

Les jeunes et le numérique

Des clefs pour les accompagner

ÉDUCATION 2.0

RÉSEAUX SOCIAUX

JEUX VIDÉO

SANTÉ MENTALE

INTIMITÉ



Des réponses d'experts pour aider les professionnel·le·s à :

- ➔ Comprendre les enjeux
- ➔ Guider les jeunes
- ➔ Conseiller les parents

 **ireps**
Nouvelle-Aquitaine
Vers la santé pour tous


Promeneurs
du Net


L'Agora·MDA
Maison des Adolescents

« Tout ce que vous avez toujours voulu savoir sur les écrans sans jamais oser le demander »

L'Ireps Nouvelle-Aquitaine et L'Agora-MDA sont très heureux de partager ce document réalisé au cours du dernier trimestre 2021 et dont la vocation est de contribuer à la construction d'une culture professionnelle des usages numériques juvéniles.

En effet, si les adolescents sont indéniablement les spécialistes des « boutons » et des services proposés par leurs applications favorites, notre rôle de professionnel est de les sensibiliser, ainsi que leur famille, aux enjeux sous-jacents.

Au contact direct de cette génération « connectée », votre quotidien vous oblige à comprendre le sens et les usages du plus grand nombre, à accompagner les conséquences de certains mésusages mais surtout à en connaître les enjeux. Cette nouvelle mission éducative, à la croisée de la culture adolescente et des mondes numériques nécessite pour chacun un effort de formation.

Un grand merci aux professionnels qui ont permis la réalisation de ce livret, au collectif d'acteurs en addictologie, le Réseau Addictions 79 pour les constats qu'ils ont su faire remonter, aux professionnels qui ont pris le temps de formuler une question issue de leurs expériences quotidiennes, aux spécialistes sollicités pour nous aider à mettre à distance certaines de nos représentations, à l'illustratrice pour sa contribution aussi graphique que pertinente et aux financeurs pour la confiance accordée pour mener ce projet à terme.

Nous vous souhaitons une agréable lecture en espérant qu'elle contribue à renforcer votre légitimité à aborder ces sujets complexes, y compris au travers de projets d'éducation au numérique que vous conduirez pour l'épanouissement des jeunes et de leur famille, devant et derrière leurs écrans.

Depuis 2017, la Caf et l'Agora-MDA se mobilisent en faveur des jeunes afin de renforcer la présence éducative sur Internet et les réseaux sociaux.

Pour cela, la Caf soutient financièrement le dispositif Promeneurs Du Net (PdN).

A ce jour, 29 PdN assurent une présence en ligne en animant des temps d'échanges et des projets visant à accompagner les jeunes et leurs parents dans leurs usages numériques.

Notre ambition est de renforcer les compétences en favorisant la formation des professionnels (formation « Web citoyen » pour prévenir les risques de violences, de harcèlements et de radicalisation, modules dédiés à l'utilisation des réseaux sociaux).

Ce livret, dont la réalisation s'appuie sur un travail coopératif, apporte une réponse coordonnée aux questions des professionnels.

Il illustre parfaitement les opportunités que la Caf entend soutenir : des actions concertées au bénéfice de l'ensemble de la population deux-sévriennes.

Que l'ensemble des partenaires mobilisés en soient ici remerciés.

Cécile BONAMY,

Directrice de la Caf des Deux-Sèvres



L'évolution des technologies, la connexion en tout lieu et à tout moment bouleversent notre relation aux écrans et modifient profondément nos comportements, à tout âge.

L'usage nomade des appareils, le recours au « tout numérique » favorisent un usage excessif de ces outils, qui peut avoir de lourdes conséquences, notamment chez les jeunes, que ce soit par une exposition trop importante ou par le développement de pratiques addictives (liées aux jeux vidéo par exemple).

Conformément au plan national de mobilisation contre les addictions 2018-2022, l'Agence Régionale de Santé Nouvelle-Aquitaine s'attache entre autres à renforcer la coordination et la formation des acteurs, pour détecter et intervenir dès les premiers usages problématiques.

Ce guide, destiné aux professionnels, permettra de comprendre tous les enjeux de ce phénomène, et d'apporter aux jeunes et à leurs parents, des conseils, des repères et des outils simples pour mieux maîtriser le numérique, ses pratiques et ses contenus.

Benoît ELLEBOODE

Directeur général de l'Agence régionale de santé Nouvelle-Aquitaine



Page **Education 2.0**

- 5 ● #diététique
- 6 ● #cybersécurité
- 8 ● #accompagnement
- 10 ● #curiosité
- 12 ● #conduiteaccompagnée
- 14 ● #normes
- 16 ● #hygiènenumérique
- 18 ● #premièresfois
- 20 ● #confiance



Page **Les réseaux sociaux**

- 22 ● #protectiondelenfance
- 23 ● #légitimité
- 24 ● #CNIL
- 25 ● #analyse
- 26 ● #contagiosité
- 29 ● #RGPD

Page **Jeux vidéo**

- 32 ● #nuances
- 34 ● #expérimentation
- 36 ● #captologie



Page **Santé mentale**

- 39 ● #gamingdisorder
- 40 ● #ohmonbeau miroir
- 42 ● #dynamiquefamiliale

Page **Intimité**

- 46 ● #expérimentation
- 48 ● #consentement
- 50 ● #estimedeso



Éducation 2.0

#accompagnement

#conduiteaccompagnée

#hygiènenumérique

#diététique

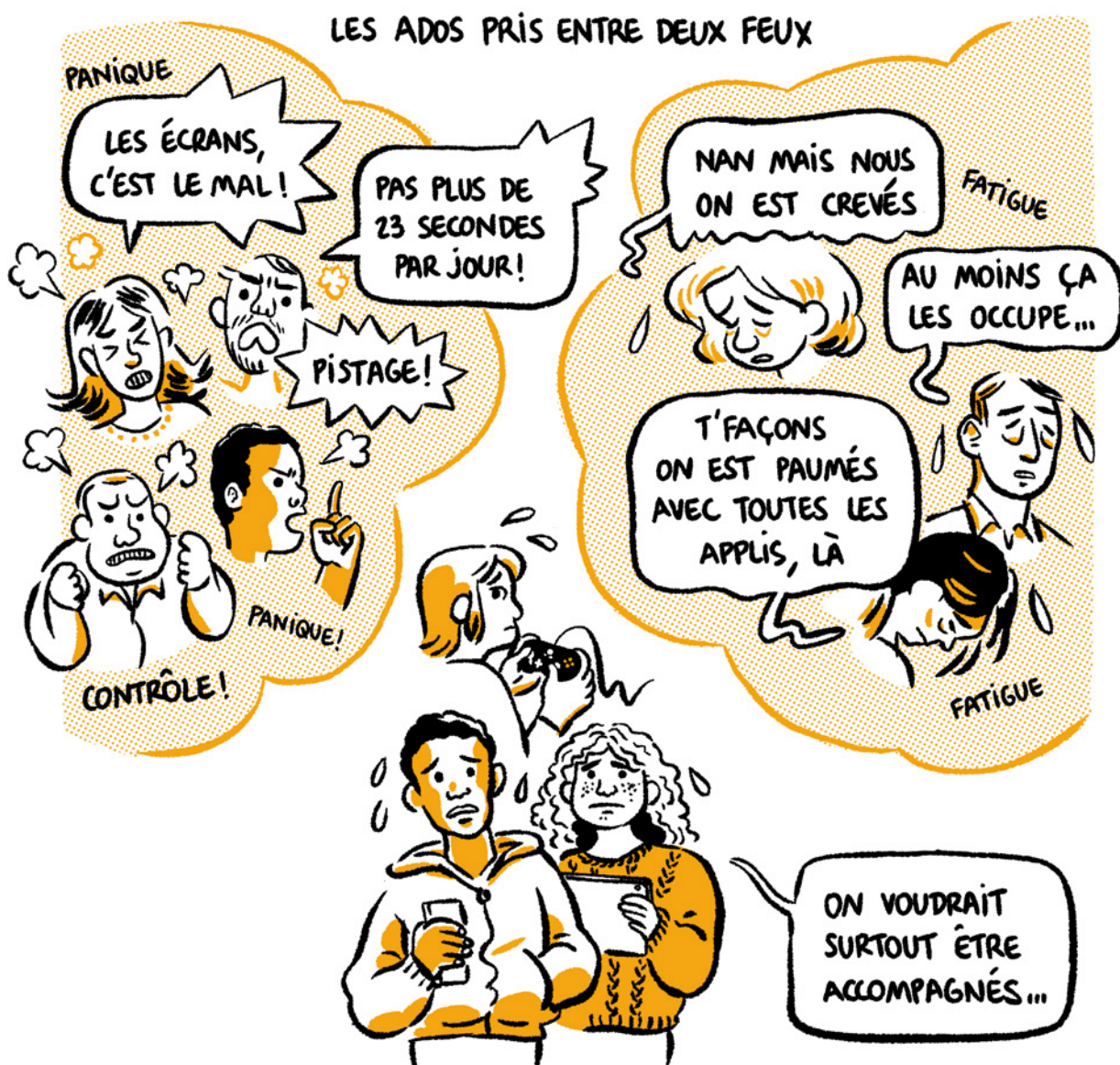
#curiosité

#premièresfois

#cybersécurité

#normes

#confiance



La règle du «3,6,9,12» lancée en 2008 est-elle toujours réaliste et adaptée en 2021 ?



Cheffe de bureau
médico-social
(11-25 ans)



Serge TISSERON

Psychiatre et président de l'association Trois, Six, Neuf, Douze

Leur but était d'aider les parents à apprendre à leurs enfants à se servir des écrans, et à s'en passer, à tout âge. Pour éviter de laisser croire qu'elles s'arrêtent à 12 ans, elles s'appellent maintenant 3-6-9-12+. Elles s'appuient depuis 2008 sur trois principes : accompagnement par l'adulte, alternance entre activités et apprentissage des capacités d'auto-régulation. Les travaux des neurosciences ont confirmé l'importance de ce dernier point.

Il en résulte depuis 2008 également quatre recommandations valables à tout âge, applicables avec plusieurs enfants à partir du moment où il existe plusieurs pièces et plusieurs outils numériques :

- limiter les temps d'écran,
- encourager les activités de création dès le plus jeune âge (avec ou sans outil numérique),
- choisir des programmes adaptés,
- parler avec les enfants de ce qu'ils voient et font avec les écrans.

Après avoir été critiquées « faute de preuves », ces deux dernières recommandations sont maintenant relayées par l'Académie américaine de pédiatrie et l'Académie française de médecine.

En parallèle, 3-6-9-12 avance des préconisations propres à chaque âge. En 2008, c'était quatre « pas » : pas de télé avant 3 ans, pas de console de jeu avant 6 ans, pas d'Internet accompagné avant 9 ans, pas d'Internet seul avant 12 ans. Cela ne voulait pas dire « pas d'écran avant 3 ans » car **l'utilisation en co-immersion d'un outil numérique interactif, sur une période courte, peut avoir des effets bénéfiques.**

Et cela ne disait pas non plus « Pas de jeu vidéo avant 6 ans », mais que cet outil numérique, comme plus tard la tablette, doit être acheté pour la famille et pas pour l'enfant. Donc : « Pas de console de jeu (ou de tablette) personnelle avant six ans ».

En 2013, le Family Online Safety Institute, organisation internationale à but non lucratif qui travaille à rendre le monde en ligne plus sûr pour les enfants et leurs familles, a honoré 3-6-9-12 de sa plus haute distinction.

Depuis 2015, les messages sont devenus positifs :

- Avant 3 ans : jouez, parlez, arrêtez la télé
- De 3 à 6 ans : limitez les écrans, partagez-les, parlez en famille
- De 6 à 9 ans : créez avec les écrans, expliquez-lui Internet
- Après 12 ans : restez disponibles, votre enfant a encore besoin de vous.

Enfin, en 2018, j'ai proposé de les reformuler comme une « diététique des écrans » et appelé à en civiliser les usages comme l'homme a civilisé dans toutes les cultures ses façons de se nourrir¹.

Nous proposons gratuitement de nombreux documents visuels, mais seules nos interventions auprès des parents, des élèves et des professionnels² permettent, à nos yeux, de développer pleinement nos principes axés sur une éducation critique aux médias, centrée sur l'environnement familial et le choix des contenus. Preuve de leur actualité, les balises ont été adaptées en 2020 à l'utilisation des chatbots³.

1. <https://sergetisseron.com/blog/neuf-conseils-pour-gerer-les-e-crans-comme-les-aliments/>

2. Voir www.3-6-9-12.org

3. Tisseron, S. (2020). L'Emprise insidieuse des machines parlantes, plus jamais seul. Les Liens qui Libèrent.

Comment se protéger des arnaques sur internet ?
Et comment en informer les jeunes ?



Educatrice, RHJ
(16-30 ans)



Vincent BERNARD
Coordinateur de Bornybuzz Numérique

En contexte professionnel, lorsque l'on parle des jeunes et du numérique, **on aborde trop souvent la question des risques liés au numérique sous l'angle comportemental au détriment de la dimension technique.** A travers des thématiques comme les usages excessifs, le cyberharcèlement ou le sexting, on cantonne l'éducation au numérique dans sa dimension sanitaire. Ceci s'explique d'abord par le fait que l'on accorde trop d'importance au principe de précaution et aux paniques morales, mais aussi en raison du mythe du *digital native*. Parce qu'ils ont été bercés par les technologies dès leur plus jeune âge, les enfants et les adolescents seraient parfaitement à l'aise avec les technologies et auraient naturellement les compétences pour être des internautes aguerris. C'est bien sûr complètement faux !

Se pose alors la question de qui doit éduquer qui et à quoi, mais aussi comment ? Les technologies de l'information et de la communication se développant rapidement, il est compliqué de déterminer le socle des compétences minimales à acquérir en matière de numérique et de décliner ensuite ce socle en dispositifs, projets et actions.

Si la situation est un peu confuse, la généralisation au collège et au lycée de Pix., le service en ligne d'évaluation, de développement et de certification des compétences numériques, devrait simplifier les choses.

De même, les 4000 Conseillers Numériques France Service qui se déploient sur le territoire seront susceptibles de répondre aux questions et résoudre les problèmes courants.

De son côté, l'Etat propose le site cybermalveillance.gouv.fr qui permet de comprendre les menaces, explique les bonnes pratiques et propose une procédure en cas de problèmes.

Sur les questions de cybersécurité ou du numérique en général, en tant que professionnel ou à titre personnel, nous nous retrouvons bien souvent aussi démunis que nos publics. Cependant, ce n'est pas forcément un problème, car cela peut être **une opportunité de se poser collectivement des questions et d'essayer d'y répondre, autrement dit, de mettre en place des projets et actions innovantes.** Bientôt, toutes les régions seront dotées d'un Hub territorial dont la mission sera d'accompagner la transition numérique et de recenser les ressources en médiation numérique. Le site de Numérique en commun[s] fourmille également d'informations, de pistes et d'idées à destination des professionnels certes, mais aussi des responsables associatifs et des élus locaux.

Face à un monde qui change, la réponse à apporter doit être forcément collective. La solitude et le désarroi des animateurs et éducateurs sur ces questions doivent être entendus !



Arnaud GHEYSSENS
Président de MyTwiga

L'omniprésence du numérique dans nos vies nous met maintenant à quelques clics des escrocs les plus imaginatifs de la planète. Les arnaques sur Internet peuvent être technologiques (*malwares, ransomwares, attaque DDoS,...*) ou utiliser des ressorts plus classiques liés à la manipulation (*phishing* notamment, *dropshipping*, arnaques aux sentiments).

L'utilisation du smartphone de plus en plus précoce met d'un coup nos ados en contact avec cette réalité dans une période qui se caractérise justement par le manque d'anticipation, le besoin de gratification immédiate, et le besoin de transgresser pour s'affranchir de la tutelle des adultes afin de construire sa propre identité. Nos ados sont donc des cibles de choix.

C'est pourquoi, un minimum de formation et de sensibilisation aux bons comportements avant de prendre les routes du numérique est indispensable.

C'est le rôle de la certification PIX depuis la rentrée scolaire 2019, qui s'applique dès le collège à partir de la 5^e. Même si cela peut sembler un peu tard (11 ans étant l'âge moyen du premier smartphone), cette certification permet de fixer un cadre technique et comportemental, absolument nécessaire.

Nécessaire mais loin d'être suffisant pour un ado. Les conseils uniquement académiques, surtout lorsqu'ils concernent les comportements à adopter, peuvent être contre-productifs s'ils ne sont pas associés à d'autres référents (les parents), et surtout s'il n'existe pas d'environnement favorisant l'autonomie de l'ado afin qu'il se construise sa propre expérience.

Il est donc préférable autant que possible que ce cadre puisse être renforcé par les parents ou des adultes référents qui doivent poser des limites à l'usage du smartphone, grâce notamment aux paramètres familiaux (iOS ou Android) qu'il faut savoir maintenant maîtriser et qui sont devenus obligatoires avant 15 ans. Ceci suppose évidemment que les parents investissent du temps sur ces sujets qui sont devenus majeurs. Ce cadre qui peut être restrictif au début en fonction de l'âge de l'enfant doit progressivement évoluer vers plus de liberté.

Les ados sont des adultes en devenir. Ils ont besoin qu'on les traite aussi comme tels.

C'est pourquoi ils ont une aversion presque allergique aux bons conseils des adultes.

Ils ont besoin de se faire leur propre opinion. Pour les y aider, après avoir rappelé le contexte de manière factuelle : les arnaques qu'ils rencontreront dans le numérique (ou ailleurs) ont pour but principal de leur extorquer de l'argent, et l'acquisition de données personnelles fait partie de cette stratégie; on peut les orienter par le biais de conseils indirects et plutôt sous forme de questions que d'affirmations.

Cette génération a la chance de pouvoir s'informer par le numérique. **Découvrir par eux-même en ayant le bon contexte sera beaucoup plus efficace.** Egalement, il y a de nombreux youtubeurs qui ont une influence sur nos ados et qui traitent de ces sujets (*Micode, Le roi des rats, etc.*). C'est aussi une source d'aide qu'il ne faut pas négliger dans leur accompagnement à la vie numérique. Autant s'en servir.

Face à l'usage intensif des réseaux sociaux dans la société actuelle, les parents se questionnent souvent sur leur rôle de parents vis-à-vis de leurs ados quant aux heures passées sur les écrans. Ils ont besoin d'être rassurés, de savoir s'ils se comportent comme de «bons parents» : «Sommes-nous trop laxistes ? Sommes-nous trop durs ?» Ils ont le sentiment de ne pas agir comme il faut, comme s'il y avait une certaine «normalité». Quels conseils leur donneriez-vous ?



Secrétaire-Accueil
dans le médico-social
(11-25 ans)



Arnaud GHEYSENS
Président de MyTwiga

Le premier conseil à donner aux parents est que ce sentiment d'impuissance est légitime. En tant que parent, le numérique nous impose de nouveaux usages pour lesquels nous n'avons aucun référentiel, et le sentiment de ne pas avoir de leviers pour agir.

Il est important ensuite de rappeler que **les réseaux sociaux font partie de ce que l'on appelle l'économie de l'attention.** Leur objectif est de capter un maximum de temps de cerveau disponible, avec des techniques très sophistiquées issues de l'économie comportementale. Et cela fonctionne très bien sur nos ados.

C'est pour cette raison qu'en tant que parent, **on ne peut pas laisser son enfant sur les réseaux sociaux sans cadre et sans accompagnement.** Pour rappel, le législateur interdit l'usage des réseaux sociaux aux moins de 13 ans, et exige l'autorisation des parents avant 15 ans.

Il y a 2 leviers importants sur lesquels les parents peuvent jouer concrètement pour instaurer ce cadre.

→ Avant 15 ans, il faut limiter le nombre de réseaux sociaux (1 ou 2), et utiliser l'argument de la loi pour

savoir quel réseau social souhaite utiliser son ado. Cela permettra aux parents de se renseigner sur le réseau social en question, avant de valider les conditions de son utilisation.

→ Instaurer un cadre de temps.

Aujourd'hui, tous les systèmes d'exploitation des smartphones (iOS, Android) proposent des paramètres familiaux qui sont obligatoires avant l'âge de 15 ans. La maîtrise de ces paramètres familiaux est indispensable pour instaurer un cadre.

Ce cadre sera d'autant plus respecté qu'il s'inscrira dans une logique de progression de liberté en fonction de l'autonomie acquise par l'ado.

Bien sûr, cela demande aux parents d'investir du temps au début et de s'impliquer dans la mise en place de ce cadre et de son évolution.

Le dernier conseil à avoir en tête en tant que parents est qu'il **n'existe pas d'outil magique** qui va permettre à nos ados de s'autoréguler tout seul.



Vincent BERNARD
Coordinateur de Bornybuzz Numérique

Beaucoup de parents ont l'impression que vis-à-vis du numérique et des écrans leur rôle se limite à celui de **gardien des horloges** et ont effectivement l'impression d'être trop laxistes ou à l'opposé trop stricts. Ils considèrent le numérique comme un facteur extérieur qu'il faut gérer, ou un intrus dont il faut se méfier. **Or, le numérique est transversal.** On le retrouve dans tous les pans de l'existence : dans notre vie professionnelle ou scolaire, familiale, citoyenne et même parfois intime... **S'il est effectivement omniprésent, il ne s'acquiert pas d'emblée.** On ne naît pas internaute ou gamer, on apprend à le devenir. C'est un apprentissage au long cours, un apprentissage par essai/erreur aussi.

En fonction de l'enfant, de son âge, de sa personnalité, de ses expériences heureuses ou malheureuses, mais aussi en fonction des valeurs qu'ils veulent transmettre, **les parents vont devoir à certains moments donner du**

leste et à d'autres resserrer la bride. Cependant, plus les médias vont être intégrés tôt dans la vie de famille, plus il sera naturel d'en discuter et plus l'utilisation des outils numériques sera ritualisée. Aussi, le plus sage conseil à donner aux parents est **d'être au clair avec la place qu'ils souhaitent accorder au numérique** et d'expliquer ces choix à leurs enfants.

Ensuite, il suffit de faire évoluer les règles, en gardant deux choses fondamentales à l'esprit :

- la première est que c'est à eux en tant que parents de montrer l'exemple ;
- la seconde est que les enfants ont besoin qu'on leur fasse confiance pour s'épanouir et grandir. Bien entendu, ils vont commettre des erreurs ou faire des bêtises. **L'enfant parfait, tout comme le parent parfait, n'existe pas.** Il n'y a pas de méthode clé en main pour être un bon parent. Il n'y en a pas davantage pour éduquer aux médias.



Thomas ROHMER
Fondateur et Directeur de l'OPEN
(Observatoire de la parentalité & de l'éducation numérique)

Les injonctions qui pèsent sur les parents quels que soient les sujets sont désormais très prégnantes. C'est d'ailleurs le constat que nous faisons à l'OPEN lors des différentes conférences et autres groupes de parole que nous animons partout en France. Le besoin de se conformer à une norme, qui est habituellement plus connu dans le cadre du processus d'émancipation adolescent, semble en effet gagner les adultes qui ont peur du regard des autres parents et du jugement qui peut parfois en découler.

La question des pratiques numériques familiales met souvent en lumière des difficultés classiques éducatives qu'elles soient conjoncturelles ou bien structurelles au sein des familles.

Lors de nos groupes de parole, les postures parentales sont souvent clivées. L'arbitrage se situe souvent aux extrémités, certains souhaitant "tout interdire" au risque que leurs enfants expérimentent par eux-mêmes sans l'accompagnement des adultes, lorsque d'autres ne se sentent pas légitimes pour poser un cadre éducatif

adéquat, au prétexte qu'ils ne maîtrisent pas les outils utilisés par les plus jeunes.

L'enjeu, selon nous, réside dans l'incitation à questionner leur posture éducative avant toute chose : seuls les parents sont à même d'évaluer et de mesurer l'efficacité de leur décision, quel que soit le sujet en tenant compte des disparités familiales et de la personnalité de leurs enfants.

Bien sûr, un point de départ intéressant consiste à les interroger quant à leur motivation à équiper (de plus en plus tôt) les enfants avec des outils numériques. Souvent, ce simple questionnement, permet a minima d'entamer un dialogue au sein de la famille et au mieux de co-construire des règles éducatives cohérentes et donc applicables.

Pour l'éducation au numérique, comme pour n'importe quel autre sujet, **le dialogue parents/enfants demeure incontournable pour apaiser les craintes et les tensions** afin de permettre aux plus jeunes de grandir sereinement.

Comment rester « à la page » sur la création des nouveaux réseaux sociaux ? Savoir sur lesquels capter ou communiquer avec les jeunes ?



Animatrice socio-éducatif,
RHJ (16-30 ans)



Thomas ROHMER

Fondateur et Directeur de l'OPEN
(Observatoire de la parentalité & de l'éducation numérique)

Qu'on se le dise, les réseaux sociaux ne représentent pas un seul et unique écosystème. Pour mémoire, le premier réseau social officiel a été créé aux USA en 1995 et s'appelait Classmates. Pendant de nombreuses années en France sans être un réseau social officiel les Skyblogs proposés par la radio Skyrock ont concentré plusieurs millions d'adolescents utilisateurs qui partageaient des photos, puis Facebook est arrivé en 2004 et peu à peu a commencé à conquérir les jeunes générations.

Désormais, Instagram et TikTok occupent une place prépondérante dans les smartphones des adolescents du monde entier.

Ce phénomène de va et vient est ainsi observé de longue date et de manière générale. A chaque fois qu'un réseau social comporte plus d'utilisateurs adultes que de jeunes, ces derniers disparaissent pour investir des réseaux au sein desquels ils pourront être plus éloignés du regard et de la surveillance des adultes.

Pour autant, de nombreux adolescents sont également dans une situation paradoxale. Ils revendiquent parfois de pouvoir utiliser ces outils loin du regard des adultes et supportent mal que leurs comptes et leurs publications soient surveillés. Mais certains pointent souvent l'incohérence des adultes qui les équipent avec ces outils et se désintéressent complètement de ce qu'ils y font.

Face à ces constats, la posture des adultes n'est pas simple et investir ces lieux d'émancipation et d'expérimentation adolescents demeure complexe.

Pour les parents, **l'enjeu consiste plus généralement à s'intéresser aux pratiques numériques** de leurs enfants en les questionnant sur ce qu'ils y font, quitte à leur demander parfois de leur montrer ou de partager des activités communes sans tomber dans le piège de l'inquisition systématique. C'est ce que l'on a observé pendant les confinements avec de nombreux adultes qui se sont lancés dans des chorégraphies endiablées sur TikTok avec leurs enfants ou petits-enfants. Cette démarche empirique facilite souvent l'imposition de règles et la mise en place d'un cadre éducatif cohérent et légitime.

Les éducateurs qui investissent de plus en plus souvent ces espaces numériques pour maintenir le lien et identifier certaines conduites à risque ont une tâche complexe. Dans le numérique comme ailleurs, pour échanger il faut au minimum être deux. Le fait d'investir ces espaces n'offre donc aucune garantie que l'échange aura bien lieu. **Identifier la bonne posture, trouver la bonne distance, quitte à afficher clairement les raisons de sa présence sur son profil, demeurent les bases d'un rapport de confiance propice à l'échange.** Par la suite, adapter sa pratique aux spécificités du réseau et se montrer disponible plutôt que « d'aller vers » seront indéniablement plus efficaces.



Vincent BERNARD
 Coordinateur de Bornybuzz Numérique

Les technologies et les usages se développent plus rapidement que la formation initiale ou continue dans le domaine. C'est une vraie problématique pour les professionnels de la jeunesse qui doivent se tenir informés sur les réseaux sociaux que les jeunes utilisent, les jeux vidéo auxquels ils jouent, et les médias qu'ils affectionnent, etc.

Aussi, la veille informationnelle sur ces sujets est devenue indispensable. S'il existe de nombreuses ressources ; si des spécialistes et chercheurs partagent volontiers leurs travaux ; si certains produisent des contenus de vulgarisation ou partagent leur propre veille, **il faut que les professionnels puissent disposer de temps pour s'informer, pour maîtriser les outils et comprendre les codes eux aussi en constante évolution.** C'est un changement majeur que le numérique induit dans les pratiques professionnelles et qui n'est que trop rarement abordé.

Les professionnels de la jeunesse devraient disposer d'un temps pour s'informer, voire s'auto-former. Ce temps devrait être sanctuarisé, inscrit dans les fiches de poste et inclus dans les budgets. **Il y a un travail de sensibilisation à mener auprès des employeurs, des financeurs, des élus et des fédérations.** Bien plus qu'une formation continue, il s'agit d'une formation permanente

qui utilise les moyens de communications actuels. S'il est devenu courant de travailler en réseau, il est également nécessaire d'envisager le travail en communauté, c'est-à-dire dans un cadre moins formel, moins structuré, plus liquide... Autrement dit, les professionnels doivent s'approprier la culture numérique.

A côté des plateformes à la mode où l'on peut retrouver son public, il y a aussi un savoir-faire à acquérir pour « capter » leur attention, dans le jargon des plateformes on appelle cela créer de l'engagement. Il y a des techniques pour le faire. Cependant l'introduction dans les pratiques professionnelles de techniques marketing (que les plateformes présentent comme des normes d'utilisation) n'est pas sans poser de questions, surtout lorsqu'on s'adresse à un public jeune, et d'autant plus lorsque notre objet est l'éducation aux médias. Alors que l'économie de l'attention est au centre des préoccupations, il faut être conscient que l'on utilise des stratégies que l'on déconstruit ou critique par ailleurs. **Les changements induits par le numérique placent les professionnels de la jeunesse dans une injonction paradoxale : d'une part aller vers son public grâce aux outils et de l'autre le sensibiliser aux enjeux sociétaux du numérique.**



Jusqu'où aller en tant que parent dans le contrôle de la vie numérique d'un adolescent ?
Mots clefs : mal nécessaire, intrusion, respect de l'intimité/extimité, confiance, protection, contrôle parental, géolocalisation.



Équipe médico-sociale
(11-25 ans)



Thomas ROHMER

Fondateur et Directeur de l'OPEN
(Observatoire de la parentalité & de l'éducation numérique)

La plupart des études que nous menons montrent une inquiétude importante de la part des parents quant aux pratiques numériques de leurs adolescents.

Ce besoin de réassurance des adultes face à des risques réels ou fantasmés les incitent souvent à contrôler plutôt qu'accompagner.

L'utilisation du smartphone qui redéfinit souvent les liens entre parents et adolescents l'illustre parfaitement. **Il devient parfois une sorte de cordon ombilical virtuel qui rassure aussi bien les parents que les adolescents.** Une forme de pacte tacite entre parents et enfants se met en place : *"Je te donne un smartphone mais tu acceptes que je te surveille"*. Cela occasionne parfois une adaptation du comportement des jeunes qui, se sachant potentiellement "surveillés", adoptent des attitudes plus raisonnables.

Se savoir contrôlé permet ainsi d'éviter ou retarder certaines prises de risques.

Mais on observe dans cette quête de l'hypersurveillance des comportements plus radicaux. Ainsi, 26% des parents reconnaissent acheter un smartphone pour pouvoir suivre les déplacements de leurs enfants en les géolocalisant.

Le risque de cette surveillance extrême est qu'elle s'apparente clairement à **une violation de l'intimité des enfants lorsqu'ils ne sont pas informés.**

De nombreux adolescents témoignent souvent de la violence de cette découverte qu'ils traduisent comme un manque de confiance à leur égard alors que les motivations sont parfois toutes autres.

Enfin, cette pratique est avant tout un leurre pour les parents qui confondent la trace numérique avec la réalité du vécu de leur enfant. Voir un point bleu clignoter sur un écran ne présage en rien de ce que l'enfant est en train de vivre.

Le juste équilibre à trouver entre contrôle et accompagnement progressif, demeure **un enjeu éducatif qui passe le plus souvent par l'acceptation de voir son enfant grandir et s'autonomiser.**

**Nadège LARCHER**

Directrice pédagogique de MyTwiga
et dirigeante d'APcomm - Apprendre à Communiquer

Face à la vie numérique de leurs ados, et notamment sur leurs smartphones, les parents se trompent parfois de méthodes éducatives, le plus souvent par peur et maladresse. Ils confient un téléphone à leurs enfants, puis découvrent son pouvoir de fascination et ses éventuels dangers, puis cherchent à reprendre le contrôle. S'il est légitime de s'interroger sur le bien-fondé de ces approches parentales, la problématique centrale est toute autre.

Il serait inconcevable pour un parent d'offrir une voiture à son ado et de le laisser partir sur les routes sans cours de conduite, sans permis de conduire. Même si cela représente un coût, le parent investit dans cet enseignement et reste vigilant dans les premières années de conduite de son enfant. Or, **le smartphone offert à un ado est une « voiture numérique »**. Grâce à cet objet, il part sur les autoroutes du numérique, dans des endroits virtuels connus ou inconnus, à la rencontre de personnes familières ou non, face à une technologie qu'il a l'illusion

de contrôler. Ses parents ont l'impression que leur ado est avec eux à la maison, alors que dans la grande majorité des cas, leur ado est parti sur ces routes numériques seul, sans permis de conduire. Quand le parent en prend conscience, dans un phénomène d'après-coup, il cherche à reprendre un semblant de contrôle et pense que son rôle est de « prendre le volant » à la place de son ado.

En réalité, tous deux ont besoin de mettre en place une « conduite accompagnée numérique » : l'ado a bien sûr besoin d'être formé aux codes et usages du monde numérique, mais ses parents également. Ils pourraient ainsi reprendre un réel rôle d'éducateur et d'accompagnateur, partager avec leurs ados les bons réflexes, se sentir à nouveau compétents. L'objectif des contrôles parentaux actuels est de permettre cette conduite encadrée, mais le volet pédagogique y est malheureusement manquant ou trop complexe.

**Guillaume DORAI**

Fondateur et intervenant de LOG.in Prévention

Pour commencer, nous pensons qu'un contrôle parental ne remplacera jamais le rôle éducatif d'un parent. C'est un outil qui permettra d'accompagner de façon progressive vers l'autonomie son enfant. Il doit être pris en main afin que chaque entité puisse trouver sa place c'est-à-dire pour l'enfant de se sentir sécurisé quand il navigue sur internet, et pour les parents de se sentir rassurés quand ils ne sont pas à ses côtés, quand par exemple il va faire des recherches ou discuter avec des personnes sur les réseaux sociaux. Il existe autant de contrôles parentaux que nécessaire, certains sont gratuits, d'autres ne le sont pas, mais le plus important sera de pouvoir gérer le temps d'écran et de faire en sorte qu'Internet soit accessible uniquement en la présence des familles notamment pour les plus jeunes. Bien entendu, il doit servir aussi à bloquer l'accès à du contenu choquant.

Beaucoup de jeunes, quand le contrôle parental n'est pas expliqué, pensent que c'est une intrusion dans leurs vies privées. Bien au contraire, lors de nos premières sorties avec notre enfant, nous le prenons par la main, nous lui montrons les dangers ; sur Internet c'est la même chose. Dès lors, peut-être que le mot « contrôle parental » n'est pas le bon mot employé et peut-être « qu'outil d'accompagnement parental » serait plus judicieux. **Dans tous les cas, la communication et l'écoute restent aujourd'hui les meilleures façons d'éduquer un enfant** car même si un contrôle parental est plutôt fiable au sein du foyer, il ne le sera probablement pas à l'extérieur. Si un enfant veut et cherche à contourner les règles, il y arrivera toujours. Lorsqu'un enfant est choqué de ce qu'il peut trouver sur Internet, le principal est qu'il puisse trouver une oreille attentive prête à l'écouter et le rassurer, et pas le priver de liberté.

Les jeunes réclament un smartphone de plus en plus tôt, dès l'entrée en 6^e voire en primaire, surtout si leur(s) pair(s) en possède déjà un. Peut-on alors parler de mimétisme ? Faut-il céder à leur demande ? N'y a-t-il pas derrière cet achat un désir de surveillance et de contrôle de la part des parents ?



Secrétaire-Accueil
dans le médico-social
(11-25 ans)



Arnaud GHEYSENS
Président de MyTwiga

En tant que parents, nous sommes confrontés à un nouveau conformisme social qui consiste à donner un smartphone à nos enfants de plus en plus tôt. Ce qui était inimaginable il y a dix ans, devient la norme aujourd'hui. L'âge moyen du premier smartphone était encore, il n'y a pas si longtemps, de 11 ans et demi, ce qui correspondait à la rentrée en 6^e. Cette barrière du collège est aujourd'hui en train de céder, et il n'est plus rare de voir fleurir les premiers smartphones dès les classes de primaire.

La norme sociale est un phénomène très puissant. En tant que parent, si je refuse de donner un téléphone à mon ado alors que la plupart de ses amis en ont un, alors mon ado risque d'être exclu. **Cette peur et cette culpabilisation sont d'autant plus fortes avec toute la médiatisation autour du harcèlement scolaire et de l'exclusion.**

Les parents se rassurent alors en pensant que pour la sécurité de leur enfant, un smartphone lui permettrait d'appeler ses parents en cas de besoin. C'est évidemment un jeu de dupe entre les parents et les enfants, car ceux-ci n'appelleront jamais leurs parents... Il suffit d'ailleurs de proposer à un ado un simple téléphone pour s'apercevoir, au vu de sa réaction, que la demande n'est pas vraiment de pouvoir téléphoner. D'ailleurs pour eux, plutôt ne rien avoir du tout que d'être en possession d'un vulgaire téléphone à clapet.

→ **Le premier conseil à donner est de rester sur cette barrière symbolique du collège.** Ceci est parfaitement entendable par l'ado, et c'est une position ferme en tant que parent qui se justifie sans trop devoir dépenser d'énergie en explications.

→ **Le deuxième conseil, qui va s'appuyer là aussi sur un argument concret, c'est qu'avant 13 ans, les réseaux sociaux sont interdits par la loi.** Il n'y a donc pas d'intérêt à avoir un téléphone à part pour téléphoner (ou pour jouer, mais dans ce cas le téléphone n'est pas le support le plus adapté). Et dans le cas où les parents ont besoin d'être rassurés, par exemple lorsqu'un enfant doit prendre le car pour aller au collège, un simple téléphone suffit.

→ **La troisième possibilité est un smartphone dont on peut limiter fortement les fonctionnalités.** C'est un cas courant, où c'est souvent le vieux téléphone du parent que l'on donne à son ado. Il faut dans ce cas s'assurer qu'il soit bien compatible avec les paramètres familiaux (postérieur à iOS12 pour Apple, et Android 7 Nougat pour Google) afin de pouvoir restreindre les fonctionnalités et les applications utilisées.

Le risque toutefois avec ce choix, est de ne pas pouvoir tenir jusqu'à 13 ans pour l'accès aux réseaux sociaux, ou que l'enfant possesseur du smartphone aura la possibilité de contourner.

→ **Enfin une quatrième option intermédiaire est de commencer à habituer son ado à avoir un smartphone mais uniquement à la maison,** avec le wifi de la maison (pas de carte SIM). Cela permet d'accompagner aussi son ado avec l'usage du téléphone, et d'avoir la main dessus plus facilement.



Thomas ROHMER

Fondateur et Directeur de l'OPEN
(Observatoire de la parentalité & de l'éducation numérique)

« Les jeunes réclament » est une injonction vécue par de nombreux parents quel que soit le sujet.

Parmi tous les équipements numériques qui arrivent entre les mains des enfants (en moyenne entre 6 et 10 ans) le smartphone occupe à lui seul une place unique. Outil d'émancipation pour les nouveaux équipés, il est pourtant souvent au cœur de nombreuses contradictions des adultes qui le sacralisent dans les premiers mois qui suivent l'équipement pour mieux le détester, plus les enfants grandissent et multiplient leurs expérimentations.

Notre étude publiée en 2020 avec Médiamétrie démontrait en effet le rajeunissement considérable de l'âge auquel les enfants reçoivent en moyenne leur premier smartphone en France. Pendant longtemps, il a consisté en un rituel de passage dans l'univers « des grands » lors de l'entrée au collège. Désormais cette acquisition pour les enfants intervient en moyenne avant 10 ans et ce, quel que soit le milieu social.

Bien sûr le regard des autres parents et la pression de la société occasionnent une accélération importante de l'équipement.

Pourtant, dans de nombreuses situations, les familles que nous rencontrons évoquent une autre raison pour justifier leur décision. Parmi les motivations citées pour déclencher cet achat pas comme les autres, la réassurance apparaît souvent en tête des critères cités. Lors de nos groupes de parole les parents nous le confirment : ils souhaitent pouvoir joindre 24h/24h et 7/7 jours leurs enfants.

S'il en était besoin, cette volonté clairement exprimée et assumée démontre que la plupart des familles sont très inquiètes et angoissées. De nombreux adultes nous partagent désormais résumer leur fonction parentale à un rôle de « body guard » dont l'ultime mission consisterait à éviter qu'il n'arrive quelque chose à leur progéniture.

C'est sans doute ce qui motive 24% (cf. Etude Médiamétrie OPEN 2020) des parents à utiliser des logiciels espions qu'ils installent sur le téléphone de leur enfant, leur permettant de les géolocaliser mais aussi d'écouter les conversations ou lire les messages envoyés et reçus quelle que soit l'application.

Sans juger ni stigmatiser ces adultes, cette réassurance naïve se heurte souvent au pragmatisme des jeunes qui déploient de nombreuses stratégies pour « filtrer » les appels ou ne pas être trop suivis dans leurs pratiques numériques par les adultes.

C'est souvent au même moment qu'un point de bascule se produit : cet outil qui incarnait au départ une nouvelle forme de confiance parentale va peu à peu devenir un sujet d'inquiétudes réelles ou supposées. L'émancipation des adolescents par le biais de certaines pratiques numériques qui échappent au regard de l'adulte va à son tour générer de nombreuses incompréhensions, tensions et parfois angoisses chez de nombreux parents.

S'interroger sur ses propres motivations, résister à la pression des autres adultes en tenant compte de la maturité et de la personnalité de son enfant, sont souvent les clés incontournables d'une éducation numérique qu'il faudra par la suite déployer.

Est-ce que les jeunes ont vraiment conscience de ce qu'ils diffusent ?
 Comment cela peut-il être utilisé/conservé ?
 Comment les en informer ?
 Comment peuvent-ils se protéger ?



Educatrice, RHJ
 (16-30 ans)



Guillaume DORAI

Fondateur et intervenant de LOG.in Prévention

Les jeunes par définition vivent dans l'instant présent.

Ils n'ont pas conscience et surtout n'ont pas envie de se projeter dans un futur incertain. Toute la problématique d'Internet est que, même si juridiquement le droit à l'oubli existe, sur Internet et malgré le cadre du RGPD (Règlement sur la protection des données personnelles), ce droit à l'oubli n'existe pas.

Chaque action que l'on peut avoir sur Internet et les réseaux sociaux va probablement impacter notre e-dentité numérique et notre e-réputation.

Dans un futur proche ou lointain, cela peut avoir des conséquences sur notre vie privée et/ou notre future vie professionnelle. En lisant les conditions générales d'utilisation des différentes applications et des réseaux sociaux que nous utilisons au quotidien, nous pouvons expliquer par la démonstration et de façon très pragmatique que ces entreprises, appelées aussi réseaux sociaux, gardent et conservent l'intégralité de nos messages, photos et vidéos. Ces entreprises numériques se servent de ces données personnelles afin de pouvoir contribuer financièrement au développement de leurs activités.

Il est bon de rappeler aux jeunes que même une application comme Snapchat, qui se vante de ne pas conserver les photos et vidéos en les rendant éphémères, conserve dans ses centres de données une grande partie des informations que l'on décide de publier et sur laquelle nous n'avons plus de contrôle. Afin que notre message passe le mieux auprès des jeunes, nous utilisons des captures d'écran liées à ces conditions générales d'utilisation, en ciblant certaines phrases et certains mots. Nous les étayons de différents exemples leur permettant de prendre conscience qu'on ne peut pas diffuser tout et n'importe quoi sur l'espace public : Internet.

Afin de protéger son e-dentité numérique il est important de mettre ses comptes en privé et d'utiliser un pseudo. Si la plupart des jeunes sont vigilants sur ce qu'ils diffusent sur eux, ils sont moins vigilants sur ce qu'ils diffusent des autres.





Vincent BERNARD
Coordinateur de Bornybuzz Numérique

Si les enfants et les adolescents sont généralement bien informés sur les moyens de se protéger sur Internet, on remarque cependant qu'ils sont davantage sensibilisés sur la manière de se protéger des autres utilisateurs, au détriment du fonctionnement des applications qu'ils utilisent, ainsi que sur la collecte et l'utilisation de leurs données personnelles.

Cela dit, être informé ne signifie pas mettre en application ses connaissances. On remarque également que **les mésusages reposent bien souvent sur des fragilités et vulnérabilités individuelles** comme le besoin de reconnaissance ou la faible estime de soi.

Il y a donc un double travail à effectuer : une information collective et un accompagnement individuel. Si la première peut se faire dans le cadre d'interventions spécialisées, le second est un accompagnement au jour le jour. Il doit être effectué par des personnes qui côtoient régulièrement les jeunes : les parents, les enseignants, les éducateurs, les animateurs socio-culturels, etc. C'est pour cela que certaines voix s'élèvent contre la frilosité de la communauté éducative à intégrer le numérique dans ses enseignements ou ses projets. Le numérique n'est pas un domaine particulier avec des compétences à acquérir, il est transversal à la société.

C'est donc l'affaire de tous !



Thomas ROHMER
Fondateur et Directeur de l'OPEN
(Observatoire de la parentalité & de l'éducation numérique)

Toutes les minutes sur Internet, les utilisateurs partagent et diffusent 69 millions de messages sur WhatsApp, presque 700 000 stories sur Instagram, 200 millions d'emails ou encore 500 heures de vidéos sur YouTube. **Soyons clairs, cela concerne bien sûr des adolescents mais bon nombre d'adultes également.**

Au milieu de cette diversité de pratiques, chacun semble oublier que malgré les jolies promesses faites par les acteurs du numérique **ces traces demeurent difficilement effaçables et accessibles à tous.**

Alors que l'on vient de fêter les 10 ans de Snapchat, il est toujours surprenant de constater que de nombreux jeunes (et moins jeunes) utilisateurs continuent de croire à la fausse promesse à l'origine du succès de ce réseau social : l'éphémérité des contenus postés.

Nous ne reviendrons pas sur la notion de conscience ou non des contenus diffusés qui concernent tout autant les adultes que les plus jeunes à l'heure où un enfant sur trois en France possède une identité numérique créée par ses géniteurs **avant même d'être sorti du ventre de sa mère...**

Pour autant, cette question de la prévention et de l'accompagnement des jeunes générations dans la découverte et le décryptage des fausses promesses faites par les plateformes qu'ils utilisent concernant **le droit à l'oubli est un axe souvent efficace pour les inciter à réfléchir et se poser les bonnes questions.**

La plupart des jeunes ont en tête des exemples de personnes connues qu'ils suivent sur les réseaux et qui ont été victimes de piratage de leurs comptes et de diffusion de contenus non souhaités.

Un dernier argument de poids face à une génération qui aime remettre en question l'ordre établi, consiste à rappeler que cette collecte de données est aussi organisée par de nombreux États dont la France qui contraint l'ensemble des acteurs du numérique à conserver pendant plusieurs mois l'ensemble de nos données à des fins de sécurité nationale.

J'aimerais soulever la question du consentement. Les jeunes peuvent être amenés à regarder des images et des contenus numériques qu'ils ne veulent pas regarder mais l'effet de groupe ne leur donne pas le choix. La question est alors de savoir comment donner assez d'aplomb et de confiance à celui qui ne souhaite pas regarder, pour arriver à le dire aux autres et à se détourner des images ?



Référente Famille
Centre Socioculturel
(11-15 ans)



Marion HAZA-PERY,
Psychologue clinicienne, chercheur

La question du consentement en groupe face aux images dans les espaces numériques pose une question complexe, à plusieurs niveaux. En effet, à l'adolescence, le groupe joue un rôle très important et nombre d'expériences se réalisent à plusieurs. Les premières fois, par exemple, première cigarette, première bière, premier flirt, première transgression, sont souvent réalisées dans un contexte de groupe. De même, à l'ère du numérique, les premières expériences en ligne se réalisent souvent en groupe : premier selfie, première vidéo diffusée, première communauté de jeu, première collaboration en ligne, etc.

Comme toute autre activité hors ligne, le groupe joue sur les attitudes adoptées par chacun de ses membres. Mais peut-on parler réellement d'une question de consentement ? En effet, l'adolescent qui adopte des conduites en groupe, qui ne lui seraient pas forcément venues de lui-même, peut toutefois être consentant : c'est aussi ce qui construit son identité, dans le respect bien évidemment de sa personne et des autres. Ainsi, un adolescent peut franchir le pas et fumer sa première cigarette par un effet groupal, tout comme regarder une image pornographique, sans que la question du consentement ne se pose. Ceci exclut bien évidemment la pratique du *revenge porn*, des *nudes* et autres diffusions d'images dégradantes ou compromettantes de l'adolescent, telles qu'on les retrouve dans des situations de harcèlement numérique. Là, la question du non-consentement se pose d'emblée.

Peut-être faut-il poser la question différemment et réfléchir aux effets des images et contenus numériques, même s'il est difficile d'anticiper les conséquences quand un jeune y est confronté. En effet, l'impact des images ne sera pas le même sur les enfants ou les adolescents, du fait de leur niveau développemental ; et même entre adolescents, l'impact des images sera lié aux expériences de vie de chacun. Une image banale pour l'un pourra être traumatique pour l'autre. Ainsi, il est compliqué de savoir à l'avance quels pourraient être les effets d'une image sur un enfant ou adolescent. C'est la confrontation à l'image qui va permettre de créer du sens.

C'est là que le rôle des adultes, éducateurs au sens large, va permettre d'accompagner les adolescents ou les enfants en difficulté face à la brutalité qu'ils perçoivent dans certaines images. Ce qui peut être traumatique pour un enfant ou adolescent réside davantage dans l'impossibilité à créer un récit permettant de redonner du sens à l'image : en effet, une image a la caractéristique d'être brute, notamment quand elle est sans contexte et isolée de tout sens.

Par ailleurs, il est important de dissocier le fait de regarder et de reproduire. C'est la confusion que l'on peut retrouver face aux images violentes ou de sexualité (pornographie). Mettre du sens sur les images permet justement de se dégager de l'acte.

**Vincent BERNARD**

Coordinateur de Bornybuzz Numérique

Comment donner assez d'aplomb pour refuser une cigarette, boire de l'alcool ou tirer une bouffée sur un joint ? Il serait facile de répondre à la question si les interdits ne suscitaient pas attraction et répulsion. Il serait encore plus facile de répondre à la question si les adolescents ne s'appuyaient pas sur le groupe de pairs pour prendre des distances avec leur famille, s'ils ne s'appuyaient pas sur des contre-cultures pour se détacher des valeurs que les adultes référents essaient de leur transmettre. Ce travail d'autonomisation ne se fait pas sans conflits : conflits avec l'entourage parfois, mais aussi conflits internes, lorsque les expérimentations et les rites de passage rentrent en contradiction avec les normes et valeurs qui ont été transmises. C'est certes déstabilisant, mais paradoxalement, c'est une étape nécessaire qui permet de grandir.

Du côté des adultes, la réponse n'est pas la même selon que nous soyons parent, psychologue, éducateur spécialisé, animateur socio-culturel, etc. Chaque protagoniste a dans sa trousse des outils qui lui sont propres. Certains vont pouvoir mettre en place des projets collectifs en vue de développer l'esprit critique, d'autres vont avoir une approche préventive, d'autres vont s'appuyer sur la relation individuelle pour aider le jeune à développer des ressources internes et affirmer sa personnalité. Finalement, chacun a sa casquette, ses objectifs et ses méthodes.

Concernant les médias maintenant, il faut se rappeler les travaux de Sonia Livingstone (chercheuse qui a coordonné des recherches EU kids online*) lorsqu'elle conclut que « l'offense ne fait pas le préjudice ». Effectivement, sur le Web de jeunes utilisateurs peuvent être confrontés à des contenus inappropriés, mais pour la chercheuse il y a une intrication des problématiques morales, juridiques et psychologiques qui empêche d'aborder sereinement la situation. Qu'un jeune tombe inopinément sur un contenu lors de sa navigation ou que ce soient ses camarades qui lui montrent, il faut que le jeune soit préalablement informé qu'il peut être confronté à des contenus qui vont lui déplaire, le choquer, le déstabiliser.

Il n'y a pas de réaction type dans ce genre de situation. Cependant, il ne faut pas négliger que même les enfants peuvent faire preuve de distance critique par rapport à ce qu'ils lisent, voient ou entendent. Cette prise de distance est un des objectifs de l'éducation aux médias et à l'information. L'objectif de cette éducation est idéalement d'accompagner les jeunes, plutôt que de les protéger de risques inévitables et bien souvent surestimés.

* <http://www.eukidsonline.net/>

Quelles peuvent être les conséquences d'une posture parentale trop rigide vis-à-vis des pratiques numériques ? Les effets attendus en termes de prévention sont-ils au rendez-vous ? Peut-on imaginer des effets contre-productifs à cette vigilance légitime des parents ?



Psychologue
Structure médico-sociale
(11-25 ans)



Nadège LARCHER

Directrice pédagogique de MyTwiga
et dirigeante d'APcomm - Apprendre à Communiquer

La question du *Digital Parenting*, à savoir les attitudes éducatives que les parents peuvent adopter avec leurs enfants face aux médias digitaux, n'est pas récente.

Elle s'est déjà posée depuis les années 1960 et a été particulièrement étudiée dans le cas de l'impact de la télévision puis d'Internet sur les familles. Plusieurs styles d'autorité parentale ont alors été analysés, du « laissez-faire » à la « restriction stricte », en passant par un accompagnement guidé. Ces styles se retrouvent pour ce qui concerne l'utilisation des smartphones. Dans de nombreuses études, une médiation parentale purement restrictive est associée à une amplification des conflits familiaux et à un sentiment d'impuissance, à la fois chez les parents et les enfants*.

Face aux dangers du numérique et au risque d'utilisation excessive des écrans, il peut sembler légitime, à certains parents, d'exercer un contrôle strict, voire une interdiction pure et simple d'accès aux écrans. Néanmoins, à moins d'aller vivre dans un lieu reculé de toute civilisation, interdire tout accès au numérique est devenu une gageure : ne serait-ce que pour des raisons scolaires, l'ado aura, à minima, accès à un ordinateur, peut-être partagé avec d'autres membres de la famille, mais tout de même accessible.

C'est donc sur l'interdit d'accès aux smartphones que des parents tentent d'exercer un contrôle strict. Les anciens téléphones, dits « à clapet », sont d'ailleurs commercialisés à nouveau et permettent aux collégiens de rester en contact avec leurs parents en cas d'urgence. Le parent espère ainsi protéger son ado de toute pratique numérique. Si cette pratique peut encore avoir un effet bénéfique au collège, elle devient caduque au lycée.

Car c'est, bien sûr, oublier l'environnement dans lequel vit son adolescent et notamment ses liens sociaux. La problématique est d'ailleurs la même qu'avec le 1^{er} verre d'alcool ou la 1^{re} cigarette : ces incitations ne sont pas le fait d'inconnus croisés par hasard ; elles viennent de l'entourage proche, familial ou amical, de l'ado. Il en va de même avec les 1^{res} images pornographiques, ou le contenu violent, échangés sur le numérique : ils sont vus sur le smartphone du copain ou du grand cousin. L'ado est alors placé face à une « double peine » : il est confronté à des images auxquelles il n'est pas préparé et dont il aurait besoin de débriefer, mais il ne peut pas en parler avec ses parents. En effet, ce serait reconnaître qu'il a pu manipuler l'objet interdit et qu'il a transgressé les règles fixées par ses parents.

Dans le cas où un smartphone est tout de même confié à l'adolescent, mais avec une restriction stricte de la part de ses parents, un autre effet contre-productif est à craindre : habitué à être contrôlé par ses parents, le jeune n'apprend pas à s'autoréguler et à questionner ses propres pratiques face aux écrans. Il risque juste de se montrer très inventif pour obtenir plus de libertés et de mettre en place différentes « arnaques » pour y parvenir (autre appareil caché, 2^e compte utilisateur, etc.).

Une posture parentale trop restrictive et basée principalement sur les interdits et le contrôle, semble donc présenter plus de désavantages et de risques que l'inverse. Elle rassure peut-être momentanément les parents, mais ne peut pas être considérée comme préventive, en tout cas pour ce qui concerne les adolescents.

* Voir notamment les articles de Beyens, I., & Beullens, K. (2017). Parent-child conflict about children's tablet use: The role of parental mediation. 19 pp. 2075-2093). *New Media & Society* et Padilla-Walker, L. M., Coyne, S. M., & Fraser, A. M. (2012). Getting a high-speed family connection: Associations between family media use and family connection. *Family Relations*, 61, 426-440.

Réseaux sociaux

#protectiondelenfance

#légitimité

#CNIL

#contagiosité

#analyse

#RGPD

#hygiènenumérique

#premièresfois

#confiance



Comment défendre l'interdiction de diffuser de la pornographie sur les réseaux sociaux, quand les plateformes de streaming, qui se définissent maintenant comme des types de réseaux sociaux, le diffusent et en font même le commerce ?



Thomas ROHMER
Fondateur et Directeur de l'OPEN
(Observatoire de la parentalité & de l'éducation numérique)



Référente Jeunesse
de Mission locale
(16-30 ans)

Depuis l'arrivée des premiers *Tubes*, ces fameuses plateformes de diffusion de contenus pornographiques (de type *Youporn*, etc.) au milieu des années 2000, l'accessibilité de ces contenus a connu un bond sans précédent. On estime à plusieurs dizaines de milliards de vidéos vues chaque mois, partout dans le monde sur l'ensemble de ces sites pour la plupart hébergés dans des paradis fiscaux.

Pendant de nombreuses décennies la pornographie, qui n'a jamais été illégale dans notre pays (il est important de le rappeler), était uniquement disponible au sein d'espaces physiques (sex shop...) ou dématérialisés (chaines cryptées), donc peu ou difficilement accessible aux mineurs.

Comme souvent, Internet est venu changer la donne et propose désormais, selon un modèle économique non payant, une facilité d'accès en quelques clics à ces contenus pour adultes.

L'OPEN s'est particulièrement mobilisé depuis sa création pour entamer de nombreuses actions de plaidoyer et autres actions en justice afin de réclamer l'application et le respect des lois de protection de l'enfance en vigueur à ce sujet, incarnées par le fameux article 227-24 du code pénal français.

Notre objectif n'a jamais été de vouloir moraliser l'espace public ou de bannir la pornographie de notre pays. Nous n'avons jamais non plus franchi une ligne idéologique souvent promue par de nombreuses associations consistant à confondre prostitution et pornographie.

L'enjeu se situe donc en aval pour les plateformes qui doivent mettre en place un système de « vérification d'âge efficace » permettant de s'assurer de la majorité des personnes qui ont accès à ces contenus.

Une étude publiée par nos soins en 2017 avec l'IFOP montrait que l'âge de première exposition à ces contenus ne cessait de rajeunir et qu'en même temps, de très jeunes enfants étaient susceptibles d'y avoir accès en quelques clics sans avoir spécifiquement cherché ces contenus.

Notre étude relatait également que la pornographie était souvent recherchée par de nombreux adolescents en quête de questions légitimes sur la sexualité. Ce triste constat met en exergue l'échec de l'éducation sexuelle et affective en France, et les difficultés rencontrées par de nombreux adultes pour aborder ce sujet compliqué avec des jeunes de plus en plus demandeurs.

Depuis le 30 juillet 2020, grâce à nos actions, le code pénal a été modifié et impose désormais à ces Tubes pornographiques de trouver par eux-mêmes des solutions techniques leur permettant de s'assurer de la majorité des publics qui ont accès aux contenus qu'ils diffusent. Cette loi nous a ainsi permis de saisir en novembre 2020 le président du CSA (Conseil Supérieur de l'Audiovisuel) en réclamant le blocage temporaire des 8 plus gros sites pornographiques mondiaux tant que ces derniers ne proposent pas de dispositifs efficaces. Nous espérons une victoire à venir dès 2022.

Concernant les réseaux sociaux, la plupart de ceux qu'utilisent les adolescents en France disposent de conditions générales d'utilisation strictes bannissant totalement la publication et la diffusion de ce type de contenus. Pour autant, si un réseau social décidait de diffuser des contenus à caractère pornographique, il serait donc tout à fait en mesure de le faire en toute légalité en France. Dans cette situation, le réseau social aurait pour responsabilité de s'assurer que ces contenus spécifiques sont accessibles uniquement à des personnes majeures.

La pornographie, comme de nombreuses problématiques de protection des jeunes sur les réseaux sociaux, incarne parfaitement les difficultés auxquelles nous devons tous faire face : comment rendre ces espaces numériques plus sûrs en tenant compte de la vulnérabilité des enfants ? La réponse ne passera notamment que par un cadre juridique respecté par les acteurs du numérique et une mobilisation de l'ensemble de la communauté éducative autour de ces enjeux incontournables.

Le public peut se déchaîner sur des débats (toutes problématiques) sur les réseaux sociaux, comment trouver les bons mots pour désamorcer les conflits ?



Vincent BERNARD
Coordinateur de Bornybuzz Numérique



Secrétaire-Accueil
dans le médico-social
(11-25 ans)

Les réseaux sociaux sont des espaces privés où se tiennent des discussions publiques. Ainsi, la première question à se poser est la légitimité d'y intervenir afin de désamorcer les conflits. Autrement dit, quelles sont les raisons qui poussent quelqu'un à se positionner en tant que médiateur entre un ou plusieurs individus ? Ensuite, on peut se poser la question des moyens dont l'individu en question dispose. Bien qu'ils soient des espaces privés les réseaux sociaux ne sont pas pour autant des zones de non-droits. La loi s'applique sur les réseaux sociaux et des infractions comme l'apologie du terrorisme, la négation ou la minimisation de crimes contre l'humanité, l'incitation à la haine raciale, l'incitation à la violence sexuelle ou sexiste, le harcèlement, la diffamation, etc. peuvent donc être sanctionnés. Si pour la victime un dépôt de plainte est possible, pour un témoin, il y a la possibilité de signaler les contenus en question. Chaque réseau social a établi ses règles et procédures de signalement. Selon les règles définies et la législation du pays de l'hébergeur, les contenus peuvent donc être supprimés. En dehors de ces dispositifs d'encadrement de la liberté d'expression, rien n'est prévu ou techniquement possible.

On peut aussi, bien sûr, essayer de s'interposer dans la discussion pour arrondir les angles, mais force est de constater que ces initiatives ne font généralement, qu'au mieux rallonger des discussions qui déjà s'éternisent, ou au pire renforcer les protagonistes dans leurs positions ou convictions respectives. Aussi, s'il y a une chose à faire dans ces circonstances, c'est de ne pas s'occuper des acteurs de la discorde mais de penser à ceux qui lisent les échanges, en faisant remarquer par un simple et bref commentaire ou un GIF animé que les échanges vont trop loin et que les règles de courtoisie élémentaire ne sont pas respectées. Si d'autres internautes décident de faire de même, par l'effet du nombre, il sera peut-être possible de calmer le jeu.

Cette démarche est d'autant plus pertinente lorsque la discussion est en rapport avec des fake news ou des théories du complot. Ici, le but n'est pas de faire changer d'avis les personnes croyantes, mais d'apporter des arguments aux indécis qui suivent les échanges sans commenter.

Les échanges en ligne sont des phénomènes de groupe. Quand la passion s'en mêle, il est difficile de faire entendre raison aux protagonistes, et il n'y a finalement que le groupe qui peut inverser la tendance. D'ailleurs, certains internautes se rassemblent et créent des groupes, dont l'objectif est de créer des armées « d'elfes pour contrer les trolls* », comme par exemple, sur Facebook, la « team riposte de SOS racisme » ou le groupe « JeSuisLà – Faire d'Internet un meilleur endroit ».

En somme, il est difficile pour un individu isolé d'intervenir sans entrer à son tour dans la polémique. La solution ne peut venir que des plateformes avec une modération manuelle mais irréaliste en raison du nombre de contenus et de commentaires, ou d'une modération algorithmique forcément imparfaite. Reste alors à questionner l'architecture technique des réseaux sociaux, en envisageant des instances décentralisées où se connecteraient des communautés dont les membres se sentiraient responsables les uns des autres.

*<https://dompterlestrolls.fr/rejoindre-larmee-des-elfes-pour-contrer-les-trolls>

Peut-on demander aux grands sites que sont les réseaux sociaux de rendre des comptes, lorsqu'un jeune est victime de harcèlement sur sa plateforme ? Quel recours ai-je si mon droit au déréférencement ne s'applique pas correctement ?



Thomas ROHMER

Fondateur et Directeur de l'OPEN
(Observatoire de la parentalité & de l'éducation numérique)



Référente Jeunesse
de Mission locale
(16-30 ans)

Le phénomène du harcèlement en ligne est une thématique très présente dans l'espace public parfois peut-être trop. Selon certains acteurs de la prévention, le nombre de jeunes cyberharcelés serait en pleine explosion, au point que certaines associations présentent des études où l'on atteindrait environ 20% des jeunes en France.

Pourquoi une telle explosion et peut-on croire ces chiffres ? Sans aucun doute la surmédiatisation de ces violences en ligne et la surréaction des institutions qui souhaitent montrer de manière légitime qu'elles s'emparent du sujet n'est pas aidante. Derrière ce mot se cachent souvent des réalités différentes. Il n'est pas rare aujourd'hui d'entendre un jeune dire «*J'ai été insulté par un pote sur les réseaux, je suis victime de cyberharcèlement*». Cette confusion entre cyberharcèlement et cyberviolence vient naturellement gonfler ces chiffres.

En parallèle, la plupart des chercheurs ne sont toujours pas tous d'accord sur une définition appropriée. Pour Catherine Blaya, universitaire française qui participe depuis de nombreuses années à des études sur ce sujet, le cyberharcèlement se détermine notamment par sa fréquence. Selon elle, on peut réellement utiliser ce terme «*à partir d'une agression par semaine pendant au moins un mois*». Elle précise par ailleurs que selon de nombreuses études menées à travers l'Europe, la France se situerait dans la moyenne des pays européens soit environ 5% à 6% des jeunes âgés de 9 à 17 ans.

Le profil des jeunes touchés est très variable et ne connaît pas spécialement de prisme socio-économique. Ces situations semblent, d'après les études, toucher autant les filles que les garçons avec néanmoins une variable de taille : les filles sont plus souvent victimes de violence à caractère sexuel que les garçons.

Quelle responsabilité pour les réseaux ?

D'une manière générale, les plateformes sont protégées par un statut d'hébergeur. Toutefois, si l'on parvient à

prouver que ces réseaux avaient connaissance de la nature de ces contenus et ne les ont pas fait retirer rapidement, leur responsabilité peut être engagée.

Pour rappel, la plupart des textes en vigueur qui réglementent l'utilisation par les mineurs de ces outils numériques sont très clairs : il est interdit de s'inscrire sur un réseau social avant 13 ans et entre 13 et 15 ans seulement avec l'accord de leurs responsables légaux. Nous savons tous que la réalité est tout autre et que de nombreux jeunes sont présents sur les réseaux sociaux alors qu'ils ne le devraient pas.

Nous attirons la vigilance des adultes sur ce point précis. En cas de situation grave, comme du cyberharcèlement ou toute autre forme de cyberviolence, nous pensons que la possibilité de se retourner contre une plateforme pourrait être remise en cause à partir du moment où il est prouvé explicitement que l'enfant a triché sur son âge. En effet, il serait facile d'invoquer pour ces acteurs, que si l'enfant avait respecté les règles la situation ne se serait pas produite. C'est un point rarement évoqué mais qui a son importance.

Enfin, concernant les difficultés rencontrées dans le cadre d'une demande de déréférencement ou de mise en œuvre du nouveau droit à l'effacement, les personnes concernées peuvent adresser une demande officielle auprès de la CNIL ou auprès du tribunal judiciaire de son domicile. Attention, ces saisines ne garantissent pas forcément d'obtenir satisfaction, comme le rappellent les sites des institutions concernées.

Face à ces phénomènes, nous devons éviter de céder à la panique médiatique et valoriser une éducation au numérique des plus jeunes qui demeure trop imparfaite en France. Cela passera également par une mobilisation de l'ensemble des adultes et de la société autour de la redéfinition d'un socle de valeurs communes.

Comment accompagner les jeunes dans la gestion des conflits qui ont lieu sur les réseaux ?



Service
d'éducation spéciale
et de soins à domicile



Vincent BERNARD
Coordinateur de Bornybuzz Numérique

Plusieurs aspects sont à considérer du côté du professionnel, du côté de la relation avec les jeunes et du conflit.

→ **Du côté du professionnel**, cela dépend avant tout de sa mission. Un animateur socioculturel ne sera pas légitime à intervenir de la même manière qu'un éducateur spécialisé. Il faut être bien conscient de sa fiche de poste, de ses compétences et du projet de sa structure.

→ **La nature et la qualité de la relation** avec les jeunes sont également à prendre en considération. L'accompagnement ne sera pas le même qu'il s'agisse de jeunes que l'on a en suivi, qu'il s'agisse de jeunes qui fréquentent la structure ou de jeunes que l'on rencontre lors d'un travail de rue. De même, la qualité de la relation est à prendre en compte. Des jeunes avec qui une relation de confiance est installée ne requièrent pas la même approche que des jeunes avec qui on essaie d'entrer en contact.

→ Le troisième aspect à prendre est **la nature du conflit**. Le conflit a-t-il éclos en ligne entre des jeunes qui s'entendaient bien jusque-là ? Le conflit en ligne est-il la prolongation d'un conflit préexistant ? Est-ce un conflit interpersonnel ou une problématique de groupe ? Le conflit a-t-il éclos dans un groupe d'amis ou entre deux groupes rivaux ? Est-ce un conflit verbal ou y a-t-il eu (ou y a-t-il un risque de) passage à l'acte violent ?

La place du professionnel dans le conflit doit également être analysée. Est-il témoin du conflit parce qu'en lien avec les jeunes sur les réseaux sociaux ? A-t-il été invité dans la conversation ? Un jeune lui a-t-il transmis le lien des échanges houleux ? A-t-il entendu une discussion à ce sujet IRL ? Ou un jeune est-il venu lui en parler ?

Selon la situation un niveau d'urgence peut être envisagé. Lorsque la pression monte entre deux groupes rivaux et que des vidéos où l'on voit des armes commencent à circuler, la réponse doit être immédiate et sur le terrain. Lorsqu'il s'agit d'une embrouille dans un groupe d'amis, la reprise éducative peut attendre. Il est aussi possible de contacter les protagonistes individuellement ou envisager une confrontation en groupe. Il est aussi envisageable de décider de ne rien entreprendre et laisser les jeunes faire leur propre expérimentation des relations humaines.

Ce sont tous ces paramètres qui sont à prendre en considération.

L'expérience de l'analyse de pratiques professionnelles nous apprend qu'il n'y a pas une méthode qui pourrait prendre en compte toutes les situations, et qu'il vaut mieux partir de la situation pour aboutir à sa résolution.

Ce n'est pas parce qu'ils sont numériques que les problèmes sont radicalement différents ou que les moyens de les résoudre changent. Aussi, l'analyse de la situation en équipe reste le meilleur moyen de trouver la bonne solution.

Quelle est la réalité du #anti2010 ? Les médias sont-ils dans leur rôle lorsqu'ils alertent sur de telles pratiques ?



Équipe médico-sociale
(11-25 ans)

Est-ce que #anti2010 a pris une grosse ampleur à cause des réseaux sociaux ou est-ce que cela a plutôt aidé à lutter contre le harcèlement ?



Secrétaire-Accueil
dans le médico-social
(11-25 ans)



Anna BISCH,
Ecoutante à la ligne Non au harcèlement, le 3020

Au 3020, ligne nationale contre le harcèlement scolaire, nous avons pu constater que le nombre d'appels concernant le harcèlement d'enfants nés en 2010 a augmenté à la rentrée 2021. Il s'agissait davantage de harcèlement collectif qu'individuel : l'ensemble ou une partie des enfants nés en 2010 d'un établissement ou d'une classe subissaient des insultes, des menaces, voire des coups d'enfants plus grands, sous le prétexte de leur année de naissance, ainsi que de leur niveau dans la pratique d'un jeu vidéo populaire.

Les médias contribuent à alerter les adultes sur un phénomène qui a pu leur échapper car les enfants ont souvent des difficultés à se confier sur le harcèlement qu'ils subissent. Cela permet de sensibiliser le grand public et en particulier les familles sur des situations de violences relationnelles dans les établissements (et sur les réseaux sociaux), ainsi que de leurs effets délétères sur les jeunes. L'attention médiatique portée sur le harcèlement permet également de **faire connaître les ressources disponibles** : le 3020 (harcèlement scolaire),

le site education.gouv.fr/non-au-harcèlement, le 3018 (cyber harcèlement) et l'existence d'équipes dédiées au harcèlement dans certains établissements scolaires. Cependant, les médias peuvent également avoir un rôle amplificateur et effrayer enfants et parents, s'ils traitent le phénomène sur un mode angoissant et inéluctable («Si votre enfant est né en 2010, il va forcément se faire harceler !»)

Le #anti2010 a effectivement pris de l'ampleur à cause des réseaux sociaux ; la rapidité de propagation y est démultipliée ! En même temps, cela a permis de montrer et d'expliquer à de nombreuses personnes en quoi consiste le harcèlement (une tentative de domination justifiée par n'importe quelle différence, ici l'année de naissance), d'en faire un sujet plus facile à aborder en famille ou dans d'autres groupes, et finalement de mobiliser beaucoup d'individus autour de la question du harcèlement et d'élargir la réflexion et l'intelligence collective sur cette réalité.



Thomas ROHMER
Fondateur et Directeur de l'OPEN
(Observatoire de la parentalité & de l'éducation numérique)

Le hashtag #anti2010 est un phénomène qui a pris naissance à la rentrée 2021 et comme souvent a été maintes fois relayé et amplifié par les réseaux sociaux selon le principe de viralité au cœur de leur mode de fonctionnement.

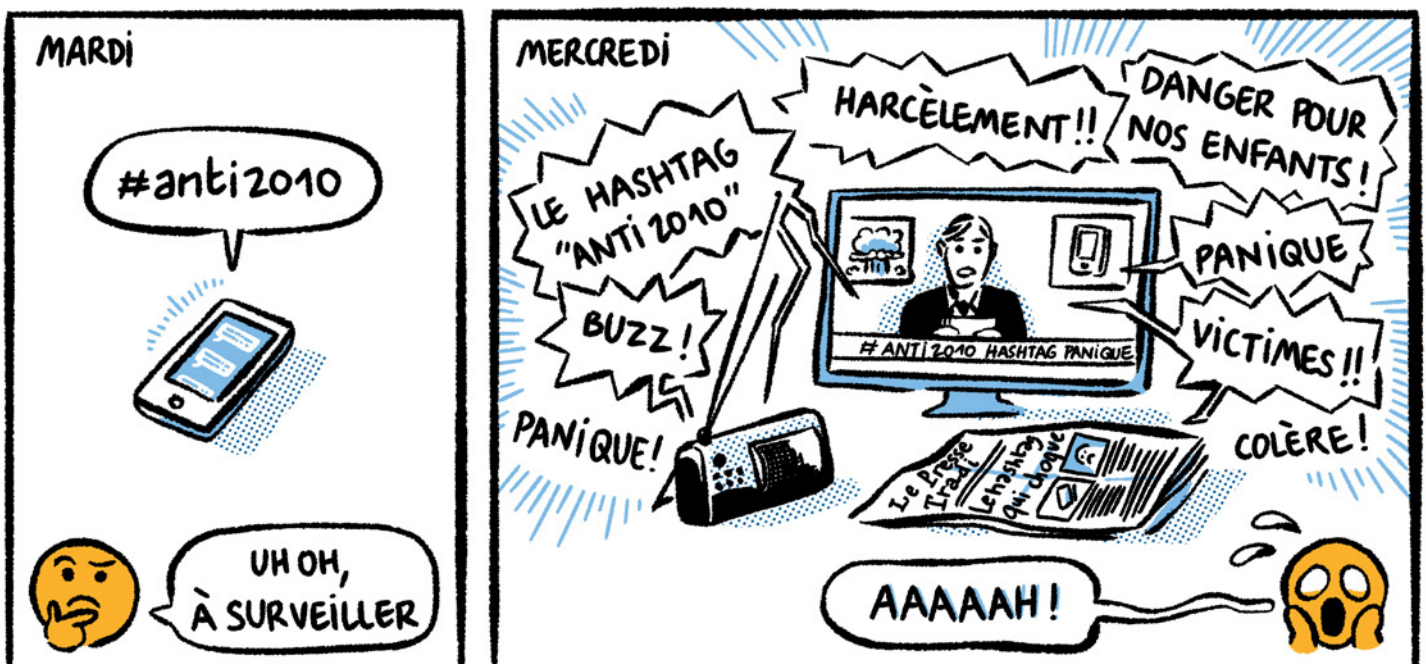
Ce phénomène qui a connu une ampleur assez importante n'est pas en soi quelque chose de nouveau, le principe du harcèlement ou bizutage d'une classe d'âge sur une autre plus jeune étant profondément ancré dans les pratiques adolescentes depuis très longtemps.

Pour autant, les réactions médiatiques puis institutionnelles qui en ont suivi illustrent parfaitement les difficultés d'adaptation et la panique qui s'empare de nombreux adultes lorsque la caisse de résonance des réseaux se met en marche.

Sans nier l'importance du phénomène qui a occasionné plusieurs centaines de millions de vues sur certains réseaux, nous sommes en droit de questionner la posture des adultes et des solutions relayées par les uns et les autres.

Les médias, comme tout acteur à l'origine d'une source d'information, sont certes pleinement dans leur rôle lorsqu'ils évoquent ce type de phénomène à titre informatif. Néanmoins, nous pouvons regretter qu'une dimension éthique ne soit pas plus présente au sein de ces médias *mainstream* lorsqu'il s'agit de traiter d'informations sensibles pouvant mettre potentiellement en danger des enfants.

Comme souvent, l'emballement qui a suivi a pu inciter certains médias à franchir la ligne jaune de l'information à vocation préventive pour basculer dans une démarche incitative. Par le passé, ce phénomène s'est déjà produit de nombreuses fois à l'occasion de la promotion de certains défis sur Internet qui au final n'ont existé que dans le fantasme des adultes (cf. *bluewhale challenge*). Il est urgent de réfléchir à la question éthique au sein des messages à caractère informatif afin qu'ils jouent pleinement leur rôle. Pour autant, **attention à ne pas céder au piège de l'émotion et de la surréaction** dans laquelle les réseaux enferment les jeunes mais le plus souvent les adultes également.





Marion HAZA-PERY,
Psychologue clinicienne, chercheur

Le #anti2010 est avant tout une fabrication médiatique, à durée de vie éphémère, nous l'avons bien vu. Il a permis de mettre le focus sur un phénomène classique : le harcèlement scolaire. Or le harcèlement est un processus qui n'est pas nouveau et a émergé bien avant le numérique (rappelons-nous *La guerre des boutons* !).

Le rejet des sixièmes par les plus grands du collège est un phénomène qui se remarque tous les ans. Le harcèlement se crée par la présence d'un trio : auteur(s), victime, spectateur(s). Dans les espaces numériques, ce trio se retrouve facilement, notamment avec des témoins multipliés du fait du caractère de diffusion virale et massive des textes, images et commentaires sur les réseaux sociaux et de la facilité du *like*. L'illusion d'anonymat, caché derrière un pseudo et un écran, facilite aussi la désinhibition des auteurs et témoins.

La particularité du #anti2010 est que ces attitudes ont pris forme sur des réseaux sociaux, Twitter et Instagram notamment, avec le fameux *hashtag* (mot-clé), permettant une visibilité et une diffusion rapide d'un événement. Toutefois, les rumeurs ou harcèlement n'existent que parce qu'on les diffuse. Aussi, l'engouement médiatique et éducatif (cf. les mots mis dans les cahiers à destination des parents pour les informer) a eu un double effet : impliquer et sensibiliser les parents mais aussi diffuser et semer cette possibilité chez d'autres adolescents.

Or il faut rappeler l'effet de groupe notable à l'adolescence : l'adolescent se construit à travers le regard des autres ; aussi, l'imitation et les identifications sont de mise à cette période-là... Reproduire un acte d'humiliation ou de harcèlement peut faire partie des enjeux groupaux adolescents. Evidemment, il est important d'accompagner les groupes de jeunes face à leurs doutes identitaires pour leur permettre de trouver des valeurs communes permettant la vie en collectivité.



Peut-on s'inscrire sur un réseau social avant l'âge de 13 ans, avec le consentement de ses parents et dans le respect de la loi française ?



Animateur
(11-25 ans)



Arnaud GHEYSENS
Président de MyTwiga

Le Règlement Général de Protection des Données (RGPD) est un règlement européen qui a été traduit dans la loi française en mai 2018. Ce règlement a pour objectif de mieux encadrer l'utilisation des données personnelles et de définir les âges limites en dessous desquels il ne peut y avoir de traitement de données.

Ce règlement a fixé l'âge minimum pour l'accès aux réseaux sociaux, dont le modèle est l'utilisation des données personnelles, à 13 ans. Et il a donné la possibilité aux états membres de fixer un âge en dessous duquel, l'accord des parents était nécessaire. La France a fait le choix de fixer cet âge à 15 ans.

Donc, pour répondre à la question, même avec le consentement des parents, l'inscription à un réseau social d'un enfant de moins de 13 ans n'est pas dans le respect de la loi française. A noter que cette limite de 13 ans est également appliquée aux Etats-Unis qui est un pays pourtant assez permissif sur l'utilisation des données personnelles. Cela montre à quel point cette limite fait l'unanimité.

Or aujourd'hui, près de 2/3 des ados de moins de 13 ans auraient au moins un compte sur un réseau social. Il suffit en effet de déclarer une date de naissance qui corresponde à un âge supérieur à l'âge requis pour s'inscrire.

Ce sont les réseaux sociaux qui doivent s'assurer que leurs utilisateurs ont bien l'âge légal. Pour les utilisateurs déclarant une fausse identité sur le réseau social, ils s'exposent juste à être bannis de la plateforme en question en ayant enfreint leur règlement.

Cette responsabilité portée par les plateformes pose deux problèmes. Comment vérifier l'âge des utilisateurs sans aller trop loin dans la vie privée. A-t-on vraiment envie de communiquer l'ensemble des pièces d'identité des Français à Facebook ? Et certaines plateformes ont-elles vraiment envie de voir une grande partie de leurs utilisateurs être bannis de leur réseau social ?

Pour l'instant, les plateformes démontrent leur bonne volonté en développant des algorithmes qui, en fonction du comportement de l'utilisateur, peuvent détecter des enfants de moins de 13 ans, mais c'est évidemment très perfectible.

A noter qu'un projet de loi est actuellement examiné pour mettre en place une autorité nationale qui serait en charge de cette vérification et pourrait servir d'intermédiaire. A suivre.

Il n'y a donc pas à ce jour de « videur » à l'entrée des réseaux sociaux qui vérifie réellement l'âge légal, et nos enfants peuvent rentrer dans n'importe quel lieu numérique réservé aux adultes en disant simplement : « *C'est bon, j'ai l'âge légal.* »

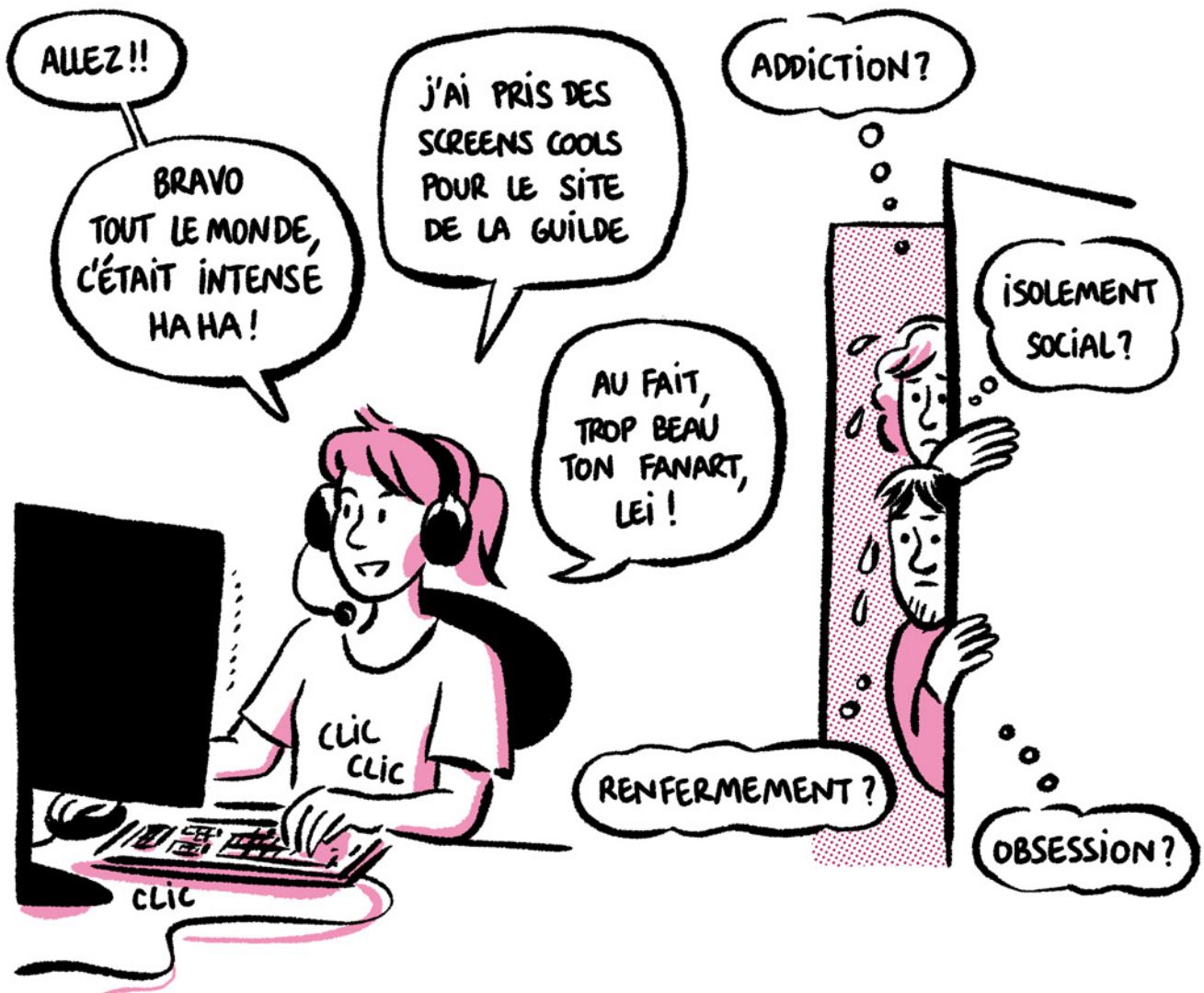
Ce sont donc les parents qui sont en première ligne pour assurer ce cadre et montrer l'exemple. Outre la portée symbolique de cautionner une fausse déclaration pour son enfant, cela peut aussi avoir des conséquences concrètes sur l'utilisation de ses données personnelles, ou sur l'exposition à des annonces qui ne sont pas adaptées à son âge.

Jeux vidéo

#nuances

#expérimentation

#captologie



Les discours des spécialistes concernant les jeux vidéo ne sont-ils pas trop alarmistes et insuffisamment axés vers leurs bienfaits ?



Cheffe de bureau
médico-social
(11-25 ans)



Celia HODENT

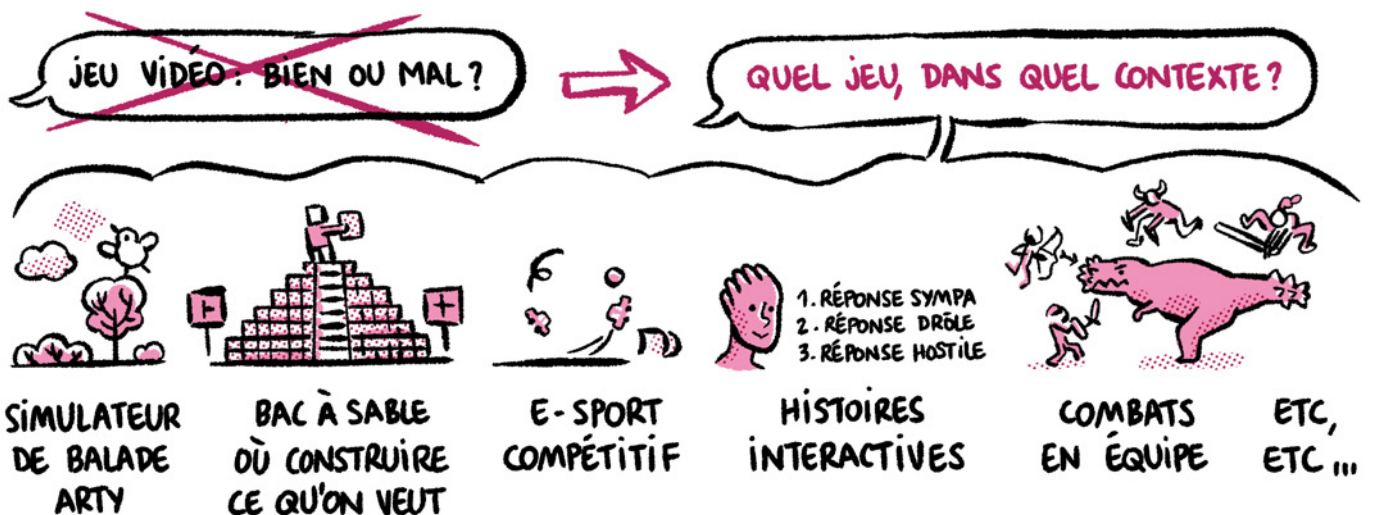
Docteure en psychologie, spécialiste en expérience utilisateurs (UX)

Jouer est une activité primordiale pour le développement de l'enfant. Le jeu vidéo doit donc avant tout être perçu comme une activité ludique sollicitant certaines compétences chez les joueurs en fonction du jeu. «Les jeux vidéo», en tant que catégorie uniforme, ne sont ni bons ni mauvais. Tout comme la nourriture, tout dépend du type de jeu que l'on joue, du contexte et de la quantité.

Malheureusement, la recherche s'est plutôt penchée sur les effets potentiellement néfastes des jeux vidéo jusqu'à présent. On s'inquiète notamment de leur impact sur le sommeil, ou de la pratique pathologique des jeux («addiction»). Malgré l'abondance d'études sur le potentiel néfaste de ces jeux, il n'existe pas actuellement de consensus scientifique et les débats continuent de faire rage. Tout le monde est néanmoins d'accord sur le fait qu'un enfant ne doit pas jouer excessivement aux jeux vidéo au détriment de sa vie scolaire, sociale ou de son sommeil. Le sommeil est en effet primordial pour le développement du cerveau et la consolidation des apprentissages ! L'enfant doit pouvoir jouer à des activités diverses et variées, mais comme pour tout, l'excès n'est jamais bon.

Cela dit, certains jeux vidéo semblent être **particulièrement intéressants pour solliciter certaines compétences.** Par exemple, certains jeux vidéo d'action amélioreraient l'attention visuelle. D'autres études explorent le potentiel bénéfique de certains jeux multi-joueurs sur le comportement pro-social de leurs joueurs. La pratique de certains jeux (comme *Animal Crossing : New Horizons*) a aussi été corrélée avec le bien-être affectif. Les jeux vidéo ont également été étudiés pour leurs atouts en éducation. Il semble notamment que l'utilisation de jeux en classe comme *Minecraft* ou *SimCity* aurait un impact positif, grâce à la médiation apportée par les professeurs et éducateurs. Enfin, il semblerait que les jeux vidéo auraient le potentiel d'encourager la persévérance et «l'état d'esprit de croissance» (*growth mindset*), essentiels pour l'apprentissage.

Les jeux vidéo ne sont pas une catégorie uniforme. En fonction du joueur, du type de jeu et du contexte, ils peuvent avoir un impact plutôt bénéfique, plutôt négatif ou neutre. Mais ils ont un potentiel intéressant pour le bien-être et l'éducation qu'il serait temps de considérer.





Marion HAZA-PERY,
Psychologue clinicienne, chercheur

Les discours médiatiques sur les jeux vidéo prennent souvent parti en dépit des études scientifiques ou des paroles des spécialistes sur le sujet. En effet, nombreux sont les exemples où le jeu vidéo est nommé comme la cause de tous les maux. Prenons exemple de l'extrême violence expliquée par la pratique de jeu vidéo violent. De même, le jeu vidéo est souvent qualifié dans les médias de « drogue », « cocaïne », etc. Aussi, l'accès aux discours des spécialistes se fait rarement de façon directe. Or les recherches qui commencent à être menées en sciences sociales concernant les effets des jeux vidéo montrent que l'objet d'étude est complexe.

Les spécialistes comme les psychologues ou psychiatres portent des discours souvent mal interprétés dans les médias. En effet, malgré tout ce qui est mis en avant des méfaits, dangers ou dérives du jeu vidéo, force est de constater, avec les bilans annuels du S.E.L.L (Syndicat des Editeurs de Logiciels de Loisirs), l'usage grandissant du jeu vidéo (public varié en âge, sexe, usages, etc.). Les spécialistes reconnaissent alors que le jeu vidéo n'est

pas mauvais en tant que tel mais que l'usage excessif doit être examiné de près : c'est là que les spécialistes peuvent constater le refuge dans le jeu vidéo pour fuir des difficultés de la vie quotidienne (à l'école, dans la famille, dans les relations aux autres, etc.).

Aussi, pour résumer, le jeu vidéo peut amener le joueur à de l'imaginaire (beaucoup de jeux utilisent les émotions du joueur aujourd'hui), de la créativité (pensons à *Minecraft*), des liens sociaux, de la collaboration (par exemple avec les jeux tels *League of Legend*, et tous les MMORPG) et des engagements (remarquons l'évènement *Zevent*, engageant la communauté *gamer* pour une cause humanitaire). Mais le jeu vidéo est un objet ambivalent, comme tout outil, et il peut aussi amener à des pratiques plus complexes, négatives et risquées (confrontation à des scènes inadaptées, insultes, violence, non-respect des autres, triche, harcèlement, etc.). Il est donc **indispensable de penser les deux facettes du jeu vidéo en ne jetant un voile ni sur l'une ni sur l'autre.**



Vincent BERNARD
Coordinateur de Bornybuzz Numérique

Bienfaits et méfaits sont les deux faces d'une même médaille. On constate assez facilement que les jeux vidéo sont souvent connotés négativement. Cependant, lorsqu'on s'intéresse à la recherche sur le sujet, on remarque que les chercheurs qui étudient les jeux vidéo aboutissent difficilement à un consensus, que ce soit pour les effets supposés négatifs comme pour les aspects soi-disant positifs.

Pour contrebalancer les argumentaires qui insistent sur les effets délétères des jeux vidéo, nous pourrions alors être tentés d'opposer systématiquement des bienfaits. Mais dresser une sorte de liste des « pour » et des « contre » est une fausse bonne idée, et ce pour plusieurs raisons : tout d'abord parce que tous les jeux vidéo ne se valent pas. Il existe une grande variété de jeux vidéo qui sollicitent des compétences différentes ; et ensuite parce que les joueurs sont eux-mêmes différents et que leur motivation

à jouer à tel jeu plutôt qu'un autre n'est pas similaire. Face à des parents ou des professionnels inquiets, il ne faut pas chercher à convaincre des méfaits ou des bienfaits des jeux vidéo en général, mais plutôt les aider à analyser la situation en fonction des jeux vidéo auxquels joue un joueur en particulier. Par exemple, là où un adolescent va jouer à un jeu vidéo massivement multijoueur pour faire comme ses amis, un autre va se saisir de cette opportunité pour trouver les amis qu'il n'a pas dans son entourage. **Si les paniques morales concernant les jeux vidéo sont agaçantes, les discours qui enjolivent le média le sont également.** On a tendance à oublier que le jeu vidéo est un jeu et qu'on joue à des jeux parce que c'est fun ! Il peut bien sûr y avoir des applications intéressantes des jeux vidéo dans l'apprentissage ou dans le soin, mais ces bénéfiques sont au service d'objectifs précis et ne doivent pas servir à alimenter des querelles d'opinion.

Comment expliquer que les joueurs retournent à un jeu vidéo qui semble leur procurer des émotions contradictoires et parfois extrêmes ? Colère envers les autres joueurs, dévalorisation de soi après un échec.



Équipe médico-sociale
(11-25 ans)



Nadège LARCHER

Directrice pédagogique de MyTwiga
et dirigeante d'APcomm - Apprendre à Communiquer

Une réponse immédiate s'impose quand on s'interroge sur le pouvoir d'attraction et surtout de séduction particulièrement fort sur les ados que les jeux vidéo exercent sur nos ados : ils sont conçus ainsi. Notamment grâce aux apports des neurosciences, les concepteurs de ces jeux font en sorte « d'envoûter » leurs joueurs, en rendant leur attention captive, en leur accordant des rétributions immédiates, en troublant leur perception du temps.

Une autre approche permet également d'expliquer la fascination des écrans sur les ados. Ils leur permettent de répondre massivement à leurs besoins fondamentaux. Selon William Glasser, le psychiatre et chercheur américain qui a travaillé sur le comportement humain et qui est à l'origine de la *Théorie du choix*¹, les êtres humains cherchent par leurs actions conscientes et aussi inconscientes à réaliser leurs besoins fondamentaux. **Ces besoins fondamentaux sont au nombre de 5, et concernent tous les êtres humains, quels que que soient leurs stades de vie :**

- le besoin de survie (avoir un toit sur la tête, à manger, à boire, connaître une sécurité affective) ;
- le besoin d'appartenance (sentir qu'on fait partie d'un groupe, que ce soit un groupe d'amis, de la famille, des collègues) ;
- le besoin de pouvoir et de compétence, dans un ou plusieurs domaines ;
- Le besoin de liberté, de pouvoir faire des choix dans sa propre vie.
- Enfin, le besoin de plaisir, qui est une nécessité pour une vie épanouie (la joie étant la seule émotion que notre cerveau cherche à reproduire volontairement).

Outre le fait de procurer à nos ados du plaisir immédiat, les jeux vidéo leur permettent également de satisfaire ses autres besoins fondamentaux :

Même s'il peut perdre, l'ado va chercher à améliorer sans cesse ses performances, et donc à satisfaire son besoin de compétence. Il sera reconnu par les autres joueurs ou fera partie d'une Guilde, et pourra ainsi nourrir son besoin d'appartenance. Malgré les règles à suivre dans son jeu, il peut faire de nombreux choix et réaliser ainsi son besoin de liberté. Enfin, puisque la question de la survie est virtuelle dans les jeux, son besoin de sécurité ne sera pas réellement menacé.

Bien sûr, le jeune joueur éprouvera des émotions contradictoires, sera révolté de perdre et se montrera agressif verbalement envers les autres joueurs. Mais ces moments d'inconfort auront également un bénéfice secondaire pour lui : à cette période de l'adolescence où l'agressivité est à nouveau amplifiée et où les capacités d'inhibition sont fragilisées, les jeux vidéo vont lui offrir un exutoire socialement plus acceptable que la cour de récréation ou le quartier.

A l'instar de l'excellent film de Steven Spielberg Ready Player One², les jeux vidéo peuvent donc offrir aux ados un refuge, une échappatoire et un sentiment de pouvoir que la vie réelle ne leur offre peut-être pas. D'où l'importance de nous interroger, nous éducateurs, sur la façon dont nous pouvons leur permettre de réaliser leurs besoins fondamentaux, notamment ceux de liberté, compétence et plaisir, dans leur vie quotidienne.

1. La théorie du choix, William GLASSER, Chenelière/McGraw-Hill (1 janvier 1997)

2. Film de 2018, où Spielberg nous présente un monde futuriste au bord du chaos. Les êtres humains se réfugient dans l'OASIS, univers virtuel qu'ils n'arrivent plus à quitter.



Marion HAZA-PERY,
Psychologue clinicienne, chercheur

Tout d'abord, il faut rappeler que le jeu vidéo est un produit culturel à l'instar du cinéma, de la littérature, de la bande-dessinée, etc., ce en tant que dixième art. Il est entré à la Bibliothèque Nationale de France. Aussi, de plus en plus, le jeu vidéo, notamment indépendant, se construit avec un scénario élaboré, une esthétique travaillée, des sons bien mixés permettant une immersion maximale du joueur et favorisant le *gameplay*.

A partir de là, comme tout univers culturel fictionnel, le jeu vidéo va produire des émotions chez celui qui le pratique, ce, quels que soient son âge ou sa façon de jouer : si le jeu attire aujourd'hui autant de joueurs comme le prouvent les enquêtes annuelles du S.E.L.L., c'est bien parce qu'il procure des émotions, à l'enfant ou à l'adulte, au joueur occasionnel ou quotidien ; à l'homme ou à la femme.

De façon générale, chacun d'entre nous est habité par des émotions diverses fondamentalement contradictoires : nous sommes constamment traversés par des émotions positives - du type de l'amour - ou négatives - du type de la haine et de la violence. Nos activités de la vie courante, hors ligne ou en ligne, entrent en résonance avec nos émotions internes : elles peuvent les amplifier, les moduler ou encore permettre de les évacuer.

À l'adolescence, tout particulièrement, de nouvelles émotions apparaissent, liées à la transformation brutale du corps avec la puberté et son cortège de changements. Le désir de maîtrise de ces éléments nouveaux par la confrontation à des situations entraînant des émotions

inédites est classique à cette période : pensons aux expériences, fréquentes chez les jeunes, de confrontation à des scénarios violents, lors de soirée partagée autour de films d'horreur ; ici, c'est la peur recherchée dans un contexte sécurisant qui crée une excitation et donne envie de poursuivre l'activité.

C'est la compréhension de l'ambivalence des émotions qui nous éclaire ici : en effet, nos émotions sont toujours complexes et entremêlées. Dans le jeu vidéo, le joueur va aussi tester des émotions du fait de ses relations aux autres, des victoires ou des défaites, mais aussi de la relation à son avatar. En effet, les études menées sur les joueurs de jeux de rôles en ligne montrent clairement l'empathie envers l'avatar, c'est-à-dire que le joueur projette ses propres émotions et les attribue à l'avatar, tout comme il « ressent » ce que pourrait vivre le personnage qu'il contrôle. Nous comprenons ici que même dans une phase de jeu complexe, d'échecs ou de conflits avec un autre joueur, certaines émotions positives incitent le joueur à poursuivre son activité.

Enfin, il faut noter que ces émotions associées au monde numérique qu'est le jeu vidéo restent cantonnée au jeu, comme dans le sport : l'effet de décharge peut être recherché pour expulser hors de soi notamment des émotions agressives. Le cadre du jeu vidéo permet de contenir cela.

L'OMS reconnaît depuis 2018 l'addiction aux jeux vidéo, est-ce à dire que tous les joueurs sont susceptibles de devenir addict ?
 Existement-ils des facteurs de vulnérabilité chez certains joueurs ? L'industrie du jeu vidéo exploitent-elles ces failles ? Quels sont les mécanismes utilisés pour rendre les jeux «addictifs» ?



Animateur
(11-25 ans)



Marion HAZA-PERY,
Psychologue clinicienne, chercheur

La question de l'addiction est une question épineuse concernant les jeux vidéo. En effet, les avis divergent entre les spécialistes psychiatres, psychologues, addictologues. En fait, il faut au préalable s'accorder pour parler de la même chose. Effectivement, si l'on se réfère à l'OMS, depuis 2019, est apparu le trouble du jeu vidéo (*gaming disorder*) qui nécessite pendant plus d'un an en résumé, une pratique problématique (« comportement de jeu persistant ou récurrent ») parasitant la vie professionnelle ou scolaire, les relations familiales ou amicales, les projets et rattaché à de la souffrance. Plus précisément, doivent se repérer « 1) *une altération du contrôle des jeux (par exemple, apparition, fréquence, intensité, durée, fin, contexte) ; 2) accorder une priorité accrue au jeu dans la mesure où le jeu prime sur les autres intérêts de la vie et les activités quotidiennes ; et 3) la poursuite ou l'escalade du jeu malgré l'occurrence de conséquences négatives.* »

En réalité, le diagnostic réel d'addiction aux jeux vidéo ne concerne, selon les addictologues eux-mêmes, qu'un pourcentage infime de joueurs. Le jeu vidéo en soi ne rend donc pas addict.

Quel fut alors l'intérêt de créer ce trouble spécifique pour l'OMS ? **Le diagnostic de *gaming disorder* ou d'addiction aux jeux vidéo permet en fait de repérer les pratiques problématiques de jeu et d'intervenir en prévention d'autres troubles psychiques.** C'est pour cela par exemple que se développent les dispositifs de consultations jeunes consommateurs qui accueillent les joueurs de jeux vidéo aux pratiques excessives ou problématiques. Ainsi ces consultations permettent d'accompagner des jeunes non suivis jusque-là et présentant par exemple des troubles dépressifs. La pratique du jeu vidéo et le qualificatif d'addiction peuvent donc être une porte d'entrée vers du soin lié à d'autres problématiques.



Serge TISSERON

Psychiatre et président de l'association Trois, Six, Neuf, Douze

Il existe en effet des facteurs de vulnérabilité héréditaires, éducatifs et personnels. Les enfants en souffrance psychique avant de découvrir les outils numériques sont notamment plus enclins à développer des pratiques problématiques : les victimes de harcèlement et de maltraitance physique et sexuelle, les victimes de deuil et les enfants élevés par des parents en conflit ou en souffrance, sociale et/ou psychique.

Mais les stratégies des fabricants jouent un rôle considérable en jouant sur ces fragilités. Ils développent une nouvelle science, « la captologie », et utilisent dans les jeux pour mineurs des stratégies dites de « rétention » qui ont fait leurs preuves dans les jeux de hasard et d'argent. Notamment le FoMO (pour *Fear of Missing Out*), ou peur de manquer des événements exceptionnels ; l'effet de rareté ; la motivation par l'incertitude (*Motivating Uncertainty Effect*) dont les fameuses *lootboxes*, des boîtes achetées par le joueur et qui peuvent contenir

ou non des objets considérés comme précieux, qui posent des problèmes éthiques et législatifs résolus différemment selon les pays^{*} ; l'aversion à la perte ; et le biais des coûts irrécupérables (*Sunk cost fallacy*). Enfin, ce nouveau modèle de jeux donne une place centrale à la visibilité du joueur, notamment à travers des plateformes comme Twitch, exploitant ainsi à son profit les habitudes des utilisateurs des réseaux sociaux.

Toutefois, alors que les stratégies de hasard et d'argent constituent l'essentiel des motivations des joueurs de ces jeux, elles sont le plus souvent à la marge pour les joueurs de jeux vidéo qui sont mus par d'autres motivations. Mais seuls ceux qui auront la capacité de comprendre ces enjeux et d'en estimer les risques sauront prendre du recul et s'en protéger. **La question principale devient alors celle de l'information à donner aux utilisateurs pour leur permettre d'agir de manière éclairée, ou de se faire aider.**

* Cerulli-Harms, A. et al. (2020, juillet). Loot boxes in online games and their effect on consumers, in particular young consumers.

Consulté le 25 septembre 2020 sur [https://www.europarl.europa.eu/RegData/etudes/STUD/2020/652727/IPOL_STU\(2020\)652727_EN.pdf](https://www.europarl.europa.eu/RegData/etudes/STUD/2020/652727/IPOL_STU(2020)652727_EN.pdf)



Santé mentale

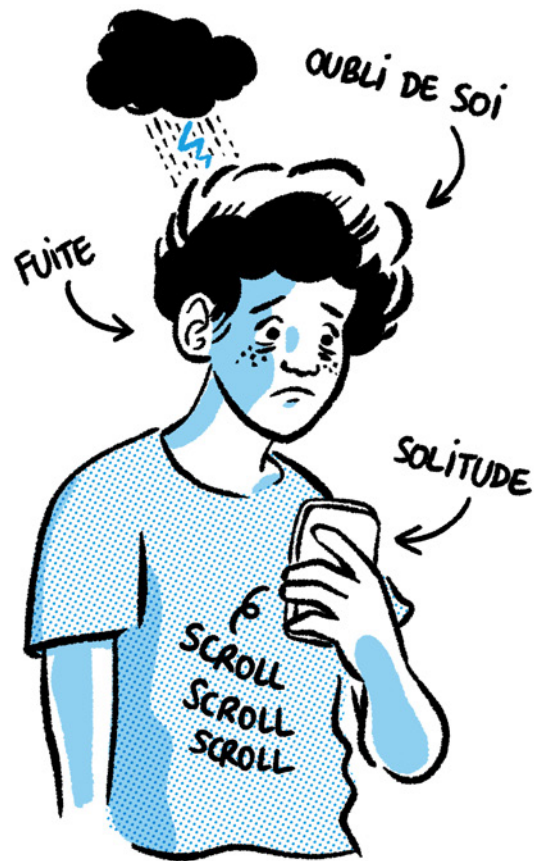
#gamingdisorder

#dynamiquefamiliale

#ohmonbeaumiroir



PRATIQUE CRÉATIVE
ENRICHISSANTE



PRATIQUE OBSESSIONNELLE
APAUVRISANTE



Comment dissocier addiction aux écrans et consommation excessive des écrans ?



Cheffe de bureau
médico-social
(11-25 ans)



Serge TISSERON

Psychiatre et président de l'association Trois, Six, Neuf, Douze

Il n'existe pas pour la communauté scientifique « d'addiction aux écrans ». En revanche, l'Organisation Mondiale de la Santé (OMS) reconnaît depuis 2019 l'existence d'un *gaming disorder** (traduit sur le site francophone de l'OMS par « trouble du jeu vidéo »), intégré dans la 11^e version de la Classification internationale des maladies (CIM, en anglais ICD). Il est défini comme un comportement de jeu, numérique ou vidéo, donnant une priorité croissante au jeu sur les autres centres d'intérêts, et la poursuite ou l'escalade de l'activité malgré la survenue de conséquences négatives. Pour que l'on puisse parler d'addiction, le trouble doit exister depuis plus de 12 mois avec des conséquences importantes : le joueur est incapable de se détacher de son ordinateur, appareil mobile ou console de jeu, au point d'abandonner toute vie sociale et de mettre en danger sa santé, mentale et/ou physique. Tous les autres centres d'intérêt sont délaissés, y compris le sommeil et les repas. Il n'est pas rare qu'il y ait une pathologie psychiatrique sous-jacente : on parle de comorbidité. L'OMS précise que cette addiction est comportementale, différente d'une addiction à un produit toxique, car il n'y existe ni syndrome de sevrage physiologique, ni risque de rechute, les adolescents joueurs excessifs devenant en règle générale des joueurs modérés et normaux. Cette définition exclut donc les enfants et les adultes scolarisés/socialisés.

Pourtant, cette décision reste contestée. **Beaucoup d'auteurs préfèrent parler de « jeu problématique », pour éviter la confusion avec l'addiction aux substances toxiques.** Retenons que l'existence d'un temps important de jeu ne suffit pas à définir une « addiction » au sens donné au mot par l'OMS. C'est pourquoi beaucoup de chercheurs conseillent aujourd'hui de « contextualiser » le temps de jeu selon deux critères : la socialisation et la créativité.

En effet, le jeu vidéo peut être tout autant une pratique socialisante et créative que désocialisante et compulsive. Cette distinction permet d'opposer les pratiques pathologiques qui appauvrissent la vie et les pratiques passionnelles qui l'enrichissent, même si c'est aux dépens d'autres activités. Le jeu devient problématique lorsque le joueur ne joue plus pour y trouver du plaisir, mais pour essayer de ne pas penser à une situation qui lui semble, à tort ou à raison, insoluble. Il peut s'agir d'une situation de la vie quotidienne (deuil, rupture amoureuse, harcèlement, séparation des parents...), d'un trouble mental au début (psychose...), mais il s'agit le plus souvent de l'angoisse de la crise d'adolescence. Le joueur arrête en général de jouer lorsqu'il en sort, sauf bien sûr s'il existe un trouble mental sous-jacent.

En pratique, trois questions simples permettent de différencier un joueur excessif dont il n'y a pas lieu de s'inquiéter et un joueur excessif problématique.

- Le fait de jouer seul. Un joueur seul dans un jeu en réseau est également seul dans la cour de récréation.
- L'existence d'activités de création à l'intérieur des espaces numériques. Un enfant qui fait de la photographie dans certains jeux, ou qui crée des petites animations, est forcément un enfant socialisé car même s'il fait cela seul, il l'utilise pour se valoriser dans son réseau social.
- Le refus de penser à son avenir professionnel.

Pour nous résumer, un enfant qui joue le soir avec ses camarades de classe qu'il retrouve la journée à l'école, et qui n'exclut pas de faire son métier dans les professions du jeu vidéo, ne doit pas inquiéter. En revanche, à l'autre extrême, un enfant qui joue seul, n'a aucune activité de création dans les mondes numériques et préfère jouer plutôt que penser à son avenir devrait mobiliser la mise en place d'une consultation médico psychologique.

* ONU (2018, janvier). Trouble du jeu vidéo. Consulté le 19 septembre 2020 sur <https://www.who.int/features/qa/gaming-disorder/fr>

Une étude récente tend à démontrer que l'utilisation d'Instagram par les adolescentes a des effets néfastes sur leur moral. Est-ce une réalité ?



Animateur
(11-25 ans)



Nadège LARCHER

Directrice pédagogique de MyTwiga
et dirigeante d'APcomm - Apprendre à Communiquer

Certaines études récentes, notamment une commanditée par la société Facebook elle-même (et qui a fuité grâce à Frances Haugen), indiquent effectivement que les images véhiculées sur les réseaux sociaux pourraient impacter négativement 25 à 40% des adolescents en termes d'estime de soi.

Néanmoins, et sans minimiser ces impacts, il semble intéressant de replacer ces éléments dans le contexte de l'adolescence d'une part et celui du fonctionnement de ces réseaux d'autre part :

Tout d'abord, ces études ne fournissent aucune information sur l'estime de soi générale de ces ados et sur la relation qu'ils entretiennent avec l'image d'eux-mêmes en dehors des écrans. L'adolescence est une période où l'estime de soi est particulièrement fragile et des phénomènes tels que la dysmorphophobie, à savoir une préoccupation exagérée sur un aspect disgracieux de son corps, sont fréquents. L'ado est alors particulièrement sensible à cet aspect et scanne les images véhiculées sur les réseaux sociaux avec ce prisme particulier.

Car le véritable impact est le rôle que peuvent jouer les réseaux sociaux dans la quête identificatoire des ados : à cette période de la vie si particulière où l'ado cherche à qui il veut ressembler (sachant uniquement qu'il ne veut pas être comme ses parents), les réseaux sociaux lui

permettent de définir ces modèles : les influenceurs, les humoristes ou les figures de mode qu'il suit lui permettent de se créer de nouveaux repères, d'élargir un horizon dans lequel il se sent souvent à l'étroit. Très rapidement, l'ado sélectionne ses centres d'intérêts, investit la majeure partie de son temps d'écran sur ses passions. Si l'intimité de sa vie numérique est respectée, les réseaux sociaux lui permettent d'ailleurs de se chercher, de s'interroger et de rentrer en contact avec d'autres univers très différents du sien, sans subir le jugement ou le contrôle immédiat de son environnement immédiat.

Néanmoins, le problème majeur reste les bulles de filtre ou de filtrage*, qui influencent le choix des contenus qui lui sont proposés, et risquent de l'enfermer dans une personnalisation isolée et orientée. C'est le risque par exemple avec la question de l'anorexie, où les jeunes s'interrogeant à ce sujet se voient proposer de plus en plus de contenus en lien avec cette question. De même que des efforts commencent à être faits dans les publicités pour présenter plus de diversité, les réseaux sociaux doivent être challengés et éventuellement contraints à offrir la plus grande variété possible à leurs usagers.

* Concept développé par Eli Pariser, *The Filter Bubble, What the Internet Is Hiding from You*, New York, Penguin Press, 2011



Marion HAZA-PERY,
Psychologue clinicienne, chercheur

A l'entrée dans l'adolescence, c'est le corps qui est au-devant de la scène. Face aux transformations hormonales et physiologiques, les adolescents se trouvent dans la nécessité de faire avec ce corps nouveau. Deux solutions s'offrent alors : apprivoiser et s'approprier cette nouveauté par diverses stratégies identitaires ou lutter et refuser ces transformations. Evidemment le numérique aujourd'hui vient s'intriquer à ces deux attitudes envers le corps, embellissement ou non acceptation.

Nous parlons en psychologie d'« image du corps » pour évoquer la relation affective que chacun entretient envers son corps propre. L'image est sollicitée depuis la petite enfance et la constitution de son identité à travers le reflet dans le miroir. Mais ce reflet se dote aujourd'hui d'une nouvelle version, celle du miroir des écrans et des photographies numériques.

Les photographies de soi, à but de partages sur les réseaux sociaux (Instagram, Snapchat, Tik Tok, etc.), participent à la construction adolescente : l'image de soi est ainsi

soumise à son propre regard et au regard des autres, notamment des pairs du même âge. L'attente d'un retour sur cette image et ce qu'elle montre est importante, pour conforter des choix identitaires de l'adolescent ou l'inciter à d'autres tentatives de mises en scène de soi.

Les filtres en vogue sur ces applications agissent pour les adolescents comme une possibilité de maîtriser des changements corporels, de façon transitoire, sans même les inscrire directement sur la peau ou dans la chair. Le tatouage apposé par un filtre engage bien évidemment moins que celui réalisé chez le tatoueur !

Remarquons, toutefois, que les modifications à volonté des photographies de soi peuvent amener les adolescents à des idéaux inatteignables, dans une quête sans fin de perfection (grain de peau, forme et proportion du visage, symétrie, etc.). C'est là que Instagram peut, chez des adolescents déjà fragilisés et complexés, amplifier une souffrance.



Vincent BERNARD
Coordinateur de Bornybuzz Numérique

Une étude en elle-même ne démontre pas grand-chose. C'est l'analyse comparative de plusieurs études qui permet d'apporter un niveau de preuve suffisant.

A l'heure actuelle, en ce qui concerne les effets des réseaux sociaux sur le bien-être ou l'image de soi, les recherches apportent des résultats contradictoires, si bien qu'on ne peut pas conclure à des effets néfastes qui seraient généralisés. La difficulté d'aboutir à ce consensus scientifique provient du fait que les méthodologies utilisées ne sont pas homogènes, un peu comme si on essayait de comparer des chèvres avec des choux. De plus, l'étude dont il est question ici est un travail interne à Meta (le groupe qui possède désormais Facebook, Instagram, WhatsApp et Messenger) qui n'a été ni évalué par d'autres chercheurs ni publié dans une revue scientifique. On peut donc considérer que d'un point de vue académique, elle n'existe pas.

Cette question appelle une remarque concernant la culture scientifique des professionnels de la jeunesse, mais aussi celle des journalistes. Trop souvent, des études mal comprises viennent alimenter la panique morale sur le numérique et biaiser les représentations des professionnels et des parents.

Cependant, ce n'est pas parce qu'il n'y a pas de preuve qu'il n'y a pas de problème. Ces problèmes relèvent bien souvent de problématiques individuelles que le numérique vient révéler ou amplifier. Être mal dans sa peau ou pas à l'aise dans ses baskets est courant à l'adolescence. Il faut alors distinguer ce qui relève de l'aide que l'on peut apporter à un adolescent en particulier, des projets de prévention ou d'éducation aux médias que l'on peut mettre en place.

Quand les parents interpellent, ils peuvent dire «*Mon ado est addict aux écrans*» et après quelques échanges nous nous apercevons que non, pas forcément. Comment dédramatiser auprès des parents ?



Secrétaire-Accueil
dans le médico-social
(11-25 ans)



Vincent BERNARD
Coordinateur de Bornybuzz Numérique

Les jeux vidéo sont des médias fascinants et complexes.

Parce que l'on peut interagir avec eux, ils permettent une immersion qui occupe simultanément le corps et l'esprit. Jouer c'est « faire comme si », c'est donc tout à fait normal d'être absorbé par son jeu. Cependant, si jouer est considéré comme acceptable pour les enfants, ça l'est beaucoup moins pour les adolescents et les adultes. Pour ces derniers le fait de jouer est connoté négativement. Pourtant, près d'un adulte sur deux joue aux jeux vidéo. Le jeu est une source de distraction et dans certaines études les jeux vidéo sont corrélés positivement avec le bien-être.

Si les jeux vidéo participent au bien-être, c'est parce qu'ils répondent à certains besoins psychologiques : le besoin de relations sociales lorsque le joueur joue en ligne ou relate ses exploits auprès de ses amis ; le besoin d'accomplissement lorsque le joueur gagne une partie ou finit un niveau ; le besoin d'autonomie qui s'exprime dans la liberté d'action et la découverte d'univers pixélisés.

Ces besoins psychologiques sont exacerbés à l'adolescence. Le besoin de relations sociales et d'autonomie, parce que l'adolescent s'appuie sur ses pairs pour s'individuer, c'est-à-dire se séparer symboliquement d'avec ses parents et sa famille ; le besoin d'accomplissement pour soutenir l'estime de soi souvent fragile à cet âge.

Ainsi, c'est parce qu'ils sont funs et qu'ils permettent de répondre à des besoins fondamentaux que les jeux vidéo sont largement plébiscités par les adolescents. Parfois aussi, ils peuvent être utilisés pour ne pas penser à ses problèmes. Toute la difficulté est alors de faire la différence entre un adolescent qui joue beaucoup parce qu'il est passionné et un adolescent qui joue trop parce qu'il ne va pas bien et qu'il se réfugie dans ses jeux. De nombreux conflits familiaux proviennent de cette confusion.

Mais dans une situation comme dans l'autre se centrer sur le jeu est la mauvaise option. Dans le premier cas, il est éventuellement possible d'inciter l'adolescent à diversifier ses activités et centres d'intérêts. Dans le second, il faut l'aider à résoudre ce qui le préoccupe. Se transformer en gardien de l'horloge ne résoudra pas la problématique. Il est aussi vivement conseillé de s'intéresser à ses pratiques vidéoludiques en discutant, ou mieux encore en jouant avec. Les adolescents adorent généralement partager leur expérience et faire découvrir leur univers ludique. Ils sont également demandeurs de l'avis des adultes, cela leur permet de se confronter à la norme.



Marion HAZA-PERY,
Psychologue clinicienne, chercheur

Il est très courant depuis la démocratisation du numérique et l'accès à beaucoup de ressources *online* que chacun devienne médecin ou psychiatre et s'autodiagnostique. Parler d'addiction (comme de bipolarité ou d'hyperactivité) est bien porter un diagnostic. Or, chaque diagnostic nécessite un certain nombre de critères pour en valider l'existence. Concernant l'addiction aux jeux vidéo, le diagnostic est encore plus complexe car cette terminologie n'est pas reconnue par tous les psychiatres.

Si l'on se réfère à l'OMS, depuis 2019, est apparu le trouble du jeu vidéo (*gaming disorder*) qui nécessite pendant plus d'un an en résumé, une pratique problématique (« comportement de jeu persistant ou récurrent ») parasitant la vie professionnelle ou scolaire, les relations familiales ou amicales, les projets, et rattachée à de la souffrance. Plus précisément, doivent se repérer :

- «une altération du contrôle des jeux (par exemple, apparition, fréquence, intensité, durée, fin, contexte)
- accorder une priorité accrue au jeu dans la mesure où le jeu prime sur les autres intérêts de la vie et les activités quotidiennes
- la poursuite ou l'escalade du jeu malgré l'occurrence de conséquences négatives.»

En réalité le diagnostic réel d'addiction aux jeux vidéo ne concerne, selon les addictologues eux-mêmes, qu'un pourcentage infime de joueurs.

Aussi, avec les parents, il convient de placer la question des usages des jeux vidéo dans un questionnaire plus global, en se défocalisant du seul jeu vidéo pour interroger le fonctionnement familial : quelles sont les causes de conflits dans la famille, quelles sont les interactions entre chaque membre de la famille ? Quels sont les règles et cadres pour d'autres activités hors numérique ? Alors, souvent, nous nous rendons compte que le jeu vidéo cristallise d'autres tensions ou problématiques familiales : le problème à traiter n'est donc pas spécifiquement la pratique du jeu mais la dynamique familiale qui a pu amener l'adolescent à ce type d'usage excessif ou problématique.

Parler du jeu vidéo en famille, remettre des règles concernant les usages, diversifier les jeux vidéo, permettra d'aborder différemment et d'avoir moins d'angoisses concernant les pratiques de jeu vidéo des adolescents. Il est important de considérer le jeu vidéo comme une activité parmi d'autres, activité devant être pratiquée de façon équilibrée au regard des autres sphères de la vie de l'adolescent (vie scolaire, familiale, sociale, autres loisirs, etc.). **Il ne faut pas négliger le côté social du jeu vidéo aujourd'hui**, beaucoup de parties se faisant en ligne, avec d'autres joueurs avec lesquels il est indispensable d'échanger ou collaborer pour avancer dans le jeu.

Tous ces éléments permettent d'accompagner les parents dans d'autres questionnements que celui de l'addiction aux jeux vidéo.

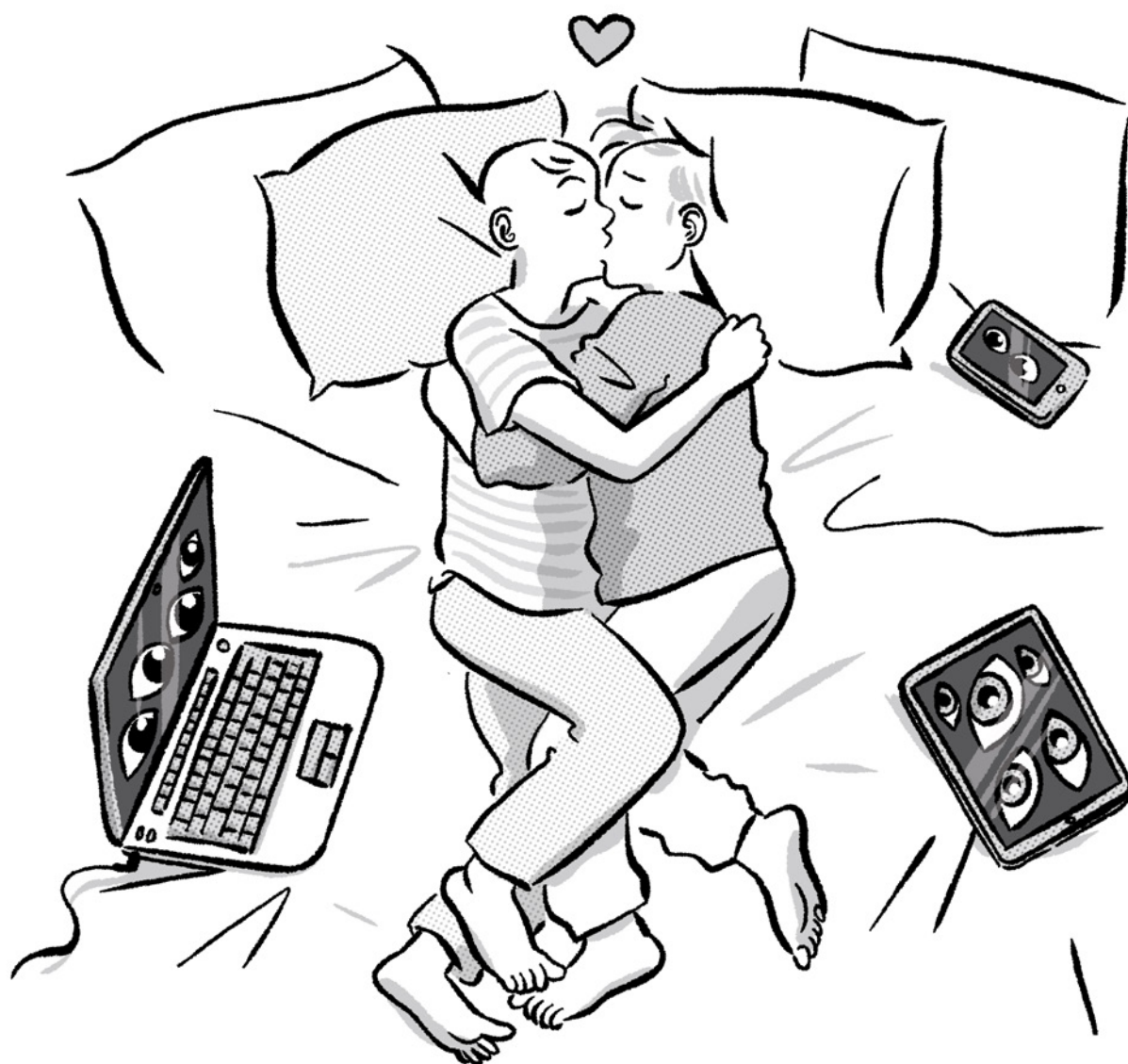


Intimité

#expérimentation

#consentement

#estimedeso



Que faut-il comprendre des adolescent-e-s qui se déclarent en couple sur les réseaux sociaux alors qu'ils n'ont jamais rencontré charnellement la personne en question ?

Comment faire prendre conscience aux jeunes des risques encourus dans une rencontre IRL (In Real Life) ?



Équipe médico-sociale
(11-25 ans)



François HERBULOT
Écouter sur FIL SANTE JEUNES

Pour ces adolescents, être en couple se joue sur une autre scène que celle du corps : la scène psychique. Être en couple est alors une conviction, celle que, quelque part, quelqu'un pense à moi, à qui je pense moi aussi. L'autre occupe une place dans mon esprit, il me préoccupe et réciproquement. Cette présence psychique donne une assise pour tenir et se tenir face aux difficultés de la vie adolescente.

Cette manière d'être en couple révèle aussi des inquiétudes, fréquentes à l'adolescence, concernant la sexualité. Sans rencontre, pas de caresses, de baisers, ou de rapports sexuels. En éloignant le corps réel, c'est la rencontre avec le désir, tantôt débordant, tantôt effrayant, que ces adolescent.es ajournent.

Ils s'épargnent également le risque d'une déception, celle de trouver le réel bien en-deçà de l'idéal. Ne pas rencontrer l'autre, c'est se donner la possibilité de le rêver davantage.

Quant aux réseaux sociaux, ils sont le lieu d'une expérimentation de soi qui peut différer de celle de la vie IRL – on y montre un soi valorisant, valorisable, valorisé. Ils agissent aussi socialement comme une sorte d'institution où les choses s'officialisent. S'y déclarer « en couple » est une sorte de rituel social, un moyen de faire reconnaître par les pairs les changements qui comptent à nos yeux.

Alors, comment faire prendre conscience des risques ? En disant la vérité, tout simplement ! Les informer, tout en légitimant leurs ressentis, sans dramatiser les choses : les mauvaises rencontres sont possibles hélas, mais elles ne sont pas assurées heureusement.

D'ailleurs, sans doute sont-ils plus conscients des risques qu'on ne l'imagine. En les rappelant, on ouvre un espace de parole possible dont les jeunes sauront se saisir s'ils se sentent en danger. C'est d'ailleurs ce qu'ils nous montrent en sollicitant Fil Santé Jeunes où, avec eux, on peut préparer une rencontre potentielle IRL.





Vincent BERNARD
Coordinateur de Bornybuzz Numérique

A l'adolescence, les réseaux sociaux sont des espaces d'expérimentation de soi et des autres. Se déclarer en couple avec une personne que l'on n'a jamais rencontrée, peut être compris comme une tentative de concilier la découverte des premiers émois amoureux avec l'angoisse qui s'y rapporte. Autrement dit, cela peut être un moyen d'expérimenter le sentiment amoureux en limitant le risque de la déception, ou au moins s'aménager un temps de latence avant d'envisager une rencontre en chair et en os.

Afficher cette relation aux yeux des autres en se déclarant en couple participe d'un double mouvement ; c'est d'abord une officialisation de la relation, cela signifie que la personne n'est pas disponible pour un ou une autre, ce qui permet de rassurer le prétendant ou la prétendante ; mais c'est aussi un test, c'est-à-dire une manière de recueillir des avis ou au moins des réactions qui vont valider ou invalider la relation, parce qu'à l'adolescence l'avis des autres compte énormément.

D'une certaine manière, ce rituel amoureux montre que les adolescents sont conscients des risques inhérents aux relations amoureuses (au moins celui d'avoir le cœur brisé), même si cela ne les prémunit pas de l'idéalisation du ou de la partenaire. Contrairement à ce que les adultes peuvent penser, les adolescents connaissent la part de *fake* relative aux relations en ligne et cette manière de procéder constitue finalement une sorte de protection.

Cependant, il y a des situations où l'idéalisation l'emporte. Dans ce cas la relation n'est généralement pas symétrique et l'un des deux protagonistes cherche à abuser de la naïveté ou la vulnérabilité de l'autre. Dans ce contexte, le meilleur moyen pour casser l'idéalisation est de ne jamais rencontrer quelqu'un que l'on n'a pas préalablement vu en « visio ». Le plus sûr étant tout de même que le premier rendez-vous se déroule dans un lieu public.



Thomas ROHMER
Fondateur et Directeur de l'OPEN
(Observatoire de la parentalité & de l'éducation numérique)

Désormais les univers numériques constituent des espaces de socialisation et de construction identitaire pour la plupart des adolescents. On teste la réaction des autres, on joue avec des représentations de son corps facilitées par l'utilisation de filtres numériques, qui sont autant d'étapes nécessaires et utiles à la construction adolescente.

C'est également une période où l'on se questionne beaucoup sur sa sexualité et sur sa capacité à plaire et à exister dans le regard de l'autre. La distanciation qu'offrent les écrans permet à de nombreux jeunes d'entreprendre des rapprochements en limitant la prise de risque de la rencontre réelle et les éventuelles déceptions qui en découlent.

La richesse et la diversité des relations qui se nouent sur Snapchat, Instagram ou TikTok déstabilisent de nombreux adultes. Pour autant, ces stratégies de séduction numériques obéissent à des processus plus réfléchis qu'il n'y paraît. Pour quelle raison afficher un statut « en

couple » sur un réseau serait-il moins engageant que de se le dire dans le « blanc des yeux ». Cette opposition entre monde réel et monde virtuel demeure souvent au cœur des incompréhensions entre adultes et adolescents. A l'heure où de nombreux adultes eux-mêmes utilisent ces réseaux pour y faire des rencontres réelles ou entretenir des relations extra-conjugales en se cachant derrière des pseudonymes, s'afficher en couple sur une plateforme numérique demeure un acte engageant qui doit être pris au sérieux.

Le passage des univers numériques à la rencontre physique est une continuité logique et quand on y pense, mûrement réfléchi. Plutôt que de l'interdire, les adultes doivent plutôt contextualiser cette rencontre en termes d'enjeux sécuritaires et de prudence en incitant les jeunes qui souhaitent franchir cette étape à privilégier des lieux publics, s'assurer d'être joignables et de préférence ne pas s'y rendre seuls.

Comment et vers qui accompagner un jeune ou une famille en cas de diffusion d'une image de NUDE ?



Service Éducatif
Protection de l'enfance
(0-21 ans)



Thomas ROHMER

Fondateur et Directeur de l'OPEN
(Observatoire de la parentalité & de l'éducation numérique)

La pratique de l'envoi des *nudes*, qui consiste à adresser à quelqu'un des photos ou des vidéos à caractère sexuel, est une pratique qui tend à se généraliser et à se banaliser.

Cette pratique parfois encore appelée par certains adultes *sexting* (contraction du mot sexe et texto) a été grandement popularisée et facilitée par l'arrivée du smartphone, outil numérique multimédia par excellence.

Derrière ces termes se cache pourtant une réalité très éclectique en termes de pratiques et de contenus.

Certaines études menées dans différents pays dont la Suisse ont montré que la réalité de ces *nudes* ne correspondait pas toujours à la représentation que les adultes pouvaient en avoir. En effet, les pratiques et contenus sont très divers : simples photos érotiques ou photos/vidéos beaucoup plus crues, ...

Ces études mettent également en avant que ces pratiques concernent autant les filles que les garçons même si les

garçons en reçoivent plus. Une iniquité existe cependant dans les conséquences que peuvent engendrer ces conduites. On peut en effet déplorer que de trop nombreuses jeunes filles soient victimes de situation de harcèlement ou de *revenge porn* lorsque ces contenus échappent, quelle qu'en soit la motivation.

Face à ces comportements, le piège dans lequel les adultes tombent souvent consiste à moraliser ou juger cette pratique, ce qui occasionne souvent blocage et impossibilité de libérer la parole. Même si ces conduites peuvent déranger, il est essentiel d'accompagner les victimes lorsque les situations dérapent pour leur permettre d'accepter leur statut de victime. D'un point de vue préventif, rappeler les enjeux liés au consentement et sensibiliser les jeunes aux risques de voir circuler un jour ces images qui peuvent leur échapper demeure la clé. Tous les adultes sont-ils capables de le faire sans moraliser les pratiques, tel est l'enjeu.



Savoir que son intimité a été dévoilée sur Internet est un événement traumatisant dans la vie d'un adolescent en plein changement psychique et physique.

Nous constatons chaque jour la pauvreté de l'éducation à la sexualité et à la vie affective transmise par l'école et certaines familles. Il est à noter que si les questions et les notions d'intimité, de sexualité ont été abordées dès très jeune au sein du foyer, les enfants auront plus de facilité à se confier lors de la diffusion de photos/vidéos sur Internet et les réseaux sociaux. Les enfants victimes d'agression sexuelle numérique se sentent, en règle générale, coupables et honteux. Il est important de leur rappeler que le statut de victime ne doit pas être relié à une quelconque forme de culpabilité. **C'est aux agresseurs de se sentir coupables et pas aux victimes ;** la peur doit changer de camp. L'enfant va devoir parler pour demander réparation et donc porter plainte aux autorités compétentes. Afin de pouvoir déposer cette plainte, il doit être accompagné d'un majeur qui n'est

pas forcément quelqu'un de sa famille. Rappelons que toutes les plaintes doivent être aujourd'hui prises en considération. Il est aussi vivement conseillé aux jeunes, dès lors qu'ils se sentent victimes d'une quelconque forme d'agression sur Internet, de garder un maximum de preuves sous forme de capture d'écran avec les dates et heures. Il est très essentiel de dire aux jeunes d'agir extrêmement rapidement sur ce genre d'affaire car plus le temps passe plus les photos/vidéos ont des chances d'être dévoilées à des personnes non concernées, qui logiquement devraient bloquer et signaler ce contenu, mais qui parfois préfèrent partager ces informations empêchant dès lors la suppression définitive de ce contenu. Des associations d'aide aux victimes comme E-enfance (3018) sont aujourd'hui en capacité d'écouter et d'accompagner les jeunes dans les dépôts de plaintes. **Il faut donc sensibiliser les jeunes et les encadrants sur l'existence de ces numéros en précisant qu'ils sont anonymes et gratuits.**



Marion HAZA-PERY,

Psychologue clinicienne, chercheur

Les adolescents de notre siècle jouent avec les images et peuvent jouer avec des images de corps et les dénuder ou les transformer ; ces exercices de transformation d'images n'impliquent pas directement les corps mais peuvent toutefois gêner ou rendre vulnérables les personnes concernées si ces images sont diffusées au grand public dans l'espace numérique. Mais le caractère « indécidable » de l'image (l'image n'est pas d'origine mais transformée) peut ici aider l'individu à restaurer sa dignité.

D'autre part, certains adolescents vont réaliser eux-mêmes des images photographiques ou vidéos dénudés. Ici, l'adolescent est engagé corporellement : la scène a bien existé. Ces images sont souvent partagées avec une personne proche (relation amoureuse) afin de tester le lien et la confiance associés. Il arrive que ces images sortent malheureusement du cercle privé pour atterrir sur la toile, comme dans des cas de harcèlement ou de *revenge porn*. Les jeunes alors pris en défaut nécessitent

un soutien pour accompagner la restauration de leur image et leur place dans le lien aux autres. Ces images dénudées (ou *nudes*) doivent nécessairement alerter tout adulte, afin de permettre de saisir quelle est leur nature et comment l'adolescent y fait face. Ces images de corps nus et sexualisés sont fréquemment retrouvées chez les adolescents ou adolescentes en grande souffrance, comme des symptômes de leur mal-être, de la négation de leur corps et du non-respect d'eux-mêmes. Aussi, le rôle des adultes est bien de signaler leurs inquiétudes quant aux usages problématiques d'images de sexualité. L'adolescent pourra alors être accompagné dans ces questions complexes et souvent taboues dans les familles par des adultes référents extérieurs. Il faut également se référer à la loi et aux autorités judiciaires qui pourront sanctionner la diffusion de *nudes*. **Le problème n'est donc pas la réalisation de ces photographies mais bien leur diffusion non consentie.**

On entend parfois parler de la notion d'*extimité*, faut-il comprendre que les adolescents ne font plus de différence entre la sphère intime et la sphère publique?



Animateur
(11-25 ans)



Nadège LARCHER

Directrice pédagogique de MyTwiga
et dirigeante d'APcomm - Apprendre à Communiquer

L'**extimité** est le fait de s'exposer et de partager certains éléments de son intimité pour mieux définir sa propre personnalité et surtout renforcer son estime de soi-même. Comme le rappelle M. Serge Tisseron, psychiatre et docteur en psychologie, l'extimité n'est pas un processus récent, ni problématique en soi. Il n'est pas d'ailleurs l'apanage de l'adolescence. Sous la forme des témoignages, des reportages, des récits autobiographiques, des blogs, les adultes participent eux aussi à ce processus¹.

Le numérique a diversifié les possibilités d'extimité pour les ados (blogs, réseaux sociaux, chaîne YouTube, etc..).

Les réseaux sociaux deviennent alors un vecteur de leur recherche dans la construction de l'estime de soi. Grâce à leurs comptes, certains ados cherchent à contrôler leur image, à se montrer tels qu'ils aimeraient être. Ils peuvent alors partager leurs plus belles réalisations, communiquer sur leurs résultats sportifs ou leurs événements « hors de l'ordinaire » d'une vie qui leur semble souvent bien routinière. Cette exposition, quand elle est contrôlée (et les ados sont passés maîtres dans l'art des filtres et des montages), fait partie de ce besoin « *d'expression du soi intime (..) au service de la création d'une intimité plus riche*² ».

1. L'existence du podcast EXTIMITE est un exemple parmi d'autres.

2. Serge Tisseron, *L'intimité surexposée*, 2001, Ramsay, (rééd Hachette, 2003).

Le problème n'est pas tant l'extimité que le manque de connaissance et surtout de contrôle de ses prérequis. En effet, quand il s'expose sur les réseaux, l'ado commet sans en avoir vraiment conscience deux erreurs majeures :

→ Il part du principe que ses followers partagent le même système de valeurs que lui et qu'ils sont présents dans une position d'accueil bienveillante, ce qui est le cas de son entourage proche. Mais quand l'ado ne contrôle pas ou plus la provenance de ses abonnés, le risque devient réel. Quand ses posts sont soumis au couperet des commentaires, notamment ceux des *trolls* ou des *haters*, l'extimité devient bien sûr une exécution publique. C'est pourquoi les évolutions récentes d'un grand nombre de réseaux sociaux, offrent de supprimer la possibilité des commentaires ou de pouvoir bloquer certains mot-clés. Encore faut-il être au courant de ces fonctionnalités et savoir comment les mettre en place.

→ La 2^e erreur tient au caractère dynamique de l'estime de soi : pour bien se construire, l'estime de soi se doit d'être multimodale (dans différents champs de la vie de l'individu) et évolutive (avec la possibilité d'oublier, de se construire une mémoire sélective et positive). En s'exposant sur les réseaux sociaux, et en y plaçant toutes ses attentes, le jeune prend donc ce double risque : que les *likes* et commentaires deviennent l'unique source de sa vision de lui-même et surtout qu'il n'y ait pas d'oubli possible face à ses erreurs de jugement ou de goût. D'où les demandes actuelles des acteurs du numérique au droit à un « oubli digital » ou même à une « virginité digitale ».



Serge TISSERON

Psychiatre et président de l'association Trois, Six, Neuf, Douze

Le mot « extimité » est présent dans des romans du XXe siècle et il a été commenté par Jacques Lacan en 1969 dans son séminaire XVI. Pour lui, l'extimité concerne le fait que rien ne soit jamais ni totalement intime, ni totalement public : tout dépend du point de vue que l'on choisit d'adopter.

En septembre 2001, j'ai proposé* une autre définition du mot, non plus topique (relative à des espaces), mais dynamique. **L'extimité serait le processus par lequel chacun utilise les moyens d'expression et de communications qui lui sont disponibles, afin de donner une dimension partagée à des éléments de son existence jusque-là gardés dans l'intimité.** Ces éléments peuvent concerner les pensées, les émotions ou les comportements.

→ Ce désir est distinct de l'exhibitionnisme. L'exhibitionniste est en effet un cabotin répétitif qui expose compulsivement ce dont il sait par expérience que cela lui attirera l'intérêt, voire la fascination de son public. Le désir d'extimité implique au contraire la capacité d'affronter le risque d'être rejeté.

→ Il est également différent du désir de partage qui suppose une réciprocité : elle n'y est pas nécessaire.

→ Enfin, ce désir est complémentaire du désir d'intimité : seul, celui-ci conduirait à toujours plus de repli ; seul, le désir d'extimité conduirait à la surexposition de soi. Son résultat attendu est un accroissement de l'estime de soi et un élargissement de son réseau relationnel.

* Tisseron, S. (2001). L'intimité surexposée, Paris, Hachette, 2002.

Ce désir a toujours existé, mais le développement d'Internet lui a donné une ampleur inégalée. Chacun peut aujourd'hui prendre virtuellement le monde entier à témoin. Y a-t-il confusion pour autant ? Non, sauf défaut d'information ou trouble mental sous-jacent. D'ailleurs, sur Internet, l'extimité est inséparable d'une mise en scène. Ce n'est jamais son intimité que l'on expose, mais une intimité apprêtée selon des codes que les adolescents découvrent très vite : une façon de sourire, d'adopter une certaine posture plutôt qu'une autre...

La nouveauté est que chacun peut décider de placer le curseur là où il le souhaite. Avec Internet, ce n'est pas le législateur qui décide de ce qui est intime et de ce qui est public, comme dans l'espace social physique, mais chacun. Mais pour s'exercer sans risque, ce droit nécessite d'être informé des pièges d'Internet ! C'est pourquoi il est essentiel d'expliquer aux enfants les 3 règles de base de son utilisation :

- tout ce qu'on y met peut y rester éternellement,
- il ne faut jamais croire a priori ce que l'on y trouve
- et, bien sûr, tout ce qu'on y met peut tomber dans le domaine public... et être éventuellement utilisé contre nous.

Ils doivent être informés que les règles du respect valables dans le monde physique le sont aussi sur Internet, ainsi que le droit à l'intimité et le droit à l'image, et que le harcèlement y est puni de la même façon.

Coordination éditoriale

Matthieu Aguesse

Coordinateur départemental
du réseau des Promeneurs du Net 79
L'Agora - Maison des Adolescents

Emilie Ly

Chargée de projets et de documentation
Ireps Nouvelle-Aquitaine, antenne des Deux-Sèvres
Coordinatrice du Réseau Addictions 79

Contributions

Vincent Bernard
Anna Bisch
Guillaume Dorai
Arnaud Gheysens
François Herbulot
Célia Hodent
Nadège Larcher
Thomas Rohmer
Serge Tisseron
Marion Haza-Pery

Illustration

Naïs Coq

Graphisme et mise en page

Isabelle Demeurie, Ireps Nouvelle-Aquitaine

Crédits visuels et photos

Pixabay
Studiogstock / Freepik
Shutterstock

Décembre 2021

Les jeunes et le numérique

Des clefs pour les accompagner

Pour aller plus loin

L'essentiel sur... les écrans

Sélection d'outils pédagogiques, de sites, d'affiches, de vidéos
➔ irepsna.org/lessentiel-sur-01-lusage-des-ecrans-en-famille

Pour approfondir, consultez notre bibliographie destinée aux professionnels :

➔ irepsna.org/formations/nos-enfants-nos-ados-les-ecrans-et-nous

Structures ressources en addictologie des Deux-Sèvres

➔ <https://irepsna.org/wp-content/uploads/2022/03/Structures-ressources-en-addictologie-79-mars-2022.pdf>

Cette publication a été réalisée par

L'Agora-MDA
5 avenue de Limoges
79 000 Niort
Tél. 05 49 28 41 55
agora@deux-sevres.fr

Ireps Nouvelle-Aquitaine
Antenne des Deux-Sèvres
5 avenue de Limoges
79 000 Niort
Tél. 05 49 28 30 25
antenne79@irepsna.org



Avec le soutien de

