

Faculté de santé publique

Quelles représentations ont les parents de l'utilisation par leurs enfants, âgés entre 6 et 12 ans, scolarisés en Fédération Wallonie-Bruxelles, des réseaux sociaux ainsi que de leurs vidéos courtes ?

Mémoire réalisé par
Sandrine ARNOULD

Promotrice
Mme Sandrine ROUSSEL

Année académique 2023-2024
**Master en sciences de la santé publique,
finalité spécialisée, options gestion et management**

Faculté de santé publique

Quelles représentations ont les parents de l'utilisation par leurs enfants, âgés entre 6 et 12 ans, scolarisés en Fédération Wallonie-Bruxelles, des réseaux sociaux ainsi que de leurs vidéos courtes ?

Mémoire réalisé par
Sandrine ARNOULD

Promotrice
Mme Sandrine ROUSSEL

Année académique 2023-2024
**Master en sciences de la santé publique,
finalité spécialisée, options gestion et management**

Remerciements

Je tiens à remercier :

- Tout particulièrement, ma promotrice, Madame Sandrine Roussel, d'avoir accepté de m'accompagner et de m'épauler tout au long de la réalisation de ce travail. Je vous remercie également pour votre sympathie, votre temps accordé et vos précieux conseils.
- Les 13 parents qui ont participé aux entretiens de groupe et qui ont donné de leur temps pour répondre à mes questions. Merci pour votre disponibilité et vos échanges qui ont permis l'aboutissement de ce travail. Vos témoignages étaient enrichissants et touchants.
- Ma lectrice, Madame Cecilia Scacchitti, pour l'intérêt porté à mon travail.
- Audrey et Noélie, ainsi que les étudiants de la Faculté de Santé Publique, pour votre soutien pendant ces trois années partagées.
- Mes parents pour vos relectures, vos encouragements et vos conseils.
- Mon compagnon et mes amis pour votre soutien sans faille.

Le plagiat

Je déclare sur l'honneur que ce mémoire a été écrit de ma plume, sans avoir sollicité d'aide extérieure illicite, qu'il n'est pas la reprise d'un travail présenté dans une autre institution pour évaluation, et qu'il n'a jamais été publié, en tout ou en partie.

Toutes les informations (idées, phrases, graphes, cartes, tableaux, ...) empruntées ou faisant référence à des sources primaires ou secondaires sont référencées adéquatement selon la méthode universitaire en vigueur. Je déclare avoir pris connaissance et adhérer au Code de déontologie pour les étudiant(e)s en matière d'emprunts, de citations et d'exploitation de sources diverses et savoir que le plagiat constitue une faute grave sanctionnée par l'Université catholique de Louvain.

Table des matières

Introduction	1
Cadre théorique.....	4
I. Les réseaux sociaux.....	4
i. L'évolution et la définition des RS.....	4
ii. Description et fonctionnalité de chaque RS	5
iii. Impact de l'exposition des écrans, des RS ainsi que de leurs vidéos courtes chez les enfants de moins de 13 ans	8
iv. Les recommandations et réglementations européennes et belges pour les mineurs sur les RS.....	11
II. Les parents	16
i. Littérature concernant les parents et l'utilisation des appareils numériques par leurs enfants.....	16
Cheminement vers la question de recherche	19
Question de recherche	20
Objectifs de la recherche.....	20
Méthodologie.....	21
Méthode de la revue de la littérature	21
Participants	22
Méthodes	23
▪ Recueil de données.....	23
▪ Analyse des données.....	24
Résultats	25
Description de l'échantillon.....	25
Analyse des entretiens.....	26
1. Contexte familial concernant le numérique au quotidien	26
▪ Utilisation du numérique par les enfants	26
▪ Usage des RS par les enfants	27
▪ Les RS, ressenti évoqué par l'enfant aux parents	27
▪ Les règles établies à la maison quant au numérique	28
2. Représentations des parents à l'égard de l'utilisation des RS et du visionnage des vidéos courtes par les enfants.....	30
▪ Les vidéos courtes : leur contenu et leur format	30
▪ Les changements observés chez les enfants par les parents.....	34
3. État des lieux des connaissances de recommandations et de lois	38
▪ Les recommandations.....	38
▪ Les lois.....	39

▪	Informer les parents	40
4.	Perceptions des stratégies de promotion de la santé à mettre en place pour les enfants et les parents	42
▪	Sensibiliser les enfants	42
▪	Sensibiliser les parents	44
	Observations des entretiens	45
✓	Niveau de connaissances techniques des parents	45
✓	Attitudes et préoccupations	46
✓	Implication parentale	47
✓	Réactions émotionnelles.....	48
✓	Communication familiale	48
✓	Adaptabilité	49
	Discussion.....	50
	Les enjeux de ce travail	51
▪	Sécurité et protection en ligne	51
▪	Développement cognitif et social	51
▪	Éducation aux médias et compétences numériques.....	52
▪	Régulation parentale.....	52
▪	Implication des différents acteurs.....	55
▪	Cohérence de la question de recherche.....	56
	Les limites et les perspectives pour la recherche.....	56
	Conclusion	57
	Bibliographie	
	Annexes.....	

Liste des tableaux :

Tableau 1 - Récapitulatif des RS les plus utilisés par les enfants de moins de 13 ans

Tableau 2 - Récapitulatif des lois et des recommandations concernant l'utilisation des RS par les mineurs

Introduction

Les enfants d'aujourd'hui grandissent dans un monde saturé d'images et de vidéos. L'évolution rapide de la technologie a également un impact significatif sur les parents dont le rôle est de guider leurs enfants à travers ce paysage numérique en changement constant. Effectivement, depuis la démocratisation des smartphones et autres appareils connectés, il est fréquent de voir des enfants, dès le plus jeune âge, utiliser des applications de jeux, fréquenter des réseaux sociaux (RS) et regarder des vidéos courtes (Selvaraj, 2019).

Bien que la majorité numérique soit fixée à 13 ans en Belgique, il est facile de créer un compte sur les RS en indiquant un âge qui n'est pas le sien (Herr, 2018). Malgré les lois et les réglementations mises en place et les messages d'alerte de plusieurs associations sur les dangers des RS pour les enfants, le nombre d'utilisateurs de moins de 13 ans ne cesse d'augmenter. Selon les statistiques de ChildFocus, en 2018, 25% des connexions fréquentes sur les RS correspondaient à des enfants âgés entre 9 et 10 ans. Cette fondation pour enfants disparus et sexuellement exploités veille également à l'usage sûr et responsable d'Internet par les enfants et les adolescents. La technologie peut avoir des effets positifs sur le bien-être mental des jeunes, mais elle peut également constituer une menace pour ces derniers (ChildFocus, s.d.).

En 2016, le RS chinois TikTok fait son apparition et apporte avec lui une nouvelle tendance, celle des vidéos courtes. Ces formats de clips vidéo proposent des multitudes de contenus qui durent, en général, moins d'une minute. Le nouveau concept de ce RS a vite été adopté par les jeunes, d'autant plus que leurs parents n'y sont généralement pas présents. En outre, il est d'utilisation facile. Il propose des défis, des chorégraphies de danse et d'autres contenus aux utilisateurs. Ils peuvent les partager pour obtenir des mentions "j'aime" et plus d'abonnés. À la suite de cette popularité croissante, les autres RS, tels que YouTube, Facebook et Instagram se sont empressés d'offrir également des vidéos courtes sur leur plateforme. En 2020, l'Organisation Mondiale de la Santé (OMS) a constaté une augmentation de l'utilisation de la technologie numérique par les jeunes. Par ailleurs, une étude réalisée par l'institut de sondage et d'études par enquêtes IPSOS et publiée par l'Observatoire de la Parentalité et de l'Éducation Numérique (OPEN), révèle que ce comportement est largement sous-estimé par les parents. Effectivement, selon les parents interrogés, 9% de leurs enfants âgés entre 7 et 9 ans sont actifs sur les RS alors que ceux-ci disent être 28% à les fréquenter. Par ailleurs, 49% des parents pensent que leurs enfants âgés de 7 à 10 ans regardent des vidéos courtes sur TikTok et Instagram tandis que, selon les enfants, ils sont 66% à le faire. Les enfants consacrent trois fois

plus de temps sur leur écran que l'estimation qu'en font leurs parents. En ce qui concerne le contenu, les enfants regardent des vidéos courtes, écoutent de la musique et jouent à des jeux vidéo, par ordre de préférence.

De leur côté, les parents expriment ne pas toujours savoir ce que leurs enfants visionnent sur leur écran. Les raisons évoquées sont le manque de connaissance de l'outil et l'évolution rapide du numérique. Cependant, ils sont conscients des avantages et des inconvénients d'Internet. Le rapport de l'OPEN indique que lorsque les parents ont besoin de soutien, ils se tournent vers leur famille, le corps enseignant et leurs amis. Cependant, lorsqu'il est question de trouver des informations au quotidien, ils privilégient Internet et, plus précisément, des vidéos YouTube et des forums, avant de se diriger vers des experts de la santé (Observatoire de la Parentalité & de L'Education Numérique, 2022).

De plus, Internet Sans Crainte, un programme français de sensibilisation pour accompagner les jeunes dans une meilleure maîtrise de leur vie numérique, révèle différents chiffres clés. D'après leurs sources, 87% des enfants âgés de moins de 13 ans utilisent régulièrement au moins un RS. De fait, 54% des enfants entre 8 et 11 ans possèdent un compte sur TikTok. (Internet Sans Crainte, s.d.).

C'est pourquoi, l'utilisation des RS et surtout de leur contenu, sous forme de vidéos courtes, par des enfants sans la surveillance d'un adulte, relève du domaine de la Santé Publique. D'autant plus que peu d'études existent sur l'avis et les représentations des parents au sujet des vidéos courtes présentes sur les RS. De même que peu d'études ciblent l'utilisation des RS par les enfants de moins de 13 ans. En effet, seuls quatre articles trouvés abordent l'utilisation des nouvelles technologies par des enfants de moins de 13 ans. Ceux-ci sont :

- Borst, G. (2019). Écrans et développement de l'enfant et de l'adolescent. *Futuribles*, 6, 41-46. <https://www.cairn.info/revue-futuribles-2019-6-page-41.htm?contenu=article>
- Danet, M., Martel, L., & Miljkovitch, R. (2017). Nouvelles technologies : frein ou soutien de la relation parent-enfant ? Vol. n° 217. *Dialogue*. <https://doi.org/10.3917/dia.217.0057>
- De Leyn, T., De Wolf, R., Vanden Abeele, M., & De Marez, L. (2021). In-between child's play and teenage pop culture : tweens, TikTok & ; privacy. *Journal Of Youth Studies*, 25(8), 1108-1125. <https://doi.org/10.1080/13676261.2021.1939286>

- Montag, C., Demetrovics, Z., Elhai, J. D., Grant, D. A., Koning, I. M., Rumpf, H., et al. (2024). Problematic social media use in childhood and adolescence. *Addictive Behaviors*, 107980. <https://doi.org/10.1016/j.addbeh.2024.107980>

Dès lors, au vu du manque de littérature existante sur l'utilisation des RS par des enfants de moins de 13 ans, ce mémoire questionnera les représentations que se font les parents d'enfants âgés entre 6 et 12 ans, à propos des RS, de leurs vidéos courtes et de leurs effets sur leurs enfants. Le projet de ce travail est de participer, jusqu'à un certain point, à la sensibilisation de parents ayant des enfants dans la tranche d'âge de 6 à 12 ans au sujet des RS et des vidéos courtes. Pour ce faire, ce travail établira un état des lieux des représentations et des connaissances des parents participant à cette étude. Ensuite, une comparaison sera proposée entre la théorie et les réponses des participants.

La première partie de ce travail se divise en deux axes : une revue de la littérature portant sur les RS ainsi que l'utilisation qu'en font les enfants et, ensuite, une description de la parentalité numérique.

L'objet de la deuxième partie consiste à présenter la méthodologie utilisée, suivie de l'analyse qualitative des résultats obtenus. Elle sera complétée par une discussion comparant la revue de la littérature et les résultats.

La troisième et dernière partie de cette étude permettra de conclure ce mémoire en identifiant les représentations qu'ont les parents des vidéos courtes provenant des RS que regardent leurs enfants âgés entre 6 et 12 ans, scolarisés en Fédération Wallonie-Bruxelles (FWB). Il sera ainsi possible de relever les éléments qui existent dans la littérature et qui n'ont pas été cités par les parents, et inversement. L'objectif poursuivi est de cibler leurs éventuelles lacunes par rapport aux RS et aux clips vidéo visionnés par leurs enfants et proposer des perspectives d'études.

Mes motivations quant à ce sujet de recherche s'expliquent par le nombre de parents qui se sentent dépassés par les nouvelles technologies. Effectivement, dans mon entourage (famille, mouvement de jeunesse, amis...), nombreux sont ceux qui se posent des questions sur l'impact des RS sur leurs enfants, les réglementations en vigueur, ainsi que les éléments à mettre en place pour le bien-être et la sécurité de leurs enfants. Au vu de leurs nombreux questionnements, il m'a semblé intéressant de choisir cette thématique qui est liée à la santé publique étant donné qu'un de ses objectifs est de promouvoir la santé. De plus, le manque de connaissance des parents dans mon entourage par rapport à l'utilisation des RS par leurs enfants, m'a interpellée sur plusieurs points. Pourquoi ces parents ne se sentent pas toujours capables de gérer

l'utilisation des RS par leurs enfants ? Est-ce que des organismes liés à l'enfance ou aux nouvelles technologies proposent des recommandations pour éduquer et accompagner les parents ? Si oui, est-ce que les parents en connaissent et comment sont-ils informés ? Ces différentes observations et questions m'ont aidée dans l'élaboration de ce projet de recherche. Ce travail interrogera des parents d'enfants âgés entre 6 et 12 ans, sous forme de discussions de groupe, afin de connaître leurs représentations quant à l'utilisation par leurs enfants des RS et de leurs vidéos courtes. Une fois terminée, cette étude pourra, dès lors, donner des pistes d'action pour sensibiliser les parents à accompagner et guider leurs enfants dans l'utilisation du numérique, des RS et de leur contenu.

Cadre théorique

Le cadre théorique est divisé en deux axes principaux : les RS et les parents.

La partie consacrée aux RS développera quelques concepts tels que leur description et leur impact sur les enfants de moins de 13 ans. Ensuite, les recommandations et les lois européennes et nationales en vigueur à propos de l'utilisation des outils numériques par les enfants seront abordées.

La partie concernant les parents offrira un aperçu des différents types de parentalité numérique. De plus, nous découvrirons les difficultés, liées aux nouvelles technologies, que des parents rencontrent au quotidien.

I. Les réseaux sociaux

i. L'évolution et la définition des RS

Un RS numérique est « *une plateforme en ligne au sein de laquelle un utilisateur (par exemple: une personne ou un groupe de personnes, une entreprise ou encore une structure publique) peut créer un profil et développer un réseau de contacts personnels qui lui permet d'être connecté à d'autres utilisateurs.* » (Rissoan, 2011, cité par Deprince et Arnone, 2019, p. 18).

Les RS ont vu le jour au début du XXIème siècle, comme conséquence du développement rapide de la technologie numérique. Depuis, ils se sont ancrés dans la vie quotidienne de la population (Sandré, 2022).

Le but des RS était, dans un premier temps, de développer des interactions sociales et de se construire un réseau d'amis, de connaissances et/ou de relations professionnelles avec qui interagir en temps réel. Les RS étaient accessibles via des sites internet avant la commercialisation des smartphones. Depuis lors, les RS sont disponibles sur des applications

créées pour les portables, ce qui a fortement augmenté le temps de connexion des utilisateurs (Sandré, 2022).

Dès 2010, de nouveaux RS apparaissent tels que Twitch, Snapchat ou encore Musica.Ly, qui deviendra par la suite TikTok. Ils sont mieux adaptés aux smartphones et ciblent un public plus jeune. Snapchat est le premier réseau à proposer aux utilisateurs de poster des vidéos d'une durée de moins d'une minute qui peuvent disparaître après 24 heures. Quant à Musica.Ly, il est le précurseur des vidéos courtes musicales (Sandré, 2022).

ii. Description et fonctionnalité de chaque RS

Selon une étude menée en 2021, les quatre RS les plus utilisés par les moins de 13 ans sont : YouTube, Snapchat, TikTok et Instagram (Internet Sans Crainte, 2021). Pour mieux comprendre ces différents RS, voici un résumé de ce que chacun propose et des éléments auxquels les parents doivent être attentifs pour accompagner au mieux leur enfant sur les RS. Une description plus complète de chaque RS et leur fonctionnalité se trouvent en Annexes (*Annexe 1 : Description et fonctionnalité des RS préférés des enfants de moins de 13 ans*).

Les différents RS seront présentés dans l'ordre de préférence des enfants de moins de 13 ans.

YouTube est un RS qui permet de **consulter et de partager des vidéos**. Les enfants aiment cette plateforme car elle est **accessible sans devoir créer de compte**. De plus, cette application permet de **regarder des vidéos** drôles, des influenceurs et des tutos de jeux vidéo (Internet Sans Crainte, 2021). Les risques pour les jeunes enfants sont : d'être confrontés à des **contenus qui ne leur sont pas adaptés** ou qui pourraient les choquer, qu'ils voient des **informations fausses** circuler dans les vidéos, et qu'en cas de publication de vidéos, ils **s'exposent à des messages d'inconnus** (Forbes France, 2019). Pour pallier ces différents risques, YouTube propose depuis quelques années une application destinée aux enfants et aux adolescents, **YouTube Kids**. Celle-ci est paramétrée par les parents et elle leur permet de **choisir le contenu** que peuvent visionner leurs enfants (YouTube, s.d.).

Snapchat est un RS d'échanges quotidiens avec d'autres utilisateurs. Effectivement, cette application permet d'**envoyer des photos ou des vidéos éphémères** de l'instant présent. De plus, les utilisateurs peuvent **partager du contenu qui s'efface après 24 heures**, plus communément appelé « Story ». Les Stories sont uniquement visibles par les amis de la personne qui partage le contenu. Cependant, il existe les « **Sportlights** », **qui sont des courtes vidéos publiques** et visibles par l'entière des utilisateurs de Snapchat. Il est également possible de mettre des filtres sur les photos pour rendre le « snap » (la photo) plus amusant. De

plus, un espace de discussion privée ou de groupe est disponible pour les utilisateurs. (Sprout Social, 2022). Un des risques principaux pour les enfants sur cette plateforme est l'**envoi de photos dénudées** en pensant que la photo est éphémère. Cependant, il est **possible de prendre une capture d'écran** et de **diffuser la photo publiquement**. Il est dès lors recommandé que les enfants utilisent un **pseudonyme** et qu'ils **acceptent uniquement leurs amis** et leurs proches sur l'application. De plus, pour leur sécurité, il est préférable qu'ils **masquent leur numéro de téléphone** et qu'ils **n'activent pas leur localisation**. (Kellett et Polacko, 2023).

TikTok est un espace de **création et de partage de vidéos courtes** (les vidéos courtes ont, en général, une durée de moins d'une minute et sont filmées à la verticale dans le but d'épouser la forme du smartphone). En effet, le RS permet de se filmer et de copier des vidéos de danse, de chant ou encore, des défis à relever proposés par des influenceurs. Une fois la vidéo courte faite, il suffit de la publier sur la plateforme pour que tous les utilisateurs de TikTok puissent la voir, l'aimer ou la commenter (Philippe, 2023). Les deux risques majeurs auxquels sont exposés les enfants sur ce RS sont : l'**hypersexualisation** du contenu des vidéos courtes et le risque d'une reproduction par l'enfant et que, par la suite, des **personnes mal intentionnées le contactent**. Il est, par conséquent, recommandé que le **compte du mineur soit en mode privé** afin que seules les personnes qu'il a acceptées puissent voir les vidéos courtes qu'il a postées. Il est également possible de paramétrer l'application en **autorisant uniquement les amis à envoyer des commentaires et des messages**. De plus, il est également possible de **restreindre certains contenus** pour éviter que l'enfant puisse voir des vidéos qui ne sont pas adaptées à son âge (Internet Sans Crainte, 2021).

Instagram est un RS de **partage de photos, de vidéos courtes** et de discussions. L'application est utilisée pour partager à sa communauté des moments agréables tels que des voyages, des sorties entre amis, etc. Le RS permet également de **partager des Stories, qui sont éphémères** et ont une durée de 24 heures. De plus, les utilisateurs peuvent suivre leurs amis, des influenceurs ou des personnes célèbres afin de voir leurs moments importants. Cependant, deux risques majeurs sont à souligner si le compte de l'enfant est public. En premier lieu, le **contenu partagé est visible par tous les utilisateurs**, des **inconnus pourraient alors commenter ou republier la photo partagée par l'enfant**. Un autre risque est lié à l'**image de soi**. Effectivement, le fait qu'il soit possible de mettre des filtres sur les photos sublime le contenu et renvoie à une perception de soi qui est différente de la réalité (Internet Sans Crainte, 2021). Les recommandations pour les mineurs qui utilisent Instagram sont les suivantes : **mettre leur**

compte en privé, masquer les commentaires insultants et désactiver le repartage de photos ou vidéos courtes. (Instagram, 2024).

Tableau 1 - Récapitulatif des RS les plus utilisés par les enfants de moins de 13 ans

	<i>Description</i>	<i>Accessibilité</i>	<i>Risques</i>
YouTube	-Site internet / Application mobile : RS - Consultation / Partage de vidéos - YouTube Shorts (format de vidéos courtes)	- Accessible sans compte - Âge légal minimum 13 ans - YouTube Kids (version pour les enfants)	- Possibilité de contenus inadaptés à leur âge - Commentaires d'inconnus - Désinformation
Snapchat	- Application de messagerie : RS - Envoi de messages, photos et vidéos courtes (éphémères) entre les utilisateurs - Stories (photos ou vidéos courtes éphémères partagées à l'ensemble ou à une partie de ses abonnés) - Personnalisation des contenus (texte, filtre, etc.) - Spotlight (format de vidéos courtes)	- Accessible à partir de 13 ans - Non-vérification de l'âge lors de l'inscription - Possibilité aux parents de limiter le compte de l'enfant (les Stories et les messages uniquement aux amis, pseudonyme, masquer numéro de téléphone et localisation)	- Carte Snap (montre l'emplacement de chaque utilisateur sur une carte du monde) - Capture d'écran des snaps - Possibilité d'effectuer des paiements sur l'app - Passer dans des Spotlight (des vidéos publiques, ouvertes à tous les utilisateurs de Snapchat) - Cyberharcèlement
TikTok	-Application mobile : RS - Regarder, créer et partager des tiktoks (courtes vidéos musicales) -Envoi de messages	- Accessible à partir de 13 ans - Non-vérification de l'âge lors de l'inscription - Possibilité aux parents de limiter le compte de l'enfant (compte en privé, restreindre contenu)	- Hypersexualisation du contenu (enfants reproduisent ce qu'ils ont vu) - Être contacté par personnes mal intentionnés - Cyberharcèlement - Désinformation
Instagram	-Application mobile : RS - Partage et visionnage de photos et vidéos courtes - Stories (vidéos courtes/photos éphémères) - envoi de messages	- Accessible à partir de 13 ans - Non-vérification de l'âge lors de l'inscription - Possibilité aux parents de limiter le compte de l'enfant (compte en privé, masquer commentaires insultants, désactiver repartage de contenu)	- Compte public (contenu visible par tous les utilisateurs) - Commentaires d'inconnus - Impact de l'image de soi - Cyberharcèlement - Désinformation

Les quatre RS décrits ci-dessus présentent plusieurs similarités. En effet, tous permettent de visionner, de réaliser et de partager des vidéos courtes et des photos, ainsi que de discuter avec les amis ou la communauté. De plus, alors qu'aucun RS n'est légalement accessible aux mineurs de moins de 13 ans, aucun d'entre eux ne procède à une vérification de l'âge lors de la création d'un compte par l'enfant. Par ailleurs, ces RS offrent la possibilité aux parents de paramétrer le compte de leurs enfants jusqu'à leur majorité numérique (Internet Sans Crainte, 2021).

iii. Impact de l'exposition des écrans, des RS ainsi que de leurs vidéos courtes chez les enfants de moins de 13 ans

Cette sous-partie abordera une identification et une explication de l'impact des RS chez les enfants. Tout d'abord, nous parlerons des écrans et de leur impact sur le corps humain et, plus particulièrement, chez les enfants de moins de 13 ans. Ensuite, une analyse similaire sera effectuée pour les RS et pour les vidéos courtes.

De fait, une exposition excessive aux écrans ou une mauvaise gestion de leur utilisation peut induire des problèmes sur la santé des enfants. En 2019, une des études de l'OCDE sur l'éducation des mineurs entre 11 et 13 ans a, en effet, démontré que les enfants qui regardaient la télévision ou leur téléphone avant d'aller se coucher, se plaignaient plus souvent **d'insomnie et d'une moins bonne qualité du sommeil**. Cela s'explique par la **lumière des écrans qui provoque une excitation mentale ainsi qu'une libération plus tardive et moins concentrée de mélatonine** (Gottschalk, 2019).

Cette étude va plus loin et explique que les écrans peuvent **causer des problèmes alimentaires**. En effet, lorsqu'une personne mange devant un écran, elle **ne ressent pas l'effet de satiété**, ce qui génère une surconsommation de nourriture pouvant provoquer, **sur le long terme, de l'obésité**. L'étude met en exergue une **augmentation de la sédentarité** ainsi qu'un **problème de posture et des douleurs musculosquelettiques au niveau des membres inférieurs et de la nuque** chez des adolescents qui passent beaucoup de temps devant leurs écrans. La littérature préconise qu'il est **essentiel d'établir un équilibre entre le temps d'exposition aux dispositifs numériques et les activités physiques et sociales pour diminuer ces risques** (Gottschalk, 2019).

Parmi les nombreux impacts négatifs attribués aux RS, on retrouve, entre autres : **le manque de vie privée**, les risques d'être confrontés à des fraudes, **des pédophiles**, des hackers, une détérioration sociale (**renfermement sur soi-même**), **la perte de temps, la désinformation** (des rumeurs ou de fausses informations se répandent plus vite sur les RS que via d'autres

médias, des risques de **faux auto-diagnostiques** pouvant mener à des dangers pour leur vie), et la **détérioration du travail** (tricherie, moins bonnes notes, manque d'étude, plus de temps sur les RS) (Montag et al., 2024).

Les RS revêtent également des aspects positifs comme : **se faire des nouveaux amis, aider à résoudre certains problèmes, recevoir les devoirs en ligne et ressentir le sentiment d'appartenance à un groupe** (Padmalosani, 2019).

Qu'en est-il des vidéos courtes ? En plus de divertir et de proposer des défis, les vidéos courtes, provenant des RS, comme les tiktoks, provoquent une **libération de dopamine** dans le cerveau. Ce neurotransmetteur procure à notre corps la **sensation de plaisir, de motivation et d'addiction**. C'est pour cette raison qu'après avoir regardé une vidéo courte, l'utilisateur passe à la suivante en espérant, inconsciemment, voir une vidéo qui plaira tout autant, voire plus. En activant le circuit de récompense surgit le **risque d'un renforcement positif du comportement** qui pousse à regarder encore plus de vidéos courtes (que le contenu soit apprécié ou non). TikTok propose plusieurs vidéos ayant la même chorégraphie ou la même chanson pour créer une addiction. Plus une personne est exposée à un élément répétitif, plus elle a de chances de l'apprécier et de vouloir le reproduire. C'est ce qu'on appelle « **la simple exposition** », qui est un biais cognitif. Cette méthode est utilisée car l'application TikTok fonctionne grâce aux publications de vidéos courtes. Le RS pousse les utilisateurs à poster des tiktok en permanence. Pour ce faire, l'application active, via les vidéos, **les neurones miroirs** de notre cerveau, c'est-à-dire le fait de reproduire ce que l'on voit, comme par exemple, un bâillement. Ces neurones jouent un rôle dans l'apprentissage de nouveaux comportements et les défis stimulent l'envie de reproduire ce qui a été visionné (Institut national de recherche en sciences et technologies du numérique, 2023).

TikTok a été le premier à rendre **l'utilisateur passif en ce qui concerne le choix des vidéos**. En effet, les autres RS laissent l'utilisateur choisir la vidéo qu'il souhaite regarder parmi différents contenus. En ouvrant l'application TikTok, une vidéo courte se lance automatiquement et l'utilisateur n'a plus qu'à swiper, c'est-à-dire faire glisser son doigt de bas en haut pour passer au tiktok suivant. Cependant, TikTok ne se limite pas à induire une utilisation passive, il **récolte également des informations sur chaque utilisateur afin de lui proposer des vidéos qui lui plairont et prolongeront ainsi sa présence le plus longtemps possible sur l'application**, à tel point qu'à un moment il ne puisse plus s'en passer (Goodpaster, 2023). Les **informations sont récoltées grâce à des algorithmes qui enregistrent, pour chaque utilisateur, sa localisation, les informations de ses contacts, son**

historique de navigation, le temps passé sur les commentaires, les likes, ou à visionner une vidéo courte avant de passer à une autre, etc. Grâce à cela, **les goûts musicaux, le sens de l'humour, l'orientation sexuelle et l'état de santé mentale de l'utilisateur sont connus** (Cosmann et al., 2022). **Le fait que notre cerveau soit envahi d'informations, comme le contenu des vidéos visionnées, limite la largeur de la bande passante mentale** (quantité de ressources cérébrales que chaque personne possède. Elle joue un rôle dans la résolution de problèmes, la prise de décision...). Effectivement, **la bande passante mentale se situe dans le cortex préfrontal, qui joue un rôle dans les prises de décision, les émotions, la mémoire et l'attention.** Cette partie du cerveau se développe jusqu'à l'âge de 25 ans (Dimastromatteo, 2020).

Par conséquent, le fait que le cerveau soit encore en voie de développement chez les enfants et les adolescents et qu'il ne soit pas stimulé à son plein potentiel pourrait causer des troubles de l'attention et de prise de décision, une diminution de la créativité ainsi que des lacunes dans le langage chez les jeunes utilisateurs qui passent beaucoup de temps devant les écrans (Miller, 2022). De fait, pour se construire, **le cerveau a besoin tant de tempérance sensorielle que de présence humaine. Or, le monde digital offre l'inverse en proposant constamment du contenu sans fin et une diminution des relations interpersonnelles réelles. Ces deux éléments entravent le développement du cerveau sur le long terme.** L'enfance et l'adolescence sont également des périodes importantes de **plasticité cérébrale** (capacité du cerveau à remodeler ou à créer des connexions en fonction de l'environnement et du vécu de l'individu) qui ne se reproduiront plus une fois la période terminée (Desmureget, 2019, p 387).

Au vu de la récente émergence des vidéos courtes, il n'existe pas encore d'études longitudinales probantes qui évaluent les conséquences de ces clips vidéo, provenant des RS sur les mineurs, sur le long terme. Néanmoins, **plusieurs études longitudinales sur les écrans, dont la télévision, mettent en avant les problèmes physiques, sociaux et psychiques que l'abus d'écrans peut provoquer avant un certain âge.** De plus, des recommandations sont avancées depuis plusieurs années tant par des institutions internationales que des associations **pour mettre en garde la population contre les risques liés aux écrans** (Haut Conseil de la Santé Publique, 2020).

Toutes ces informations témoignent de l'impact que peuvent avoir les différents appareils électroniques et de leur usage par les enfants. Effectivement, malgré les aspects positifs du monde digital, il est important de poser des limites aux enfants en ce qui concerne l'utilisation des écrans et des RS, de même que pour le visionnage des vidéos courtes. Comme mentionné

ci-dessus, les risques sont multiples en cas de déséquilibre entre le temps passé sur les appareils numériques et les activités physiques et sociales. Le bien-être et le développement de l'enfant peuvent également être impactés.

iv. Les recommandations et réglementations européennes et belges pour les mineurs sur les RS

Il existe plusieurs lois et recommandations concernant l'usage des RS par les mineurs. Cette partie abordera les lois européennes et belges qui ont été mises en place pour protéger les enfants et leur vie privée lorsqu'ils sont en ligne. De plus, le cyberharcèlement sera développé afin de mieux comprendre son mode de fonctionnement. Ensuite, différentes recommandations proposées par des organismes seront exposées.

L'entrée en vigueur du Règlement Général sur la Protection des Données (RGPD) européen, le 25 mai 2018, a marqué une étape significative dans la sauvegarde des droits à la vie privée des citoyens européens. Cette législation accorde une attention particulière aux mineurs.

Dans son article 8, le RGPD exige des fournisseurs de services en ligne **l'obtention du consentement des parents lors du traitement des données personnelles des enfants de moins de 16 ans**. Toutefois, le choix a été laissé à chaque Etat membre de l'Union Européenne de réduire cette limite d'âge à 13 ans minimum. Cette mesure était déjà adoptée par plusieurs pays européens, y compris la Belgique. **Ceci signifie qu'en Belgique, un mineur de moins de 13 ans n'a pas le droit de s'inscrire sur les RS**. Cependant, il est facile pour quiconque de mentir sur son âge lors de la création d'un compte en ligne et, par conséquent, de contourner la loi. **Les RS ne disposent, en effet, pas pour l'instant, de moyens pour vérifier l'âge indiqué par chaque utilisateur** (Elasticms, 2018).

Dans ce contexte, un équilibre entre les droits en matière de vie privée et les droits numériques des enfants doit être trouvé en priorité. Bien que l'âge du consentement soit établi à 13 ans dans de nombreux pays, les enfants restent des individus vulnérables. Les dispositions du RGPD prévoient dès lors que les applications ou les plateformes de RS qui proposent du contenu destiné aux enfants accordent une attention particulière au traitement de leurs données personnelles, sans pour autant limiter ou impacter leur développement numérique et social. De plus, le RGPD a mis en place « **le droit à l'oubli** », principe qui permet de faire une demande de suppression de contenus ou d'informations concernant un mineur sur Internet (Elasticms, 2018).

En revanche, bien que **le cyberharcèlement** soit une forme de violence exercée par le biais des Nouvelles Technologies de l'Information et de la Communication (NTIC), **il n'existe pas de loi en Belgique qui le punisse comme tel**, mais bien des extraits de loi. Les juges tendent à **considérer le cyberharcèlement comme du harcèlement moral et condamnent les auteurs** (Infor Jeunes, 2023).

Le cyberharcèlement revêt des formes différentes. Il peut consister à **envoyer des messages d'insultes racistes ou discriminants**, mais il peut aussi se manifester par **des publications de photographies ou de vidéos dégradantes et préjudiciables de tiers**, sans oublier le piratage de comptes, etc. Les cyberharceleurs se créent souvent un faux compte ou agissent sous un pseudonyme sur les RS. Les victimes seront dans l'impossibilité de trouver leur identité. Le fait d'être anonymes peut désinhiber leurs agissements et rendre leur comportement d'autant plus agressif. Cet anonymat accentue le rapport de force entre l'agresseur et la victime. Les conditions générales ou la politique de confidentialité des RS prévoient l'envoi des informations concernant les comptes des utilisateurs abusifs à la police au besoin, ainsi que l'obligation de l'informer lorsque des contenus inappropriés sont constatés. En somme, le fait d'être derrière un écran rend les utilisateurs moins empathiques. Effectivement, **l'absence de communication non-verbale** rend difficile l'interprétation de messages envoyés sur les RS et peut ainsi offenser voire blesser certaines personnes. L'émetteur du message ne se rend pas toujours compte des conséquences de ses actes sur le destinataire. La baisse d'empathie entre les utilisateurs des RS par rapport à l'empathie existante dans les interactions sociales physiques est appelée l'effet "cockpit". Il provoque une **déshumanisation des personnes** qui communiquent via les canaux électroniques (Infor Jeunes, 2023).

En outre, une **victime de cyberharcèlement est persécutée sans arrêt** car à l'inverse du harcèlement qui s'arrête après l'école, par exemple, le cyberharcèlement n'octroie pas de pause, d'autant plus si les moqueries sont publiques et visibles par tous. De fait, il y a des utilisateurs connectés jour et nuit. L'émergence de **l'effet de groupe** et la réaction des personnes avec un simple "like" ou un commentaire sur la vidéo sont des éléments qui intensifient le sentiment d'agressivité ressenti par la victime. Malgré le recours au droit à l'oubli, applicable pour les mineurs, et, même si les victimes n'ont pas donné leur consentement, **il est difficile de supprimer des informations ou du contenu qui circulent en ligne. D'autant plus s'ils sont partagés sur différentes plateformes. Les données publiées en ligne sont pérennes et peuvent porter préjudice à l'e-réputation des utilisateurs** (Infor Jeunes, 2023).

Les auteurs ou ceux qui partagent des publications de contenus à caractère sexuel d'autrui sur Internet, sans consentement préalable, seront soumis à des poursuites (Baelongandi, 2022). En Belgique, par exemple, la loi du 4 mai 2020 visant à combattre la diffusion non consensuelle d'images et d'enregistrements à caractère sexuel condamne sévèrement le « *revenge porn* » (le fait de partager du contenu phonographique d'autrui en ligne pour se venger et humilier la victime en dévoilant son intimité), bien que toute action de ce genre fût déjà répréhensible depuis 2016 (Moniteur Belge - Belgisch Staatsblad, s. d.).

Entretemps, tous les efforts doivent être déployés pour **sensibiliser les jeunes aux risques du partage excessif d'informations personnelles en ligne** mais aussi pour leur **donner les outils** nécessaires afin de les aider à **développer une approche critique et responsable** de leur utilisation d'Internet. En tant qu'acteurs de première ligne, **les parents sont encouragés à dialoguer** avec leurs enfants et **prendre des décisions concertées** concernant leurs accès lorsqu'ils sont connectés (Montag et al., 2024).

Dans cette optique, l'Union Européenne a lancé des initiatives comme la journée du « Safer Internet Day » qui se tient chaque année en février dans le but de mettre un cadre et de sensibiliser les jeunes à Internet via des discussions et des activités ludiques (Baelongandi, 2022). C'est d'ailleurs à cette occasion que, le 8 février 2022, Internet Sans Crainte (un programme français de sensibilisation pour accompagner les jeunes dans une meilleure maîtrise de leur vie numérique) a communiqué les trois éléments qui devraient permettre aux jeunes de mieux gérer leur vie privée : **l'utilisation d'un pseudonyme, le choix des utilisateurs avec qui ils décident de devenir amis et la désactivation de la géolocalisation**. Trois conseils contre le cyberharcèlement ont également été énoncés : **mettre leur compte en privé, réfléchir avant de poster du contenu** (photos, textes, vidéos, etc.), **filtrer les commentaires** (qui peuvent parfois être très agressifs et impacter le jeune). Par ailleurs, désactiver le statut "en ligne", consulter le temps d'utilisation et couper les notifications (permet de choisir d'être connecté ou non) sont d'autres astuces suggérées pour une meilleure gestion de la vie numérique des jeunes utilisateurs. Le dernier conseil donné aux parents est **d'oser dialoguer avec leur enfant et de se mettre d'accord sur une série de règles à suivre à la maison**. FAMI-NUM propose, par exemple, la création d'une charte numérique en famille. « *FAMI-NUM est un programme gratuit pour accompagner la parentalité numérique en proposant des conseils personnalisés pour mettre en place de bonnes pratiques des écrans à la maison et guider ses enfants dans leur vie numérique.* » (Internet Sans Crainte, 2021). De plus, Internet Sans Crainte et FAMI-NUM sont tous deux des programmes opérés depuis plusieurs années

par TRALALERE. C'est une entreprise Edtech de l'Économie Sociale et Solidaire labellisée ESUS, qui s'occupe, entre autres, de l'éducation au numérique des citoyens français.

Au niveau national, plusieurs institutions et associations ont été à l'origine d'initiatives de sensibilisation. Yapaka, par exemple, est un programme de prévention de la maltraitance à l'initiative du ministère de la FWB. Yapaka souligne que les enfants ressentent le besoin **d'explorer le monde réel avant leurs 12 ans**, c'est-à-dire, **créer des relations sociales, tester leurs comportements et voir les réactions que cela peut susciter, passer du temps en famille et avec des amis sans qu'il y ait d'écrans** pour interférer (Yapaka, 2024).

L'association 3-6-9-12+ a également mené une campagne pour un meilleur usage des écrans. Elle propose différents conseils par tranche d'âge. Elle explique notamment les enjeux qui se jouent avant l'âge de 3 ans. L'enfant doit **jouer, parler et ne pas être devant un écran**. C'est à cette période-là qu'il **construit son cerveau et sa personnalité, qu'il acquiert les bases du langage, la concentration ainsi que la capacité d'attention et les compétences motrices**. Pour arriver à un développement optimal, l'enfant doit **vivre des relations réelles** avec des semblables présents physiquement. Il n'est donc pas recommandé de laisser un enfant de cette tranche d'âge devant un écran (Borst, 2019.)

La campagne préconise que de 3 à 6 ans les **écrans soient limités** car l'enfant commence à **apprendre l'autorégulation et renforce les éléments qu'il a appris** depuis son plus jeune âge. **Fixer une limite de temps d'écran** est essentiel, tout comme ne pas disposer d'appareils numériques dans la chambre et **éviter leur utilisation le soir ou à table pour calmer l'enfant ou pour le récompenser**. Par conséquent, il est fortement recommandé de **ne pas offrir d'outil numérique personnel avant l'âge de 6 ans**. Il est préférable de **proposer des activités manuelles** (découpage, collage, bricolage, etc.) et qu'**un adulte partage le temps d'écran avec l'enfant pour discuter** ensemble de ce qu'ils voient (Tisseron, 2013).

C'est entre l'âge de 6 et 9 ans que les enfants **apprennent les règles du jeu social et découvrent les appareils numériques**. La campagne recommande aux parents de commencer à **aborder les sujets tels que le premier téléphone que l'enfant aura un jour, le droit à l'intimité, le droit à l'image, ainsi que des règles quotidiennes** à mettre en place : pas de téléphone lors des repas, ni avant d'aller dormir, etc. (Tisseron, 2013).

Les jeunes de 9 ans à 12 ans doivent **apprendre à se protéger**. Ils doivent savoir que tout **ce qui est posté sur Internet peut être partagé publiquement** par des personnes malveillantes et rester accessible indéfiniment. Ils ne doivent **pas croire tout ce qui défile sur les RS**. Il faut

également leur enseigner à **autoréguler leur temps d'écran** à l'aide d'une application qui bloque les RS, par exemple (Tisseron, 2013).

Les adolescents de plus de 12 ans requièrent moins d'attention mais il convient de **rester disponible pour eux**. C'est l'âge où ils **explorent les relations sociales autres qu'avec leur famille**. Les RS peuvent être bénéfiques pour eux, ils leur permettent de **créer l'appartenance à un groupe et renforcer le sentiment de lien avec ce groupe** (Tisseron, 2013).

D'autres précautions sont citées en vue de protéger les enfants sur les RS comme **rencontrer leurs amis virtuels en réalité**. De plus, il est conseillé aux parents de **montrer l'exemple à leurs enfants** en utilisant leurs appareils numériques et surtout leurs smartphones pour y faire une action précise et non par ennui. (Duris, 2020).

Tableau 2 - Récapitulatif des lois et des recommandations concernant l'utilisation des RS par les mineurs

Lois pour les mineurs sur les RS :	RGPD : Pas accès aux RS avant 13 ans
	RGPD : Droit à la vie privée, droit à la vie numérique et pas possible d'enregistrer les informations personnelles
	RGPD : droit à l'oubli
Punitions et/ou condamnations si :	Cyberharcèlement (=harcèlement moral aux yeux de la loi belge)
	« revenge porn »
Recommandations universelles :	Parents : <ul style="list-style-type: none"> - Dialoguer avec l'enfant - Fixer des règles à leurs enfants - Montrer l'exemple à leur enfant
	Enfants : <ul style="list-style-type: none"> - Sensibilisation au partage excessif d'informations personnelles - Développement d'une approche critique + responsabilisation en ligne - Sur RS : utiliser un pseudonyme, choix d'amis en ligne, désactiver géolocalisation - Contre cyberharcèlement : compte en privé, filtrer commentaires
Recommandations belges :	-3 ans : pas d'écran
	3 à 6 ans : limite du temps d'écran + présence d'un adulte

	6 à 9 ans : discuter avec l'enfant des appareils numériques et des risques + fixer des règles quotidiennes
	9 à 12 ans : apprendre à l'enfant à se protéger sur les RS et à autoréguler son temps d'écran

En résumé, des lois et des recommandations existent pour protéger les mineurs des RS et du monde numérique. Par exemple, les enfants plus jeunes n'ont pas légalement le droit de fréquenter les RS, étant donné que la majorité numérique a été fixée à 13 ans. De plus, au-delà d'être une loi, c'est également une recommandation car, avant l'âge de 13 ans, l'enfant doit développer ses relations sociales, apprendre à se protéger, à s'autoréguler, etc. Ainsi, dès qu'il aura atteint l'âge requis, il saura à quoi s'attendre et il sera en mesure de gérer les RS. Pour l'aider au mieux, il est primordial que les parents montrent l'exemple et fixent des règles quotidiennes quant à l'utilisation des appareils numériques, et ce dès le plus jeune âge (Montag et al., 2024).

II. Les parents

Après avoir abordé l'axe des RS qui a permis de développer divers aspects, tels que : les fonctionnalités des RS, leur impact sur les enfants de moins de 13 ans, les lois et les recommandations en vigueur, attachons-nous à présent à l'axe concernant les parents.

Les parents ont un rôle capital à jouer dans le développement de leur enfant ainsi que dans sa participation active à la société. De fait, une des missions des tuteurs est de « *veiller au bien-être général du mineur* » (Service Public Fédéral Justice, s.d.), d'où l'importance des divers organismes et associations dont la mission est de proposer des recommandations aux parents quant à l'utilisation du numérique par leurs enfants (Service Public Fédéral Justice, s.d.).

i. Littérature concernant les parents et l'utilisation des appareils numériques par leurs enfants.

Les parents sont un élément clef dans ce travail car ils sont responsables de leurs enfants et, dans la majorité des cas, ce sont eux qui offrent le premier outil numérique à leur enfant. L'âge moyen auquel un enfant reçoit son premier smartphone est estimé à 9,9 ans. En outre, ce sont les parents qui décident des règles d'utilisation des appareils numériques auxquels leur enfant aura accès (De Leyn et al., 2021).

Afin de mieux comprendre la vision des parents, il convient, dans un premier temps, d'expliquer les cinq différents types de parentalité connus. Une comparaison de chaque parentalité en lien avec le numérique sera ensuite développée. En dernier lieu, des conseils provenant d'organismes divers au sujet de la parentalité numérique seront abordés.

Selon l'OCDE (2019, cité par Haza-Pery et Rohmer, 2023), il existe des **parents autoritaires** très stricts et peu affectifs ; des **parents structurants** qui ont des hautes exigences vis-à-vis de leurs enfants et qui sont très affectifs ainsi qu'attentionnés ; des **parents permissifs** qui sont très attentionnés mais ne mettent pas un réel cadre à leurs enfants ; des **parents appelés hélicoptères** qui eux sont très protecteurs et en hypervigilance face aux dangers auxquels pourraient être confrontés leurs enfants ; pour finir, les **parents chasse-neige** qui éliminent tout obstacle que pourraient rencontrer leurs enfants.

Des comparaisons entre ces types de parentalité et leur gestion numérique ont été effectuées afin de vérifier s'il y avait des similitudes ou, au contraire, des différences entre les divers modes d'éducation. Les résultats de ces analyses ont démontré que les parents autoritaires ont tendance à **donner accès aux appareils numériques** à leur enfant, tout en **fixant des règles strictes mais ne vont pas accompagner ou conseiller l'enfant dans la découverte du numérique** ; les parents structurants sont **plus permissifs** avec leur enfant mais ils **seront fort présents pour restreindre et guider le jeune au niveau sécuritaire** et au temps d'usage ; les parents permissifs laissent un **libre accès aux appareils numériques** à leur enfant en **proposant de venir le voir au besoin** ; les parents hélicoptères mettent des **règles en place ainsi que des contrôles parentaux et d'autres éléments**, comme l'application Family Link, afin de protéger au mieux leur enfant des dangers qu'ils pourraient rencontrer en ligne ; les parents chasse-neige vont **supprimer tout ce qu'ils perçoivent comme dangereux pour l'enfant** sur les appareils digitaux, **avant que celui-ci puisse y accéder. Ceci ne favorise pas la prise de conscience par l'enfant** des menaces qui existent en ligne (Haza-Pery et Rohmer, 2023).

Les études révèlent que **certains parents ressentent une pression** lorsqu'ils doivent décider d'encourager ou de réduire l'utilisation des RS par leur enfant. Des parents **cherchent des conseils sur Internet ou partagent leurs émotions en ligne**. Via ce biais, ils y trouvent une forme de **soutien qui leur permet de réduire leur stress parental** (Danet et al., 2017). Les parents participants expliquent qu'ils ont **tendance à faire comme les autres parents par rapport aux règles concernant les écrans et les RS, afin d'éviter l'exclusion de leur enfant de leur cercle d'amis**. Des parents autoritaires ou structurants au quotidien peuvent

devenir permissifs face au numérique avec le risque que l'enfant découvre le monde du numérique sans l'aide d'un adulte (Haza-Pery et Rohmer, 2023).

Selon un rapport de l'Ipsos de 2023, les dangers liés à Internet sont tels que **les parents adoptent principalement des approches restrictives au détriment d'approches de soutien**. Environ 6 parents sur 10 privilégient des mesures d'interdiction (62 %) ou de limitation (66 %) de l'utilisation des écrans, tandis qu'un tiers seulement (36 %) favorise des activités familiales et des moments sans connexion ou une utilisation numérique partagée en famille. Ces tendances sont en accord avec un rapport antérieur d'OPEN, UNAF et Ipsos paru en 2022, selon lequel 49 % des parents limitent le temps passé devant les écrans, 45 % restreignent l'utilisation des écrans avant le coucher, et 29 % vérifient l'historique de navigation. En matière d'éducation, 39 % des parents discutent des bonnes pratiques avec leur enfant, 36 % proposent des activités sans écran pour les distraire, 25 % ajustent leur propre comportement numérique en présence de leurs enfants, et 24 % encouragent les activités pédagogiques numériques. *« Bien souvent, c'est ici qu'une faille apparaît dans cette prétendue et attendue parentalité numérique. Le parent, non expert en numérique, ne se sent pas légitime à accompagner son enfant, jugeant ne pas posséder les « compétences parentales » numériques nécessaires »* (Haza-Pery et Rohmer, 2023, p. 41).

Pour conclure, on peut dire qu'il existe différents types de parentalité numérique. Certains parents vont : fixer des règles, sans accompagner ou conseiller l'enfant lors de sa découverte du numérique ; être présents pour restreindre et guider leurs enfants malgré la permission d'utiliser les RS ; dialoguer avec leurs enfants si ceux-ci en ressentent le besoin ; mettre des règles et des contrôles parentaux en place pour protéger au mieux leurs enfants des dangers existants sur les RS ; supprimer tout ce qui peut être dangereux pour leurs enfants sur les appareils digitaux avant de leur permettre d'y accéder. De plus, malgré la volonté des parents de vouloir bien faire quant aux décisions et aux règles qu'ils établissent concernant l'utilisation des RS par leurs enfants, la plupart se sentent dépassés ou ne se sentent pas légitimes à accompagner l'enfant dans la découverte du numérique. C'est pour cette raison que des parents essaient de trouver des solutions telles que : chercher du soutien sur Internet ou encore, faire comme les autres parents pour éviter tout jugement ou que l'enfant se fasse exclure par ses camarades.

Les conseils prodigués aux parents ne contribuent pas nécessairement à favoriser une parentalité numérique saine. Se reposer uniquement sur des recommandations technologiques et des restrictions renforce les inquiétudes des parents au lieu de les apaiser et les empêcher de trouver

leur propre approche sans se sentir jugé. Il **incombe donc aux experts et aux responsables politiques de réfléchir à la manière de replacer les parents au cœur de la parentalité**, afin de les encourager à développer des stratégies de gestion numérique pertinentes pour leur famille et adaptées aux besoins de leurs enfants. (Haza-Pery et Rohmer, 2023). Comme Haza-Pery, je suis d'avis que chaque parent doit être sensibilisé et se sentir épaulé dans ses prises de décision concernant le numérique pour sa famille. Pour ce faire, le parent doit pouvoir trouver facilement des recommandations fiables et, en cas de besoin, se diriger vers des experts dans le domaine. En effet, vu que le parent établit les règles au quotidien, il est important qu'il dispose des connaissances suffisantes dans le domaine du numérique pour pouvoir à son tour sensibiliser et éduquer son enfant à un bon usage des appareils numériques en ligne.

Cheminement vers la question de recherche

Au début de ma réflexion et de ma recherche théorique, la revue de la littérature m'a incitée à me questionner sur l'échantillon adéquat à interroger au sujet de l'utilisation des RS et de leurs vidéos courtes par les enfants. J'ai décidé de mener des entretiens exploratoires avec des acteurs qui orbitent autour des enfants, de leur développement et de leur éducation. J'ai donc réalisé des entretiens de pré-enquête avec des parents et des enseignants des cycles maternel et primaire. Ces entretiens seront expliqués plus loin, dans la partie « Méthodologie ».

Au vu des différentes réponses obtenues lors des entretiens de la phase de pré-enquête, j'ai décidé de cibler ma recherche sur les parents et leurs représentations des vidéos courtes et des RS auxquels ont accès leurs enfants âgés entre 6 et 12 ans, scolarisés en FWB. Cette tranche d'âge m'est apparue pertinente car c'est une période où l'apprentissage des codes sociétaux et la découverte de l'environnement social non-digital sont primordiaux (Bouchard, 2022). De plus, peu de littérature scientifique existe sur cette tranche d'âge et son interaction avec les RS et les vidéos courtes, alors qu'une forte augmentation de la présence des moins de 13 ans sur les RS est constatée d'année en année (Haza-Pery et Rohmer, 2023). Qui plus est, la loi interdit les RS aux enfants de moins de 13 ans, ce sera un point de référence lors des questions aux parents sur leurs connaissances des lois et des recommandations concernant les mineurs sur les RS. Afin d'éviter de me disperser parmi les différents programmes éducatifs des différentes régions de Belgique, un choix linguistique et éducatif a été décidé en contactant uniquement des parents d'enfants scolarisés en FWB.

En conséquence, ce mémoire explorera les opinions, les connaissances et les croyances des parents sur l'utilisation des RS et de leurs vidéos courtes par leurs enfants âgés entre 6 et 12 ans, scolarisés en FWB.

Question de recherche

La revue de la littérature et la problématique proposée, dans un contexte en constante évolution, m'ont permis de développer, par ce travail, une réflexion précise sur les représentations parentales concernant l'utilisation des RS et de leurs vidéos courtes par leurs enfants. En effet, la revue de la littérature est assez pauvre à ce sujet, les articles trouvés portaient surtout sur des adolescents ou des jeunes adultes. Par conséquent, ce travail vient combler un manque d'information concernant l'utilisation des RS par les enfants de moins de 13 ans, mais également sur les représentations qu'en ont leurs parents. C'est pourquoi, par ce mémoire de recherche, j'ai décidé de répondre à la question de recherche suivante :

« Quelles représentations ont les parents de l'utilisation par leurs enfants, âgés entre 6 et 12 ans et scolarisés en Fédération Wallonie-Bruxelles, des réseaux sociaux ainsi que de leurs vidéos courtes ? »

Objectifs de la recherche

Le premier objectif poursuivi dans ce mémoire consiste à d'établir un état des lieux des représentations des parents quant à l'utilisation des RS et de leurs vidéos courtes par leurs enfants âgés entre 6 et 12 ans et scolarisés en FWB. De plus, cette étude cherche à évaluer les ressources et les sources d'informations sur lesquelles les parents basent leurs connaissances et leurs avis en matière d'outils numériques.

Par conséquent, cette recherche vise à répondre aux sous-questions suivantes : *Quelle utilisation leurs enfants ont-ils des appareils numériques ? Qu'en est-il de leur parentalité numérique ? Observent-ils un changement chez leurs enfants lorsque ceux-ci ont accès aux RS ? Quelles idées perçues et reçues ont-ils des RS et des vidéos courtes ? Quelles connaissances ont-ils des recommandations et des lois en vigueur sur l'utilisation des RS par les mineurs ? Comment reçoivent-ils l'information ? Par qui ? Comment informer leurs enfants des dangers en ligne ? Par qui ?*

Le second objectif est collectif. Les participants doivent parvenir à une prise de conscience sur l'importance de l'éducation des mineurs. Le but poursuivi étant d'améliorer l'utilisation des RS et des vidéos courtes que les enfants regardent. Pour y parvenir, les entretiens de groupe

proposés dans ce travail permettront aux participants de discuter et de réfléchir à l'utilisation des RS par les moins de 13 ans. De plus, les répondants recevront, en fin d'entretien, un prospectus (*Annexe 2 : Prospectus distribué aux participants à la fin des entretiens*) reprenant une liste de différents organismes et de programmes de sensibilisation et d'éducation au numérique pour les enfants ainsi que pour les parents. Pour finir, après avoir été validé par le jury, une copie de ce mémoire sera transmise aux parents pour qu'ils puissent le consulter. Qui plus est, je souhaite, par ce travail, attirer l'attention des participants, des lecteurs, de mes proches et de tout autre acteur qui s'intéresserait de près ou de loin à l'objet de ma recherche.

Méthodologie

Cette partie permettra de comprendre les étapes constitutives de ce travail. Tout d'abord, la méthode de la revue de la littérature sera établie afin de comprendre l'origine des sources employées dans ce mémoire. Ensuite, le processus de sélection des participants sera développé. Finalement, la dernière partie portera sur la méthode de recueil et d'analyse des données.

Ce travail utilise une approche qualitative, et mènera des entretiens de groupe de parents d'enfants âgés entre 6 et 12 ans, scolarisés en FWB. Le projet de recherche a été approuvé en octobre 2023 par le Comité d'éthique de l'Institut de Recherche en Sciences Psychologiques de l'UCLouvain.

Méthode de la revue de la littérature

La revue de la littérature de cette étude a été obtenue via plusieurs bases de données telles que : PubMed, Scopus et GoogleScholar. Les mots-clefs employés, en français et en anglais, pour trouver les articles étaient : “parent”, “*parent*”, “représentation”, “*representation*”, “clip vidéo”, “*video*”, “réseaux sociaux”, “*social media*”, et “développement de l'enfant”, “*child development*”, ce qui a donné l'équation de recherche suivante : « “*parent**” AND “*representation*” AND “*social media*” AND “*child development*” ». Cette équation de recherche se base sur les mots-clefs mentionnés ci-dessus. Ils ont tout d'abord été traduits vers l'anglais sur « *WordReference* » et, par après, le thésaurus « *Education Resources Information Center* » (ERIC) a permis de préciser les différents termes. De plus, la recherche de littérature a commencé en avril 2023 et elle a pris fin en février 2024. D'autre part, seuls des articles publiés après 2017 ont été présélectionnés. En conséquence, sept articles pertinents, francophones et anglophones, ont été retenus.

En raison du peu de littérature primaire disponible à propos de l'utilisation des vidéos courtes provenant des RS par les enfants entre 6 et 12 ans, la littérature grise a dû être consultée. Elle est issue principalement de livres, de journaux et de programmes de sensibilisation dans le but de développer des sujets tels que les vidéos courtes provenant des RS, les recommandations émises par des organismes et des associations, ainsi que les lois belges et européennes concernant l'utilisation des RS par les mineurs.

Participants

Comme mentionné ci-dessus, afin de cibler l'échantillon de ce travail, j'ai réalisé des entretiens exploratoires avec des instituteurs des cycles maternel et primaire et avec des parents d'enfants âgés entre 6 et 12 ans.

De fait, j'ai pu constater que les enseignants en maternelle ne se sentaient pas ou très peu concernés par le sujet car une faible partie de leurs élèves avaient accès aux RS et, de surcroît, en dehors des heures d'école. En revanche, la plupart des instituteurs primaires rencontrés étaient intéressés par le sujet car bon nombre de leurs élèves disposaient de smartphones, étaient actifs sur les RS et discutaient avec leurs amis des vidéos qu'ils regardaient. Ces enseignants ont déclaré ne pas être formés pour assumer la responsabilité de sensibiliser et d'éduquer les enfants en matière de RS et de ce qui se passe en ligne. De plus, ils ont ajouté que, même si le sujet est très actuel et pertinent, ils ne disposaient pas de suffisamment de temps pour le faire car ils avaient un programme annuel à suivre et ce sujet n'en faisait pas partie. Certains étaient d'avis que l'utilisation des appareils numériques se produisait en dehors des heures d'école et qu'il appartenait dès lors aux parents de sensibiliser leur enfant aux dangers d'Internet et des RS.

Les parents ont été le dernier groupe interrogé. Ils ont manifesté un grand intérêt et se sont sentis concernés et enclins à s'informer davantage car malgré le fait que certains soient actifs sur les RS, ils sont conscients de ne pas avoir suffisamment de connaissances pour guider leurs enfants vers une utilisation appropriée des RS. Quelques parents ont dit se sentir impuissants et dépassés face à toutes ces nouveautés numériques qui n'existaient pas de leur temps. Ils ont signalé la difficulté rencontrée au quotidien pour établir des règles et mettre des limites à leur enfant par rapport au monde du numérique en ligne. En outre, ils ne comprennent pas toujours l'utilité, le mode de fonctionnement et les outils nécessaires pour exercer un certain contrôle sur les RS. De surcroît, ils sont préoccupés par les dangers auxquels leur enfant est exposé.

À la suite de ces entretiens de pré-enquête, il m'a semblé plus judicieux de cibler les parents pour ce travail.

Pour disposer d'un échantillon qui couvre l'ensemble des situations que l'on peut rencontrer, des critères ont été établis. Les critères d'inclusion étaient les suivants : une participation volontaire à l'étude et des parents d'enfants âgés entre 6 et 12, fréquentant l'enseignement de la FWB. Quant aux critères d'exclusion, les personnes ne parlant pas français ou présentant des déficiences mentales empêchant leur participation à la discussion de groupe n'ont pas été retenues.

En ce qui concerne les modalités de recrutement, des courriels ont été envoyés à 12 directions d'écoles primaires, pour être relayés aux parents. Les écoles contactées se situent pour la Région Bruxelles-Capitale à : Etterbeek, Woluwe-Saint-Lambert, Woluwe-Saint-Pierre, Watermael-Boitsfort, Auderghem, Molenbeek-Saint-Jean, Schaerbeek et Ixelles. En Wallonie, ce sont des écoles de la Province du Brabant wallon et en Région Mons-Borinage qui ont été contactées. Ce choix s'explique par la présence de connaissances qui travaillent dans l'enseignement primaire dans ces deux régions wallonnes. D'autre part, une publication a été faite Facebook et partagée, par la suite, par de nombreuses personnes. La méthode d'échantillonnage utilisée est de type "boule de neige", vu que les participants ont été recrutés de bouche à oreille.

Méthodes

Ce mémoire de recherche adopte une approche inductive. Effectivement, cette étude veut explorer les expériences personnelles ainsi que les émotions des participants afin d'apporter une compréhension plus profonde et un cadre à ce travail. De plus, l'utilisation de la méthode qualitative permettra l'étude de phénomènes sociaux, la compréhension du contexte dans lequel se trouve chaque participant ainsi que son environnement (Aubin-Auger et al., 2008).

▪ Recueil de données

La recherche sera effectuée par « *focus groups* » (FG) ou, à défaut, via des entretiens individuels semi-directifs avec des parents d'enfants âgés entre 6 et 12 ans. Ces entrevues seront menées avec souplesse sur base d'un guide d'entretien qui est repris dans les Annexes (*Annexe 3 : Guide d'entretien semi-directif*). Ce type d'entretien permettra d'aborder différents points et laissera place à une discussion entre les participants. Ceci enrichira d'autant plus le sujet analysé, rappelons que ce mémoire est de type qualitatif. Des entretiens individuels seront également proposés aux participants qui ne pourront pas être présents à la date prévue avec l'ensemble du

groupe. La durée estimée des FG variera entre une heure, et une heure et demie. Quant aux modalités, les entretiens auront lieu en présentiel ou en distanciel (appel téléphonique ou vidéo conférence). De plus, le nombre d'entretiens de groupe n'a pas été prédéfini, vu que la méthode qualitative est itérative et qu'elle demande d'aller jusqu'à la saturation de données (c'est-à-dire lorsque l'ajout d'une source n'apporte plus d'information) (Savoie-Zajc et al., 2009)) (Kohn & Christiaens, 2015).

Afin d'assurer le consentement éclairé de chaque participant, un mail ou un document sera envoyé à chacun d'entre eux. Il donnera des précisions sur l'objectif et la description du projet. En outre, il fournira également des informations sur la participation volontaire à la recherche, mais aussi sur la confidentialité concernant la protection des données et sur la protection de l'anonymat de chaque participant. Pour information, tous les entretiens seront enregistrés et transcrits intégralement.

La revue de la littérature a permis de mettre en lumière les questions à approfondir lors des entretiens. Afin d'établir un certain cadre et un fil conducteur lors des discussions de groupe, un outil a été utilisé, le guide d'entretien. Ce guide semi-directif a été élaboré à l'aide de questions ouvertes. La discussion de groupe sera divisée en différents points à aborder : un échange de points de vue entre parents sur l'utilisation des RS et leur consommation par leurs enfants ; les changements que les parents ont pu observer chez leurs enfants depuis qu'ils utilisent les RS et des recommandations qu'ils ont pu entendre à cet égard ; l'avis des parents sur le contenu et le format des vidéos courtes auxquelles ont accès leurs enfants ; les lois sur l'utilisation des RS par les mineurs ainsi que quelques questions sur la promotion de la santé. Pour terminer, une brève conclusion sera formulée à l'issue de chaque entretien afin de valider la bonne compréhension des données auprès des participants.

▪ Analyse des données

Afin d'analyser et d'organiser les données des participants, un arbre de codage (Annexe 4 : *Arbre de codage*) a été réalisé. Pour parvenir à son élaboration, les entretiens ont été transcrits et examinés afin d'en extraire les éléments pertinents en lien avec le sujet de la recherche. Par la suite, chaque segment de données s'est vu attribuer un code, un mot-clef, qui s'est défini au fur et à mesure de l'analyse. Les codes constituent en soi les sous-catégories, qui elles-mêmes ont été regroupées en catégories qui seront rassemblées en thèmes, le tout en fonction de leurs similitudes et/ou des concepts abordés.

Une vérification des sous-catégories (codes), des catégories et des thèmes a été effectuée afin de valider la pertinence et l'exhaustivité de l'arbre de codage. Par la suite, l'arbre de codage a permis l'extraction des données les plus significatives pour ce travail. En reprenant les informations partagées par les participants, l'arbre de codage a permis de produire des résultats basés sur les relations et les fréquences entre les codes, les catégories et les thèmes. Les thèmes qui ont émergé des données sont les suivants : le numérique au quotidien ; les représentations des parents sur l'utilisation des RS et le visionnage des vidéos courtes par leurs enfants ; l'état des lieux des connaissances de recommandations et de lois au sujet des mineurs sur les RS ; la promotion de la santé et l'éducation au monde numérique pour les enfants et les parents.

Résultats

Cette section du travail présente les résultats obtenus lors des entretiens. Pour une meilleure compréhension, elle sera divisée en trois parties. La première présentera une description de l'échantillon final obtenu. Elle sera suivie par une analyse des entretiens avec les participants, divisée en quatre parties. Les observations faites durant les entretiens clôtureront cette section.

Description de l'échantillon

Après avoir procédé au recrutement, l'échantillon pris en considération pour ce travail comprend 13 participants répartis dans quatre discussions de groupe et deux entretiens individuels. Les FG ont duré entre 55 minutes et 1 heure et demie. La durée variait en fonction du déroulement des FG en présentiel ou en distanciel, du nombre de participants à l'entretien, et des avis similaires ou divergents des participants. En ce qui concerne les entretiens individuels, ils ont duré en moyenne 30 minutes. Effectivement, les deux parents concernés étaient tous les deux pressés, ce qui a empêché d'approfondir certains points. De plus, ils n'ont pas pu répondre à toutes les questions par un manque de connaissance sur certains des sujets abordés, ce qui a également raccourci la durée de l'entretien.

Parmi les participants, trois sont des hommes et 10 sont des femmes. Aucun n'est célibataire. La moyenne d'âge est de 38 ans, le plus jeune a 32 ans et le plus âgé, 53 ans. Les participants ont entre un et trois enfants, âgés entre 17 mois et 16 ans. Tous les parents ont au moins un enfant dans la tranche d'âge de 6 à 12 ans, le plus jeune ayant 6 ans et le plus âgé, 12 ans. La moyenne d'âge de ces enfants est de 8 ans. Trois enfants âgés entre 6 et 12 ans sont enfant unique. Un jeune, dans cette tranche d'âge, a une fratrie de plus de 12 ans, alors que cinq enfants ont des frères et sœurs de moins de 6 ans. Quatre parents ont plusieurs enfants qui ont entre 6

et 12 ans ($\bar{X} = 10$ ans). De plus, sept parents sur les 13 acceptent que leurs enfants aient accès aux RS.

Bien que 12 écoles dans différentes communes de Bruxelles aient été contactées, deux ont donné suite à ma demande. A noter que les personnes ayant souhaité participer à l'étude sont des parents d'enfants fréquentant des écoles de communes bruxelloises favorisées. D'autre part, la majorité des répondants ont eu connaissance de ce travail par le bouche à oreille, grâce à la publication sur Facebook. Des informations complémentaires sur les caractéristiques de chaque participant, ainsi que les modalités d'entretien sont mentionnées dans les Annexes (*Annexe 5 : Tableau synthétique : situations des participants*).

Analyse des entretiens

L'analyse des entretiens est divisée en quatre thèmes distincts sur base des réponses des participants. Les quatre thématiques qui seront abordées dans la suite des résultats sont :

1. Le contexte familial concernant le numérique au quotidien ;
2. Les représentations des parents à l'égard de l'utilisation des RS et du visionnage des vidéos courtes par les enfants ;
3. L'état des lieux des connaissances au sujet des recommandations et des lois ;
4. Les perceptions des stratégies de promotion de la santé à mettre en place pour les enfants et les parents.

L'analyse a été effectuée en élaborant un arbre de codage détaillé, présenté dans les Annexes (*Annexe 4 : arbre de codage*). Il met en évidence les idées clés extraites des entretiens ainsi que les divers sujets évoqués par les répondants.

1. Contexte familial concernant le numérique au quotidien

▪ *Utilisation du numérique par les enfants*

Lors des entretiens, il a été rapporté que la fréquence d'utilisation de divers appareils numériques par les enfants était soit quotidienne, soit uniquement en fin de semaine. Les enfants des parents interrogés ont, pour la plupart, accès à la télévision, ainsi qu'à la tablette, mais aussi aux consoles vidéo et aux smartphones. Selon les parents, leurs enfants jouent à des jeux vidéo, notamment de guerre, passent du temps sur différents RS et regardent des films et des séries à la télévision.

- *Usage des RS par les enfants*

Les parents constatent que les RS utilisés par leurs enfants sont principalement YouTube, TikTok et Instagram. Le contenu qu'ils regardent est avant tout divertissant. Effectivement, les éléments les plus consultés sont des vidéos courtes de sports, tels que la danse, le football et les voitures de course. Toutefois, les enfants visionnent également des tutoriels et des vidéos d'humoristes. Selon les parents, les vidéos permettent aux enfants de reproduire ce qu'ils y ont vu, tandis que les tutoriels servent plutôt à avancer de niveau dans leurs jeux vidéo.

Cependant, un parent indique *« je n'ai pas une idée concrète, enfin je ne sais pas exactement ce qu'ils regardent mais ils me parlent certaines fois de certaines personnes ou de choses qui ont été dites dans ces YouTube shorts. »* (E4L62P1) Une maman ajoute *« quand il est sur son téléphone et qu'il est sur TikTok, il y a tout qui passe quoi [...] tout ce qui est sur TikTok, tu as aucun contrôle quoi. »* (E5L52P1). Effectivement, malgré la vigilance des parents face aux RS, ils regrettent de ne pas avoir de contrôle sur le contenu que visionnent leurs enfants.

Par ailleurs, d'autres RS sont utilisés par les enfants des répondants. En effet, WhatsApp et Teams sont des RS consultés par trois enfants uniquement en tant que médias de communication, comme le précise une participante : *« tout se fait via le site de l'école et Teams. Et donc en rentrant de l'école c'est un peu le rituel de regarder quels devoirs il y a pour la semaine ou s'il y a des choses qui ont été ajoutées, s'il y a des documents qui permettent de faire les devoirs ou d'étudier les leçons. »* (E4L39P1), *« je sais qu'elle parle avec ses copines via Teams. »* (E4L54P1).

En conclusion, l'usage des RS par les enfants leur sert avant tout à communiquer et à se divertir.

- *Les RS, ressenti évoqué par l'enfant aux parents*

Les parents ont décrit plusieurs situations. Pour quatre répondants, le retour de leur enfant quant à l'apport des RS est positif, comme l'explique un des participants : *« moi elle adore, elle dit que c'est vivant, qu'elle apprend des choses, qu'elle voit d'autres jeunes danser, chanter, qu'elle commence à comprendre des règles de foot. »* (E1L115P1).

D'autre part, certains enfants prennent connaissance des risques qui existent sur les RS et en discutent avec leurs parents, comme le soulignent plusieurs répondantes : *« Lorsqu'elle a peur, elle va avoir tendance à changer de chaîne directement et verbaliser qu'elle n'a pas aimé ou que ça lui a fait peur. »* (E6L107P2), *« elle m'a déjà fait des remarques sur des vidéos qu'elle aurait vues du Short du moment et elle m'en parle en disant "j'ai vu qu'il y avait ça en ce moment et que c'était dangereux et que les enfants étaient bêtes de faire ça" et ce genre de*

choses. » (E4L83P1). Effectivement, des parents ont constaté que leurs enfants avaient fait face à des situations décrites comme traumatisantes, provoquant des angoisses et des insomnies à cause de contenus non adaptés à leur âge. Deux des participants partagent leur vécu à ce sujet : « C'était un film d'horreur avec un cannibale [...] ça a généré des angoisses. Elle n'a pas été capable de dormir seule pendant plusieurs semaines, etc. Donc très intense. [...] elle n'a pas cherché des vidéos de ce type-là. Ça lui est juste tombé dessus. Et depuis, elle ne va plus sur YouTube » (E2L74P1) ; « Je remarque que quand il joue, il va venir deux fois pour me dire « maman j'arrive pas à dormir, maman je suis stressé. » Et après ça en découle que j'apprends « j'ai vu ça, est-ce que c'est possible, est-ce que ça peut exister ? » Et voilà, il a besoin d'être rassuré après certaines choses qu'il voit. » (E5L253P1).

Un autre élément rapporté par un parent est que son enfant se plaignait de douleurs corporelles après avoir passé beaucoup de temps devant les écrans. « Parfois ma fille me dit « j'ai éteint parce que j'ai les yeux qui piquent. » » (E3L90P1). De plus, la plupart des répondants ont expliqué que leurs enfants posaient des questions sur le contenu regardé pour savoir si ça existait dans la vraie vie ou s'il s'agissait de trucages. L'enfant va également avoir tendance à « poser des questions de vocabulaire ou d'expressions qui vont être dites et qu'il ne comprend pas forcément. » (E4L78P1).

▪ *Les règles établies à la maison quant au numérique*

Chaque parent a fixé des règles, six participants ont mis en place des moments spécifiques, durant la journée ou la semaine, pendant lesquels leurs enfants sont autorisés à utiliser les appareils numériques. Ceux qui appliquent cette règle expliquent que leurs enfants ont le droit d'employer les nouvelles technologies uniquement le week-end, après les devoirs, avant d'aller dormir... Tandis que d'autres ont préféré imposer une limite de temps. Par exemple, un des répondants, après discussion avec son enfant, lui a demandé « de se limiter à maximum 2 heures par jour. De temps en temps, il fait attention mais il faut bien sûr le suivre parce que même si on lui dit 2 heures maximum voilà quoi. » (E6L127P1).

D'autres règles ont été mentionnées en matière de sécurité de l'enfant lorsqu'il est en ligne et qu'il joue avec des inconnus. Par exemple, une participante explique que son fils n'a pas le droit de « donner son nom de famille, ni dire où il habite. Nous on lui a dit : "jamais donner son nom de famille ni son adresse". » (E5L359P1). Une autre répondante confie que : « comme il joue en ligne, il joue avec des inconnus et ça, je ne suis pas d'accord. Et il me dit que c'est le concept mais non en fait. » (E5L340P4).

Ces différentes règles ont été établies par les parents en fonction de la routine quotidienne, et pour d'autres, à la suite d'une discussion avec leurs enfants. Des participants ont expliqué utiliser les appareils numériques comme moyen de récompense car, par exemple, « *ça les stimule pour se lever en fait. Donc, s'ils sont habillés, préparés et ont mangé et tout, et qu'il n'est pas encore l'heure de partir, ils peuvent allumer la télé 5-10 minutes.* » (E4L136P1). Pour d'autres, c'est le contraire, ils confisquent les appareils numériques. Ils utilisent ce moyen comme punition lorsque les enfants ont eu des mauvaises notes ou qu'ils n'ont pas été sages. Voici ce que nous confient deux participants à ce sujet : « *s'ils n'ont pas été sages, s'ils n'ont pas écouté, aujourd'hui il n'y a pas de télé. Voilà aujourd'hui on va dessiner, on va jouer.* » (E4L160P2) ; « *Et maintenant, malheureusement, s'il me ramène des mauvais points, pour moi un mauvais point c'est un 13/20, [...] il pourra pas jouer à Fortnite quoi. Il aura pas de PlayStation, il aura rien.* » (E5L97P1).

Pour ce qui est des contrôles parentaux, moins de la moitié des parents estiment avoir un certain contrôle sur ce que leurs enfants font sur les RS. Des participants ont configuré les RS ou le smartphone, auxquels ont accès leurs enfants, pour fixer une limite de temps d'utilisation. Un participant, par exemple, mentionne avoir téléchargé une application de contrôle et sa fonctionnalité : « *j'ai Family Link comme application. Et alors le soir, le gsm et la tablette sont bloqués, comme ça ils ne savent pas l'utiliser et il ne sert que à son réveil. Comme ça elle n'est pas tentée de prendre son téléphone et regarder des vidéos.* » (E5L124P2). D'autres parents installent des RS prévus pour les mineurs et qui proposent un contenu plus adapté : « *YouTube Kids [...] j'ai trouvé ça moi-même, au moment où j'ai configuré le téléphone de mon fils. Ça m'a été proposé par Google.* » (E2L111P1). D'autres encore laissent leurs enfants utiliser les RS à certaines conditions : « *je peux prendre son téléphone quand je veux et regarder à tout.* » (E5L355P1) ; « *moi je les contrôle aussi, que ce soit Snapchat, les conversations sont enregistrées, j'accepte que les amis et les proches.* » (E5L335P4).

Une participante et son conjoint ont préféré ne pas fixer de règles quant à l'utilisation que fait leur enfant sur les appareils numériques. Elle confie : « *on n'a pas de contrôle parental. On fait confiance.* » (E4L109P1).

2. Représentations des parents à l'égard de l'utilisation des RS et du visionnage des vidéos courtes par les enfants

▪ *Les vidéos courtes : leur contenu et leur format*

- ❖ *« Moi je pense qu'il y a de très bonnes vidéos, comme il peut y en avoir de très mauvaises mais il faut savoir nuancer et trouver le bon dans le mauvais disons. Et que certaines vidéos vont être très bien. Je sais par exemple qu'en Asie, les TikToks vont être utilisés de manière scolaire. Qu'ici, en Europe, c'est plus utilisé pour s'évader, pour rigoler, tout plein de choses. Donc voilà, tout dépend de la manière dont on utilise ces plateformes et ces formats. »*

Entretien 1, Ligne 211, Participant 2

- ❖ *« Le contenu, c'est court donc c'est des petites choses assez rapides et le fait que ça change constamment, ça n'amène pas toujours le même sujet donc ça c'est plutôt sympa pour voir plein de choses différentes. C'est quand même divertissant malgré tout. Même si c'est pas toujours de très haut niveau. [...] c'est que c'est des fois pas très intellectuel. Ça n'apporte pas grand-chose. Il n'y a aucune réflexion derrière, il n'y a pas forcément de ... comment dire, c'est pas comme dans un documentaire où l'on apprendrait des choses. Là, ça reste que divertissant et c'est très rarement instructif voilà. »*

Entretien 4, Ligne 116, Participant 1

- ❖ *« Il faudra être vigilant parce qu'effectivement, il y a des choses qui sont très chouettes et qui permettent de découvrir plein de choses mais il y a aussi des choses plutôt négatives qui peuvent apparaître dans ces trends TikTok comme [...] enfin, il y a eu un moment le jeu du foulard ou une poupée maléfique, je n'ai plus le nom en tête. Et ça peut effrayer pas mal d'enfants. Mais il y a aussi du positif comme des vidéos drôles. Et le fait que le contenu change tout le temps permet d'avoir plein de choses différentes à voir et à consommer. »*

Entretien 6, Ligne 223, Participant 2

Les avis des participants divergent quant à l'intérêt des vidéos courtes que regardent leurs enfants. Cinq parents trouvent le contenu des vidéos courtes peu enrichissant, inutile, insipide et dangereux :

- ❖ *« Par contre, ce que je trouve dommage, c'est qu'on s'y perde un peu. Ça passe d'un sujet à l'autre et, en une fraction de seconde, l'enfant peut très bien voir quelque chose d'intéressant comme une jeune ado en train de se pavaner, de se maquiller, etc. »*

Entretien 1, Ligne 264, Participant 1

- ❖ *« En fait c'est du temps perdu en passivité, en réception de contenu pas super malin qui à mon avis pour un enfant est encore pire que pour un adulte, qui te met dans la contemplation de la vie des autres et d'actions des autres plutôt que dans le fait de faire toi-même. »*

Entretien 2, Ligne 138, Participant 1

- ❖ *« Maintenant, le contenu des vidéos courtes, en général, c'est pas très instructif, c'est plutôt du lifestyle, même de la bêtise. C'est plutôt des vidéos drôles et qui ne sont pas constructives et, limite, qui vont donner des idées à nos enfants à faire des bêtises sur le côté. [...] Pour moi, ça reste vraiment un divertissement. »*

Entretien 3, Ligne 209, Participant 1

- ❖ *« Là c'est purement de l'évasion psychologique quoi, qui peut faire du bien un petit peu mais pas trop. Parce que sinon les enfants n'apprennent rien, ils n'évoluent pas, ils ne se dépensent pas et je ne trouve pas ça très positif. »*

Entretien 3, Ligne 217, Participant 1

- ❖ *« Il y a certaines choses qui peuvent malgré tout être dangereuses et qui peuvent passer inaperçues sous des jeux de rôles ou des petites phrases innocentes. »*

Entretien 4, Ligne 119, Participant 1

- ❖ *« Et le problème c'est qu'on peut trouver toutes sortes de vidéos. Que ce soit la réalité dure ou alors des choses qui sont tournées et qui passent pour la réalité,*

ou on voit des personnes qui imitent la réalité. Nous adultes, on sait que c'est fake et que ce n'est pas la vraie vie. »

Entretien 6, Ligne 214, Participant 1

En revanche, cinq répondants évoquent que le contenu est diversifié, qu'il peut être éducatif et divertissant, comme ce parent qui explique : *« On a des vidéos éducatives comme des vidéos pour passer le temps je dirais, et ça c'est vraiment bien. »* (E1L201P2) Ou encore un autre qui trouve que : *« des vidéos qui sont chouettes à voir, qui sont marrantes ou qui incitent à faire une bonne action. Par exemple, ils montrent des vidéos de foot. Ça donne envie de sortir et d'en faire et pas de regarder tout simplement ce qui se passe sur son écran. »* (E6L233L1).

En ce qui concerne le format, un participant a souligné que le format facilite l'usage des vidéos courtes. D'autre part, les autres participants ont mentionné des inconvénients tels que les problèmes d'attention et de concentration que ça engendrait chez leurs enfants. C'est le cas de ces parents qui déclarent : *« j'imagine qu'il peut y avoir des problèmes aussi au niveau de l'attention parce que tout le temps switcher de sujet, c'est un exercice pour le cerveau. Mais ça peut aussi être considéré comme de la fainéantise parce qu'on n'arrive pas à s'accrocher à un sujet, on n'arrive pas à rester concentré plus d'une minute. Donc, je pense que c'est important de pouvoir varier. C'est comme la lecture, il faut pouvoir lire des petits textes, comme il faut pouvoir lire des livres. Il faut faire les deux, je pense. »* (E1L222P2) ; *« Je pense que ça diminue la capacité d'attention, c'est-à-dire que si les enfants ... et je le vois par rapport à nos discussions aussi, si la discussion dure plus que quelques minutes, tu as un peu ce désir de l'enfant de « bon viens-en au fait quoi ». [...] Et donc, le fait de leur montrer du contenu comme ça, qui est hyper court, ça favorise le fait de pas faire l'effort d'attendre plus longtemps que l'information arrive quoi. »* (E2L147P1). Les parents remarquent également un manque de patience de la part de leurs enfants. *« Je trouve que tu n'as pas la notion de patienter. Tu défiles vite tes vidéos donc, tu ne vis pas tes vidéos à fond, tu ne finis jamais entièrement. Enfin, niveau concentration, comme ça va très vite, il n'y a plus cette patience-là d'attendre. [...] Quand il regarde les dessins animés, il ne va pas jusqu'au bout. Il change, tu vois. »* (E5L385P3).

Globalement, les participants ont cité plus d'inconvénients que de bénéfices au sujet des vidéos courtes que leurs enfants regardent. Cependant, cinq parents considèrent les vidéos courtes

comme un passe-temps, d'autres trouvent qu'elles permettent aux jeunes de découvrir des nouvelles choses, par exemple :

❖ *« Elle a une chaîne comme ça où c'est tous des bricolages à faire et après elle les fait elle-même. Ça c'est génial qu'elle regarde et qu'elle continue à découvrir des bricolages, des activités et les faire. »*

Entretien 3, Ligne 263, Participant 1

❖ *« Il y a certaines vidéos qui valent la peine. Il y a quand même des vidéos qui sont bien pour plein de choses. Même, par exemple, une fois, il ne comprenait pas quelque chose à l'école, j'avais été voir sur YouTube et c'était expliqué avec des pictogrammes et tout ça. C'était bien quoi. »*

Entretien 5, Ligne 379, Participant 4

❖ *« Je suppose qu'il faut se mettre dans la peau d'un jeune. Eux, ça leur fait passer le temps, ça peut les faire rire, ils peuvent découvrir des choses aussi. Il y a sûrement des bénéfiques. »*

Entretien 1, Ligne 276, Participant 1

❖ *« Alors que, moi, par exemple, il a y des petites vidéos que parfois je leur montre [...] à propos d'un « fun fact » scientifique ou une petite expérience. [...] c'est juste un petit éveil à quelque chose d'intéressant, sans en faire tout un flan et une discussion d'une demi-heure sur tel et tel truc. Mais c'est quand même très limité comme intérêt. »*

Entretien 2, Ligne 166, Participant 1

Selon sept participants, les vidéos courtes provoqueraient plutôt un retard au niveau du développement de l'enfant par l'aspect passif de l'activité car il ne se rend pas compte du temps qu'il passe à visionner les clips vidéo et qu'il n'arrive pas à s'arrêter. Par conséquent, l'enfant ne se dépense pas et accumule une fatigue liée aux écrans, comme le signalent plusieurs participants :

❖ *« Ça sollicite beaucoup les yeux et le cerveau et ça fatigue énormément. [...] Mais notre cerveau il n'en peut plus en fait, nos yeux, notre cerveau et on est déjà en train*

de mettre ça dans les mains de nos enfants qui sont en primaire, qui sont en plein développement de leur cerveau et je ne suis pas sûre que c'est bon. »

Entretien 3, Ligne 223, Participant 1

❖ *« Et le problème c'est qu'on ne se rend pas compte du temps qui passe et du temps qu'on passe dessus. Du coup, si moi adulte je n'arrive pas à gérer ça, un enfant de 12 ans, encore moins quoi. »*

Entretien 6, Ligne 208, Participant 1

De plus, certains parents trouvent que les vidéos peuvent inciter, de façon négative, leurs enfants à reproduire ce qu'ils y ont vu. C'est ce qu'explique ce témoignage : *« C'est plutôt des vidéos drôles et qui ne sont pas constructives et, limite, qui vont donner des idées à nos enfants à faire des bêtises sur le côté. Parce que « j'ai vu, il y en a une qui a éclaté un ballon avec de l'eau au-dessus de sa tête et c'est marrant, tout a éclaté sur sa copine. » Et puis ils vont vouloir faire la même chose. »* (E3L211P1).

Ajoutons, qu'un répondant qui ne donne pas accès aux RS à son enfant, trouve que les vidéos courtes devraient être proscrites. D'après lui, *« à partir du moment où on favorise l'inattention par la diffusion de messages ultra courts de manière rapide et saccadée, ça va à l'encontre d'un développement normal et optimal de l'enfant. Donc des formats courts du type TikTok, [...] ça va à l'encontre du développement. Donc, de mon point de vue, ce serait à proscrire. »* (E1L245P3).

▪ *Les changements observés chez les enfants par les parents*

Les participants ont remarqué que, depuis que leurs enfants regardent les écrans et, notamment, les RS, ils n'utilisent plus que les appareils numériques pendant leur temps libre. Ils l'expliquent en ces termes : *« Moi, le sentiment que j'ai, c'est qu'ils ne savent plus s'occuper sans écran. Je pense que potentiellement les réseaux sociaux peuvent être une des raisons à cela comme beaucoup de choses dans les écrans »* (E1L2017P2) ; *« mais malgré tout ils ont du mal à passer du temps sur autre chose que sur les écrans. Dans le sens où, par exemple, ma fille, elle a reçu plein de bricolages pour faire des bracelets, apprendre à dessiner tel truc et, donc, du coup, c'est vrai qu'elle a tendance à ne pas aller vers autre chose qu'un écran. Donc, quand elle a du temps libre, le premier réflexe c'est le téléphone ou la télé. C'est pas « je vais aller prendre mon livre ». Ça, c'est un truc que j'ai noté pour les 2 en fait. »* (E2L53P1). De plus, lorsqu'on leur refuse les écrans, ils sont enclins à se mettre en colère, par exemple : *« Là,*

ils vont plus râler si on va leur dire non pour ne pas regarder la tablette ou la télé tout de suite parce qu'il y a d'autres choses à faire. » (E4L69P1).

Lorsque leurs enfants sont sur les RS ou les écrans, les parents constatent qu'ils n'obéissent pas, comme en témoigne cette maman : *« La faire obéir est plus compliqué parce que quand on l'appelle et qu'elle est dans la chambre d'un des grands, elle a plus de difficultés à venir. » (E1L93P1).* Trois parents parlent même de déficit d'attention sélective : *« Seulement lorsqu'elle consomme une vidéo, fatalement il y a moins de réponse de sa part sur des questions que je pourrais lui poser. » (E6L73P2) ; « Mais quand ils regardent voilà des dessins animés, ils sont vraiment coupés du monde quoi. » (E3L103P2).*

Les participants évoquent également le manque de perception somatique lorsque leurs enfants sont devant les écrans. C'est ce qui ressort du dialogue entre deux répondantes à ce sujet : *« Et je sais que, par exemple, rien que le fait qu'il doive aller aux toilettes, il va se retenir et même parfois c'est arrivé qu'il oubliait qu'il devait aller à la toilette et il a fait pipi dans son slip, tellement qu'il est absorbé donc voilà. » (E3L109P2) ; « Oui, oui, moi aussi j'ai ça dans le sens où ils ne vont pas aller à la toilette quand ils regardent la télé mais alors dès que la télé est finie et qu'il faut, par exemple, prendre le bain, aller au lit ou manger ou n'importe, là c'est « ah je dois faire pipi, je dois faire ci, je dois aller là » et quand ils regardent la télé, là ils ne doivent rien faire. Et quand la télé est éteinte, « j'ai mal au ventre » ou j'ai ci ou j'ai ça. Et alors, comme tu dis, ils se reconnectent à leur corps, à leur vie, à leurs besoins. Ça endort bien le cerveau et l'attention quoi. » (E3L114P1).*

Les parents étaient nombreux à constater que l'humeur de leurs enfants varie lorsqu'ils sont actifs sur les RS. Ils sont plus irritables, en colère et surexcités, comme le montrent divers témoignages :

❖ *« En effet, ils sont un peu plus énervés, un peu plus excités, toujours à vouloir rester à la maison. »*

Entretien 5, Ligne 219, Participant 2

❖ *« Je constate qu'il est plus tendu, plus énervé mais j'imagine que c'est en lien avec s'il gagne ou s'il perd quand il joue. »*

Entretien 6, Ligne 67, Participant 1

- ❖ « *Ils sont irritants et très sensibles.* »

Entretien 5, Ligne 242, Participant 3

- ❖ « *Moi quand il joue, il ne sait pas se déplacer normalement, il saute. [...] Dès qu'ils jouent, ils sont 10 fois moins calmes quoi. Pour moi, il y a une excitation. Il n'est pas le petit garçon qu'il est d'habitude quoi.* »

Entretien 5, Ligne 197, Participant 1

- ❖ « *Mais je vois la différence quand on passe toute une journée dehors ou quand il passe sa journée sur son téléphone, il est beaucoup plus excité.* »

Entretien 6, Ligne 63, Participant 1

Une répondante évoque les changements physiques chez ses enfants lorsque ceux-ci ont accès aux appareils numériques : « *Et on voit vraiment à leurs yeux, moi je le vois bien les week-ends où il fait moche. On n'est pas sortis ou je les ai autorisés à rester plus tôt devant la télé et comme c'est le week-end, c'est samedi soir, ils restent un peu plus tard. Je vois à la fin, ils ont des têtes de zombis quoi. Ils sont blancs, les yeux tirés vers le bas, cernés. [...] oui, je le vois, leur visage se décompose en fait. [...] elle a les yeux tout luisants comme ça, qui brillent. Bon, ils ne sont pas rouge-rouge, mais les yeux qui brillent.* » (E3L181P1) ; « *moi je trouve déjà que quand ma fille regarde les vidéos sur téléphone, elle n'est déjà pas dans une bonne position physique. Elle a sa nuque en avant. Enfin, bref, je pense que ce n'est pas bon pour les vertèbres et tout ça et le maintien en général. [...] ce n'est pas bon pour la nuque et l'alignement de la colonne et le maintien.* » (E3L203P1).

Lorsque les parents demandent d'arrêter les écrans et les RS, les enfants sont frustrés, pleurent, crient, se mettent en colère, essayent de négocier. Ils ne se rendent pas compte du temps passé devant l'écran.

- ❖ « *Et alors quand on l'éteint, là c'est cata, c'est la crise, c'est ... c'est pas facile.* »

Entretien 3, Ligne 163, Participant 2

❖ « Dès qu'on lui retire c'est la guerre. « Pourquoi je ne peux plus avoir de téléphone et nanani et nanana » ou alors elle va essayer de répondre, elle va être plus difficile. »

Entretien 5, Ligne 203, Participant 1

❖ « Elle va peut-être insister « encore un, encore un » ou « encore 5 minutes » mais ça va. »

Entretien 3, Ligne 82, Participant 1

❖ « Elle essaie toujours de gratter quelques minutes mais après il n'y a pas de crise ou autre. Elle éteint assez rapidement. »

Entretien 6, Ligne 82, Participant 2

❖ « Il est tellement absorbé par son dessin animé que ça fait 1 heure qu'il est devant son écran. Et quand on coupe c'est « ah, mais j'ai pas beaucoup regardé ! » [...] Parfois je vois vraiment dans les yeux de mes enfants le « non mais maman tu nous racontes n'importe quoi, c'est pas possible. » « Mais les gars vous avez vu tout un dessin animé Disney, un long métrage donc ça fait plus d'une heure que vous êtes devant la télé ». Ils sont parfois un peu étonnés là mais bon. »

Entretien 3, Ligne 167, Participant 1

Trois parents constatent une hyperconnectivité numérique. C'est le cas de cette participante qui confie : « C'est un peu triste que je pète un plomb de ne pas les voir, de ne pas profiter d'eux. Ils ne savent même pas avoir une conversation. Ils descendent manger, ils sont ainsi (mains qui tremblent) parce qu'ils veulent remonter et c'est là que je me suis rendu compte que ça devenait grave quoi. » (E5L184P4).

D'autre part, des participants observent une amélioration au niveau du comportement et du bien-être chez leurs enfants lorsque ceux-ci n'utilisent plus les RS : « Oui, et là, elle va se déguiser, elle va s'amuser. Alors que si je lui donne le téléphone, je vais être tranquille, ça c'est sûr mais elle ne va rien découvrir dans la maison. Et une fois que je retire le téléphone, elle va aller chercher ses jeux, ses marqueurs, elle va découper, elle va s'occuper toute seule. » (E5L209P1) ; « Alors que quand ils ne jouent pas, je ne vais pas dire que c'est des anges mais c'est quand même déjà mieux. » (E5L238P4).

D'autres remarquent que leurs enfants reproduisent dans la vraie vie ce qu'ils ont vu dans les vidéos courtes, que ce soit au niveau vestimentaire ou comportemental. C'est ce qu'explique cette participante: « *Après elle va plus avoir un comportement, oui elle va faire sa petite star quoi, elle va plus danser à la maison, elle va vouloir enfiler une tenue un peu plus gala, sexy, je ne sais pas comment dire. Elle va appliquer un peu ce qu'elle a vu dans les vidéos.* » (E3L94P1).

Les parents dont les enfants n'ont pas ou plus accès aux RS sont conscients du risque qu'ils soient mis à l'écart et qu'ils pourraient également subir les moqueries de leurs amis ou de leurs camarades. Une répondante mentionne à ce sujet : « *Maintenant je lui interdis même si ça m'ennuie pour lui parce qu'il se sent à l'écart des autres.* » (E5L227P3). Un autre participant confie : « *Tant que ça ne pose pas de problème de discrimination par rapport à ses congénères, j'estime qu'il est préférable qu'il ne soit pas obnubilé par la consultation des réseaux sociaux.* » (E1L62P3).

3. État des lieux des connaissances de recommandations et de lois

▪ *Les recommandations*

Les participants connaissent l'existence de recommandations concernant l'usage des RS par les mineurs. Pour la majorité d'entre eux, ces recommandations font partie de leur vie quotidienne. Voici les différentes recommandations qui ont été abordées dans la discussion :

- « *Il me semble que j'avais vu genre pas d'écran avant 3 ans, autant de temps maximum avant tel âge, etc.* » (E2L122P1)
- « *Moi j'ai déjà entendu par rapport à l'harcèlement. Tout ce qui est au niveau du harcèlement parce qu'au niveau des vidéos tu es vite critiqué, affiché. [...] Moi, avec le métier d'enseignante, on dit que les réseaux sociaux il n'y a rien de bon quoi. On est mis en garde et pour moi, il regarde mais sans avoir de compte quoi. Je sais que le gouvernement publie des trucs donc... je ne veux pas qu'il montre son visage. [...] Et je lui ai toujours dit que si jamais il faisait un truc et qu'il recevait des menaces, enfin on s'entend bien, qu'il doit me le dire tout de suite quoi.* » (E5L285P1)
- « *Moi j'ai le contrôle parental, ce qui permet de bloquer certains comptes et certains contenus.* » (E1L174P1)
- « *La mettre en privé et seulement ses copines ou les personnes qu'on connaît puissent avoir accès au contenu qu'elle publierait.* » (E6L188P2)

- « *C'est pas de réseaux sociaux parce qu'elle est encore fort jeune. Donc elle n'a pas accès... d'ailleurs sur sa tablette il n'y a pas de réseaux installés. D'ailleurs, c'est une des règles aussi, avant d'installer une application, elle doit nous en faire la demande. Et donc n'ayant que 9 ans, il n'y a pas de réseaux sociaux pour elle.* » (E6L162P2)

En résumé, les recommandations mentionnées par les participants sont : limiter le temps d'écran, faire attention au cyberharcèlement, mettre en place un contrôle parental, éduquer l'enfant à un bon usage des RS, discuter avec son enfant en instaurant un cadre de confiance en cas de problème en ligne, mettre les comptes des enfants en privé et tenir compte de l'âge de l'enfant.

Les parents dont les enfants n'utilisent pas les RS, étaient peu nombreux à pouvoir citer des recommandations bien qu'un des parents pouvait imaginer différents points : « *J'en connais pas spécifiquement mais j'imagine qu'ils disent d'éviter de laisser des enfants tout seuls devant un contenu qui n'est pas de leur âge, toujours les accompagner dans l'utilisation et la création de compte des réseaux sociaux. Il faudrait essayer d'imposer une limite de temps comme ici P1, qui l'a fait avec ses enfants. [...] J'imagine que c'est des recommandations dans ce type-là, en tout cas faites par le gouvernement, ou même par les sociétés.* » (E1L160P2)

La plupart des parents ont eu accès à ces recommandations via des vidéos de sensibilisation, des documentaires, des articles de journaux ou encore via des livres. D'autres, en ont eu connaissance par l'école ou chez le pédiatre, comme l'expliquent deux répondantes : « *Le seul souvenir que j'ai de ça, c'est dans le cabinet du pédiatre quand mon fils était petit.* » (E2L122P1) ; « *Je sais que dans l'école de ma fille déjà en primaire [...] ils avaient une formation ou une espèce de conférence pour les parents et les enfants pour en savoir plus et être informés sur le cyberharcèlement.* » (E6L339P2)

▪ *Les lois*

Les parents ont expliqué ne pas être informés des lois ou des réglementations concernant l'utilisation des RS par les mineurs, comme cette maman qui dénonce : « *Et si je les ai reçues, j'ai pas fait attention dans le sens où, ça n'a pas été transmis de manière efficace pour que ça s'enregistre dans mon cerveau quoi.* » (E2L218P1). C'est pour cette raison que, comme ils le déclarent dans le passage qui suit, aucun des participants n'a pu citer de lois ou en expliquer une avec exactitude :

- P1 : « la question c'est de savoir si on est informés de tout ça, mais non. »
- P2 : « ah oui, pas du tout. »

[...]

- P4 : « oui, on n'est pas informés et le problème il est là. »

Entretien 5, Lignes 534-340, Participant 1, Participant 2, Participant 4

Cependant, plusieurs ont supposé que les RS imposaient un âge légal minimum pour pouvoir y accéder: « Autant Facebook, TikTok et tout, je pense... je crois que ça existe des limites d'âge, je pense que la loi a fixé des choses mais je l'ignore complètement, ou en tout cas, je n'ai pas reçu et je n'ai jamais vraiment eu une info directe comme ça qui me dit « attention pas de facebook en dessous de 12 ans ou ... ». Non, je n'ai jamais eu d'info par rapport à ça. Et TikTok je pensais même à la base que c'était plus pour les enfants, moi. Et donc, après j'ai l'impression que pas du tout en vrai mais voilà. Je pense qu'on n'est pas bien renseignés en tant que parents non plus. » (E3L318P1) ; « C'est en m'inscrivant sur différents réseaux sociaux que j'ai constaté qu'il n'était pas possible de s'inscrire avant un âge limite. » (E4L174P1). Une participante mentionne également : « Je pense qu'il est interdit pour des mineurs de s'inscrire sur des réseaux sociaux jusqu'à 12 ans. » (E1L346P2)

- *Informer les parents*

Les participants aimeraient être informés des recommandations ou des lois en vigueur et futures au sujet des RS. Pour que ces informations leur parviennent, ils suggèrent les canaux ci-après:

- « Mail c'est très bien ou par des vidéos. » (E1L390P2)
- « Les vidéos ça pourrait être sympa. C'est plus ludique que simplement lire. Et je pense que ce serait plus visuel. Et pourquoi pas des conférences ou des formations pour être bien informés et avoir une mise en pratique et des explications où on pourrait poser des questions et avoir des réponses précises. Ça pourrait être intéressant. » (E6L299P2)
- « Moi je pense que via les enfants ce serait mieux. Parce que bon la télé, tout ça faut encore être devant sa télé, devant le journal au moment qu'ils en parlent. [...] je crois que si l'info passe chez les enfants en primaire et que du coup il y a un mot ou quelque chose qui est mis dans le journal de classe et que l'info nous arrive en disant « sachez que votre enfant a eu une information sur les réseaux sociaux : à quoi ça sert, c'est bien, c'est pas bien, où on peut aller ou pas, les dangers. Et, par la même occasion, on

vous signale que la loi prévoit que... ». Je pense que là, les parents c'est obligé, ils auront tous l'info. » (E3L340P1)

- *« Facebook. Pour qu'on le voie, faut que ce soit sur Facebook c'est sûr. » (E5L553P2)*
- *« Et bien mettre des affiches du style au football, contre les écrans. Ils pourraient faire des trucs comme ça. Que ce soit dans les rues, dans les centres commerciaux, comme ils font pour le racisme, par exemple. Ils pourraient faire une affiche en mettant un enfant et un écran. Sensibiliser et que ça se voie quoi. » (E5L579P4)*

Les participants aimeraient recevoir des informations sur les points suivants :

- *« Moi, j'aimerais recevoir des infos sur les comptes à suivre et ne pas suivre, donc, une sorte de blacklist. Avoir des informations via des mémoires comme le vôtre sur les méfaits ou bienfaits que peuvent avoir les réseaux sociaux. Des choses condensées mais qui permettent d'avoir un avis disons plus global sur les réseaux sociaux. » (E1L387P2)*
- *« Un sujet serait le fait qu'on arrive à ce que les jeunes enfants développent potentiellement des troubles d'attention. » (E1L467P3)*
- *« Il faut mettre en place des mesures de sécurité et probablement accompagner son enfant. » (E1L405P1)*
- *« Le cyberharcèlement [...] c'est vrai que c'est un sujet hyper, hyper grave quoi. » (E3L386P1)*
- *« Donc, ça pourrait être intéressant de savoir comment filtrer les vidéos TikTok ou YouTube vu qu'on ne pourra pas totalement interdire nos enfants, vu qu'à l'école il y en a plein d'autres qui les verront et ils seront quand même indirectement voués à être près de ces vidéos. » (E4L183P1)*
- *« Moi, j'aimerais recevoir des infos sur comment protéger correctement mon enfant des vidéos qui ne seraient pas de son âge. Parce que même si elle y aura accès à partir de 13 ans, il y a des vidéos qui ne sont pas de son âge ou qui sont pour les plus de 18 ans. » (E6L335P2)*

Sur base de ces témoignages, il est intéressant de constater que, malgré le manque de connaissances des parents au sujet des réglementations, ils souhaitent être informés des lois et des recommandations qui existent sur l'utilisation des RS par les mineurs.

4. Perceptions des stratégies de promotion de la santé à mettre en place pour les enfants et les parents

▪ *Sensibiliser les enfants*

Les participants trouvent qu'il est important de sensibiliser ainsi que d'éduquer les enfants à un bon usage des RS et au monde digital en ligne. A l'issue des différents entretiens, les deux sujets qui émergent le plus et qui devraient être abordés avec les enfants sont : les dangers des RS et le cyberharcèlement. C'est ce qu'expliquent les répondants ci-après : « *Donc, tout d'abord, éduquer les parents et éveiller les parents aux dangers des réseaux sociaux et puis, évidemment, enseigner aux enfants les dangers.* » (E1L292P1) ; « *Et alors, au niveau de l'utilisation des réseaux sociaux dans le but de harcèlement, je dis dans le but car il est un fait que certains enfants ont des profils d'harcéleur et font passer des mauvais quarts d'heure à d'autres enfants.* » (E1L323P3).

D'autres thèmes à ne pas négliger ont également été suggérés par les parents. Ils proposent des moyens techniques pour se protéger en ligne et pour limiter le temps d'écran. Ils aimeraient que des discussions aient lieu en classe ou en petits groupes, afin de développer le regard critique des enfants sur les contenus des vidéos courtes. Voici quelques réponses détaillées des participants qui facilitent la compréhension de leur point de vue :

- « *Je pense qu'à l'école ça devrait aussi être intéressant que les enseignants en parlent et voient différentes façons de se protéger.* » (E4L142P1)
- « *Ça peut même être un petit message en disant « il ne faut pas trop abuser des réseaux sociaux, ne restez pas trop longtemps sur TikTok » tout des petits messages comme ça qui, au final, pourraient agir sur le subconscient de l'enfant.* » (E1L313P2)
- « *« fais plutôt que regarder » ou « ça fait combien de temps que tu es sur les réseaux sociaux là ? Est-ce qu'il ne serait pas temps de faire autre chose ? » et le fait que ce soit intégré dans les réseaux sociaux en petite vidéo courte, je trouve ça chouette.* » (E2L190P1)
- « *Donc, pour que les enfants aient un regard critique aussi envers les réseaux et se dire « ok, ça c'est pour la blague, ça c'est du sérieux. » Enfin, ne pas tout prendre au premier degré parce qu'eux, ils croient que tout ce qu'on dit et tout ce qu'on voit à la télé ou sur les RS c'est vrai.* » (E3L283P1)

D'après les participants, ce sont principalement les parents et l'école qui doivent informer et sensibiliser les enfants au monde du numérique. Chaque répondant a développé son propre point de vue à ce sujet mais également sur ce que ces acteurs devraient mettre en place :

- « Je pense que les parents ont un rôle à jouer mais pour moi c'est plus l'école. Pour moi, c'est l'école qui devrait organiser des réunions ou des conférences et aborder le sujet dans un cours de morale ou autre, mais aborder le sujet. Les enfants sont plus réceptifs si ça vient de l'école, d'instituteurs, que si ça vient des parents. » (E1L293P1)
- « Il faudrait, idéalement des actions conjointes de la part des écoles et des parents pour limiter le nombre ou les plages horaires d'utilisation de ce type de réseaux sociaux. » (E1L320P3)
- « Je pense que ça doit être dit par les parents d'office. C'est le rôle des parents. Mais je pense que l'école pourrait appuyer aussi par, soit les professeurs eux-mêmes qui parleraient de ça, des intervenants externes qui viendraient dans les écoles faire des espèces d'ateliers pour que les enfants se rendent compte aussi. » (E3L278P1)
- « Je pense qu'en effet, comme tu dis P1, il faut en parler à la maison mais on doit avoir le soutien entre guillemets de l'école et pourquoi pas, des intervenants ou des psychologues. Et ça ne doit pas être forcément formel, ça peut être en forme de jeux. Pour que les enfants puissent se dire « Ah oui, mon papa et ma maman, ils m'ont parlé ». Enfin que ça ne débarque pas de nulle part. Mais en tout cas je pense que c'est important. C'est une nouvelle génération quoi. C'est tout des trucs que nous, on ne connaissait pas quand on était petits et voilà. Il faut être sensibilisé aux bienfaits et aux dangers. » (E3L296P2)
- « Je pense aussi qu'en tant que parents, on est responsable de ce qu'on donne. Que ce soit tablette, téléphone et donc on devrait être en mesure de pouvoir les protéger. Et je sais que l'école a développé dans le tronc commun une nouvelle compétence sur les médias et dans cette compétence, il serait intéressant de voir les dangers des réseaux sociaux mais aussi le positif parce qu'il n'y a pas que du danger. Mais, donc, les parents et le corps enseignant devraient être impliqués dans les mises en garde des réseaux sociaux. » (E6L260P2)
- « Je pense que ça devrait être à tous les niveaux. Parce qu'en fait si c'est juste une tâche pour les enseignants, il suffit que l'élève ait un relationnel qui n'est pas génial avec son enseignant, l'enfant va juste balayer ça de côté. Alors que s'il l'entend de manière dédramatisée de plein de personnes différentes, au bout d'un moment... un peu dans l'idée que si tout le monde le dit, c'est qu'il y a quelque chose derrière quoi. » (E2184P1)

D'autres idées ont été émises par les participants pour sensibiliser les enfants au monde digital, comme celles citées ci-après :

- « *Montrer des documentaires avec des vrais faits pour choquer les jeunes. Parce qu'aujourd'hui, ils nous écoutent à moitié et ça leur traverse l'esprit mais sans plus. Alors que là un film ou un documentaire avec une histoire vraie... Donc, comme ils ont fait avec le racisme, ils devraient le faire avec ce qui est harcèlement, etc.* » (E5L504P3)
- « *Quitte à ce que ce soit le sujet d'une présentation que les enfants doivent présenter ça et travailler dessus.* » (E3L373P2)
- « *Ça pourrait être par des travaux pratiques et des vidéos des dangers que représente internet.* » (E4L149P1)

Outre les points cités auparavant, un participant a également évoqué les médias, ainsi que les influenceurs qui pourraient informer leur communauté des dangers qui existent sur les RS : « *Les influenceurs qui pourraient essayer de mettre en garde contre certaines dérives qu'on pourrait avoir avec les réseaux sociaux, qui sont donc des gens que nos enfants regardent et les enfants pourraient donc écouter plus facilement aussi.* » (E1L310P2). Des témoignages d'enfants victimes de cyberharcèlement pourraient également toucher directement les jeunes, comme l'explique une participante : « *Moi, je pense aussi que malheureusement, il faudrait montrer aux enfants des témoignages d'autres enfants qui auraient mal vécu des choses sur les réseaux sociaux. Je trouve que ça pourrait sensibiliser les enfants aussi.* » (E5L436P1). Il faudrait, selon un parent, fixer des limites : « *Vis-à-vis de certains formats de réseaux sociaux, il faudrait au moins des limitations, voire des interdictions.* » (E1L322P3).

▪ *Sensibiliser les parents*

Les participants ont tous répondu qu'ils devaient participer à l'éducation de leurs enfants sur les RS mais peu d'entre eux connaissaient des lois sur l'usage des RS par les mineurs. La question sur leur sensibilisation au monde digital leur a, par conséquent, été posée. D'après eux, les organismes qui devraient les informer et les conseiller principalement sur les dangers des RS et l'âge auxquels les mineurs peuvent y avoir accès sont :

- « *Pour moi il devrait y avoir une sensibilisation des enfants mais aussi des parents. Au niveau national, aux infos, ou bien créer une émission où on apprendrait aussi aux parents à comment utiliser les réseaux sociaux, quels réseaux sont plus intéressants pour les enfants en fonction de l'âge. Donc, moi, je dirais au niveau national certainement. De créer une revue qui circulerait dans les écoles. Il y a pour ça la Ligue des Familles, il y a le PMS, il y a d'autres centres, les associations de parents. Donc, ça ce serait une certaine chose. Donc, tout d'abord, éduquer les parents et éveiller les*

parents aux dangers des réseaux sociaux et puis évidemment enseigner aux enfants les dangers. » (E1L286P1)

- *« Disons que si ça vient des experts en santé, ce sera forcément plus pris au sérieux que si ça vient du gouvernement, enfin on se comprend. Il faudrait une coalition de tous ces acteurs en fait. Ça pourrait être une solution. » (E1L396P2)*
- *« Il faudrait un nouveau métier d'expert des réseaux sociaux ou un peu comme on a dans le gouvernement de la santé, de l'enseignement, etc., qu'il y ait une personne renseignée et experte. » (E4L257P1)*
- *« Je pense que des représentants des réseaux sociaux pourraient avoir un impact [...] après, est-ce que les représentants ont envie de dire toute la vérité sur ce qu'eux promeuvent vu qu'eux veulent qu'on consomme leurs réseaux. Et alors oui, le personnel de santé et ce genre de choses. » (E6L311P2)*

Par conséquent, les participants estiment que c'est au gouvernement, aux experts en santé et en digital et aux organismes qui émettent des recommandations pour les parents et aux écoles, d'informer et d'éduquer les parents aux RS et à leurs dangers. De plus, les parents qui n'utilisent pas les RS apprécieraient recevoir des conseils et des guides d'utilisation pour apprendre, dans un premier temps, à maîtriser les outils numériques et pour montrer, par la suite, à leurs enfants comment faire.

Pour terminer, à l'issue des discussions de groupe réalisées avec les parents, plusieurs participants ont manifesté leur intérêt au sujet de ce travail de recherche, comme cette maman lorsqu'elle déclare : *« En tout cas, c'est un sujet qui est intéressant. Je pense que tous les parents devraient un minimum se pencher là-dessus. » (EL421P1)*

Observations des entretiens

Les observations des entretiens vont permettre de compléter les déclarations des participants. En effet, leur témoignage apporte des éléments de réponse à ce travail. Grâce à ces observations, les idées implicites des répondants pourront être développées. Les points suivants seront dès lors abordés dans cette sous-partie concernant les parents : leur niveau de connaissances techniques, leurs attitudes et leurs préoccupations, leur implication parentale, leur réaction émotionnelle, leur communication familiale et leur adaptabilité.

✓ Niveau de connaissances techniques des parents

Il a été observé que les participants qui laissent leurs enfants utiliser les RS, comprennent, pour la majorité, comment ceux-ci fonctionnent. De plus, les parents ont conscience de l'utilité et

des risques qui existent sur les RS. Cependant, ils ne connaissent pas tous, ou pas suffisamment, les paramétrages ou les contrôles parentaux qui peuvent être mis en place pour gérer le temps passé sur les RS, limiter certains contenus, etc. Qui plus est, aucun parent n'a réussi à citer les conditions d'utilisation des RS et, notamment, l'interdiction aux mineurs de moins de 13 ans, de fréquenter les plateformes.

Parmi les participants qui interdisent les RS à leurs enfants, seuls 2 parents sur les 6 ne sont pas actifs. Ils sont dès lors conscients de la nécessité d'approfondir leurs connaissances du monde numérique le jour où leurs enfants accéderont aux plateformes en ligne afin de les guider et les accompagner dans leur découverte du numérique.

La perception approximative des parents à propos des RS explique leur impression de ne pas avoir les bases nécessaires pour guider leurs enfants. Cependant, lors des entretiens, tous les parents étaient conscients de l'importance d'éduquer et d'informer leurs enfants à un bon usage des RS. Pour ce faire, les parents savent qu'ils ont un rôle à jouer dans la découverte, l'apprentissage et l'accompagnement de l'utilisation des RS par leurs enfants. Lors des entretiens, les participants se sont exprimés sur la manière dont ils percevaient la sensibilisation faite autour des RS. Cette discussion a permis aux parents de s'impliquer et de se sentir concernés. En effet, ils se sont pris au jeu et se sont intéressés aux informations transmises par des organismes et des associations. Ils ont même suggéré ce que ceux-ci devraient proposer. Pour ce qui est des lois, aucun des répondants n'a pu en citer. Ils se sont donc tournés vers le chercheur pour obtenir plus d'informations à ce sujet. Ce dernier leur a confirmé la législation relative à l'âge minimum pour avoir accès aux RS, qui est de 13 ans. Par la suite, aucun participant ne s'est remis en question par rapport aux libertés numériques qu'il laisse à son enfant.

✓ Attitudes et préoccupations

Les parents essaient de garder une attitude cohérente par rapport aux règles qu'ils ont fixées à propos de l'utilisation des RS par leurs enfants. Malgré tout, six parents donnent accès aux nouvelles technologies à leurs enfants afin de disposer de temps libre et ne pas être dérangés. De plus, six parents sur 13 utilisent ou suppriment les outils numériques pour récompenser ou punir leurs enfants si ceux-ci font des bêtises ou s'ils obtiennent de mauvais résultats scolaires, etc.

Comme exposé antérieurement, les participants ont différentes opinions à l'égard des RS et de l'utilisation de ces applications par leur enfant. La plupart des parents sont partagés sur les

bienfaits et les dangers auxquels sont exposés leurs enfants. En revanche, d'autres sont plus catégoriques et accusent les RS et leur contenu d'être mauvais pour les enfants et de ne rien leur apporter de positif. Il a été observé qu'aucun parent n'a montré d'indifférence quant à l'usage des RS par leurs enfants.

En outre, les témoignages des parents ont mis en évidence que les enfants, dans la tranche d'âge de 6 à 12 ans, qui ont une fratrie plus âgée bénéficient d'une plus grande liberté d'accès aux RS. Alors qu'à l'inverse, les enfants, dans cette même tranche d'âge, qui sont enfants uniques ou qui vivent au sein d'une fratrie plus jeune, seront plus accompagnés et contrôlés par leurs parents. Il est à noter que l'attitude des parents change en fonction de l'âge de l'enfant, mais également selon sa position dans la fratrie.

Malgré tout, au travers de divers témoignages, il a été observé que les participants avaient des inquiétudes liées aux risques auxquels s'exposent leurs enfants en fréquentant les plateformes en ligne. Effectivement, leurs préoccupations se focalisaient principalement sur la sécurité de l'enfant ainsi que sur son bien-être et son développement. Les éléments qui revenaient le plus fréquemment étaient : le cyberharcèlement, les troubles de l'attention et de concentration, l'hyperconnectivité ainsi que les problèmes d'intéroception et de posture corporelle.

✓ Implication parentale

Il a été observé que l'implication parentale revêt quatre approches différentes. Les uns vont avoir des discussions en famille pour fixer des règles et/ou pour discuter de l'utilisation des appareils numériques et des RS. D'autres parents vont imposer des règles à leurs enfants par rapport aux appareils numériques et leur laisser un accès libre par la suite. Dans les deux types d'implication parentale ci-dessus, six parents exercent un contrôle parental via une application ou un paramétrage du RS, ou encore, en fouillant directement sur le compte de l'enfant. Une troisième approche observée de la part des parents consiste à faire confiance et à laisser l'enfant gérer sa vie numérique. Le dernier groupe de parents sont ceux qui ne laissent pas encore leurs enfants avoir accès aux RS. Ils justifient leur décision par différents facteurs :

- l'enfant est trop jeune,
- le parent, lui-même non-actif sur les RS, ne voit pas l'intérêt à ce que son enfant les fréquente,
- les RS et leur contenu n'apportent rien de positif à l'enfant. Il faut le préserver le plus longtemps possible.

De plus, malgré l'intérêt manifesté par les participants au sujet de l'utilisation des RS par leurs enfants, les répondants n'ont pas pour habitude de s'informer activement sur les RS et sur l'usage qu'en font les mineurs. Cependant, ils auront plus tendance à discuter ces sujets entre parents ou à trouver des informations au hasard.

Malgré l'intérêt manifesté, six n'ont pu préciser avec exactitude le temps que leurs enfants passaient devant les écrans. Ils n'ont pas d'idée précise non plus du contenu que leurs enfants visionnent. Cependant, ces participants ont reconnu que leurs enfants passaient la plupart de leur temps libre en ligne. D'autre part, trois parents ne connaissaient pas les RS sur lesquels sont inscrits leurs enfants. De plus, il a été observé que trois répondantes ne percevaient pas certains RS comme tels (exemple : Snapchat).

On peut, par conséquent, affirmer que les participants sont impliqués, de près ou de loin, dans la vie numérique de leur enfant. Toutefois, il est à remarquer que l'intérêt et les approches des parents varient d'un participant à l'autre.

✓ Réactions émotionnelles

Il a été observé que les répondants, dont les enfants ont vécu une mauvaise expérience sur les RS, tiennent un discours négatif au sujet des RS. De plus, ils ont tendance à établir plus de règles et à retirer les appareils digitaux à leurs enfants au moindre problème ou risque rencontré.

Les parents qui n'utilisent pas les RS auront un point de vue plus tranché et négatif. En effet, vu qu'ils n'ont pas d'expérience dans le domaine des RS, il a été noté qu'ils s'informent sur les médias et sur base des expériences d'autres personnes.

Les différentes réactions émotionnelles des participants s'expliquent par le fait qu'elles sont liées au vécu et à l'expérience de chacun.

✓ Communication familiale

Les parents veulent le meilleur pour leurs enfants mais ils ne savent pas toujours comment agir face à certaines situations. Effectivement, les participants souhaitent que leurs enfants se sentent libres de venir leur parler en cas de besoin ou de problème. Cependant, lorsque l'enfant vient raconter quelque chose qui l'intrigue sur les RS, les participants vont avoir tendance à supprimer le RS ou à confisquer l'appareil. Leur objectif est d'éviter que l'enfant soit à nouveau confronté à ce genre de contenu choquant ou non-adapté à son âge. Mais, le jeune, lui, préférera ne plus se confier. Les parents sont conscients de l'inefficacité de leur méthode. Cependant, ils n'ont pas manifesté leur souhait de changer cette façon de procéder.

D'autres signes de tension ont été observés dans la communication parent-enfant. En effet, malgré les règles qu'ils ont fixées, tous les participants, sauf un, ont expliqué que leurs enfants ne parvenaient pas à s'autogérer. Des conflits peuvent alors émerger lorsque, par exemple, le parent intervient et que l'enfant doit quitter la plateforme.

De plus, il a été observé que les parents qui prennent le temps de discuter avec leurs enfants des règles concernant l'utilisation des outils numériques, ont évoqué moins de désaccords ou de tensions avec leurs enfants à ce sujet. Alors que, les parents qui n'établissent pas de règles ou qui le font sans en discuter en amont avec leurs enfants, disent être souvent confrontés à des crises et des disputes.

La communication familiale est un élément essentiel pour éviter les tensions, les désaccords et les frustrations. Les parents doivent tenir compte de plusieurs facteurs lorsqu'ils fixent des règles et les décisions ne sont pas toujours faciles.

✓ Adaptabilité

Il a été observé que la plupart des parents ajustent leurs règles en fonction de l'âge de l'enfant. En effet, que les enfants des participants aient accès ou non aux RS, tous les parents, sauf deux, ont des critères d'utilisation des RS en lien avec l'âge de l'enfant. Les critères varient toutefois d'un participant à l'autre. Par exemple, certains parents augmentent le temps d'écran en parallèle à l'âge de l'enfant.

En outre, quatre parents ont évoqué qu'ils s'ajusteront en temps voulu aux besoins et à l'environnement social de l'enfant afin que celui-ci ne soit pas exclu par ses amis ou ses camarades. Cependant, une participante ne souhaite pas changer sa stratégie car elle estime que les plateformes en ligne sont néfastes pour son enfant. Elle fait ce choix en sachant que son enfant souffre d'isolement social de la part de ses camarades. En effet, elle préfère préserver son enfant des RS et de leur contenu car elle estime qu'il est trop jeune.

La plupart des parents sont donc ouverts à l'idée d'ajuster les règles d'utilisation des RS en fonction de l'âge de leurs enfants, de leurs besoins et de leur environnement social. Tandis que d'autres préfèrent ne pas prendre de risque en changeant leur façon de faire, ceci afin de protéger leur enfant.

Ces différents résultats viennent apporter des réponses à la question de recherche. En effet, chaque participant possède sa propre parentalité numérique. Alors que certains imposent des règles, d'autres préfèrent faire confiance ou encore discuter avec leurs enfants des règles

numériques familiales. De plus, les parents perçoivent les dangers qui existent sur les plateformes en ligne. Ils sont dès lors conscients du rôle qu'ils ont à jouer dans la découverte et l'accompagnement de leurs enfants au sujet du numérique. Il y a un réel souhait de la part des participants à être informés et recevoir des recommandations. Ils gagneront en confiance dans l'accompagnement de leurs enfants dans le monde numérique.

Discussion

Cette étude qualitative visait à explorer les représentations qu'ont les parents de l'utilisation par leurs enfants, âgés entre 6 et 12 ans et scolarisés en FWB, des RS et de leurs vidéos courtes. L'analyse des entretiens a permis une compréhension plus approfondie de la perception des parents au sujet du numérique et de l'usage qu'en font leurs enfants.

En effet, les résultats montrent une volonté des parents à protéger leurs enfants du monde en ligne et une prise de conscience de la responsabilité parentale qui leur incombe à ce sujet. Ils décrivent plusieurs degrés d'engagement définis de différentes manières (se renseigner sur le monde numérique, établir des règles au quotidien, limiter ou interdire certains RS et/ou applications à leurs enfants, ...). De fait, même si les parents mettent en place des règles pour l'utilisation des appareils numériques, ils peuvent parfois se sentir dépassés par l'évolution continue des RS et de leur contenu. Ils expliquent que l'insuffisance d'informations et d'éléments de sensibilisation suscitent chez eux des lacunes dans leurs connaissances sur le bon usage des RS par les mineurs. Tous estiment qu'une intervention d'autres acteurs dans l'éducation et la sensibilisation de leurs enfants face aux RS est nécessaire, mais également pour les guider eux, dans leur parentalité numérique.

Par rapport à l'utilisation des RS par les mineurs et le visionnage des vidéos courtes qui s'y trouvent, les parents ont des avis partagés. Bien qu'ils perçoivent l'aspect divertissants des vidéos courtes et l'inspiration qu'elles suscitent chez leurs enfants, les participants évoquent davantage les inconvénients et les risques que comporte la présence des mineurs sur les RS. En effet, ils craignent que leurs enfants naviguent sur du contenu non adapté à leur âge, qu'ils soient victimes de cyberharcèlement et qu'ils accusent un retard dans leur développement et/ou des troubles de concentration et d'attention provoqués par une exposition trop longue aux écrans. D'autres dangers ont été cités par les répondants, comme le risque de désinformation et le mauvais exemple que peuvent parfois montrer les clips vidéo.

Ce travail met en évidence les différents facteurs qui influencent les représentations des participants au sujet de l'utilisation des RS et du visionnage des vidéos courtes par les enfants. Par conséquent, grâce aux résultats obtenus et à la revue de la littérature, cette partie ouvrira une discussion sur les divers enjeux ci-après cités : la sécurité et la protection en ligne, le développement et l'éducation de l'enfant, la régulation parentale et l'implication des différents acteurs.

Les enjeux de ce travail

▪ Sécurité et protection en ligne

L'enjeu est de protéger les enfants contre les dangers qui existent en ligne. En effet, la littérature expose plusieurs risques liés à l'utilisation des RS comme le cyberharcèlement, le contact possible avec des personnes mal intentionnées, ou encore le visionnage de contenus inappropriés (Internet Sans Crainte, 2021). Les résultats indiquent que les parents ont connaissance des dangers existants en ligne. Cependant, comparés à la littérature, certains risques n'ont pas été cités par les parents. Ceci peut s'expliquer par un manque d'information au sujet de l'utilisation des RS par les mineurs. Une autre raison pourrait être un oubli de leur part lors des entretiens.

D'autre part, il est important que les parents soient informés sur les pratiques qui existent pour sécuriser l'utilisation de leurs enfants en ligne. De fait, les résultats de cette étude montrent que les parents sont conscients de l'importance de s'informer pour accompagner et sensibiliser au mieux leurs enfants dans la découverte des RS et du monde numérique. De plus, la littérature indique que, pour y parvenir, les parents doivent montrer l'exemple et fixer des règles quotidiennes, et ce dès le plus jeune âge (Montag et al., 2024).

▪ Développement cognitif et social

Au vu de la récente émergence des vidéos courtes sur les plateformes en ligne, des recherches s'intéressent aux effets positifs et négatifs des RS et des clips vidéo sur le développement de l'enfant. La littérature existante relate déjà certains impacts de l'exposition des RS et des vidéos courtes sur les enfants. Parmi les aspects positifs, citons le sentiment d'appartenance à un groupe (Padmalosani, 2019) et la sensation de plaisir (Institut national de recherche en sciences et technologies du numérique, 2023).

Parmi les aspects négatifs, diverses études révèlent qu'il est crucial d'établir des limites dans l'utilisation des appareils numériques par les enfants. En effet, le déséquilibre entre le temps

passé devant les écrans et les activités physiques et sociales présente de nombreux risques pour eux. Le bien-être et le développement de l'enfant peuvent en être affectés (Haut Conseil de la Santé Publique, 2020). Les représentations des parents s'accordent avec la littérature. Ils sont effectivement conscients de certains impacts que les RS et les vidéos courtes peuvent avoir sur leurs enfants et sur leurs comportements. Pour prévenir ces risques, ils imposent des règles quotidiennes à leurs enfants sur leur usage des appareils numériques. De plus, chaque participant, à sa façon, veille à établir chez leurs enfants un équilibre entre les activités non-numériques et le temps passé devant les écrans.

▪ Éducation aux médias et compétences numériques

L'éducation des enfants aux médias est primordiale. En effet, il faut s'assurer que les enfants développent des compétences numériques et une compréhension critique des médias avant de les laisser parcourir seuls les RS. Comme l'explique Tisseront (2013), grâce à l'apprentissage dont il a bénéficié depuis la petite enfance, le préadolescent, âgé entre 9 et 12 ans, perçoit la nécessité d'apprendre à se protéger et d'avoir un esprit critique face aux informations qui circulent en ligne. Ainsi, après avoir atteint la majorité numérique, qui est fixée à 13 ans en Belgique, le jeune utilisateur aura acquis les compétences nécessaires pour naviguer de façon plus sécurisée en ligne. Duris (2020) met également en avant le rôle important des parents. Ils qui doivent montrer le bon exemple à leurs enfants en utilisant les appareils numériques pour une action précise et non par ennui. Concernant les résultats de ce travail, il a été observé que les parents souhaitent sensibiliser et éduquer leurs enfants au monde numérique via des documentaires, des présentations et des discussions à l'école. Cependant, aucun des parents n'a relevé qu'eux aussi devaient intervenir en montrant l'exemple à leurs enfants.

De plus, il serait intéressant que les instances politiques, les écoles et les parents collaborent davantage pour intégrer l'éducation aux médias dans les programmes scolaires, afin de former les enfants à une utilisation réfléchie et responsable des RS.

▪ Régulation parentale

Au vu des multiples fonctionnalités sur les plateformes en ligne, les parents doivent trouver le bon équilibre entre la surveillance parentale et l'autonomie de leurs enfants. En effet, dans les résultats, on peut observer que tous les parents ont leur propre stratégie pour gérer les appareils numériques au quotidien. Elles se différencient par leur attitude face aux nouvelles technologies et par les règles numériques qu'ils mettent en place. De fait, les participants ont une parentalité et une gestion numérique qui dépend de leur vie quotidienne et de leurs expériences. Ceci a

permis de percevoir les types de parentalité pouvant être associés aux différents modes d'éducation, cités par Haza-Pery et Romero (2023). En mettant les résultats et la littérature en parallèle, on obtient quatre types de parentalité numérique sur les cinq existants. Ils sont énumérés ci-après :

- Les parents autoritaires qui vont fixer des règles strictes à leurs enfants mais ne vont pas les accompagner ni les conseiller dans leur utilisation des RS,
- Les parents structurants qui sont permissifs avec leurs enfants mais qui seront présents pour s'assurer de leur sécurité,
- Les parents hélicoptères qui vont établir des règles et mettre des contrôles parentaux en place pour protéger leurs enfants aux dangers existants en ligne,
- Les parents permissifs qui laissent à leur enfant un libre accès aux appareils numériques tout en restant disponibles en cas de besoin.

Cependant, aucun des parents interrogés ne semble être un parent chasse-neige. Ce type de parent supprime tout ce qui peut être dangereux sur les appareils digitaux pour l'enfant, avant que celui-ci n'y accède. (Haza-Pery et Rohmer, 2023).

Poursuivons avec les règles mises en place par les parents. Une autre similitude entre la littérature et les résultats s'avère être le manque d'informations reçues par les parents au sujet des RS et des mineurs. Effectivement, il a été observé que, comme dans la littérature, certains participants ne pensent pas posséder les « *compétences parentales* » numériques nécessaires » (Haza-Pery et Rohmer, 2023, p. 41) pour guider leurs enfants dans l'utilisation des RS. Pour combler leurs lacunes, quelques parents vont avoir tendance, comme mentionné dans la littérature (Danet et al., 2017), à s'informer sur Internet ou à en discuter avec d'autres parents ou amis.

Un autre élément constaté dans les résultats est que les participants estiment qu'ils n'ont pas à chercher l'information. Elle devrait leur être directement communiquée par les autorités compétentes. Dans ce cas, il y a une divergence entre la littérature et les résultats. En effet, la littérature se réfère à plusieurs organismes et programmes de sensibilisation et d'éducation au monde numérique pour les parents et les enfants. Cependant, dans les résultats, aucun participant ne déclare recevoir des recommandations ou des réglementations par l'Etat ou les organismes de santé et d'éducation. Ceci peut s'expliquer par un souci dans l'acheminement de

l'information et aussi par le fait que certains parents ne s'informent peut-être pas de façon active et/ou via des sources valides et fiables.

Comme le souligne un rapport de l'Ipsos (2023), les dangers présents en ligne incitent les parents à adopter principalement des approches restrictives au détriment d'approches de soutien. Les résultats obtenus tendent à confirmer cette constatation. Nombreux sont les participants qui utilisent des mesures d'interdiction lorsqu'ils considèrent que leur enfant s'est mis en danger, alors que celui-ci vient se confier et chercher du réconfort chez ses parents. Dans ce cas, le message que reçoit l'enfant est la sanction. Cette forme de protection parentale peut provoquer une cassure au niveau de la confiance de l'enfant envers ses parents. Si cette situation devait se reproduire, l'enfant préférera ne rien dire pour éviter de se faire enlever l'appareil. Quelques parents confirment d'ailleurs avoir vécu cette expérience avec leur enfant. Cependant, les participants n'évoquent pas le souhait de changer leur façon de faire. Probablement parce qu'ils ne voient pas comment agir autrement.

En matière de restrictions, les résultats montrent que la plupart des parents recourent à l'interdiction des appareils numériques comme punition également. En effet, lorsque l'enfant obtient de mauvais résultats à l'école ou s'il s'est mal comporté, tous les écrans lui sont retirés. Par cette approche, les parents favorisent l'émergence d'un renforcement négatif chez leur enfant. En effet, l'enfant associe la punition avec une activité qui n'est pas digitale. Ceci va renforcer davantage son envie de passer du temps sur les appareils numériques.

La littérature recommande de conseiller aux parents de discuter avec leur enfant à propos du numérique et des règles à mettre en place (Internet Sans Crainte, 2021). De fait, les participants qui appliquent ce conseil ont été moins nombreux à exprimer des tensions au moment où leurs enfants devaient quitter les écrans. En conclusion, des discussions ouvertes en famille permettent à chacun de s'exprimer et d'arriver à un commun accord.

Les parents ont recours à des stratégies efficaces pour réguler l'utilisation des RS. Toutefois, ils veulent que leurs enfants puissent continuer à développer leur autonomie et leur sens des responsabilités. Pour cela, il faut que les parents disposent des informations nécessaires. Ces dernières doivent leur être transmises par les politiques, les experts en santé et les professionnels de l'éducation.

▪ Implication des différents acteurs

La discussion sur l'utilisation des RS et des vidéos courtes par les enfants doit impliquer les différents acteurs tels que les décideurs politiques, les experts en santé, les professionnels de l'éducation et les entreprises des plateformes.

En effet, ce sont les décideurs politiques qui élaborent les lois et les règlements en vue de protéger les enfants. D'ailleurs, quelques lois sont déjà entrées en vigueur en lien avec les RS, par exemple, la loi délimitant l'âge minimum légal pour accéder aux RS ou, encore, la loi relative à la mise en place de mesures de sécurité pour les mineurs de moins de 18 ans (Elasticms, 2018). Plusieurs actions doivent être mises en place par les politiques par rapport aux sociétés de plateformes. La plus importante consisterait à établir des réglementations relatives à la protection des données personnelles des mineurs, au contrôle des contenus et à la transparence des algorithmes. De fait, comme l'expliquent Cosmann et al. (2022), les RS utilisent des algorithmes pour récolter des informations sur chaque utilisateur afin de lui proposer, par la suite, du contenu susceptible de l'intéresser et le pousser à passer plus de temps à regarder des vidéos courtes. Or, légalement, les données d'un mineur ne peuvent pas être collectées (Elasticms, 2018). En outre, les parents regrettent, dans les résultats de l'étude, de ne pas disposer de paramètres sur les RS pour limiter le contenu visionné par leurs enfants.

Les experts en Santé Publique établissent des listes de risques et de bienfaits, associés à l'utilisation des RS par les mineurs de moins de 13 ans (Montag et al., 2024). Ces experts proposent également des programmes de sensibilisation et d'éducation pour les parents et les enfants sur l'utilisation des appareils numériques (Internet Sans Crainte, 2021). Ils organisent aussi des campagnes de sensibilisation. Tous les parents devraient être informés. D'autant plus que les résultats ne mentionnent pratiquement pas l'implication des campagnes de sensibilisation ni d'interventions préventives à l'égard de l'utilisation des RS par les mineurs de moins de 13 ans.

Au sujet de l'éducation, les résultats montrent que les participants s'accordent sur l'importance de l'école en tant qu'acteur dans l'apprentissage des compétences numériques des enfants. Les parents ont émis plusieurs idées que l'école pourrait mettre en place. Ils suggèrent, entre autres, un programme comprenant des ateliers ludiques et des discussions en classe sur les bonnes pratiques à avoir en ligne.

De plus, comme suggéré par un répondant, les entreprises technologiques devraient assumer leur responsabilité et mieux protéger les mineurs de moins de 13 ans.

Par conséquent, il incombe aux experts et aux responsables politiques de réfléchir à la manière de replacer les parents au cœur de la parentalité, afin de les encourager à développer des stratégies de gestion numérique pertinentes pour leur famille et adaptées aux besoins de leurs enfants. (Haza-Pery et Rohmer, 2023).

▪ Cohérence de la question de recherche

Dès lors, les variables citées ci-avant permettent de répondre à la question de recherche explorée par ce mémoire : « *Quelles représentations ont les parents de l'utilisation par leurs enfants, âgés entre 6 et 12 ans et scolarisés en Fédération Wallonie-Bruxelles, des réseaux sociaux ainsi que de leurs vidéos courtes ?* ». De fait, les représentations des parents ont été interrogées : Que savent-ils ? Qu'en pensent-ils ? Qu'observent-ils ? Comment connaissent-ils ? Comment informent-ils ? Ensuite, ce travail a permis d'identifier les facteurs qui influencent ces représentations. Parmi eux, citons la sécurité, le bien-être et le développement de leurs enfants, l'acheminement de l'information et le peu d'implication ressenti de la part de certains acteurs publics. De plus, les représentations des parents montrent une variabilité liée à leurs expériences personnelles, étant donné que les participants établissent chacun leurs propres règles. Il s'avère que les parents qui ne laissent pas leurs enfants utiliser les RS, se sentent moins concernés par la question de parentalité numérique. D'autre part, l'environnement social est un élément qui conditionne également la perception des parents à ce sujet.

Les participants montrent tous des niveaux différents d'implication dans la vie numérique de leurs enfants. Ils sont pourtant tous conscients de leurs responsabilités, en termes d'éducation et de sensibilisation, pour un usage sécurisé des appareils numériques.

En résumé, les enjeux identifiés soulignent l'importance d'impliquer différents acteurs tels que les parents, l'école, les experts en santé, les politiques et les plateformes technologiques en vue d'améliorer les bénéfices et de diminuer les risques liés à l'utilisation des RS par les enfants. Une compréhension de ces enjeux est nécessaire pour permettre des stratégies efficaces et durables en matière de santé publique et d'éducation.

Les limites et les perspectives pour la recherche

Ce travail implique l'utilisation de méthodes de recherche qualitative. Ce mémoire vise, dès lors, à générer une connaissance objective mais pas spécialement universelle, étant donné que les données récoltées sont spécifiques au contexte et aux situations étudiées. De plus, la méthode d'échantillonnage en "boule de neige", ainsi qu'un des critères de sélection qui était

“la participation volontaire à l’étude”, présentent certaines limites. En effet, plusieurs biais sont possibles. Tout d’abord, on peut tenir compte du biais d’affinité qui reprend l’influence sociale et la similarité. Certains participants ont pu influencer d’autres parents dans leur décision de participer et dans les réponses qu’ils ont données. Cependant, leur proximité laisse supposer des points de vue potentiellement similaires sur le sujet des RS. Ensuite, on pourrait s’attendre à un biais de désirabilité sociale. En effet, les participants ont pu répondre de manière à se conformer aux attentes sociales plutôt que de donner des réponses authentiques, vu que les entretiens ont eu lieu en groupe, dans leur grande majorité. Par ailleurs, il est essentiel de prendre en compte le biais du chercheur, qui a pu influencer inconsciemment la recherche, par son point de vue, ses hypothèses et ses valeurs.

Concernant les perspectives pour la recherche, il serait intéressant de poursuivre les études en interrogeant les perceptions et les représentations des enfants quant à leur utilisation des RS et de leurs vidéos courtes. Il serait ensuite judicieux de comparer les réponses des parents avec celles des enfants. De plus, un travail pourrait être mené sur les différents acteurs qui gravitent autour des enfants et qui participent à leur éducation au monde numérique. Ceci permettrait, à une plus grande échelle, de proposer potentiellement des éléments supplémentaires à mettre en place pour aider les parents et leurs enfants à avoir une utilisation des RS plus sûre.

Il serait également intéressant de mener une étude sur la responsabilisation des sociétés de plateformes, comme celles des RS. En outre, une analyse pourrait être effectuée sur la façon dont les recommandations et les lois sont acheminées vers les différents acteurs qui ont pour but d’éduquer et de sensibiliser les enfants au monde du numérique.

Pour terminer, un large panel d’écoles et de parents, représentant la population des élèves de 6 à 12 ans scolarisés en FWB, a été sollicité pour participer à cette étude. Cependant, force est de constater, que seuls des parents semblant appartenir à une strate socio-économique et géographique favorisée ont donné suite. Dès lors, une étude pourrait être menée auprès de populations moins favorisées dans le but de comparer ensuite les différents échantillons et d’obtenir des résultats basés sur une mixité sociale.

Conclusion

Ce mémoire, dans le cadre du Master en sciences de la Santé Publique, a essayé de répondre à la question de recherche suivante : « *Quelles représentations ont les parents de l’utilisation par leurs enfants, âgés entre 6 et 12 ans et scolarisés en Fédération Wallonie-Bruxelles, des réseaux sociaux ainsi que de leurs vidéos courtes ?* ». Malgré les lois en vigueur qui interdisent l’accès aux RS aux enfants de moins de 13

ans, le nombre de mineurs présents sur les RS ne cesse d'augmenter. Le témoignage des parents dans cette étude fait d'un état d'un malaise face à l'arrivée de ces nouvelles technologies qu'ils ne maîtrisent pas toujours suffisamment. Ils sont demandeurs de solutions pour pallier les risques encourus par leurs enfants lors de l'utilisation des RS. Les recherches effectuées constatent la nécessité de mettre en place des stratégies visant la promotion de la santé. Cette étude propose qu'elles portent sur deux axes : l'éducation et la sensibilisation des enfants face aux RS mais aussi le soutien des parents dans leur parentalité numérique.

Pour une meilleure compréhension de la problématique, des FG ont été menés avec des parents. Lors de ces échanges, un état des lieux de leurs représentations par rapport à l'utilisation des RS et de leurs vidéos courtes par leurs enfants a été dressé. Ensuite, la discussion avec les parents a mis en évidence les sources d'information sur lesquelles ils basent leurs avis en matière d'outils numériques. Il ressort de ces entretiens que les parents veulent une information plus pertinente et régulière de la part des autorités compétentes par rapport aux réglementations relatives aux RS. Les enfants bénéficieraient ainsi d'une meilleure connaissance des RS et des vidéos courtes, mais également d'un usage plus sécurisé des RS.

Par ce travail, je pense avoir éveillé l'intérêt des parents. En outre, j'aurai participé, à petite échelle, à une prise de conscience et à inciter les parents à se questionner sur leur parentalité numérique. Enfin, ce mémoire de recherche laisse entrevoir une évolution des perceptions parentales pouvant entraîner un changement d'attitude dans leur approche des RS.

Il incombe dès lors aux experts de la santé de réfléchir à une stratégie de promotion de la santé efficace. De plus, il est demandé aux responsables politiques d'implémenter des règles plus strictes aux sociétés de plateformes numériques pour les mineurs de moins de 13 ans. Elle suscite déjà des débats parmi les différents acteurs impliqués. En outre, davantage de publications scientifiques sont diffusées à ce sujet.

L'utilisation des RS et de leurs vidéos courtes par les mineurs est un réel enjeu de santé publique en constante évolution, notamment en termes de santé physique, psychologique et physiologique, mais également d'un point de vue sociétal. C'est pourquoi, ce sujet requiert une attention particulière de la part de tous les acteurs, qu'ils soient chercheurs, professionnels de la santé, pouvoirs publics mais également les médias, le corps enseignant et les parents.

Bibliographie

- Amnesty International Belgique (2023). TikTok doit être plus sûre pour les enfants et les jeunes. Amnesty International Belgique. <https://www.amnesty.be/veux-agir/agir-ligne/petitions/tiktok#:~:text=Les%20enfants%20et%20les%20jeunes%20qui%20regardent%20des%20contenus%20li%C3%A9s,en%20donnant%20une%20image%20romantique>
- Aubin-Auger, I., Mercier, A., Baumann, L., & Letrilliart, L. (2008). Introduction à la recherche qualitative. *Exercer, la revue française de médecine générale*, 19, 142-145. https://www.researchgate.net/publication/285158641_Introduction_a_la_recherche_qualitative
- Baelongandi, E. (2022). Que dit la loi sur l'utilisation des réseaux sociaux et des jeux de hasard chez les jeunes ? <https://www.rtf.be/article/que-dit-la-loi-sur-lutilisation-des-reseaux-sociaux-et-des-jeux-de-hasard-chez-les-jeunes-10913898>
- Borst, G. (2019). Écrans et développement de l'enfant et de l'adolescent. *Futuribles*, 6, 41-46. <https://www.cairn.info/revue-futuribles-2019-6-page-41.htm?contenu=article>
- Bouchard, C. (2022). Le développement global de l'enfant de 6 à 12 ans en contextes éducatifs, 2e édition. *Éducation à la petite enfance*. PUQ.
- ChildFocus. (s. d). *Sécurité en ligne : Parents*. Consulté le 9 octobre, à l'adresse. <https://childfocus.be/fr-be/S%C3%A9curit%C3%A9-en-ligne/Parents>
- Cohen, C. (2023). « Des dizaines de milliers d'euros par mois » : comment des influenceurs soutirent sur TikTok de l'argent à des jeunes publics. *Le Figaro*. <https://www.lefigaro.fr/medias/des-dizaines-de-milliers-d-euros-par-mois-comment-des-influenceurs-soutirent-de-l-argent-a-des-jeunes-publics-20231019>
- Cosmann, N., Haberkern, J., Hahn, A., Harms, P., Joosten, J., Klug, K., et al. (2022). The value of mood measurement for regulating negative influences of social media usage : a case study of TikTok. *2022 10th International Conference On Affective Computing And Intelligent Interaction (ACII)*. <https://doi.org/10.1109/acii55700.2022.9953857>
- Danet, M., Martel, L., & Miljkovitch, R. (2017). Nouvelles technologies : frein ou soutien de la relation parent-enfant ? Vol. n° 217. *Dialogue*. <https://doi.org/10.3917/dia.217.0057>

- De Leyn, T., De Wolf, R., Vanden Abeele, M., & De Marez, L. (2021). In-between child's play and teenage pop culture : tweens, TikTok & ; privacy. *Journal Of Youth Studies*, 25(8), 1108-1125. <https://doi.org/10.1080/13676261.2021.1939286>
- Deprince, É., & Arnone, L. (2019). Les réseaux sociaux numériques : analyse de leurs utilisations dans le cadre de l'internationalisation des petites entreprises. *Management International*, 22, 17-29. <https://doi.org/10.7202/1062491ar>
- Desmurget, M. (2019). *La fabrique du crétin digital : les dangers des écrans pour nos enfants*, 386-388. <https://jumel39.fr/notice.php?q=id:2673159>
- Dimastromatteo, J. (2020). TikTok Is Altering The Behavior Of An Entire Generation. Medium. Consulté le 14 février 2024, à l'adresse <https://medium.com/invisible-illness/tiktok-is-altering-the-behavior-of-an-entire-generation-576d38a8d1d5>
- Duquesne, B., & Le Boucher, D. (2022). Complément d'enquête : TikTok la face cachée des problèmes. DocumentairePrime. [Vidéo]. <https://www.youtube.com/watch?v=2clB66BJqs4>
- Duris, O. (2020). Quand l'écran « fait écran » à la relation parent-enfant. Yapaka.be, 135. https://www.yapaka.be/sites/yapaka.be/files/publication/ta-135-duris-web_ok.pdf
- Elasticms, L. (2018). RGPD : “la limite d'âge de 13 ans correspond à la pratique numérique”. Autorité de protection des données. <https://www.autoriteprotectiondonnees.be/citoyen/rgpd-la-limite-d-age-de-13-ans-correspond-a-la-pratique-numerique>
- Forbes France. (2019). YouTube serait dangereux pour les enfants. <https://www.forbes.fr/business/youtube-serait-dangereux-pour-les-enfants/>
- Goodpaster, C. (2023). How TikTok hijacks your brain - knowing neurons. Knowing Neurons. <https://knowingneurons.com/blog/2023/06/20/how-tiktok-hijacks-your-brain/>
- Gottschalk, F. (2019). Impacts of technology use on children. *OECD Education Working Papers*. <https://doi.org/10.1787/8296464e-en>
- Haut Conseil de la Santé Publique. (2020). Analyse des données scientifiques : effets de l'exposition des enfants et des jeunes aux écrans. Rapports et avis. Consulté le 12 février 2024, à l'adresse

https://www.hcsp.fr/Explore.cgi/Telecharger?NomFichier=hcsp20191212_effedelexpodesenfaetdesjeunauxcr.pdf

Haza-Pery, M., Rohmer, T. (2023). Enfants connectés, parents déboussolés. Yapaka.
<https://www.yapaka.be/sites/yapaka.be/files/publication/ta-139-web.pdf>

Herr, J-P. (2018) Une majorité numérique à 13 ans en Belgique ? *Centre Jean Gol*.
<https://www.cjg.be/wp-content/uploads/2018/11/2018-février-JPH-Majorité-numérique-à-13-ans.pdf>

Infor Jeunes (2023). Le cyberharcèlement, c'est quoi ? *Infor Jeunes*. Consulté de 13 février 2024, à l'adresse <https://www.jeminforme.be/le-cyberharcèlement-cest-quoi/>

Instagram. (2024). Aider votre ado à naviguer en toute sécurité sur Instagram. Consulté le 14 février 2024, à l'adresse <https://about.instagram.com/fr-fr/community/parents>

Instagram. (s. d.). Créer et partager du contenu. Consulté le 14 février 2024, à l'adresse <https://about.instagram.com/fr-fr/features>

Institut national de recherche en sciences et technologies du numérique. (2023). Courts Toujours. *TikTok Dopamine, Saison 02, Episode 04, ARTE* [Vidéo].
YouTube. <https://www.youtube.com/watch?v=-pOWdBpVR3s>

Internet Sans Crainte. (2021). Vos enfants et les réseaux sociaux. . . comment les accompagner ?
https://isc2.api.tralalere.com/sites/default/files/isc_synthese_conference_sid2021_0.pdf

Internet Sans Crainte. (2021). Vos enfants et les réseaux sociaux - Intégrale – Conférence [Vidéo]. YouTube. <https://www.youtube.com/watch?v=PoDunQYIZ74>

Internet Sans Crainte. (s.d.). Réseaux sociaux. Consulté le 15 février 2024, à l'adresse <https://www.internetsanscrainte.fr/dossiers/reseaux-sociaux>

Kellett, S., Polacko, M. (2023). Les enfants peuvent-ils utiliser Snapchat en toute sécurité ? Guide Snapchat à destination des parents. Les Enfants Peuvent-ils Utiliser Snapchat En Toute Sécurité ? Guide Snapchat À Destination des Parents.
<https://www.avast.com/fr-fr/c-is-snapchat-safe-for-kids>

Kohn, L., & Christiaens, W. (2015). Les méthodes de recherches qualitatives dans la recherche en soins de santé : apports et croyances. *Reflets et Perspectives de la Vie Économique, Tome LIII(4)*, 67-82. <https://doi.org/10.3917/rpve.534.0067>

Miller, M. (2022,). Is 'TikTok brain' affecting kids ? Verywell Health. <https://www.verywellhealth.com/tiktok-brain-5225664>

Moniteur Belge - Belgisch Staatsblad.

(s. d.). https://www.ejustice.just.fgov.be/cgi/article_body.pl?language=fr&caller=summary&pub_date=20-05-18&numac=2020041233

Montag, C., Demetrovics, Z., Elhai, J. D., Grant, D. A., Koning, I. M., Rumpf, H., et al. (2024). Problematic social media use in childhood and adolescence. *Addictive Behaviors*, 107980. <https://doi.org/10.1016/j.addbeh.2024.107980>

Observatoire de la Parentalité & de L'Education Numérique (2022). *Parents, enfants & numérique*. https://www.open-asso.org/wp-content/uploads/2022/02/Etude_OPEN_UNAF_IPSOS_Parents_enfants_numerique.pdf

Padmalosani, U. (2019). Impact of Social Media on Youth. *International Journal Of Innovative Technology And Exploring Engineering*, 8(11S), 786-787. <https://doi.org/10.35940/ijitee.k1138.09811s19>

Sandré, S. (2022). Une (très) brève histoire des réseaux sociaux appliquée à la santé. HAL (le Centre Pour la Communication Scientifique Directe). <https://hal.science/hal-03874265>

Savoie-Zajc, L., Gras, A., Joly, M., Fontanille, J., Mucchielli, A., Paillé, P., et al. (2009). S. Armand Colin Books (p.226-278). <https://doi.org/10.3917/arco.mucch.2009.02.0226>

Selvaraj, M. R. (2019). *Media and Child Development (Vol. 2)*.

Lulu.com. https://books.google.be/books?hl=fr&lr=&id=UfGNDwAAQBAJ&oi=fnd&pg=PA38&dq=%22Parent%22+AND+%22representation%22+AND+%22social+media%22+AND+%22child+development%22&ots=qz8Mm-Yx6o&sig=hiEhSJELh7M7ICRZkRtb9hsW4T4&redir_esc=y#v=onepage&q=%22Parent%22%20AND%20%22representation%22%20AND%20%22social%20media%22%20AND%20%22child%20development%22&f=false

Service public federal Justice. (s. d.). Missions du tuteur. Consulté le 15 février 2024, à l'adresse

https://justice.belgium.be/fr/themes_et_dossiers/enfants_et_jeunes/mineurs_etrangers_non_accompagne/tuteur/missions_du_tuteur#:~:text=En%20tant%20que%20repr%C3%A9sentant%20l%C3%A9gal,participation%20active%20%C3%A0%20la%20soci%C3%A9t%C3%A9.

Sprout Social. (2022). What is Snapchat ? Sprout Social.

<https://sproutsocial.com/fr/glossary/snapchat/>

TikTok. (2024). Qu'est-ce que TikTok LIVE ? Centre d'aide TikTok.

<https://support.tiktok.com/fr/live-gifts-wallet/tiktok-live/what-is-tiktok-live>

Tisseron, S. (2013). Grandir avec les écrans "La règle 3-6-9-12.

Yapaka.be, (64). <https://www.yapaka.be/livre/livre-grandir-avec-les-ecrans-la-regle-3-6-9-12>

Woitier, C. (2022). TikTok est devenu l'application où les internautes dépensent le plus d'argent. Le Figaro. <https://www.lefigaro.fr/secteur/high-tech/tiktok-est-devenu-l-application-ou-les-internautes-depensent-le-plus-d-argent-20220408#>

World Health Organization : WHO. (2020). Le rapport de l'OMS sur les comportements en matière de santé des Européens âgés de 11 à 15 ans révèle une augmentation du nombre de jeunes signalant des problèmes de santé mentale. World Health Organization : WHO. <https://www.who.int/europe/fr/news/item/19-05-2020-who-report-on-health-behaviours-of-11-15-year-olds-in-europe-reveals-more-adolescents-are-reporting-mental-health-concerns>

Yapaka. (s. d.). Pas de réseaux sociaux avant 12 ans. Consulté le 15 février 2024, à l'adresse <https://www.yapaka.be/page/pas-de-reseaux-sociaux-avant-12-ans>

YouTube. (s. d.). Comment YouTube Assure la Sécurité des Enfants En Ligne - Comment Fonctionne YouTube. Consulté le 13 février 2024, à l'adresse

https://www.youtube.com/intl/fr_be/howyoutubeworks/our-commitments/fostering-child-safety/#youtube-kids

YouTube. (s. d.). Vidéos courtes. YouTube Creators. Consulté le 13 février 2024, à l'adresse

https://www.youtube.com/intl/fr_ALL/creators/shorts/