

## Pas d'écran, partout tout le temps, après 12 ans<sup>1</sup>

### APRES 12 ANS, LA MEILLEURE CONNEXION, CELLE QU'IL GARDE AUSSI AVEC LA REALITE

*A l'adolescence, les réseaux sociaux, les jeux vidéo en ligne deviennent un moyen de s'approprier des univers à soi, se tester, tester son rapport au monde hors du regard parental. Si cette nécessaire distanciation et séparation psychique s'effectue en partie via les écrans, l'adolescent ne peut faire l'économie de se séparer dans le réel, en sortant, en allant à la rencontre des autres, hors des murs de la maison.*

*Comment inviter les adolescents à trouver des plaisirs hors écran, à retrouver ce plaisir de passer du temps ensemble dehors où dans des lieux comme les maisons de jeunes, à faire du sport, de la musique, à imaginer des projets créatifs, des activités solidaires...*

*L'accès aux écrans et notamment à un smartphone, nécessite pour les parents de s'interroger sur tout ce que cela implique. En effet, offrir un smartphone ou une tablette signifie donner accès à Internet. Les questions concernant les filtres, l'accès via la 4G, s'ouvrent et doivent se débattre avec l'adolescent : mon enfant est-il prêt à avoir accès à Internet en tous lieux et tout temps ? Est-il prêt à voir toutes les images qui circulent sur Internet et sur lesquelles il peut tomber, même par inadvertance ? A-t-il bien compris le fait que tout ce qui est posté en ligne y reste ? Que tout ce qu'il publie peut être vu ?...*

### APRES 12 ANS : Des repères clairs

- A l'adolescence, **continuons à mettre des règles** - qui peuvent faire l'objet de négociations - tant il est difficile, voire impossible pour l'adolescent de se réguler par lui-même.  
La question du smartphone dans la chambre le soir devrait se poser. Pourquoi est-ce si difficile d'interdire le smartphone au-delà d'une certaine heure ? En offrant des bulles sans écran, les adultes permettent aux adolescents de faire des pauses, de prendre du recul sur tout ce qui se passe en ligne. Pour ces derniers, cette coupure est compliquée, voire impossible, à s'imposer à eux-mêmes. Bien évidemment, cette règle peut évoluer en fonction de l'âge, de la maturité...
- Poser la question de l'utilisation des écrans par les adolescents impose, pour les parents et les éducateurs, de **s'interroger sur leurs propres usages**. En effet, l'adolescent est en permanence en train de traquer les incohérences dans le discours des adultes. Il ne manquera donc pas de relever le fait que l'adulte lui demande de diminuer son temps d'écran si ce dernier passe son temps le nez plongé sur son smartphone... « L'exemple c'est nous ».
- En tant que parent, **intéressons-nous à ce que l'ado fait sur ses écrans** tant dans les jeux vidéo que sur son smartphone. Sans entrer dans la sphère de l'intimité, de ce qui fait jardin secret, discuter ouvertement des écrans, de leurs intérêts... est indispensable. C'est en comprenant l'utilisation qu'ils en font que les adultes

<sup>1</sup> Texte actuellement mis en ligne sur le site : <http://www.vapaka.be/page/avant-6-ans-0> (Basé sur des extraits du TA de S.Tisseron "Grandir avec les écrans, la règle 3-6-9-12")

pourront distinguer une utilisation récréative, amenant créativité, rencontres, découvertes de nouveaux univers, d'une éventuelle utilisation problématique. Une utilisation problématique n'est pas uniquement liée au temps passé sur les écrans (que ce soit sur un téléphone ou sur les jeux vidéo). Continue-t-il à avoir des activités en dehors des écrans ? A-t-il des connaissances techniques de codage, de graphisme qui dépassent la simple consommation ? Est-il l'auteur de contenu (vidéos, photos...) ou simple spectateur ? Joue-t-il seul ou avec d'autres ? Le cas où le jeune joue toujours seul, surtout dans les jeux en réseau, est le plus problématique. Celui où il joue avec ses camarades qu'il retrouve la journée est le cas le moins inquiétant. Car il fait alterner les rencontres réelles et les rencontres virtuelles et évolue avec son groupe d'âge. Entre les deux, il faut toujours encourager le jeune à rencontrer pour de vrai les autres joueurs avec lesquels il fait équipe dans le jeu.

#### APRES 12 ANS : Les avantages des écrans

##### **Les jeux en ligne**

Les jeux en réseau développent l'aptitude à travailler en équipe et la curiosité vis-à-vis des autres. Ils incitent chaque joueur d'une équipe à se poser ces questions : Qui sait faire quoi ? Qui connaît quoi ? Et moi quelle est ma place ? Comment je peux être utile au groupe ? Cette aptitude une fois acquise peut rendre de grands services dans la vie personnelle ou professionnelle.

##### **Les réseaux sociaux**

Les réseaux sociaux permettent de rester en lien, de communiquer, d'échanger avec les amis, la famille. Leurs fonctions ont énormément évolué et se sont multipliées au cours des dernières années : partager des vidéos, des photos, le quotidien, se mettre en scène, s'informer, se comparer, réaliser des contenus, montrer ses compétences telles la danse, le chant... Les adolescents y ont la possibilité de tester différentes facettes d'eux-mêmes, d'expérimenter, de tester leur rapport aux autres...composantes essentielles à leur développement.

Pour bon nombre d'adolescents qui ne sont plus forcément autorisés à sortir, les réseaux sociaux constituent alors un moyen de mettre une distance entre eux et leurs parents, une manière de se séparer, de s'émanciper. Lieux de socialisation, ils leur permettent de s'intégrer, de développer leur réseau amical, de se sentir faire partie d'un groupe, d'entretenir leurs relations avec leurs pairs une fois à la maison...

#### APRES 12 ANS : Les dangers des écrans

##### **Les jeux en ligne**

Outre la question des contenus violents et/ou inadaptés à l'âge de l'adolescent, le problème principal des jeux vidéo est lié à leur utilisation abusive de la part de certains mineurs. Ce n'est pas tant le critère du temps passé sur les écrans qui détermine une utilisation problématique mais plutôt le fait que l'adolescent a ou non encore d'autres centres d'intérêt, sort, voit ses amis, fait du sport... Les usages problématiques des jeux vidéo sont surtout un révélateur de problèmes sous-jacents : dépression, déficit d'estime de soi, anxiété sociale

mais aussi harcèlement scolaire, divorces, deuils... Le jeu devient alors une activité refuge pour mettre à distance la souffrance du monde extérieur. Certaines formes d'utilisation peuvent avoir des effets nocifs à long terme mais cela n'est toutefois que le fait de personnalités en souffrance.

### **Les réseaux sociaux**

Les réseaux sociaux peuvent être source de problèmes et ce à plusieurs niveaux. Tout d'abord, la manière dont ils sont conçus, pour capter, de manière insidieuse, toute notre attention, de scroller indéfiniment. Leurs algorithmes nous font perdre toute notion du temps, et nous poussent à sauter d'un contenu à l'autre sans pouvoir s'arrêter. Difficulté exacerbée pour les adolescents dont les capacités de contrôle de soi ne sont pas encore complètement acquises.

De plus, ces espaces sont extrêmement commercialisés : publicités ciblées qui poussent à l'achat, influenceurs qui font des placements de produits sans que cela ne soit clairement dit... Pas simple pour les adolescents de garder la tête froide et ne pas céder à l'achat.

Un autre risque vient du fait qu'en quelques années, les réseaux sociaux sont devenus la principale source d'informations pour les adolescents. Or, ce qui s'y trouve n'est pas toujours vrai, beaucoup de fake news y circulent. Par ailleurs, les algorithmes font que petit à petit l'information qui nous est proposée découle de nos recherches précédentes. Celle-ci ne fait, alors, que nous conforter dans notre manière de penser.

Renforcer la pensée critique des adolescents, les inviter à toujours croiser leurs sources, à aller consulter des sites variés, en débattre avec eux, confronter les points de vue, sont autant de pistes qui peuvent permettre de limiter cet écueil.

Concernant les éventuels impacts négatifs des réseaux sur la santé mentale des adolescents, les recherches ne sont pas unanimes sur les liens à faire entre dépression, anxiété et heures passées sur les réseaux. En outre, peu d'études sont longitudinales ; elles ne permettent donc pas d'identifier un lien de cause à effet. Ce sont souvent de simples corrélations qui sont mises en évidence.

Toutefois, certaines dérives des réseaux sociaux ont pu être observées par les spécialistes, entre autres, des risques liés au harcèlement en ligne, voire au revenge porn<sup>2</sup> et une certaine distorsion de l'image du corps (créée par la pression constante pour atteindre un corps « idéal », forcément inaccessible).

Ces phénomènes ne sont pas nés avec les réseaux sociaux, mais ceux-ci contribuent à leur donner une nouvelle amplitude.

Concernant le harcèlement, bien qu'ayant toujours existé, celui-ci a pris une nouvelle ampleur avec les réseaux sociaux. En effet, les victimes ne sont plus jamais en paix. Auparavant, en rentrant chez elles, elles pouvaient trouver une forme de répit, mettre de la distance entre elles et leurs agresseurs. Aujourd'hui, le harcèlement en ligne rend la souffrance continue et donne une portée sans précédent au phénomène.

Le harcèlement se caractérise par trois critères : l'intentionnalité, la répétition, et la relation d'emprise. La spécificité du harcèlement à l'ère du numérique est que celui-ci opère sur les réseaux sociaux, et ce par l'humiliation, la diffamation, l'usurpation d'identité, le partage de vidéos ou de photos intimes.

---

<sup>2</sup> Qualifie le fait de rendre public des images obtenues dans un cadre privé dans le but de se venger et d'humilier (suite à une rupture par exemple)

Le harcèlement virtuel se différencie du harcèlement classique par divers ingrédients.

- La viralité, c'est-à-dire le fait que chaque like, partage d'une photo intime, d'une humiliation...augmente sa visibilité. Le harceleur, ou plus généralement les harceleurs créent ainsi le buzz, sont vus.
- L'anonymat qui génère une désinhibition et peut susciter une escalade dans la violence des propos. L'écran donne l'impression que l'autre n'existe pas vraiment. Une identification à sa souffrance et l'empathie qui pourraient contrebalancer ce glissement sont amoindris.
- L'illusoire absence de loi, les adolescents (et un certain nombre d'adultes) perçoivent l'espace numérique comme un « no man's land » où les règles qui régissent la vie en société ne s'appliqueraient pas.
- L'embrassement communautaire fait référence à la notion de groupe, qui a toute son importance dans ce phénomène car une surenchère naît du fait que les uns et les autres en rajoutent, se répondent, rient ensemble au détriment d'un ou des autres.

Le phénomène du revenge porn, qui peut être considéré comme une des formes de harcèlement, consiste à partager et diffuser, suite à une rupture amoureuse par exemple, des images à caractère sexuel obtenues dans le cadre d'une relation intime. Phénomène en augmentation, il interroge les professionnels. Comment mieux faire comprendre les risques encourus lorsqu'on partage de telles images dans une période où l'éveil à la sexualité, le désir de plaire, la peur voire l'angoisse de la vraie rencontre, du corps de l'autre, sont centraux ?

Les conséquences pour les adolescents de voir dévoiler ainsi un bout de leur intimité publiquement sont lourdes. En effet, Angélique Gozlan<sup>3</sup> parle de désintimité : « *Cet intime mis au-dehors est accaparé par un autre que soi et c'est l'intérieur même du sujet qui disparaît. Il n'y a alors plus de frontière entre dedans et dehors, entre soi et l'autre, entre privé et public. La désintimité pure est un instant catastrophique lié à une rencontre qui réduit l'histoire du sujet au moment présent. Cette atteinte traumatique et narcissique altère le Moi et la représentation que l'adolescent a de son corps et de lui-même* ». Générateur de honte pour la victime, cela l'empêche généralement d'oser faire appel à un adulte pour sortir de cette situation.

Dans une société hypersexualisée où beaucoup d'adolescents trouvent dans la pornographie une porte d'entrée sur la sexualité, des paroles contenant d'adultes sont indispensables pour permettre aux adolescents de s'ouvrir sur leurs peurs, sur leurs questions, de démêler le vrai du faux, intérioriser des notions centrales telles que le consentement, le respect, le droit de dire non...

Concernant la question de la distorsion des corps, elle touche principalement les jeunes filles et survient quand ces dernières se comparent sans cesse aux femmes qui se présentent sous leur meilleur jour notamment sur des comptes Instagram. Des complexes, voire des troubles alimentaires peuvent apparaître suite à ces comparaisons souvent ascendantes (on se compare à « mieux que soi »). A force de voir des filles aux corps parfaits, certaines se sentent dévalorisées et souhaitent modifier leur apparence<sup>4</sup>. Ce phénomène est petit à petit contrebalancé par le mouvement « body positive », qui prône sur les réseaux sociaux, mais également dans la société en général (publicité, cinéma...), plus de diversité et l'acceptation

---

<sup>3</sup> Temps d'arrêt « Le harcèlement virtuel », Yapaka, 2018

<sup>4</sup> Pour la première fois de l'histoire, les chirurgiens plastiques reçoivent plus de clientes entre 18 et 34 ans que de femmes de plus de 50 ans

de tous types de corps. Encourager les adolescents à suivre de tels comptes pour élargir leurs horizons, est une piste très intéressante pour leur montrer d'autres voies, les aider à s'affirmer et à s'accepter tels qu'ils sont.

Enfin, sur les réseaux sociaux, les challenges, héritiers des « cap' ou pas cap' » de l'enfance, se succèdent à grande vitesse. Si certains challenges peuvent se révéler sources de créativité, renforcer des liens, constituer des rites de passage, d'appartenance dans une société qui en manque par ailleurs, ils peuvent parfois être plus dangereux (par exemple ingurgiter une grande quantité d'alcool en peu de temps...) et nécessitent donc d'être interrogés par les adultes.

Quand un challenge survient, il est important de ne pas céder à la panique médiatique, d'en questionner le sens avec les adolescents, de les inviter à réfléchir à de chouettes manières de les détourner sans se débiter... Interdire revenant parfois à cet âge à renforcer l'envie de relever le défi, il s'agit de ménager la composante risque et la composante sociale, sans en négliger l'une ou l'autre.