

Le design graphique confronté aux difficultés d'apprentissage des adolescents surmédiatisés

École supérieure
d'art & de design
des Pyrénées

DNA Design
Mention Design
graphique Multimédia

Thelma Dillenschneider
2025 – 2026

ÉSAD·PYRÉNÉES

2 Introduction**3 I – Impact des écrans chez la génération Alpha**

3 I – 1. La génération alpha : qui sont-ils et quel rapport ont-ils aux écrans?

4 I – 2. L'addiction aux écrans : un danger pour la santé et le développement
des jeunes

5 II – Le design graphique comme levier pour soutenir les adolescents

5 II – 1. Preuves et exemples de l'impact du design graphique sur les difficultés
d'apprentissage liées aux écrans

8 II – 2. L'absence de projets spécifiquement destinés à la génération Alpha et
les perspectives d'adaptation pour les adolescents

10 Conclusion**11 Annexes****13 Remerciements**

Introduction

Au départ, je souhaitais étudier le monde de l'apprentissage et comprendre comment le design graphique pouvait aider les enfants à mieux apprendre : comment il pouvait les stimuler, faciliter les cours, rendre les leçons plus accessibles. Je me suis rapidement rendu compte que les enfants en primaire ne sont pas le public qui rencontre le plus de difficultés dans l'apprentissage scolaire.

Je me suis alors tournée vers un public plus complexe : les adolescents. C'est une période charnière, où le corps et l'esprit changent, où la puberté se mêle aux exigences scolaires. Ce n'est pas forcément le moment où l'on est le plus disposé à apprendre et à suivre des cours avec concentration. À cela s'ajoute un autre problème : les écrans. Téléphone portable, tablette, ordinateur, jeux vidéo... Selon certaines études, plus de la moitié des enfants de 11 ans possèdent déjà un téléphone portable, et les jeunes de 11 à 18 ans possèdent en moyenne trois écrans personnels.

J'ai donc décidé de me renseigner sur l'impact réel que la technologie et l'exposition aux écrans peuvent avoir sur le cerveau et sur les capacités d'apprentissage de ces adolescents. J'ai commencé mes recherches à partir des études du ministère de la Santé, et j'ai trouvé de nombreuses informations, basées sur des enquêtes et des données précises, notamment dans le rapport de la commission d'experts sur l'impact de l'exposition des jeunes aux écrans **[1]**. Je me suis également appuyée sur des articles, des podcasts et des interviews menés avec des professionnels de l'enfance et de l'adolescence, afin de mieux comprendre et cerner mon public cible.

A l'appui de cette matière, j'ai construit mon texte en deux grandes parties. Dans la première, l'objectif est d'analyser le public ciblé, c'est-à-dire la génération des adolescents, en étudiant leurs comportements et leur relation aux écrans. Une meilleure compréhension de cette génération permettra d'identifier les faiblesses et les difficultés liées à l'usage intensif des écrans, afin de cibler plus efficacement mes recherches en design graphique. Dans la deuxième partie, j'ai relevé quelques projets et dispositifs d'apprentissage conduits par des designers. Ils vont peut-être m'aider à cerner mon problème. Je souhaite examiner le rôle que le design graphique peut jouer face aux lacunes de ces jeunes causées par les écrans. Il s'agira d'identifier ce qui existe déjà, les projets ou dispositifs développés, et de réfléchir à ce qui pourrait être conçu pour répondre aux besoins spécifiques de cette génération.

[1] « Enfants et écrans, À la recherche du temps perdu » [Rapport](#).

I – Impact des écrans chez la génération Alpha

I – 1. La génération alpha : qui sont-ils et quel rapport ont-ils aux écrans ?

La génération « Alpha » regroupe les enfants nés après 2010. C'est la première génération à avoir grandi, dès le plus jeune âge, avec Internet, les écrans et les réseaux sociaux, qui font désormais partie intégrante de leur quotidien. Pour ces jeunes, être constamment connectés est presque naturel, car ils ont toujours évolué dans un monde où l'information circule très rapidement et où l'actualité est accessible à tout moment via les réseaux sociaux. Cette connexion permanente peut cependant les rendre vulnérables, car elle les expose continuellement à des informations souvent négatives : guerres, crises économiques, catastrophes écologiques ou violences. Ils ont donc rarement l'occasion de vivre des moments détachés de ces nouvelles inquiétantes. Or, étant encore jeunes, ils ne disposent pas toujours des outils nécessaires pour prendre du recul ou comprendre pleinement ce qu'ils observent, ce qui peut générer de l'anxiété et un sentiment d'inquiétude.

Le psychopédagogue Bruno Humbeeck qualifie cette génération de « génération de verre », une image qui permet de mieux comprendre certaines de leurs particularités. Le verre est transparent, tout comme les adolescents sur les réseaux sociaux, où ils se montrent beaucoup en publiant des photos, des vidéos ou des moments de leur vie. Pour eux, exister sur les réseaux sociaux revient souvent à exister socialement : le regard des autres et l'image que l'on renvoie occupent une place importante, notamment pour se sentir accepté, faire comme les autres et appartenir à un groupe. Les réseaux sociaux et les jeux vidéo prennent aussi une place centrale dans la vie des adolescents, car ils créent des références communes, comme des vidéos humoristiques, des faits divers ou des polémiques autour d'influenceurs, qui deviennent régulièrement des sujets de discussion. Comme une grande partie des jeunes consomme les mêmes contenus, ne pas utiliser les réseaux sociaux peut créer des différences importantes dans les centres d'intérêt et rendre l'intégration sociale plus difficile. Tout cela prouve l'importance d'Internet, des réseaux sociaux et des écrans dans cette génération.

Enfin, le verre peut se casser facilement, et cette image illustre aussi la grande sensibilité des adolescents de la génération Alpha, car une parole blessante, un échec scolaire ou un conflit avec des amis peut suffire à leur faire beaucoup de mal et à faire chuter leur estime de soi. Un autre problème lié à cette transparence est le phénomène du « sharenting », c'est-à-dire la publication de photos d'enfants sur Internet avant qu'ils puissent donner leur accord, ce qui leur apprend très tôt que leur image peut être utilisée par d'autres. Bruno Humbeeck insiste donc sur l'importance du consentement et de la mise en place de limites claires afin de mieux protéger les jeunes.

Ainsi, les adolescents se trouvent aujourd'hui dans une position délicate, partagés entre deux réalités opposées. D'un côté, ils sont confrontés à un monde extérieur instable et inquiétant, dont les informations circulent en continu et nourrissent leurs peurs pour l'avenir. De l'autre, les réseaux sociaux et les jeux vidéo constituent un espace refuge, où ils peuvent se sentir intégrés, compris et reliés aux autres. Ce tiraillement entre une réalité anxieuse et un univers social plus rassurant renforce leur sensibilité et peut fragiliser leur équilibre émotionnel, car ils passent sans cesse d'une source d'inquiétude à un besoin de réconfort et d'appartenance.

I – 2. L'addiction aux écrans : un danger pour la santé et le développement des jeunes

Aujourd'hui, les adolescents grandissent avec une présence constante des outils numériques, que ce soit à la maison, à l'école ou dans l'espace public, au point que ces objets sont devenus indispensables aussi bien pour les loisirs que pour le travail scolaire. En moyenne, les adolescents ont leur premier téléphone portable vers l'âge de 11 ans et, selon le *Baromètre du numérique* de 2022, on compte environ dix appareils avec écran par foyer, ce qui montre à quel point les écrans sont omniprésents dans la vie quotidienne.

En se basant sur le rapport du ministère de la Santé « *Enfants et écrans* », les 13–19 ans possèdent en moyenne 2,9 écrans personnels, tandis que les 7–12 ans en possèdent environ 1,6, les appareils les plus courants étant le téléphone portable, l'ordinateur personnel et la console de jeux. Les jeunes âgés de 16 à 19 ans passent en moyenne plus de cinq heures par jour sur les écrans, aussi bien chez les filles que chez les garçons. L'usage des réseaux sociaux est également très répandu puisque, selon une étude de l'association e-Enfance de 2023, 86 % des 8–18 ans sont inscrits sur les réseaux sociaux, alors même que certains sont interdits avant 13 ans. Les principaux usages des écrans sont discuter avec les amis ou la famille, regarder des vidéos et jouer aux jeux vidéo. Ces derniers occupent une place importante, car 22 % des jeunes jouent plusieurs fois par jour et 81 % jouent à des jeux en ligne, souvent à plusieurs, ce qui donne à près de la moitié d'entre eux le sentiment d'appartenir à une communauté.

Cependant, cette forte présence des écrans a de nombreux impacts négatifs sur la santé des jeunes, aussi bien physique que mentale. Même un téléphone posé sur une table, sans être allumé ni sonner, peut déjà diminuer la concentration, car il représente une source potentielle de distraction. De nombreuses études montrent que le téléphone réduit les capacités de mémorisation et nuit à l'attention, ce qui est particulièrement préoccupant dans une période où les enfants et les adolescents sont en plein apprentissage scolaire et construction de soi. L'usage excessif des écrans réduit également la socialisation réelle, car les échanges se font de plus en plus derrière un écran plutôt qu'en face à face. Cette dépendance aux écrans peut favoriser l'isolement et rendre les interactions sociales plus difficiles hors du monde numérique. Le sommeil est l'un des aspects les plus touchés par l'usage excessif des écrans, et cela représente un véritable problème de santé publique. Le sommeil est indispensable au bon fonctionnement de l'organisme, car c'est pendant ce temps que se déroulent des processus essentiels pour le corps et le cerveau, notamment sur les plans métabolique, hormonal et cognitif. Le manque de sommeil entraîne une baisse de la concentration, de la mémorisation et une mauvaise régulation des émotions, ce qui a un impact direct sur la réussite scolaire et le bien-être des adolescents.

Les écrans perturbent le sommeil de plusieurs façons : l'utilisation tardive le soir, la consultation du téléphone lors des réveils nocturnes, ou encore le fait de rester volontairement éveillé pour continuer à discuter ou jouer. Les images, les sons et les mouvements rapides stimulent le cerveau avant de se coucher, tandis que la lumière bleue des écrans retarde la production de mélatonine, l'hormone du sommeil. À long terme, la privation chronique de sommeil augmente les risques de maladies cardiovasculaires [2], de diabète, de troubles du comportement, de troubles mentaux, de migraines et affaiblit les défenses immunitaires, tout en augmentant de manière générale le risque de mortalité. Sur le plan psychologique, le téléphone peut devenir une source de plaisir immédiat accessible à tout moment, que ce soit pour parler avec des amis, regarder des

[2] « Enfants et écrans, à la recherche du temps perdu », p. 25.

vidéos ou interagir avec des contenus divertissants. Cette recherche constante de stimulation peut entraîner une véritable addiction, appelée nomophobie, qui désigne la peur d'être séparé de son téléphone. Cette addiction peut provoquer une forte angoisse, un isolement social, des troubles du sommeil, une perte d'intérêt pour les activités quotidiennes, une irritabilité, voire une dépression et des comportements à risque.

De ce fait, chez la génération Alpha, on observe de plus en plus de difficultés dans l'expression écrite et orale, un manque d'assurance et des difficultés à communiquer sans écrans. Beaucoup d'adolescents ne sont plus habitués à socialiser dans la vie réelle et manquent de méthodes pour apprendre et mémoriser efficacement. Habitués à une surstimulation permanente, ils se sentent souvent fatigués et rencontrent de grandes difficultés à se concentrer, ce qui rend ces impacts particulièrement graves pour leur développement et leur avenir.

Ainsi, beaucoup d'adolescents peinent à apprendre, à mémoriser et à maintenir leur attention, notamment en raison d'une surstimulation constante qui entraîne fatigue et difficultés de concentration. Face à ces enjeux, il devient essentiel de repenser les outils et les supports d'apprentissage afin de mieux répondre à leurs besoins, en proposant des approches capables de capter leur attention, de faciliter la compréhension et de favoriser un rapport plus apaisé à l'apprentissage.

Autre point très intéressant qu'Anne Cordier développe dans plusieurs de ses interventions, notamment dans « *Comment éduquer aux médias en 2023* », les adolescents sont, pour la plupart, bien plus conscients et informés qu'on ne le pense sur les questions d'addiction aux écrans et sur les problématiques liées aux réseaux sociaux. Après de nombreuses recherches (entre lectures d'études de psychopédagogues, de docteurs en sciences de l'éducation, d'études gouvernementales sur la santé, ou encore de discours parfois très ancrés dans d'anciennes normes et idées) ce qui m'a finalement paru le plus pertinent, ce sont les échanges que j'ai pu avoir avec les principales personnes concernées. Ces discussions m'ont fait prendre conscience d'un point essentiel : on entend sans cesse parler des aspects négatifs des écrans, des réseaux sociaux et de la surinformation, au point d'en oublier leurs bienfaits.

Pourtant, les écrans permettent d'apprendre une quantité considérable de choses variées, de se retrouver entre personnes partageant les mêmes passions, d'aborder des sujets ou des problèmes considérés comme tabous afin justement de les déconstruire, de favoriser la prise de parole et la communication, et bien plus encore. Comme le souligne Anne Cordier à plusieurs reprises dans « Et si être scotché à mon téléphone me rendait moins bête? », chaque génération voit naître de nouvelles pratiques : de l'arrivée de la télévision jusqu'à celle d'Internet et des réseaux sociaux. À chaque nouveauté, la génération précédente s'inquiète et critique. Finalement, cette réaction traduit souvent une peur de la nouveauté et de l'impossibilité d'anticiper pleinement ses conséquences, qu'elles soient positives ou négatives.

II – Le design graphique comme levier pour soutenir les adolescents

II – 1. Preuves et exemples de l'impact du design graphique sur les difficultés d'apprentissage liées aux écrans

Maintenant que le constat est posé et que l'on connaît les principales conséquences des écrans sur les adolescents, il semble pertinent de se demander si le design graphique pourrait agir comme un levier pour améliorer l'apprentissage. En structurant, hiérarchisant et rendant attractifs les contenus, le

design graphique peut en effet réduire certaines des difficultés liées aux écrans et favoriser un apprentissage plus efficace et engageant.

Éloïsa Pérez, designer graphique et typographe, doctorante à l'ANRT et à Sorbonne Université, s'intéresse aux liens entre design graphique et pédagogie. Dans sa conférence à la HEAR en janvier 2023 [3], elle présente ses recherches sur la conception graphique des manuels scolaires. Elle analyse la mise en page, la typographie, les polices de caractères, les couleurs, ainsi que la densité et la diversité des éléments iconographiques (photos, schémas, frises...). Ses observations montrent que ces manuels sont souvent très denses et surchargés, ce qui peut nuire à la compréhension, à l'attention et à l'engagement des élèves. Éloïsa Pérez souligne ainsi qu'une utilisation réfléchie de la typographie, des couleurs et de la mise en page peut avoir un impact direct sur l'apprentissage : les images et les schémas organisent l'information et la rendent plus accessible, la combinaison texte-image renforce la mémorisation, et le visuel attire et maintient l'attention tout en stimulant la motivation des élèves. En d'autres termes, un manuel bien mis en page peut rendre l'apprentissage plus attractif et maintenir l'attention des jeunes lecteurs.

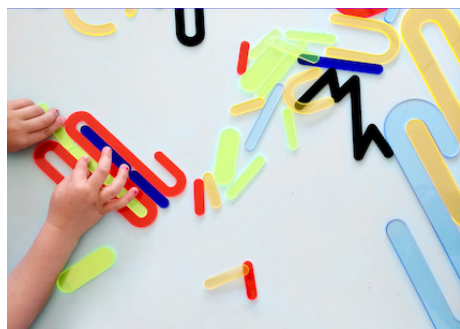
Au-delà de la mise en page, l'utilisation réfléchie des éléments graphiques (tels que les couleurs, la typographie, les pictogrammes ou les schémas) joue un rôle central dans l'apprentissage. Ces éléments permettent de hiérarchiser l'information et contribuent également à illustrer et simplifier des concepts abstraits : les schémas et diagrammes transforment des idées parfois complexes en représentations visuelles compréhensibles, réduisant la charge cognitive et facilitant l'assimilation des connaissances. Plusieurs dispositifs de design graphique montrent concrètement comment la manipulation graphique peut stimuler l'expression, la mémoire et la créativité. Par exemple, le *Ludographe* de Paul Cox est un dispositif ludique, graphique et narratif qui transforme le langage en terrain de jeu destiné aux enfants. Le but est qu'ils fabriquent des histoires en combinant des signes, des mots et des images. Composé d'éléments modulaires (cartes, formes, fragments de mots) et fondé sur une logique de jeu ouvert sans solution unique, le *Ludographe* stimule la créativité et l'expression personnelle. Même sans produire de phrases complètes, les enfants peuvent exprimer ce qu'ils souhaitent, expérimenter librement et développer leur imagination.



↑ Le *Ludographe* de Paul Cox [site](https://www.paulcox.com/).

[3] « Design graphique et pédagogie ? » [Conférence](#).

[a]



[b]



[c]



↑ *Prélettres* d'Éloïsa Pérez [site](#).

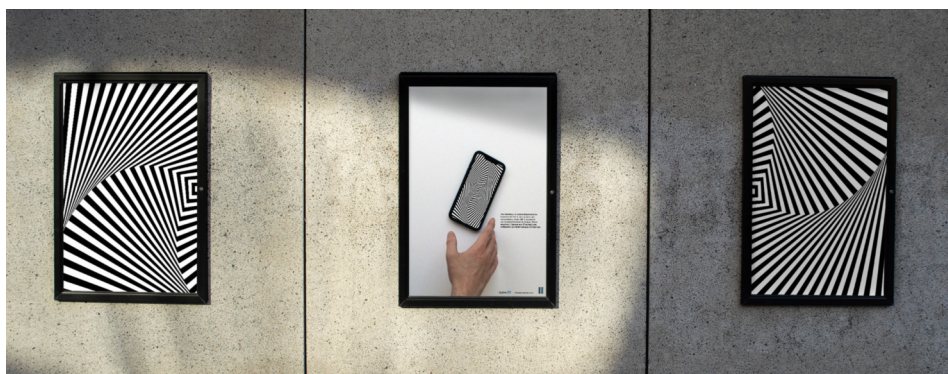
[a] [b] [c]

Un autre exemple est le projet *Prélettres* d'Éloïsa Pérez, conçu pour l'école maternelle. Ce dispositif typographique et pédagogique accompagne la phase de pré-écriture en proposant des modules géométriques colorés issus d'un caractère typographique original. Les enfants manipulent ces formes et objets sensoriels pour découvrir les lettres, développer le geste graphique et expérimenter l'écriture de manière autonome. L'apprentissage devient alors kinesthésique et ludique, fondé sur l'expérimentation plutôt que sur des modèles stricts.

Ces exemples illustrent que le design graphique peut non seulement réduire l'impact négatif d'une surcharge d'informations, comme celle générée par les écrans, mais également stimuler la créativité, la mémoire et l'expression. En structurant l'information, en rendant les contenus attractifs et interactifs, et en favorisant la manipulation et l'expérimentation, le design graphique apparaît comme un outil pédagogique concret et efficace, capable de soutenir l'apprentissage des enfants et des adolescents dans un contexte fortement influencé par les écrans.

Dans des dispositifs tels que le *Ludographe* de Paul Cox ou *Prélettres* d'Éloïsa Pérez, les éléments graphiques modulaires deviennent de véritables outils d'expression. Les enfants peuvent manipuler, assembler et créer librement, développant ainsi leur créativité, leur concentration et leur expression à travers l'expérimentation.

Après des recherches sur ce qu'il existait comme démarche et projets en lien avec mon sujet, j'ai remarqué qu'il existait deux catégories de design graphique : Le design graphique est très présent dans la vaste quantité de campagnes de sensibilisation sur tous les risques négatifs liés aux écrans (Cyberharcèlement, addiction, Cyberpédocriminalité, contrôle parentale, etc). Par exemple, la *Phone Addiction Campaign* de Christopher Laflamme, créée en 2019, avait pour but de sensibiliser le public à l'addiction aux écrans, qui peut, d'après le designer graphique, « mener à des habitudes malsaines et avoir un impact négatif sur nos relations ».



↑ *Phone Addiction Campaign* de Christopher Laflamme [site](#).

Le web design a aussi permis le développement de sites et d'applications favorisant différents types d'apprentissage. On peut citer, par exemple : *Duolingo* [4], pour apprendre des langues étrangères, *Brilliant* [5], centré sur les mathématiques, les sciences, l'analyse de données et la programmation, ou encore *The Equilateral Triangle of a Perfect Paragraph* [6], qui permet d'expérimenter les règles typographiques.

[4] *Duolingo* [site](#).

[5] *Brilliant* [site](#).

[6] *The Equilateral Triangle of a Perfect Paragraph* [site](#).

Tous ces outils sont basés sur le jeu, pour rendre l'apprentissage plus agréable et interactif. Pour la plupart, ils ont été conçus par des web designers, avec des choix graphiques précis, sensibles à la compréhension et à l'apprentissage. Même si ces ressources existent, je dois avouer que ce n'est pas exactement ce à quoi je m'attendais. J'imaginais pouvoir trouver des web designers ou des designers graphiques indépendants qui auraient créé un projet mettant en lien les effets négatifs des écrans et l'apprentissage. Je pensais trouver des projets similaires à ceux d'Eloisa Perez et Paul Cox, mais incluant explicitement la notion d'écran.

II – 2. L'absence de projets spécifiquement destinés à la génération Alpha et les perspectives d'adaptation pour les adolescents

En menant mes recherches sur des projets de design graphique destinés aux jeunes, visant à travailler sur la concentration, la socialisation ou l'expression, je me suis rendu compte qu'aucun projet ne semblait spécifiquement conçu pour la génération d'adolescents actuelle. Or, ce sont justement ceux qui rencontrent le plus de difficultés dans ces domaines et qui pourraient le plus bénéficier de ce type d'outils. Cette observation m'a amenée à m'interroger sur les raisons de cette absence.

Il ne s'agit peut-être pas d'une simple négligence. J'ai l'impression que des préjugés liés à l'adolescence influencent la conception de dispositifs : comme des suppositions où les adolescents sont peu intéressés, volontaires et réceptifs. Je pense alors que la question générationnelle peut être un réel frein. Comme nous l'avons évoqué précédemment, la génération Alpha a grandi dans un environnement radicalement différent de celui des générations précédentes, avec des usages massifs des écrans et des interactions numériques dès le plus jeune âge. Selon moi, les codes, les intérêts et les modes de communication de cette génération sont très différents de ceux des adultes et des designers graphiques établis qui ont pour la plupart une cinquantaine d'années. J'imagine que dans certains cas il devient alors plus difficile pour ces derniers de comprendre réellement ce qui pourrait capter l'attention et stimuler la créativité de ces adolescents. En effet certains adultes et designers graphiques cinquantenaires ne le vivent pas de la même façon car les outils techniques ont été intégrés différemment à leur vie quotidienne, travail, etc.

Ainsi, le manque de projets de design graphique ciblant cette génération ne relève pas nécessairement d'une ignorance, mais plutôt d'une complexité liée à la compréhension de ce public. Il y a aussi la nécessité de repenser les approches pédagogiques et créatives afin de répondre à ses besoins spécifiques. Cela souligne l'importance de développer des dispositifs adaptés, capables de stimuler l'attention, l'expression et la sociabilité des adolescents dans un contexte comme l'ont expérimenté Paul Cox et Eloisa Perez vu plus tôt (où ils portent une grande importance aux choix graphiques, couleurs, formes, lettrage, composition et explorent la thématique du jeu et de l'expérimentation).

Bien que la plupart des projets de design graphique destinés aux enfants ciblent des publics de moins de 10 ans, il est tout à fait envisageable de les adapter pour les adolescents. Cette tranche d'âge rencontre des difficultés spécifiques liées à la concentration, à la socialisation, à l'expression ou à la mémorisation, et les dispositifs graphiques pourraient constituer un levier efficace pour les accompagner de manière ludique et créative. Par exemple, le *Ludographe* de Paul Cox, conçu initialement pour les jeunes enfants, pourrait être repensé pour un public adolescent. Un tel dispositif offrirait plusieurs bénéfices concrets. Tout d'abord, il permettrait aux adolescents de trouver une passion ou un hobby, offrant une alternative constructive aux activités liées aux écrans. Ensuite, il leur donnerait l'occasion de se déconnecter de la surinformation et de

la négativité du monde numérique, en focalisant leur attention sur la manipulation et la création visuelle. Par ailleurs, en les incitant à se concentrer sur un projet unique, le *Ludographe* contribuerait à renforcer leur attention et leur capacité à rester impliqués dans une tâche, un enjeu majeur à l'adolescence. Enfin, ces dispositifs permettraient de stimuler l'expression personnelle, même sans recourir aux mots ou aux phrases, offrant aux adolescents un moyen d'expérimenter et de communiquer ce qu'ils ressentent par d'autres formes d'expression.

Au-delà de cette adaptation, il est possible d'imaginer différents types de projets graphiques ciblant spécifiquement les besoins des adolescents. Pour améliorer la socialisation, des activités en groupe autour de la co-conception graphique ou de projets collaboratifs permettraient de développer la coopération et les compétences relationnelles. Pour travailler la mémorisation, des jeux visuels modulaires ou des associations texte-image pourraient renforcer la rétention d'informations et la mémoire active. Pour renforcer la concentration, des dispositifs demandant d'assembler, d'organiser ou de manipuler des éléments graphiques peuvent solliciter une attention soutenue et favoriser la focalisation sur une tâche. Ces logiques de conception ne sont pas uniquement théoriques : elles se retrouvent dans plusieurs projets de design graphique existants, analysés dans la partie suivante, qui mobilisent la manipulation, la contrainte ou la progression visuelle pour maintenir l'engagement de l'utilisateur sur un temps long. Enfin, pour stimuler l'expression, des projets modulaires combinant images, couleurs et formes offriraient un espace d'expérimentation et de communication, complémentaire aux méthodes verbales classiques.

Le design graphique appliqué à l'adolescence représente ainsi un potentiel largement inexploité. Adapter des dispositifs existants destinés aux enfants ou créer de nouveaux outils graphiques pourrait non seulement répondre aux besoins cognitifs, sociaux et émotionnels des adolescents, mais aussi proposer des alternatives créatives et engageantes aux usages passifs des écrans. Ces dispositifs pourraient alors jouer un rôle concret dans le développement de la concentration, de la créativité, de la mémoire et de l'expression personnelle, tout en favorisant l'autonomie et le bien-être des jeunes.

Conclusion

Les pistes proposées pour adapter les projets de design graphique à la génération Alpha restent insuffisantes pour répondre aux enjeux de l'apprentissage. Pour aller plus loin, il faudrait mener un véritable approfondissement, avec des expériences graphiques concrètes réalisées auprès d'adolescents en situation d'apprentissage. Dans ce texte, je me limite en réalité à identifier le problème et à tenter de l'exposer. Il est vrai que son démarrage n'a pas été optimal. Je suis partie sur les causes et conséquences néfastes des écrans, en particulier sur l'apprentissage de la génération Alpha, en étant persuadée que des designers graphiques s'étaient déjà emparés du sujet et l'avaient largement exploré. Au fil de mes recherches, il est devenu évident que les formes graphiques, les objets et les outils proposés par ces projets étaient principalement conçus pour des enfants du primaire, laissant de côté le public que je visais réellement.

Je ne remets absolument pas en cause les études et recherches évoquées dans ce mémoire. Les effets néfastes liés à un usage excessif des écrans sont bien réels et logiques : comme toute addiction, celle aux écrans peut être nocive et engendrer, chez certaines personnes, des conséquences négatives sur leur développement.

Ce travail m'a permis de déplacer mon regard, non pas vers une dénonciation des écrans en eux-mêmes, mais vers la manière dont le design graphique peut proposer des alternatives, des outils et des dispositifs capables d'accompagner les adolescents dans leur apprentissage et leur développement, au sein d'un environnement numérique désormais incontournable.



↑ Le Ludographe – Connaître et pratiquer le design graphique à l'école élémentaire .
 → <https://www.youtube.com/watch?v=TucJ-qqvOwk&t=216s>



↑ Intervention de Éloïsa Perez, Journée d'étude : design graphique / typographie – 2016 .
 → <https://www.youtube.com/watch?v=2gpwUAODSEc>

Sitographie

Le Design graphique au collège : découvrir pour transmettre. Le Cnap, publié le 28 juin 2024.

<https://www.cnap.fr/actualites/actions-culturelles/le-design-graphique-au-college-decouvrir-pour-transmettre> [Consulté le 28 octobre 2025.]

Le glossaire du design social. Design et Collectivité, publié le 28 mai 2023
<https://design-et-collectivite.com/glossaire-design-social/#care-design-sante>
[Consulté le 28 octobre 2025.]

Enfants et écrans, À la recherche du temps perdu. Élysée, publié en avril 2024
<https://www.vie-publique.fr/files/rapport/pdf/293978.pdf>
[Consulté le 28 octobre 2025.]

Pas d'écran avant trois ans. Gouvernement, publié le 2 mai 2024
<https://www.info.gouv.fr/actualite/pas-decran-avant-trois-ans>
[Consulté le 28 octobre 2025.]

Interdiction du téléphone portable dans les écoles et les collèges et pause numérique. Gouvernement, mis à jour en octobre 2025
<https://www.education.gouv.fr/interdiction-du-telephone-portable-dans-les-ecoles-et-les-colleges-et-pause-numerique-7334>
[Consulté le 28 octobre 2025.]

Podcastographie

Anne Cordier **Faut-il interdire les réseaux sociaux aux jeunes ?.** France Culture, 2024
<https://www.radiofrance.fr/franceculture/podcasts/un-monde-connecte/faut-il-interdire-les-reseaux-sociaux-aux-jeunes-8090750>

Anne Cordier **Comment « éduquer aux médias » en 2023.** France Culture, 2023
<https://www.radiofrance.fr/franceculture/podcasts/etre-et-savoir/comment-eduquer-aux-medias-aujourd-hui-7548028>

Bibliographie

Bruno Humbeeck

La génération de verre, enfants nés après 2010: Comprendre et accompagner les adolescents d'aujourd'hui. Mardaga, 2014

Addiction au téléphone : comment aider son ado ?. Parents, publié le 31 janvier 2023
<https://www.parents.fr/enfant/education-et-vie-sociale/nouvelles-technologies/addiction-au-telephone-comment-aider-son-ado-964249>
[Consulté le 28 octobre 2025]

Série graphique, kit pédagogique. Chap, mise à jour le 2 mars 2021
<https://design-et-collectivite.com/glossaire-design-social/#care-design-sante>
[Consulté le 19 novembre 2025.]

Design graphique & pédagogie ?. Didactique visuelle, conférence déroulée le 26 janvier 2023
<https://www.didactiquevisuelle.fr/design-graphique-pedagogie/>
[Consulté le 19 novembre 2025.]

Eddy • Terki.
<https://www.eddyterki.fr/>
[Consulté le 19 novembre 2025.]

Le Concerteur. Social design, créer en 2017
<https://plateforme-socialdesign.net/fr/decouvrir/le-concerteur>
[Consulté le 19 novembre 2025.]

Anne Cordier **Faut-il restreindre l'accès des adolescents aux réseaux sociaux ?.** France Culture, 2023
<https://www.radiofrance.fr/franceculture/podcasts/la-question-du-jour/faut-il-restreindre-l-acces-des-adolescents-aux-reseaux-sociaux-6628931>

Le Téléphone Arabe, la langue comme lien interculturel. Social design, créer en 2020
<https://plateforme-socialdesign.net/fr/decouvrir/le-telephone-arabe-la-langue-comme-lien-interculturel>
[Consulté le 19 novembre 2025.]

Les ados de la génération Alpha sont-ils plus fragiles ? L'adolescence à l'heure des réseaux sociaux. FranceInter, publié le 29 mai 2024
<https://www.radiofrance.fr/franceinter/podcasts/grand-bien-vous-fasse/grand-bien-vous-fasse-du-mercredi-29-mai-2024-8422158>
[Consulté le 1 décembre 2025.]

Quel est l'impact des téléphones portables sur l'apprentissage des jeunes ?. L'express éducation, publié le 2 octobre 2024
<https://l'express-education.com/articles/quel-est-l'impact-des-telephones-portables-sur-l'apprentissage-des-jeunes/>
[Consulté le 28 octobre 2025.]

Phone addiction campaign. Christopher Laflamme, publié en 2019
<https://www.laflamme.studio/projects/phone-addiction-campaign?>
[Consulté le 25 janvier 2026]

Anne Cordier **Et si être scotché à mon téléphone me rendait moins bête ?.** France Culture, 2022
<https://www.radiofrance.fr/franceculture/podcasts/sans-oser-le-demander/et-si-etre-scotche-a-mon-telephone-me-rendait-moins-bete-1175187>

Remerciements

Merci à Corinne Melin, professeur à l'Esad Pyrénées, pour son accompagnement tout au long de l'écriture. Merci à Julien Bidoret, professeur à l'Esad Pyrénées, pour son partage de références.