

LE NUMÉRIQUE

Hors-série - février 2026



L'édito

Regarder une vidéo sur un téléphone, jouer à un jeu sur tablette, chercher la réponse à une question sur Internet, écouter une playlist de musiques... Grâce aux inventions et aux progrès technologiques ces gestes **font aujourd'hui partie du quotidien**.

Tout cela, ce sont des techniques, des équipements ou des usages que l'on appelle « **le numérique** ». Ces outils permettent de communiquer, de créer, de s'informer, d'apprendre, d'améliorer des choses ou même de résoudre des problèmes.

Si nous avons choisi d'y consacrer ce hors-série, c'est parce que **le numérique évolue rapidement et transforme nos façons de vivre**. Il n'est pas toujours simple de s'y retrouver, ni de réfléchir à la manière dont on l'utilise. **Le numérique peut faciliter la vie**, comme rester en contact avec ses proches, trouver des ressources pour apprendre, créer des images ou des vidéos, découvrir le monde. **Mais il peut aussi prendre de la place** dans notre vie quotidienne en aspirant notre attention, en nous laissant moins de temps pour faire d'autres choses comme lire, jouer, faire du sport, sortir avec ses amis ou discuter avec sa famille.

Dans ce numéro, tu vas rencontrer **des jeunes qui essaient d'utiliser leur téléphone autrement**. Tu vas aussi découvrir **combien de temps les enfants passent devant les écrans** et **comprendre comment certaines applications donnent envie de rester**. Tu apprendras à **te poser les bonnes questions** face aux images et vidéos fabriquées par l'intelligence artificielle. Et enfin, tu verras **comment le numérique peut servir au bien commun**.

Pour préparer ce hors-série, l'équipe des petits citoyens s'est appuyée sur des articles de presse, des études scientifiques et les conseils de personnes dont le métier est de réfléchir à ces sujets au quotidien. Nous avons travaillé en particulier avec le **CLEMI** : **le Centre pour l'éducation aux médias et à l'information** est chargé de l'**éducation aux médias et à l'information** dans toutes les écoles de France. Sur leur site, il est possible de trouver des ressources et des activités pour aller plus loin sur le sujet.



La Une



(Re)penser la place du numérique et du téléphone dans nos vies

Autour de toi tes amies et amis ont peut-être un téléphone portable, d'autres non ou ils utilisent le téléphone de leurs parents. **Chaque famille fixe ses propres règles** à partir de son organisation et de ses habitudes.

Aujourd'hui, beaucoup de personnes utilisent **leur téléphone pour plein de choses** : appeler sa famille ou ses amis, envoyer un message, écouter de la musique, prendre des photos, chercher une information, regarder une vidéo, jouer, etc. C'est très pratique, **mais cela peut aussi prendre beaucoup de place dans la vie quotidienne**.

Il arrive, par exemple, qu'on commence une vidéo et qu'une autre s'enchaîne, puis une autre encore, **sans que l'on se rende vraiment compte du temps qui passe**. Une **notification vient parfois interrompre** une discussion, un jeu, un repas, une pensée. Et quand on marche en regardant son écran, on peut **oublier ce qui se passe autour de soi et se mettre en danger**.

Cela peut être difficile de se séparer de son téléphone. **De nombreuses applications sont conçues pour te donner envie de rester**. Elles ne laissent aucun moment de pause : des contenus toujours nouveaux à découvrir, qui défilent « sans fin » et conçus pour te plaire. Ces applications utilisent aussi des « **petites récompenses** » pour notre cerveau : un message, une réaction, un commentaire, une réponse. Comme on ne sait jamais quand cela arrive, on a envie de vérifier, et si on a peur de rater quelque chose, on peut rester plus longtemps que prévu.

Pour éviter de devoir lutter contre le fonctionnement de ces applications et contrôler leurs utilisations, certains adolescents choisissent un téléphone très simple, sans applications, avec lequel on peut surtout... téléphoner. Ainsi, ils restent en contact avec leurs amis tout en évitant de « scroller » pendant des heures ou d'être interrompus.

Selon eux, être plus éloignés du téléphone **les aide à se concentrer, à mieux dormir, et à se sentir moins pressés de répondre**. **Ils retrouvent aussi du temps** pour passer des moments avec leurs amis et pratiquer des activités qui leur plaisent : jouer, sortir, pratiquer un sport, lire, etc.



Ces exemples montrent que **le numérique n'est pas « tout ou rien »**. Les outils peuvent être très utiles, mais il faut **réfléchir à la place qu'ils prennent et se fixer des limites**. Cela permet de trouver **un équilibre pour que le numérique reste agréable et bénéfique au quotidien**.



Le sais-tu ?

Combien de temps passent les enfants devant les écrans ?



En France, une étude de Santé publique France menée en 2022 a mesuré le temps d'écrans de loisirs : entre 6 et 8 ans, c'est en moyenne presque **2 heures par jour**, et entre 9 et 11 ans **plus de 2 h 30**. Les jours sans école, comme le week-end ou les vacances, **ce temps est environ doublé**. Les enfants utilisent plusieurs écrans, mais la **télévision** reste celui qui prend le plus de place. Ces chiffres sont utiles pour les comparer avec **les repères donnés par les pouvoirs publics**. Par exemple, il n'est

pas recommandé d'exposer les enfants aux écrans avant 3 ans. L'usage doit rester exceptionnel et accompagné entre 3 et 6 ans. Et, de 6 à 11 ans, l'utilisation doit être progressive, avec des règles, des pauses régulières et une vigilance sur le temps et les contenus. **L'objectif de ces règles est de protéger la santé physique et mentale des enfants.**

Portraits métiers

Léa Ottrain, UX Designer

« Mon travail, c'est d'organiser une application pour que ce soit simple à utiliser, tout en respectant les objectifs de ceux qui l'ont créé. Par exemple, pour la messagerie, j'ai déplacé les boutons et mis des images pour que l'on trouve facilement comment envoyer une photo ou un message vocal, sans chercher dans dix menus. »

Ouad Fharout, Régulateur du numérique

« Mon travail, c'est de vérifier que les règles sont respectées sur Internet. Je regarde si les sites protègent bien les informations, s'ils expliquent clairement ce qu'ils font et s'ils ne trichent pas. Par exemple, si une application collecte trop de données personnelles sans l'accord des gens, je peux demander de changer les choses. Mon rôle, c'est de protéger tous les utilisateurs. »

Dis, pourquoi ?

Nilah, 7 ans : pourquoi mes parents me disent d'arrêter de regarder un écran alors qu'eux sont tout le temps sur leur téléphone ?

« Parce que tes parents essaient de te protéger... mais eux aussi ont parfois du mal à lâcher leur téléphone. Quand on est enfant, le cerveau et le corps grandissent encore. Trop d'écran peut gêner le sommeil, la concentration ou donner moins envie de bouger. Les adultes ont donc la responsabilité de mettre des règles, même si ce n'est pas toujours facile. Et c'est vrai que ça peut sembler injuste quand eux ne respectent pas leurs propres règles. Tu peux leur dire calmement : "J'ai besoin de comprendre. Est ce qu'on peut décider ensemble de moments sans téléphone pour tout le monde ?" »

Sony, 10 ans : comment discuter avec mes amis si je n'ai plus TikTok ?

« C'est vrai que TikTok est réservé aux 13 ans et plus, mais parfois certains enfants l'utilisent quand même. Même sans TikTok, tu peux discuter avec tes amis : à l'école, au sport, en vous donnant rendez-vous, ou en t'appelant avec l'aide d'un adulte si besoin. Et si tes amis parlent de vidéos, ils peuvent te raconter ce qu'ils ont vu, ou tu peux en parler avec tes parents pour en regarder parfois avec eux. L'important, ce n'est pas l'application : c'est de garder le lien. »

Pour le prochain Hors-série sur l'environnement, envoi tes questions à contact@lespetitscitoyens.com



A suivre de près

Images et vidéos IA : comment savoir si c'est vrai ?



Peut-être as-tu déjà vu des images de renards, d'ours ou de tigres faisant du trampoline. Ces images ressemblent beaucoup à la réalité. Pourtant elles ont été fabriquées grâce à l'intelligence artificielle (IA).

Les photographies et vidéos fabriquées par l'IA sont devenues si réalistes qu'il est presque impossible de repérer qu'elles ne sont pas réelles.

Parfois, **elles peuvent tromper ou blesser** : quand elles servent à se moquer de quelqu'un, en fabriquant une vidéo où la personne semble dire ou faire des choses humiliantes. D'autres fois, elles **alimentent de fausses informations** : une vidéo truquée montrant une journaliste annonçant un coup d'État en France a par exemple été crue par de nombreuses personnes.

Pour éviter cela, des actions de sensibilisations sont menées régulièrement pour apprendre aux gens à **vérifier leurs sources**. La **Commission européenne travaille aussi sur de nouvelles règles** pour obliger les personnes à mentionner quand leurs images ont été fabriquées avec l'IA.

Quand le numérique sert au bien commun

Lorsqu'une catastrophe naturelle survient, comme un tremblement de terre, une tempête ou une inondation, il est fondamental que **les secours se rendent très vite sur place pour venir en aide aux personnes**. Or quand cela arrive dans des lieux très éloignés des villes, il arrive que **les secours ne sachent pas où sont les routes et les chemins pour accéder aux victimes** : ces routes et chemins sont si petits qu'ils ne figurent pas sur les cartes habituelles.



C'est pour répondre à ce problème que **des milliers de bénévoles se sont mobilisés** dans le cadre du projet « Missing Maps » (« les cartes manquantes » en anglais). À l'aide d'images satellites, des personnes à travers le monde, **cartographient un endroit** : cela veut dire dessiner les routes, indiquer les bâtiments, les points d'eau, etc. Ensuite, ce sont aux personnes qui vivent sur place **d'ajouter des informations** : le nom d'un chemin, d'une rivière ou d'un bâtiment, par exemple. **Tout cela est permis grâce à un outil numérique que tout le monde peut utiliser gratuitement** : Open street map (« carte ouverte des rues » en anglais)

Depuis le début du projet, **près de 200 000 personnes y ont contribué à travers le monde**. Cela représente plus d'un million de kilomètres de routes dessinées. De quoi fournir aux secours **de précieuses informations qui peuvent sauver des vies**.

Pour ou contre ?

Mettez-vous en groupe de deux ou plus. Chacun choisit au hasard un argument parmi ceux proposés. Même si vous n'êtes pas d'accord avec l'argument que vous avez tiré, vous devez le défendre du mieux possible ! Pour que ce soit amusant et respectueux, pensez à suivre les règles du débat.

« Les écrans sont utiles pour apprendre. »

D'accord

- 👉 On peut regarder des vidéos pour mieux comprendre une leçon.
- 👉 Il existe des jeux éducatifs amusants.
- 👉 Grâce à l'IA, on peut tout trouver et vérifier.

Pas d'accord

- 👉 On apprend mieux avec des livres et des enseignants
- 👉 Les écrans peuvent distraire et nuire aux apprentissages.
- 👉 On retient moins bien en regardant qu'en faisant.

Mène l'enquête

Utilise-t-on tous les écrans de la même façon ?

Étape 1 : se questionner et former des hypothèses

Pour commencer l'enquête, prend du temps pour te demander quelle est la réponse selon toi. Note tes arguments et questionnements pour ne pas les oublier.

Étape 2 : interroger enfants et adultes

Il est temps de poser des questions ! Attention, pour pouvoir comparer, il est important de poser les mêmes questions à tout le monde. En voici quelques-unes :

- 👉 Quels écrans utilises-tu le plus ?
- 👉 À quoi te servent-ils surtout ?
- 👉 Combien de temps penses-tu passer devant les écrans par jour ?
- 👉 Est-ce que tu penses que tu les utilises trop, pas assez ou juste comme il faut ?
- 👉 Est-ce qu'il y a des règles pour les écrans ? Lesquelles ?
- 👉 Que fais-tu quand tu es sans écran ?
- 👉 Selon toi, qu'est-ce qu'un bon usage du numérique ?



Les règles du débat

On se donne le droit de parler et le droit de ne pas être d'accord.

On parle chacun son tour. Quand quelqu'un parle, les autres écoutent.

On ne se moque pas. On critique les idées, pas les personnes.

On peut dire « Je ne suis pas d'accord », et expliquer pourquoi avec un exemple.

On peut poser une question pour mieux comprendre.

On essaie de parler du sujet, pas d'autre chose.

Si ça s'énerve, on fait une pause et on reprend plus calmement.

On peut choisir une ou un gardien de la parole pour aider à ce que tout le monde parle.

Étape 3 : comparer

Maintenant que tu as plus de données, il est temps de comparer les réponses.

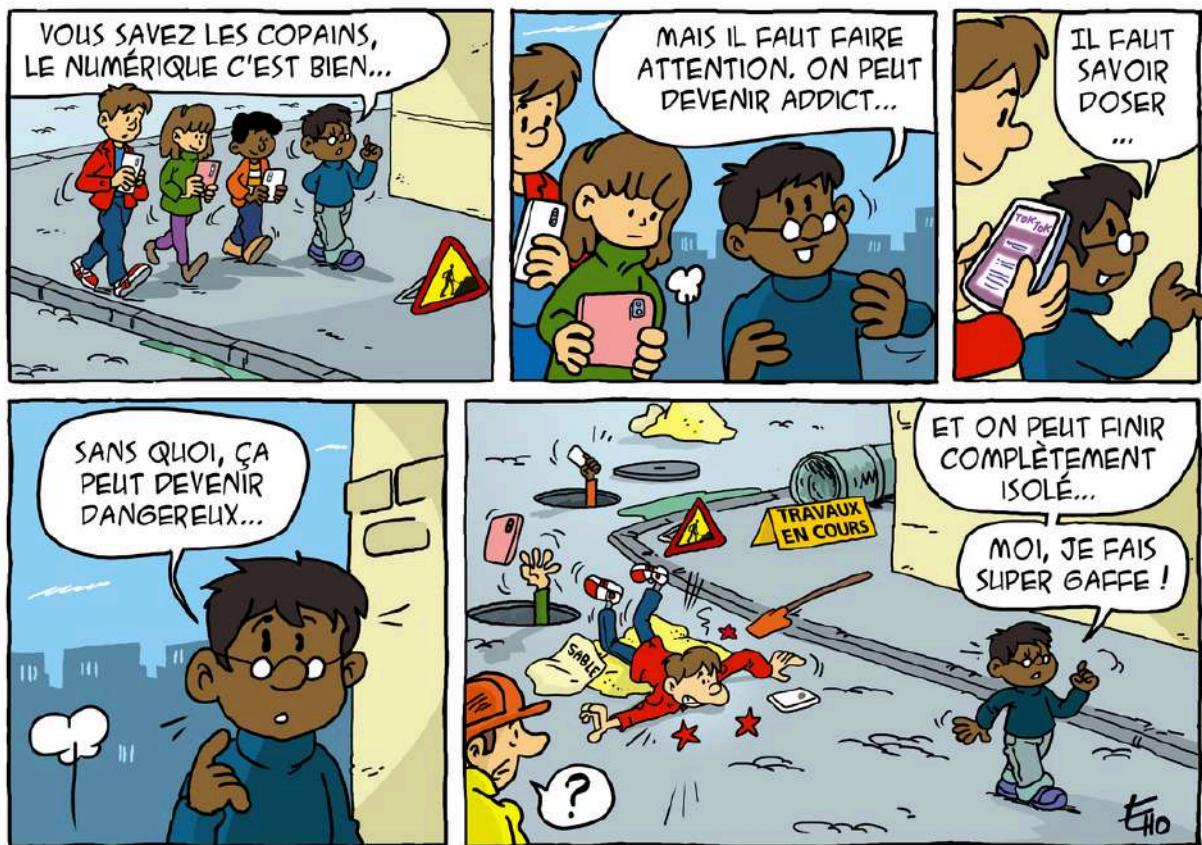
- 👉 Qu'est-ce qui revient souvent ?
- 👉 Qu'est-ce qui surprend ?
- 👉 Qu'est-ce qui pose problème ?

Étape 4 : solutionner

Maintenant, essaie de compléter la phrase « Pour mieux utiliser les écrans, on pourrait... », en te basant sur tout ce que tu as récupéré

Fais-nous part de tes trouvailles.
contact@lespetitscitoyens.com

La BD



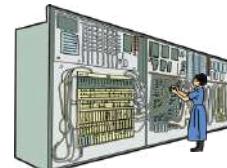
Relie les mots

... Retrouve à quoi ressemblaient ces outils numériques

Téléphone portable

A

1



Télévision

B

2



Radio

C

3



Ordinateur

D

4



Appareil photo

E

5

