



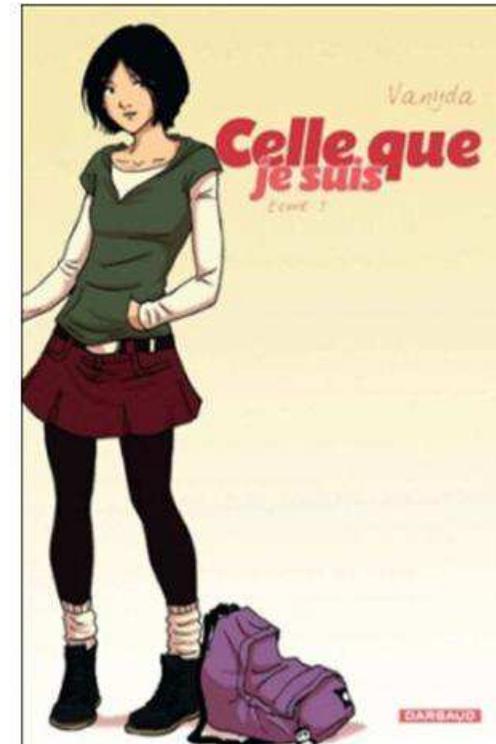
L'usage des écrans à l'adolescence : Avantages et inconvénients pour le développement identitaire et la santé

christine.cannard@upmf-grenoble.fr

Dr en Psychologie, Ingénieur de recherche INSERM
Laboratoire de Psychologie et NeuroCognition (CNRS UMR 5105)
Structure Fédérative de Recherche « Santé et Société »
Université de Grenoble

Source : Le développement de l'adolescent, DeBoeck 2015, 2^{ème} éd.

⇒ Henri Wallon disait : « si l'ado se relance à la découverte de soi, c'est qu'il est dépassé devant sa propre personne »



Processus de construction identitaire

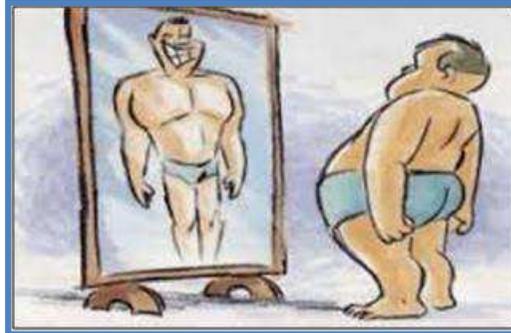
Les effets positifs de l'usage d'internet pour la construction identitaire



1/ explorer
(qui suis-je ?)



2/ s'exposer
(que suis-je ?)



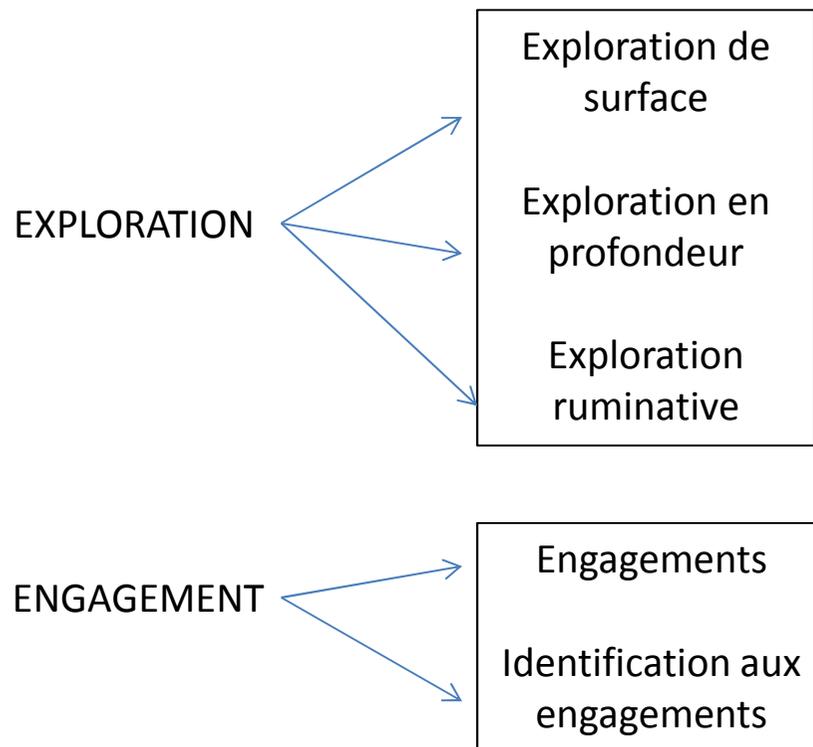
3/ s'évaluer
(qu'est-ce que je vauX ?)



1/ explorer (qui suis-je ?)



La maturité identitaire se définit en termes d'exploration et d'engagement

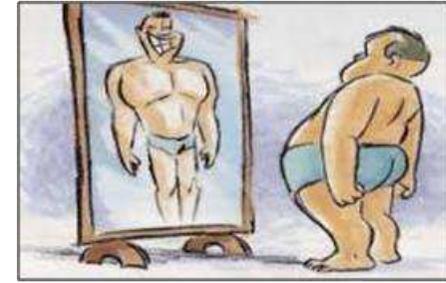


Composantes identitaires

- L'identité professionnelle
- L'identité politique
- L'identité religieuse
- L'identité relationnelle
- L'identité intellectuelle
- L'identité sexuelle
- L'identité ethnique
- Intérêts/loisirs
- Traits de personnalité
- L'identité physique
- n° INSEE

Internet : source inimaginable d'informations (forum, chat, sites porno, mooc, etc)

2/ s'exposer (que suis-je ?)



Sur internet, l'adolescent s'expose. Il y décrit sa vie quotidienne.

Cette exposition de soi invite les ado à un exercice réflexif : ils doivent en effet choisir, parmi une multiplicité de possibles, la façon avec laquelle ils vont se présenter, la stratégie de mise en scène qu'ils vont adopter (ex p 216).

→ il s'expose **tout en préservant la distance physique avec autrui**

→ il s'expose **sans prendre de risque**

→ il s'expose **en pouvant rester anonyme**



→ il s'expose **en jouant avec son identité** (change de nom, de sexe, de photo, d'âge)

Les avatars, les fausses représentations de soi sont parfois un moyen pour l'adolescent de **reprendre la main sur les métamorphoses** corporelles ou psychiques qui lui échappent.

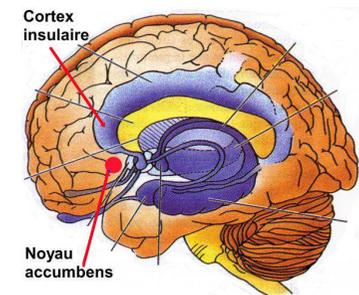
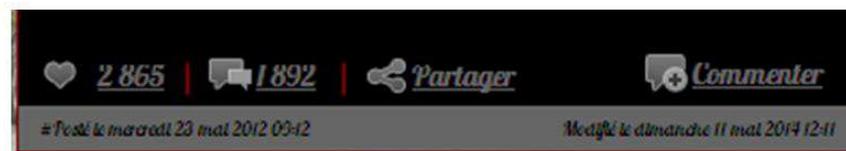
Plus la distance entre l'identité virtuelle et l'identité réelle est grande, plus l'estime de soi est faible.

3/ s'évaluer (qu'est-ce que je vauX ?)



Tout ce qui se joue sur internet va aussi être pour l'ado un moyen de s'évaluer : il peut voir combien il a « d'amis », combien ont vu sa page, ont laissé des commentaires, mais il peut également voir combien ses « amis » ont d'amis, comment ils sont appréciés, etc.
⇒ Tout ceci renvoie au concept de « comparaison sociale ».

Une étude en neurosciences a révélé qu'une zone du cerveau est particulièrement active chez les utilisateurs de Facebook : le *noyau accumbens* qui est très sensible aux comparaisons sociales, et s'intègre dans le « circuit de récompense », un ensemble de neurones qui réagit aux plaisirs (dopamine)... d'où le risque d'addiction à Facebook.



L'usage d'internet dans la quête d'autonomie

L'ordinateur c'est un espace pour soi, c'est son monde à part.
C'est le début d'un processus de séparation. Tout est une question de liens.

Par ses cybercomportements, l'adolescent vit et exprime sa puissance intérieure (Hayez, 2006) :

- c'est lui qui décide seul comment il va s'occuper sur le Net, les jeux auxquels il va se consacrer, les écrans qu'il va regarder, comment il passera de l'un à l'autre ;
- sentiment de puissance, voire d'ivresse et d'illusion de toute-puissance, amené tant par cette autonomie que par les activités mêmes que le jeune exécute et par leur réussite : maîtrise des programmes, du maniement de l'ordinateur, maîtrise sur les codes secrets, art du piratage, maîtrise des jeux vidéo, etc. ;
- sentiment de transgressions, proclamés et revendiqués, connus ou dissimulés, qui donnent l'illusion de ne plus être un enfant.

Oui mais : Les dangers du net sont bien là aussi !!

En ce qui concerne les jeux vidéo :

- rester « scotché » à son avatar, compagnon imaginaire sécurisant.
- vivre par procuration : la vie virtuelle remplace la vie réelle qui fait peur ou ennueie le joueur.
- déclencheur d'agression et de violence : pas de consensus

En ce qui concerne les réseaux sociaux :

- tomber sur des ado injurieux, violents, méprisants (cyber harcèlement)
- tomber sur des adultes malsains et pervers qui vont profiter du besoin de reconnaissance de l'adolescent en se faisant passer pour le petit copain que l'on attend avec impatience, le meilleur ami que l'on n'a jamais pu avoir (cf film Trust).
- ne plus voir de limite entre vie privée et vie publique. La mise à nu (parfois pas seulement littérale) passe de l'intime à la collectivité.

En ce qui concerne les services de communication (e-mail, skype, etc) :

- ne plus savoir resté seul (connexion permanente)
- oublier les notions d'espace et de temps

De façon générale : vivre dans l'instant présent, zapper au moindre désintérêt

L'usage des technologies numériques sur l'apprentissage

⇒ baisse de l'attention, baisse de la motivation. Pk ?

D'un côté, l'enfant est attiré par des stimuli lumineux de l'écran (facile !!!)

De l'autre, l'enfant doit décider de fixer son attention sur des tâches pas toujours motivantes. Il doit supporter la difficulté de la tâche, différer ses plaisirs, se motiver, être parfois capable de résoudre un problème sans l'aide de l'adulte.

Pendant qu'il est devant ses écrans, il ne fait pas autre chose !! Déficit de lectures, de jeux de société, de sport, de loisirs, de pratiques musicales, etc.

L'usage des technologies numériques sur la santé

Rester assis longtemps devant son écran ⇒ troubles musculosquelettiques, en agissant sur nos doigts, nos poignets, nos épaules, notre nuque et nos lombaires. Peut aussi entraîner l'obésité.

Fixer l'écran ⇒ moins de battements de paupières, plus de sécheresse des yeux ⇒ des gênes oculo-visuelles.

Usage des médias avant le coucher ⇒ contribue à une vivacité intellectuelle et une forte vigilance, la lumière bleue (LED) active 100 fois plus les récepteurs photosensibles non-visuels de la rétine que la lumière blanche, supprime la sécrétion de la mélatonine ⇒ déplace la période du sommeil et le début de l'endormissement et qui entraîne de nombreux éveils nocturnes ⇒ perte d'1h30 de sommeil en moyenne.

Addiction : relation de dépendance, perte des contacts sociaux réels, sensation de manque, sensation de plaisir et de bien être ⇒ usage de substances toxiques (pour se tenir éveillé, puis pour pouvoir dormir), échec scolaire, troubles de l'humeur, agressivité.

En résumé, ce n'est pas tant de savoir si nos enfants et ado sont connectés ou pas sur les réseaux sociaux qui importent, c'est ce qu'il y font :

- cherche-t-il des amis qu'il n'a pas ?
- consulte-t-il le profil des autres, les commentaires, les like, etc.
- diffuse-t-il son profil ?
- cherche-t-il à développer encore plus ses relations sociales déjà bien présentes dans la « vraie » vie ?
- quels sites, quels jeux préfère-t-il ?

Bibliographie

- Auxéméry, Y. (2010). Risque et utilité du Web en santé mentale chez l'adolescent, évolutions et perspectives. *Neuropsychiatrie de l'enfance et de l'adolescence*, 58, 500–506.
- Bach, J.-F., Tisseron, S., Houdé, O., Léna, P. (2013). L'enfant et les écrans - Avis de l'Académie des Sciences. Edition Le Pommier.
- Hayez, J.-Y. (2006). Quand le jeune est scotché à l'ordinateur : les consommations estimées excessives. *Neuropsychiatrie de l'enfance et de l'adolescence*, 54, 189–199.
- Jauréguiberry, F. (2003). Internet comme espace inédit de construction de soi. Paru dans *L'Internet, nouvel espace citoyen ?*, co-éd. avec Serge Proulx, Paris, l'Harmattan, pp. 223-244.
- Parmentier, G. et Rolland, S. (2009). Les consommateurs des mondes virtuels : Construction identitaire et expérience de consommation dans *Second Life*. *Recherche et Applications en Marketing*, 24(3), 43 à 56.
- Potier, R. & Bialès, P. (2007). De l'amitié en virtuel, *Adolescence*, 3, Tome 25, 581-591.
- Rossé-Brillaud, E. (2009). La figure de l'avatar dans la construction identitaire contemporaine, *Adolescence*. 27(3), 611-620.
- Rossé-Brillaud, E. *et al.* (2009). Jeux de rôles en ligne et espace transitionnel. *La lettre de l'enfance et de l'adolescence*, 3 (77), 37-46.
- Testut, N. (2009). *Facebook – Et moi ! Et moi ! Et moi !* Editions Hoebeke.
- Tisseron, S., Stiegler, B. (2009). Faut-il interdire les écrans aux enfants ? Edition Mordicus.
- Numéro 62 du magazine Cerveau et Psycho, Avril 2014. « Facebook change-t-il notre cerveau ? » et « Facebook entre ombre et lumière ».

Lectures et cinéma « adolescents »

Revue « Lecture jeunesse » : <http://lecturejeunesse.com/index1024.php>

- de nombreuses références littéraires par thèmes ou non, pour nos ados avec résumé, avis des lecteurs et analyse des chercheurs ou bibliothécaires, etc. (un numéro spécial sur Melvin Burgess par ex, dont les ouvrages sont dévorés par les ado).

Livre « en finir avec Eddy Bellegueule », autobiographie romancée de Edouard Louis, Seuil, 2014 : différence sociale, découverte de l'homosexualité, homophobie et harcèlement scolaire.

Quelques films récents :

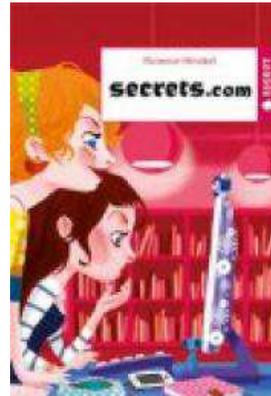
- "**Projet X**", film de Nima Nourizadeh (2012) : débordement lors d'une soirée (sexe, drogue et alcool), pour entrer dans la légende et être reconnu par ses pairs.
- « **Bling ring** », de Sofia Coppola (2013). Rêver d'être une star le temps d'une nuit au point d'entrer par effraction et cambrioler les maisons des stars... sans prendre conscience des conséquences de leurs actes.
- "**Trust**", de David Schwimmer (2012) : Après plusieurs semaines de conversations en ligne, Annie, adolescente de 15 ans, aimée et protégée par des parents responsables, se sent de plus en plus décomplexée et attirée par Charlie... qui s'avère être au fil des mois, un adulte pédophile.
- « **Despues de Lucía** », de Michel Franco (2012). Arrivée dans un nouveau lycée après un déménagement et la mort de sa mère, Alejandra est très vite intégrée au groupe des plus populaires... pour en devenir le bouc-émissaire (cyber harcèlement et harcèlement durant le voyage scolaire d'une violence inimaginable).

Merci de votre attention

Pour plus d'info, voir manuel : Christine Cannard (2015 2^{ème} édition). Le développement de l'adolescent. L'adolescent à la recherche de son identité. De Boeck.

S'exposer, oui mais ?

Titre : Secrets.com
Auteur : Florence Hinckel,
Illustrations : Colonel Moutarde
Editeur : Rageot Editeur (2013)
Collection : Rageot Romans



Mona, 12 ans, partage tout, de ses grands délires à ses petits soucis, avec sa bande de copines. Elle décide de créer, avec la documentaliste du CDI, un site où tous les collégiens pourront, de façon anonyme, faire des confidences et recevoir les conseils de ceux qui les lisent. De la peur du divorce aux bienfaits d'une crème anti-acné, les sujets sont variés et le site est de plus en plus fréquenté ! Mais bientôt la situation dérape et quelqu'un révèle un secret trop lourd à porter.

Info ou intox ? De qui s'agit-il ? Comment l'aider ?

« Je suis au collège et j'ai emprunté ce livre au CDI. J'ai tout de suite accrochée avec le personnage de Mona » nous dit une lectrice, « je l'ai conseillé à toutes mes amies ».

