

Un jeune sur deux est accro à son smartphone

1 jeune
sur 2

se sent « dépendant »

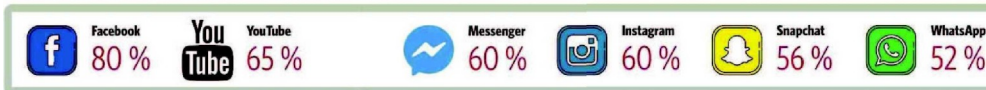
47

fois / jour
Le nombre de fois en moyenne
que les jeunes vérifient leur smartphone

1,5 h

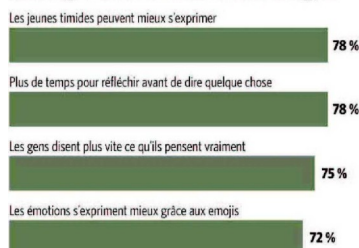
par jour
La durée moyenne durant laquelle
8 adolescents sur 10
consultent les réseaux sociaux

Top 6 des réseaux sociaux utilisés par les jeunes



LE 508/72/8

Avantages de la communication en ligne



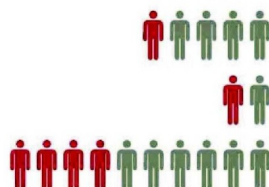
48 %

Le temps consacré
à la communication
en ligne

46 %

Le temps consacré
à la communication
face à face

Risques de la communication en ligne



- Une enquête des Mutualités libres met en lumière l'attachement des jeunes à leur smartphone.
- Pour la moitié d'entre eux, on parle désormais de dépendance.
- Par contre, ils sont plutôt bien informés des risques.

En quelques années, l'engin a envahi les cantines, les cours de récréation, les classes, le salon, la table familiale... L'engin en question c'est le smartphone. Ce concentré de technologies a relégué le GSM basique au rang d'outil préhistorique tout en déclenchant un phénomène d'addiction, particulièrement chez ses jeunes propriétaires. C'est en tout cas ce que souligne une enquête menée par les Mutualités

libres auprès d'un millier de Belges âgés de 12 à 23 ans.

Une donnée interpelle parmi toutes les autres : plus d'un jeune sur deux est aujourd'hui « dépendant de son smartphone ». On n'est pas ici sur les traditionnelles jérémiades de parents, on est sur du déclaratif, presque une forme d'impuissance des jeunes à renoncer à ce qui leur tient parfois lieu de seconde peau. La donnée appelle toutefois des nuances. Dans la classe des 12-15 ans, 49 % se disent « tout à fait accros » ou « assez accros » au smartphone, chez les 16-18 ans, on monte à 54 % pour retomber à 52 % chez les jeunes adultes de 19-23 ans. Nuances aussi selon le genre : l'addiction est plus importante chez les filles (53 %) que chez les garçons (50 %). Et selon la Région : 46 % des jeunes Flamands ne peuvent plus se passer de leur écran contre 57 % des Bruxellois et... 60 % des Wallons.

Peur de rater une publication

Confirmation de la tendance avec le phénomène « Fomo » (acronyme de l'anglais « Fear Of Missing Out » ou « peur de manquer de quelque chose »). Un jeune sur deux assure avoir tout le temps ou parfois peur de rater une publication importante quand il n'est pas en ligne. Un phénomène qui touche davantage les garçons et davantage les plus jeunes. « *En fait, commente la sociologue Laura Merla (UCL), cette dépendance par rapport au smartphone est fortement liée à l'objet. Il fait désormais partie de la vie quotidienne, un peu comme un "mini chez-soi" qu'on trimballe à longueur de journée. Le smartphone est devenu tout à la fois rassurant et l'objet vers lequel on se tourne quand on n'a rien à faire.* »

Le temps passé sur le smartphone est aussi un excellent indicateur de cette tendance. Huit jeunes sur dix sont tous les jours sur les réseaux sociaux. Ils y passent en moyenne plus d'une heure et demie mais... 41 % « avouent » y rester entre deux et trois heures, voire plus ! En moyenne, ils consultent leur smartphone 47 fois par jour, mais pour 25 % d'entre eux, cela peut aller jusque 100 fois, ou davantage. Quels réseaux sociaux ? 80 % fréquentent Facebook. Viennent ensuite YouTube, Messenger, Instagram, Snapchat et WhatsApp.

Pour y faire quoi ? D'abord pour rester en contact avec ses amis : huit jeunes sur dix le notent comme premier avantage. Tout en listant d'autres : les réseaux sociaux permettent aux plus timides de s'exprimer, ils donnent l'impression de faire partie d'une communauté, ils libèrent la parole, ils permettent – via les émoticônes – de bien nuancer les émotions... Les jeunes

pointent aussi quelques désagréments potentiels : « *Avec la communication par message en ligne, il y a plus de chance d'avoir des malentendus.* ». Ou encore : « *Le comportement de mes amis est différent en ligne qu'en vrai.* »

Rassurant : à la question de savoir s'ils préfèrent les réseaux sociaux au face-à-face réel, les deux tiers marquent leur intérêt pour la vraie vie. ■

ERIC BURGRAFF

RISQUES**Dépendants mais prudents**

Rassurant ! Les jeunes ont beau être dépendants de leur smartphone, ils se montrent plutôt sages dans la gestion de leur existence en ligne. S'ils sont très actifs, ils prennent aussi bien soin de ne permettre la visualisation de leur activité que par leurs amis et/ou leur famille. Seul un adolescent sur dix commet prudence de laisser son profil ouvert au monde.

Par ailleurs, 70 % disent ne jamais transmettre de données personnelles en ligne à des personnes qu'ils ne connaissent pas bien tandis que 75 % ont déjà pris la peine d'ajuster leurs paramètres de confidentialité sur les réseaux sociaux. Cette prudence, on la doit au milieu scolaire qui, pour 70 % des jeunes, joue un rôle éducatif et préventif en la matière.

Il n'empêche, passer une partie de sa vie sur les réseaux sociaux comporte quelques désagréments ou risques que les jeunes ne nient pas. Ainsi, 40 % avouent avoir déjà publié du contenu « regrettable », une tendance qui se marque davantage à Bruxelles et chez les plus jeunes. Par ailleurs, l'enquête confirme ce que des spécialistes ont déjà identifié par ailleurs : un jeune sur deux a été confronté, ne serait-ce qu'une fois, à une forme de harcèlement en ligne.

E.B.

stratégie « Google et Facebook visent le cerveau des enfants »

Business model cynique, guerre de l'attention, vol de nos esprits, intoxication de la société... ce n'étaient que des cris d'alarme disparates, lancés par des anciens employés des géants de la Silicon Valley. Des ingénieurs passés par Google, YouTube ou Facebook qui se battent désormais contre ce qu'ils ont créé. Ils ont élaboré le « like » de Facebook, l'algorithme de recommandation de YouTube ou l'outil qui nous permet de rafraîchir encore et encore le fil d'actualité de nos réseaux préférés. Et puis, dégoutés par cette course à l'attention, ce *brain hacking* (piratage cérébral), ils dénoncent les dangers de l'addiction aux écrans.

Petit à petit, ces repentis de la tech, appelés lanceurs d'alerte par certains, ont formé un mouvement structuré pour faire pression sur les entreprises toutes-puissantes. Tristan Harris, figure du mouvement « Time well spent », crée le Centre pour la technologie humaine début 2018. Cet ancien ingénieur chez Google, rejoint par des centaines d'autres spécialistes, tente d'éveiller le grand public. Il exhorte les chefs

d'États et les citoyens à exercer un contre-pouvoir contre l'emprise des écrans afin de « reprendre le contrôle ». Il ne critique pas la technologie, qui le passionne, mais le fait qu'elle s'éloigne des valeurs humaines. « *Les réseaux sociaux ont construit une réalité sociale alternative. Cela pose des problèmes de santé publique, notamment chez les plus jeunes. Ils sont soumis à des images de leurs amis montrés sous leur meilleur jour et ont une vision déformée de la normalité* », a-t-il expliqué. Tristan Harris rêve que la technologie puisse se mettre au service de l'homme. Plutôt que de le distraire avec des informations et des images qu'il n'avait pas l'intention de regarder. A l'image de YouTube et Netflix qui nous privent de sommeil avec le lancement automatique de la vidéo suivante.

Transformés en junkies

Le mouvement vise une partie précise de la population : « *Les plus gros superordinateurs du monde se trouvent chez Google et Facebook, et que visent-ils ? Les cerveaux des gens, surtout ceux des enfants.* »

Car le smartphone est une drogue qui touche surtout les jeunes. Plus vulnérables que les autres, ils se laissent enfermer dans un cercle vicieux. Les réseaux sociaux rivalisent d'ingéniosité pour les garder scotchés aux écrans. Snapchat a inventé les vidéos à durée de vie limitée, Facebook absorbe ses utilisateurs avec des notifications incessantes et YouTube emmène les siens dans un tourbillon de vidéos recommandées. Des techniques qui les transforment en junkies.

L'éducation aux médias comme première arme. Le Centre a les moyens pour lancer sa campagne de prévention : sept millions de dollars injectés par l'ONG Common Sense, grande organisation indépendante qui aide les enfants à vivre dans le monde digital. Ensemble, ils interviennent actuellement dans 55.000 écoles américaines. Pendant sa tournée européenne, Tristan Harris a rencontré Emmanuel Macron, des hauts responsables à Bruxelles et donné des dizaines de conférences. Le mouvement se rapproche. ■

L.L.E

OUTILS**Oui au smartphone à l'école**

Faut-il interdire, autoriser ou encourager l'usage du smartphone à l'école ? Alors qu'en France, les élus ont tranché pour l'interdiction généralisée, en Belgique, le débat surgit plutôt épisodiquement au niveau des établissements. Qu'en pensent les jeunes ? Interrogés dans le cadre de cette enquête, les trois quarts se disent favorables à une utilisation plus approfondie des outils numériques en classe. D'ailleurs, 86 % travaillent déjà, ou bien sur leur smartphone, ou bien sur leur PC portable ou tablette, ou bien sur un ordinateur ou une tablette de l'école. Qui plus est, s'agissant des devoirs, ils sont 72 % à marquer un intérêt pour l'utilisation d'applications spécifiques ou des réseaux sociaux. Quel est l'intérêt précisément ? En tête des « priorités scolaires », pointe la facilité de vérifier une information sur Google ou un autre moteur de recherche. Le travail en

groupe - par exemple les échanges d'informations sur un groupe privé - fait aussi partie des usages de prédictions. Mais le smartphone permet aussi, pêle-mêle, de planifier son travail, d'utiliser des tutoriels, de visionner une vidéo illustrant un cours ou d'accéder à une bibliothèque numérique.

E.B.

témoignage « Avec le numérique, les élèves se sentent plus impliqués »

Isabelle Marx est la directrice adjointe du Collège Sainte-Véronique à Liège. Depuis 2012, son établissement se met à la page du numérique : tableaux interactifs, tablettes, travaux de fin d'études numériques, bibliothèque virtuelle et plateforme en ligne font désormais partie du quotidien des élèves et de leurs enseignants.

Mettre le numérique au centre de la scolarité peut aider l'élève. Notamment dans les matières scientifiques.

Ce passage au numérique était-il une évidence ?

Ça l'est très vite devenu quand on a remarqué que nos élèves ne maîtrisaient pas bien les outils numériques dont ils allaient avoir besoin dans leur vie quotidienne, et qu'ils étaient assez faibles dans la critique de leurs sources sur internet. Il nous a ensuite fallu nous former à ces outils afin d'en transmettre les bonnes pratiques et de montrer leur plus-value pédagogique aux enseignants.

Concrètement, comment se manifeste cette plus-value dans leurs cours ?

Ce sont les disciplines scienti-

ifiques qui en sont les plus friandes. Les applications sont évidentes : donner un cours de géométrie avec l'évolution en 3D d'un solide, illustrer la division cellulaire en vidéo...

Les cours de langue en font beaucoup usage aussi : les élèves peuvent par exemple enregistrer un exercice d'expression orale et le poster sur la plateforme où le professeur peut l'écouter et l'évaluer.

L'élève peut ainsi se préparer au calme, chez lui, sans devoir parler devant toute la classe dans le brouhaha.

Et les jeunes, qu'en pensent-ils ?

Ce qui les intéresse, c'est que cette façon de faire stimule différents types d'apprentissages : l'écrit, mais aussi le visuel, le spatial... Et grâce aux tableaux interactifs et aux tablettes, ils se sentent davantage impliqués.

Avez-vous réfléchi aux aspects négatifs du numérique pour les jeunes dont on parle souvent ?

Risque d'addiction, impact des

écrans sur la vue, harcèlement en ligne... Cela a-t-il fait partie de votre réflexion ?

Bien sûr. Tout d'abord, le GSM reste interdit à l'école.

Ensuite, il faut le souligner, tous les profs n'ont pas adhéré au projet, ce qui laisse donc l'occasion aux élèves de continuer à travailler de façon plus traditionnelle. On veille également ce que les élèves ne soient pas tout le temps devant l'écran, le tableau interactif n'est jamais allumé pendant les cinquante minutes de

Enfin, pour le harcèlement en ligne, le PMS anime des ateliers pour sensibiliser les jeunes à l'usage des réseaux sociaux, au fait qu'ils sont une prolongation de l'école et on les encourage à faire une coupure le soir. Le GSM est devenu une forme de doudou pour les jeunes ; nous voulons leur montrer que c'est un outil qui a des atouts personnels (qui n'ont pas leur place à l'école) mais aussi professionnels - c'est là-dessus qu'on essaie d'agir. ■

CLARA VAN REETH

Les smartphones à l'école

Les jeunes sont favorables à l'utilisation des smartphones à l'école

« occasionnellement » / « souvent »



Les jeunes souhaitent utiliser davantage les smartphones à l'école

« plutôt d'accord » / « tout à fait d'accord »



Les jeunes sont favorables à l'utilisation des réseaux sociaux pour faire leurs devoirs

« plutôt d'accord » / « tout à fait d'accord »



Les jeunes sont favorables à l'interdiction totale des smartphones à l'école

« plutôt favorable » / « tout à fait favorable »



0 %

100 %