

Les jeunes, génération d'hyperconnectés

Selon le nouveau rapport de l'Observatoire français des drogues et des toxicomanies, publié en décembre 2016, les adolescents passeraient près de cinq heures par jour à 11 ans et plus de huit heures par jour à 15 ans devant les écrans. De plus en plus de parents se disent préoccupés par l'omniprésence des écrans dans la vie de leurs adolescents et se sentent impuissants. Leur inquiétude est-elle pour autant justifiée ? Pas nécessairement. En effet, la pratique des écrans à l'adolescence ne constitue pas en elle-même un problème.

Lorsqu'ils sont bien utilisés, les écrans peuvent même être une source de bénéfices pour les jeunes en les aidant à aiguïser leur intelligence, à construire leur individualité, développer leurs relations sociales, apprendre la décision rapide, développer leur sens de la déduction... En revanche, quand cette pratique commence à rétrécir leur vie sociale, nuit à leurs résultats scolaires ou les détourne de leurs loisirs habituels, cela peut signifier qu'elle devient nocive, voire pathologique.

Les risques encourus

Internet, réseaux sociaux, jeux vidéo, les principaux usages des écrans constituent de formidables opportunités d'enrichissement pour les jeunes mais ils ne sont pas dénués de risques...

- **Internet** : c'est la principale activité des jeunes sur écrans puisque 83 % des plus de 16 ans surfent tous les jours contre seulement 23 % il y a 10 ans¹. S'ils utilisent le web essentiellement pour échanger avec leurs amis via les messageries ou les réseaux sociaux, ils s'en servent également pour s'informer ou pour jouer en ligne. Bien utilisé, Internet ouvre un champ des possibles infinis et constitue une chance pour les jeunes d'aujourd'hui. Mais cet espace est devenu en quelques années une source de dangers : radicalisation, tentative d'escroquerie, cyberharcèlement, rencontre dangereuse avec des pédophiles... Il revient aux parents de ne pas laisser leurs adolescents seuls face à ces nouveaux risques. Ce rôle d'accompagnement n'est toutefois pas toujours facile à jouer pour certains parents qui n'ont pas été confrontés à ce type de dangers dans leur jeunesse.
- **Réseaux sociaux** : très prisés des jeunes filles, ces espaces de socialisation et d'expérimentation présentent de réels avantages. Ils facilitent les échanges notamment pour les jeunes ayant des difficultés relationnelles, renforcent la

¹ Nouveau rapport de l'Observatoire français des drogues et des toxicomanies, publié en décembre 2016

confiance et l'estime de soi. *A contrario*, toute information postée sur les réseaux sociaux n'est pas anodine et peut être source de problèmes si elle a été diffusée sans précautions : risques de mauvaises rencontres, information utilisée de façon malveillante, impossibilité d'effacer la trace d'un message que l'on pourrait regretter...

- **Jeux vidéo** : il s'agit d'une des activités les plus pratiquées à l'adolescence, notamment chez les garçons. Elle génère souvent des inquiétudes chez les parents, mais peut toutefois être bénéfique si elle est pratiquée de façon modérée (stimulation des échanges, enrichissement de certaines compétences cognitives comme la spatialisation en 3D, développement de la capacité de déduction, l'aptitude à prendre des décisions rapides et à effectuer plusieurs tâches en même temps...). Si dans la très grande majorité des cas, la pratique du jeu vidéo n'a pas de conséquences négatives sur la vie du joueur, elle peut toutefois devenir problématique pour certains individus ayant une vulnérabilité psychologique, entraînant dès lors isolement et mal-être. Les jeux de rôle massivement multi-joueurs sont les plus souvent à l'origine d'un usage excessif car ils rassemblent tout ce qui est attractif dans un jeu : la découverte, l'aventure, le défi, le combat et le jeu en groupe.

La pratique excessive des écrans peut avoir des conséquences négatives sur la santé des jeunes à différents niveaux :

- **Poids** : différentes études ont mise en évidence un lien entre un usage excessif des écrans et une alimentation plus sucrée, un développement de l'obésité et du syndrome métabolique (hypertension, glycémie élevée, faible taux de bon cholestérol...).
- **Sommeil** : les connexions tardives le soir entraînent un retard de sommeil.
- **Sexualité** : les écrans constituent un vecteur d'information et une porte d'entrée dans la sexualité. Leur usage excessif est lié à une initiation sexuelle plus précoce.
- **Psychisme** : les images violentes liées parfois à la pratique des écrans (films viraux, jeux violents...) peuvent générer une insécurité psychique et une plus faible tendance à l'entraide ou à la coopération.



Quand les parents doivent-ils s'inquiéter ?

Comme pour les adultes, le nombre d'heures passées devant les écrans n'est pas un critère suffisant pour poser le diagnostic d'un usage problématique chez les jeunes. Le décrochage scolaire est bien plus révélateur d'une pratique nocive. D'autres signes sont également à prendre en compte et peuvent amener les parents à s'interroger sur la pratique de leur enfant : sommeil perturbé, difficultés à se concentrer, désordres alimentaires, tendance à l'isolement, désintérêt pour les autres activités (familiales, sportives, culturelles) ...

De façon spécifique, sur les jeux vidéo, Serge Tisseron recommande aux parents de poser trois questions à leur adolescent pour savoir si leur pratique est préoccupante :

1. « **Est-ce que tu joues seul ou avec d'autres ?** ». Le jeu en solitaire ou avec des inconnus est en effet plus à même de désocialiser le jeune que le jeu entre amis.
2. « **Fais-tu des petits films à partir de tes jeux, filmes-tu tes performances avec tes copains dans les jeux en réseau pour les mettre sur Internet ?** ». Les pratiques

créatives sur Internet doivent en effet être encouragées car elles favorisent la socialisation et constituent un garde-fou contre les pratiques compulsives.

3. « **As-tu pensé à faire ton métier dans les professions du jeu vidéo ?** ». Les adolescents qui envisagent de faire carrière dans l'univers des écrans (conception de jeu vidéo par exemple) doivent être encouragés dans cette voie d'avenir. En revanche, l'adolescent qui ne pense pas à son avenir présente un profil préoccupant.

En conclusion, et pour s'en tenir aux cas extrêmes, le profil type de l'adolescent qui doit amener les parents à s'inquiéter et à consulter est celui qui joue seul, sans pratique créative et qui ne se préoccupe pas de son avenir.

Comment les protéger ?

Le maintien d'un dialogue avec les enfants et le respect de certaines règles par les parents sont essentiels pour éviter qu'un usage normal des écrans ne devienne toxique :

- **garder le contrôle sur leur pratique sans tomber dans l'ingérence** : les parents doivent d'abord limiter le temps de connexion de leurs enfants et fixer avec eux des règles d'usage (jours autorisés, durée, pas de connexion la nuit). Un contrat de partenariat peut s'avérer pertinent pour formaliser ce qu'ils ont le droit de faire en intégrant en contrepartie certaines exigences au plan scolaire par exemple. Ensuite, les parents ont tout à gagner à s'intéresser à la pratique de leurs enfants, en leur posant des questions, en s'initiant avec eux ;
- **les aider à avoir une pratique moins passive des écrans**, par exemple en cherchant sur Internet des contenus liés à leurs passions ;
- **donner le bon exemple en tant que parent** en limitant sa propre pratique des écrans et en proposant à toute la famille des activités déconnectées le week-end par exemple (promenades, sorties culturelles ou sportives...) ;
- **informer les adolescents sur les dangers et les pratiques illégales d'Internet** (téléchargement illégal, droit à l'image...). Il est également indispensable de les sensibiliser sur l'impact et la trace indélébile des messages qu'ils postent et de les encourager à garder une distance critique avec toutes les informations qui sont véhiculées sur Internet et qui ne sont pas toujours fondées ;
- **résister à la tentation de surveiller leurs activités sur les réseaux sociaux** ou d'être leur amis sur Facebook car ils risqueraient de recourir à des ruses pour dissimuler des informations.

Que faut-il faire face à un enfant qui a une pratique excessive des écrans ?

Lorsqu'un parent a le sentiment que son enfant est allé trop loin dans sa pratique des écrans, il doit avant tout chercher à engager un dialogue avec lui et notamment lui demander comment il vit sa pratique des écrans et les conséquences de celle-ci au plan scolaire, social et familial. S'il prend conscience de son problème et exprime une volonté de le gérer, les parents peuvent l'aider à réguler sa pratique en définissant avec lui des limites « acceptables ». Si, en revanche, il se réfugie dans une attitude de déni, il peut alors être utile de se tourner vers une aide extérieure (psychologue ou psychiatre).