créatives pour répondre à la problématique de l'usage excessif des écrans. Ces rencontres individuelles ont également permis de recueillir l'avis des participants sur notre modèle d'intervention ainsi que leur disposition à investir du temps et de l'énergie dans le projet.

Ces premières rencontres faites sur diverses dates ont été l'occasion d'observer la détermination des jeunes à participer au groupe à travers la spontanéité des réponses aux questions d'entrevue. Une première date de rencontre de groupe a été communiquée aux adolescent.es à la suite des rencontres individuelles. Grâce à cette phase préparatoire, nous avons pu poser des bases solides pour le bon déroulement des activités à Antrados et à Héberge-Ados, en misant sur une approche participative et adaptée aux réalités des jeunes.

2-5. Première rencontre de groupe.

Les 4 et 5 décembre 2024, nous avons respectivement tenu la première rencontre de groupe avec les jeunes d'Héberge-Ados et de Antrados. Ces rencontres se sont structurées autour des six points suivants : présentation des membres ; identification des objectifs communs et spécifiques ; clarification du rôle de l'organisme et de l'intervenante ; établissement des règles de fonctionnement du groupe ; discussion autour des activités recensées lors des entrevues individuelles et enfin synthèse de la rencontre et validation des dates des prochaines séances.

Lors de cette première rencontre, les participants ont eu à faire connaissance et à exprimer leur motivation à participer au projet. La rencontre a également servi à préciser aux jeunes la responsabilité de l'organisme vis-à-vis du projet. Nous avons invité les adolescents à formuler l'objectif que chacun souhaite atteindre sur le plan personnel à la fin du projet. À partir des différents objectifs personnels exprimés, un objectif commun a été défini pour chaque groupe.

Pour le groupe de la maison d'hébergement, l'objectif commun retenu était de développer un esprit d'équipe tout en réduisant le temps passé devant les écrans. Quant au groupe de la maison Antrados, les jeunes visaient à s'impliquer activement dans les activités proposées afin de favoriser une diminution de leur temps d'écran. Par ailleurs, des règles de fonctionnement ont été établies par les participants pour assurer le bon déroulement des activités (voir annexes 6). Dans cette perspective, les jeunes ont compris qu'ils joueront un rôle central dans la mise en œuvre des activités retenues et qu'ils seront les principaux acteurs de la réussite du projet. Plusieurs activités ont été recensées lors des entrevues individuelles à savoir deux thèmes de sensibilisation, divers activités alternatives comme les jeux de société, la cuisine et des activités sportives. Celles retenues après les premières rencontres des deux milieux incluent :

- 1- Activité de sensibilisation sur le thème « utilisation excessive des écrans : quels effets sur l'humeur et le bien-être général ? » ; (réalisée dans les deux groupes)
- 2- Activité de sensibilisation sur le thème « usage des réseaux sociaux : quelles solutions pour protéger sa vie privée ? » ; (réalisée dans les deux groupes)

- 3- Séance de divers jeux de société : serpent et échelle, le marché et la question impossible (réalisée à Antrados) ;
- 4- Séance de divers jeux de société : serpent et échelle, pique (réalisée à Héberge-Ados) ;
- 5- La cuisine collective (une recette de biscuit de Ricardo a été réalisée à Antrados) ;
- 6- Activité sportive : le soccer (réalisé entre les deux groupes).

2-6. Les activités de sensibilisation.

Concernant les deux activités de sensibilisation (voir annexes 7 et 8) et conformément aux recommandations de l'Académie de Médecine (2023), ainsi qu'à notre deuxième objectif de stage, il est essentiel d'informer les adolescents sur les risques liés à une utilisation excessive des écrans. Dans cette perspective, nous avons intégré au guide de recension des besoins une question invitant les adolescents(e)s à identifier les aspects ou thématiques liés à l'usage des écrans sur lesquels ils souhaitaient approfondir leurs connaissances. Leurs réponses ont ainsi permis de définir les deux thématiques des activités de sensibilisation d'environ 1h30mn.

2-6.1 Première activité de sensibilisation

Cette activité de sensibilisation réalisée sur le thème « utilisation excessive des écrans : quels effets sur l'humeur et le bien-être général ? », avait pour objectif principal d'informer les adolescent.es sur les conséquences liées à un usage excessif des écrans, tout en favorisant une participation active grâce à une présentation sous forme de quiz. Ce format interactif a permis d'aborder des aspects essentiels, tels que : la durée journalière d'écran recommandée par les experts ; les effets d'un usage prolongé des écrans sur la qualité du sommeil ; sur les relations sociales ; sur les performances scolaires ; les répercussions sur la santé physique et mentale ainsi que la distinction entre un usage excessif des écrans et une addiction numérique. L'activité a permis de proposer trois solutions pratiques et accessibles pour aider les jeunes à équilibrer leur temps d'écran et à adopter un mode de vie plus sain. Principalement il s'agit de : remplir son temps libre de loisirs comme le sport, les jeux de société, les sorties avec des amis ; se fixer des règles ou des moments sans écrans (par exemple : pas d'écran pendant les repas ou avant de dormir) et enfin, faire l'effort de respecter le maximum de deux heures (2h) de temps récréatif quotidien recommandés par les experts (pour cela, on peut utiliser des alarmes ou des applications pour se rappeler de faire une pause). Certains jeunes par leur expérience ont précisé une quatrième solution qui est la nécessité d'installer sur leur téléphone un contrôle parental, ce qui leur permettra de limiter leur usage des écrans. À la suite de ces échanges, les

jeunes se sont engagés à diminuer leur temps passé devant les écrans et à intégrer davantage d'activités hors écrans dans leur quotidien.

2-6.2 Deuxième activité de sensibilisation

Cette deuxième activité de sensibilisation s'est déroulée sur le thème « usage des réseaux sociaux : quelles solutions pour protéger sa vie privée ? ».

L'objectif de cette activité était non seulement d'amener les adolescent.es à protéger leur vie privée en ligne mais aussi à prendre conscience du temps passé sur les réseaux sociaux et à faire le lien entre ces usages et l'utilisation excessive des écrans. Cette activité était conçue sous la forme d'un quiz, afin de favoriser la participation active des adolescent.es dans la discussion. L'activité s'est déroulée à partir de 16 questions, imprimées sur des cartes, portant sur différents aspects liés à l'utilisation des réseaux sociaux. Parmi les aspects abordés figuraient : les plateformes les plus utilisées par les adolescent.es ; le temps qu'ils y consacrent et le lien avec l'usage excessif des écrans ; les avantages et les inconvénients associés à ces outils numériques ; les stratégies et techniques permettant de préserver leur vie privée en ligne.

A partir des questions de cette activité, les jeunes ont engagé une réflexion critique sur leur utilisation des réseaux sociaux et ont pu établir le lien avec l'usage excessif des écrans. Ils ont unanimement reconnu une corrélation évidente entre ces deux pratiques. Selon eux, l'usage des réseaux sociaux entraîne inévitablement une surconsommation d'écrans. L'un des jeunes a d'ailleurs exprimé ses idées en ces termes : « *les réseaux sociaux sont intégrés dans les écrans, lorsqu'on les utilise pendant des heures, on ne réalise pas qu'on reste également exposé aux écrans.* » Enfin, plusieurs adolescents ont exprimé des engagements concrets à la suite de cette réflexion, notamment : limiter le suivi des publications sur les réseaux sociaux Snapchat et TikTok pour réduire le temps d'écrans, éviter de s'isoler avec leur téléphone pour privilégier les moments avec leurs amis, et suivre plus des contenus constructifs pour éviter l'usage excessif des écrans.

2-7. Les activités alternatives aux écrans.

Dans le cadre de ce projet, plusieurs activités alternatives aux écrans ont été co-construites par les adolescent.es dont les jeux de société, la cuisine en groupe et le soccer. Réalisée sur différentes rencontres, ces activités ont permis aux jeunes des deux milieux de découvrir et d'explorer diverses alternatives aux écrans.

Au cours de ces activités d'environ 1h30mn, les jeunes ont démontré un engagement actif tant au sein de la maison d'hébergement qu'à la maison de jeunes. Ces moments ont offert aux participants l'opportunité de passer du temps ensemble, éloignés de leurs écrans respectifs. A l'issue de chaque séance, un débriefing s'est fait avec les participants afin de recueillir leurs réflexions sur le lien qu'ils font entre l'activité réalisée et l'usage excessif des écrans. Les participants partagent leurs points de vue, et il ressort de leurs propos que ces activités offrent une occasion de rompre avec l'isolement, de développer un esprit d'équipe, d'acquérir de nouvelles connaissances et de profiter d'un moment de qualité loin des écrans.

En plus de ces liens, les participants ont particulièrement souligné que le soccer leur avait permis de pratiquer une activité physique collective tout en rencontrant d'autres jeunes ce qui n'était pas faisable sur écrans. Il faut souligner que cette activité a été réalisée entre plusieurs jeunes dont ceux des deux groupes (Antrados et d'Héberge-Ados) mais également avec quelques jeunes de la maison de Antrados ne faisant pas partie du projet. Durant le débriefing sur cette activité, une jeune exprimait son ressenti en ces termes : « *Il y avait un jeune dans mon équipe qui ressemblait au footballeur Jude Bellingham. Sa présence m'a vraiment motivée et m'a permis de bien jouer.* » Nous avons aussi noté divers propos et attitudes qui témoignaient non seulement de la socialisation mais aussi de l'esprit d'équipe. Les jeunes ont discuté de stratégies pour mieux organiser le jeu, comme : « *Je vais en défense, reste en attaque.* » Sur le terrain, ils se lançaient des propos d'encouragement : « *Bien joué ! Vas-y, je suis juste devant toi, tu peux le faire* » De plus, pendant les pauses, ils s'amusaient à plaisanter sur certaines actions du match et discutaient de tout et de rien.

3- Évaluation de l'atteinte des objectifs de stage

3-1. Présentation des résultats obtenus en fonction des objectifs d'intervention.

Au cours de cette intervention, nous avons formulé trois objectifs que nous avons atteint. Il ressort des résultats que les différentes activités réalisées dans le cadre de ce projet ont été pour les adolescent.es un réel moment de socialisation, d'apprentissage, de travail en équipe et de recul par rapport aux écrans. Malgré le fait que les jeunes ne se connaissaient pas tous, ils ont pu interagir en équipe et travailler sur des objectifs tout le long du projet. Les résultats témoignant de l'atteinte de ces objectifs se présentent comme suit :

3-1. a Dans le cadre de notre premier objectif de stage :

Il visait à recenser les besoins des adolescent.es en matière d'un usage sain et équilibré des écrans. Nous avons pu mener des entrevues individuelles avec les adolescent.es dont quelques éléments significatifs ont émergé au cours de ces rencontres individuelles. Elles ont permis de

recueillir des informations précises sur les habitudes des jeunes en lien avec l'utilisation des écrans. Parmi les constats relevés, la majorité des adolescents consacre plus de sept heures par jour aux écrans, principalement pour des activités liées aux réseaux sociaux. Les moments d'utilisation se concentrent majoritairement en soirée, et les jeunes identifient le divertissement et la recherche d'évasion face à l'ennui comme des motivations principales à ces usages.

Ces entretiens ont également mis en lumière les besoins ou préoccupations des adolescents permettant ainsi de co-construire des solutions en matière d'un usage équilibré des écrans. Ces précisions ont permis d'adapter les interventions du projet en répondant directement aux besoins exprimés par les adolescent.es, tout en favorisant une prise de conscience collective sur les enjeux liés à l'usage excessif des écrans.

3-1. b En regard du deuxième objectif de stage :

Il consistait à sensibiliser les adolescent.es tout en mettant en place des pratiques innovantes adaptées à leurs besoins. Plusieurs éléments marquants ont émergé au cours des activités mises en œuvre. Deux séances de sensibilisation ont été organisées afin d'aborder des thématiques jugées prioritaires pour les Adolescent.es (Cf. sections 2-6 et 2-7). Ces rencontres ont permis d'éclaircir des enjeux majeurs tels que la gestion du temps d'écran, en mettant en avant la recommandation des experts de limiter l'usage récréatif à deux heures par jour (Lucena et al., 2015 ; González et al., 2022) ; les conséquences de l'usage excessif des écrans sur la santé ; sur les performances scolaires et sur les compétences sociales. Ces échanges ont suscité chez les adolescent.es un partage d'expérience et une réflexion sur la problématique. Les résultats obtenus dans le cadre de cet objectif démontrent que les jeunes ont pu recevoir de bonnes informations, quant à l'usage excessif des écrans. Une des participants affirmait ceci : *« Certaines personnes me disent que les écrans sont mauvais et d'autres me disent que les écrans sont bons. J'étais confuse mais je comprends maintenant que c'est la manière d'utiliser les écrans qui peut être mauvaise. »*

Ces séances de sensibilisation ainsi que les activités alternatives réalisées ont encouragé les adolescent.es à varier leurs sources de divertissement en dehors des écrans, contribuant ainsi à briser leur isolement social, à renforcer les interactions en groupe et à établir un meilleur équilibre dans leur usage des technologies numériques.

3-1.c A propos du troisième objectif :

Cet objectif vise à évaluer la satisfaction des adolescent.es à l'égard des pratiques d'intervention mises en place. À l'aide d'un guide d'entrevue (Cf. annexe 9), nous avons échangé avec les jeunes afin de recueillir leurs impressions sur les connaissances acquises lors des séances de sensibilisation, le respect des engagements pris au cours des activités du projet, l'atteinte de

leurs objectifs personnels ainsi que leur niveau de satisfaction à l'égard des différentes initiatives réalisées.

Les résultats révèlent que les participants ont exprimé une grande satisfaction quant aux activités proposées. Les adolescent.es ont retenu des informations variées issues des séances de sensibilisation, témoignant ainsi de l'intérêt et de la pertinence des discussions abordées. Un des jeunes exprimait ceci : « *De ce projet, j'ai retenu qu'il faut moins utiliser les écrans et profiter plus des moments avec sa famille et ses amis* ». Pour un autre nous notons cette expression : « *J'ai retenu qu'il faut moins passer du temps sur les écrans pour éviter de devenir des accros. Il y a aussi la lumière bleue des écrans qui perturbe le sommeil la nuit et crée les problèmes des yeux.* »

Par ailleurs, concernant le respect des engagements et l'atteinte des objectifs personnels, certains jeunes ont indiqué avoir progressé, tandis que d'autres estiment n'avoir pas atteint leurs objectifs ou l'ont atteint partiellement. Une adolescente s'exprimait en ces termes « *Pendant les activités réalisées, je regarde moins mon téléphone et j'ai pu rencontrer d'autres jeunes pour me sociabiliser* » Pour un autre adolescent « *Je n'ai pas respecté mon engagement de réduire mon temps d'usage des écrans car, à la maison, je n'ai rien d'autre à faire et j'utilise mes écrans.* » Néanmoins, qu'ils aient tenu leurs engagements ou non, tous ont exprimé leur volonté de poursuivre leurs efforts et de continuer à travailler sur ces engagements, même au-delà du cadre du projet.

3-2. Limites et facilitateur pour la réalisation du projet.

3-2.a Les facteurs ayant contribué à l'atteinte des objectifs de stage

Plusieurs aspects ont contribué au bon déroulement du stage, permettant d'assurer une mise en œuvre efficace des activités avec les adolescents et d'atteindre les objectifs fixés. Ces aspects peuvent être regroupés en fonction des ressources humaines, matérielles, méthodologiques, relationnelles et financières mobilisées.

- **Le soutien des responsables et des intervenants de l'Avenue des jeunes :** l'accompagnement remarquable des responsables à divers niveaux ainsi que la disponibilité des intervenants des deux milieux (Antrados et Héberge-Ados) ont joué un rôle important en facilitant le lien avec les jeunes et en soutenant la mise en œuvre des activités. Ces ressources humaines disponibles ont permis une coordination efficace, notamment pour la planification des rencontres et l'organisation logistique.
- **L'implication des adolescent.es :** les adolescents participants ont montré une disponibilité et un intérêt marqué pour non seulement la co-construction des activités

mais également pour leur réalisation, particulièrement celles qui étaient ludiques (jeux de société, football et l'activité sur la sensibilisation sur les réseaux sociaux qui a pris la forme d'un quiz imprimé sur des cartes). Leur participation active a favorisé une dynamique positive de groupe. Leur ouverture à discuter de leurs habitudes d'écran et à réfléchir sur des solutions a été un facteur clé pour les sensibiliser et travailler sur des changements de comportement.

- **Les ressources matérielles :** les locaux comme le bureau de travail ; la salle pour les rencontres de groupe ; les équipements disponibles (matériels de cuisine, terrain de football) ont permis de réaliser les activités dans des conditions optimales.
- **Le cadre théorique, l'approche et les outils utilisés :**
 - Le recours au modèle de l'empowerment a favorisé une réflexion critique et une prise d'engagement ce qui a contribué énormément à l'implication active des jeunes et au développement de leur pouvoir d'agir. Ce cadre a permis de structurer les activités et de leur donner une bonne orientation.
 - L'Approche participative a favorisée l'intégration des jeunes dans la co-construction et la réalisation des activités, renforcer leur engagement ainsi que leur sentiment d'appartenance au projet.
 - La flexibilité et l'utilisation d'une méthode variée, ludiques (quiz, discussions interactives) et pratiques (activités sportives, ateliers de cuisine) ont permis de capter l'attention des jeunes tout en répondant à leurs besoins. L'adaptabilité des activités en fonction des intérêts des jeunes a facilité leur pleine participation.
- **Le cadre relationnel bienveillant :** un climat de confiance a été instauré dès les premières rencontres grâce à des présentations interactives et une écoute active des besoins et attentes des jeunes. Le respect du principe de non-jugement a facilité l'expression libre des adolescents sur leurs habitudes d'écran ainsi que sur leurs préoccupations. Ceci a favorisé des échanges constructifs.
- **L'apport financier de l'organisme d'accueil :** le soutien financier accordé par l'organisme d'accueil a permis une totale gratuité des activités réalisées ainsi que des offres de collations aux jeunes participants après chaque rencontre.

3-2.b Quelques obstacles rencontrés dans l'atteinte des objectifs de stage.

Malgré les éléments facilitateurs qui ont favorisé le bon déroulement du stage, nous notons aussi quelques aspects qui ont représenté des obstacles ou des défis.

- **Disparité dans la participation** : certains adolescent.es des deux groupes (principalement ceux d'Héberge-Ados) n'ont pas participé régulièrement à toutes les activités en raison de situations particulières, ce qui a compliqué le suivi de leurs engagements individuels et la dynamique de groupe.
- **Manque de concentration chez certains jeunes** : lors de certaines rencontres, certains adolescents ont manqué de concentration et chuchotaient des propos entre eux. Cela a dérangé leurs pairs, notamment ceux qui faisaient preuve de plus de calme et de concentration.
- **Accessibilité constante des écrans** : dans les maisons d'hébergement et à la maison des jeunes, les téléviseurs, consoles de jeux ou téléphones portables (uniquement à Antrados) étaient constamment accessibles, ce qui en implique une utilisation continue chez les jeunes.
- **Manque de résultats immédiats** : le processus d'empowerment demande du temps, et les résultats ne sont pas toujours visibles à court terme, nous percevons cela comme une limitation dans le cadre du stage.

3-3. Présentations des questions soulevées au regard de l'expérimentation :

Sur la base des observations réalisées dans le cadre de cette expérimentation, nous nous sommes posé différentes questions qui ouvrent la voie à des analyses plus approfondies et critiques.

En réalité, d'une première remarque, il ressort des observations faites des différentes fiches d'appréciation et d'auto-évaluation des activités que les adolescent.es sont conscients des effets néfastes de l'utilisation excessive des écrans (perturbation de sommeil, baisse de concentration, isolement social...) mais certains continuent de manifester un comportement d'abus dans leur usage. Comprendre ce décalage entre conscience et action est crucial pour mieux cibler les interventions. C'est dans cette optique que s'oriente notre première question que voici : **Quels facteurs expliquent la persistance de l'utilisation excessive des écrans chez certains adolescents malgré une conscience des impacts négatifs sur leur santé et leur bien-être ?**

Une deuxième remarque, est liée à l'activité de soccer. En raison du nombre insuffisants des participants au projet pour constituer les équipes de soccer, nous avons sollicité l'appui des intervenants d'Antrados, qui ont aidé en intégrant des jeunes ne participant pas au projet dans les équipes, permettant aussi à ces jeunes de pratiquer une activité physique. Bien que les jeunes de notre projet aient manifesté une satisfaction à l'égard de cette activité, certains ont exprimé

des réserves concernant la présence de participants extérieurs au projet. Ils ont souligné qu'ils auraient préféré que cette activité soit exclusivement réservée aux membres du projet, car l'absence d'uniformes rendait difficile l'identification des membres de leur équipe sur le terrain. Par ailleurs, certaines participantes ont mentionné que jouer avec les garçons était peu motivant pour elles. Elles ont exprimé le souhait que, dans le futur, de telles activités physiques soient organisées spécifiquement entre filles. La question soulevée de cette observation est la suivante : **Comment la mixité et la présence de participants extérieurs influencent-elles la cohésion, l'engagement et la satisfaction des adolescents dans des activités de groupe ?**

Enfin, au cours des entrevues individuelles finale sur l'évaluations des connaissances acquises et la satisfaction à propos des activités réalisées, certains jeunes ont exprimé avoir progressé dans l'atteinte de leur objectif ainsi que leur engagement. « *Après les activités de ce projet, j'ai amélioré mon usage des écrans. Avant, j'utilisais 3 à 4h après l'école ma console de jeux mais maintenant, j'ai réduit. Après l'école, je prends une pause et je mange avant de jouer sur les écrans.* » répondait un jeune à l'entrevue. Pour un autre, « *J'ai arrêté tout ce qui est jeux vidéo dans la semaine. Je me suis fixé cette règle depuis le déroulement du projet. Je le fais juste en fin de semaine.* » Un autre affirmait que grâce à ce projet, les fins de semaine, ils se retrouvent chez un jeune X pour jouer sans écrans. Nous avons apprécié et encouragé tous ces jeunes et cela nous a amené à soulever cette question : **Comment les dynamiques de groupe et le sentiment d'appartenance influencent-ils les pratiques et l'engagement des adolescent.es dans une intervention de sensibilisation ?**

3-4. Regard réflexif sur les apprentissages

Au cours de ce stage, nous avons identifié trois objectifs d'apprentissage personnels sur lesquels nous souhaitons travailler. Les points sur ces objectifs d'apprentissages sont détaillés comme suit :

3-4.a Point sur le premier objectif d'apprentissage.

Le premier objectif identifié consistait à développer une compréhension approfondie de la perception qu'ont les adolescents de l'utilisation excessive des écrans. Grâce aux diverses rencontres menées avec les adolescents, nous avons constaté que certains jeunes n'arrivaient pas à avoir une perception fixe car confus dans diverses informations. Cependant, d'autres reconnaissent les effets nuisibles d'un usage excessif des écrans. Par exemple, lors des entrevues individuelles, une adolescente, a déclaré : « *Je pense que mon usage des écrans pendant la nuit influence la qualité de mon sommeil. Mon visage peut s'enfler et mes yeux aussi.* » Elle a ajouté : « *Parfois, quand je reste trop sur mon téléphone dans la journée, je me*

pose des questions. Cela me fait procrastiner. » Une autre jeune a partagé pendant une discussion : « Avec les écrans et les applications qui y sont associées, on détruit ses yeux et on se couche tard. »

Toutefois, bien qu'ils soient conscients des impacts négatifs, les adolescents associent également les écrans à des aspects positifs, tels que des moments de plaisir à s'envoyer des messages entre amis ou de détente à regarder des vidéos et des films. Par exemple, un adolescent a affirmé que : *« L'utilisation des écrans me permet de briser mon ennui, ça me diverti. »* Un autre, a confié que : *« Lorsque j'utilise les écrans, je me sens bien, je ressens de la joie. »*

Dans la fiche d'appréciation de la première activité de sensibilisation, plusieurs participants ont néanmoins écrit avoir retenu que ce n'est pas l'écran en soi qui est mauvais, mais la manière dont on l'utilise. Cette observation démontre que les discussions et activités menées au cours de ce projet ont permis de nuancer leur perception des écrans et d'approfondir leur compréhension des enjeux liés à leur utilisation.

3-4.b Point sur le deuxième objectif d'apprentissage.

Cet objectif consistait à développer des compétences pratiques en matière d'intervention sociale auprès des adolescents. Pour l'atteindre, en termes de documentation, nous nous sommes beaucoup servis du livre sur l'intervention sociale auprès des groupes de Turcotte et Lindsay (2019), 4^{ème} édition. Ce document nous a permis de mieux cerner les différentes étapes pour réussir une intervention de groupe auprès de différentes cibles.

En effet, tout au long de ce projet, nous avons développé une aisance à animer des séances avec les jeunes. Nous avons pu faire preuve d'un bon engagement et nous avons pu monter et animer des ateliers enrichissants, répondant aux besoins des adolescent.es. A l'issue de chaque activité, nous prenons le soin de laisser les participants exprimer ce qu'ils souhaitent que nous améliorions pour les prochaines séances. De plus, nous avons pu faire preuve d'une bonne observation et attention ce qui par exemple nous a permis de savoir que certains mots employés dans la fiche d'auto-évaluation étaient incompréhensibles pour certains jeunes. Cela nous a conduit à rendre les fiches plus détaillées avec des mots plus compréhensibles pour les adolescent.es.

Pour mieux illustrer les réflexions sur l'atteinte de cet objectif, pendant les dernières entrevues individuelles, de façon spontanée, une jeune nous affirmait ceci : *« J'aimerais te dire que tu es*

une bonne intervenante et tu favorise la socialisation ». Sur 10, plusieurs jeunes ont manifesté une note allant de 8,5 à 09,5 pour manifester leur satisfaction vis-à-vis de notre capacité d'intervention. Un jeune nous a nommé un point à corriger dans notre relation d'aide : *« Je pourrais te donner 10 mais je te donnerais 9,5 parce que tu n'as pas été comme un policier derrière les jeunes qui étaient distrait pendant certaines séances. Tu aurais pu être plus sévère, mais le laissé aller aussi était bien. »* Ces propos du jeune ont renforcé en nous un sentiment de compétence et d'efficacité tout en suscitant des questionnements pour nous permettre de mieux faire à l'avenir.

De plus, dans le cadre de notre stage, nous avons eu la chance de participer ensemble avec les intervenants de l'Avenue de jeunes, à une formation sur la réduction des méfaits, organisée par le CIPTO¹. Cette formation nous a rendu plus outillée en ce qui concerne l'intervention auprès des jeunes principalement en rapport à la connaissance et la consommation de substances.

Nous avons également participé à quelques rencontres bilan² de certains des adolescents d'Héberge-Ados, participants du projet. Ces rencontres nous ont permis non seulement de développer des compétences pratiques en matière d'intervention auprès des jeunes, mais aussi d'approfondir nos connaissances particulièrement en contexte Québécois. Nous nous sommes familiarisées avec plusieurs ressources jeunesse dont le Belvédère, l'Appart Adojeune, Aire Ouverte, le CAVAC... mais aussi avec certaines lois pour les jeunes à savoir : la loi sur la protection de la jeunesse qui vise la sécurité et le bon développement de toutes les personnes de moins de 18ans ; la loi sur le système de justice pénale pour les adolescents qui vise à favoriser la réadaptation et la réinsertion sociale des adolescents acteurs d'acte criminel ; la loi sur les services de santé et les services sociaux, etc.

3-4.c Point sur le troisième objectif d'apprentissage.

Cet objectif visait à intégrer les principes de l'empowerment et de l'approche participative dans les interventions avec les adolescents. Selon Vallerie et Le Bossé (2006), l'empowerment considère les individus comme des agents de changement et encourage leur engagement dans les processus de prise de décision qui les concernent. Au cours de ce projet, nous avons su susciter chez les adolescent.es non seulement une bonne participation mais aussi nous avons

¹ Centre d'intervention et de prévention en toxicomanie de l'Outaouais.

² Rencontre réalisée après la période de répit entre les parents du jeune, le jeune et l'intervenant attiré pour décider de la suite sur la situation du jeune. Pendant cette rencontre, le jeune et ses parents peuvent convenir de prendre part à l'un des deux programmes de plus de 7 jours offerts par la maison d'hébergement en tenant compte des caractéristiques personnelles et de la situation particulière du jeune.

déclenché en eux un processus d'empowerment pour leur permettre de prendre le dessus sur leur usage des écrans. Les adolescents ont été invités à participer activement à la planification, la réalisation et l'évaluation des activités. Dès le début du projet à travers une entrevue individuelle, ils ont été amenés à prendre conscience de la situation, à réfléchir et à proposer des solutions. L'approche participative selon Genevey et al. (2016), consiste pour un intervenant qui souhaite concevoir une innovation, d'impliquer dans sa démarche les acteurs directement concernés par le résultat de son travail. Ainsi, toutes les activités explorées étaient issues de la réflexion des adolescent.es et ont été conçues dans une perspective participative. Les séances de sensibilisation ont été présentées sous forme de quiz et les chaises pendant les activités ont été disposées de sorte à favoriser les interactions et la discussion entre les adolescent.es. De plus, toujours dans une perspective d'empowerment et d'approche participative, un responsable d'équipe a été désigné dont le rôle est d'assurer la présence des membres aux rencontres, de nous aviser du motif d'absence d'un membre et de favoriser le partage des informations auprès des membres absents. Nous avons aussi créé une fiche qui permettait aux adolescent.es d'évaluer leur propre participation après chaque séance. Sur une échelle de 5, les notes ont varié entre 3 et 5. Cette perspective a non seulement renforcé leur sentiment de responsabilité et d'empowerment mais également leur engagement dans le projet.

4- Aspects à consolider à partir de mon expérimentation pour mon développement professionnel.

A travers cette expérimentation, l'aspect clé à consolider serait relatif à l'équilibre entre souplesse et autorité dans l'encadrement des jeunes. Notre approche bienveillante et non autoritaire a été appréciée, mais au moment de l'entrevue finale, un jeune nous a notifié un manque de fermeté face au manque de concentration chez certains adolescents. « *Je pourrais te donner 10 mais je te donnerais 9,5 parce que tu n'as pas été comme un policier derrière les jeunes qui étaient distrait pendant certaines séances. Tu aurais pu être plus sévère, mais le laissé aller aussi était bien.* » Face à cela, nous trouvons qu'il serait pertinent de revoir notre stratégie d'intervention qui favoriserait un juste milieu entre bienveillance et autorité.

5- Recommandation à l'endroit de l'organisme d'accueil

En termes de recommandations, trois volets nous paraissent essentiels à prendre en compte. Il s'agit de :

- **Les ateliers de sensibilisation sur les écrans et les réseaux sociaux** : il serait très pertinent de continuer ces ateliers. Pour cela, nous encourageons fortement les responsables à les institutionnaliser dans le cadre des activités éducatives de

l'organisme, compte tenu de leur pertinence pour la génération actuelle d'adolescents. L'usage des écrans et des réseaux sociaux évolue rapidement, tout comme les risques qui y sont associés. Ces ateliers pourraient être adaptés aux nouvelles tendances et rester pertinents pour accompagner les jeunes dans leur réflexion et leurs choix. Une répétition régulière de ces activités aiderait les jeunes à intégrer durablement ces connaissances et à adopter de meilleures pratiques.

- **Renforcer l'accompagnement des jeunes dans le changement des habitudes :** À la suite de notre expérimentation, nous souhaitons sensibiliser les intervenant.es, en particulier ceux et celles œuvrant en maison de jeunes, à l'importance d'un accompagnement actif et adapté dans la démarche de changement des adolescent.es. Il est essentiel de leur offrir des stratégies concrètes et adaptées à leur réalité afin de les soutenir efficacement. Par ailleurs, tous les jeunes ayant participé au projet ont exprimé leur volonté de poursuivre leurs engagements, même après la fin de celui-ci. Il serait donc pertinent que les intervenant.es adoptent une posture alliant disponibilité, motivation et créativité afin de rendre les activités, qu'elles soient éducatives ou sociales, plus engageantes et participatives. Une telle approche favoriserait la pérennité des apprentissages acquis et assurerait un accompagnement continu des jeunes dans leurs démarches d'autonomisation, de responsabilisation et de changement d'habitude.
- **Favoriser une approche participative dans la conception des interventions :** pour cela, il faudra intégrer davantage les adolescent.es dans la conception et l'animation des activités pour renforcer leur implication, leur sentiment d'efficacité et d'appartenance aux centres. Créer un comité de jeunes ou déléguer parmi les jeunes, un responsable qui pourrait contribuer à l'organisation et à l'amélioration des activités en fonction de leurs besoins et préférences. Encourager des activités interactives et immersives pour maximiser leur engagement comme les mises en situation, jeux de rôle, quiz...

Conclusion

Au terme de la présente expérimentation, il nous a été loisible d'explorer en profondeur les enjeux liés à l'utilisation excessive des écrans chez les adolescents. Le projet a pu mettre en lumière la perception, les impacts sur leur bien-être et les stratégies d'intervention adaptées. À travers les différentes activités mises en place, il a été possible d'observer comment des approches participatives telles que les séances de sensibilisation, le soccer, la cuisine de groupe ou les jeux de société favorisent une prise de conscience et un engagement actif des jeunes dans

la gestion de leur temps d'écran. Cette expérimentation a révélé un bon potentiel de transformation chez les jeunes mettent en lumière des points à travailler pour optimiser le changement. Si elle était à refaire, certains aspects seraient à considérer notamment l'implication des parents et un accompagnement individuel structuré en complément des activités de groupe afin de mieux suivre l'évolution des engagements des jeunes, comprendre leurs défis spécifiques et ajuster les interventions en conséquence.

Pour finir, les observations recueillies durant ce projet serviront de base à la réflexion qui sera menée dans la rédaction de l'essai. Celui-ci approfondira les dynamiques de groupe observées, notamment l'influence des relations interpersonnelles sur l'adhésion ou non des jeunes aux interventions au changement ; les stratégies d'intervention qui favorisent un changement durable chez les adolescent.es en mettant en perspective les défis et les leviers d'actions identifiés durant cette expérimentation. Ce travail s'inscrira dans une démarche plus large de compréhension des pratiques innovantes en intervention sociale et de leur impact sur le développement des jeunes.

Références bibliographiques

Turcotte, D. et Lindsay, J. (2019). *L'intervention sociale auprès des groupes* (4e éd). Chenelière Education.

L'Académie de Médecine alerte sur les effets des écrans chez les enfants et adolescents. (2023). *Journal de Pédiatrie et de Puériculture*, 36(3), 119. <https://doi.org/10.1016/j.jpp.2023.03.003>.

Lucena, J. M. S., Cheng, L. A., Cavalcante, T. L. M., da Silva, V.A. et Junior, J.C. (2015). Prevalence of excessive screen time and associated factors in adolescents. *Revista Paulista de Pediatria*. 33(4), 407-414.

González, S. A., Sarmiento, O. L., Alberto, F., Peter, T.K., Jean-Philippe, C, et Mark, S. T. (2022). Prevalence and associated factors of excessive recreational screen time among Colombian children and adolescents. *International Journal of Public Health*, 67, 1604217. <https://doi.org/10.3389/ijph.2022.1604217>

Vallerie, B. et Le Bossé, Y. (2006). Le développement du pouvoir d'agir (*empowerment*) des personnes et des collectivités : de son expérimentation à son enseignement. *Les Sciences de l'éducation - Pour l'Ère nouvelle*, 39, 87-100. <https://doi.org/10.3917/lse.393.0087>

Genevey, A., Dumesnil, T., et Hazard, L. (2016). Approche participative. *HAL Sciences humaines et sociales*. <https://hal.science/hal-04122264/>

Annexe 2 : Listes codifiées des participants

Antrados				Présences aux rencontres							
N°	Nom codifié	Age	Sexe	R1	R2	R3	R4	R5	R6	R7	R8
01	001	14ans	F	Oui	Non	Non	Non	Oui	Oui	Oui	Oui
02	002	16ans	F	Oui	Non	Non	Non	Oui	Oui	Oui	Oui
03	003	14ans	M	Oui	Oui	Oui	Oui	Oui	Oui	Oui	Oui
04	004	14ans	M	Oui	Oui	Oui	Oui	Non	Oui	Non	Oui
05	005	14ans	M	Oui	Oui	Oui	Oui	Non	Oui	Non	Oui
06	006	13ans	M	Oui	Oui	Oui	Oui	Oui	Oui	Oui	Oui
07	014	12ans	F	Non	Oui	Non	Oui	Non	Non	Non	Non
08	015	12ans	M	Non	Oui	Oui	Oui	Oui	Oui	Oui	Non

Héberge-Ados				Présences aux rencontres							
N°	Nom codifié	Age	Sexe	R1	R2	R3	R4	R5	R6	R7	R8
01	007	14ans	F	Oui	Oui	Oui	Oui	Non	Non	Non	Non
02	008	17ans	M	Oui	Oui	Non	Non	Non	Non	Non	Non
03	009	13ans	M	Oui	Oui	Non	Non	Non	Non	Non	Non
04	010	14ans	F	Non	Non	Oui	Oui	Non	Non	Non	Non
05	011	15ans	F	Non	Oui	Non	Oui	Oui	Oui	Oui	Oui
06	012	13ans	M	Non	Non	Non	Non	Oui	Oui	Non	Non
07	013	17ans	F	Non	Oui	Non	Non	Non	Non	Oui	Oui

NB : les mentions « oui » en couleur verte expriment que ces jeunes ont suivi l'activité de la deuxième rencontre par rattrapage car ils n'étaient pas encore venus en maison d'hébergement au moment de sa réalisation initiale. Les mentions « non » en couleur rouge définissent la période d'arrivée et de départ des jeunes concernés dans la maison d'hébergement.

Annexe 3 : Guide d'entrevue pour le recensement des besoins (Antrados)

1. Présentation de l'entretien et objectif

Bonjour et merci pour ton inscription à ce projet. Le but de notre entretien aujourd'hui est de mieux comprendre comment toi et d'autres adolescents utilisent les écrans, quels sont les aspects positifs et négatifs de cette utilisation, et comment on pourrait t'aider toi ainsi que les autres adolescents à construire des activités alternatives et adopter des habitudes plus saines.

2. Explication du contexte et confidentialité

Cet entretien se fait dans le cadre du projet « usage sain des écrans ». Un projet universitaire destiné à recenser les besoins des adolescents afin de leurs fournir un accompagnement qui favorise un usage équilibré des écrans. Nous aimerions ainsi entendre ton point de vue et tes idées. Ce que tu diras restera confidentiel et il n'y a pas de bonnes ou de mauvaises réponses, l'important est d'être sincère.

3. Consentement

Avant donc d'aller dans le fond de l'entretien il est important pour nous d'avoir ton consentement. “Es-tu d'accord pour que l'on commence ? Si tu n'es pas à l'aise avec certaines questions, tu peux choisir de ne pas répondre à celle-ci.”

Réponse de l'adolescent : -----

Nom et prénom de l'adolescent : -----

Age : ----- Sexe : ----- Contact -----

@@@@@@@@@@@@@@@@

I- Les habitudes d'utilisation des écrans

1. Temps passé sur les écrans et activités réalisée :

Question 1 : Combien de temps passes-tu en moyenne chaque jour sur les écrans (téléphone, tablette, ordinateur, télévision...) ? Ex : moins de 2h, plus de 2h...

Question 2 : Quelles sont les principales activités que tu fais sur tes appareils ? (ex. réseaux sociaux, jeux, vidéos, devoirs scolaires, etc.)

2. Moments clés d'utilisation

Question 3 : À quels moments de la journée utilises-tu le plus souvent les écrans ? (ex : est-ce plutôt en journée, le soir ou la fin de semaine)

Question 4 : Y a-t-il des situations particulières où tu ressens le besoin d'utiliser les écrans ? (Ex : pour te détendre, pour éviter certaines émotions, quand tu es ennuyé...) -----

II- Impacts de l'utilisation des écrans

1. Biens perçus et inconvénients

Question 5 : Quels sont les aspects positifs que tu trouves dans l'utilisation des écrans ? Qu'est-ce que cela t'apporte au quotidien ? -----

Question 6 : Penses-tu que ton utilisation des écrans influence ton sommeil, ton humeur ou ta motivation pour faire tes devoirs scolaires ou d'autres choses (comme sortir ou discuter avec tes autres camarades)? -----

Si oui, lesquelles ? -----

Question 7 : Y a-t-il des moments où tu te dis que tu passes peut-être trop de temps sur les écrans ? -----

Si oui, quand est-ce que cela t'arrive ? -----

Question 8 : Ressens-tu des ennuis ou te sens-tu mal à l'aise quand tu n'es pas sur ton téléphone, devant la télévision, ou les jeux vidéo ? (Quelles sont tes émotions pendant un moment de séparation avec tes écrans ?) -----

2. Influence des autres et des réseaux sociaux

Question 9 : Te sens-tu parfois être influencé.e par tes proches pour utiliser plus les écrans ? -

Peux-tu me donner des exemples ? -----

Question 10 : Ça te tentes-tu de reproduire les choses que tu vois sur les réseaux sociaux ou de ressembler à une personne particulière sur les réseaux ? -----

Peux-tu me donner des exemples ? -----

III- Besoins et suggestions pour un usage équilibré des écrans

1. Amélioration de connaissances

Question 11 : Aimerais tu avoir l'idée de tes autres camarades sur les effets positifs et négatifs de l'utilisation excessive des écrans sur la santé (sommeil, stress etc.) ? -----

Question 12 : Dans un groupe de discussion entre camarades, quels sont les sujets d'usage d'écran sur lesquels tu aimerais améliorer tes connaissances ou partager des expériences ? (ex : les règles concernant l'usage sain des écran ; comment savoir si on fait un usage excessif des écrans ; impacts des réseaux sociaux ; les effets des écrans sur la santé...) -----

2. Besoins et suggestions d'activités alternatives

Question 13 : Qu'est-ce qui pourrait t'aider à équilibrer ton usage des écrans (ex : plus d'activités non numériques comme le sport, des jeux en groupe, des sorties, des conseils...) ? -

Question 14 : Si on organisait des activités en groupe pour t'aider et aider d'autres de tes camarades à équilibrer l'usage des écrans, qu'est-ce qui t'intéresserait le plus ? -----

Question 15 : Dans une semaine, quels sont les jours et les heures où tu seras disponible pour les activités en groupes ? -----

3. Réflexions finales

Question 16 : Penses-tu que ce projet pourrait être utile pour toi ou pour d'autres adolescents ? (Pour quelle raison tu veux y participer ?) -----

Question 17 : Avant de terminer, est-ce que tu voudrais ajouter quelque chose sur ce sujet que nous n'avons pas abordé ? -----

Remerciements

Merci beaucoup pour ton temps et tes réponses. Tes idées vont vraiment nous aider à planifier des ateliers et activités de groupes qui correspondent à tes besoins et à celui des autres adolescents comme toi dans le cadre de ce projet ainsi que des activités du centres en générale. Dans les prochains jours, nous t'enverrons un message pour une première rencontre de groupe en tenant compte de tes disponibilités.

Annexe 4 : Guide d'entretien pour le recensement des besoins (Héberge-Ados)

1. Présentation de l'entretien et objectif

Bonjour et merci d'avoir accepté de participer à ce projet. Le but de notre entretien aujourd'hui est de mieux comprendre comment toi et d'autres adolescents utilisent les écrans ; quels sont les aspects positifs et négatifs de cette utilisation et comment on pourrait t'aider toi ainsi que les autres adolescents à construire des activités alternatives et adopter des habitudes plus saines.

2. Explication du contexte et confidentialité

Cet entretien se fait dans le cadre du projet « usage sain des écrans ». Un projet universitaire destiné à recenser les besoins des adolescents afin de leur fournir un accompagnement qui favorise un usage équilibré des écrans. Nous aimerions ainsi entendre ton point de vue et tes idées. Ce que tu diras restera confidentiel et il n'y a pas de bonnes ou de mauvaises réponses, l'important est d'être sincère.

3. Consentement

Avant donc d'aller dans le fond de l'entretien il est important pour nous d'avoir ton consentement. “Es-tu d'accord pour que l'on commence ? Si tu n'es pas à l'aise avec certaines questions, tu peux choisir de ne pas répondre à celle-ci.”

Réponse de l'adolescent : -----

Nom et prénom de l'adolescent : -----

Age : ----- Sexe -----

@@@@@@@@@@@@@@@@

I- Contexte d'utilisation des écrans dans la maison d'hébergement

1. Accès et temps consacré aux écrans

Question 1 : À la maison ici, comment et quand as-tu accès aux écrans (comme ton téléphone, la télévision...) ? (Y a-t-il des règles particulières à ce sujet ?) -----

Question 2 : En dehors d'ici, combien de temps penses-tu passer chaque jour sur les écrans en moyenne ? (Ex : moins de 2h, plus de 2h...) -----

2. Utilisation des écrans en contexte d'hébergement

Question 3 : Est-ce que le fait de vivre ici, dans cette maison, a changé ton utilisation des écrans par rapport à avant ? Si oui, comment ? -----

Question 4 : Quelles sont les principales activités que tu fais sur tes appareils ? (ex. téléphoner tes proches, réseaux sociaux, jeux, vidéos, devoirs scolaires, etc.) -----

Question 5 : Y a-t-il des situations particulières où tu ressens le besoin d'utiliser les écrans ? (Ex : pour te détendre, pour éviter certaines émotions, quand tu es ennuyé...) -----

II- Impacts de l'utilisation des écrans

3. Biens perçus et inconvénients

Question 6 : Quels sont les aspects positifs que tu trouves dans l'utilisation des écrans ? Qu'est-ce que cela t'apporte au quotidien ?-----

Question 7 : Ressens-tu des ennuis ou te sens-tu mal à l'aise quand tu n'es pas sur ton téléphone, devant la télévision, ou les jeux vidéo ? (Quelles sont tes émotions pendant un moment de séparation avec tes écrans ?) -----

Question 8 : Penses-tu que ton utilisation des écrans influence ton sommeil, ton humeur ou ta motivation pour faire tes devoirs scolaires ou d'autres choses (comme participer aux activités du centre, faire tes devoirs scolaires, sortir ou discuter avec tes autres camarades) ? -----

Si oui, lesquelles ? -----

Question 9 : Y a-t-il des moments où tu te dis que tu passes peut-être trop de temps sur les écrans ? -----

Si oui, quand est-ce que cela t'arrive ? -----

4. Influence des autres et des réseaux sociaux

Question 10 : Te sens-tu parfois être influencé.e par tes proches pour utiliser plus les écrans ? -----

Peux-tu me donner des exemples ? -----

Question 11 : Ça te tentes-tu de reproduire les choses que tu vois sur les réseaux sociaux ou de ressembler à une personne particulière sur les réseaux ? -----

Peux-tu me donner des exemples ? -----

III- Besoins et suggestions pour un usage équilibré des écrans

5. Besoins pour un usage sain

Question 12 : Je sais qu'étant ici à la maison d'hébergement, tu as des restrictions en matière d'usage des écrans. Tu en as quand même accès en dehors d'ici. Pourrais-tu me donner des idées qui pourront t'aider à mieux équilibrer ton usage d'écrans ? (Ex : des règles plus strictes, des moments passés ensemble, des alternatives aux écrans comme des activités intéressantes : le sport, des jeux en groupe, des sorties, des conseils ?) -----

6. Amélioration de connaissance

Question 13 : Aimerais tu avoir l'idée de tes autres camarades sur les effets positifs et négatifs de l'utilisation excessive des écrans sur la santé (Sommeil, stress etc.) ? -----

Question 14 : Dans un groupe de discussion entre camarades, quels sont les sujets d'usage d'écran sur lesquels tu aimerais améliorer tes connaissances ou partager des expériences ? (ex : les règles concernant l'usage sain des écran ; comment savoir si on fait un usage excessif des écrans ; les impacts des réseaux sociaux ; les effets des écrans sur la santé...) -----

7. Suggestions pour une utilisation équilibrée des écrans

Question 15 : Si on organisait des activités en groupe pour t'aider et aider d'autres de tes camarades à équilibrer l'usage des écrans, qu'est-ce qui t'intéresserait le plus ? -----

8. Réflexions finales

Question 16 : Penses-tu que ce projet pourrait être utile pour toi ou pour d'autres adolescents ? -----

Pour quelle raison veux-tu y participer ? -----

Question 17 : Avant de terminer, est-ce que tu voudrais ajouter quelque chose sur ce sujet que nous n'avons pas abordé ? -----

Remerciements

Merci beaucoup pour ton temps et tes réponses. Tes idées vont vraiment nous aider planifier des ateliers et activités de groupes qui correspondent à tes besoins et à celui des autres adolescents comme toi dans le cadre de ce projet ainsi que des activités du centres en générale.



Case postale 1250, succursale HULL, Gatineau (Québec) J8X 3X7

Annexe 5 : Formulaire de consentement

Projet : vers un usage sain et équilibré des écrans chez les adolescent.es : une approche participative pour une co-construction de pratiques innovantes.

Réalisé par Laurinda Aklobo, étudiante à la maîtrise du travail social et Geneviève Pagé, directrice de stage.

Nous sollicitons par la présente votre participation au projet en titre, qui vise à intervenir auprès des adolescent.es afin de les amener à une utilisation saine et équilibrée des écrans. Les objectifs de ce projet d'intervention sont :

- 1- Recenser les besoins des adolescent.es en matière d'un usage sain et équilibré des écrans ;
- 2- Sensibiliser et mettre en place des pratiques innovantes basées sur les besoins des adolescent.es ;
- 3- Evaluer la satisfaction des adolescent.es sur les pratiques d'intervention.

Comme l'indique le premier objectif, vous êtes invité à participer à ce projet qui consiste dans un premier temps à faire **des entrevues individuelles afin de recueillir quels sont vos besoins pour une utilisation saine et équilibrée des écrans et dans un second temps, à participer à des activités de sensibilisation (en groupe) sur les effets d'un usage excessif des écrans. Ce projet principalement basé sur une approche participative, vous conduira à interagir ensemble avec d'autres adolescent.es afin de co-crée et explorer des activités alternatives ensemble.** Au total, huit (08) rencontres seront nécessaires dans la mise en œuvre de ce projet soit une (01) rencontre de recensement de besoins; une (01) rencontre de présentation des activités qui seront mises en œuvre; cinq (05) rencontres de mise en œuvre des activités et une (01) rencontre d'évaluation de votre satisfaction quant aux activités réalisées. La rencontre de recensement de besoins dura environ 30mn; celles de réalisation des activités seront d'une durée d'environ une (01) heure 30mn. Parmi les cinq (05) rencontres de mise en œuvre des activités, deux séances seront consacrées aux sensibilisations (menées sur les thématiques liées aux écrans qui vous intéressent) et trois à la réalisation des activités alternatives aux écrans que vous aurez à co-crée avec d'autres jeunes. Ces rencontres seront faites de façon hebdomadaire et seront étalées sur la période du 20 novembre 2024 au 30 janvier 2025 soit en deux (02) mois. Toutes les activités vont se dérouler à l'Avenue des Jeunes soit à la maison de jeunes à 10 rue Bériault ou à la maison d'hébergement Héberge-Ados

(pour les jeunes en séjour). Le recensement des besoins sera fait à partir d'un guide d'entrevue et il sera fait de façon individuelle.

La confidentialité des données recueillies dans le cadre de ce projet de stage sera assurée conformément aux lois et règlements applicables dans la province de Québec et aux règlements et politiques de l'Université du Québec en Outaouais. Les données recueillies soient les activités que vous aurez à nous notifier en entrevue individuelle ne mèneront en aucun cas à votre identification car elles ne seront pas dévoilées comme venant de votre réflexion. **Cependant vous êtes invité à participer à un groupe de discussion entre pairs pour réfléchir aux effets d'un usage excessif des écrans et explorer des activités alternatives.** Les résultats de toutes les réflexions que vous allez mener ensemble avec vos pairs nous conduiront à écrire un essai de fin de maîtrise. Tous ces résultats seront anonymes et ne pourront en aucun cas conduire à votre identification. Les données recueillies seront rigoureusement conservées et les seules personnes qui y auront accès sont **les chercheurs directement touchés par ce projet.** Elles seront détruites **après la rédaction de notre essai au plus tard en décembre 2025.** Les données recueillies ne seront utilisées à d'autres fins que celles décrites dans le présent formulaire de consentement.

Votre participation à ce projet se fait sur une base volontaire. Vous êtes entièrement libre de participer ou non, et de vous retirer à tout moment sans préjudice. **Nous ne notons pas de risque associé à votre participation à ce projet,** nous nous engageons, le cas échéant, à mettre en œuvre les moyens nécessaires pour les réduire ou les pallier. **La contribution à l'avancement des connaissances au sujet des effets d'un usage excessif des écrans, les partages de connaissances entre pairs, l'exploration des activités alternatives et des moments de socialisation passés ensemble sont les bénéfices directs anticipés.** Aucune compensation d'ordre monétaire n'est accordée **pour participer à ce projet ou prendre part aux activités.**

Ce projet a reçu l'approbation du comité éthique. Si vous avez des questions concernant le projet, communiquez avec l'étudiante Laurinda Aklobo au [REDACTED]. Si vous avez des questions concernant les aspects éthiques de ce projet, veuillez communiquer avec André Durivage 819 595-390, poste 178; andre.durivage@uqo.ca, président du comité d'éthique de la recherche de l'Université du Québec en Outaouais.

Votre signature atteste que vous avez clairement compris les renseignements concernant votre participation au projet et indique que vous acceptez d'y participer. Elle ne signifie pas que vous acceptez d'aliéner vos

droits et de libérer les responsables de leurs responsabilités juridiques ou professionnelles. Votre participation devant être aussi éclairée que votre décision initiale de participer au projet, vous devez en connaître tous les tenants et aboutissants au cours du déroulement du projet. En conséquence, vous ne devrez jamais hésiter à demander des éclaircissements ou de nouveaux renseignements au cours du projet.

Après avoir pris connaissance des renseignements concernant ma participation à ce projet de stage, j'appose ma signature signifiant que j'accepte librement d'y participer.

Le formulaire est signé en deux (2) exemplaires et j'en conserve une copie.

CONSENTEMENT À PARTICIPER AU PROJET DE STAGE :

Nom du participant : _____ Signature du participant : _____

Date : _____

Nom de la responsable du projet: _____ Signature de la responsable du projet: _____

Date : _____

NB : Pour les moins de 14 ans, l'un des parents doit obligatoirement donner son approbation.

Nom du parent : _____ Signature du parent : _____

Date : _____

Nom de la responsable du projet: _____ Signature de la responsable du projet: _____


Date : _____

Annexe 6 : Objectifs et règles de fonctionnement des groupes

1- Héberge-Ados


Projet : vers un usage sain et équilibré des écrans

Objectif du groupe :
développer un esprit d'équipe tout en réduisant son temps d'écran.



Le diagramme central est un cercle orange intitulé "Les règles de fonctionnement du groupe". Il est entouré de six cercles bleus, chacun contenant une règle :

- S'entraider dans les activités
- Le non-jugement
- Non intimidation
- La confidentialité
- la prise de parole à tour de rôle
- Le respect de l'autre et de son opinion
- La prise des décisions à l'unanimité



Laurinda Aklobo
akl02@uqo.ca

2- Antrados

Projet : vers un usage sain et équilibré des écrans

Objectif du groupe :
S'impliquer de manière active dans les activités proposées pour favoriser une réduction du temps passé devant les écrans..



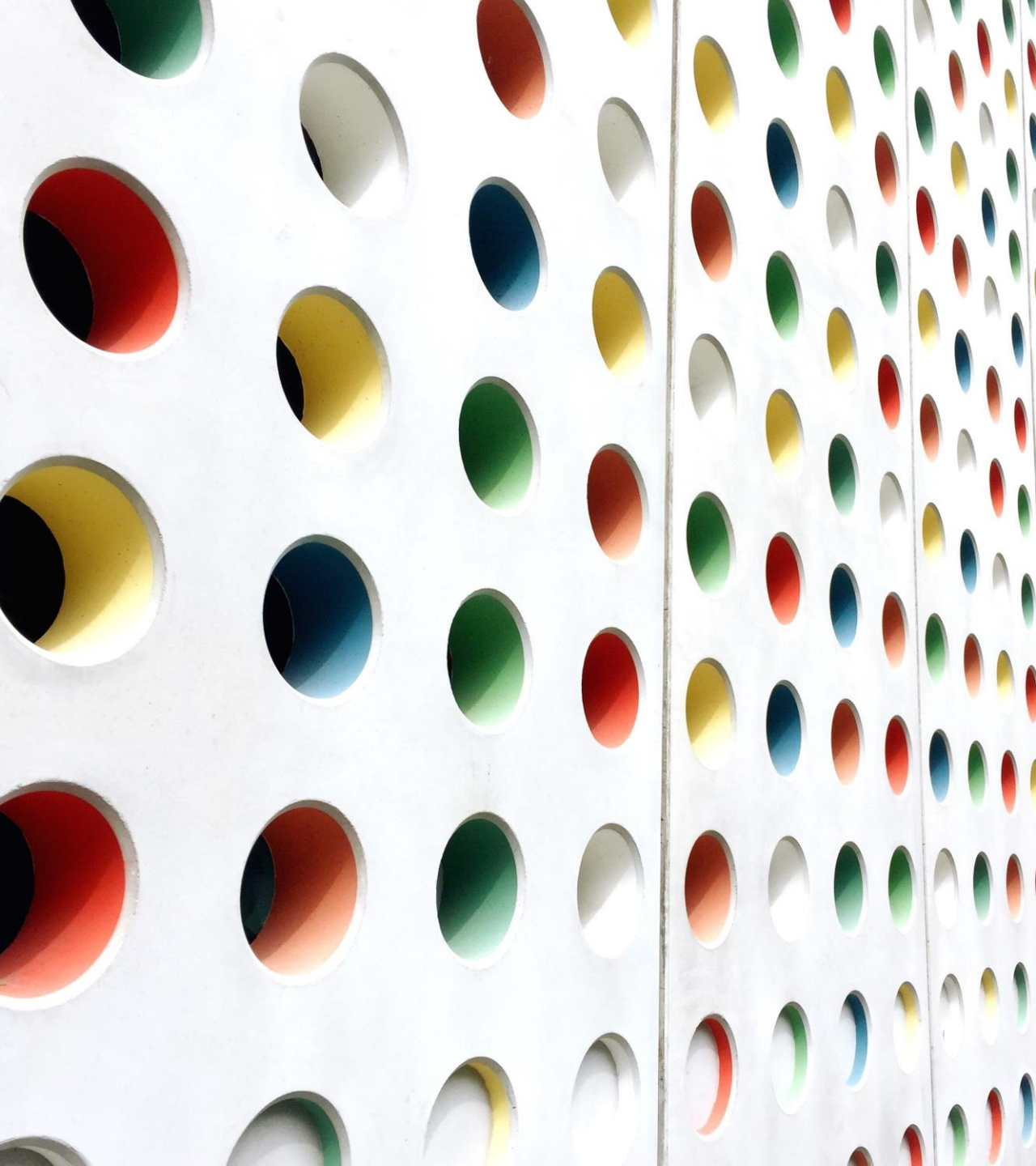
Le diagramme central est un cercle rose intitulé "LES RÈGLES DE FONCTIONNEMENT DU GROUPE". Il est entouré de cinq barres horizontales colorées, chacune contenant un numéro et une règle :

- 1** Le respect des autres et l'écoute attentive des opinions
- 2** La prise des décisions par la majorité et en fonction des objectifs
- 3** La prise de parole à tour de rôle
- 4** Le respect de l'horaire des rencontres
- 5** Le respect de la confidentialité



Laurinda Aklobo
akl02@uqo.ca

Annexe 7 : Première activité de sensibilisation



Projet: vers un usage
sain et équilibré des
écrans.

RÉALISÉ PAR LAURINDA AKLOBO AKLL02@UQO.CA

Soyez les bienvenus à notre deuxième
rencontre de groupe.



Bienvenue

Thème : utilisation excessive des écrans: quels effets sur l'humeur et le bien-être général?



Définitions clés

1- Utilisation excessive des écrans: chez les adolescents, une utilisation excessive des écrans encore appelée « temps d'écran récréatif excessif » (TER), se définit comme un usage quotidien supérieur à 2 heures d'usage récréatif de divers écrans comme la télévision, le téléphone intelligent, l'ordinateur ou la console de jeux vidéo (Lucena et al., 2015 ; González et al., 2022).

2- Bien-être: c'est une sensation agréable procurée par la satisfaction de besoins physiques, l'absence de soucis (Le Robert, s.d.).

Je vous invite à suivre cette courte vidéo sur les effets des écrans.

Pourquoi contrôler son usage d'écrans?

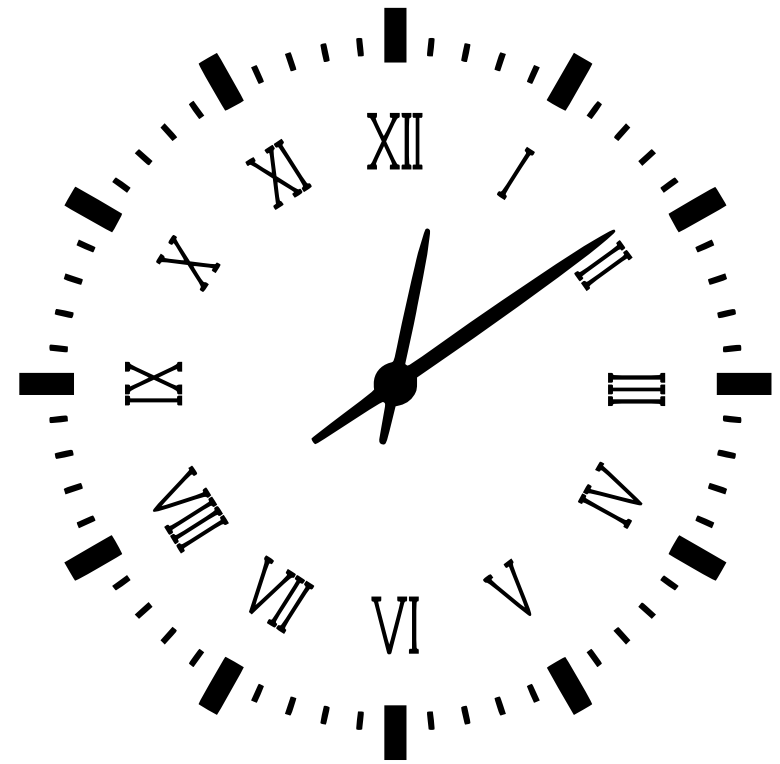
<https://youtube.com/watch?v=FvE32Y8ySwA&si=dxlWJmno8C3a62vj>

Quiz : temps d'écrans

Question 1 : Combien d'heures d'écran par jour les experts recommandent-ils aux adolescents?

- A) 2 heures
- B) 4 heures
- C) Pas de limite

Réponse : A) 2 heures.



Quiz : qualité du sommeil

Question 2 : Quel problème est souvent causé par un usage excessif des écrans avant le coucher?

- A) Insomnie
- B) Augmentation d'énergie
- C) Une meilleure concentration
- D) un sommeil paisible

Réponse : A) Insomnie.

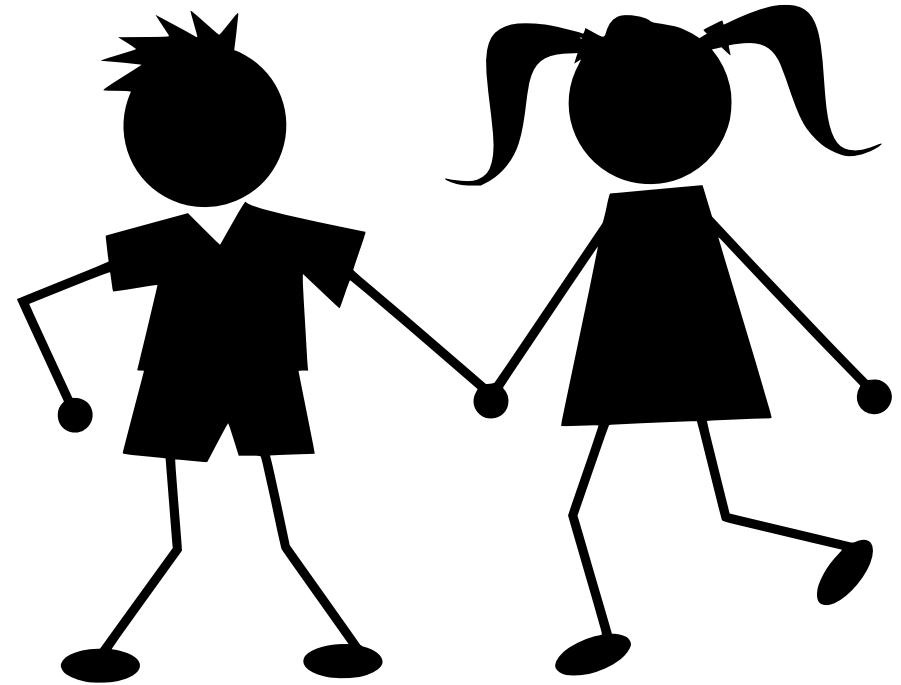


Quiz : relations sociales

Question 3 : Passer trop de temps sur les écrans peut affecter les relations sociales en :

- A) Renforçant les liens familiaux
- B) Réduisant le temps de qualité avec les proches
- C) Rendant les conversations plus intéressantes

Réponse : B) Réduisant le temps de qualité avec les proches.



Quiz : performances scolaires

Question 4 : L'usage excessif des écrans peut :

- A) Diminuer la capacité d'attention à l'école.
- B) Augmenter la capacité d'attention à l'école.

Réponse : A) Diminuer la capacité d'attention à l'école.



Quiz : santé physique et mentale

Question 5 : répond par vrai ou faux à ces affirmations.

1. Les écrans peuvent provoquer des douleurs au cou et au dos. (Vrai)
2. Un usage prolongé d'écrans favorise l'obésité. (Vrai)
3. L'usage des écrans réduit les risques de myopie. (Faux)
4. Regarder un écran lumineux avant de dormir améliore la qualité du sommeil. (Faux)
5. Jouer à des jeux vidéo en excès peut augmenter l'anxiété. (Vrai)



Quiz : scénarios interactifs

Question 6: Que ferais-tu ?

Scénario 1 : Tu passes 5 heures par jour sur les écrans et commences à ressentir des maux de tête. Que fais-tu ?

- A) Continuer malgré tout
- B) Réduire progressivement le temps d'écran
- C) Ignorer les maux de tête et prendre des médicaments

Réponse recommandée : B) Réduire progressivement le temps d'écran.

Scénario 2 : Tes amis t'invitent à une activité en plein air, mais tu préfères rester à la maison pour regarder une série. Quelle est la meilleure option ?

- A) Aller avec tes amis pour te changer les idées
 - B) Regarder la série et reporter l'activité
 - C) Proposer de les rejoindre plus tard
- Réponse recommandée : A) Aller avec tes amis pour te changer les idées.

Quiz: savoir reconnaître un simple usage de la dépendance

Question 7: quelle interprétation donnerais-tu à ces deux images?

Question 8: selon toi quelle solution pourrait aider ces deux jeunes ?

Image 1

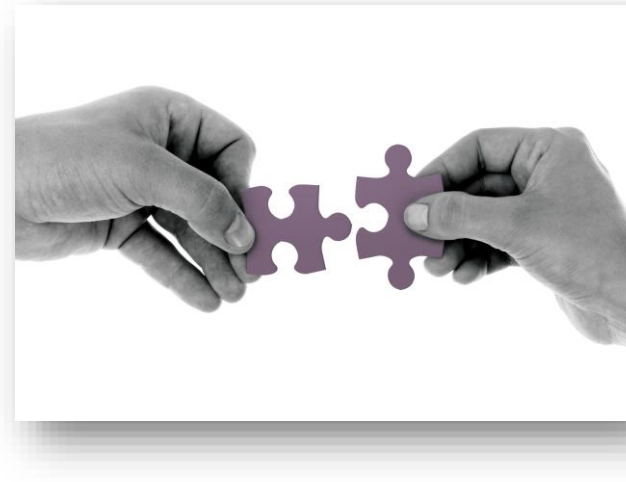


Image 2



Quiz: classement des solutions

Question 9 : Selon toi, quelles sont les 3 meilleures solutions pour réduire l'usage excessif des écrans ?



Conclusion: les meilleures solutions pour réduire l'usage excessif des écrans



Remplis ton temps libre avec des loisirs comme le sport, les jeux de société, les sorties avec tes amis, ou même apprendre quelque chose de nouveau sans technologie.



Se fixer des règles ou des moments sans écrans. Par exemple, pas d'écran pendant les repas ou avant de dormir. Cela aide à mieux dormir et à profiter du moment avec ta famille ou tes amis.



Faire l'effort de respecter les deux heures (2h) de temps d'écrans recommandés par les experts. Pour cela, utilise des alarmes ou des applications pour te rappeler de faire une pause.

Merci de ta participation, tu as été génial (e).



Annexe 8 : Deuxième activité de sensibilisation

Q1- A ton avis, combien de temps passes-tu sur les réseaux sociaux chaque jour ?

Vous avez été génial, bravo !!!

Q2- Quels réseaux sociaux utilisez-vous le plus souvent ? Pourquoi ?

Q3- Quelle est la tranche d'âge qui utilise le plus les réseaux sociaux ?

- a) 08-12 ans**
- b) 13-24 ans**
- c) 25- 35 ans**

Q4- Penses-tu que l'usage excessif des écrans a-t-il un lien avec les réseaux sociaux ? Pourquoi ?

Q5- Selon toi quels sont les bienfaits des réseaux sociaux ?

Q6- Quels sont les effets négatifs potentiels d'un usage excessif des réseaux sociaux ? (Choix multiples)

- a) Trouble du sommeil**
- b) Augmentation de l'anxiété**
- c) Renforcement des liens sociaux**
- d) Réduction de la concentration**

Q7- L'utilisation excessive des réseaux sociaux

peut entraîner :

- a) Une meilleure estime de soi**
- b) Une addiction numérique**
- c) Un sommeil plus profond**
- d) Une augmentation des performances scolaires**

Q8- Quelles sont les bonnes pratiques pour protéger sa vie privée en ligne ?

- a) Partager son mot de passe uniquement avec ses amis proches**
- b) Publier uniquement des photos qui ne sont pas gênantes**
- c) Utiliser des paramètres de confidentialité pour limiter qui peut voir vos publications**
- d) Eviter de faire des publications liées à votre vie privée**

Q9- Quelle stratégie aide à réduire le temps passé sur les réseaux sociaux ? (*choix multiples*)

- a) Désactiver les notifications inutiles**
- b) Planifier des activités hors ligne (sport, lecture, jeux)**
- c) Se désinscrire de toutes les plateformes**
- d) Fixer un minuteur pour limiter son temps d'écran**

Q15- De cette activité, quelle information t'a le plus surpris ?

Q16- Après avoir pris part à cette activité, quelles pratiques pourras-tu changer désormais dans ton habitude d'usage des réseaux sociaux ?

Q10- Celui qui as cette carte, est invité à nommer une solution pour utiliser les réseaux sociaux de manière plus consciente et équilibrée.

Q11- Répond par vrai ou faux.

Un mauvais usage des réseaux sociaux peut conduire à l'anxiété et à la dépression.

Q12- Penses-tu que les réseaux sociaux contribuent à l'isolement social ou permettent un renforcement des liens sociaux

Q14- Celui qui a cette carte doit donner un avantage et un inconvénient des réseaux sociaux

Q13- Selon toi, est-il nécessaire de reproduire tout ce qu'on observe sur les réseaux sociaux ?

Pourquoi ?

Annexe 9 : Guide d'évaluation de la satisfaction des adolescent.es sur les activités du projet.

1- Présentation et objectif de l'entrevue :

Bonjour, et merci pour ta participation à l'étape finale de ce projet. Cet entretien se fait dans le cadre du projet « **usage sain des écrans** » ; un projet universitaire destiné à recenser les besoins des adolescents afin de leur fournir un accompagnement qui favorise un usage équilibré des écrans. L'objectif de notre entrevue d'aujourd'hui est d'évaluer tes connaissances acquises, l'atteinte de tes objectifs personnels ; le respect de tes engagements prises lors du projet ainsi que ta satisfaction des diverses activités que nous avons réalisées dans le cadre de projet.

2- Confidentialité et consentement :

Comme nous l'avons prôné tout le long du projet, je voudrais encore te rappeler que toutes les réponses que tu donneras au cours de cet entretien resteront strictement confidentielles et il n'y a pas de bonnes ou de mauvaises réponses, l'important est de dire les choses sincèrement.

3-Rappel des activités réalisées dans le cadre du projet :

Dans le cadre de ce projet, nous avons cocréé plusieurs activités à savoir celles de sensibilisation et diverses activités alternatives à l'usage des écrans. Spécifiquement nous avons mené les activités suivantes :

- 1- Une activité de sensibilisation sur le thème « utilisation excessive des écrans : quels effets sur l'humeur et le bien-être général ? » ;
- 2- Une activité de sensibilisation sur le thème « usage des réseaux sociaux : quelles solutions pour protéger sa vie privée ? » ;
- 3- Le jeu de société serpent et échelle ;
- 4- Les jeux de société Pique et UNO (Jeu de carte) ;
- 5- La cuisine (uniquement à Antrados)
- 6- Une activité sportive : le soccer réalisé ensemble avec les jeunes d'un autre groupe de ce même projet.

Si, pour une raison quelconque, tu n'as pas pu participer à l'ensemble des activités mentionnées, cela n'a rien de préoccupant. Tu es tout de même invité(e) à prendre part à cette entrevue et à exprimer ta satisfaction en fonction des activités auxquelles tu as participé.

4- Consentement :

Avant donc d'aller dans le fond de l'entretien il est important pour nous d'avoir ton consentement. Es-tu d'accord pour que l'on commence ? Si jamais tu n'es pas à l'aise avec une question, tu peux choisir de ne pas y répondre.

Réponse de l'adolescent.e : -----

Nom et prénom de l'adolescent.e : -----

Age : ----- **Sexe :** -----

I-Connaissances acquises

1-Evaluation sur les sensibilisations :

Question 1 : Qu'as-tu retenu de l'activité de sensibilisation sur l'influence des écrans sur l'humeur et le bien-être général ?

Question 2 : Quels sont selon toi, les impacts négatifs d'un usage excessif des écrans ?

Question 3 : Qu'as-tu retenu concernant la protection de ta vie privée sur les réseaux sociaux ?

Question 4 : Pourras-tu citer une ou deux solutions pour équilibrer ton temps d'écran ?

2-Liens avec les activités :

Question 5 : Selon toi, en quoi les activités comme les jeux de société, le soccer et la cuisine (pour les jeunes de Antrados) contribuent-elles à un usage équilibré des écrans ?

II- Atteinte des objectifs personnels

1-Réflexion sur les engagements :

Question 6 : Lors des activités, tu avais pris un ou plusieurs engagements concernant ton usage des écrans. (Ici, nous rappellerons au jeune son ou ses engagements)

As-tu réussi à les respecter ? -----

Si oui comment ? -----

Si non, pourquoi ? -----

2-Évolution personnelle :

Question 7 : Après ce projet, penses-tu avoir progressé vers un usage plus sain et équilibré des écrans ?

Si oui, comment ? -----

Si non pourquoi ? -----

Question 8 : Quels changements phares as-tu observés dans tes habitudes des écrans depuis le déroulement de ce projet ?

III- Satisfaction vis-à-vis des activités réalisées

1- Opinion globale :

Question 9 : Qu'as-tu pensé des différentes activités réalisées dans le cadre ce projet (sensibilisation, jeux de société, soccer, cuisine) ?

Question 10 : Y a-t-il une activité que tu as particulièrement appréciée ou qui t'a marqué dans le projet ? -----

Pourquoi ? -----

Question 11 : Y a-t-il une activité que tu as moins aimée ou qui t'a semblé moins utiles dans ce projet ? -----

Si oui, que pourras-tu proposer pour améliorer ce type d'activités dans le futur ? -----

IV- Perspectives et recommandations

1-Engagements futurs :

Question 12 : Quels engagements es-tu prêt(e) à continuer ou à renforcer après ce projet ? ---

Question 13 : Quels conseils donneras-tu à d'autres jeunes pour un usage équilibré des écrans ? -----

Question 14 : Y a-t-il des thèmes ou des activités que tu aurais aimé explorer davantage ? ---

2-Impacts durables :

Question 15 : Penses-tu que ce projet aura un impact durable sur ta façon d'utiliser les écrans ? -----

Si oui, comment ? -----

Question 16 : Sur une échelle de 1 à 10, quelle note me donnerais-tu honnêtement pour mon intervention auprès de vous dans le cadre de ce projet ?

Question 17 : Avant de conclure, souhaites-tu ajouter quelque chose que nous n'avons pas abordé dans cette discussion ? -----

Conclusion

Pour finir cette entrevue, nous tenons à te remercier pour ta contribution très constructive dans ce projet. Ta participation a été très appréciée et a permis de contribuer au partage de connaissance. Elle a permis de recenser les besoins des adolescents pour un usage sain des écrans et d'explorer des activités alternatives à l'usage des écrans.