



La Fresque des écrans

Les sources de l'atelier

Version : avril 2024.

La Fresque des écrans a été élaborée à partir d'une synthèse des travaux institutionnels et universitaires qui font référence sur la question des écrans.

Les sources transversales principales sont :

- **Les travaux de la mission éthique de CNIL (air, avenir, innovations, révolutions)**, synthétisés par Juliette Hirtz de 2019 à 2022 (ex-Conseillère de la présidente de la CNIL) et plus particulièrement le rapport IA et algorithmes ; comment permettre à l'Homme de garder la main.
- **Les recherches actuelles en psychologie du développement, synthétisées par Marie Danet** (maîtresse de conférence à l'Université de Lille).
- **Le rapport Enfants et écrans : à la recherche du temps perdu de la Commission écrans délivré au Président de la République en avril 2024** qui synthétise tous les travaux menés sur les écrans.

Icebreaker

Emoji

[Article](#) Les emojis, une langue des signes très politique, Le Monde (2022)

[Documentaire](#) Emoji-Nation, Arte.tv (2021)

Ecran O mètre

Analyse de nos pratiques numériques

[Rapport](#) Baromètre du numérique édition 2022, Crédoc (2023)

[Rapport](#) Les jeunes Français et la lecture, Centre national du Livre (2024)

[Rapport](#) L'année Internet 2023, Médiamétrie (2024)

[Rapport](#) Baromètre "Les Français addicts à leurs écrans ?", Midelca/Harris interactive (2023)

Sur la notion d'addiction

[Article](#) Peut-on vraiment diagnostiquer une "addiction aux écrans" ?, JDD (2022)

[Podcast](#) Tous différents par rapport à l'hyperconnexion, avec Albert Moukheiber dans *Et si tu posais ton tel ?* (2022)

[Emission](#) Le Grand entretien de 8h20, avec Grégoire Borst du CNRS, Justine Ryst de Youtube et Romain Salzman de BeReal, France Inter (2024)

[Livre](#) Docteur : addict ou pas ?, Laurent Karila (2024)

[Conférence](#) Addiction aux écrans ?, Observatoire Santé PRO BTP, en partenariat avec le Centre de Recherche de l'Institut Rafaël (2024)

Partie 1 : Les constats

Lot 1

Corps

Problèmes oculaires, sédentarité, sommeil perturbé

[Rapport](#) *Effets de l'exposition des enfants et des jeunes aux écrans*, Haut conseil de la santé publique (2019 à 2023)

[Rapport](#) *L'enfant, l'adolescent, la famille et les écrans*, Académie des sciences (2019)

[Conférence](#) *Ecrans : notre santé en danger ?*, Servane Mouton, neurologue, à l'INRIA Grenoble (2022)

Emotions

Diminution de la confiance en soi

[Livre](#) *The power of one : how I found the strength to tell the truth and why I blew a whistle on Facebook*, France Haugen (2023)

[Article](#) *Facebook know Instagram is toxic for Teen girls, company documents show*, The Wall Street Journal (2021)

[Podcast](#) "Facebook Files", L'Heure du Monde (2021)

Variation d'humeurs

[Article](#) *Le doomscrolling ou l'ascenseur émotionnel sans fin des réseaux sociaux*, Le Monde (2022)

[Article](#) *Méfais et bénéfices des réseaux sociaux pour les adolescents*, Polytechnique Insights (2023)

Voir également les sources sur la notion d'addiction.

Contenus choquants

[Article](#) *Les jeunes n'ont pas été préparés psychologiquement au retour de la guerre*, Serge Hefez dans Le Monde (2022)

[Rapport](#) *La fréquentation des sites adultes par les mineurs*, ARCOM (2023)

[Rapport](#) *Pornocriminalité : mettons fin à l'impunité de l'industrie pornographique*, Haut conseil à l'égalité (2023)

Relations

Technoférence

[Rapport](#) *Smartphone usage statistics*, Techmark (2014)

[Emission](#) *La technoférence, quand la technologie perturbe nos relations*, avec Marie Danet, maîtresse de conférence en psychologie à Lille et relectrice de la Fresque des écrans, France Inter (2024)

[Article](#) *L'envers des mots : Technoférence*, par Marie Danet dans The Conversation (2023)

[Emission](#) *Couple, famille : comment le smartphone nous perturbe et comment y remédier ?*, France Inter (2024)

[Livre](#) *Submersion*, Bruno Patino (2023)

Isolement

[Rapport](#) *Association of Screen Time and Depression in Adolescence*, JAMA Pediatrics (2019)

[Livre](#) *L'Internet des familles modestes*, Dominique Pasquier (2018)

[Livre](#) *Exclusion numérique, fracture numérique et illectronisme*, Didier Barathon (2023)

Et voir les livres autour de la notion d'addiction aux écrans.

Personnes mal intentionnées

[Rapport](#) *Les Pratiques numériques des jeunes de 11 à 18 ans*, Génération numérique (2022)

Jeu de transition : définitions

[Nomophobie](#)

[FOMO](#) (et [JOMO](#))

[Stalking](#)

[Twalking](#) (ou [zombiewalking](#))

[Athazagoraphobie](#)

Et aussi : les nouveaux mots entrés dans *Le Petit Robert* en mai 2023

[Ghosting](#)

[Infonuagique](#) (cloud)

[Complosphère](#)

[Fureteur](#)

[Métavers](#)

[Spoiler](#) (divulguer)

Et aussi :

[Phubbing](#) (télésnob)

[Dysmorphophobie](#)

Lot 2

Modèle économique

Economie de l'attention

[Livre](#) *L'économie de l'attention : nouvel horizon du capitalisme*, Yves Citton (2014)

[Livre](#) *Pour une écologie de l'attention*, Yves Citton (2014)

Exploitation des données personnelles, Vente de publicités ciblées

[Livre](#) *L'âge du capitalisme de la surveillance*, Shoshana Zuboff (2020)

[Vidéo](#) *Une donnée personnelle, c'est quoi ?* CNIL

[Vidéo](#) *Qu'est-ce qu'un cookie ?*, CNIL

[Articles](#) *Retour sur l'histoire des cookies*, Laboratoire d'innovation numérique de la CNIL (LINC)

Captologie

Systèmes de récompenses, surstimulation sensorielle

[Article](#) Entretien avec B.J. Fogg, l'ADN (2019)

[Conférence Ted](#) *Les ruses manipulatrices que les entreprises de technologie utilisent pour capter votre attention*, Tristan Harris (2017)

[Documentaire](#), *Derrière nos écrans de fumée* (2020)

[Rapport](#) *Données et design : la forme des choix*, Cahier Innovation & Prospective du LINC (2019)

[Livre](#) *Pour une nouvelle culture de l'attention*, Célia Zolynski (2024)

[Article](#) *Addiction à la technologie : la faute aux designers*, Usbek & Rica (2017)

Scroll infini

[Article](#) *Le doomscrolling ou l'ascenseur émotionnel sans fin des réseaux sociaux*, Le Monde (2022)

[Rapport](#) *Scrolling and attention*, Nielsen Norman group (2018)

[Vidéo](#) *What happens when you mindlessly scroll ?*, Asap Science (2022)

Effets pervers

Contenus viraux

[Wikipédia](#) Liste des vidéos Youtube les plus visionnées

[Conférence TED](#) *What makes something go viral ?* Dao Nguyen (2018)

Infobésité

[Livre](#) *Submersion*, Bruno Patino (2023)

[Livre](#) *La civilisation du poisson rouge*, Bruno Patino (2019)

[Article](#) *Ces français qui ont arrêté de s'informer* Le Monde (2022)

[Article](#) *Mails, chats, visios : l'empilement des tâches, un facteur d'épuisement au travail*, Le Monde (2023)

[Article](#) *Les chaînes d'information ne connaissent pas "la fatigue informationnelle"*, Le Monde (2023)

Bulles de filtre

[Livre](#) *A quoi rêvent les algorithmes ?*, Dominique Cardon (2015)

[Conférence TED](#) *Cher Facebook, voilà comment vous tuez la démocratie*, Yaël Eisenstat (2020)

[Livre](#) *The filter bubble : what the internet is hiding from you*, Eli Pariser et sa conférence Ted sur le sujet

[Article](#) *Comment l'algorithme de Tik Tok pousse à l'extrême la bulle de filtre*, Le Figaro (2021)

Jeu de transition

Les écrans et les enfants... des patrons de la tech

[Documentaire](#), *Derrière nos écrans de fumée* (2020)

[Article](#) *Bill Gates, Steve Jobs... Quand les patrons de la Silicon Valley interdisent les écrans à leurs enfants*, France Info (2017)

[Article](#) *Les patrons de la tech qui ne mettent pas leurs enfants devant des écrans, une légende urbaine*, Le Monde (2024)

Les repentis de la tech

[Article](#) *Pour une technologie plus humaine, les repentis de la Silicon Valley s'organisent*, Usbek & Rica (2018)

[Article](#) *Beaucoup de ficelles invisibles de la tech nous agitent comme des marionnettes*, Tristan Harris, Le Figaro (2018)

[Vidéo](#) *L'inventeur du scroll infini cherche maintenant des parades à son invention*, France Info (2020)

[Vidéo](#) *Envoyé spécial : les repentis des applis*, France 2 (2020)

[Article](#) *Geoffrey Hinton, pionnier de l'IA, quitte Google et dit "regretter" son invention*, Le Monde (2023)

Lot 3

Jeux vidéo

[Livre](#) *Le jeu vidéo expliqué aux parents et aux éducateurs*, Yann Leroux (2023) et son blog [Psy et Geek](#)

[Article](#) *Violence, crimes et jeux vidéos : le point sur la question*, L'information psychiatrique (2015)

[Article](#) *Les stéréotypes de genre dans la narration des jeux vidéo*, EDHEC (2022)

[Article](#) *Cyberharcèlement : pourquoi les streameuses sont autant exposées à la haine en ligne ?*, Le Monde (2024)

[Rapport](#) *L'utilisation par les extrémistes des plateformes de communication liées aux jeux*, Réseau de sensibilisation à la radicalisation de l'Union européenne (2021)

[Article](#) *Jeuxvideo.com, les trublions du Web français*, Le Monde (2017)

[Article](#) *Cyberharcèlement : jeuxvideo.com pourra-t-il se sauver de sa communauté ?*, Numerama (2017)

Réseaux sociaux et médias

[Livre](#) *Toxic data : comment les réseaux sociaux manipulent nos opinions*, David Chavalarias (2022)

[Conférence TED](#) *Comment Twitter doit changer*, Jack Dorsey (2019)

[Article](#) *Tik tok et le business de récits de faits divers dopés aux deepfakes*, Le Monde (2024)

[Livre](#) *Comment sortir de l'emprise des réseaux sociaux : l'ère du réchauffement médiatique*, Dominique Boullier de Sciences Po (2020)

[Livre](#) *L'affaire Cambridge Analytica*, Brittany Kaiser (2020)

[Conférence TED](#) *Le rôle de Facebook dans le Brexit*, Carole Cadwalladr (2020)

[Documentaire](#), *The Great Hack : l'affaire Cambridge Analytica* (2019)

IA et algorithmes

[Conférence](#) *air2023: IA, sommes-nous tous des moutons numériques ?* (2023)

[Rapport](#) *IA et algorithmes : comment garder la main ?*, CNIL (2017)

[Conférence](#) *air2023: IA, sommes-nous tous des moutons numériques ?* (2023)

[Rapport](#) *Assurer nos libertés à l'ère de l'intelligence artificielle*, Conseil national du numérique (2024)

[Livre](#) *Les algorithmes font-ils la loi ?*, Aurélie Jean (2021)

[Livre](#) *Algorithmes, la bombe à retardement*, Cathy O'Neil (2018)
[Livre](#) *L'âge du capitalisme de la surveillance*, Shoshana Zuboff (2020)
[Documentaire](#) *Meeting Snowden*, Arte (2017)
[Rapport](#) *Protéger la vie privée en 2030 : une exploration prospective et spéculative*, LINC (2021)
[Livre](#) *Homo numericus : la civilisation qui vient ?*, Daniel Cohen (2022)
[Emission](#) *Qui est Homo numericus ?*, Daniel Cohen France Culture (2022)
[Rapport](#) *Algorithmes : prévenir l'automatisation des discriminations*, Défenseur des Droits (2020)

Numérique en général

[Rapport](#) *Déployer la sobriété numérique*, Shift Project (2020)
[Rapport](#) *Empreinte environnementale du numérique*, Greent IT (2019)
[Livre](#) *Géopolitique du numérique*, Ophélie Coelho (2023)
[Conférence](#) *Numérique : Chaînes de dépendance, des enjeux géopolitiques et environnementaux*, (2022)
[Livre](#) *Femmes invisibles : comment le manque de données sur les femmes dessine un monde fait pour les hommes*, Caroline Criado Perez (2020)
[Livre](#) *Culture numérique*, Dominique Cardon (2019)
[Livre](#) *Homo Deus*, Yuval Noah Harari (2015)

Partie 2 : Action !

Actions individuelles

Adultes

[Podcast](#) *Et si tu posais ton tel ?*

[Newsletter](#) *Les dimanches déconnectés* par Et si tu posais ton tel ?

Enfants et adolescents

[Guide](#) *Parents, protégez la vie privée de vos enfants sur Internet*, CNIL (2023)

[Ressources](#) *Le guide de la famille tout écrans*, Clemi (2023)

[Livre](#) *Le petit guide pour bien vivre avec les écrans*, Romain Galissot (2022)

[Livre](#) 3, 6, 9, 12, *Apprivoiser les écrans et grandir*, Serge Tisseron (2013)

[Livre](#) *Faut-il interdire les écrans aux enfants ?*, Serge Tisseron et Bernard Stiegler (2009)

[Article](#) *L'impact des écrans sur le développement des enfants dépendant de l'environnement familial et du mode de vie, selon une étude*, Le Monde (2023)

[Guide](#) *The Porn Conversation*, Erika Lust (2022)

Actions citoyennes

Enseignants

[Guide](#) *Protégez la vie privée de vos élèves*, CNIL (2023) + [Poster](#)

[Campagne](#) *Prudence sur Internet*, CNIL (2023)

[Ressources](#) Clemi

Organisations

[Guide](#) *Bonnes pratiques numériques écoresponsables pour les organisations*, MiNumEco et DINUM (2023)

[Guide](#) *Guide de la sécurité des données personnelle*, CNIL (2024)

Ecologie

[Livre](#) *Numérique, on arrête tout et on réfléchit*, Yves Marry du collectif [Lève les yeux](#) (2024)

Participer à une [Fresque du numérique](#)

Démocratie

[Livre](#) *Technologies partout, démocratie nulle part: Plaidoyer pour que les choix technologiques deviennent l'affaire de tous*, Yaël Benayoun et Irénée Régnauld de l'association [Le mouton numérique](#) (2020)

[Livre](#) *Pour une éthique du numérique*, Comité national pilote d'éthique du numérique (2021)

[Ressources](#) Informations pour le monde suivant