

# Ados, réseaux, bobos?

L'utilisation des réseaux sociaux peut-elle gêner le développement des adolescents? Eux qui sont en pleine construction de leur identité.

Par Cécile Berthaud

## PSYCHOLOGIE

L'inquiétude des parents face à l'ampleur que prennent les réseaux sociaux dans la vie de leurs adolescents est nouvelle. Cette semaine, le service de messagerie WhatsApp, prisé des jeunes, vient d'annoncer qu'il faisait passer de 13 à 16 ans l'âge minimum légal pour utiliser ses services. En Europe, car l'entreprise annonce une nouvelle règle européenne fixant l'âge minimum pour ouvrir un compte sur les réseaux sociaux à 16 ans, à partir du 25 août. Plus tôt cette année, en janvier, deux actionnaires d'Apple déclaraient au géant de l'usage des produits pour lutter contre la dépendance des jeunes à ses smartphones. Tel qu'un logiciel qui permettait aux parents d'en limiter l'utilisation.

Preuve s'il en fallait de l'inquiétude des parents et de leur besoin de soutien et de solutions face à un phénomène sur lequel ils ont du mal à avoir une prise, sensation qui monte, une angoisse, anglo-saxonne qui pousse la communauté parentale en matière d'éducation, en créant le ballet des craintes et des peurs qui échauffent. Or, on ne peut faire l'économie d'une bonne éducation au numérique. Sources de l'accompagnement, mettons les choses à plat et dépassons des pistes d'action.

L'adolescence est une période particulière et très formative de la vie. On quitte l'enfance, les goûts des parents, de nouvelles habitudes s'installent. C'est une période particulièrement sensible car une mauvaise identité se dégage et constitue, rappelle Emmanuel Thill, pédopsychiatre. L'identité doit habiter un nouveau corps qu'il ne maîtrise pas, apprendre à valiser la pensée abstrait qui prend place, avec un autre grand changement, le rapport aux parents. C'est un peu douloureux pour nous car on tombe de piédestal. Mais cette sorte de dévêt se fait dans des câbles et repousse l'existence et nous de nos idées. Heureusement, il dispose d'un moyen puissant pour traverser cette période de tous les dangers: c'est le groupe, notamment des jeunes de son âge.

**C'est un lieu où il va reprendre à se connaître en dialoguant, échangeant, copiant. Tout cela n'est pas un processus nouveau, on l'a tous connu. Sauf que les nouvelles technologies, dont les réseaux sociaux, vont un tout petit peu modifier l'expression des balises jalonnant ce chemin.**

Cette nécessité fondamentale du groupe, d'en faire partie, d'y être reconnu, de s'y singulariser aussi, trouve forcément un terrain formidable dans les communautés en ligne. Au tout début, à l'entrée dans l'adolescence, «la première chose que les adolescents ont besoin de connaître, c'est le monde adolescent: qu'est-ce que les autres

jeunes aiment, qu'est-ce qu'ils valorisent, comment ils s'habillent, etc.? Quelque part, les réseaux rendent cela plus facile, plus visible», épingle Cédric Fluckiger, maître de conférences en sciences de l'éducation de l'université de Lille. D'autres générations se sont abonnées aux magazines («Made-moiselle Age Tendre»), aux émissions radio

(«Salut les copains») ou encore aux feuilletons télé («Beverly Hills», «Hélène et les garçons», «Dawson...»).

**«La première chose que les adolescents ont besoin de connaître, c'est le monde adolescent: qu'est-ce que les autres jeunes aiment, valorisent, etc.? Les réseaux rendent cela plus facile, plus visible.»**

### Un jardin d'expérimentations

Les plateformes de partages et les réseaux sociaux en vogue actuellement (cela change relativement vite) sont Snapchat, Instagram, YouTube, WhatsApp, Facebook (ce dernier baisse en popularité, de plus en plus catégorisé «pour les vieux») et Twitter. Les ados y postent des photos, des vidéos, partagent leur quotidien, papotent, posent des questions, testent leurs idées, valident leurs opinions... «En priorité, le besoin auquel répondent les réseaux sociaux, c'est celui d'être vu, reconnu», pointe le Dr Emmanuel Thill. Et la réponse indirecte, c'est d'être validé par le regard de l'autre, par les fameux «likes» après lequel adolescents – et adultes – courent. Cela permet d'être confirmé dans ce qu'on est, dans ce qu'on fait. Or, l'adolescence est un vacillement, donc cette validation est très importante. Est remplie, là, une mission de renforcement identitaire.»

Les écrits de Serge Tisseron, psychiatre français et père de la règle des 3-6-9-12 pour apprivoiser les écrans (1), abondent dans le même sens. Les réseaux sociaux familiarisent les jeunes avec les mondes numé-

### PISTES D'ÉDUCATION AU NUMÉRIQUE

Dans ses repères pour maîtriser les écrans, le psychiatre Serge Tisseron préconise d'interdire tout réseau social avant 12 ans, puis de rappeler trois règles de base d'internet:

- tout ce que l'on y met peut tomber dans le domaine public;
- tout ce que l'on y met y restera éternellement;
- tout ce que l'on y trouve est sujet à caution: certaines données sont vraies et d'autres fausses.

► Les spécialistes s'accordent aussi sur le fait qu'il doit y avoir des temps sans écrans: les repas familiaux, la nuit. Des règles et des limites, donc. Mais les interdits ne sont pas tellement ce qui peut fonctionner auprès des adolescents. Tout comme, «si on a une approche uniquement par les risques, on a du mal à se faire entendre des adolescents», pointe Cédric Fluckiger, maître de conférences en sciences de l'éducation à l'université de Lille. Au lieu de le prendre négativement, mieux vaut les faire réfléchir sur ce qu'ils veulent faire, dire. Et à travers cela, montrer qu'il y a des risques ou des effets néfastes vis-à-vis de la famille, des relations.»

► Ne pas se faire amis avec eux, être intrusif, ni les surveiller: c'est leur espace, leur jardin secret. Mais être attentif à leurs états d'âme et à leur comportement après avoir été sur les réseaux sociaux.

► Montrer l'exemple. «Il est indispensable d'être cohérent quand on veut donner des limites à nos adolescents, rappelle le pédopsychiatre Emmanuel Thill. S'interroger sur les usages que font nos adolescents des réseaux sociaux, c'est inévitablement s'interroger sur notre usage à nous. Est-on tout le temps collé à notre smartphone? Quels sont nos bonheurs dans la vie, notre capacité d'émerveillement? Quelle est la qualité de nos relations d'amitié, d'amour, de famille? Si

on est un exemple positif, cela donne envie au jeune de déployer sa créativité dans la vie réelle et de ne pas s'enfermer dans la vie virtuelle. C'est basique, mais pour qu'un ado grandisse harmonieusement, il faut une présence parentale suffisante. Et

de qualité, en coupant les GSM et les écrans pour en revenir à des échanges directs.»

- Et pour ne pas tomber dans l'angoisse, la première mesure, c'est de s'informer:
- le site yapaka.be regorge de ressources.
  - le livre «Grandir avec les écrans», de Serge Tisseron est téléchargeable gratuitement sur yapaka.be.
  - www.3-6-9-12.org
  - Sur le site de Child Focus, on trouve aussi des informations sous l'onglet «Prévention», puis «Sécurité en ligne».

riques, mais constituent aussi un nouvel espace d'expérimentation sociale qui leur permet de se définir et de définir le monde qui les entoure. L'adolescent qui fréquente les réseaux sociaux renforce ses compétences sociales, d'autant mieux qu'il va et vient entre les relations réelles quotidiennes et les relations réelles médiatisées par les technologies du virtuel, expose-t-il dans «Grandir avec les écrans» (2013).

Les réseaux sociaux sont aussi un moyen de répondre à un désir d'extimité, c'est-à-dire de rendre volontairement public quelque chose d'intime. «L'adolescent peut extérioriser ce qu'il a à l'intérieur de lui et circonscrire les états d'âme de cette période de la vie, indique le Dr Emmanuel Thill. Rendre cela public, c'est une manière de s'affirmer, mais aussi de clarifier des aspects complexes de son identité. Dernièrement, j'ai eu un adolescent aux sentiments ambivalents quant à l'accueil des réfugiés en Belgique, il était à la fois touché par leur sort mais se sentait menacé. Pour voir plus clair, il a envoyé un ballon d'oxygène sur les réseaux en lançant 'J'ai vu des réfugiés à Tournai, qu'est-ce que vous en pensez?'. Il a reçu quantité de réponses qui l'ont aidé à voir plus clair. D'ailleurs, parfois, les messages qu'ils postent sont déçus, on y trouve tout et son contraire. Ce sont les retours qui vont aider les adolescents à préciser leur pensée, à réorganiser.»

Les réseaux sociaux peuvent être un instrument aidant à construire, affiner, circonscrire la nouvelle identité naissante des ados. Ils y testent les multiples facettes d'eux-mêmes, jouent de leur identité, apprennent à maîtriser leur image sociale.

### Un appauvrissement de l'identité?

Mais à être plongés à longueur de journée dans leur image sociale, justement, ne risquent-ils pas d'appauvrir leur identité?

Avant les réseaux sociaux, l'ado exerçait ses différentes identités et façons d'être en fonction des groupes qu'il côtoyait: il n'était pas tout à fait le même avec ses amis du club de hockey, avec ceux de l'école, avec ses cousins, etc. Sur les réseaux, souvent, ces différents cercles de relations sont tous réunis en un seul public. Ce qui pourrait l'enfermer dans une seule identité alors que l'adolescence est le temps, par excellence, de l'expression de différentes identités. «Oui, il y a quelque chose de beaucoup plus lisse, convenu dans son identité en ligne, reconnaît le pédopsychiatre Emmanuel Thill. Il y a un certain appauvrissement et, souvent, un aspect caricatural qui ne correspond pas à la vie réelle. On y présente une vie idéalisée. Avec comme impact, la sensation pour certains – à voir tel ou tel ami qui s'éclate – que sa vie à lui est nulle.»

Pour Cédric Fluckiger, qui donne un cours intitulé «Comment les adolescents utilisent les réseaux sociaux» à l'université de Lille, il y a du vrai et pas dans cette crainte de rétrécissement de l'identité. «C'est vrai qu'il est compliqué de gérer et de s'adresser à des publics différents en même temps. Une chose qu'on n'aime pas, ado, c'est d'être en même temps avec ses amis et ses parents, par exemple, car l'image à renvoyer n'est pas la même. Sur les réseaux, l'adolescent va construire une image de soi qui est peut-être un plus petit commun dénominateur, qui est appauvrie. Est-ce que cela appauvrit les relations en face à face? Je ne crois pas. Je ne pense pas qu'il y ait un risque que ça les enferme dans une identité car, précisément, ce qui est mis sur les réseaux, c'est une image construite, c'est une façade et ça, les ados le savent quand même.» Chez Serge Tisseron, pas d'alarmisme non plus. Le psychiatre qui ne se veut ni technophobe, ni technolâtre, voit plutôt dans la culture des écrans une valorisation des identités multiples.

Comme le souligne le Dr Thill, «il est difficile de répondre à la question du positif ou du négatif des réseaux sociaux. L'un va y trouver un havre de paix par rapport à sa vie réelle (une vie fami-

liale chahutée, par exemple) quand l'autre va se trouver pris dans l'enfer d'un harcèlement démultiplié car non-stop. Cela va rassurer l'un, insécuriser l'autre. D'où l'importance, en tant que parent, d'être vraiment attentif à l'effet que cela fait à l'adolescent. Si après une heure de réseaux il est déçu, OK, alors ce qu'il y vit lui fait du bien. S'il est angossé, cela doit nous inviter à mettre les pieds dans le plat, à ouvrir le dialogue sur ce qu'il y vit, ressent. Et cela, ce n'est pas intrusif. Il ne s'agit pas tant, là, de savoir ce qu'il y fait, mais ce que cela lui fait. Car les réseaux sociaux sont un terrain délicat entre parents et ados. Inquiets de savoir ce qu'il y fait, y voit, les parents sont tentés de «liquer» leur ado, de se faire ami avec lui sur les réseaux. Ce que déconseillent tous les spécialistes. Car pour son développement, l'adolescent a absolument besoin de sphères détachées de ses parents. Le surveiller va enjoindre à se dérober en créant des profils parallèles. Le mieux est de faire comme on a toujours fait: être attentif aux états d'âme de nos ados.

**«L'adolescent, même le plus mature, ne parvient pas à couper, à se réguler seul. C'est notre responsabilité de parent de dire 'on coupe'»**

### Limiter le temps

Mais il faut, même si c'est difficile et que cela ne nous rend pas populaire, mettre des limites de temps d'utilisation, surtout aux plus jeunes. La fréquentation des réseaux sociaux est chronophage. On le sait très bien, pour le vivre, en tant qu'adulte. «L'adolescent, même le plus mature, ne parvient pas à couper, à se réguler seul. C'est notre responsabilité de parent de dire 'on coupe'. Si on le laisse se faire envahir, il peut y avoir des conséquences sur sa vie sociale et familiale», relève

le Dr Thill. Il faut établir des sanctuaires, des moments sacrés où les écrans n'ont pas leur place: pendant les repas, avant de se coucher, la nuit. Comportements qu'adultes et ados doivent adopter. L'adolescent ne supporte pas l'incohérence entre ce qui est dit et la pratique parentale. «Je pense que c'est une aide qu'on offre à nos adolescents quand ils peuvent dire 'mes parents sont louches, ils m'interdisent le smartphone après 21h'. Ainsi, ce sont les parents qui ont bon dos», ajoute-t-il.

Car les adolescents qui ont déjà leur image sociale à gérer dans la journée, à l'école et dans leurs activités, sont conduits maintenant à la gérer aussi le soir, voire la nuit ou dès le réveil pour les plus accros. C'est non-stop. Or, si le besoin du groupe, du contact est constitutif de l'adolescence, il doit être limité, comme le sont les sorties. Il est essentiel, aussi, que l'ado ait des

moments entre lui et lui, développant, nourrissant sa vie intérieure. À être dans des contacts permanents, il n'experimente plus la séparation. «La séparation mobilise quelque chose de très important dans notre psychisme: on rend la personne présente par des images, des souvenirs, une attente des retrouvailles. Si l'adolescent est dans l'impossibilité de se déconnecter, alors il n'a pas l'occasion de trouver des stratégies pour supporter l'absence de la personne à laquelle il tient», explique le pédopsychiatre. L'ado hyperconnecté ne cotoie plus, non plus, l'ennui «qui permet de digérer les expériences vécues et de convoquer la créativité puisque, face à soi-même, on doit puiser au fond de soi», ajoute-t-il. D'où l'importance d'avoir appris à déployer toutes ces stratégies dans l'enfance, en expérimentant le monde réel. Et d'où cette recommandation de base: pas de réseau social avant 12 ans.

(1) Pas de télé avant 3 ans; pas de console de jeux avant 6 ans; pas d'internet seul avant 9 ans; pas de réseau social avant 12 ans.