

**UPOP'Arles**  
**L'Université Populaire**  
**du Pays d'Arles**  
et  
**Le centre social de Barriol**

Proposent  
une conférence-débat :

**Les ados, les écrans, les parents ?  
Comment gérer tout ça ?**

Par

**Christine Cannard**

**Jeudi 2 avril 2026, 18h30**  
**Centre social de Barriol**  
**2 place Maurice Thorez, Arles**  
Entrée libre

Tout est fait pour que l'on reste sur les écrans, tout au long de la vie, tant c'est intuitif, récréatif, informatif et bien évidemment « indispensable ». On y reste non par faiblesse mais bien à cause des algorithmes qui proposent sans cesse des choses qui peuvent nous intéresser par le biais des cookies qui traquent les usages. Ce qui entraîne troubles du sommeil, troubles cognitifs, troubles alimentaires, etc etc.



A l'adolescence se rajoute la satisfaction très recherchée des trois besoins psychologiques de base, dans cette tranche d'âge : appartenance, autonomie et compétence.

Le leitmotiv aujourd'hui est bien de savoir inhiber son envie d'utiliser ses écrans au moindre ennui, à la moindre recherche d'informations ou encore pour faire ses devoirs. Résister est très compliqué lorsque dans le cerveau, la maturation du système limbique est plus précoce que celle du cortex pré-frontal. C'est une période forte en émotions, difficilement contrôlable. Les ados sont sous l'influence excessive du système de récompense, ils

ressentent les émotions de manière plus forte que les adultes, notamment la peur, et sont plus sensibles au contexte social pour leurs prises de décision. D'où les risques potentiels de manipulations ou de comportements à risques... pour faire comme les autres ou sortir du lot.



Savoir ce que ça leur apporte mais aussi connaître les risques potentiels sur leur santé, permet de se sentir plus légitimes pour mieux les accompagner dans la régulation des usages numériques. Avoir de l'autorité modifie toujours la relation à l'autre qu'il faut parfois assumer comme le déclenchement d'un conflit.



En éducation, ne plus avoir d'autorité c'est être dans le tout permissif, ce qui inquiète l'ado. Il sait très bien que ce n'est pas à lui de faire la loi. Le « non » – justifié et adéquat – est nécessaire à son développement. Il faut trouver le juste milieu entre autoriser et interdire, ce qui n'est pas facile.



**Christine Cannard** est ingénieur de recherche INSERM au sein du Laboratoire de Psychologie Expérimentale devenu Laboratoire de Psychologie et NeuroCognition (LPNC). Activités de recherche : Relations entre usage des écrans, profils d'usage et santé mentale et physique chez les jeunes de 11 à 25 ans. Elle est l'auteur de : *Le développement de l'adolescent - L'adolescent à la recherche de son identité* éd. De Boeck.

[www.upoparles.org](http://www.upoparles.org)