

ACCROS AUX ECRANS ET AUX RESEAUX SOCIAUX : DANGER ?

La génération « digital natives »

1) LES ECRANS ET LE NUMERIQUE ONT ENVAHI NOTRE MONDE DEPUIS 1990

Nous sommes cernés : télévision, ordinateur, tablettes, liseuses, smartphones, maison connectée, ... Vous êtes-vous déjà interrogés sur le nombre d'écrans par personne, chez vous ?



➤ Soyons objectifs ! Le numérique et les écrans ont des avantages évidents :

- sont des extraordinaires outils utiles et nécessaires de recherche et de communication,
- offrent un gain de temps important,
- permettent de partager des milliards de vidéos, de photos, de musique,
- permettent de faire de la musique, de trouver du travail, de trouver l'amour, ...

Récemment, un jeune a créé un jeu vidéo qui soigne le déficit d'attention et de concentration.

MAIS ils donnent accès au monde virtuel :

- jeux-vidéos : jouer au foot et au tennis, devenir mannequin, voler et même tuer sans aller en prison ni être puni en restant dans son fauteuil, créer de fausses informations (fake-news), ... ;
- communication instantanée : Facebook, Twitter, Instagram, TikTok, WhatsApp, Snapchat, Messenger... : donne l'impression d'une insertion sociale qui apaise la douleur et rompt la solitude ;
- communauté en ligne de plusieurs dizaines d'amis virtuels : permet de se sentir exister, compris, ...

ATTENTION !

- L'écran est confortable. Grâce à lui et aux réseaux sociaux, on est au centre de tout (entre amis réels, on est rarement l'acteur principal) ; on se met en scène pour être une « star » ; on peut aussi se couper du monde et fini les devoirs, les conflits, ... On y trouve aussi des solutions à des problèmes de maths, des réponses aux exercices scolaires.
- Les algorithmes peuvent avoir un impact nocif.
- L'écran peut se transformer en **piège : l'addiction** → impossibilité de résister aux pulsions, incapacité à « débrancher » ; l'écran devient un refuge.



La **cyberaddiction** prend tout notre temps ; tout se passe dans le cerveau : il n'y a pas de substance ingérée mais c'est pourtant bien une drogue.

Au départ, recherche d'un plaisir facile et immédiat. Selon l'adolescent, cela peut passer par le sport, la télévision, les jeux-vidéo, le tabac, l'alcool, les drogues, les réseaux sociaux, la prise de risque, le sexe.

Cette quête agit sur le système de récompense et la dopamine, molécule neuronale responsable du plaisir.

Elle est normale quand elle est limitée à une consommation occasionnelle, parfois excessive mais contenue à un cadre temps, lieu ou relation.

Il y a **risque** qu'elle devienne **anormale** lorsqu'il y a un mal-être : l'adolescent utilise cette addiction pour le calmer, le masquer ou l'oublier. La pratique des écrans devient régulière et solitaire jusqu'à ne plus pouvoir s'en passer.

L'adolescent est vulnérable car, le cortex préfrontal n'étant pas totalement mature alors que les structures de l'émotion fonctionnent pleinement, il est attiré par les plaisirs faciles et immédiats. Vient s'y ajouter son besoin d'être reconnu et admis par ses pairs. Tout ceci l'entraîne sur un terrain propice à l'addiction.

➤ Paroles d'un jeune :

« Je passe mon temps à regarder la vie extraordinaire des autres sur Instagram. Je marche mon téléphone à la main, je ne le range même pas dans mon sac ou dans ma poche de peur de manquer une notification, un message. Il est sur le lavabo quand je prends ma douche, il est sous mon oreiller quand je dors.

Si je manquais un bout de conversation, je serais hors contexte. Je ne pense qu'à ça ! »

Pourquoi ce comportement ?

- être sûr de participer au monde
- être informé de ce qui se fait
- être tendance
- faire partie d'un groupe
- se donner un doudou pour le cerveau



2) ATTENTION AU REGARD SUSPICIEUX SUR LA JEUNESSE

Commençons par regarder ce que nous faisons, nous adultes. Ne sommes-nous pas aussi un peu comme les ados... ? Gros consommateurs !

Parole d'un parent :

« Quelle fierté quand mon fils ou ma fille ramène ses très bons résultats scolaires ! Alors, je les « poste » !

De nombreux parents utilisent les réseaux sociaux comme une vitrine de la réussite de leur progéniture. Et donc de la leur.

3) OUTILS AUX FAMILLES

Rappel :

- dangers de cette vie dans le monde virtuel où on se sent « héros », où on oublie le réel, où l'on perd ses repères ;

- dégâts sur les comportements : l'emprise, l'anonymat, la dépendance, atteinte à la vie privée ;
- recherche d'amis pour exister (« mini-star »), pour combler sa solitude, et s'affranchir de sa timidité ;
- manque de sollicitations sociales et environnementales ;
- cyberaddiction : coupe du monde réel, anesthésie les conflits, la douleur ;
- addiction : pathologie donc consultation d'experts médicaux.

Comment accompagner nos enfants ?

- Lire les signes :
 - fatigue, troubles de la concentration, chute des résultats scolaires, enfermement dans la chambre, désocialisation, ...
 - situations à risques : accidents, conflits, ...
- Graduer la permissivité :
 - écoute des questionnements, des angoisses, des peurs (normales pour les ados face aux changements dans leur corps, au niveau de leurs relations...)
 - échanges, montrer de l'intérêt de façon profonde et régulière à ce qu'il/elle fait
 - passer un contrat : un type possible à tenir de part et d'autre, nombre d'heures, nombre de jours durant la période scolaire, durant les congés
 - les limites, un cadre qui aide à grandir face au monde extérieur
 - concertation de confiance : enfants/parents ; famille/école
 - non intervention de l'adulte engendre de la violence car insécurité
 - le contrôle parental permet de garder un oeil sur leurs appareils

Recommandation et devise de la psychologue **Sabine Duflo** :

« Il n'est pas recommandé de laisser les enfants de moins de 2 ans passer du temps devant les écrans. Ceux-ci peuvent nuire au développement du langage, de la vision, de la motricité et des relations humaines. »

Devise « **les 4 pas** » :

- **pas le matin**
- **pas aux repas**
- **pas dans la chambre**
- **pas au moment du coucher**



4) TROIS LECTURES POUR AIDER A LA PREVENTION DU HARCELEMENT VIA LES RESEAUX SOCIAUX

3 livres de **Talents Hauts**, maison d'édition jeunesse de la collection **Ego** : courts romans réalistes qui parlent aux adolescents de leur quotidien dans un style simple et de bon niveau tout en restant accessible.

→ *Mauvaise connexion* de Jo Witek (Talents Hauts, 2022/ Barzakh, 2023)

Livre offert aux élèves de 4ème du LIAD

- Julie en conflit avec sa mère s'échappe de son quotidien qui la rend malheureuse en allant sur Internet. L'invisibilité lui permet de donner un faux nom et un faux âge. Elle croit rencontrer l'amour de sa vie et deviendra dépendante de cet homme qui lui-même grâce à l'anonymat peut lui dire et lui faire croire n'importe quoi. Elle est sous l'emprise de son prédateur à travers l'écran.



Pourquoi cette emprise ? Elle a le sentiment d'être écoutée, comprise... Le prédateur entre dans cette faille et utilise ce sentiment. Elle est devenue dépendante : elle ne dort plus, mange peu... S'est isolée, ne voit plus ses amis...

- La progression de leur rencontre, avec le pouvoir et la domination d'un côté et le besoin, l'attente de l'autre, est bien démontrée.
- L'attitude, la perversion du prédateur, pédophile, Laurent, est aussi bien décrite.
- Plume sensible de l'autrice qui emploie les mots des ados et transcrit avec justesse le comportement de Julie, 14 ans

→ *Vibrations* de Raphaële Frier

- Des jeunes accros aux portables, et la dérive qui amène à une vidéo de maltraitance et d'humiliation raciste. Clara, révoltée par ces actes, dénoncera et portera plainte.



Là encore l'anonymat et la facilité d'utilisation du portable permettent de harceler, d'humilier une autre personne de façon cruelle.

Sylvain, le harceleur violent, est en détention pour jugement. La justice est là.

→ *La carotte et le bâton* de Delphine Pessin

- Émilie fait sa rentrée de troisième dans un nouveau collège, dans la même classe que son amie Cloé. Très vite, la jeune fille devient la cible préférée de Barbara, la « star » du collège, et de toute sa bande. Ils l'insultent au motif qu'elle est rousse, vont jusqu'à la blesser physiquement. Émilie supporte tout cela stoïquement jusqu'au jour où elle se confiera à sa famille, qui décide un changement d'établissement l'année suivante. Le harcèlement, via un réseau social, la blesse si profondément qu'elle va jusqu'à la tentative de suicide.



Ces récits montrent que l'on peut/doit réagir, limiter les actes malveillants, dénoncer et demander de l'aide. Julie, Clara Emilie ont réussi à parler aux adultes.

Gardons en tête que le harcelé subit la violence et que le harceleur ne réfrène pas sa violence.