

Opération auprès de 20 foyers témoins : et si on s'interrogeait sur le temps passé devant les écrans

Sommaire

Table des matières

1.	Contexte de l'opération "Osez changer" – Diminution des temps d'écran	2
1.1	L'ADEME en bref	2
1.2	Impact environnemental du numérique.....	3
1.3	L'opération "Osez changer-vivre plus léger" réalisée en 2021 proposant d'accompagner les foyers dans le désencombrement.....	4
1.4	Dispositif d'accompagnement au changement de comportement de l'ADEME	5
2.	Objectifs et mise en œuvre de l'opération.....	5
2.1	Objectifs de l'opération.....	5
2.2	Mise en œuvre de l'opération.....	6
3.	Périmètres de l'opération	7
3.1	Typologie des foyers témoins	7
3.2	Localisation des foyers.....	7
3.3	Temps d'écrans	7
4.	Missions et rôle du prestataire	7
4.1	Réaliser un benchmark des opérations similaires et principaux chiffres clés	8
4.2	Proposer une méthodologie et des outils pour atteindre les objectifs	8
4.2.1	Méthodologie de recrutement des foyers.....	9
4.2.2	Méthodologie d'accompagnement, de sensibilisation et de mesures des temps d'écrans..	9
4.2.3	Coaching et co-construction des solutions	11
4.2.4	Bilan de l'opération, évaluation de l'opération et pérennité de l'opération	11
4.3	Conduire la Phase 1 terrain : recrutement, enquête bien-être, sensibilisation, mesures...	11
4.3.1	Recrutement	11
4.3.2	Enquête bien-être	12
4.3.3	Mesures.....	12

4.3.4	Sensibilisation	12
4.4	Conduire la Phase 2 : coaching, co-construction de solutions	12
4.4.1	Coaching.....	12
4.4.2	Co-construction de solutions	13
4.5	Conduire la Phase 3 : expérimentation d'alternatives aux écrans, bilans intermédiaires, réajustements.....	13
4.5.1	Expérimentation d'alternatives aux écrans	13
4.5.2	Bilans intermédiaires	13
4.6	Conduire la Phase 4 : mesures et évaluations finales.....	14
4.6.1	Mesures finales des temps passés devant les écrans.....	14
4.6.2	Enquête bien être	14
4.6.3	Bilan	14
4.6.4	Evaluation finale.....	14
4.6.5	Avis des foyers sur l'opération.....	14
4.7	Mener l'évaluation du dispositif en s'inspirant de la méthode ADEME	14
4.8	Fournir de la matière pour que l'Ademe puisse communiquer sur cette opération.....	15
5.	Pilotage de l'opération	15
6.	Calendrier et livrables.....	16
6.1	Calendrier de l'opération	16
6.2	Livrables	17
7.	Montant de l'opération	18

1. Contexte de l'opération "Osez changer" – Diminution des temps d'écran

1.1 L'ADEME en bref

L'Agence de la Transition Ecologique (ADEME) participe à la mise en œuvre des politiques publiques dans les domaines de l'environnement, de l'énergie et du développement durable. Elle met ses capacités d'expertise et de conseil à disposition des entreprises, des collectivités locales, des pouvoirs publics et du grand public, afin de leur permettre de progresser dans leur démarche environnementale. L'Agence aide en outre au financement de projets, de la recherche à la mise en œuvre et ce, dans les domaines suivants : la gestion des déchets, la préservation des sols, l'efficacité énergétique et les énergies renouvelables, les économies de matières premières, la qualité de l'air, la lutte contre le bruit, la transition vers l'économie circulaire et la lutte contre le gaspillage alimentaire. L'ADEME est un établissement public sous la tutelle conjointe des ministères de la Transition écologique et de la Cohésion des territoires, de la Transition énergétique et de l'Enseignement supérieur et de la Recherche.

1.2 Impact environnemental du numérique

L'ADEME vient de mettre à jour l'étude menée avec l'Arcep en 2022¹ sur l'évaluation de l'impact environnemental du numérique en France, aujourd'hui et demain.

Les principaux résultats de cette mise à jour sont les suivants :

- L'empreinte carbone générée par un an de consommation de biens et services numériques en France en 2022 représente l'équivalent de 4,4 % de l'empreinte carbone nationale soit 29,5 Mt CO₂eq ce qui représente un peu moins que les émissions totales du secteur des poids lourds.
- Outre l'empreinte carbone, l'épuisement des ressources abiotiques (minéraux & métaux) ressort comme un critère pertinent pour décrire l'impact environnemental du numérique.
- 11 % de la consommation électrique française est liée aux services numériques soit 51,5 TWh (65 TWh si on prend en compte la consommation électrique des data centers situés à l'étranger).

D'après l'étude prospective de 2022, à l'horizon 2050, si rien n'est fait pour réduire l'empreinte environnementale du numérique et que les usages continuent de progresser au rythme actuel, l'empreinte carbone du numérique pourrait tripler. La consommation électrique du numérique en France augmenterait quant à elle d'environ 80 % pour atteindre 93 TWh (dont 39 TWh dus aux centres de données), soit 20% de la consommation d'électricité française de l'année 2023.

Enfin l'arrivée massive de l'IA générative, mobilisant de fortes capacités de calcul au sein des centres de données, modifie en profondeur les projections de consommation énergétique à moyen terme.

L'étude portée par l'ARCOM, l'ARCEP et l'ADEME sur les impacts environnementaux de l'audiovisuel en France indique qu'en 2022, les Français ont passé près de 82 milliards d'heures à consommer des contenus audiovisuels (TV, streaming, plateformes vidéo, réseaux sociaux, etc.), dont plus de 57 milliards d'heures rien que pour la TV linéaire. Le téléviseur reste le support dominant, avec environ 3 à 4 heures par jour par personne, suivi du smartphone dont l'usage audiovisuel est en forte croissance.

L'impact climatique total de cette consommation audiovisuelle atteint 5,6 Mt CO₂eq par an, ce qui équivaut aux émissions annuelles d'environ 4 millions de voitures particulières.

Certaines entreprises du numérique fondent leur modèle sur l'économie de l'attention (ou captologie) : elles se fondent sur des mécanismes visant à capter l'attention de leurs utilisateurs et augmenter le temps qu'ils passent sur leurs services. Cette économie de l'attention s'appuie sur la collecte et le traitement massif de données afin de proposer du contenu personnalisé, ce qui induit un besoin accru en puissance de calcul, en débit réseau et en stockage de données.

Bon nombre de plateformes numériques utilisées au quotidien appellent de manière structurelle à construire leur architecture technique et algorithmique de sorte que l'utilisateur reste le plus longtemps possible sur leurs services.

¹ *Evaluation de l'impact environnemental du numérique en France, Etude ADEME-Arcep, 2025*

Ces mécanismes entraînent une consommation excessive du temps passé sur nos écrans ce qui génère des impacts environnementaux importants mais également des impacts sur la santé et notamment la santé des jeunes enfants : apprentissage du langage, myopie, sédentarité, trouble du sommeil, etc².

1.3 L'opération "Osez changer-vivre plus léger" réalisée en 2021 proposant d'accompagner les foyers dans le désencombrement.

L'ADEME a lancé en 2021, une opération visant à changer les comportements de citoyens. Cette opération s'appelait "Osez changer : Mieux consommer et vivre plus léger".

Elle visait à accompagner 21 foyers "témoins" pour répertorier, trier et désencombrer leur logement et s'engager vers une consommation plus responsable et plus sobre. Pour y arriver, ces foyers ont été encadrés par des "home-organisateurs", c'est-à-dire des professionnelles de l'organisation et du rangement qui leur apportaient une méthodologie, des outils et assuraient le suivi de la démarche tout au long de l'opération. Ainsi, durant 3 à 4 mois, chaque foyer a pu prendre connaissance des grands enjeux sociétaux liés à la consommation matérielle, mettre en place une méthode pour inventorier, compter et surtout trier les objets pour savoir lesquels leur étaient réellement encore utiles, et ceux qui contribuaient à encombrer leur logement. En moyenne, les foyers ont donné une deuxième vie à un tiers des objets de leur foyer, majoritairement par le don et la vente d'occasion, ou bien par la filière du recyclage s'il n'y avait pas d'alternative. Bien plus qu'une opération de tri et de rangement, l'opération a clairement mis en avant des transformations parfois profondes dans les foyers. La capacité des foyers à prolonger la vie des objets et à adopter des pratiques de consommation plus vertueuses ne sont plus à démontrer. Enfin, le succès de cette opération est illustré également par le fait que les foyers essaient de transmettre à leurs proches et à leur entourage ces pratiques.

Une des grandes originalités de cette opération résidait dans le fait que l'ADEME a choisi de s'appuyer sur la mode du désencombrement et d'entrer chez les foyers par une autre porte que la thématique Transition écologique afin de toucher le plus grand nombre de profils de citoyens. En effet, il y avait deux objectifs à cette opération. Pour les citoyens, l'objectif proposé était de les aider à se désencombrer. Pour l'ADEME, il s'agissait de faire prendre conscience aux citoyens de leur façon de consommer et de changer leurs comportements d'achats de produit notamment et identifier les bénéfices hors environnement de ce type de démarche (bien être, gain de temps, gain d'argent, etc.)

C'est sur la base de cette opération "Osez changer-vivre plus léger" sur le désencombrement que l'opération "Osez changer" sur la diminution des temps d'écrans est construite.

- Rapport final d'osez changer-vivre plus léger"

<https://librairie.ademe.fr/consommer-autrement/5284-osez-changer-mieux-consommer-vivre-plus-leger.html>

- Synthèse de l'opération osez changer et 20 témoignages de foyers

<file:///C:/Users/spiessere/Downloads/ademe-osez-changer-mieux-consommer-20-temoignages-synthese.pdf>

- Autres documents

<https://librairie.ademe.fr/consommer-autrement/5284-osez-changer-mieux-consommer-vivre-plus-leger.html#0379/embedded/m=and&q=osez+changer>

² <https://www.elysee.fr/admin/upload/default/0001/16/fbec6abe9d9cc1bff3043d87b9f7951e62779b09.pdf>

<https://accompagner-changements-comportements.ademe.fr/fiches-action/osez-changer-mieux-consommer-et-vivre-plus-leger>

1.4 Dispositif d'accompagnement au changement de comportement de l'ADEME

Tout le monde s'accorde sur la nécessité de combiner différentes actions à différentes échelles pour atteindre la neutralité carbone. Il n'existe pas de « solution miracle ». Les dispositifs d'accompagnement aux changements des comportements (DACC) s'inscrivent dans cette combinaison d'actions et de leviers en complément de mesures plus structurelles comme le développement d'offres techniques, de politiques fiscales ou réglementaires ou d'incitations économiques.

Ces dernières années, nous faisons le constat d'une augmentation considérable du nombre et la variété de dispositifs d'accompagnement aux changements des comportements des particuliers dans leurs sphères personnelles et professionnelles, à tel point qu'il en devient difficile de s'y retrouver. On a accès à une offre conséquente d'ateliers tels que les fresques, de défis/challenges, d'outils serviciels, de dispositifs d'accompagnement personnalisés... Mais comment ces DACC fonctionnent-ils ? sur quels leviers se basent-ils ? quels sont les facteurs de réussite, leurs limites et leurs impacts ?

Face à ce foisonnement, l'ADEME a développé une boîte à outils des DACC pour aider les différents acteurs qui souhaitent accompagner les changements de comportements des particuliers (également des salariés, des scolaires et étudiants, etc.) à se repérer dans cette diversité de possibilités d'une part, mais également à s'interroger sur la pertinence du choix d'une action au regard de leur public cible et leur objectif de changement. L'enjeu étant de dépasser les effets de mode et de resituer et articuler ce type de dispositif avec d'autres leviers de changement dans une stratégie plus globale.

Cette boîte à outils propose une démarche en 5 étapes (du diagnostic à l'évaluation) pour se poser les bonnes questions avant de choisir son action, ainsi qu'un catalogue d'actions pour s'inspirer. "Osez changer-vivre plus léger" y est recensé : <https://accompagner-changements-comportements.ademe.fr/fiches-action/osez-changer-mieux-consommer-et-vivre-plus-leger> ; et le dispositif Osez changer - Diminution des temps d'écrans y sera intégré.

En complément de ce premier travail, l'ADEME a confié à la SCOP Quadrant Conseil et au Laboratoire des Déviations Écologiques, la création d'un outillage aidant à la conception d'un dispositif et à l'évaluation de ses effets. Cet outillage qui combine sciences comportementales et évaluation des politiques publiques sera disponible début 2027. Il comprend notamment un logigramme décisionnel à la sélection de méthode d'évaluation, dont la méthode longitudinale utilisée pour évaluer l'opération osez-changer-mieux-consommer-et-vivre-plus-léger, et des indicateurs de changement.

2. Objectifs et mise en œuvre de l'opération

2.1 Objectifs de l'opération

La présente opération a plusieurs objectifs :

- Observer les pratiques liées à l'utilisation des écrans (tous type d'écrans),

- Co-construire des solutions concrètes pour accompagner les foyers (tous les membres du foyer) vers la diminution des usages liés aux écrans,
- Identifier si des changements de comportements face aux écrans sont possibles pour les foyers et les individus, observer s'ils peuvent être pérennes,
- Identifier les leviers et argumentaires qui ont facilité ces changements (et pourraient nourrir des opérations de communication ultérieure)
- Evaluer dans quelle mesure les foyers participants à l'opération réussissent à diminuer leurs temps d'écrans
- Identifier quels bénéfices les foyers peuvent retirer de ces changements de comportement (sur leur bien-être, le lien social, leur santé, leur budget, etc.)

Dans cette optique, l'ADEME souhaite réaliser auprès d'un panel de foyers, de type famille avec enfant(s) (tout âge confondu), une opération expérimentale sur une période de plusieurs mois.

Il y a donc 5 objectifs à atteindre auprès des foyers témoins :

- Sélectionner et accompagner 20 foyers témoins dans la prise de conscience du type et du nombre d'écrans qu'ils possèdent, du temps dédié à leur utilisation et des activités réalisées sur des écrans.
- Sensibiliser les foyers témoins aux impacts des écrans sur la santé, et sensibiliser aux enjeux environnementaux, sociaux et sociétaux liés aux usages et à la fabrication des écrans et des appareils numériques.
- Co-construire des solutions avec les foyers témoins pour proposer des alternatives et les aider à diminuer les temps d'écrans.
- Evaluer l'efficacité des solutions et la pérennité des gestes mis en place pendant et après l'opération.
- Evaluer le dispositif mis en place

A ces objectifs ciblés sur les foyers, s'ajoute pour l'ADEME un objectif de communication plus large en direction de tous les foyers français.

2.2 Mise en œuvre de l'opération

L'ADEME souhaite confier le pilotage de cette opération ainsi que l'accompagnement des foyers à une entreprise professionnelle de l'accompagnement qui s'entourera si elle le souhaite, des partenaires de son choix. L'entreprise et ses éventuels partenaires devront démontrer une expérience reconnue dans l'accompagnement et le coaching de particuliers à domicile et dans l'analyse des pratiques et la démarche de changement de comportement.

Une fois les foyers sélectionnés, l'approche sera basée sur une sensibilisation aux enjeux de santé liés aux écrans et un accompagnement vers un changement des habitudes. A travers cet accompagnement, il s'agit de faire prendre conscience aux foyers du temps passé devant les écrans (téléphones, ordinateurs, télévisions, consoles, etc...) et de proposer un bilan personnalisé des habitudes et un coaching pour une baisse de ces temps d'exposition aux écrans et par extension un quotidien éventuellement plus agréable au regard des conséquences sur la santé.

Les résultats de l'opération seront l'occasion pour l'ADEME de promouvoir ses messages portant sur un usage plus sobre des outils numériques, notamment des écrans en questionnant les besoins, les

habitudes et les temps passés avec ces outils et en valorisant les gains environnementaux globaux liés à une diminution des temps passés devant un écran et les gains en termes de bien-être et de santé.

3. Périmètres de l'opération

3.1 Typologie des foyers témoins

L'opération s'appuiera sur 20 foyers témoins.

L'ADEME souhaite centrer l'opération sur les foyers avec enfant(s), tous âges confondus, pour compléter le regard apporté par les récentes recherches³.

Les foyers systématiquement composés d'enfant(s) devront par ailleurs être illustratifs de la diversité des foyers présents dans la population française métropolitaine (socio-économique, typologie d'habitat, taille du foyer, âges des enfants, etc.).

3.2 Localisation des foyers

Les recrutements s'opéreront sur l'ensemble du territoire métropolitain français.

Une territorialisation partielle peut être envisagée pour rendre possible les rencontres entre plusieurs foyers, pour favoriser les échanges entre les participants et pour activer ou réactiver la motivation à poursuivre l'expérience. Le prestataire peut prévoir 1 ou plusieurs territoires par exemple.

3.3 Temps d'écrans

Dans cette opération, sont considérés comme des temps d'écrans, toutes les activités réalisées à l'aide des ordinateurs et smartphones ainsi que les temps de jeux sur les consoles et les temps de visionnage sur les téléviseurs et tablettes. Cette liste d'écran peut être allongée si besoin.

Pour chaque catégorie d'écrans, une typologie d'activités facilement identifiable par les foyers et permettant une analyse détaillée des temps passés sera identifiée.

Cette liste sera proposée à l'ADEME pour validation.

4. Missions et rôle du prestataire

Lors de cette opération, le rôle du prestataire comprendra de nombreuses missions en amont de l'opération pour la préparer, pendant l'opération et à la fin pour présenter les résultats. Ces missions, listées ci-dessous, sont détaillées en page suivante.

- Avant le lancement de l'opération dans les foyers :
 - o Réaliser un benchmark des opérations similaires sur la limitation des temps d'écrans,
 - o Proposer une méthodologie et des outils pour atteindre les objectifs,
 - o Proposer une méthodologie pour recruter et sélectionner les 20 foyers participants,
 - o Proposer un questionnaire de recueil des données (en lien avec l'évaluation du bien-être et autres co-bénéfices) dans les foyers (par membre).
 - o Intégrer dans l'opération avec l'ADEME une méthode d'évaluation longitudinale de cette opération.
- Pendant l'opération :
 - o Conduire la phase 1 – recrutement

^{3 3} <https://www.elysee.fr/admin/upload/default/0001/16/fbec6abe9d9cc1bff3043d87b9f7951e62779b09.pdf>

- Phase 1 bis : 1ere Rencontre, enquête, sensibilisation, mesures des temps d'écran,
 - Conduire la phase 2 – 2eme rencontre : coaching, co-construction de solutions,
 - Conduire la phase 3 – 3 eme rencontre mise en pratique des solutions, bilans intermédiaires, réajustements,
 - Conduire la phase 4 – mesures finales, bilan, évaluation finale,
 - Conduire l'évaluation longitudinale du dispositif
- Après l'opération :
- Proposer un bilan de l'opération par les coachs et des actions mises en place dans les foyers,
 - Réaliser des livrables présentant les résultats de l'étude à des fins de communication.

Pour chacune de ces missions le prestataire proposera dans sa réponse :

- ➔ La méthodologie et les outils pour atteindre les objectifs,
- ➔ La description des actions réalisées par les différents intervenants,
- ➔ Le calendrier et la durée de chacune des missions en cohérence les unes avec les autres,
- ➔ Les moyens à mettre en œuvre (matériel, humains, le qui fait quoi dans l'organisation prévue, etc.),
- ➔ Le coût financier de chacune des missions.

4.1 Réaliser un benchmark des opérations similaires et principaux chiffres clés

L'ADEME souhaite qu'un benchmark soit réalisée avant le démarrage de l'expérimentation, pour recenser des opérations du type "diminution des temps d'écrans" ou "challenge sans smartphone", etc., qui auraient été menées en France. Il conviendra de lister ces opérations, leur déroulement et méthodologie et les principales conclusions dans un rapport soumis à l'ADEME. Ces éléments permettront de regarder les méthodes et déroulés qui ont été utilisés par d'autres pour faire ce type d'opération, obtenir des données chiffrées notamment sur les temps d'écran, les questionnaires utilisés, les types de supports utilisés par les ménages notamment pour la mesure et voir également si les résultats de l'opération de l'ADEME s'inscrivent ou non dans les données collectées dans la bibliographie.

L'exhaustivité n'est pas visée ici dans ce travail.

Des opérations à Brest et à l'université d'Angers ont déjà été identifiées par l'ADEME.

4.2 Proposer une méthodologie et des outils pour atteindre les objectifs

En amont du démarrage de l'opération et à la suite du benchmark, le prestataire proposera une méthodologie présentant le déroulement de l'opération et précisant le qui fait quoi et le comment cela sera fait. Un planning et un séquençage de l'ensemble des opérations à mener sera proposé.

La méthodologie pourra se baser sur la méthodologie ADEME développée dans le cadre des travaux sur les dispositifs d'accompagnement aux changements des comportements (DACC).

La méthodologie proposée devra obligatoirement être validée par l'ADEME qui pourra éventuellement demander des ajustements, et devra détailler l'ensemble des opérations suivantes.

Cette méthodologie sera présentée au comité de suivi et pourra également être challengée par les chercheurs participant au CST.

4.2.1 Méthodologie de recrutement des foyers

La phase de recrutement est essentielle au bon déroulement de l'opération. Elle se déroulera sur l'ensemble du territoire métropolitain français.

L'ADEME souhaite n'avoir que des foyers avec enfant(s). Sans que ces foyers soient représentatifs de la population (panel trop peu important), l'ADEME souhaite que les foyers sélectionnés soient diversifiés.

La méthodologie présentera la liste des critères pour proposer un panel diversifié des foyers français avec enfant(s) ainsi que la liste des foyers recrutés et leurs caractéristiques.

Les enjeux sont les suivants :

- Respecter la typologie de foyer "avec enfant(s)",
- L'objectif de ce type d'opération est de montrer la diversité des situations et permettre à chacun de s'identifier. Il s'agira donc de s'appuyer sur divers critères : type de logement, taille et composition du foyer, revenus et catégorie socio-professionnelle, situation géographique, âge du ou des enfants, etc.),
- Sélectionner parmi les participants à minima un foyer comprenant une personne qui, par son statut, sa position ou son exposition médiatique, sera capable d'être un relais d'opinion influençant les habitudes des Français (journaliste, influenceur sur les réseaux sociaux, politicien, etc.),
- Trouver suffisamment de foyers volontaires et limiter les risques d'abandons en cours d'opération. En effet, cet exercice nécessite une participation engagée du début à la fin. Le prestataire s'assurera au moment du recrutement qu'il y en aura bien 20 qui s'engagent pour toute la durée de l'opération. Il s'assurera de la très forte motivation des foyers à aller au bout de l'opération.
- S'assurer que les foyers n'ont pas déjà participé à ce type de d'opération sur la limitation des temps d'écrans ou les défis "sans smartphones" par exemple,
- S'assurer que tous les foyers engagés autorisent l'utilisation de leur image et données personnelles par l'ADEME et les médias associés, pendant et après l'opération. La question de l'autorisation d'interroger les enfants sera un point central.

4.2.2 Méthodologie d'accompagnement, de sensibilisation et de mesures des temps d'écrans

Prise de contact et accompagnement : La méthodologie proposée sera simple, facile à mettre en œuvre et la moins chronophage possible pour les foyers tout en répondant aux objectifs de l'opération. Cette méthodologie décrira le procédé envisagé, les moyens humains nécessaires, le nombre de coachs nécessaire au bon déroulé, les supports à prévoir (notamment de communication, les grilles de comptabilisation ou autres outils) et explicitera la mise en œuvre et informera sur les écueils à éviter et les difficultés potentielles (en lien également avec la réglementation RGPD).

Le cœur de cette opération réside dans l'accompagnement des foyers par des professionnels reconnus dans l'accompagnement de particuliers à domicile et dans l'analyse des pratiques et la démarche de changement de comportement. Il s'agit de proposer un accompagnement des foyers vers une limitation de leurs temps d'écrans via l'analyse de leurs pratiques, puis d'avancer vers un plan d'actions personnalisé visant à faire évoluer leurs pratiques à travers des questionnements sur leurs besoins et leurs habitudes. La méthodologie doit être rassurante pour les foyers, et permettre d'instaurer une relation de confiance pendant toute la durée de l'opération. La méthodologie devra être partagée avec les coachs qui devront suivre les recommandations et informations transmises par le prestataire et l'ADEME.

Les coachs se rendront directement dans les logements des foyers et seront en contact avec eux par téléphone lors des entretiens de suivi qui peuvent être réalisés à distance.

Sensibilisation des foyers sur les conséquences de l'utilisation des écrans sur la santé et le bien-être :

Le prestataire proposera une méthode pour sensibiliser les foyers aux conséquences de l'utilisation des écrans sur leur santé et leur bien-être. Les enjeux environnementaux, sociaux et sociétaux des écrans et plus globalement du numérique pourront être présentés pour compléter les aspects santé. Des outils de type fiches pratiques et contenus de sensibilisation seront proposés par le prestataire et validés par l'ADEME.

Mesure des temps d'écrans : les outils peuvent être de plusieurs nature et doivent permettre une utilisation simple par les participants. Il peut s'agir d'outils déployés dans les téléphones pour mesurer précisément les temps passés sur les applications, de tableaux papiers listant les moments passés devant la télévision par exemple ou les temps de jeux sur les consoles, et les moments où ces activités sont réalisées. Les outils doivent pouvoir donner une vision précise des usages. Les mesures seront individualisées. Cette mesure sera réalisée par les foyers et sur une durée à définir de préférence avant toutes actions de sensibilisation et pour permettre de réaliser un bilan personnalisé et des solutions adaptées par la suite

Enquête bien être des foyers :

Le prestataire proposera un questionnaire pour mesurer le bien être au sein des foyers permettant de comparer en fin d'expérimentation si la limitation des temps d'écrans a un impact positif. Il s'agit, à travers de ce questionnaire (qui pourra être qualitatif et quantitatif), de mieux connaître les membres du foyer, comment ils se sentent en général, quelles sont leurs appétences de loisirs, de bien être en lien avec les écrans et sans les écrans, des éléments sur les activités de loisirs autres que les écrans, mais aussi les avantages que procurent les écrans (gains de temps, partage d'info, etc.) ainsi que les relations sociales au sein de la famille, en dehors, avec et sans écran, etc.

L'objectif est d'avoir un point zéro au démarrage de l'opération et de voir comment la réduction des temps d'écran influe sur les comportements, les émotions, le bien être, les relations entre les membres du foyer. Les entretiens ou enquêtes (entretiens qualitatif et quantitatif ou des enquêtes ou entretiens séparés) doivent être prévus à plusieurs moments de l'opération le but étant de voir s'il y a des évolutions.

Le questionnaire devra obligatoirement être validé par l'ADEME qui pourra demander des ajustements.

4.2.3 Coaching et co-construction des solutions

Le prestataire proposera une méthode et des outils afin d'amener les foyers à imaginer des solutions qui conviennent aux parents et aux enfants pour limiter l'utilisation des écrans. D'autres activités devront être envisagées et une liste de ces alternatives sera produite en concertation avec les coachs. Dans la mesure du possible, les solutions pour les enfants seront construites avec les enfants et les solutions pour les parents avec les parents.

4.2.4 Bilan de l'opération, évaluation de l'opération et pérennité de l'opération

Le bilan de l'opération

Le prestataire proposera un bilan de l'opération : les résultats de l'opération sont-ils satisfaisants, quels sont les enseignements à retenir, quels sont les gestes adoptés les plus fréquemment, de combien les temps d'écran ont été réduits, etc.

L'évaluation de l'opération

Dans le cadre de l'évaluation de l'opération (à distinguer du bilan de l'opération), l'évaluation anticipée dès le début de l'opération permettra de répondre entre autres aux questions évaluatives suivantes : est-ce que tous les foyers sont allés au bout de l'opération, est-ce que la diversité des foyers attendus a été atteinte, est-ce que les moyens humains et financiers étaient suffisants pour atteindre les objectifs définis dans le cahier des charges, quels sont les freins rencontrés par les participants, quels leviers d'actions ont permis d'y répondre, et sur l'opération en elle-même, est-ce que l'opération est répliquable en l'état, quelles sont les améliorations à apporter, etc. Le prestataire vérifiera ici, si les objectifs de l'opération défini dès le début de la prestation ont été atteints. Pour ce point le prestataire élaborera des questions évaluatives en s'appuyant sur la méthodologie issue des travaux en cours de l'ADEME d'évaluation des effets et impacts des dispositifs d'accompagnement aux changements des comportements.

La pérennité de l'opération

Le prestataire utilisera les outils définis au début de la prestation dans la méthodologie pour observer la pérennité des gestes mis en place après la fin de l'opération.

L'ADEME souhaite obtenir des observations factuelles et aussi qualitatives sur la pérennité de l'opération et des gestes ou nouvelles habitudes mises en place. Le prestataire sera force de propositions pour proposer un moyen de recontacter les foyers et de mesurer les changements dans le temps.

4.3 Conduire la Phase 1 terrain : recrutement, enquête bien-être, sensibilisation, mesures

4.3.1 Recrutement

Le prestataire devra recruter les foyers candidats qui répondent le mieux aux critères de sélection définis par le prestataire et l'ADEME dans la méthodologie validée en amont. Il vérifiera que les foyers sélectionnés ont bien compris ce à quoi ils s'engagent, et s'assurera de leur engagement dans le temps.

L'opération sera présentée aux foyers sous l'angle de l'accompagnement vers une limitation des temps d'écrans pour le bien-être du foyer et un quotidien en meilleure santé.

Le prestataire proposera des supports de communication pour engager les foyers et leur donner envie de participer à l'opération. Par exemple, une identité visuelle et un nom au projet seront déterminés. La proposition inclura une foire aux questions, un règlement avec une charte d'engagement à signer ainsi qu'un guide du participant.

4.3.2 Enquête bien-être

Le prestataire utilisera le questionnaire sur le bien-être (voir dans le point 4.2.2) validé par l'ADEME et s'assurera que chaque individu composant le foyer le remplisse avant le démarrage de l'opération. Si cela est nécessaire des relances seront effectuées.

4.3.3 Mesures

Le prestataire organisera une première prise de mesures quantitatives au sein des foyers. L'objectif est de bien connaître les usages, la relation des membres du foyer aux écrans, au sein du foyer : type et nombre d'écrans, nature des activités faisant appel aux écrans, habitudes et moments où ces activités sont pratiquées, temps passés pour chacune des activités citées et pour chaque membre du foyer. Ces données serviront lors des bilans intermédiaires durant l'opération et pour la communication pendant et après l'opération. Pour cela, il s'équipera de moyens qu'il jugera nécessaire et se chargera de la prise en main par les familles des outils choisis. Les mesures du démarrage seront comparées avec les mesures prises à la fin de l'expérience pour observer et analyser les différences.

4.3.4 Sensibilisation

En tenant compte de la méthode validée par l'ADEME (voir partie 4.2), les foyers seront sensibilisés aux impacts des écrans sur la santé, ainsi que, dans une moindre mesure, aux enjeux environnementaux, sociaux et sociétaux liés aux usages et à la fabrication des écrans et des appareils numériques. Cette phase apportera quelques connaissances sur ces grands enjeux et permettra aux foyers de comprendre la démarche de réduction des activités sur les écrans. L'ADEME ayant une expertise indirecte sur les aspects santé lié à la fabrication et à l'usage des téléphones portables, le prestataire devra construire l'argumentaire santé sur la base de source fiable et reconnue. Idem pour les aspects sociaux et sociétaux.

Cette phase de sensibilisation pourra avoir lieu après la première phase de mesure.

La phase 1 sera terminée 9 mois après le démarrage de la prestation.

4.4 Conduire la Phase 2 : coaching, co-construction de solutions

4.4.1 Coaching

Selon la méthode qui sera validée par l'ADEME (voir partie 4.2 méthodologie), le prestataire aura la charge d'accompagner les foyers vers un changement de comportement et vers une limitation des temps passés devant des écrans. Cet accompagnement nécessite de faire appel à des coach professionnels, habitués à l'accompagnement de particuliers au changement de comportement, à

leurs domiciles. Le prestataire peut faire appel au choix à des ressources internes ou à des partenaires extérieurs.

4.4.2 Co-construction de solutions

Les foyers seront accompagnés par des coachs pour réfléchir et lister des solutions et activités alternatives aux écrans. Ces solutions seront co-construites entre les coachs et les foyers avec comme objectif de retenir des solutions acceptées par chaque membre du foyer. Les solutions seront personnalisées. Les coachs pourront laisser les foyers proposer des solutions qui leurs conviennent et s'assureront également que les enfants en âge de le faire, choisissent des solutions réalistes, à leur portée, qui leurs conviennent, en toute conscience.

Les solutions pourront porter sur des changements de comportements à tous les niveaux : pratique de sport collectif ou individuel, activités collectives au sein du foyer (jeux, cuisine, participation aux tâches ménagères, etc.), activités en plein air, ... Le prestataire sans imposer les gestes, sera force de proposition sur des gestes touchant à tous les moments de vie au sein du foyer et ouvrant sur tout ce qui directement ou indirectement conduit à réduire ses temps d'écran (aller rendre visite à ses grands-parents, aider un voisin, réaliser du do it yourself, etc.). D'autres solutions de types "règles de fonctionnement familial" comme pas de téléphone à table, dans le lit, se mettre des limites de temps d'écran, etc. pourront également être proposées.

4.5 Conduire la Phase 3 : expérimentation d'alternatives aux écrans, bilans intermédiaires, réajustements

4.5.1 Expérimentation d'alternatives aux écrans

Après la phase 2 et la co-construction de solutions, les foyers s'engageront pendant les 2 semaines qui suivent, à mettre en place 1 ou 2 solutions parmi celles qui ont émergé. Un entretien téléphonique rapide sera prévu à l'issue de cette période pour ajuster ou changer de solution à mettre en place. Les foyers poursuivront ensuite l'expérimentation durant 3 semaines et seront invités à tenir un journal de bord avec des critères spécifiques à chaque membre selon les solutions choisies.

Un court entretien qualitatif (téléphonique, visio ou présentiel) sera à prévoir à l'issue de ces 3 semaines pour écouter chaque membre du foyer parler des bénéfices retirés, individuels et collectifs, des difficultés rencontrées et pour les réengager dans leurs actions. Un autre entretien peut être reproposé par la suite si nécessaire.

Après ces 3 semaines, les foyers ou les membres individuellement pourront mettre en place une action supplémentaire et la tester plus longtemps, ou poursuivre sur les 2 mêmes actions pour se confronter à la durée.

4.5.2 Bilans intermédiaires

L'ADEME préconise de mettre en place des bilans intermédiaires réguliers pour s'assurer de la participation effective des membres du foyer et de leur engagement sur la durée. Ainsi le prestataire organisera les bilans intermédiaires suivants : après 3 mois et 6 mois après le démarrage de l'expérimentation. Les bilans pourront se faire en physique ou à distance.

Les phases de terrain sont envisagées pour une période de 9 mois avec un démarrage prévu en septembre pour éviter la période des vacances.

4.6 Conduire la Phase 4 : mesures et évaluations finales

4.6.1 Mesures finales des temps passés devant les écrans

Le prestataire effectuera une dernière prise de mesures des temps d'écrans et pratiques autour des écrans (des changements d'usage peuvent être observés : passage d'un smartphone à la TV familiale par exemple) au sein des foyers en utilisant les mêmes outils que la prise de mesure au démarrage de l'opération afin de produire des éléments comparables entre eux. Les temps consacrés à faire d'autres choses que d'être sur les écrans seront décrits et catégorisés.

4.6.2 Enquête bien-être

Le prestataire utilisera le questionnaire sur le bien-être (voir dans le point 4.2.4) validé par l'ADEME et s'assurera que chaque individu composant le foyer le remplisse à la fin de l'opération. Des points intermédiaires pourront également être réalisés.

4.6.3 Bilan

Le prestataire rédigera un bilan présentant les actions qui ont été réalisées, leur efficacité, celles qui ont été le plus mises en œuvre, les pourcentages de réduction de temps d'écran, les suivis par les coachs (nombre, fréquence de suivi), les solutions construites, les mesures, etc. (voir la partie 6.2 *Livrables*).

4.6.4 Evaluation finale

Cette étape liée à l'évaluation de l'opération interviendra à la toute fin de l'opération. Il s'agira de voir si les objectifs définis initialement, au début de l'opération sont bien atteints ou ce qui fait qu'ils n'ont pas été atteints.

Exemple : le nombre de foyers ayant suivi jusqu'au bout l'opération est-il bien de 20 foyers ? Les foyers recrutés sont-ils bien diversifiés ? ont-ils atteints les objectifs de changement qu'ils s'étaient fixés, si oui comment, si non pourquoi, Etc.

4.6.5 Avis des foyers sur l'opération

L'ADEME souhaite obtenir à l'issue de l'opération un avis des foyers sur l'opération, présentant les atouts de l'opération selon les familles, leur avis sur les résultats obtenus, quelques témoignages, etc. (se reporter à la section 6.2 *Livrables* pour consulter la liste).

La phase d'analyse et de rédaction des rapports envisagée pour une période de 3 mois.

4.7 Mener l'évaluation du dispositif en s'inspirant de la méthode ADEME

Le prestataire s'attachera à décrire la méthode d'évaluation longitudinale intégrant les différents temps évaluatifs précédemment décrits tout au long du CCTP.

Le prestataire s'appliquera dès le démarrage de la conception de l'opération à expliciter les effets attendus, il déterminera les indicateurs de résultat et impacts et spécifiera la collecte et l'analyse pour chaque étape et niveau d'évaluation : évaluation de l'opération ; évaluation des changements attendus vs changements réalisés par les foyers. Sur ce dernier point le prestataire pourra s'inspirer de l'outillage ADEME en cours de conception. Parmi les 10 questions posées, le prestataire en traitera 3 ou 4 (voir annexe).

L'évaluation devra répondre aux grandes questions suivantes :

- Les effets de l'opération sur les comportements des individus
- La contribution de l'opération sur les changements dans les modes de vie

4.8 Fournir de la matière pour que l'Ademe puisse communiquer sur cette opération

Le prestataire contribuera à la réussite de l'opération en fournissant des documents présentant l'opération, l'analysant, mettant en avant ce qui a fonctionné, ce qui a moins bien fonctionné afin de faciliter la communication sur les résultats de cette opération auprès de ses cibles.

Il est demandé au prestataire de fournir des photos prises dans les foyers participants et les mettant en scène et avec des citations et témoignages des participants et des coachs.

Ces éléments de communication serviront notamment à la communication auprès du grand public. Ils sont décrits ci-dessous dans la partie 6.2 *Livrables*.

5. Pilotage de l'opération

Le prestataire aura pour objectif de piloter l'intégralité de l'opération et devra mettre en place la gestion de projet et coordonner les acteurs participants à l'opération : l'ADEME, les coachs des foyers recrutés, les foyers et les chercheurs participants au comité de suivi technique de l'étude (voir CST plus bas).

L'étude sera conduite, pilotée et coordonnée par l'ADEME (Service Consommation Responsable) :

PILOTES DE L'ETUDE	FONCTION	COORDONNEES
Erwann FANGEAT	Expertise impact environnemental du numérique	erwann.fangeat@ademe.fr
Emily SPIESSER	Expertise consommation responsable	emily.spiesser@ademe.fr

Le rôle de l'ADEME sera de :

- Valider les choix techniques et méthodologiques proposés par le prestataire,
- Fournir des contacts, des études et des informations dont elle dispose au prestataire,
- Valider les travaux et les résultats intermédiaires,
- Valider les livrables finaux.

Un comité de suivi technique (CST) sera constitué avec des membres de l'ADEME, issus des services Consommation responsable et Communication, les représentants du prestataire, les coachs des foyers et des chercheurs recrutés par l'ADEME.

Le rôle de ce Comité de Suivi Technique sera d'orienter les hypothèses prises à chaque étape du projet, l'ADEME restant décisionnaire.

Trois réunions avec le CST sont à prévoir à Angers – dont 1 à Angers pour la réunion de lancement. Les autres pourront se faire en distanciel. en visioconférence, compatibles avec Teams - en plus de points à minima mensuels téléphoniques de 2 heures. Ces réunions seront complétées par des points d'avancement réguliers en visio avec le chef de projet ADEME (et ou autres représentants ADEME).

Le prestataire se chargera des invitations, de l'animation et de la rédaction des comptes-rendus et relevés de décisions. L'ordre du jour, les supports et documents de travail seront transmis à l'ADEME au minimum 8 jours avant les réunions.

Le prestataire s'engage à être vigilant et à alerter l'ADEME quand des choix stratégiques devront être opérés afin de mobiliser comme il se doit, les personnes concernées pour validation.

La planification du projet sera assurée par le prestataire qui veillera au respect des échéances et au bon déroulement du projet pour atteindre les objectifs de l'opération.

Le prestataire doit prévoir au minimum :

- Une réunion de lancement avec tous les parties prenantes de l'opération,
- Une réunion intermédiaire pour présenter et valider les méthodologies et outils proposés,
- Une réunion finale pour présenter les résultats de l'étude,
- Une présentation publique des résultats.

L'ADEME s'entourera de chercheurs en sciences sociales ou sociologues pour le CST de l'étude. L'objectif de leur participation sera notamment de veiller à la qualité méthodologique de l'opération, aider à la rédaction des questionnaires, aider à l'analyse et à la mise en perspective des résultats. Il est attendu du prestataire qu'il consacre du temps pour prendre en compte les remarques des chercheurs et coopérer avec eux. Le prestataire intégrera dans son offre technique et financière un volet pour répondre à cet objectif.

6. Calendrier et livrables

6.1 Calendrier de l'opération

Le prestataire proposera un découpage précis du calendrier envisagé en reprenant les différentes missions de l'opération :

- Recrutement des foyers,
- Engagement des participants et questionnaire d'évaluation,
- État des lieux et mesures des temps d'écrans,
- Sensibilisation et coaching, présentation des outils de mesure et de suivi des actions,
- Co-construction de solutions alternatives aux écrans,
- Expérimentation d'une ou deux solutions (durée à proposer par le prestataire),
- Tenue d'un journal de bord,
- Bilan intermédiaire, prise de mesures (moment clé à proposer par le prestataire),
- Poursuite avec les mêmes solutions ou non (durée à proposer par le prestataire),
- Entretiens foyers-coachs,
- Introduction possible d'autres solutions parmi celles envisagées,
- Analyse et rédaction des livrables

Le prestataire sera force de proposition sur le nombre d'intervention à prévoir au sein des foyers (un maximum de 4 à domicile) et la durée de chaque période intermédiaire.

L'opération aura une durée maximale de 23 mois avec un lancement souhaité début 2027 afin de démarrer la phase terrain en septembre.

Le calendrier proposé est le suivant mais le prestataire pourra proposer un calendrier différent :

- Etude bibliographique et méthodologie : T0 + 5 mois

- Recrutement : T0 + 9 mois
- Lancement de l'opération, phases intermédiaires et phase finale : T0 + 18 mois
- Analyse, rédaction des livrables : T0 + 21 mois
- Fin du marché : T0 + 23 mois

6.2 Livrables

Le prestataire transmettra à l'ADEME au cours de l'opération :

- La bibliographie demandée dans la partie 4.1
- La méthodologie demandée dans la partie 4.2 et qui comprend les éléments suivants :
 - La méthodologie de recrutement des foyers
 - Le questionnaire d'évaluation du bien-être des participants au démarrage de l'opération
 - La méthodologie d'accompagnement, de sensibilisation et de mesures des temps d'écrans
 - Le coaching et la co-construction des solutions
 - L'évaluation et le bilan de l'opération
- La liste des solutions alternatives aux activités avec écran co-construites avec les coachs
- Un rapport intermédiaire remis après la phase 1, comprenant l'étude bibliographique, le cadrage méthodologique, la description du déroulement de la phase 1, les difficultés rencontrées, ce qui a bien marché et les premiers résultats de l'opération
- Les éléments de pilotage de l'opération :
 - La méthodologie de gestion du projet
 - Un tableau Excel récapitulant les entretiens et réunions réalisés, mentionnant les participants, les dates, les éléments clés validés et les relevés des décisions
 - Les comptes-rendus des comités de pilotage et des comités de suivi
 - Le calendrier détaillé de l'opération
- Un rapport final comprenant l'ensemble des livrables listés ci-dessous et l'ensemble des résultats de cette opération tant au niveau des objectifs atteints que de sa méthodologie, les freins, ce qui a bien fonctionné.
- Une synthèse des résultats de l'opération de 20 pages environ
- Un résumé pour décideurs de 5 pages environ
- Une présentation sous forme de diaporama pour décrire les principaux résultats
- Les résultats de mesures des données :
 - Les données quantitatives et qualitatives brutes recueillies
 - Des synthèses de présentation des différents résultats, bruts, par foyer, mais aussi croisés entre les résultats quantitatifs et qualitatifs
 - Les résultats complets de ces données sous format diaporama avec des graphiques et une analyse commentée
- Des supports de communication publique :
 - Un document recto verso qui récapitule les 4 objectifs de l'opération et qui aura pour ambition de motiver d'autres foyers à procéder individuellement à ce type d'opération chez eux, sans accompagnement. Ce document présentera la méthodologie simplifiée, les résultats majeurs, les solutions possibles de remplacements des écrans et quelques photos et témoignages,

- Un document très synthétique de communication que l'ADEME pourra diffuser largement aux professionnels, notamment aux coachs de particuliers et qui aura pour objectif, si l'opération en a fait la démonstration, de motiver les professionnels à intégrer dans leur activité une approche tournée vers la limitation des temps d'écrans à des fins d'amélioration du bien-être et de la santé. Ce document présentera l'opération, les solutions envisagées pour réduire les écrans et un argumentaire des avantages et inconvénients de la démarche. Des témoignages et photos pourront y être intégrés,
- Un plan de communication national pour l'ADEME.
- Un document permettant à l'ADEME de communiquer auprès des médias comprenant (voir 4.8) :
 - Les accords écrits de diffusion des images prises des participants pendant l'opération,
 - Synthèse et messages clefs,
 - Une copie des témoignages des foyers.
- Les compte-rendu des entretiens et base de données des questionnaires

7. Montant de l'opération

Le prestataire devra prendre à sa charge tous les frais de personnels, tous les outils, animations, déplacements, interventions des coachs, et les matériels nécessaires au bon déroulement de l'opération. Ces frais devront être intégrés dans la proposition financière jointe à l'offre.

Annexe : premiers éléments de la méthodologie ADEME d'évaluation d'un DACC

**À QUELLES
QUESTIONS
AIMERAIS - JE
PRIORITAIREMENT
RÉPONDRE AVEC
L'ÉVALUATION ?**

Mon DACC est-il bien conçu ? A-t-il des chances de fonctionner dans les bonnes conditions ?

La mise en oeuvre de mon DACC peut-elle être améliorée ?

Mon DACC produit-il les résultats attendus sur les publics participants ?

Dans quels cas et pour qui le DACC arrive-t-il le mieux à produire les effets attendus ?

Comment les publics se saisissent-ils du DACC et pour faire quoi ?

Comment mon DACC peut-il être répliqué/ essaimé/ changer d'échelle pour produire plus d'effets ?

Quels sont tous les effets produits par mon DACC, attendus et inattendus, désirables et indésirables ?

Comment mon DACC, parmi d'autres facteurs, contribue-t-il à au changement de mode de vie des participant-es ?

Dans quels contextes, pour quels participant-es et/ ou en articulation avec quels autres DACC/ dispositifs, mon DACC contribue-t-il le mieux à un changement dans les modes de vie ?

En quoi et à quels endroits mon/mes DACC impacte-t-il, positivement ou négativement, les trajectoires de changement des modes de vie ?

Dans quelle mesure et comment mon/ mes DACC contribuent-ils à la politique de transition de mon territoire ?

Avec quels dispositifs articuler mon/ mes DACC pour déclencher, diffuser et soutenir dans le temps des changements de comportements/ de modes de vie ?

Ce qui m'intéresse :
mon DACC et ses
effets sur les
comportements des
individus [focale
comportements]

Ce qui m'intéresse : la
contribution de mon/
mes DACC au
changement dans les
modes de vie [focale
trajectoires]

Ce qui m'intéresse : la
contribution de mon/ mes DACC
à ma politique de transition
[focale système/ territoire]

**PANORAMA DES
MÉTHODES
D'ÉVALUATION DES
DISPOSITIFS
D'ACCOMPAGNEMENT
AU CHANGEMENT DES
COMPORTEMENTS :
ZOOM SUR LA FOCALÉ
COMPORTEMENTS**

Ce que
j'aimerais
apprendre
avec
l'évaluation ...

