



NUMÉRO 41 · DÉCEMBRE 2025

Horizon pluriel

Tous acteurs de la santé en Bretagne

«Numériques»


et promotion de la santé



**Promotion
Santé
Bretagne**

Revue éditée avec le soutien de l'ARS Bretagne

© Seahorsevector



SOMMAIRE



4

Éduquer au numérique :
(re)donner du pouvoir d'agir



5

Penser l'éducation au
numérique avec les jeunes



6

Numérique et bien-être des
jeunes : rapport OMS ; *Enfants
et écrans* : le socle de la
politique française de santé ?



7

Accompagner les usages
numériques adolescents



8

La santé sexuelle des jeunes
à l'heure du numérique



10

Éduquer à l'environnement
à l'ère numérique : le pari
d'un équilibre sensible



12

Handicap et numérique :
explorer autrement
l'usage des écrans



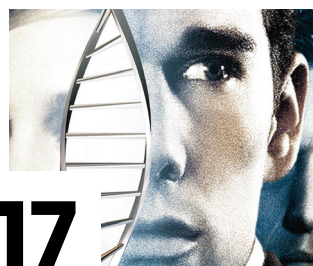
14

Fracture numérique en santé :
comprendre les enjeux pour
agir en promotion de la santé



16

Les enjeux de la santé
psychique à l'ère numérique



17

Bienvenue à Gattaca : une mise
en garde visionnaire



18

Ressources pédagogiques et
références bibliographiques



19

Des clics au crac

S'ABONNER

Pour vous abonner à *Horizon Pluriel*, rendez-vous sur notre site internet :
www.promotion-sante-bretagne.org/horizon-pluriel

Horizon Pluriel est une publication de Promotion Santé Bretagne · 4 A rue du Bignon, 35000 Rennes
Cette publication est disponible en ligne : www.promotion-sante-bretagne.org/horizon-pluriel
Horizon Pluriel est édité avec le soutien de l'ARS Bretagne. Diffusion gratuite, ne peut être vendu.

Directeur de la publication : Pascal Jarno · **Coordination** : Maëva Hamonic · **Comité de rédaction** : Isabelle Arhant, Christine Ferron, Laura Rios Guardiola, Thierry Prestel · **Documentation** : Flora Carles-Onno · **Contributeur·rice·s** : Nathalie Bajos, Charles Busnel, Yves Costiou, Laurent Geoffroy, Tamara Glas, Agnès Grimault-Leprince, Fabrice Kas, Séverine Laffite, Anne Laurent, Solenne Le Dû, Yannick Lemoine-Maulny, Mathilde Penloup, Anne Sizaret, Serge Tisseron, Laëtitia Vassieux · **Conception graphique / maquette** : Maëva Hamonic · **Impression** : Imprimerie du Rimon (35)

Horizon pluriel

ISSN 1638-7090



ÉDITORIAL

Du câble sous-marin à la photo intime, du calcul algorithmique d'une entreprise multimilliardaire américaine au double-clic d'une personne âgée qui tente de prendre rendez-vous avec son ORL : le numérique désigne un ensemble de phénomènes diversifiés qui reflètent son caractère omniprésent et hétérogène. Qu'il ait transformé nos habitudes de vies, nos interactions, nos paysages, notre rapport au savoir et au monde, notre économie, et qu'en cela, il influe sur notre santé, est devenu un poncif, inutile de le rappeler.

Et pourtant, si chacun s'accorde à dire que les conséquences du numérique sur notre santé sont loin d'être virtuelles, ses effets tangibles semblent difficiles à décrire tant ils sont, eux aussi, divers. Chacun des articles de ce numéro commence par nommer une ambivalence : le numérique éloigne et rapproche, il enferme et libère, il est source de savoir et d'inculture, favorisant et détruisant ici, nos relations, là, nos démocraties. Il augmente les inégalités sociales de santé, mais permet aussi de les réduire. Il aliène tout en offrant du pouvoir d'agir. Bref, quand on aborde le numérique, on n'est pas à un paradoxe près. Dans cette pluralité, la moindre injonction se heurte à son contraire. « *Éloignez les jeunes de leurs téléphones* » mais « *Aidez-les à s'informer correctement* »¹ « *Il faut réduire la fracture numérique ? Tu verras, mamie, cette appli hyper addictive te permettra de garder le lien avec tes petits-enfants qui ne sont pas censés se servir d'un téléphone* ».² Comment faire pour se sentir bien dans un monde aussi contradictoire, pour ne pas dire binaire ?

Impossible de répondre à cette question sans une approche ancrée dans la connaissance des contextes d'usage, sans une démarche pluridisciplinaire et non-normative. Et c'est précisément pour cela que la promotion de la santé a un rôle crucial à jouer ! Lequel ? La lecture de ce numéro vous en apportera quelques illustrations précises.

Vous lirez en effet dans ses pages des témoignages sur la création de programmes d'accompagnement de publics ciblés, les récits de conception de ressources ou d'outils, ou encore des réflexions autour de politiques à mettre en œuvre, servant de base à un possible plaidoyer. Toutes ces initiatives s'inscrivent dans un même objectif : faire en sorte que ce soit bien nous, humains, et non le code, qui soyons aux manettes de nos choix de santé en matière de numérique.

Tamara Glas,

*Chargée de projets Pédagogie et numérique,
Promotion Santé Bretagne*

¹ Pour plus de détails, voir l'article de Agnès Grimault-Leprince (p. 7) dans ce numéro.

² Pour plus de détails, voir l'article de Laetitia Vassieux, Anne Sizaret et Laure Cousin (p.14) dans ce numéro.

Eduquer au numérique : (re)donner du pouvoir d'agir

Entretien croisé avec Tamara Glas, chargée de projets Pédagogie et numérique, récemment diplômée du master Technologies pour l'éducation et la formation (Rennes 2), et Yves Costiou, chargé de projets et d'ingénierie, investi sur la thématique depuis 2008. Tous deux travaillent au sein de Promotion Santé Bretagne.

« Les écrans abrutissent et font grossir »... Cette phrase, entendue maintes et maintes fois, résume bien le discours médiatique dominant sur les usages numériques. Simplificateur et moralisateur, il laisse peu de place à la complexité des usages réels et encore moins à une démarche éducative. Pourtant, comme le rappellent Tamara et Yves, il serait souhaitable de déplacer le regard : **non pas penser l'écran comme un objet à contrôler, mais comme un environnement à comprendre et à investir.** Un espace d'usages, de relations, de risques et de ressources. « Pour moi, le numérique doit être considéré comme un déterminant de santé à part entière », souligne Yves.

Un déterminant de santé

« Aujourd'hui, tous les publics avec lesquels on travaille sont impactés par le numérique », poursuit-il. Parents, adolescents, personnes en situation de handicap, professionnels : les usages sont là, omniprésents, traversant les thématiques santé : vie relationnelle, affective et sexuelle, violences, inégalités... Le numérique ne peut plus être abordé comme une « thématique » isolée. Il structure des pans entiers de nos pratiques sociales et culturelles. Mais alors, où et comment l'intégrer dans les actions de promotion de la santé ? Pour Tamara, la réponse est claire : il faut en faire un objet transversal, le connecter à tous les sujets que l'on traite déjà. Sortir des oppositions entre « le bon » numérique et « les mauvais » écrans. **L'enjeu : redonner aux personnes une capacité à comprendre, à interroger,**

à choisir ; renforcer leur pouvoir d'agir.

Dépasser les injonctions, remettre en jeu les compétences

« Les environnements numériques et les réseaux sociaux ne sont malheureusement pas les seuls espaces marqués par le sexisme ou les stéréotypes de genre », rappelle Yves. Le numérique n'invente pas les rapports de domination, mais il les rejoue à sa façon. **Il faut donc s'y atteler, mais avec nos outils de toujours : observation, accompagnement, dialogue, éducation.**

Yves revendique une **approche fondée sur les compétences déjà existantes.** Les professionnels et les familles savent accompagner les publics ou leurs enfants dans des environnements complexes : pourquoi seraient-ils incompetents en ligne ? « Il est nécessaire de mobiliser les compétences éducatives des acteurs en leur permettant de transposer. A une adolescent qui souhaiterait se rendre seul à un festival comme les Vieilles Charrues, nous demanderions : avec qui ? Quand ? Comment il ou elle compte s'y rendre ? Pourquoi ne ferions-nous pas pareil avec TikTok, Snapchat ou Instagram ? Nous aurions bien quelque chose à leur en dire. » Ce parallèle simple permet de **réhabiliter les compétences éducatives des parents ou des professionnels**, même s'ils ne « maîtrisent pas » les outils numériques.

« Cette posture permet de désacraliser, d'apaiser, de faire émerger du sens. Sur internet, on fait la même chose que dans le monde physique. La vraie question

« Les professionnels et les familles savent accompagner les publics ou leurs enfants dans des environnements complexes : pourquoi seraient-ils incompetents en ligne ? »

est de comprendre les règles et les usages propres à chaque espace, pour s'y conformer ou s'y opposer ».

Une éducation aux usages, pas une guerre aux objets

Tout au long de son parcours, Yves a mené des actions variées – groupes de parole, soirées parents, formations de professionnels, interventions en structure – avec un objectif : permettre des échanges ouverts et décomplexés autour du numérique.

Dans un groupe de parole à l'Esat (établissement ou service d'aide par le travail) de Morlaix, par exemple, une discussion sur l'exposition de soi sur TikTok a mené à une conversation ouverte sur les lieux, les normes sociales, les droits, les désirs. L'objectif : passer de l'interdit « Tu n'as pas le droit » à « Qu'est ce qui est possible ? à quel endroit ? » – dans le monde physique comme numérique. **Une manière de reconnecter les individus à leurs propres repères et à ceux de la société.**

Pour une culture numérique partagée et inclusive

Loin d'une vision technophile ou technophobe, cette approche appelle à construire collectivement une culture numérique critique, riche, plurielle. Les

cultures numériques sont multiples : «Il ne s'agit pas de devenir expert de toutes les plateformes, mais d'ouvrir les conversations, de rester curieux, de faire confiance».

Pour Tamara et Yves, la promotion de la santé reste un projet politique : **celui d'offrir aux gens des espaces de réflexion à l'échelle individuelle, collective et sociale.**

Face aux injonctions contradictoires omniprésentes, il s'agit de permettre aux personnes de nommer, comprendre, choisir. Parce qu'on ne peut pas parler de pouvoir d'agir sans reconnaissance des savoirs et des capacités de chacun.

Se faire confiance

Le numérique est là. Il structure les liens, les imaginaires, les pratiques. Il bouscule

les repères éducatifs, mais il est aussi un levier pour penser et agir autrement. **Loin des discours culpabilisants, c'est dans une posture d'écoute, de dialogue et de confiance que se trouvent les vraies clés de l'accompagnement.** Et comme le dit Yves : «Faisons-nous confiance. Nous ne sommes pas démunis.» ■

Penser l'éducation au numérique avec les jeunes

À l'heure où le numérique contribue à façonner nos quotidiens, nos relations et même nos représentations du monde, comment accompagner les jeunes dans la compréhension et l'usage de ces technologies ? Depuis plusieurs années, Charles Busnel mène ce travail d'éducation sur le terrain, au sein de l'association bretonne Liberté Couleurs. Une approche fondée sur l'ancrage local, la co-construction et la transversalité.

«Le numérique, c'est un mot parapluie», résume Charles Busnel. Impossible de l'aborder sans le définir, sans le problématiser. Est-ce une question de santé ? De relations sociales ? De culture générale ou d'esprit critique ? Pour Liberté Couleurs, le travail commence bien avant l'intervention en classe. Une fois les objectifs posés, il s'agit d'interroger les usages réels des jeunes, leurs représentations, tout en étant attentif aux inégalités d'accès et de pratiques : «Le numérique ne peut être envisagé en dehors des environnements de vie — école, famille, loisirs — qui l'influencent et le traversent» rappelle l'intervenant.

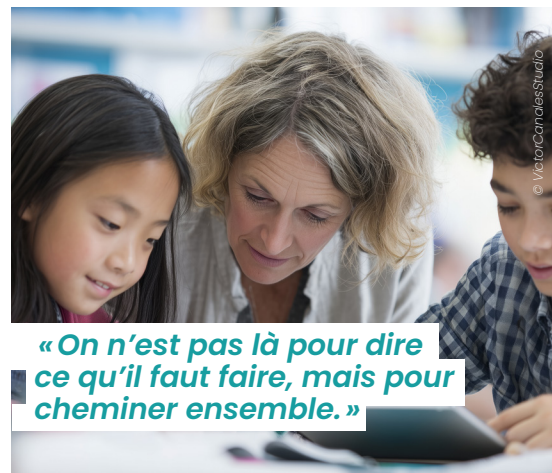
Un triptyque : jeunes, parents, professionnels

L'association développe ses projets autour de trois publics : les jeunes, les parents et les professionnels de l'éducation. Ces actions, pensées en plusieurs séances, s'inscrivent dans une logique de parcours et non de sensibilisation ponctuelle. Ainsi, le

projet «ColTIC», déployé auprès de collégiens de 6^e et 4^e, soutenu par le département d'Ille-et-Vilaine, articule plusieurs temps forts : un diagnostic des usages, une exploration des impacts du numérique selon une grille développée en interne (PPRIT : Physique, Psychologique, Relationnelle, Informationnelle, Technologique), et enfin une séance de synthèse centrée sur le cyberharcèlement. «Ce cadre permet aux jeunes de mieux comprendre les impacts de leurs pratiques tout en les positionnant comme acteurs de leur bien-être» souligne notre interlocuteur. L'approche pédagogique favorise l'implication par des méthodes actives : jeux, mises en situation, débats. «Une fois le cadre posé, mon rôle est celui de régulateur. L'important, c'est de créer un espace où l'on peut apprendre, mais aussi exprimer des désaccords», précise Charles Busnel. Une soirée à destination des parents vient souvent clôturer le parcours : «Cela permet de valoriser les jeunes et de créer un pont entre l'école et la maison».

Faire lien avec les familles et les acteurs éducatifs

Les actions ne s'arrêtent pas aux portes de l'école. En partenariat avec des structures locales, Liberté Couleurs anime également des temps d'échanges avec les parents. Toujours en collectif, et dans une posture non prescriptive. «On n'est pas là pour dire ce qu'il faut faire, mais pour cheminer ensemble», insiste l'intervenant. À l'aide d'outils comme Faminum¹, les échanges s'ouvrent sur les représentations, les tensions rencontrées, les styles éducatifs et la recherche collective de repères communs. «Les parents sont souvent confrontés à des injonctions contradictoires. Notre objectif est de



«On n'est pas là pour dire ce qu'il faut faire, mais pour cheminer ensemble.»

proposer des repères, pas des normes rigides».

Du côté des professionnels, Liberté Couleurs agit en appui, en ingénierie pédagogique, avec une attention particulière à la construction d'objectifs clairs et partagés. «L'éducation au numérique, parce qu'elle touche à des enjeux de citoyenneté, de santé, de rapports sociaux et d'accès aux savoirs, demande un accompagnement transversal et interdisciplinaire».

Vers une évaluation partagée

Mesurer l'impact de ces actions reste complexe. Faut-il viser une évolution des comportements ? Une prise de conscience ? Une transformation des représentations ? Liberté Couleurs privilégie des formes d'évaluation qualitatives, participatives, souvent construites avec les jeunes. Charles Busnel conclut : «On peut vite être tentés de surévaluer l'impact des projets. Il faut rester humble sur nos ambitions. Le numérique est une thématique tellement vaste qu'il est essentiel de savoir précisément ce que l'on cherche à faire.» ■

¹Développé par la Mildeca (Mission interministérielle de lutte contre les drogues et les conduites addictives), Faminum est un support ludique et pédagogique conçu pour faciliter les échanges entre parents autour des usages numériques en famille.

Numérique et bien-être des jeunes : retour sur le rapport OMS

En mai 2025, le bureau régional de l'Organisation mondiale de la Santé (OMS) pour l'Europe a publié une note d'orientation politique intitulée «*Addressing the digital determinants of youth mental health*» (Agir sur les déterminants numériques de la santé mentale des jeunes). Ce document marque une étape clé dans la reconnaissance des environnements numériques comme des déterminants majeurs du bien-être psychique des enfants et des adolescents. Basé sur une revue des données probantes et des politiques publiques existantes, le rapport formule un appel à l'action. Il interpelle les gouvernements, mais aussi les industries technologiques et la société civile, afin de **rendre les espaces numériques plus sûrs, plus équitables et plus favorables à la santé mentale des jeunes.**

Des environnements numériques à double tranchant

À l'heure où les enfants et les adolescents passent de plus en plus de temps en ligne, les risques pour leur santé mentale se multiplient. Si les environnements numériques peuvent offrir des espaces d'expression et de lien social, ils sont aussi le théâtre d'une exposition croissante à des contenus toxiques. Les recherches menées ces cinq dernières années soulignent des associations préoccupantes entre usage excessif des technologies et troubles psychiques : dépression, anxiété, automutilation, stress, isolement social, baisse de l'estime de soi... Les plateformes visuelles comme TikTok, Instagram ou Snapchat,

de même que l'essor de l'intelligence artificielle dans les contenus proposés, suscitent une attention particulière.

Les risques incluent le cyberharcèlement, la sextorsion (chantage avec des contenus intimes), les incitations aux troubles alimentaires ou encore les jeux d'argent. Si certaines études soulignent aussi des effets positifs, d'autres mettent en évidence des impacts négatifs et certaines activités en ligne combinent les deux. Toutefois, **les jeunes les plus vulnérables sont ceux qui ressentent le plus fortement les conséquences négatives.**

Des réponses politiques encore insuffisantes

Malgré la montée des préoccupations, les politiques mises en œuvre dans la région européenne restent inégales et souvent fragmentées. Nombre d'entre elles reposent sur la responsabilisation des parents et des jeunes eux-mêmes, par le biais de recommandations d'âge, de contrôles parentaux ou de campagnes de sensibilisation à la littératie numérique.



© Paper Trident

« L'heure n'est plus à prouver que les technologies sont nocives, mais à démontrer qu'elles sont sûres et bénéfiques. »

Mais pour l'OMS, ces approches ne suffisent pas. Trop peu de dispositifs existent pour réguler les plateformes numériques et **responsabiliser les acteurs industriels**. Et surtout, les jeunes — directement concernés — sont encore rarement associés aux processus décisionnels.

Renforcer la recherche

L'OMS appelle à un véritable renversement de perspective : l'heure n'est plus à prouver que les technologies sont nocives, mais à démontrer qu'elles sont sûres et bénéfiques. Pour accompagner cette transformation, l'OMS insiste sur la nécessité de renforcer la recherche indépendante et de long terme, afin de mieux comprendre les impacts différenciés des usages numériques selon les profils, les contextes sociaux et les types de plateformes.

Enfin, **l'implication significative des jeunes dans la conception, la mise en œuvre et l'évaluation des politiques** apparaît comme une condition essentielle pour garantir des réponses pertinentes, adaptées à leurs réalités et à leurs besoins. ■

Enfants et écrans : le socle de la politique française de santé ?

Le rapport *Enfants et écrans, à la recherche du temps perdu* a été remis au président de la République en avril 2024. Il met l'accent sur les risques d'un usage déréglé des écrans sur la santé mentale et physique des enfants. Refusant d'enfermer la réflexion dans la sphère privée, il constate la responsabilité des entreprises commerciales productrices de contenus « addictogènes », irrespectueux

des besoins des enfants et des jeunes. Le rapport appelle les pouvoirs publics à protéger davantage.

La mesure qui a le plus marqué les esprits, c'est la **proposition d'accès progressif aux écrans et à leurs usages, en fonction de l'âge (3, 6, 11, 13, 15 ans)**. Mais elle ne constitue qu'un axe sur les six que compte le rapport. Il insiste aussi sur **les besoins d'éducation au numérique**, pour

les enfants et les adolescents comme pour les adultes qui les accompagnent. Il émet le vœu d'une communication de santé publique large et cohérente. Enfin, au-delà de la question des « écrans », le rapport plaide pour **une meilleure prise en compte de la parole et des besoins des enfants et des jeunes dans la société**.

Pour plus d'informations : saisir « écrans » dans la barre de recherche du site du ministère de la Santé.

Accompagner les usages numériques adolescents

Par Agnès Grimault-Leprince, professeure des universités en sociologie au CREAD (Centre de Recherche sur l'Éducation, les Apprentissages et la Didactique).



Depuis la généralisation d'Internet dans les années 2000, les écrans sont progressivement devenus omniprésents dans la vie des adolescent-e-s. Les politiques d'éducation ont aussi encouragé l'équipement numérique individuel des élèves, perçu comme levier de réduction des inégalités scolaires. Néanmoins, les outils numériques restent d'abord pensés, à l'école et dans les familles, comme porteurs de risques sanitaires, sociaux et culturels. Si les parents jugent en général les écrans indispensables pour répondre aux attentes scolaires et aux nouvelles formes de sociabilité adolescente, ils cherchent aussi à en limiter l'accès, afin de protéger les enfants des dangers qu'ils associent aux usages numériques juvéniles. Le temps passé devant les écrans inquiète particulièrement, avec des craintes concernant : une concurrence avec le travail scolaire ; une limitation des activités physiques et des sociabilités de face à face ; la santé mentale ; le temps de sommeil.

Pourtant, les travaux scientifiques restent prudents quant aux effets des écrans sur la scolarité et la santé des adolescent-es. La recherche e-FRAN Idée¹, menée en Bretagne auprès de 1700 collégien-nes en 5^e et en 3^e (2018 puis 2020), indique ainsi que les discours sur la concurrence entre travail scolaire et pratiques de loisirs numériques tendent à généraliser à l'ensemble des adolescent-es ce qui ne

concerne qu'une petite minorité d'entre eux. De façon générale, **le lien entre temps d'écrans et réussite scolaire n'est pas démontré**. Les enquêtes d'Anne Barrère ou d'Anne Cordier ont aussi constaté **une capacité de la majorité des adolescent-es à « gérer » les équilibres entre leurs activités numériques et leurs autres activités**. Par ailleurs, la question du temps focalise l'attention au détriment de celle des savoirs. Les adolescents ne font pas que se divertir sur internet, ils cherchent également à répondre aux attentes à leur égard, aux attentes scolaires en particulier. Les représentations de pratiques numériques nuisant au travail personnel conduisent sans doute à trop négliger leur potentiel en termes de contenus. Combien d'adolescents s'entendent dire par leurs parents "laisse ton téléphone et mets-toi au travail" alors qu'ils consultent un site ou visionnent une vidéo sur l'actualité ? Concernant la santé mentale, les recherches médicales insistent surtout sur les effets de l'usage intensif et non modéré des écrans, tout en soulignant par ailleurs qu'ils se combinent en général à d'autres causes dans l'explication d'un mal-être. Enfin, le faible temps de sommeil des adolescent-es a également des causes diverses et il serait excessif de réduire l'endormissement parfois tardif à la poursuite nocturne des activités numériques. Ainsi, pour l'enquête Idée, près des deux tiers des collégien-nes de 5^e déclarent s'endormir avant 22h en semaine. Et parmi les **13% déclarant s'endormir après 23h**, près de la moitié dit pourtant se déconnecter avant 22h. Le constat d'activités numériques nuisant au temps de sommeil semble en revanche davantage vérifié en 3^e, avec un quart des

répondant-e-s déclarant s'endormir après 23h, dont plus des deux tiers avec un arrêt des activités numériques après 22h.

Au final, les postures défensives adoptées par la plupart des parents et des enseignant-es **méconnaissent non seulement les besoins de reconnaissance sociale et de décompression des adolescent-es**, auxquels leurs usages connectés peuvent répondre, mais aussi les démarches spontanées de connaissances qu'il-elles engagent sur internet. Enfin, les médias numériques peuvent aussi favoriser le travail scolaire à plusieurs hors la classe, quand la coopération est omniprésente dans les discours scolaires, mais peu valorisée dans les faits. S'il est important de réfléchir en termes de prévention et de réduction des risques, disqualifier les usages juvéniles n'aide pas les parents à trouver des réponses éducatives adaptées. Cela freine aussi la valorisation scolaire du potentiel éducatif des média numériques. ■

¹Opération soutenue par l'État dans le cadre du volet e-FRAN du Programme d'investissement d'avenir, opéré par la Caisse des dépôts.

BALLEYS C., 2021, « Légitimité parentale et idéal de résistance aux écrans. Les principes à l'épreuve des pratiques », *Réseaux*, no 230, p. 217-248.
BARRERE A., 2011, *L'éducation buissonnière. Quand les ados se forgent par eux-mêmes*, Paris, Armand Colin.
CHEVANCE A. (dir.) (2022). *En finir avec les idées fausses sur la psychiatrie et la santé mentale*, Paris, Éditions de l'Atelier.
CORDIER A., ERHEL S. (coord.), 2023, *Les enfants et les écrans*, Paris, Retz.
GRIMAULT-LEPRINCE A., 2023, « Apprentissages hors la classe et loisirs à l'ère numérique. Les stratégies des adolescents », *Éducation et sociétés*, n° 50, p. 101-122.
GRIMAULT-LEPRINCE A., FONTAR B., LE MENTEC M., 2025, *Parentalités numériques. Des intentions éducatives aux pratiques : quelles logiques de différenciation ?* *Agora débats/jeunesses*, vol. 101, n°3, p. 113-134.

« Les adolescents ne font pas que se divertir sur internet, ils cherchent également à répondre aux attentes à leur égard, aux attentes scolaires en particulier. »

La **santé sexuelle des jeunes** à l'heure du numérique

À la suite de la publication de l'avis du Conseil national du sida et des hépatites virales (CNS) sur la santé sexuelle des adolescentes, des adolescents et des jeunes adultes à l'ère du numérique, *Horizon Pluriel* a échangé avec Nathalie Bajos, présidente du CNS, et Laurent Geffroy, rapporteur de cet avis. Ils reviennent sur les constats posés, les enjeux numériques, et les leviers concrets pour mieux accompagner les jeunes dans leurs parcours de santé sexuelle.

Pourquoi cet avis sur la santé sexuelle des jeunes à l'ère du numérique ?

Nathalie Bajos : Deux choses nous ont frappés. D'abord, le fait que le numérique soit souvent abordé uniquement sous l'angle du danger : *fake news*, violences, harcèlement... On oublie qu'il peut être aussi une véritable opportunité pour parler de santé sexuelle avec les jeunes. Les jeunes y vivent une partie de leur sexualité. Il n'y a aucune raison de ne pas investir cet espace, comme on le fait pour l'espace physique.

Laurent Geffroy : L'avis repose aussi sur un important travail de terrain, avec des auditions, des enquêtes et des temps d'écoute des jeunes. Cette diversité de sources nous a rappelé une réalité essentielle : la population jeune est profondément hétérogène, tant du point de vue de l'âge que du genre, de l'orientation sexuelle ou encore de la situation socio-économique et géographique.

Que manque-t-il aujourd'hui dans l'offre d'information sur la santé sexuelle destinée aux jeunes ?

Nathalie Bajos : L'offre n'est pas absente,

mais elle est désorganisée et souvent illisible. Elle s'inscrit dans un contexte de fragilisation de la culture scientifique. Il devient difficile, même pour des adultes, de distinguer l'information sérieuse du reste. Le CNS recommande donc de garantir l'accès à des contenus validés, accessibles, labellisés. Mais l'information seule ne suffit pas : il faut qu'elle soit connectée aux attentes des jeunes, à des dispositifs concrets comme l'accès à la contraception, au dépistage, ou à l'accompagnement.

Laurent Geffroy : Les jeunes expriment une forte attente à l'égard des sources institutionnelles. Santé.fr, par exemple, est perçue comme une plateforme de confiance. Mais encore faut-il que les contenus soient adaptés à leur réalité : il faut des informations ciblées, tenant compte de l'orientation sexuelle, du genre, de la situation sociale.

Quel rôle jouent les jeunes entre eux dans la diffusion d'information ?

Nathalie Bajos : Le rôle des pairs est fondamental à l'adolescence. Les jeunes sont confrontés à une diversité de sources, souvent contradictoires. Ils cherchent à créer une cohérence à partir de discours normatifs, de leurs échanges

entre eux, de ce qu'ils voient en ligne.

Laurent Geffroy : Il ne faut pas surestimer leur propension à partager ce type de contenu. Il y a une forme de réserve, parfois de gêne. Certains jeunes, souvent plus engagés ou appartenant à des groupes spécifiques, peuvent être plus à l'aise avec ces échanges. Mais dans l'ensemble, la sexualité reste un sujet sensible à exposer publiquement.

Quelles actions concrètes préconisez-vous ?

Laurent Geffroy : Plusieurs priorités se dégagent. D'abord, renforcer la promotion de la santé, à travers une meilleure visibilité des ressources, et un soutien aux associations pour produire des contenus adaptés et accessibles. Ensuite, poser un cadre de régulation : proposer une certification pour les créateurs de contenus qui ne sont pas des professionnels de santé. La Haute Autorité de Santé pourrait avoir un rôle à jouer.

Autre point clé : permettre l'accès autonome à "Mon espace santé" pour les personnes mineures à partir de 15 ans. Aujourd'hui, le cadre juridique reste contraignant. Enfin, encourager la participation active des jeunes à



la conception des outils : concours, projets éducatifs, concertations. Il faut créer les conditions d'un dialogue de confiance entre les jeunes, les institutions et les porteurs de projets.

Nathalie Bajos : Il est essentiel de ne pas seulement penser «pour», mais «avec» les jeunes. Cette approche doit être centrale : aller vers, faire avec. C'est une perspective que nous souhaitons systématiser, depuis la définition des sujets jusqu'à la formulation des recommandations et leur mise en œuvre.

«Il est essentiel de ne pas seulement penser «pour», mais «avec» les jeunes. Cette approche doit être centrale : aller vers, faire avec.»

Comment concrétiser cette participation des jeunes ?

Nathalie Bajos : Le CNS est en train d'évoluer vers un Conseil national de la santé sexuelle. À terme, nous envisageons d'y intégrer un ou deux représentants jeunes. Ce type d'intégration doit se faire dès la conception des politiques, et non une fois celles-ci élaborées.

Laurent Geffroy : C'est aussi une question très opérationnelle. Par exemple, dans le cadre du déploiement des référents EVARS (éducation à la vie affective, relationnelle et sexuelle) en milieu scolaire, il serait tout à fait possible de mener des consultations avec les jeunes.

Des concours ou projets conjoints entre l'éducation aux médias et à l'information (EMI) et la santé sexuelle peuvent aussi être des leviers efficaces.

L'accessibilité de l'information, des ressources reste un enjeu majeur. Quelles pistes concrètes identifiez-vous ?

Laurent Geffroy : Les plateformes ne sont pas toujours adaptées, notamment pour les jeunes en situation de handicap ou avec une faible littératie. Il faut développer des formats plus accessibles : généraliser le FALC (Facile à lire et à comprendre), utiliser des vidéos courtes, proposer des traductions multilingues, en particulier pour les territoires d'outre-mer. Les études qualitatives montrent que les formats longs ou complexes ne fonctionnent pas auprès de certains publics.

Nathalie Bajos : C'est un champ où les pouvoirs publics doivent faire plus. Il ne suffit pas de développer des outils : il faut s'assurer qu'ils atteignent effectivement les jeunes les plus éloignés.

Un mot pour conclure ?

Nathalie Bajos : Il est essentiel d'adopter une approche globale et positive de la santé sexuelle. Pour cela, il faut démedicaliser les discours et sortir d'une vision fragmentée. La santé sexuelle ne se réduit pas au VIH, à la contraception ou aux IST. La santé sexuelle englobe bien davantage et doit tenir compte des rapports de pouvoir, de genre, de classe de race qui structurent les pratiques. C'est cette approche que nous souhaitons porter dans la durée. ■



L'AVIS DU CNS EN BREF

En mai 2025, le Conseil national du sida et des hépatites virales (CNS) a publié un avis assorti de 14 recommandations sur la santé sexuelle des jeunes à l'ère du numérique.

Il formule 14 recommandations structurées autour de 4 priorités :

1. Mieux connaître les usages numériques des jeunes en intégrant ces dimensions aux enquêtes existantes et en créant un baromètre national.

2. Garantir l'accès aux dispositifs de santé sexuelle : diversifier l'offre de dépistage gratuite et anonyme (via "Mon test IST" ou l'autoprélèvement à domicile), outils

numériques adaptés (langage simplifié, formats accessibles, multilinguisme) et accès autonome et confidentiel des mineurs de 15 ans et plus à "Mon espace santé".

3. Promouvoir une information fiable et ciblée : création d'un répertoire national, certification des contenus en ligne et encouragement à la participation des jeunes à la production de ces contenus.

4. Renforcer l'accompagnement éducatif : formation des professionnels, désignation d'une personne référente pour l'éducation à la vie affective, relationnelle et sexuelle (EVARS) dans les établisse-

ments, extension du dispositif aux jeunes non scolarisés et renforcement du soutien aux parents.

L'avis s'inscrit dans le cadre de la Stratégie nationale de santé sexuelle (SN2S) et de la feuille de route du numérique en santé. Il affirme la nécessité de reconnaître les jeunes comme acteurs de leur santé et de faire du numérique un levier d'autonomie, de prévention et d'égalité.

Consultez l'avis complet sur : www.cns.sante.fr

Éduquer à l'environnement à l'ère numérique : le pari d'un équilibre sensible

À l'heure où le numérique s'impose dans les pratiques éducatives, comment préserver le lien au vivant et la dimension sensible de l'éducation à l'environnement ? Le Réseau d'Éducation à l'Environnement en Bretagne (REEB) explore des usages numériques au service de la pédagogie, sans renoncer à ses valeurs de terrain, de sobriété et de santé. Rencontre avec Mathilde Penloup, animatrice réseau, et Solenne Le Dû, coordinatrice au REEB.

«A priori, quand on pense éducateur à l'environnement, on n'imagine pas l'usage de médias numériques pour sensibiliser. L'écran ne remplacera jamais le vivant» rappelle Solenne Le Dû. Pourtant, le numérique a trouvé une place complémentaire. **Non pas pour remplacer les approches sensibles et corporelles, mais pour les renforcer, les accompagner, les prolonger.**



Numérique et terrain : une alliance au service de l'éducation

En 2022, le REEB a piloté le développement de l'application Bernic&Clic, destinée à identifier faune et flore du littoral. Mais ici, pas de reconnaissance automatique : l'utilisateur est guidé par une clé de détermination¹, selon une logique scientifique qui suppose de manipuler, observer, comparer. L'appli-

cation ne se veut pas encyclopédique, mais incitative : elle invite à l'exploration sur le terrain, au bord d'une mare ou sur l'estran. «L'idée était de **proposer un outil utilisable en extérieur, comme support de médiation, sans enfermer l'utilisateur dans une logique de consommation d'information. C'est un premier pas vers l'éducation**», précisent nos interlocutrices.

Pensée avec des éducateurs, scientifiques et enseignants, l'application est intégrée à une démarche pédagogique complète : fiches, tutoriels, webinaires, groupe de travail... Elle s'adresse aussi bien au grand public qu'aux enseignants ou animateurs. «En classe, l'application permet de faire le lien entre ce qui a été vécu dehors et ce qui se poursuit en classe. C'est un outil d'appropriation qui prolonge l'expérience. C'est aussi un bon moyen de travailler le développement des compétences psychosociales au travers de la curiosité, la coopération, la capacité à raisonner», précise Mathilde Penloup.

«L'application permet de faire le lien entre ce qui a été vécu dehors et ce qui se poursuit en classe. C'est un outil d'appropriation qui prolonge l'expérience.»



¹Une clé de détermination est un outil qui permet d'identifier un être vivant (plante, animal, champignon...) en répondant à une série de questions simples sur ses caractéristiques (taille, forme, couleur, nombre de pattes, etc.).

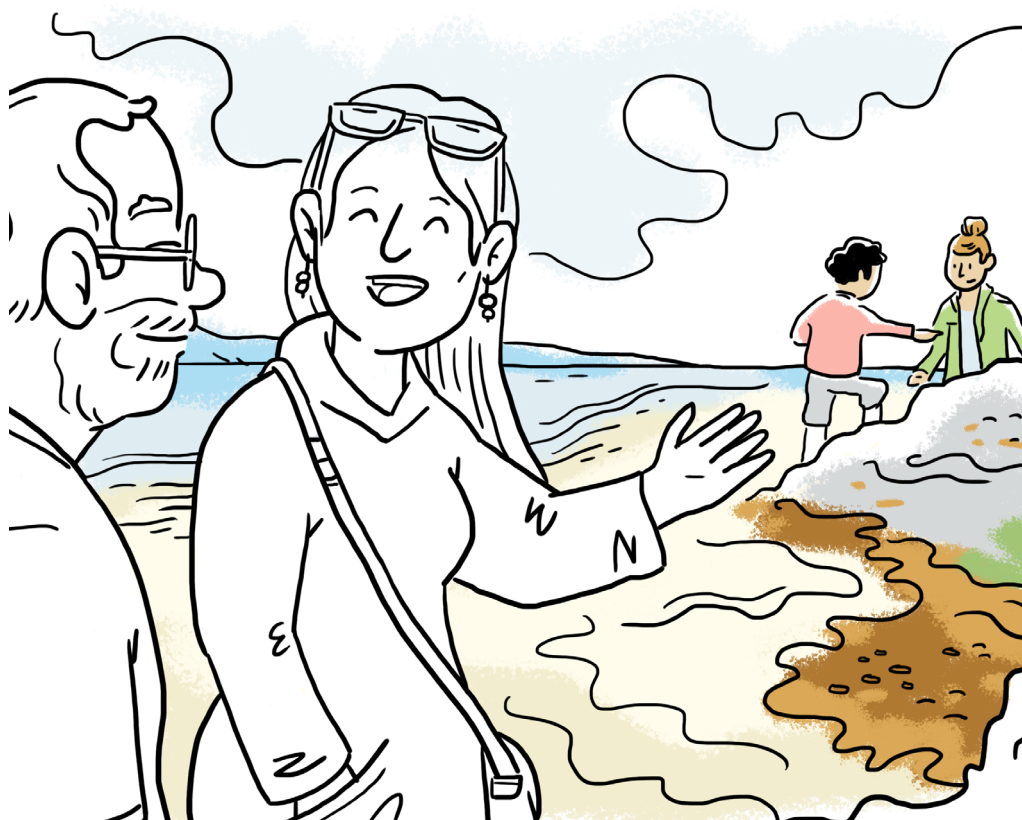
Au REEB, le numérique est envisagé comme **une étape dans un parcours de sensibilisation**. « Ces outils peuvent informer, éveiller l'intérêt, déclencher une réflexion. Ensuite peut venir l'envie de se sentir compétent, puis celle d'agir pour protéger la nature », observe Solenne Le Dû. Cette logique d'apprentissage progressif contribue au développement d'un rapport actif, conscient et engagé au vivant, dans une perspective de santé globale.

Santé, nature et numérique : une écologie des usages

Éduquer à l'environnement, c'est aussi promouvoir la santé. Or, le numérique peut nourrir deux dynamiques contradictoires : il facilite l'accès à la connaissance et aux échanges, soutient des projets collaboratifs, mais peut aussi renforcer la sédentarité, la coupure avec les sensations et l'accroissement de l'éco-anxiété. « On a fait le constat qu'aujourd'hui, enfants comme adultes passent environ 80 % de leur temps à l'intérieur. L'enjeu, pour nous, c'est de mettre tous les outils — y compris numériques — au service d'une ambition : donner envie d'aller dehors » souligne Solenne Le Dû. Le REEB insiste également sur **l'importance d'un usage raisonné et critique, tant chez les professionnels que dans les publics jeunes** : « Il faut aider chacun à faire le tri, à croiser les sources, à garder un esprit critique dans le flot d'informations. »

Parmi les prochaines actions envisagées par le REEB, la création de journées thématiques sur l'éducation aux médias et à l'information appliquée aux enjeux environnementaux. Cette approche vise à outiller les éducateurs à l'environnement face aux biais des algorithmes, à l'hyperconnexion et aux discours anxiogènes. « On essaie de guider nos professionnels vers des sources rassurantes, rationnelles et fiables. C'est un travail essentiel dans un contexte où l'écologie est traversée par des discours politisés, parfois inexacts. Il faut développer cette vigilance, pour que les éducateurs puissent à leur tour accompagner un grand public souvent perdu dans l'amas d'informations ».

« L'enjeu c'est de mettre tous les outils au service d'une ambition : donner envie d'aller dehors. »



Vers un numérique responsable et éthique

Le REEB **intègre aussi dans sa réflexion la matérialité du numérique** : impact des serveurs, consommation énergétique, choix d'outils. Dans le cadre de la refonte de son site internet, le réseau a ainsi fait le choix d'un hébergement plus sobre, d'une sélection plus rigoureuse des contenus et d'une attention accrue aux formats. « Éduquer à l'environnement, c'est aussi questionner la société de consommation et les usages induits par le numérique ». L'association privilégie des solutions alternatives aux géants du web (clouds européens, logiciels libres), et développe des compétences internes pour guider ses choix techniques dans une logique de cohérence écologique.

Le numérique pour "pousser dehors"

Plutôt que d'éloigner du monde réel, le REEB mise sur le numérique comme tremplin vers le dehors. L'opération régionale *En octobre, tous dehors !* illustre cette ambition : via un site dédié, les actions locales sont valorisées et rendues visibles, dans une dynamique collective de territoire. Une manière de faire rayonner les initiatives, sans perdre de vue l'objectif : reconnecter les personnes à leur environnement, à leur santé, à leur pouvoir d'agir. ■

FOCUS

sur le Réseau d'Éducation à l'Environnement en Bretagne

Le Réseau d'Éducation à l'Environnement en Bretagne (REEB) est une association régionale loi 1901 reconnue d'intérêt général. Depuis 1992, il soutient et met en réseau les acteurs de l'éducation à la nature et à l'environnement (citoyens, enseignants, associations, collectivités...) et promeut des démarches comme l'école du dehors ou les classes nature. Ces pratiques éducatives favorisent les apprentissages, la santé, le lien social et l'épanouissement. Le REEB s'appuie sur l'intelligence collective et la co-construction, au service d'une éducation au vivant, pour toutes et tous, tout au long de la vie.

Handicap et numérique : explorer autrement l'usage des écrans

© Emmaüel Alexandr

Depuis plusieurs années, Fédération Promotion Santé coordonne un groupe de travail national consacré à la prévention des addictions chez les personnes en situation de handicap, connu sous le nom de Tabacap. En 2023, ce groupe a élargi son champ d'action en s'intéressant aux usages du numérique et à leur lien avec le développement des compétences psychosociales (CPS). Intitulé *Les Connectés raisonnés*, ce nouveau projet vise à explorer autrement les pratiques numériques auprès de personnes en situation de handicap mental et cognitif.

A mesure que les usages numériques évoluent, les besoins d'accompagnement aussi. Face aux préoccupations grandissantes autour des écrans chez les personnes en situation de handicap mental et cognitif, le groupe de travail coordonné par Fédération Promotion Santé a choisi de faire évoluer ses priorités. Après trois années consacrées à la prévention des addictions, notamment au tabac, une nouvelle dynamique s'est mise en place fin 2022 : croiser les enjeux du numérique, du handicap et du développement des compétences psychosociales.

Pour initier le projet *Les Connectés raisonnés*, un recueil des besoins a été réalisé auprès de professionnels médico-socio-éducatifs, enrichi par les expériences concrètes des membres du groupe de travail. « Si les outils numériques offrent des opportunités d'autonomie, de communication et d'inclusion, ils exposent aussi à des risques accrus : isolement, cyberharcèlement, dépendance, ou encore sédentarité » indique Séverine Laffite, coordinatrice du groupe. En effet, en moyenne, **les jeunes adultes âgés de 18 à 24 ans passent plus de 4**

heures par jour sur leur smartphone¹. « Chez les personnes en situation de handicap, les usages sont souvent non encadrés, avec des répercussions sur le sommeil, la santé mentale et l'organisation du quotidien. »

En parallèle, le groupe s'est penché sur les ressources existantes. Le constat est vite posé : « On trouve soit des contenus centrés sur le handicap, soit sur les usages numériques, mais rarement à l'intersection des deux. Faute de données croisées, le dossier de connaissances, accessible en ligne, nous a permis de faire ce travail nous-mêmes, en confrontant la littérature académique et professionnelle aux réalités de terrain », explique Séverine Laffite.

Trois expérimentations régionales

En complément du dossier de connaissances, trois expérimentations ont été menées par des chargé.e.s de projets en Pays-de-la-Loire, en Provence-Alpes-Côte-d'Azur et dans le Grand-Est. Lancées entre février et juin 2025, elles ont ciblé principalement un public âgé de 12 à 55 ans, une génération imprégnée par les usages numériques. Ces actions s'adressaient à des personnes présentant des déficiences intellectuelles ou des troubles du neurodéveloppement. Chaque région a adapté le format à son territoire, mais a suivi un cadre commun :

- 6 séances en moyenne, sans durée prédéfinie ;
- travail progressif sur les compétences psychosociales, avec une entrée par les écrans ;
- production finale (affiches, œuvres collectives, mur d'expression, etc.) comme trace et valorisation du travail.

Des actions durables, interactives et inclusives

Pour donner suite aux différentes expérimentations et aux ressources découvertes, **un recueil d'expériences est**

également mis à disposition. « Il reprend les séances proposées dans les établissements. C'est une source d'inspiration pour mener des actions similaires, sans pour autant constituer un programme clé en main », précise Séverine Laffite.

L'ensemble du dossier préconise des **actions durables, interactives et inclusives, fondées sur le renforcement des compétences psychosociales (CPS), l'implication active des professionnels et des familles, des pédagogies expérientielles, ainsi que des interventions précoces en milieu éducatif et médico-social.** Il insiste également sur la nécessité « d'adapter les outils, de former les encadrants et de coconstruire des environnements numériques accessibles, protecteurs et émancipateurs pour tous ». ■

¹Enfants et écrans. À la recherche du temps perdu, 30 avril 2024, Carole Bousquet- Bérard ; Alexandre Pascal

EN SAVOIR PLUS

LES CONNECTÉS RAISONNÉS

Explorer autrement l'usage des écrans avec les personnes en situation de handicap mental, cognitif ou psychique

Retrouvez le dossier en ligne sur www.federation-promotion-sante.org/actualites-generales/les-connectes-raisonnes

Zoom sur l'expérimentation

En Pays-de-la-Loire, l'expérimentation a été menée durant trois mois pour explorer le lien entre compétences psychosociales et usage du numérique chez des adolescents en situation de handicap mental ou cognitif. Portée par Promotion Santé Pays-de-la-Loire, cette initiative a été pilotée par Yannick Lemoine-Maulny, chargé de projets au sein de la structure. Il revient sur les origines et les enseignements de cette démarche.

«Des séances avaient déjà été testées avant le lancement officiel de l'expérimentation par le groupe de travail », explique Yannick Lemoine-Maulny. En effet, arrivé chez Promotion Santé Pays-de-la-Loire au démarrage du projet, il a mis à profit son expérience de terrain, pour initier un partenariat avec un établissement qu'il connaît bien : le DIME Europe (dispositif médico-éducatif), à Ponts-de-Cé, dans le Maine-et-Loire. Cet établissement accueille des adolescents présentant une déficience intellectuelle, parfois associée à un trouble du spectre de l'autisme. «L'équipe éducative a immédiatement adhéré à la démarche. Leur implication a grandement facilité la mise en œuvre des séances», souligne-t-il.

La première expérimentation est ainsi lancée fin 2023, sur la base d'un programme de 6 séances d'1 h 30, articulé autour des compétences psychosociales. Le groupe est composé de huit jeunes, repérés par les professionnels comme rencontrant déjà certaines difficultés dans leur rapport aux écrans. «On faisait face, par exemple, à des situations de smartphone utilisé comme un "doudou", difficile à lâcher sans crise, ou encore à deux adolescents ayant un trouble du spectre de l'autisme, très investis dans les jeux vidéo, capables d'y passer des heures en se coupant totalement du monde extérieur», explique Yannick Lemoine-Maulny. Les ateliers démarrent à partir d'outils existants — notamment **CAPSule santé** conçues par la Fédération régionale des acteurs en promotion de la santé (FRAPS) Centre-Val-de-Loire pour les 7-12 ans. Les outils ont

été retravaillés et adaptés à ce public adolescent en situation de handicap.

Adapter, encore et toujours

«J'avais laissé un peu d'écrit. Ça n'a pas fonctionné. C'était flagrant.», reconnaît Yannick Lemoine-Maulny. Le retour de cette première phase est sans appel : l'écrit est un frein pour les jeunes. Le programme est donc repensé pour une deuxième phase, menée entre février et avril 2025, dans le cadre de l'expérimentation commune avec le groupe de travail. Cette fois, le cycle compte 7 séances d'1 h 15, avec très peu d'écrit : «Tout va se faire par l'image ou par des activités en mouvement». Le travail d'adaptation est réalisé main dans la main avec une éducatrice référente et une infirmière de la structure, dans une logique de co-construction. «L'usage de pictogrammes remplace les consignes écrites, une fiche-bilan visuelle est créée, et les jeunes sont invités à exprimer leurs ressentis par des supports concrets et personnalisés».

Quand on parle d'écrans, on parle aussi d'émotions, de relations, de liens à soi et aux autres. Lors de cette expérimentation, les ateliers autour du numérique se sont naturellement articulés avec un programme déjà existant au sein de l'établissement sur la vie affective, intime et sexuelle (VAIS). Une manière d'ancrer encore davantage les séances dans le quotidien des jeunes.

Faire confiance et écouter

«Il y a un vrai besoin d'écoute chez les jeunes», souligne Yannick Lemoine-Maulny. «On ne peut pas leur dire que les écrans ne sont pas bons, puis sortir de l'atelier en consultant nos mails. Ce sont des ados, ils observent tout et ils comprennent très bien les contradictions. On a tendance à vouloir les protéger, parfois même les surprotéger. Mais il faut aussi leur faire confiance.»

A la suite des séances, certains jeunes montrent des changements tangibles. «L'un d'eux, plutôt en retrait, s'est approprié un outil d'emploi du temps pour organiser ses temps d'écrans à la maison, jusqu'à l'afficher dans la cuisine familiale» explique Yannick Lemoine-Maulny. D'autres parviennent peu à peu à réguler leurs usages, à se détacher du téléphone pendant certaines



«Il y a un vrai besoin d'écoute chez les jeunes... On ne peut pas leur dire que les écrans ne sont pas bons, puis sortir de l'atelier en consultant nos mails.»

activités. Mais Yannick reste prudent : «On n'a pas de baguette magique. On ne vient pas résoudre les problèmes, on propose des outils pour faire un pas de côté, prendre du recul.» Avec un accompagnement attentif, centré sur l'écoute, l'expérimentation et la confiance.

Une dynamique à faire vivre

L'implication des familles demeure un point sensible. Une invitation à un temps convivial a reçu une seule réponse positive. «Comment toucher les parents sans qu'ils se sentent jugés ? Ce n'est pas simple, dans une société d'injonctions», constate Yannick Lemoine-Maulny. À défaut, l'équipe éducative aborde les apprentissages dans le cadre d'événements déjà existants, comme les journées portes ouvertes de l'établissement.

Du côté des professionnels, la mobilisation continue. **Une commission interne sur le numérique a été créée, avec l'ambition d'y associer les jeunes eux-mêmes.** «L'éducatrice et l'infirmière poursuivent le déploiement des outils et réfléchissent à des adaptations futures» précise notre interlocuteur. L'expérimentation se poursuit, dans une logique de transmission, de continuité et d'ajustement permanent. ■

Fracture numérique en santé : **comprendre les enjeux** pour **agir en promotion de la santé**

Par Laetitia Vassieux, chargée d'ingénierie documentaire, Anne Sizaret, responsable de l'activité documentaire et Laure Cousin, anciennement chargée de communication au sein de Promotion Santé Bourgogne-Franche-Comté.

Qu'est-ce que la fracture numérique en santé ? Comment se manifeste-t-elle ? Est-elle plurielle ou singulière ? Quelles sont les populations les plus touchées ? Quelles sont les conséquences en termes de santé publique ? Pour répondre à ces questions, la Fédération Promotion Santé y a consacré un dossier de connaissance - D-Codé Santé - en lien avec Promotion Santé Bourgogne-Franche-Comté.

Vous avez dit « Santé numérique » ?

L'Organisation mondiale de la santé (OMS) définit la santé numérique (ou e-santé) comme « le domaine de connaissances et de pratiques associé au développement et à l'utilisation des technologies numériques pour améliorer la santé. [...] ». Elle englobe un ensemble d'outils et de technologies mobilisés à cet effet. La santé numérique est un déterminant social de la santé à part entière ; elle conditionne, comme les autres déterminants sociaux de la santé, la façon dont une personne dispose des ressources physiques, sociales,

économiques et personnelles pour satisfaire ses besoins, ses aspirations et s'adapter à son environnement².

En théorie, la santé numérique vise à faciliter l'accès aux soins, à une information fiable, à renforcer la participation citoyenne, le suivi personnel via les objets connectés et le maintien des liens sociaux. Cependant, si la santé numérique ambitionne de réduire les inégalités sociales, elle peut aussi, dans les faits, les renforcer, voire en créer de nouvelles. La littérature distingue trois niveaux de fracture numérique : **l'accès matériel aux outils** (équipements, connexion), **les usages** (compétences à utiliser ces outils de manière autonome et sécurisée), **et la compréhension et appropriation des informations numériques** (capacité à tirer profit des données pour sa santé). Ces inégalités s'entrecroisent avec d'autres déterminants sociaux de santé tels que l'âge, la situation socio-économique, le lieu de vie, le handicap, etc. La fracture numérique se définit

« La réalisation de ce dossier a chamboulé nos représentations : la fracture numérique ne concerne pas seulement "les autres". »

ainsi comme l'écart entre les individus, ou entre les territoires, quant à leurs possibilités d'accès et d'usage des technologies de l'information³.

Or, dans les faits, qu'en est-il ?

La réalisation de ce dossier a chamboulé nos représentations : la fracture numérique ne concerne pas seulement « les autres ». Qui ne s'est jamais senti perdu devant une mise à jour Windows, un billet de train à acheter en ligne ou un formulaire administratif à remplir sur Internet ?

Nous sommes tous concernés par les fractures numériques, certes, mais les populations les plus exposées sont les personnes âgées, les jeunes (qui, bien que connectés, peuvent rencontrer des difficultés de compétences numériques et de littératie), les personnes en situation de précarité ou d'isolement, celles en situation de handicap, celles ayant du mal avec la lecture et la langue française, et les habitants des zones rurales. Et quand on sait que le tout numérique est souvent dans la visée des politiques pour rationaliser et faire des économies d'échelle, il y a de quoi s'alarmer !

L'essor de l'intelligence artificielle accentue également ces enjeux : en automatisant certains services, en produisant de l'information en masse, en orientant les parcours, elle peut contribuer à simplifier... ou complexifier encore davantage l'expérience des



© Fédération Promotion Santé

¹Stratégie mondiale pour la santé numérique 2020-2025. Genève : OMS, 2020, 71 p. En ligne : <https://apps.who.int/iris/bitstream/handle/10665/344250/9789240027558-fre.pdf>

²Lang Thierry. *Inégalités sociales de santé*. Les tribunes de la santé 2014 ; 43 : 31-38

³Understanding the digital divide. Paris : OECD, 2001, 33 p. (OECD Digital economy papers ; 49). En ligne : <http://dx.doi.org/10.1787/236405667766>

usagers, selon leurs compétences et ressources. Elle risque ainsi d'élargir les écarts entre les plus et les moins connectés, entre ceux qui comprennent et ceux qui subissent.

La promotion de la santé, levier contre les fractures numériques

Des facteurs de protection ont été identifiés, tels que la motivation à apprendre, l'intégration du numérique dans les parcours de vie, la co-construction des outils et l'accès aux droits et à l'information facilité. Ces constats appellent des actions concrètes : rendre les services accessibles, accompagner individuellement, former, impliquer les publics et développer la littératie.

Cette dernière apparaît comme une compétence clé à renforcer. Au croisement de **la littératie en santé** (savoir agir pour sa santé), **de la littératie informationnelle** (savoir rechercher, évaluer, trier l'information) **et de la littératie numérique** (savoir utiliser les outils numériques), la littératie numérique en santé recouvre un ensemble de savoirs et de compétences. Elle implique de savoir lire, écrire, trier, analyser et appliquer des informations trouvées en ligne, dans une visée de promotion de la santé, de prévention ou d'accès aux soins.

La promotion de la santé offre des leviers puissants pour réduire les fractures numériques, et la littérature fournit de nombreux exemples d'actions efficaces. Au regard des cinq axes de la Charte d'Ottawa, trois grands objectifs d'intervention ont pu être identifiés : garantir l'accès à l'équipement numérique, permettre à tous de bien utiliser les outils numériques, favoriser la compréhension et l'appropriation de l'information numérique. Cela suppose, en particulier, de créer des environnements plus favorables (wifi public, médiation), de renforcer les compétences individuelles et repenser l'organisation des services. Ces leviers peuvent orienter les politiques, les pratiques professionnelles et les projets de terrain vers une santé numérique véritablement inclusive et équitable.

On tient la recette miracle !

Et surtout, un levier simple et puissant existe : proposer des alternatives non numériques comme le téléphone, le courrier, les guichets, les écrivains publics. Ces options respectent les préférences, besoins et capacités des usagers, préservent leur liberté de choix et garantissent un recours à l'humain en cas de difficulté.



« Il ne s'agit pas d'être pour ou contre le numérique. Il s'agit de laisser le choix à chacun. »

En somme, il ne s'agit pas d'être pour ou contre le numérique. Il s'agit de laisser le choix à chacun. La transformation numérique ne sera réellement inclusive que si elle nous permet de passer d'une logique de services 100 % dématérialisés à une logique de services 100 % accessibles. ■

D-CODÉ SANTÉ

Agir sur les fractures numériques en santé auprès des populations vulnérables, un dossier à découvrir en ligne !



Ce dossier propose une analyse des fractures numériques en santé, avec pour objectif de soutenir l'action publique auprès des populations les plus vulnérables. La ligne éditoriale repose sur des points clés à destination des décideurs, une introduction contextualisée, des données issues à la fois de la recherche scientifique et de l'expérience de terrain, des principes d'action concrets, le témoignage d'un décideur engagé, ainsi qu'une bibliographie de référence. L'ensemble s'inscrit dans une perspective d'aide à la décision en santé publique et en promotion de la santé.

Fond et forme liés

Tout d'abord, les documentalistes de

Promotion Santé Bourgogne-Franche-Comté ont réalisé une revue narrative de la littérature pour présenter un état des connaissances autour des fractures numériques. Soit un corpus de plus de 100 documents, rassemblant de la littérature aussi bien scientifique que grise ! Ces ressources ont été analysées, synthétisées. A Dijon, la chargée de communication a très rapidement été associée au projet pour travailler à la structuration du document, à sa mise en forme graphique et pour faciliter l'appropriation du contenu par les décideurs.

A lire : www.promotion-sante-bfc.org/publications/agir-sur-les-fractures-numeriques-en-sante-aupres-des-populations-vulnerables

Les enjeux de la **santé psychique** à l'ère numérique

Par Serge Tisseron, psychiatre, docteur en psychologie, membre de l'Académie des technologies

Pas un jour ne passe sans que des alertes ne soient lancées sur la façon dont les technologies numériques menacent nos liens sociaux et notre santé psychique. Pourtant, une chose est certaine, c'est que nous allons devoir apprendre à vivre avec ces technologies et à affronter les défis qu'elles nous posent.

Cela nécessite d'en promouvoir un usage citoyen qui en limite les risques en termes d'aggravation des solitudes et des inégalités. C'est pourquoi la prévention doit s'organiser dans plusieurs directions également importantes : **légaliser, informer, limiter et créer partout des alternatives.**

Tout d'abord, il appartient aux pouvoirs publics d'encadrer les algorithmes qui pistent et piègent les utilisateurs d'une façon qui menace à la fois leur vie privée et leurs libertés. Ils doivent aussi informer les familles sur les risques des écrans pour les très jeunes enfants, notamment sur les emballages des produits numériques et les publicités qui les concernent. Des personnes ressources, dans le cadre scolaire, devraient également pouvoir répondre aux questions des parents et des enfants autour des écrans, afin que chacun en connaisse les bonnes pratiques et les risques. Enfin, la prévention relève de l'accès possible de tous à des espaces de jeux libre et à des activités de loisir gratuites. **L'ouverture des cours de récréation et des gymnases des écoles pendant le week-end doit devenir une priorité de la politique de la ville.**

Mais tout cela serait inutile si chacun ne prenait pas une conscience plus claire de la place envahissante que les outils numériques ont pris dans sa vie. Tant sur le plan individuel que familial et professionnel, **apprenons ensemble à développer des garde-fous aux pratiques excessives** qui deviennent rapidement compulsives, pour ne pas dire addictives. Débranchons nos notifica-

tions et ritualisons nos consommations en nous fixant des tranches horaires pendant lesquelles consulter nos mails, SMS et réseaux sociaux éventuels, afin d'être disponible à nos proches le reste du temps. Privilégions les contacts de proximité et en situation de communication, sauf situation d'urgence, ne répondons pas aux sollicitations de nos mobiles. Éliminons en particulier toute interférence d'un outil numérique dans la relation avec nos jeunes enfants. Bannissons les écrans des repas pris en commun : nos enfants n'en développeront que mieux leurs capacités langagières et cognitives. Et interdisions les smartphones dans les chambres la nuit afin d'être crédible lorsque nous demandons à nos adolescents de ne pas dormir avec : **achetons-nous chacun un réveil !** Et puis n'oublions pas de parler avec nos enfants de ce qu'ils voient et font avec les écrans : non pas pour contrôler leurs activités, mais pour développer leurs capacités à mettre des mots sur leurs émotions. Il est souvent bien plus

facile à un enfant de parler des écrans qu'il a vus plutôt que de sa vie intime. Mais c'est évidemment la même chose ! Enfin, cette hygiène de vie commence évidemment par nous-mêmes. Ne nous mettons jamais devant un écran sans choisir un programme et nous fixer une durée : nous la dépasserons toujours, bien sûr, mais si nous ne nous en fixons pas, nous risquons d'endommager rapidement notre sommeil, avec des conséquences sur nos capacités de mémoire et d'attention, notre alimentation et notre vie sociale.

Le développement **des IA (intelligences artificielles)** va rendre plus importante encore cette **écologie de nos relations aux machines**. Leurs capacités de créer l'illusion d'une relation, de nous retenir, de devenir des confidents et des conseillers, vont démultiplier leur pouvoir sur nos vies. Il va falloir non seulement apprendre comment elles fonctionnent et comment travailler avec elles, mais aussi à résister à leurs tentations. Et nous n'aurons pas d'autres possibilités, sur ce chemin, que de développer l'intelligence collective. Alors, commençons dès aujourd'hui à créer, dans les écoles, les entreprises et les quartiers, des collectifs de partage d'expériences et d'entraide. Nous ne surmonterons les défis de l'IA que tous ensemble. ■

« N'oublions pas de parler avec nos enfants de ce qu'ils voient et font avec les écrans : non pas pour contrôler leurs activités, mais pour développer leurs capacités à mettre des mots sur leurs émotions. »



Bienvenue à Gattaca : une mise en garde visionnaire

Par Fabrice Kas, administrateur de Promotion Santé Bretagne

Depuis plusieurs décennies, les progrès en génétique et en technologies numériques transforment notre compréhension du vivant. Le séquençage du génome humain et l'essor de l'intelligence artificielle en biomédecine inaugurent une nouvelle ère : celle du biopouvoir numérique, où les données biologiques deviennent objets d'analyse, de prévision et, potentiellement, de contrôle. Le film *Bienvenue à Gattaca* (Andrew Niccol, 1997) en offre une anticipation critique : une société où le patrimoine génétique détermine l'accès aux droits, aux fonctions sociales et à la reconnaissance individuelle. Cette fiction s'avère aujourd'hui d'une inquiétante actualité.

Une dystopie du déterminisme génétique

Dans *Bienvenue à Gattaca*, l'ADN devient un outil central de classification sociale. Les individus issus de la sélection embryonnaire, dits « valides », accèdent à des carrières prestigieuses, tandis que les « invalides », conçus naturellement, sont exclus des sphères d'élite. Le héros, Vincent Freeman, porteur d'une prédisposition cardiaque, tente de déjouer ce système en usurpant l'identité génétique d'un autre. Le film met ainsi en lumière les dangers d'un **réductionnisme biologique**, où l'humain est résumé à son ADN et où les inégalités se trouvent naturalisées au nom de la science.

Numérisation du vivant : vers un néo-déterminisme génomique ?

Les technologies actuelles rendent possible ce que le film imaginait. Séquençage haut débit, bioinformatique et bases de données génétiques permettent une lecture fine du génome humain. Associées à l'intelligence artificielle, elles servent à prédire des risques de maladie, recommander des traitements personnalisés ou détecter des anomalies. Ces avancées promettent des bénéfices réels, mais nourrissent aussi un nouveau déterminisme, fondé sur la quantification et la modélisation prédictive.

Ce déterminisme numérique ne repose plus sur des critères visibles (classe, race, sexe), mais sur des données biomoléculaires interprétées par des algorithmes, avec le risque de dérives discriminatoires si ces données sont mal encadrées.

Enjeux éthiques et politiques

Le parallèle entre le film et les pratiques contemporaines met en lumière plusieurs risques :

- **discrimination génétique** : si les assurances ou les employeurs accèdent à des données génétiques, les individus porteurs de prédispositions à certaines maladies pourraient être exclus, marginalisés ou stigmatisés.
- **eugénisme** : la sélection embryonnaire, désormais possible via le diagnostic préimplantatoire, ouvre la voie à une forme d'eugénisme volontaire, où les parents choisissent les caractéristiques génétiques de leurs enfants (intelligence, beauté, santé).
- **inégalités d'accès** : l'accès aux technologies génétiques reste coûteux et inégalement réparti, accentuant les inégalités sociales de santé.

Ces dérives rappellent la critique centrale du film : une société où l'« excellence » biologique prime sur la diversité et la liberté individuelle.

Résister au déterminisme

Face à ces dérives potentielles, plusieurs voix plaident pour une éthique de la complexité humaine, qui reconnaisse que l'ADN ne détermine pas entièrement l'identité, les capacités ni le destin d'un individu. Les épigénéticiens, par exemple, montrent que l'environnement, les comportements et les contextes sociaux influencent l'expression des gènes. L'humain ne se réduit pas à ses données biologiques. La volonté, la motivation, l'expérience et les choix de vie façonnent l'individu tout autant, sinon plus, que ses gènes.



© Jersey Films, Columbia Pictures Corporation

Il devient donc urgent de développer une gouvernance éthique des technologies génétiques, fondée sur les principes de justice, de transparence et de non-discrimination.

Bienvenue à Gattaca est une mise en garde visionnaire, excellent support pour un débat entre professionnels, chercheurs et bien sûr citoyens. À l'ère du numérique, où les corps deviennent des données et où les algorithmes prétendent anticiper nos avatars biologiques, il est crucial de repenser les fondements de notre humanité. Refuser le déterminisme biologique ne signifie pas nier les apports de la génétique, mais les replacer dans une perspective humaniste, où la diversité, l'imprévisibilité et la liberté demeurent les piliers d'une société véritablement inclusive. ■

« À l'ère du numérique, où les corps deviennent des données et où les algorithmes prétendent anticiper nos avatars biologiques, il est crucial de repenser les fondements de notre humanité. »

Ressources pédagogiques autour du numérique

Cette rubrique vous propose une sélection de ressources pédagogiques et de références en complément de celles citées dans la revue. Loin d'être exhaustive, c'est un échantillon de documents pertinents au regard des sujets traités et de la promotion de la santé.

Elle a été réalisée par le centre documentaire de Promotion Santé Bretagne.

On like ou pas ? 25 cartes pour débattre du bon usage de nos écrans ! [Jeu]. Minus éditions, 2023.



Ce jeu de cartes, accessible dès 6 ans, invite à débattre autour des usages numériques (écrans, jeux en ligne, réseaux sociaux...) en famille, à l'école ou en collectivité. À travers cinq types de questions ludiques, il encourage les enfants à s'interroger sur leurs pratiques et à échanger leurs points de vue. L'objectif est de favoriser une prise de conscience collective pour adopter des usages numériques plus équilibrés.



Publics : Enfant, préadolescent, adolescent



Localisation : Promotion Santé Bretagne
22, 29, 35, 56

Addictosphère. La mission [Jeu]. Le Pélican, 2022.



Ce jeu invite à échanger autour des consommations, avec ou sans produits, pour questionner les idées reçues et représentations liées aux comportements à risque et aux addictions. Les joueurs explorent différentes thématiques (addictions, parentalité, Consultations Jeunes Consommateurs...) à travers quatre salles d'expérimentation. En équipe, ils testent leurs connaissances et capacités dans un univers ludique appelé "l'addictosphère".



Tout public



Localisation : Promotion Santé Bretagne 22, 29, 35, 56

Place2be. [Jeu] / PLISNIER David, HUPIN Amandine, FRETTO Alessia. Centre de planning familial des FPS du Centre, Charleroi et Soignies, 2020.



Destiné aux adolescents de 11 à 18 ans, ce jeu encourage la réflexion autour des comportements relationnels sur les réseaux sociaux via des histoires interactives se déroulant sur une plateforme fictive, "Place2be". Les joueurs, en coopérant, modèrent les échanges entre personnages en réagissant à des posts, commentaires ou messages privés liés à des thématiques comme le cyberharcèlement, le sexisme, le racisme ou les relations en ligne. Modulable selon l'âge, les thèmes ou le temps disponible, il favorise le débat et la prise de conscience sur les enjeux de l'hyperconnectivité.



Publics : Préadolescent, adolescent



Localisation : Promotion Santé Bretagne 22, 29, 35, 56

Médiasphères : l'éducation aux médias et à l'information version ludique [Jeu]. Futuroscope : Réseau Canopé, 2020. 2023.



Médiasphères est un jeu de plateau destiné aux élèves dès 10 ans, qui favorise la réflexion collective sur l'éducation aux médias à travers trois grands thèmes. En équipes, les joueurs répondent à des questions variées (quiz, rébus, charades...) pour remporter des "média-jetons", tout en échangeant sur leurs expériences personnelles. Cette nouvelle édition, enrichie de plus de 50 cartes, aborde aussi des sujets actuels comme le cyberharcèlement, le complotisme ou les objets connectés.



Publics : Adolescent, adulte



Localisation : Promotion Santé Bretagne 29, 56

@social : prévention et usage des réseaux sociaux [Jeu]. Alençon : BIJ (Bureau information jeunesse) de l'Orne, 2020.



Ce jeu, destiné aux personnes dès 13 ans, sensibilise à l'usage des réseaux sociaux en simulant leur fonctionnement sans recourir aux écrans. Les joueurs gèrent le profil d'un personnage et explorent des thématiques comme l'e-réputation, le cyberharcèlement, les données personnelles ou encore l'écologie numérique. Il s'adresse aussi bien aux adolescents qu'aux adultes, débutants ou expérimentés.



Publics : Adolescent, adulte, parent



Localisation : Promotion Santé Bretagne 22, 29, 35, 56

L'Éduc'écrans : pour accompagner nos enfants à grandir avec les écrans ! [Jeu] / Ecole des parents et des éducateurs (EPE), BAGNULO Adriana, JARRY Bruno. Valorémis, 2018.



Ce jeu aborde les enjeux liés à la surexposition des tout-petits aux écrans et sert d'outil de médiation pour les professionnels et bénévoles accompagnant les familles. Il se structure en trois temps : partage d'expériences, réflexion sur les pratiques éducatives, puis discussion libre autour des actions testées. Conçu pour les animations collectives, il favorise l'échange et la co-construction de solutions.



Publics : Enfant, parent



Localisation : Promotion Santé Bretagne 22, 29, 35, 56

Faites le mur ! [Jeu]. AMO TCC Accueil, 2014



Ce jeu de plateau sensibilise les élèves de 10 à 13 ans à l'usage des réseaux sociaux en les plaçant face à des situations qu'ils doivent résoudre collectivement. Leurs choix ont un impact visible sur une maquette d'école, simulant ainsi des conséquences concrètes. La comparaison avec les réseaux sociaux n'est révélée qu'à la fin, pour favoriser une prise de conscience.



Publics : Adolescent



Localisation : Promotion Santé Bretagne 29, 56

Références bibliographiques

▪ **Baromètre du numérique. Rapport.** CREDOC, 05/2025.

En ligne : www.arcep.fr/uploads/tx_gspublication/barometre-du-numerique_edition_2025_RAPPORT_mars2025.pdf

▪ **Les Français et l'addiction au numérique.** GOMANT Fabienne, JUSSIAN Louise. IFOP, 01/2024.

En ligne : www.ifop.com/wp-content/uploads/2024/02/120555-resultats.pdf

▪ **L'addiction aux écrans, un diagnostic valide ? Qui est touché ?** ALEXANDRE Jean-Marc, AURIACOMBE Marc, BOUDARD Mathieu. The conversation, 11/2022 (MAJ 03/2024). En ligne : www.theconversation.com/laddiction-aux-ecrans-un-diagnostic-valide-qui-est-touche-194398

▪ **Fracture numérique : l'illectronisme concerne plus de 15% de la population en 2021.** Vie-publique.fr, 06/2023

En ligne : www.vie-publique.fr/en-bref/290057-fracture-numerique-lillelectronisme-touche-plus-de-15-de-la-population

▪ **L'essentiel sur... les usages problématiques d'écrans.** MILDECA. 2024. 24 p. En ligne : www.drogues.gouv.fr/l'essentiel-sur-les-usages-problematiques-decrans

▪ **Quand l'écran "fait écran" à la relation parent-enfant.** DURIS Olivier. Yakapa.be. 2022. 66 p.

En ligne : www.yapaka.be/livre/livre-quand-lecran-fait-ecran-a-la-relation-parent-enfant

▪ **Actions en faveur de la parentalité numérique.** Solidarite.gouv.fr, 05/2025 (MAJ 08/2025). En ligne : www.solidarites.gouv.fr/les-defis-de-la-parentalite-numerique

▪ **Feuilles de route - Numérique.** Education.gouv.fr, MAJ 06/2025. En ligne : www.education.gouv.fr/feuilles-de-route-450426

▪ **Les écrans, les réseaux... et vos ados ! Des infos et des conseils pour accompagner vos ados pas à pas dans leur vie numérique.** Céméa, Internet sans crainte. 2022. 20 p. En ligne : https://isc2.api.tralalere.com/sites/default/files/guide-lesecranslesreseaux-etvosados_interactif.pdf

▪ **Les jeunes et le numérique. Des clefs pour les accompagner : des réponses d'expert pour aider les professionnel-le-s à comprendre les enjeux, guider les jeunes, conseiller les parents.** AUGUEUSSE Matthieu, LY Emilie. IREPS (Instance régionale d'éducation et de promotion de la santé) de Nouvelle-Aquitaine. 2021. 52 p. En ligne : www.promotion-sante-na.org/wp-content/uploads/2024/11/Guide-jeunes-et-numerique-web.pdf

▪ **Pour un accompagnement à l'usage des écrans : référentiel à destination des intervenants dans et hors milieu scolaire.** Promotion santé Normandie. 2024. 60 p. En ligne : www.promotion-sante-normandie.org/_files/ugd/951a54_b8713aa4f8a542fb901fbd97813e00a.pdf

▪ **Le numérique dans l'éducation à la sexualité : quelles pratiques ? Quelles connaissances scientifiques ?** MARTIN Philippe. La santé en action, n°465, 01/2004, pp.22-24. En ligne : www.santepubliquefrance.fr/determinants-de-sante/sante-sexuelle/documents/magazines-revues/la-sante-en-action-janvier-2024-n-465-education-a-la-sexualite-pour-les-jeunes-une-approche-globale-et-positive

▪ **#me too in the bed ? Enquête sur les effets du porno sur la sexualité et les rapports de genre à l'heure de la loi sur le numérique.** IFOP, 2023. En ligne : www.ifop.com/wp-content/uploads/2023/10/120319_porno_resultats_ifop_2023.09.28.pdf

▪ **La sexualité à l'ère numérique : les adolescents et le sexting 2.0.** Institut universitaire de médecine sociale et préventive (IUMSP), 2019. En ligne : www.unisante.ch/fr/formation-recherche/recherche/publications/raisons-sante/raisons-sante-296

Des clics au crac

Par Anne Laurent

Cela fait trois heures que je suis installée sur une chaise dans la salle d'attente des urgences du CHU. J'ai horriblement mal au poignet droit. Ça y est, enfin ! L'interne vient me chercher et examine mon poignet.

« Vous êtes tombée ? »

– Non.

Vous avez reçu un coup ?

– Non.

Vous avez participé à un tournoi de curling ? Vous êtes majorette ?

– Non. »

Une demi-heure plus tard, l'interne claque la radio sur l'écran. Il regarde le cliché, pensif. Moi, je ne vois qu'un joli trait blanc horizontal.

« Madame, me dit-il avec un grand sourire, votre poignet est fracturé, mais il s'agit d'une fracture d'un genre peu banal ! Une fracture... numérique ! ».

Il appelle tous ses collègues occupés dans les box à côté. Je tente de me frayer un chemin au milieu des blouses blanches parce que je ne comprends rien à leur enthousiasme.

« Excusez-moi mais... vous pouvez m'expliquer ? »

Personne ne me répond. Alors que je cherche désespérément la cause de cette fracture, quelqu'un s'assoit enfin à côté de moi.

« Madame, je dois vous remercier, vous êtes un cas exceptionnel. Je pensais que les fractures numériques étaient une pure invention. Qu'après tout, les écrans, les applis, les plateformes, les sites institutionnels font tellement partie de notre existence, qu'il n'y a aucun risque de fracture. Tout est bien huilé ! **Tout le**

monde sait très bien se servir de tout ça, la preuve, le nombre d'heures passées sur les écrans ! »

Je me sens bête... Ma fracture serait liée à mon incompetence ? **Je me croyais super geek... et me voilà inadaptée numérique.**

Je réfléchis à toutes mes dernières connexions.

Lundi : Prise de rendez-vous sur Doctolib. J'ai galéré pour trouver un créneau, mais pas pour utiliser l'appli.

Mardi : Commande d'un billet de train. J'ai dû m'y reprendre à deux fois pour retrouver l'appli après avoir payé mon billet. Du coup, ma réservation s'est annulée et je pars voir ma grand-mère en première classe... Ça a fracturé mon compte, pas mon poignet !

Mercredi : Inscription sur amourpour toujours.com. Premier rencard : mon crush numérique a passé son temps sur TikTok. Mais là, c'est mon cœur d'artichaut qui a frisé la rupture, pas mon poignet !

Jeudi : Validation de ma déclaration d'impôts. Comme chaque année, j'ai oublié mon mot de passe, mais j'ai réinitialisé mon compte. Je m'en suis bien sortie, c'est simple de cliquer sur un formulaire !

Vendredi : Deadline du dépôt sur trouvetonfinancement.fr pour mon projet d'éducation au numérique dans les EHPAD. Grâce à moi, les mamies du quartier vont envoyer des mails à leurs petits-enfants... J'ai tout bétonné, je coche les cases : réduction des inégalités de santé, maintien du lien social, lutte contre l'isolement, renforcement des facultés cognitives !

La deadline était à minuit, et à 23 h 59 je cherchais encore pourquoi mon écran affichait erreur 545###. J'avais passé l'après-midi à réécrire trois fois le même texte perdu dans le cloud, à tenter de faire rentrer 23 220 signes dans une case de 1 250. Minuit ! Pas de ding dong au château



ni de pantoufle égarée, juste un message : « Votre projet ne peut être déposé ! »

Voilà, je suis une incapable numérique. À cause de moi, pas de mails aux petits-enfants, pas de journal électronique de l'EHPAD des Mimosas écrit par les résidents.

Je suis toujours à l'hôpital et je pleure. Je comprends pourquoi mon poignet se retrouve coincé dans une attelle pour six semaines. **Je pensais que le risque de fracture ne concernait que les personnes âgées ou éloignées du numérique.** Mais non. Je change de statut : de pourvoyeuse de projets d'éducation, je passe à fracturée numérique...

Je quitte l'hôpital démoralisée. Maintenant, je vais devoir apprendre à travailler sans clavier. Ah tiens, Word a une fonction « enregistrement et retranscription ». Je suis néanmoins inquiète, l'intelligence artificielle peut m'aider, mais si c'est au prix d'une nouvelle fracture, non merci ! **Les blessures de ChatGPT doivent être plus sérieuses que celles de trouvetonfinancement.fr.**

Tant pis, je vais bouquiner. Pas de risque avec un bon vieux livre de poche ! Mais avant, je me connecte sur Ameli. Il faut que je télécharge un formulaire pour mon employeur. Je regarde mon pauvre poignet... Y a encore quelqu'un au guichet, à la Sécu ? ■

« Je change de statut : de pourvoyeuse de projets d'éducation, je passe à fracturée numérique... »