

Internet date de 1990, Facebook de 2008. C'est un changement important et rapide qui n'est pas complètement intégré et risque de provoquer un décalage entre les générations. Aujourd'hui ces outils sont incontournables et omniprésents. C'est une situation originale que cette rapidité de changement. Aux USA, depuis 2013, l'apprentissage du clavier et l'écriture script est obligatoire ; un britannique sur trois n'a pas écrit à la main depuis six mois.

Les outils et les usages sont bouleversés mais les besoins fondamentaux restent les mêmes. Les questions existentielles perdurent mais la manière de les aborder change.

L'usage de la télévision diminue considérablement pour la génération des 15 /30 ans et il n'y a plus de vision collective.

Autre élément de changement : l'apparition du smartphone. À 14 ans, 80% des collégiens en ont un et à 15 ans 100%. Les smartphones ne sont plus à usage unique (Jeux, réseaux sociaux, internet...).

Les adolescents veulent appartenir à un groupe mais désirent également être singularisés. Les réseaux sociaux créent des espaces d'échanges nouveaux, un espace plus large que la famille. 9 adolescents sur 10 sont sur les réseaux sociaux.

Les 7 /12 ans utilisent des écrans 5 heures et demi en moyenne par semaine.

Problème des SMS la nuit chez 17% des adolescents. Les horaires et les usages vont être à côté de la vie des adultes. 84 SMS / jours pour les adolescents, en moyenne. Ils s'écrivent plus qu'ils ne se parlent. Il y a eu un changement qualitatif et quantitatif dans les usages qui s'est produit très rapidement.

### Les avantages

- Développement de compétences nouvelles dès le plus jeune âge (usage de la main sur un livre comme sur un écran).
- Capacité à être multitâche. Nouvelles manières de procéder : (Un jeune sur un canapé écoute, tape, lit un manuel scolaire, est en relation sur Facebook...). La bulle sonore peut être une aide à la concentration et non une dispersion.
- Esprit créatif : liberté d'imagination, de recherche, de trouvailles.
- Les adolescents qui ne vont pas sur les réseaux sont isolés dans la vraie vie, malheureux de cet état de choses. Les « branchés » sont ceux qui ont le plus d'amis dans la vraie vie. Avant les adolescents qui étaient timides étaient malheureux, aujourd'hui par le biais des réseaux sociaux, ils sont dans la vie et ont le sentiment d'appartenance à la société, à une communauté générationnelle.
- Les changements physiques de l'adolescent trouvent quelques fois des outils de soulagement précieux dans les outils numériques, la construction « d'avatar », l'idéal de ce que l'adolescent aimerait être, donne une image de soi gratifiée. L'évitement de la réalité peut être un recours.
- Les idées sexuelles et agressives peuvent être évacuées par le jeu. Penser n'est pas interdit c'est le faire qui est interdit. (Les fantasmes matricides qui s'expriment en un clic alors qu'il serait impossible de faire parler l'adolescent).

## Les difficultés et les problèmes :

- Accès à des images et informations non souhaitables : 67% des sites consultés par les adolescents sont sans protection et 87 % des sites visités par les adolescents collectent les données personnelles. 1 enfant sur 2 en fin de cycle primaire a vu de façon involontaire des images pornographiques. L'estime de soi va permettre à l'enfant de supporter ou non l'image que lui renvoie l'utilisation des réseaux sociaux. Il faut faire savoir à l'enfant le plus tôt possible qu'il va rencontrer des situations, images ou propositions problématiques pour lui et qu'il ne doit pas les accepter. Le rôle parental va être la préparation de l'enfant à la vision d'images non adaptées ou la rencontre de situations problématiques. Comment dans ces rencontres l'enfant pourra-t-il s'en débrouiller et se sentira-t-il apte à les partager avec ses parents. Il faut qu'il sache que cela puisse faire l'objet d'un dialogue et d'une aide. Il y a une place inévitable pour les écrans, il faut donc préparer cette place et s'intéresser à ce qui les intéresse.
- Perte du temps de sommeil dû à l'usage et aux lumières bleues des écrans.
- Un effet sur l'attention, l'effort, l'apprentissage qui peut conduire à un décrochage au profit de l'immédiateté de l'accès à un certain nombre d'information.

## La notion de dépendance

Ça n'est pas une dépendance ou une addiction, mais plutôt un usage abusif des écrans. Le sevrage des écrans n'entraîne pas le même manque que le sevrage d'héroïne ou de tabac. Nous sommes loin du Hikikomori : au Japon nuit et jour devant des jeux vidéo qui ne sortent que la nuit. Les usages abusifs peuvent conduire à l'isolement, au décrochage scolaire, au déni de société.

Le danger est d'autant plus grand que les bases infantiles de l'adolescent sont fragiles, lorsque les secousses de la puberté arrivent sur un terrain fragilisé, l'impact est plus important. Les fragilités actuelles personnelles ou familiales impactent également sur l'accès au virtuel qui devient un refuge. Les difficultés entrent en résonance avec ce même accès au virtuel.

Le rapport à l'autorité va entrer en ligne de compte dans le fait d'empêcher les débordements qui pourraient arriver. Sans autorité, pas de limite. Pas d'écran avant 3 ans. Dans les premiers temps de la vie il faut privilégier la rencontre corporelle, sensorielle. Les consoles de jeux ne doivent pas être laissées à disposition avant 6 ans et avec un accompagnement parental. Le rapport à l'objet est différent si l'enfant est seul ou accompagné. Enfant-écran-adulte.

L'usage d'un smartphone est maintenant aussi important que le sommeil, l'appétit, l'usage éventuel de drogue, pour détecter un enfant en souffrance. Les médiations numériques peuvent être une thérapie.

Les adolescents ont besoin des adultes pour évaluer les risques, les limites dans l'exposition de soi, mais à condition que ces adultes aient été dans une position d'accompagnement, de veille et d'ouverture à ce qui les intéresse.

Il faut évaluer quel type d'usage en fait l'enfant, s'il s'agit d'une relation de jeu ou d'un « accrochage » à l'écran. La capacité de jeux dans la vie est créative. Savoir s'il s'agit d'une relation de « je » ou si on est sous le signe trois : l'adolescent, l'écran et un tiers qui devient un objet de médiation. L'essentiel est d'apprendre à faire bon usage du numérique. « Le tout numérique » est aussi inadapté que le « pas de numérique du tout ».

Pour aller plus loin :

*Faut-il avoir peur des écrans ?* Ed. Douin, 2013

*Médiation numérique et prise en charge des adolescents*, éd. Lavoisier Médecine, 2017