

Réseaux sociaux et santé des adolescents : le Département du Tarn, précurseur dans l'éducation au numérique

Réseaux sociaux et santé des adolescents : le Département du Tarn, précurseur dans l'éducation au numérique

Le Président de la République a annoncé deux textes de loi pour instaurer l'interdiction du téléphone portable au lycée. Au même moment, le nouveau rapport de l'Agence nationale de sécurité sanitaire (Anses) souligne les effets négatifs des usages intensifs des réseaux sociaux sur la santé mentale des adolescents. Le Département du Tarn, sous l'impulsion de son Président **Christophe Ramond**, a pris le sujet à bras le corps depuis 2024 pour accompagner les jeunes dans un usage équilibré du numérique. La collectivité développe des actions concrètes pour sensibiliser élèves et familles, prévenir le cyberharcèlement et promouvoir des pratiques numériques responsables.

Le numérique fait aujourd'hui partie intégrante de la vie des enfants, au même titre que l'école, la famille ou les loisirs. En France, près de 90 % des adolescents de 12 à 17 ans possèdent un smartphone, souvent dès 10 ou 11 ans, et plus de 80 % des enfants de 7 à 12 ans utilisent régulièrement Internet, principalement pour regarder des vidéos ou jouer. Le temps d'écran dépasse fréquemment 3 à 4 heures par jour chez les adolescents, hors temps scolaire. **Ces chiffres illustrent une réalité incontournable : le numérique est devenu un élément central du quotidien des jeunes, et il est essentiel de leur apprendre à s'en servir de manière équilibrée. Les effets négatifs sur leur santé mentale peuvent apparaître très rapidement : troubles du sommeil, difficultés de concentration, isolement, irritabilité, exposition aux fake news...**

"Le Département du Tarn ne se contente pas de constater les usages numériques des jeunes : nous agissons concrètement pour que les écrans deviennent un outil au service de leur éducation

et de leur bien-être, plutôt qu'une source de risques. Il ne s'agit pas de diaboliser les écrans, mais d'aider les élèves à trouver le bon équilibre entre numérique, apprentissage, loisirs et vie sociale.", explique Christophe Ramond.

Les actions dans le Tarn

Dès 2024, le collège du Val Cérou à Cordes-sur-Ciel a expérimenté la « pause numérique ».

Le principe : chaque élève dépose son téléphone dans une pochette sécurisée à l'entrée de la classe, afin de favoriser la concentration, réduire les distractions et encourager les interactions entre élèves. Le Département a fourni 220 pochettes personnalisées pour un montant de 2 500 EUR, illustrant son engagement concret. Cette initiative démontre que ranger le téléphone peut rouvrir le dialogue entre élèves et améliorer la qualité de vie scolaire, en limitant l'impact négatif des écrans sur les relations humaines et l'attention en classe.

En parallèle, le Département a mis en place la présence de sept conseillers numériques dans les collèges tarnais, en lien avec l'Éducation nationale. Leur rôle est d'accompagner élèves et familles dans les usages du numérique, de prévenir le cyberharcèlement et de limiter la diffusion de contenus inappropriés. Au cours de l'année scolaire 2025, ces conseillers ont accompagné 720 élèves et 30 classes, et organisé sept ateliers de parentalité numérique. Pour l'année 2026, des nouvelles classes seront accompagnées.

Le Conseil départemental des jeunes a également été mobilisé pour impliquer les adolescents eux-mêmes dans la prévention. Trois vidéos traitent de manière accessible du harcèlement physique, des discriminations raciales et du cyberharcèlement. En 2025, les jeunes élus du Conseil départemental ont également rencontré les collégiens pour les sensibiliser aux fake news et au cyberharcèlement, renforçant l'idée que la prévention est plus efficace lorsqu'elle émane des jeunes eux-mêmes.

Autre action phare : le chéquier collégien, offert à tous les jeunes de 6e à 3e. Au-delà d'une aide financière de 230 EUR, ce dispositif incite les adolescents à pratiquer des activités sportives, culturelles, artistiques ou associatives, offrant ainsi des alternatives positives au temps passé devant les écrans.

A travers ces actions concrètes, le Département du Tarn poursuit son engagement pour

protéger, responsabiliser et ouvrir les horizons des jeunes face aux usages numériques. Cette démarche positive, ambitieuse et collective implique collégiens, parents et enseignants, et vise à faire du numérique un allié de la réussite et du bien-être des adolescents.

Votre contact

Anna Beauchamp

Service communication

Conseil départemental du Tarn

0563456482

anna.beauchamp@tarn.fr