

Semaine
de la
Santé Mentale

Dans le cadre de la
SEMAINE DE LA SANTE MENTALE

CRÉSAM
Asbl

Actes - Journée d'étude

JEUNES, SANTÉ MENTALE & NUMÉRIQUE

**Le 7 octobre 2024
à Charleroi**



Sommaire

Partie 1 : Quelques mots sur la table-ronde "Jeunes, Santé mentale & Numérique"

- Thématique.....3
- Intervenant·es du jour.....3

Partie 2 : La place des écrans dans notre société aujourd'hui

- La (récente) apparition des smartphones et de la 4G.....4
- Un usage qui s'inscrit dans un contexte social et culturel.....6

Partie 3 : Jeunes & réseaux sociaux numériques

- Comprendre la gourmandise des ados pour les réseaux sociaux.....9
- Les réseaux sociaux, un fléau pour notre jeunesse ?.....10

Partie 4 : Quelle posture éducative pour accompagner les jeunes ?

- Quelques balises pour les professionnel·les.....12
- Des points d'attention pour les parents ?.....14

Partie 5 : Pour conclure

- "Les écrans, ça dépend (...)".....15

Partie 1

Quelques mots sur la table-ronde "Jeunes, Santé mentale & Numérique"

La thématique

La journée d'étude "Jeunes, Santé mentale & Numérique" s'est tenue le 7 octobre 2024 à Charleroi, dans le cadre de la Semaine de la Santé Mentale en Wallonie. Une semaine consacrée aux questions de santé mentale en lien avec le contexte numérique dans lequel nous vivons aujourd'hui. Lors de cette journée d'étude, nous avons réalisé un focus particulier sur les usages numériques des jeunes (jeux vidéo, Internet, réseaux sociaux). En effet, si les peurs et inquiétudes relatives à l'émergence de « nouveaux » médias ont de tout temps existé, ces derniers mois la presse a relayé un certain nombre d'inquiétudes quant à l'impact du numérique sur la santé mentale. Cette mise en exergue sur la place publique nous a invité·es à envisager plus spécifiquement ces questions sous le prisme de la jeunesse. Conscient·es que les discours et enjeux contemporains qui entourent les pratiques numériques des jeunes ne sont pas sans effet, choisir de consacrer une journée d'étude aux jeunes fut l'occasion de (re)penser ensemble nos postures professionnelles auprès des jeunes et de leurs familles.

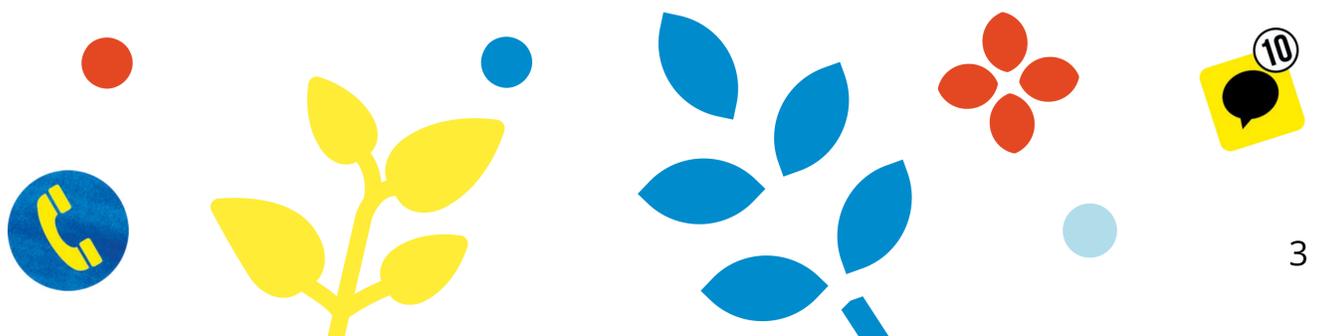
Différent·es intervenant·es ont été réuni·es à l'occasion de cette table-ronde. Il était question d'explorer avec elle et eux les interactions entre santé mentale et numérique, de porter une attention aux pratiques et usages numériques des jeunes aujourd'hui et, en filigrane, d'évoquer les enjeux relatifs à une posture professionnelle qui puisse accompagner au mieux les jeunes et les familles sur ces questions.

La présente note ne constitue pas une retranscription *stricto sensu* des échanges mais bien une synthèse. Celle-ci est téléchargeable via les sites :

- cresam.be
- semaine-sante-mentale.be

Les intervenant·es du jour

♦ **Jérémy Grosman** est philosophe, doctorant en philosophie associé au Centre de recherche information, droit et société (CRIDS) de l'Université de Namur, et professeur invité à l'Institut des Hautes Études des Communications Sociales (IHECS) à Bruxelles. Il s'intéresse tout particulièrement à l'étude du fonctionnement des algorithmes, au rapport que nous entretenons avec ces derniers et à l'impact des algorithmes sur nos pratiques numériques actuelles.



♦ **Vanessa Lalo** est psychologue clinicienne et psychothérapeute, spécialisée dans les jeux vidéo, les pratiques numériques et leurs impacts (cognitifs, éducatifs et culturels). Elle s'intéresse également à la présence éducative sur Internet via le projet "Promeneurs du Net" en France. Elle exerce en libéral et propose des consultations aux jeunes et à leurs parents. Par ailleurs, elle réalise de nombreuses formations et conférences sur les questions relatives au numérique, tant à destination du grand public (parents et adolescent·es) que des professionnel·les de l'éducation.

♦ **Pascal Minotte** est psychologue et psychothérapeute. Il codirige actuellement le Centre de Référence en Santé Mentale (CRéSaM ASBL). Depuis de nombreuses années, il mène des recherches et réalise des publications sur les Usages et Usages Problématiques des Technologies de l'Information et de la Communication (UpTIC), par les jeunes. Il accompagne régulièrement des professionnel·les dans leurs questionnements à ce sujet. Il est l'auteur de plusieurs ouvrages sur cette thématique[1].

♦ **Maxime Résibois** est responsable de projets au Centre de Référence en Santé Mentale (CRéSaM asbl). Docteur en psychologie, il s'est spécialisé sur les questions relatives aux usages des médias sociaux et plus récemment des jeux vidéo, notamment par les jeunes. Dans le cadre du projet UpTIC du CRéSaM, il donne actuellement de nombreuses formations et conférences sur ce sujet à destination des professionnel·es de terrain amené·es à travailler avec les jeunes et leur famille ainsi qu'au grand public (parents et adolescent·es).

L'animation de la table-ronde a été assurée par Maïté Warland, journaliste.

Partie 2

La place des écrans dans notre société aujourd'hui

La (récente) apparition des smartphones et de la 4G

” L'apparition du smartphone et de la 4G ne date que de 2014.

Cela signifie que nous avons eu moins de 10 ans pour négocier une relation intéressante avec ce type d'objets.

– Jérôme Grosman

Jérémy Grosman nous invite à zoomer sur deux innovations importantes en matière de numérique. Importantes en ce qu'elles structurent les plateformes telles qu'on les connaît à ce jour.

a) Un modèle économique de mise aux enchères de la publicité en ligne

Depuis le XIXe siècle, la presse fait appel à des annonceur·euses pour faire baisser le prix de ses journaux. Fin des années 1990 - début des années 2000, Google invente un autre modèle : au lieu de négocier avec des annonceur·euses pour vendre des espaces

[1] Plus d'informations sur la page web du CRéSaM <https://www.cresam.be/projets/uptic/>

publicitaires, il propose que de nombreux annonceur·euses soumettent des enchères pour obtenir ces espaces : chaque fois qu'un·e utilisateur·rice clique sur un lien, une enchère a lieu et les afficheur·euses se font concurrence pour que leur publicité apparaisse. Il existe donc un algorithme de mise aux enchères. Cela paraît simple et rapide, mais cela suppose une opération de collecte de données colossale. Chaque visite du site est notifiée et produit une nouvelle mise aux enchères. La promesse de ce nouveau mode de fonctionnement est double :

- il est à présent possible de personnaliser la publicité, ce qui entraîne des revenus plus importants ;
 - l'effectivité de la publicité est évaluée de façon plus approfondie (la personne a-t-elle vu la publicité ? Si oui, combien de temps ? Cela a-t-il conduit à un clic ? Ce clic a-t-il conduit à un achat ?).
- Amazon a également commencé à fonctionner de la sorte. Ces enchères engrangent environ 250 milliards de revenus par an pour Google. La vente de publicité représente l'essentiel des revenus des GAFAM (Google Apple Facebook Amazon Microsoft). Savoir cela est important pour comprendre les objectifs et le fonctionnement des plateformes.

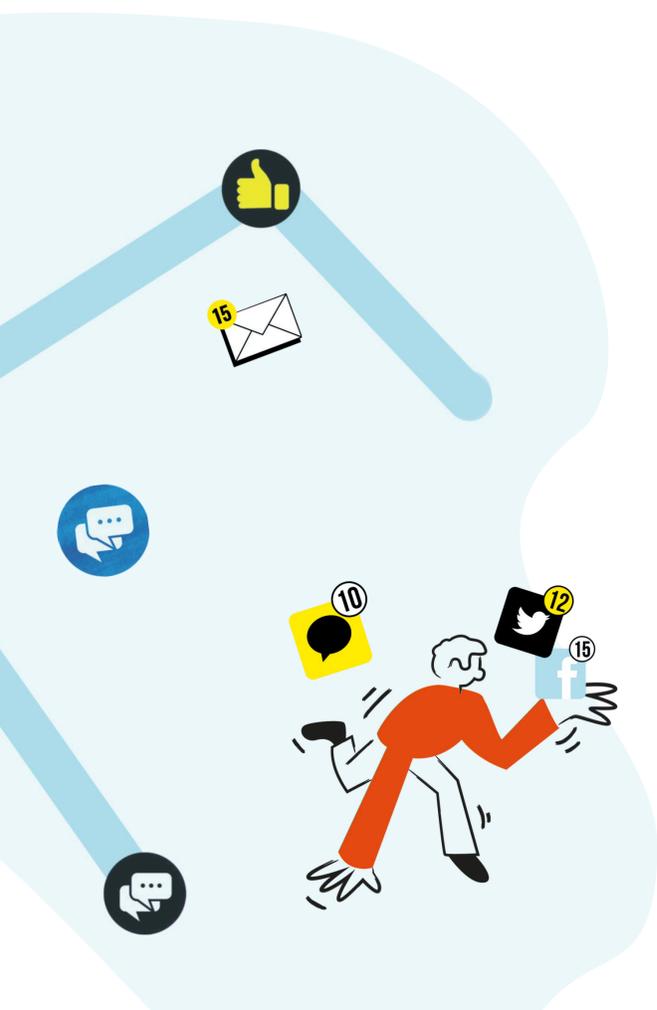
b) Les algorithmes de recommandation

Au départ, Internet a été construit pour être décentralisé, sans dispositif d'organisation de l'information : tout le monde peut envoyer de l'information de toute part. Pour organiser cette somme d'informations et permettre à l'utilisateur·rice d'y circuler, deux options sont possibles :

- les portails ;
- les moteurs de recherche (comme Google et ses compétiteur·rices tels que Bing, par exemple).

Dans les deux cas, des algorithmes de recommandations déterminent les contenus qui s'afficheront sur le fil d'actualité de la personne ou ceux qui apparaissent lorsqu'elle saisit certains mots-clés. La question centrale avec les algorithmes est celle de la mesure d'efficacité des publicités : les personnes restent-elles plus longtemps, cliquent-elles davantage sur les pubs ? Comprendre les objectifs assignés à ces algorithmes permet d'avoir une discussion sur les enjeux des plateformes (Google/Apple/Facebook/Amazon/Microsoft).

Le rôle des algorithmes et leurs effets ne peuvent être réduits à une question individuelle. En effet, des équipes d'ingénieur·es s'emploient à plein temps pour inciter les utilisateur·rices à passer davantage de temps sur les plateformes. Ces efforts constants visent à influencer nos comportements, avec une efficacité au moins partielle. Ainsi, la responsabilité ne peut être uniquement imputée aux individus : il s'agit d'une situation inédite où des entreprises privées ont la capacité de façonner nos habitudes à une échelle sans précédent. Certes, les journaux comportaient déjà des encarts publicitaires, mais la différence est significative entre les journaux et les plateformes : les premiers étaient encore associés à d'autres objectifs que le rendement publicitaire lui-même.



Jérémy Grosman nous invite à garder à l'esprit la relative nouveauté de l'évènement que constitue le numérique dans nos sociétés : "l'apparition du smartphone et de la 4G ne date que de 2014. Cela signifie que nous avons eu peu de temps jusqu'à présent - tout juste 10 ans - pour négocier nos usages et une relation intéressante avec ce type d'objets". Pour Vanessa Lalo, le temps qui passe nous aidera à nous familiariser avec les réseaux sociaux numériques : "ces derniers suivent la même trajectoire que d'autres médias étudiés par le passé (la télévision et le jeu vidéo, par exemple) : plus on apprend à comprendre le phénomène, plus ça réduit la panique morale, quel que soit l'objet".

Un usage qui s'inscrit dans un contexte social et culturel



Notre usage plus ou moins intensif des écrans s'inscrit dans un contexte social et culturel dont il faut prendre la mesure.

– Pascal Minotte

Qu'ils soient plus ou moins intensifs, les usages s'inscrivent toujours dans un contexte. Dans le débat public, une forme de cécité s'observe concernant ce contexte : le débat est massivement centré sur la relation entre l'individu et le média. Ces explications sont tout à fait utiles, mais en termes de capacité d'action, il y a un réel intérêt à prendre en compte le contexte voire les contextes dans lesquels s'inscrivent les usages intensifs en question. Pour ce faire, il est intéressant de se pencher sur les trois éléments suivants :

la " *bedroom culture* " ou "culture de la chambre à coucher", (2) la médicalisation et la pathologisation, et (3) la place des écrans dans les familles.

(1) La " *bedroom culture* " ou "culture de la chambre à coucher"

Depuis les années 1950, dans l'après-guerre, en raison de différents phénomènes combinés comme l'urbanisation et l'augmentation du niveau de vie des ménages, "la culture de la chambre à coucher" s'est progressivement installée dans notre société. En effet, plus les familles ont pu augmenter leur pouvoir d'achat, plus elles ont pu individualiser les espaces de vie en offrant une chambre à chaque enfant. Cette réalité est bien antérieure aux dispositifs numériques nomades. La " *bedroom culture* " désigne un processus où la chambre à coucher a progressivement été investie comme un lieu d'intimité, personnalisé, et qui participe au processus d'individuation des adolescent·es. Ce développement s'est amorcé depuis un bon moment, en même temps que le repli des familles sur elles-mêmes: les espaces communautaires se sont raréfiés en vertu de cette idée largement partagée que les espaces publics sont peu sécurisés. Aujourd'hui, nous avons peur que nos ados se promènent dans les parcs. Ce phénomène est questionnable, certes. Mais, surtout, en avoir conscience permet de remettre les choses en perspective par rapport aux usages du numérique et leur impact sur les jeunes: les nouvelles technologies ont trouvé leur place dans les pratiques adolescentes précisément parce qu'elles sont en phase avec cette culture-là et avec ce style de vie dans lequel les adolescent·es doivent évoluer. Ce contexte est à garder en tête pour pouvoir penser et soutenir des actions à destination des jeunes. C'est très bien de réguler l'accès aux jeux vidéo ou aux réseaux sociaux, mais à partir du moment où les jeunes sont dans leur chambre parce que c'est en quelque sorte "là" qu'on souhaite qu'ils et elles soient, l'adolescent·e étant par essence un être excessif, il·elle va investir sa chambre de façon intensive. Ce mode de vie, nous l'avons toutes et tous intégré.

Et les statistiques en attestent: une étude est sortie en France l'année dernière, indiquant que les étudiant·es passaient en moyenne 2h30 dehors avec leurs copains il y a quelques années alors qu'aujourd'hui, ce ne sont plus que 40 minutes par jour. Ces observations peuvent être mises en parallèle avec la dégradation de la santé mentale qu'on observe depuis les années 1980, même si elle a atteint son paroxysme avec la crise sanitaire de la covid-19. Cette culture est là depuis longtemps mais cette solitude et cet individualisme s'accroissent.

Ce contexte fait système avec l'émergence des dispositifs numériques nomades (smartphones, tablettes) mais également avec le sentiment d'insécurité qu'on associe encore souvent aux réseaux sociaux. Un bon parent ne laisse pas traîner ses enfants dehors : telle est, *grosso modo*, l'injonction sociale à laquelle les parents sont soumis et qui incite à rester chacun·e chez soi. Or, l'enjeu des ados n'est autre que de s'émanciper de leurs parents. Alors, s'il faut rester chez soi, un·e adolescent·e va y investir fortement le champ de la chambre et les espaces numériques. Certes, cela le·la laisse seul·e alors que les relations sociales constituent un déterminant clé de la santé mentale.

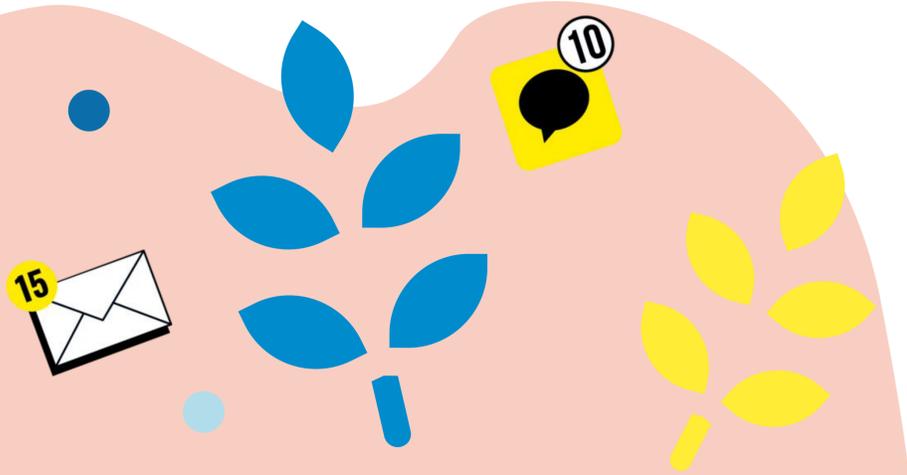
(2) La médicalisation et la pathologisation

De façon générale, il faut pouvoir interroger cette tendance à la médicalisation et à la pathologisation de tout problème de comportement chez les adolescent·es et les enfants.

De tous temps, les nouveautés sociotechniques et la façon dont les adolescent·es se l'approprient ont inquiété. Cette impression que "tout va à vau-l'eau", qu'«il n'y a plus de jeunesse», est universelle et transversale. La post-modernité se caractérise notamment par la tendance à médicaliser les problématiques : ce n'est plus la morale ou la religion qui sert de critère. Bien que les données scientifiques mobilisées à ce sujet en vue de fournir des messages de prévention soient utiles, ces données font également l'objet d'interprétations qui leur font parfois dire plus que ce qu'elles ne disent réellement.

Ce qui pose difficulté avec la pathologisation des comportements et des difficultés éducatives, c'est que, du côté des jeunes, cela engendre de la stigmatisation à un âge de la vie où l'image d'eux-mêmes est déjà assez mauvaise. Il y a, en somme, une certaine violence dans le recours un peu trop systématique aux diagnostics et à toutes les métaphores qui vont les accompagner. La violence réside dans le fait de réduire le sens qui se cache derrière les usages. Quel sens les jeunes trouvent-ils dans leurs comportements ? Pour le dire autrement : les jeunes ont beaucoup à raconter sur leurs usages du numérique : ce qu'ils et elles font sur les écrans, en quoi consistent leurs pratiques, qui sont leurs ami·es en ligne, etc. Il y a beaucoup de sens à élaborer autour de ces pratiques : les adolescents

pour elles-eux-mêmes d'abord mais aussi ensemble, c'est-à-dire nous avec elles et eux. Les interprétations un peu rapides, qui se proclament souvent neuroscientifiques autour du circuit de la récompense et qui convoquent l'image du hamster dans une cage, ont le tort de nous priver de la



possibilité de construire du sens autour des pratiques des jeunes en partant du principe que ces pratiques sont forcément bêtes et inutiles. Les jeunes ont besoin de sens, aujourd'hui plus que jamais sans doute. Les leviers sont là pour gérer la question du numérique avec elles et eux, dans cette capacité à élaborer du sens ensemble. C'est la raison pour laquelle cette question est à réfléchir avec les parents, d'autant que trop de métaphores autour de ces logiques pathologisantes privent les parents de leur pouvoir d'agir. L'expertise parentale est disqualifiée. Par ailleurs, les discours autour de la thématique des écrans sont potentiellement angoissants, ce qui complique la communication. Là où, avant, chaque parent pouvait bricoler en se disant: «je connais assez bien mon enfant», le discours alarmiste et ancré dans une pathologisation sonne comme une injonction à externaliser la réponse à trouver, de sorte que le parent se retrouve privé de son expertise non seulement, mais aussi de son pouvoir d'agir. Ce n'est pas rien d'être ainsi amputé dans son rôle de parent. Il ne s'agit pas là d'un débat théorique: cela agit au cœur de l'éducation.

(3) La place des écrans dans les familles

Les pratiques et les usages numériques des jeunes s'inscrivent inévitablement dans des systèmes familiaux. À ce titre, il est toujours un peu vain de les penser dans une relation duale entre un individu et un média - ou une machine, surtout si nous voulons agir sur cette dimension de la vie du jeune.

Quand l'usage présente des conséquences négatives, notamment sur la santé mentale du jeune, on observe que la rigidité se trouve souvent plutôt au niveau du système familial qu'au niveau neurologique chez le jeune. Cette question du mode de fonctionnement des familles est à mettre en lien avec la notion d'homéostasie: un système tend toujours à se maintenir en l'état, le changement s'apparentant au risque d'implosion. Un système fera le maximum pour continuer à fonctionner tel qu'il fonctionne. Dans bien des configurations, ce sont les écrans qui vont être utilisés pour réguler l'ambiance au sein des familles. Prenons un exemple familial : afin de préparer le repas tranquillement, les parents proposent la télévision aux enfants, ce qui n'a rien d'anormal. Les écrans prennent place dans un environnement familial pour réguler les émotions et l'ambiance. Dans un versant plus débordant, des adultes se plongent à corps perdu dans la pratique des jeux vidéo comme on pourrait se plonger à corps perdu dans l'entraînement des pupilles de son club de basket, l'administration dudit club, et le groupe de parents, en raison d'une volonté plus ou moins consciente de ne pas rentrer à la maison, d'y fuir un conflit qui risquerait de perturber le système en place. Le jeu vidéo dans la chambre peut constituer une forme de compromis qui maintient un système en place. Autre exemple, cette fois-ci, d'une problématique relativement genrée - 80% des situations en lien avec le jeu vidéo dites "problématiques" concernent des garçons, avec la situation d'un jeune homme de 17-18 ans qui vit avec sa mère. Mère dont il est le centre des préoccupations.



Passer toute sa journée à jouer dans sa chambre aux jeux vidéo devient un compromis-symptôme d'une difficulté liée aux identités de chacun : le garçon prend ses distances par rapport à sa maman, mais en même temps, il lui permet de continuer à consacrer sa vie et ses préoccupations à son fils qui reste sous son toit. Ainsi, les identités restent bien en place dans ce système. Il est difficile de trouver où agir sans intégrer ces considérations systémiques. Dès lors, prendre en charge un·e adolescent·e sur ces questions nécessite aussi de prendre en charge son système familial.

Quant à la présence d'une souffrance chez l'ado, celle-ci est très rarement liée au fait de jouer au jeu vidéo en soi. Au contraire, le jeu vidéo est parfois investi comme une stratégie de coping -c'est-à-dire une stratégie pour "faire face" - par rapport à une souffrance vécue dans d'autres sphères de vie du jeune (école, loisirs, famille, etc).

Partie 3

Jeunes et réseaux sociaux numériques

Comprendre la gourmandise des ados pour les réseaux sociaux



Si la plupart des ados sont dépendants de quelque chose, c'est bien des autres !

– Maxime Résibois

Comment comprendre la gourmandise des ados pour les réseaux sociaux numériques ? Pour répondre à cette question, Maxime Résibois nous invite à nous "mettre dans la peau des ados" et remet en contexte les enjeux inhérents à la période adolescente. Plus précisément, il s'intéresse aux besoins fondamentaux des adolescent·es ainsi qu'à la façon dont les réseaux sociaux numériques permettent d'y répondre aujourd'hui.

- Le besoin d'autonomie : un des enjeux pour la plupart des adolescent·es est de s'autonomiser des parents au cours d'un processus d'individuation. L'adolescence est alors un moment de rupture par rapport à la famille référentielle, et cela passe par le fait de se lier à d'autres. À l'adolescence, les pairs sont généralement d'une importance capitale. Les réseaux sociaux permettent aux adolescent·es de développer cette autonomie, en contact avec les pairs.
- Le besoin de se rassurer : l'adolescence est une période souvent faite de questionnements. Quelle est ma place dans la société ? Quelle est ma place dans le groupe de pairs ? Est-ce que je suis bien autant le meilleur ami de ma meilleure amie que ma meilleure amie n'est ma meilleure amie ? Est-ce que j'ai de l'importance pour un tel ou une telle ? Ces questionnements peuvent être à l'origine d'une certaine insécurité, là où l'adulte répond petit à petit à une partie de ces questionnements et se sécurise généralement plus quant à leur place dans la société. Les réseaux sociaux numériques permettent aux adolescent·es, de diverses manières, de questionner et obtenir des réponses plus ou moins rassurantes quant à leur place dans la société.

- Le besoin de mieux se connaître : les réseaux sociaux permettent de tester ses limites, en racontant une histoire et en se racontant aux autres sur les réseaux. L'enjeu devient alors de pouvoir s'ajuster en fonction de ce que l'on découvre sur soi et des réactions de son groupe de pairs.
- Le besoin de contacts sociaux : nous sommes de plus en plus centrés sur l'intérieur domestique dans notre société et il existe de moins en moins d'endroits où les jeunes peuvent être ensemble sans la surveillance d'un adulte. Cela engendre un paradoxe : la plupart des adolescent-es ont besoin de beaucoup de contacts avec leurs pairs mais ils et elles ont de moins en moins de temps et d'espaces pour jouir de ces contacts. Les smartphones et le numérique viennent à l'interface de ce paradoxe : je reste dans le giron de papa et maman tout en voyageant et en assouvissant mes besoins sociaux à travers mon téléphone.
- Le besoin d'amour et d'affection : les réseaux sociaux numériques, c'est aussi une façon d'aller chercher de l'amour et de l'affection à une période où on en a grandement besoin. Les réseaux sociaux numériques constituent un média par lequel des marques d'affection et d'amour peuvent être communiquées.
- Enfin, à l'adolescence, les jeunes commencent à sélectionner les personnes avec qui elles et ils ont envie de passer du temps, et ce ne sont plus forcément les personnes qui sont par défaut dans leur espace proche. Or, le territoire géographique dessiné par l'école ou les activités du quotidien ne permet pas toujours de répondre à ce besoin des adolescent-es de choisir avec qui elles et ils créent du lien et avec qui elles et ils ont envie de développer une appartenance groupale. Les réseaux sociaux numériques sont une façon de répondre à ce besoin d'explorer de nouvelles relations et de choisir celles qui leur correspondent.

Comprendre l'usage des réseaux sociaux numériques sous l'angle des besoins auxquels ils répondent, nous invite, en tant qu'adultes, à questionner les usages. Comment ? En montrant un intérêt à comprendre les pratiques numériques des jeunes et le sens qu'ils y mettent. Les adolescent-es ont beaucoup à nous dire sur l'utilisation qu'ils et elles font des réseaux, demandons-leur en quoi ces outils font ressource pour elles et eux.

Les réseaux sociaux, un fléau pour notre jeunesse ?

” On pourrait passer à côté d'autres variables génératrices de mal-être en se braquant uniquement sur l'usage des réseaux alors que l'adolescent.e rencontre peut-être des difficultés scolaires par ailleurs. Par conséquent, il.elle investira avec force les réseaux parce qu'il.elle se sentira moins bien.”

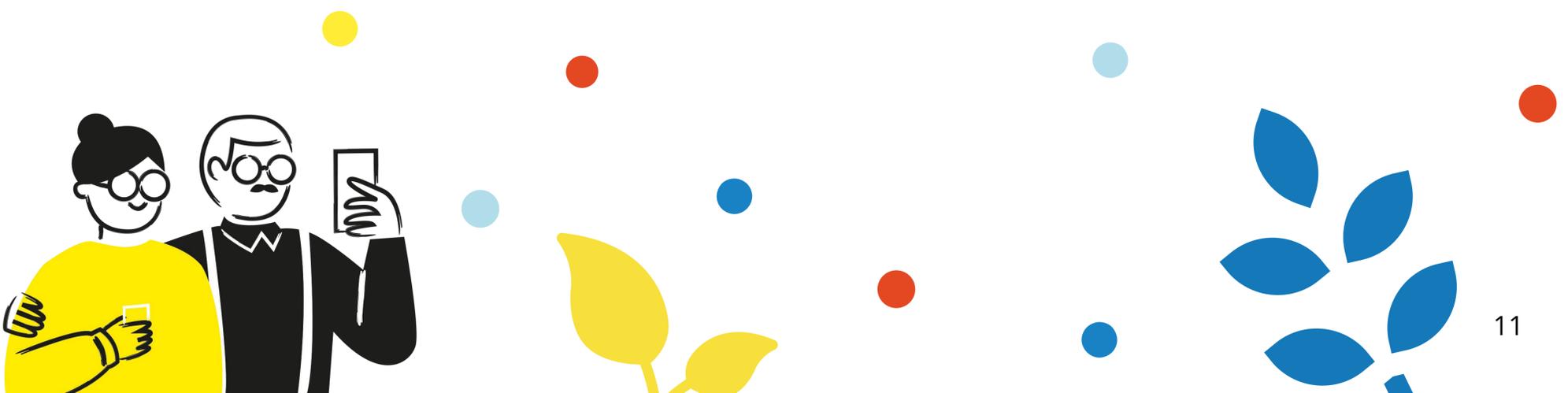
– Maxime Résibois

Des méta-analyses (ndlr: un résumé statistique des résultats publiés dans la littérature scientifique) démontrent qu'il y a effectivement un lien statistiquement significatif entre l'utilisation des réseaux et le bien-être. De manière globale, ce lien est plutôt négatif. Mais ces études apportent aussi de la nuance, notamment avec des éléments statistiques ou méthodologiques, mais également théoriques ou conceptuels. Commençons par les éléments statistiques ou méthodologiques.

Premièrement, la taille d'effet est faible, de l'ordre de 1%. Cela signifie que si l'on s'intéresse aux multiples éléments en lien avec le bien-être, les réseaux sociaux numériques représentent environ 1% de cet effet ; il y a donc 99% d'autres choses qui influencent le bien-être (relations sociales, puberté, difficultés scolaires, difficultés familiales...), potentiellement de manière beaucoup plus importante. Deuxièmement, la plupart des recherches mesurent le bien-être d'un·e adolescent·e à un instant "T" (à un moment précis) mais également toute une série d'autres facteurs. Dès lors, un autre élément important à prendre en compte lorsqu'on s'intéresse aux études sur le sujet est que ces dernières sont la plupart du temps corrélationnelles. Savoir qu'il y a une corrélation - c'est-à-dire un lien - entre le bien-être et l'utilisation des réseaux sociaux numériques, ne nous dit pourtant rien du sens de ce lien, ni de l'existence possible d'autres facteurs qui influencent l'usage des réseaux sociaux numériques et le bien-être. Dit autrement : l'usage problématique des réseaux sociaux numériques est-il la cause d'un certain mal-être ou est-ce le symptôme que d'autres difficultés sont présentes chez l'adolescent·e ? Dans ce dernier cas de figure, l'utilisation des réseaux sociaux numériques apparaît alors comme une stratégie de *coping* pour faire face à la difficulté. En effet, nous savons que les écrans sont aussi investis pour leur fonction de régulation émotionnelle, que nous pouvons utiliser quand on se sent moins bien. Alors, où est l'œuf ? Où est la poule ? En se braquant uniquement sur l'usage des réseaux sociaux numériques, il est important de ne pas confondre cause et symptôme, au risque de passer à côté d'autres variables génératrices de mal-être.

Au sujet des nuances plus théoriques ou conceptuelles, la littérature scientifique a identifié plusieurs facteurs pouvant influencer le lien entre bien-être et utilisation des réseaux sociaux numériques, négativement ou positivement.

- Le caractère actif ou passif de l'utilisation: le fait d'utiliser activement Facebook (e.g., "poster" une image ou un texte, envoyer ou répondre à des messages...) est associé à un certain mieux-être là où une utilisation passive (e.g., scroller, regarder des contenus sans interagir...) est associée à un bien-être moins élevé ;
- La nature du contenu: par exemple, on n'obtient pas les mêmes effets sur le bien-être selon le type de contenus consultés ;
- Les conditions de réception du contenu: se retrouver face à un contenu choquant n'aura pas le même impact si on le reçoit seul·e ou en groupe ;
- La teneur des échanges: des échanges positifs qui permettent de créer du lien ou au contraire, des échanges qui relèvent du cyberharcèlement n'auront pas le même effet sur le bien-être ;



- Les différences individuelles: les fragilités et les forces de l'adolescent·e vont avoir un impact sur la façon dont les réseaux sociaux peuvent avoir un effet sur elle·lui. L'effet de comparaison est un bon exemple. En effet, certaines personnes sont davantage sensibles à l'effet de comparaison induit par les réseaux sociaux numériques. Le type de comparaison est également important. Par exemple, pour les personnes plus sensibles à l'effet de comparaison ascendante - c'est-à-dire en se comparant à des personnes qu'elles estiment meilleures qu'elles-mêmes - cela peut, entre autres, engendrer de la dépréciation, alors que celles qui vont plutôt faire de la comparaison descendante ou latérale pourraient ainsi plus facilement se rassurer.
- Les différences de genre: les hommes et les femmes n'ont pas le même rapport à Internet. Le lien entre bien-être et réseaux sociaux numériques est plus souvent négatif pour les femmes. Cela s'explique notamment par le fait que nous vivons dans une société sexiste qui implique des attendus sociétaux différents en fonction du genre. Les femmes sont sujettes à davantage de commentaires négatifs que les hommes sur Internet. Les commentaires reçus par les femmes ont davantage trait à leur physique tandis qu'ils sont davantage relatifs au contenu pour les hommes. La pression faite sur la réputation est plus grande sur les femmes : elles doivent faire attention à ce qu'elles vont montrer d'elles tandis qu'il est plus accepté des hommes qu'ils dépassent les limites. Les femmes sont également soumises à une pression sur leur apparence physique avec un idéal de minceur toujours assez prégnant (bien que les réseaux sociaux numériques aient été les premiers lieux où des mouvements discordants récents ont pris place, avec des initiatives telles que le «*body positive*», qui vise à valoriser d'autres esthétiques corporelles). En effet, quotidiennement, sur les réseaux ou en-dehors, les jeunes filles se retrouvent face aux images de corps dont l'esthétique est impossible à atteindre, et leurs préoccupations pour leur apparence peut prendre des proportions pathologiques lorsqu'elles mènent, par exemple, à des troubles alimentaires. Néanmoins, pour d'autres, Internet peut servir d'"inspiration positive", notamment pour des personnes qui doivent perdre du poids pour raison médicale et peuvent y trouver des ressources et idées.

Partie 4

Quelle posture éducative pour accompagner les jeunes ?

Quelques balises pour les professionnel·les

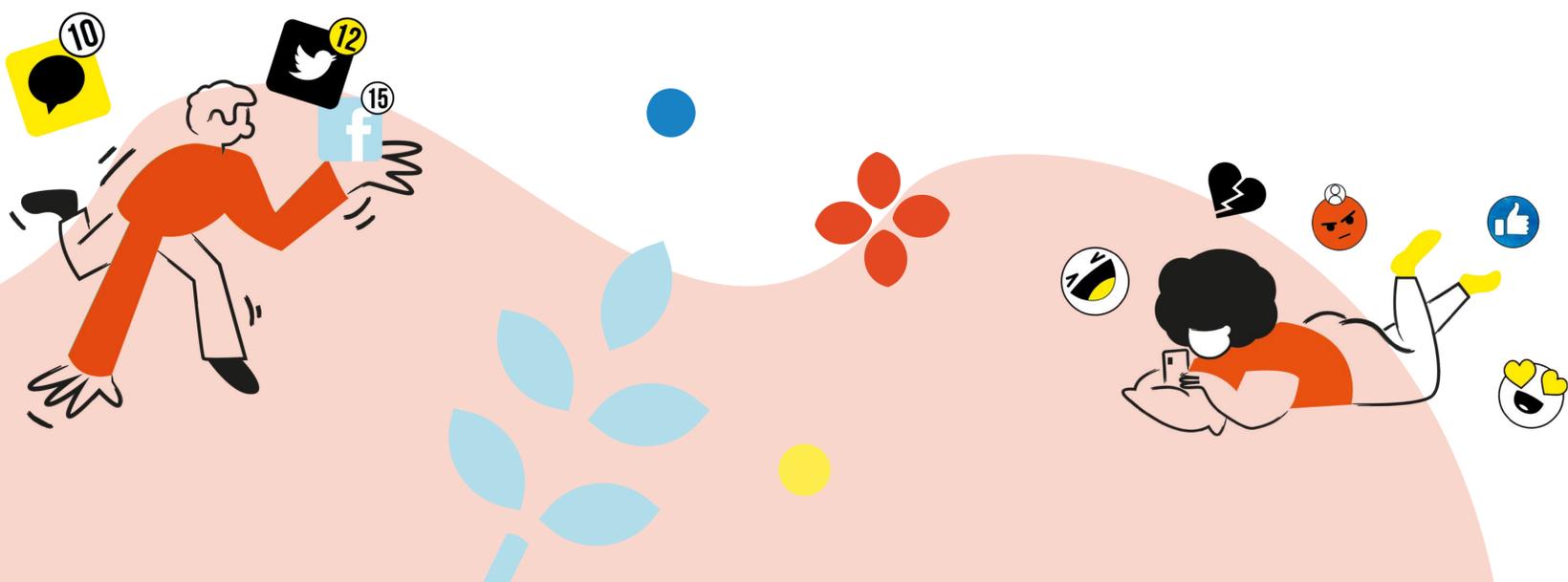
Si l'on se centre sur les usages d'Internet potentiellement problématiques et leurs effets négatifs sur le bien-être des jeunes, les intervenant·es ont mis en lumière plusieurs éléments qui peuvent constituer des balises relatives à sa posture professionnelle lorsqu'on travaille avec des jeunes et leur famille.

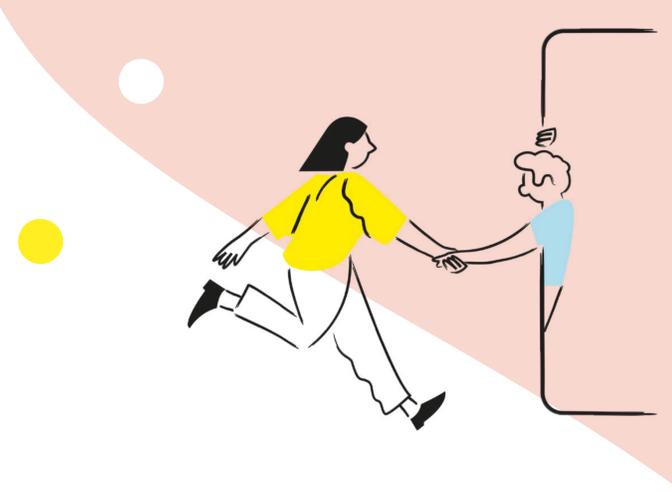
Ainsi, quel que soit l'axe ou le projet travaillé avec le·la jeune, **un objectif pourrait être de renforcer les facteurs de protection des adolescent·es.** Comment, concrètement ? Par exemple, en favorisant la littératie et l'éducation aux médias chez les jeunes. Cela peut permettre de renforcer leurs compétences numériques mais également d'affiner leur compréhension des principes sur lesquels fonctionnent les réseaux sociaux numériques.

Par ailleurs, particulièrement concernant le public des adolescent·es, un travail de réflexion sur le corps, en dehors des réseaux sociaux, reste important, en aidant le ou la jeune à travailler ses représentations de lui-même ou d'elle-même et l'image qu'il ou elle se fait de son corps.

Quant aux réponses à donner aux parents qui s'inquiètent pour leur ado, il n'existe pas de formules clef-sur-porte. "Très régulièrement, les parents arrivent avec une demande de confirmer ou d'infirmer le diagnostic 'addict ou pas'. Or, précise Pascal Minotte, quand on est dans une situation symptomatologique – c'est-à-dire quand l'écran est davantage le symptôme d'une difficulté voire d'une souffrance, que sa cause en tant que telle, on peut questionner. Où est la demande et où est la souffrance ? Qui porte la demande ? Quand, en tant que psy, on accueille des parents qui accompagnent un·e ado en consultation – ado qui est contraint·e d'être présent·e, – il est intéressant de dézoomer : on ne se focalise pas d'emblée sur le jeu vidéo et sa régulation, mais on essaye de voir ce qui fait souffrance". Pour Pascal Minotte, c'est bien la présence d'une souffrance qui va légitimer l'intervention en tant que thérapeute : "s'il y a souffrance, ça commence à faire sens que j'intervienne ». Vanessa Lalo nous fait également écho de sa pratique en tant que psychologue. "En consultation, ce qu'on voit souvent en termes de souffrance, ce sont des enfants anxieux ou avec une phobie sociale. En réalité, souvent, on retombe dans de la psychopathologie classique et on n'a pas besoin de s'y connaître en numérique pour avancer. En fait, le plus souvent, on fait de l'appui à la parentalité, on ne soigne pas une pathologie. La plupart du temps, la souffrance du·de la jeune, c'est de ne pas être compris·e par ses parents et d'être « traîné·e chez un·e psy » par des adultes qui lui disent : « Tu ne vas pas devenir avocat ou médecin parce que tu passes ton temps sur les réseaux. » Et, dans certains cas, l'ado ne veut pas du tout faire ce métier et les parents ne connaissent pas leur enfant. Alors, la première chose qui se passe, souvent, en consultation, c'est que les adultes découvrent qui est leur ado".

Enfin, pour Vanessa Lalo, accompagner les jeunes et leur famille dans leurs usages du numérique, c'est aussi éviter autant que possible d'exercer une violence symbolique envers les parents ; violence symbolique qui peut s'exprimer, notamment, par de la stigmatisation. Si l'adolescent·e grandit dans une famille qui rencontre de multiples difficultés, dont le contexte de vie rend les parents peu présents à la maison, il faut avoir conscience de ce qui crée ce manque de temps : est-ce le boulot ? Des problèmes de santé ? La charge d'un proche ? En tant que professionnel·le, il s'agit de proposer des pistes réalistes par rapport au contexte de vie des parents, sans les culpabiliser. Il s'agit de se poser ensemble les bonnes questions : "Quel est l'enjeu important, à ce moment, pour la famille ? Qu'est-ce qui est faisable et réaliste en fonction des réalités de cette famille ?"





” “Aujourd’hui, il n’y a plus de posters sur les murs des chambres, il y a des stories dans les poches. Si on se prive de comprendre ce que disent ces stories, on se prive de ce que les posters disaient de nous et de nos aspirations quand nous étions adolescent·es.”

– Vanessa Lalo

Les intervenant·es ont relevé quelques points saillants pouvant constituer des balises intéressantes pour les parents qui souhaitent accompagner leur adolescent·e sur les questions liées aux usages numériques.

- Ouvrir un dialogue avec le·la jeune en **questionnant les usages : montrer un intérêt à comprendre le sens que les jeunes mettent dans leurs pratiques**. Les adolescent·es ont beaucoup à nous dire sur l’utilisation qu’ils·elles font des réseaux. Demandons-nous en quoi ces outils font ressource pour elles·eux ? À quel(s) besoin(s) répondent les réseaux sociaux ? Posons la question aux adolescent·es.
- Chercher à **comprendre la langue parlée par nos ados sans chercher à la mimer, est une posture intéressante**. Cultiver cette posture permet non seulement d’ouvrir un dialogue avec les jeunes mais aussi de **chercher des solutions ensemble** lorsque les usages deviennent problématiques.
- Dépasser la seule critique qui est souvent faite aux adolescent·es de ne rien faire d’intéressant sur les réseaux, en proposant au jeune des contenus différents de ceux qu’ils et elles regardent habituellement. **En s’intéressant aux réseaux sociaux et en les connaissant mieux, l’adulte peut augmenter la possibilité de pouvoir proposer d’autres contenus à l’adolescent·e**. “Quand on a devant soi une jeune fille fragile qui veut faire de la chirurgie, il faut être en mesure, parce qu’on connaît les réseaux sociaux, de la guider vers des contenus qui proposent autre chose que des corps parfaits” insiste Vanessa Lalo.

Enfin, avant de demander à nos jeunes de questionner leurs usages, **interrogeons-nous d’abord sur la place que nous donnons au numérique dans nos vies d’adultes**. Pour Vanessa Lalo, on ne peut faire l’impasse de questionner quelques clichés en la matière. Comme par exemple celui du temps passé sur les écrans. En comparaison aux jeunes qui sont occupés à l’école la journée, les adultes sont ceux qui passent le plus de temps sur les écrans ! Ce sont aussi les adultes qui passent leur temps à sortir leur GSM au restaurant ... Mais on ne leur dit pas : « ce n’est pas bon pour toi ! ». Vanessa Lalo propose par exemple de créer des chartes en famille, de s’engager en tant que parents, par exemple, à jouer une fois par mois au jeu vidéo avec ses enfants, à regarder des contenus créés par les influenceuses et influenceurs préférés de nos enfants, ou encore à s’engager, en tant qu’adulte, à ne pas sortir son GSM pour aller sur WhatsApp pendant le souper. Créer une charte ensemble, ce n’est pas juste prévoir des sanctions, au contraire.

Partie 5

Pour conclure

“Les écrans, ça dépend (...)”

Tout au long des échanges qui ont jalonné cette table-ronde, les intervenant·es ont mis en lumière l'importance d'une compréhension singulière et complexe de l'utilisation que nos adolescent·es font des écrans, avec une volonté de ne pas se saisir du prisme médical pour les comprendre. À l'inverse, il s'agit plutôt de tenter de s'approcher au plus près des expériences vécues par les adolescent·es. Qu'ont-ils et elles à nous dire de leurs pratiques ? En quoi celles-ci peuvent-elles être révélatrices de besoins fondamentaux qui les habitent en cette période de la vie singulière qu'est l'adolescence ?

Les échanges ont également souligné l'indispensable “épaisseur” à donner à la compréhension du contexte sociétal dans lequel prennent place ces usages. Des usages qui s'inscrivent dans un contexte social et culturel situé et dont on ne peut faire l'économie lorsqu'on souhaite soutenir la réflexivité des jeunes – et des adultes qui les entourent – sur la place du numérique dans leur vie. Un usage qui dépend, nous l'avons vu, du contexte de vie de chaque adolescent·e, et qui se déploie aux niveaux familial, social et scolaire.



Contact

Cette note a été réalisée dans le cadre de la Semaine de la Santé Mentale en Wallonie | Octobre 2024 | CRéSaM ASBL

Celle-ci est téléchargeable sur <https://www.cresam.be/projets/semaine-de-sante-mentale/>

Contact

Centre de Référence en Santé Mentale, CRéSaM ASBL

Email : cresam@cresam.be – Site Web : www.cresam.be

Tel. : 081/25.31.40

