

Le smartphone, meilleur ami de l'ado

Ils les dégainent à tout bout de champ dans la jungle des réseaux sociaux. Les parents peinent à réguler leur usage, les chiffres de dépendance interpellent, alors que débarque une énième app de rencontre, Yellow. - Texte: Véronique Laurent -

Ils s'appellent Anaïs, Ali, Eliott, Sascha. Ils sont connectés toute la journée à Facebook, WhatsApp, Instagram, Messenger, Snapchat... Et depuis peu, Yellow: "l'app pour se faire des nouveaux amis et chatter avec eux près de chez toi et partout dans le monde!" renseigne le site. Plus de 6 millions de personnes l'utiliseraient déjà. En version réservée aux 13-17 ans, née de l'hybridation de Snapchat avec Tinder, Yellow reprend le principe de like/dislike de Tinder, et le partage de photos et vidéos de Snapchat. Ça marche comment? Après sélection de paramètres, l'utilisateur "swipe" sur la droite les profils appréciés, sur la gauche les autres. S'il est swipé en retour, la discussion peut s'engager. Selon certains jeunes, l'app servirait plutôt pour l'instant de défoulement: les photos de profils postées sont commentées en groupe de potes, en mode "Toi j'te like, toi tu dégages".

Lancé en octobre, le "Tinder for teens" a créé quelques vagues de l'autre côté de la Manche. Yellow permet en effet de s'introduire dans la vie publique de ses utilisateurs, de voir leur "story", comprenez leur fil de photos et vidéos. Les parents se sont émus de la possibilité de faux profils, la crainte pédophile a ressurgi. Les concepteurs de Yellow affirment se positionner comme un réseau de connaissances virtuel plutôt que de rencontres, sous-entendu "réelles". Arguments: les moyens de vérifier l'âge des utilisateurs restent rares et compliqués à mettre en œuvre, et les prédateurs sexuels en ligne n'ont pas attendu Yellow pour commettre leurs méfaits. RAS, donc? Quelques drames viennent sporadiquement rappeler les dangers et les dérives possibles. En avril dernier, le Parlement

Deux tiers des parents confessent que le portable entraîne des tensions dans la famille.

européen décidait même d'interdire l'accès aux réseaux sociaux aux mineurs de moins de 16 ans sans le consentement explicite des parents. La Belgique n'a pas suivi, gardant 13 ans comme limite d'âge, conformément d'ailleurs aux souhaits des deux délégués généraux aux Droits de l'enfant, du nord et du sud du pays.

Restez connectés... Dans la vraie vie

Des dizaines de jeunes témoignent dans le livre-enquête *Portables - La face cachée des ados* des journalistes français Céline Cabourg et Boris Manenti de leur pratique quotidienne du diabolique et diabolisé smartphone. Des témoignages étayés par des études et analyses de professionnels. En filigrane, l'affirmation répétée que l'usage du portable comprend de nombreux aspects positifs: entraide, fenêtre sur le monde, apprentissage de la sociabilité, intégration sociale, etc. Et une invitation à faire confiance à l'intelligence des kids. Chaque fin de chapitre se termine toutefois par un conseil aux parents. Le principal? Rester... connecté avec son enfant! Dans la vraie vie, s'entend. S'intéresser à ce qu'ils font sur ces réseaux, avec qui ils communiquent, expliquer, réaliser un vrai travail pédagogique. Mais pas de flicage, pas d'intrusion. Devenir ami avec son rejeton sur Facebook, c'est plutôt intrusif. Dialogue régulier avec sa progéniture, donc. Hum.

Entre "pas de portable avant le secondaire", "instauration d'un couvre-feu à 22 h", "pas de portable pendant les repas", "nourrir le quotidien familial avec autre chose", leur rappeler les bienfaits de la lecture, les éduquer à protéger leur vie privée, "se

méfier de Snapchat" (sur lequel les ados se lâchent parce qu'ils sont entre eux), les prévenir contre le *bashing*, ou le *stalking* (harcèlement), apprendre à bloquer les indésirables, les avertir que la gratuité se compense par la diffusion de pub, les éduquer sur les fausses informations, les aider à conquérir leur autonomie dans la jungle des réseaux..., la tâche des parents - dont deux tiers confessent que le portable entraîne des tensions dans la famille - demande un sacré doigté. Une spécialiste dans le coaching parental conclut: "Les adolescents ont besoin d'un cadre qui s'avère rassurant pour eux et dont les parents sont garants. À eux de faire évoluer ce cadre et ces limites avec le temps et la maturité". C'est pas sorcier, non?

En Belgique, une étude développée par l'ASBL ReForm et l'ULB, réalisée auprès de plus de 1.500 ados de 12 à 18 ans, mise en ligne en décembre dernier, révèle que seuls 4 jeunes sur 100 ne possèdent pas de smartphone. Ceux des 96 autres (âge moyen d'acquisition: 13 ans et demi) chauffent en moyenne 3 heures 45 par jour, et plus de 4 heures pendant le week-end.

L'étude intitulée Smart.Use estime que un jeune sur cinq est dépendant, c'est-à-dire éprouve un besoin excessif, incontrôlable, voire obsessionnel de son smartphone, et presque la moitié d'entre eux sont dans un état intermédiaire de dépendance. Ce qui les rend accros: l'utilisation des app de "reliance" qui les mettent en relation entre eux. Pourquoi? Parce qu'elles concentrent de nombreux avantages: former une communauté, appartenir à un groupe, réduire une anxiété liée à l'image de soi, exister dans la masse (nombre de "like"). Mais elles finissent par dépasser certains.

Au-delà du cool

Contrairement à ce que l'on pourrait croire, le temps passé sur l'appareil n'est pas (toujours) significatif. L'addiction ou la compulsion ne se jugent pas au nombre d'heures d'utilisation, mais à leur influence sur le comportement, à l'existence d'une pulsion irrésistible d'utilisation (voir encadré). Psys et coachs parentaux sont unanimes, rapportent toutefois Cabourg et Manenti: la déconnexion fait du bien!

Parmi ces chiffres de dépendance interpellants, le constat que les filles de 14 à 16 ans sont les plus exposées. "La base, c'est FB, Instagram et surtout Snapchat. Et Snap, c'est surtout pour envoyer des dossiers", explique Anaïs. Des dossiers? "Des photos moches pour rire...", publiées dans des groupes fermés, à l'abri des parents, et, normalement, des commentaires violents et des insultes, normalement plus présents sur FB. Instagram, et celles que l'on surnomme les "Instagrammeuses", instaure quant à lui le règne de la communauté construite autour de la belle image. Les filles passent également des heures à chanter en playback et à se filmer sur le karaoké social Musical.ly.

Baromètre de popularité, l'écran est scruté en permanence dans l'attente de like, d'émojis ou de commentaires "j'te kiffe", "t'es trop belle". À l'âge où la perception de soi par les autres revêt une importance cruciale, la quête d'identité passe par ce besoin d'approbation par les pairs, passant par l'image, soit cette course aux "like", plus intense chez les adolescentes.

Une course à terminer avant qu'elle ne dérape: une fille traitée de pute parce que (trop) décolletée, le risque de répondre à une demande d'un petit copain de se photographier nue, ces photos intimes jetées sur le Net. Sans parler de l'accès précoce à des images pornographiques... Ces phénomènes vont de pair avec le débat sur l'hyper-sexualisation des jeunes filles (et en parallèle le retour d'une certaine morale réac), commentent Cabourg et Manenti. Importance du cadre parental, toujours.

Une chose est sûre, l'instrument portable a redéfini les contours de la communication, mettant les ados en lien permanent avec un monde très vaste. Ce qui lui confère une dimension presque magi-

que. La sociologue Laurence Allard, interviewée dans *Portables - La face cachée des ados*, établit un parallèle entre ce nouveau territoire virtuel et un espace physique de socialisation réduit de deux tiers en quarante ans: "Les parents ont de plus en plus peur de laisser sortir les jeunes". Dès lors, le numérique n'enferme pas, il ouvre différemment aux autres. Selon l'analyse de Smart.Use, ces infinies possibilités instantanées de se connecter relèvent principalement de pratiques liées à la communication: communautaires, ludiques et consuméristes, plutôt que tournées vers l'information ou l'analyse raisonnée.

Formidable possibilité de socialisation, construction de soi par rapport aux pairs, outils d'autonomisation contre appauvrissement de capacités cognitives? La question se pose. L'enquête des journalistes aborde la difficulté à "couper" (désignée par l'acronyme FOMO: Fear Of Missing Out, ou peur de rater quelque chose), raconte l'apprentissage ponctué des "ting ting" annonçant un énième message, le manque de concentration, mentionne la procrastination, l'absence de curiosité pour les savoirs, etc. L'intérêt moindre pour l'école et de faibles résultats scolaires font notamment partie des conséquences liées à la dépendance du jeune, pointe par ailleurs l'étude de ReForm. Qui souligne ensuite le manque de cohérence des règles d'utilisation en milieu scolaire en Communauté française, où l'usage raisonné des smartphones se fait à la carte. De plus, ils ne sont pas du tout intégrés au système éducatif, ce qui constitue une forte demande, pourtant, de la part des élèves.

"Hier, quand un adolescent se retrouvait seul dans sa chambre, il n'avait que deux options: s'ennuyer ou réfléchir." Aujourd'hui, le moindre temps mort est comblé. Devinez par quoi... "De quoi s'interroger sur les capacités d'imagination, de prise de recul, et sur l'illusion que tout est possible partout...", concluent les deux journalistes. À cours et à long terme, les usages - comme leurs conséquences - de ces appareils sont encore trop peu étudiés. La vigi-

lance des parents reste primordiale. ReForm lance en ce début d'année une campagne de communication et de sensibilisation avec les établissements scolaires. Il y a du pain sur le smartphone. ✕

PORTABLES - LA FACE CACHÉE DES ADOS,

Céline Cabourg, Bruno Manenti, Flammarion, 244 p.

ENQUÊTE COMPLÈTE SMART.USE

à consulter sur www.reform.be, onglet "Que faisons-nous".

L'addiction au smartphone ne se juge pas au nombre d'heures d'utilisation, mais à son influence sur le comportement.

LES SIGNES DE L'ADDICTION

Aucune définition de l'usage "normal" du smartphone n'existe encore à ce jour. Les symptômes d'un usage abusif sont par contre définis par différents auteurs:

- Ne penser qu'à son smartphone, le consulter de façon excessive et le temps croissant passé à l'utiliser.
- Montrer des signes de sevrage un fois éloigné de l'appareil: nervosité, irritabilité, impatience.
- Ne pas être capable d'en réguler l'usage, tout en connaissant les effets négatifs d'un usage abusif.
- Augmenter les doses de connexion pour retrouver le plaisir.
- Urgence de se connecter, de répondre, de vérifier.