

Les pratiques numériques des Jeunes

PRATIQUES NUMÉRIQUES DES JEUNES,
PARLONS-EN



CONFÉRENCE DÉBAT LE 4 OCTOBRE
organisée par l'Espace Santé Jeunes
Théâtre Le Village - 4, rue de Chézy - 20 HEURES
Tél : 01 40 68 88 89
www.neuillysurseine.fr



NEUILLY-SUR-SEINE



Ordinateurs, téléphones, Smartphones, télévisions, consoles de jeux,... les écrans sont omniprésents dans la vie des enfants et des adolescents, qui fréquentent assidûment les espaces virtuels. Leur pratique d'internet et de ses prolongements : réseaux sociaux, forums, blogs, jeux en ligne, vidéo, etc. est telle, que bon nombre d'adultes se posent la question d'une utilisation abusive et de ses dangers. Mais si ces nouvelles pratiques numériques accélèrent les changements dans les relations familiales, n'offrent-elles pas aussi de nouvelles potentialités et de nouveaux espaces de dialogue intrafamiliaux ?

Cette soirée d'échanges et de débat à partir des interventions de 3 spécialistes, permettra d'explorer les relations particulières de ces « digital natives » avec leurs écrans et de mieux connaître les effets et les risques liés à la cyber activité des jeunes. A la faveur du débat, les intervenants répondront aux questions, pour aider les adultes à rester vigilants et à mieux accompagner les jeunes.



Bruno Falissard

Psychiatre, Professeur à l'Université de médecine de Paris XI, directeur de l'unité INSERM U669, en lien avec la maison des adolescents de Solenn et l'Université de Paris V



Patrice Huerre

Pédopsychiatre, psychanalyste, membre du comité consultatif d'experts auprès du conseil supérieur de l'audiovisuel, président de « l'Institut du Virtuel Seine Ouest »



Elisabeth Sahel

Responsable d'Action Innocence France, association de protection des enfants et des adolescents sur internet, qui avec la CNIL et l'UNAF, a réalisé une étude auprès de 1200 jeunes sur « l'usage des réseaux sociaux pour les 8-17 ans »

En présence de Jean-Christophe Fromantin, maire de Neuilly-sur-Seine, conseiller général des Hauts-de-Seine. Le débat sera animé par Alexandra Fourcade, adjoint au maire, délégué aux Affaires sociales et à la santé

Bruno Falissard

Introduction

La quasi-totalité de nos enfants est confrontée au monde numérique.

Nous y trouvons le meilleur comme le pire et il faut faire attention pour que ce ne soit pas le pire mais le meilleur.

Si vous tapez sur un moteur de recherche « ado, internet, problème » vous tomberez sur des études épidémiologiques en anglais, réalisées en Chine, en Corée, au Japon, aux EU et quelques unes en Europe avec des résultats très différents. D'abord on parle d'addiction : il y aurait 8 % des ados avec une addiction à l'internet et aux jeux vidéo, certaines études parlent de 20 % et d'autres de 1 % de patients sévères.

Comment s'y retrouver parce que 20 % c'est une priorité de santé publique et 1% c'est un problème assez marginal.

Je vous propose de réfléchir sur ces 3 points :

1. Peut-on parler vraiment d'addiction : être plusieurs heures par jour sur son ordinateur ce n'est pas la même chose que de s'envoyer un shoot d'héroïne, est-ce que ce n'est pas un abus de langage de dire qu'il s'agit d'une addiction?
2. Ses chiffres qui sont si différents, pourquoi ? qu'est ce que ça veut dire et où sont les bonnes valeurs
3. Quelques conseils pratiques, issus de mes constatations cliniques au cas où vous auriez des questions directement avec vos enfants ou des interrogations personnelles.

Peut-on parler vraiment d'addiction pour internet ou les jeux vidéo ?

Les addictions : étymologiquement cela veut dire « être l'esclave de ».

L'alcool, l'héroïne, le cannabis dans une certaine mesure, on peut être l'esclave de ces substances.

Depuis toujours on a considéré que l'on pouvait être addict à d'autres choses que des substances pharmacologiques : si vous regardez les manuels de psychiatrie, vous verrez que l'on considère comme des addictions les jeux pathologiques, la cleptomanie, la pyromanie, les achats pathologiques, les conduites sexuelles compulsives, au sport, au travail, et puis une des dernières l'addiction aux ordinateurs.

On peut parler d'addiction, de comportement addictif même quand il n'y a pas de substances et il peut s'agir d'une véritable souffrance. Mais à partir de quand s'agit-il d'une addiction ?

2 définitions permettant la classification des conduites addictives

L'abus : lorsque votre comportement a des répercussions sur votre vie sociale (chez le jeune il s'agit surtout de la famille, l'école et les camarades)

La dépendance : c'est-à-dire le véritable esclavage, on ne pense plus qu'à ça ! (si je pars en WE, je cherche la connexion wifi pour jouer en réseau...)

Ce qui est compliqué, c'est que un certain nombre de personnes qui ont des conduites addictives, ne s'en plaigne pas parce qu'il existe souvent ce que l'on appelle un déni. Mais même si le sujet ne considère pas son comportement problématique, la société peut le considérer ainsi.

Les études épidémiologiques donnent des résultats différents sur le sujet, pourquoi ?

Cette graduation du trouble, de l'abus à la dépendance entraîne des discordances de résultats dans les enquêtes épidémiologiques en fonction de l'endroit où l'on tranche et le déni ne peut pas être mesuré dans ces études.

Dans la réalité, il semblerait que 8% ont des comportements problématiques et 1 % seraient dépendants. Quand vous prenez une classe de lycéen, nous pouvons considérer que pour 2 à 4 élèves l'utilisation du net et/ou des jeux vidéo posent problème et que pour 2 ou 3 classes, un élève est en « perte » c'est-à-dire que vraisemblablement, il ne va plus au lycée, que ses parents n'arrivent plus à l'y envoyer et qu'il est probablement sur son écran.

Quelques conseils pratiques pour les parents.

C'est difficile à gérer mais comme vous êtes parents et qu'ils sont en général mineurs c'est votre devoir de prendre ce problème à bras le corps et de ne pas le négliger.

Il n'existe pas de recettes miracles mais il faut être vigilant :

Lors d'une chute de résultats scolaires

Lorsque par exemple votre attention est mobilisée la moitié du repas entre le faire venir à table, son énervement, son silence...

Il est important dans ce cas de le renvoyer à la réalité même si le dialogue est difficile (« nous sommes sympas, nous te laissons jouer et là tu arrives dans cet état, tu crois que c'est agréable d'être avec quelqu'un qui ne parle pas »)

Proposer une trêve : « moi je pense que tu es en souffrance, et mon devoir de parents c'est de t'aider.

Je comprends que tu puisses ne pas être d'accord mais on va faire une expérience tu vas arrêter tout internet pendant une semaine et si tout se passe bien ce sera un signe qu'effectivement tu n'es pas complètement dépendant d'internet. Et ça marche relativement bien c'est à dire que vous verrez les 1ers jours un petit syndrome de sevrage, ce n'est pas forcément grave mais c'est bien de le pointer du doigt. Tu vois je suis sûr qu'aujourd'hui tu as pensé à jouer. Je suis sûr que ça t'habite et ça commence à prendre de la place dans ta tête comme si c'était une espèce de drogue... Si votre ado a un minimum de bonne volonté ça peut bien se passer ».

Patrice Huerre

Généralités

L'univers numérique a des conséquences mais n'entraîne pas forcément de changements des besoins fondamentaux chez l'être humain : le besoin de jouer avec les images et de pouvoir trouver des représentations à ses pensées violentes, agressives, sexuelles, ludiques... existent depuis toujours.

L'arrivée de ces nouvelles technologies a d'abord placé les adultes, les éducateurs... dans un grand désarroi. Bouleversant les relations intergénérationnelles, les enfants enseignaient aux parents, alors que c'est normalement le parent qui transmet à l'enfant ses savoirs.

Aujourd'hui, les parents sont eux-mêmes nés avec l'ordinateur, les jeux vidéos et leur rapport avec ses outils dans leur relation avec leurs enfants est déjà ou sera différente et ce qui inquiète, perturbe, trouble les parents n'aura prochainement probablement plus le même impact.

Ces nouvelles technologies, ces outils, jeux, médias peuvent engendrer un certain nombre de dangers et de risques dans leur mésusage mais pour les envisager il ne faut pas oublier leurs avantages.

Pourquoi n'y a-t-il pas plus d'adolescents dépendants ?

Les avantages du virtuel

L'adolescence est une période où le corps est l'objet de beaucoup de tracasseries, de soucis, de questions parce qu'il change et il change vite, il faut l'accepter, le faire sien. Il est également soumis à des mouvements intérieurs qui perturbent, troublent, dérangent. Le virtuel permet d'avoir un jeu avec des images de soi (utilisation d'avatars...) qui vont permettre de pouvoir se configurer un peu au gré de ses désirs du moment et d'être beaucoup moins directement confronté à soi, à une image de soi qui déroute. Dans les jeux vidéo il va y avoir une possibilité de maîtrise, le corps physique réel est absent, il est puissant, léger, d'une certaine manière moins encombrant.

Les pulsions dont l'adolescent ne sait pas trop que faire, ses désirs sexuels agressifs, ses pensées qui le débordent parfois ou menacent de le déborder, qui lui font si peur au point que parfois il évitera de cohabiter trop près de ses parents pour les épargner par amour pour eux et non pas par haine (il s'enferme dans sa chambre, refuse les repas familiaux...). C'est une manière de protéger ceux de ce qu'il estime être un risque de débordement agressif donc c'est un signe d'amour à l'évidence. Sur les jeux vidéo, sur internet il va pouvoir mettre en scène ses pulsions, jouer avec une image de soi, une agressivité sachant très bien quoiqu'en pensent les adultes qu'il s'agit de jeux et non pas de réalité.

L'image de soi à l'adolescence est pour le moins incertaine, en cours de constitution. Avec ces nouveaux supports, elle peut être glorieuse, peut être minimaliste mais l'adolescent peut la confectionner à sa guise et il peut maintenir par le biais de cette image virtuelle, un équilibre précaire avec lui-même finalement.

Par rapport aux parents, l'ado a envie d'être indépendant mais il ne l'est pas du tout (ni matériellement ni affectivement) et c'est insupportable pour lui. Il en veut à la terre entière et en particulier aux plus proches surtout quand il sait qu'ils sont capables de résister et parce qu'il leur fait confiance dans cette capacité à tenir bon face aux attaques. Avec ces nouveaux supports, il y a une distance avec les parents, une distance qui va être permise et qui va tout à fait être précieuse puisque l'ado peut penser même si c'est illusoire qu'il n'est plus dépendant d'eux. Il oublie parfois qu'il devient dépendant des jeux vidéo ! Mais il a déplacé la dépendance sur autre scène !

Le besoin de maîtrise que l'adolescent a à un âge où il ne maîtrise pas grand-chose de lui-même en particulier, nous voyons bien là, qu'avec ces outils, c'est réalisable.

Et puis le monde extérieur qui paraît menaçant surtout si les parents et l'entourage disent à longueur de journée que le monde est dangereux et méchant, en grand danger et que le plus sûr est de rester dans le périmètre familial pour être à l'abri de tous ces risques. Grâce au virtuel il peut se promener dans un monde désincarné, relativement tranquillement en identifiant les périls, les dangers... C'est même lui qui est acteur par rapport à ces risques et dangers.

La relation aux autres du même âge est difficile à cet âge, l'adolescent est d'un conformisme incroyable et en même temps il ne veut pas être confondu avec les autres. Grâce aux jeux en réseau en particulier, il va pouvoir avoir des relations avec les autres, certes virtuelles mais qui seront des relations facilitées, il appartient à une communauté...

Le virtuel a ainsi des avantages et ça peut même représenter pour des adolescents en difficultés non pathologiques mais en difficultés existentielles temporaires, une sorte de remède, un moyen d'être en relation avec les autres quand c'est difficile dans la réalité. Quoiqu'on en pense c'est un outil de

socialisation. Dans d'autres temps, combien d'adultes et d'adolescents extrêmement inhibés avec une mauvaise image d'eux-mêmes n'avaient comme seule ressource, ou recours que de s'isoler douloureusement en voyant les autres vivre avec un renvoi dramatique sur eux et leur image. Aujourd'hui ces adolescents là peuvent même si c'est dans des univers virtuels se déplacer, avoir « des amis » ...

Dans ce processus de l'adolescence qui n'est pas toujours facile, ça permet aussi d'avancer masqué tant que l'adolescent ne se sent pas près à rencontrer l'autre dans la vie réelle. Les relations avec les autres qui peuvent apparaître menaçantes le sont beaucoup moins avec ces supports, même avec ses parents. Parfois c'est plus facile quand le dialogue est difficile voire rompu de dire je t'aime à son ado par SMS qu'en face à face...

Les inconvénients

Cela peut conduire les adolescents les plus vulnérables vers des impasses. Comme le disait BF, il y a le risque d'abus, d'enfermement dans une conduite dont le sujet ne peut plus se départir et où là il aura besoin d'une aide. C'est surtout le cas qu'un certain nombre d'entre eux qui sont dans les jeux de rôle en ligne avec multi partenaires ou dans certains jeux vidéo « sans fin »... Dans ces jeux, il n'y a pas de raisons que cela s'arrête (autre que par la volonté du sujet) pouvant entraîner jusqu'à des conduites extrêmes d'enfermement avec un niveau de dépendance, de détresse et de difficultés à vivre qui nécessitent des interventions...

Que peut-on faire ?

Nous pouvons penser qu'il y a des dispositions, des dispositifs qui préviennent le risque d'utilisation abusive ou des mauvaises rencontres mais avec internet, il est illusoire de penser qu'ils suffiront et mieux vaut préparer ses enfants.

Personnellement je conseille aux parents d'aborder ces questions dès la fin du primaire. A un âge où les enfants écoutent encore leurs parents continuant à penser pour quelques mois encore que ce qu'ils disent est la vérité et que ce n'est pas contestable ni par les camarades ni par quiconque d'autres. Profiter de cette période de latence où ils ont envie de faire plaisir aux parents, aux enseignants...

Il ne s'agit pas de décrire un monde en noir mais attirer leur attention sur ce qu'ils vont rencontrer (1 enfant sur 2 en CM2 a déjà été confronté à des images pornographiques ; proposition de cannabis, d'alcool...). Comment dans cette rencontre sera-t-il préparé à s'en débrouiller ? Grâce à ce que les parents auront pu lui donner comme outils préalablement. Ça peut se faire très simplement avec des petits jeux de rôle (le parent est celui qui propose et voit comment son enfant peut s'en sortir, l'aider à trouver des parades sans perdre la face dans son groupe d'appartenance).

Cette préparation est très importante parce que le jour où cette rencontre intervient l'enfant n'est pas seul, il a en tête la parole de ses parents sur le sujet. Et de plus il lui a été dit que si ça arrivait il ne fallait pas à hésiter à en parler et qu'il n'avait pas à éprouver de la honte de cette confrontation là, ce sont des choses qui peuvent arriver et ce jour là il ne faut pas hésiter à en parler. Sinon l'enfant se referme comme une huître : « j'ai vu des choses que je n'aurais pas dû voir, j'ai goûté à des choses interdites, je le sens ou le pressens donc je vais me taire ou alors je vais me faire gronder ou alors on va se moquer de moi... ».

Il est tout aussi important et intéressant que les parents puissent accompagner les enfants c'est-à-dire aller voir ce que les enfants ou les adolescents vont y faire. Il est intéressant de dire « montre-moi ce que tu vas

y chercher ; explique-moi ce que tu y trouves et il est alors possible d'en parler à partir de là, c'est-à-dire qu'il y a l'intervention d'un tiers, dans la relation entre le jeune et l'écran et ça change aussi les choses.

Il y a donc vraiment besoin d'une place que les adultes doivent occuper et ce serait une erreur de penser que si l'adulte n'y « connaît rien », il n'aurait rien à en dire. D'engager un dialogue sur leurs intérêts, ce qui excite leur curiosité, ce qui les motive, comprendre la plupart des satisfactions qu'ils y trouvent sans qu'ils en abusent.

Une minorité d'enfants vont se trouver dans une situation d'abus voire de dépendance. Pour compléter les propos de BF je rajouterai un critère : la capacité de jouer. L'enfant qui peut jouer c'est celui qui peut se détacher, prendre de la distance par rapport à ce qui capte son attention.

Est-ce que cette capacité à jouer reste intacte ou est-ce qu'elle s'est effacée ? Pour moi, ça serait ça la dépendance : quand il n'y a plus de jeu avec l'objet, lorsque l'adolescent s'identifie à l'image, il y a risque d'abus et de dépendance.

L'autre élément d'appréciation va être le niveau d'estime de soi de l'adolescent. Plus il est faible, plus il y a un risque de se raccrocher aux branches du virtuel que représentent tous ces outils et d'y trouver des avantages que la vie réelle n'offre pas en terme de retour sur image de soi !

Elisabeth Sahel

ACTION INNOCENCE

Créée en 1999, la mission première de cette association était de pointer du doigt les dérives d'internet et de dénoncer ce qui se préparait en matière de pédocriminalité. Aujourd'hui elle a étendu son champ d'action. Elle mène des actions de prévention en intervenant notamment dans les établissements scolaires pour que nos jeunes (enfants et adolescents) est à la fois une utilisation prudente mais aussi responsable des nouvelles technologies.

Afin de mieux connaître les attitudes des jeunes de 8 à 17 ans pour mieux les appréhender une enquête a été menée en juin 2011 et est présentée ce soir.

Guide pratique pour les parents

Être parent d'adolescent n'est pas toujours simple... De plus, les parents se disent parfois mal à l'aise ou inexpérimentés vis-à-vis des réseaux sociaux. Quelles sont les pratiques des jeunes ? A quel âge autoriser la connexion ? Que dire ? Que faire ? Suite à la commande d'une étude TNS Sofres sur les pratiques des enfants de 8 à 17 ans sur les réseaux sociaux, l'UNAF, la CNIL et Action innocence ont édité un dépliant pour proposer aux parents quelques « bonnes pratiques » afin d'instaurer règles, dialogue et réflexion avec les enfants sur l'utilisation de ces sites.

Ce dépliant est disponible à l'Espace Santé Jeunes ou téléchargeable sur le site.

Les jeunes et les réseaux sociaux : mieux comprendre et répondre aux pratiques de vos enfants



L'UNAF, ACTION INNOCENCE et la CNIL proposent dans ce guide quelques bonnes pratiques aux parents qui se sentent souvent inexpérimentés sur ce sujet.

Dialogue et partage

1. Essayez d'installer l'ordinateur dans une pièce commune et si votre enfant est équipé de son propre ordinateur, veuillez à ce qu'il ne l'utilise pas dans un endroit isolé, (par exemple, seul dans sa chambre).
2. Dialoguez avec votre enfant, intéressez-vous à ses pratiques et à ses "amis", posez-lui des questions sur les fonctionnalités mais aussi sur ses usages. Essayez de rester en veille sur ses pratiques car les technologies évoluent très vite ! Soyez également attentifs aux nouveaux usages mobiles.
3. Plus l'enfant grandit, plus il est à même d'échanger avec vous sur ce qu'il fait en ligne. N'hésitez pas à aborder avec lui les questions de vie privée et d'intimité.
4. En vous intéressant à ce qu'il fait (et non uniquement au temps passé sur le réseau) vous lui montrez que vous êtes à son écoute en cas de besoin ou de problème (exposition à des images à caractère pornographiques, violentes, etc). N'hésitez pas à le lui rappeler !
5. Mieux que de devenir "l'ami" de votre enfant, discutez avec lui de ce qu'il fait sur les réseaux sociaux. Faites lui prendre conscience de l'impact de ce qu'il publie et encouragez-le à préserver son intimité.

Education et responsabilisation

1. Si les réseaux sociaux sont interdits aux moins de 13 ans, c'est que certains contenus peuvent être inadaptés. Soyez en conscients !
2. C'est à vous de rappeler que, comme dans la vraie vie, tout n'est pas permis sur les réseaux sociaux. L'injure, la diffamation ou le cyber-harcèlement sont punissables par la loi, tout comme la diffusion de photos/vidéos sans le consentement des personnes concernées.
3. Sans paramétrage, tout ce qui est mis sur un réseau social peut être vu et utilisé par tout le monde. Invitez votre enfant à réfléchir avant de publier une information personnelle. Abordez avec lui la question de la gestion de la vie privée et n'hésitez pas à consulter les tutoriels (dont celui de la CNIL) qui aident à mieux paramétrer les profils.
4. Expliquez à votre enfant qu'il n'est pas anodin de publier une photo gênante de ses amis ou de lui-même, car leur diffusion est incontrôlable, et il est très difficile, voire impossible, de faire supprimer des photos.
5. Plus votre enfant a de contacts sur son réseau, plus les risques d'être victime d'insultes ou de rumeurs augmentent : démystifiez la course aux "amis" et dialoguez avec votre enfant sur les critères d'acceptation des amis.
6. Même si vous souhaitez favoriser l'autonomie et respecter l'intimité de votre adolescent, vous restez son responsable aux yeux de la loi jusqu'à sa majorité.