

Proposition de fiche de validation

Fiche #2

Thème / Objet de recherche :

La dépendance au numérique et ses effets sur la relation parent-enfant.

Ancrages disciplinaires :

Sociologie de la famille, sociologie du numérique, psychologie sociale, sciences de la communication, études des médias et du numérique.

Enjeu / Questionnement :

Comment la dépendance numérique influence-t-elle la qualité de la relation parent-enfant chez les enfants ?

En quoi les usages excessifs des écrans modifient-ils la communication au sein du foyer ?

Quelles tensions, négociations ou nouvelles règles apparaissent dans les pratiques éducatives parentales ?

Comment les parents perçoivent-ils leur propre usage du numérique face à celui de leurs enfants ?

Formulation du sujet / Titre :

La dépendance numérique et ses effets sur la relation parent-enfant.

Corpus / Terrain envisagé :

Mon terrain vise à analyser empiriquement l'impact des usages numériques intensifs sur la relation parent-enfant en comparant deux configurations : les familles avec enfants en bas âge et les familles avec adolescents. Mon objectif serait de comparer les représentations et sources d'anxiété parentale, documenter les stratégies éducatives (prévention, contrôle, négociation) et mesurer l'effet de ces pratiques sur la communication, les conflits et la surveillance parentale. Mon hypothèse centrale est la suivante : l'anxiété parentale évolue avec l'âge de l'enfant. Au début elle est anticipatrice pour les tout-petits, puis devient réactive et relationnelle pour les adolescents.

Méthodologie :

Pour la méthodologie je souhaite adopter une démarche principalement qualitative afin d'analyser l'impact des usages numériques sur la relation parent-enfant. Notamment en réalisant des entretiens semi-directifs menés auprès de parents et, dans le cas des familles avec adolescents, auprès des adolescents eux-mêmes, afin de confronter les points de vue et d'identifier d'éventuels écarts de perception.

Je souhaite également compléter mes recherches avec un court questionnaire pour recueillir des données sur le temps d'écran, les types d'usages et les règles familiales. Le but serait d'analyser les données de manière thématique afin d'identifier les formes de tensions, de négociation et les effets des pratiques numériques sur la dynamique relationnelle au sein du foyer.

3QCP :

- QUI ?
Parents et enfants

- QUAND ?
Période contemporaine (2020–2025), tout en prenant en compte les usages numériques passés des parents et des adolescents afin d'analyser l'évolution des pratiques et des représentations au fil du temps.

- QUOI ?
Les effets des usages numériques sur la communication et les dynamiques parent-enfant

- COMMENT ?
Entretiens semi-directifs, questionnaires, observation des pratiques quotidiennes

- POURQUOI CE SUJET ?
Dans un monde où le numérique est omniprésent dans la vie des enfants comme des adultes, la manière dont de nombreux parents se montrent très vigilants face aux pratiques numériques de leurs enfants, tout en adoptant eux-mêmes des comportements similaires, voire plus intensifs, vis-à-vis des écrans m'a intriguée.
La manière dont cette anxiété semble être plus importante dans la nouvelle génération de parents alors qu'ils ont eux même du mal à s'en détacher m'a aussi poussé à chercher d'où vient ce phénomène.

Pistes bibliographiques :

- **Haidt, Jonathan.** *The Anxious Generation: How the Great Rewiring of Childhood Is Causing an Epidemic of Mental Illness.* Penguin Press, 2024. **(psycho)**
→ Analyse des effets du numérique sur le développement psychologique des adolescents, la santé mentale et la socialisation.
- **Turkle, Sherry.** *Alone Together: Why We Expect More from Technology and Less from Each Other.* Basic Books, 2011. **(socio)**
→ Étude sociologique des transformations des relations humaines à l'ère du numérique ; importance de la solitude et de la communication médiée par la technologie.
- **Livingstone, Sonia, Blum-Ross, Alicia, Pavlick, Jessie & Olafsson, Kjartan.** *Parenting for a Digital Future: How Hopes and Fears about Technology Shape Children's Lives.* Oxford University Press, 2020. **(socio)**
→ Analyse du rôle des parents dans la gestion du numérique à la maison et de ses effets sur les dynamiques familiales.
- **Carr, Nicholas.** *The Shallows: What the Internet Is Doing to Our Brains.* W. W. Norton & Company, 2010. **(psycho)**
→ Exploration des effets cognitifs et attentionnels d'Internet et de la lecture numérique.
- **Kardaras, Nicholas.** *Glow Kids: How Screen Addiction Is Hijacking Our Kids – and How to Break the Trance.* St. Martin's Press, 2016. **(psycho)**
→ Étude des symptômes d'addiction numérique chez les jeunes et des stratégies de prévention familiale.
- **Vossen, H. G. M., et al. (2024).** *Parenting and problematic social media use among adolescents: A meta-analysis.* *Computers in Human Behavior*, 156, 107119. **(psycho / socio)**
→ Analyse du rôle des pratiques parentales dans le développement d'un usage problématique des réseaux sociaux.
- **Han, J., et al. (2025).** *Digital addiction and its determinants: An umbrella review.* *Addictive Behaviors Reports*, 22, 100622. **(psycho)**
→ Revue globale des causes et corrélats de la dépendance numérique à travers différentes tranches d'âge.
- **Lozano-Blasco, R., et al. (2022).** *Internet addiction and adolescent mental health: A systematic review.* *International Journal of Environmental Research and Public Health*, 19(15), 9478. **(psycho)**
→ Méta-analyse sur l'addiction à Internet et les troubles mentaux des adolescents.
- **Valkenburg, Patti M., et al. (2022).** *Social media effects on adolescents: A review of 12 years of research.* *Current Opinion in Psychology*, 44, 58–68. **(psycho / socio)**
→ Revue de 12 ans de recherches sur les effets des réseaux sociaux sur le bien-être et les relations sociales des jeunes.
- **Julia, Dominique & Becchi, Egle (dir.).** *Histoire de l'enfance en Occident.* Seuil, 2004. (histoire / socio)
- **Alary, Eric.** *Histoire des enfants. Des années 1890 à nos jours.* Perrin, 2022. (histoire)

Mots clefs :

Dépendance numérique ; adolescence ; relation parent-enfant ; communication familiale ; pratiques éducatives ; écrans.