



CADRE ET LIMITES A POSER AUX JEUNES

Cyber-dépendance : vraiment ?

Quand on parle de cyber-dépendance ou de cyber-addiction, on parle essentiellement de problèmes cliniques, de pathologie. "Stricto sensu, on parle de dépendance lorsqu'une personne présente deux types de symptômes : des symptômes de sevrage, à savoir une irritabilité ou de la nervosité lors de l'arrêt de la substance ou du comportement en cause, et des symptômes de tolérance, c'est-à-dire le besoin d'augmenter les doses de substance ou de comportement en cause, pour atteindre un état émotionnel satisfaisant. Dans l'addiction, on retrouve, en plus de ces symptômes de sevrage et de tolérance, des éléments de compulsion (répétition des comportements avec une recherche d'échappatoire) et des éléments d'impulsion (perte de contrôle de la pratique, conséquences négatives)."¹

Au regard des chiffres qui démontrent que l'on passe de plus en plus de temps sur Internet, il est important et nécessaire de différencier les jeunes qui présentent une cyber-addiction (et qui présentent les symptômes ci-dessus) et les jeunes qui ont des difficultés à gérer leur temps en ligne.

D'ailleurs, la cyber-dépendance ne se mesure pas qu'au temps passé sur Internet. "Une personne peut passer peu de temps sur internet mais être obnubilée toute la journée par ce qu'elle va y faire"². D'autres indicateurs sont à prendre en compte : le fait de négliger ses loisirs, la diminution du cercle d'amis, la difficulté de concentration, la baisse des résultats scolaires, le repli sur soi.

Toute la différence avec l'utilisation que nous avons des écrans est ici : les médias et Internet utilisés de manière réfléchie et consciente, mais certes, parfois abusives, ne mènent pas à une forme aussi négative du comportement. En guise d'exemple, les jeux vidéos sont certes énergivores mais permettent de créer un réseau de pairs, de socialiser le jeune en l'impliquant dans une communauté.

En bref, nous évoluons dans une société où les écrans poussent et se reproduisent partout, où le web est accessible depuis tous les points du monde. Les jeunes (et nous aussi, d'une certaine manière), les utilisent de manière quotidienne. Il est donc primordial d'accompagner les adolescents à user des médias et non d'en abuser.

Contrôles parentaux

Le contrôle parental ne se définit pas seulement par l'imposition de limites contraignantes pour les jeunes. Sous ce concept plutôt autoritaire se cache deux démarches fondamentales pour un usage médiatique cohérent et responsable.

Tout d'abord, s'intéresser aux pratiques des jeunes permet de réduire le fossé entre adultes et enfants. Supposer que son adolescent ne joue qu'à des jeux de guerre ou penser que Facebook est un repère pour les manipulateurs est fortement réducteur et peut mener à des idées catégoriques. C'est pour cela que nous recommandons aux parents et professeurs d'exploiter et de manier les médias qu'ils appréhendent. Demandez de l'aide à vos jeunes, proposez lui de faire une partie de jeu vidéo avec lui, regardez un film en famille. Premièrement, les enfants se sentiront écoutés et mis en valeur, ce qui, à long terme, permettra une plus grande confiance de leur part envers vous en cas de problèmes et questionnements. Deuxièmement, vous pourrez ainsi juger et mettre en place un cadre que vous comprendrez vous-mêmes.

¹Stop-jeu. (s.d.). *Définition de la cyberaddiction et de la cyberdépendance*. En ligne : <http://www.stop-jeu.ch/jeux-video-et-internet-faq/definition-cyberaddiction-cyberdependance>

²Renner, R. (2011). *L'addiction à Internet, un mal moderne*, in Le Figaro. En ligne : <http://sante.lefigaro.fr/actualite/2011/09/28/13464-laddiction-internet-mal-moderne>

Ensuite, la deuxième démarche, directement liée à la première, est d'adapter le cadre médiatique des jeunes directement à leur réalité quotidienne. Limiter l'utilisation de Messenger à 10 minutes par jour n'a pas beaucoup d'intérêt lorsque l'on sait qu'une conversation dure en moyenne entre 15 et 20 minutes. Imposer un temps de 15 minutes par jour pour un jeu vidéo n'a pas de sens, considérant qu'une partie se vit entre 30 et 45 minutes. Il est donc primordial de s'intéresser aux pratiques des jeunes pour leur proposer une structure plus adaptée. Cela ne veut bien évidemment pas dire qu'il ne faut pas imposer un certain cadre. En effet, demander à son jeune de ne pas prendre son téléphone avec lui au lit ou lui proposer d'écouter la radio le matin plutôt que d'être sur son téléphone sont des alternatives intéressantes pour d'abord, favoriser le contact et ensuite, gérer son temps d'usage médiatique.

Que faire à quel âge ? Yapaka est un programme de prévention de la maltraitance proposé et mis en place par la Fédération Wallonie-Bruxelles. Une campagne a été réalisée dans le but d'aider les parents, tuteurs, grands-parents, professeurs, bref, toute personne responsable d'un enfant sur la manière dont ce dernier consomme les écrans. Cette campagne 3-6-9-12 donne des repères, des suggestions :

- Pas de TV avant 3 ans
- Pas de console de jeu personnelle avant 6 ans
- Pas d'Internet seul avant 9 ans
- Pas de réseau social avant 12 ans

Certes, il est bien entendu que chaque enfant est différent. En effet, la maturité n'est pas la même pour tous, la manière d'appréhender les médias non plus. Quoi qu'il en soit, ces repères sont établis sur des contenus auxquels les jeunes pourraient être exposés. L'idée est d'évoluer dans le contenu, dans la forme, dans la complexité pour atteindre une consommation responsable du jeune plus tard. Au fur et à mesure de ce qu'il découvre, il comprend les mécanismes et s'équipe d'outils pour appréhender au mieux le monde médiatique qui s'ouvre à lui.