

L'usage des écrans à l'adolescence : enjeux identitaires, mais risques potentiels

Christine Cannard

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

christine.cannard@univ-grenoble-alpes.fr

*Qu'est-ce que l'adolescence ?
Transitions bio-psycho-sociales.*

Période entre deux eaux : je ne suis plus un enfant mais pas encore un adulte ...



Le développement de l'individu est une histoire de maturation, de réajustement, d'adaptation, une avancée vers l'inconnu.



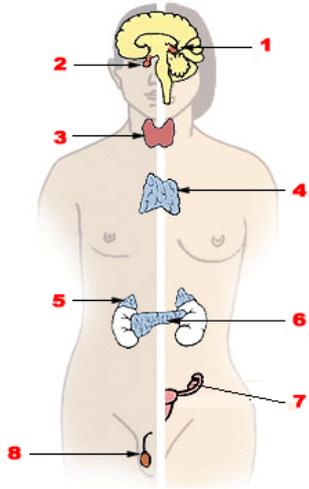
On ne peut comprendre de la même manière un enfant de 18 mois, de 4 ans, de 10 ans, de 15 ans ou de 18 ans, les besoins ne sont pas toujours les mêmes.

On ne peut s'adresser de la même manière à un adolescent seul ou à un ado en groupe.

La métamorphose

⇒ Chaque histoire est singulière dans un environnement socioculturel particulier, et une structure familiale spécifique.

Transitions biologiques



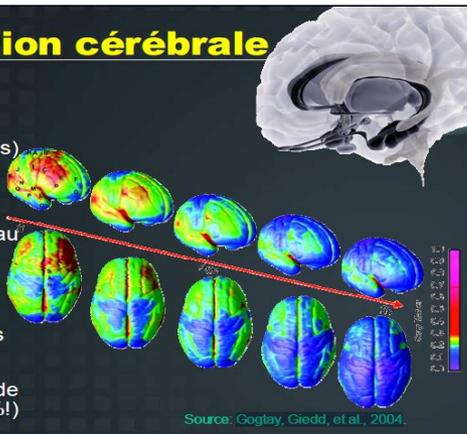
Un corps en transformation, un corps en sexuation : le corps est au cœur de l'adolescence

Maturation cérébrale

- Images du développement cérébral chez le jeune (5 – 20 ans)

- Maturation de l'arrière vers l'avant du cerveau

- En bleu les aires qui deviennent matures (↓volume=nbre de synapses (↓-50%!))



Maturation structurelle et fonctionnelle

Transitions cognitives



Penser, planifier, décider, contrôler, inhiber, faire preuve d'empathie

Transitions sociales



Processus de séparation-individuation

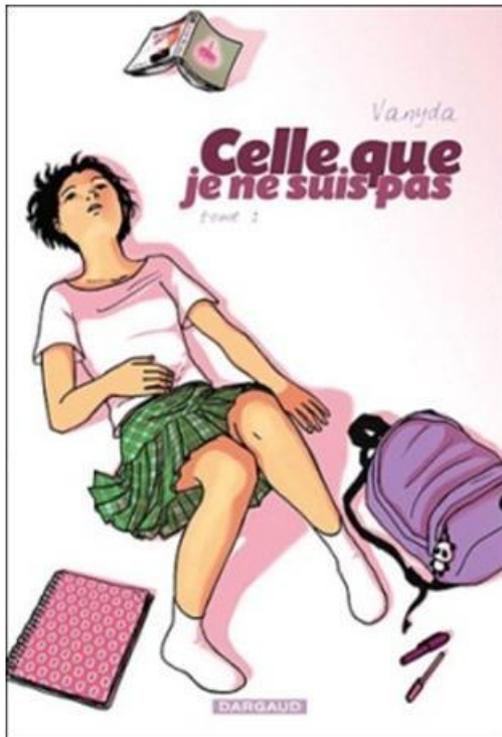


Source : 123RF

Transitions psychiques



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



Processus de construction identitaire

Face à tout ce chamboulement pubertaire, l'adolescent se demande ce qu'il est devenu.

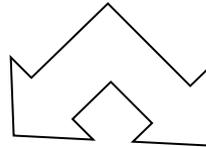
- **l'identité personnelle** qui renvoie à la différenciation, l'originalité, l'unicité de l'individu.
- **l'identité sociale** qui renvoie à la similitude, aux appartenances groupales, aux différents « Nous » possibles.



L'individu oscille continuellement entre différenciation et similitude suivant le contexte et l'environnement dans lequel il se trouve.

Qui suis-je ?

La définition de soi



L'image de soi c'est la description de soi-même que chacun se fait selon son propre point de vue.

→ C'est le Soi pour soi

L'image sociale de soi se constitue à partir d'indices sur soi-même que l'on reconnaît comme venant d'autrui.

→ C'est le Soi via le regard d'autrui

On ne peut faire abstraction de ce miroir-social, qu'il soit avantageux ou insupportable.

Que suis-je ? La présentation de soi



Je m'expose au regard d'autrui :

- Tel que je suis en réalité avec mes forces et mes faiblesses, en accord avec mes valeurs et mes objectifs.
- Tel qu'on attend que je sois, même si c'est à l'encontre de mes valeurs, mes buts et mes croyances : je ne suis pas celui que je devrais être.
- En exposant le meilleur de moi, en cachant mes lacunes et mes faiblesses, ou encore en changeant de nom, de sexe, d'âge etc. .
- Je ne m'expose jamais, je reste dans l'ombre, j'ai peur ou n'en ressens pas le besoin.

Qu'est-ce que je vauX ?

L'estime de soi

C'est l'évaluation qu'un individu fait de sa propre valeur, c'est son degré de satisfaction de lui-même.



James (1890)

C'est le rapport entre les réussites et les aspirations



L'écart \pm grand entre les deux va donner lieu à une appréciation \pm positive de soi

Cooley (1902)

Les autres sont des miroirs sociaux dans lesquels l'individu se regarde pour se faire une idée de l'opinion qu'ils ont de lui



L'estime de soi augmente lorsque les autres ont une haute opinion de nous et inversement.

L'ado fait de gros efforts pour être en conformité avec les autres, pour faire bonne figure, être reconnu, être accepté et se sentir en sécurité : En étant comme les autres je sais qui je suis !



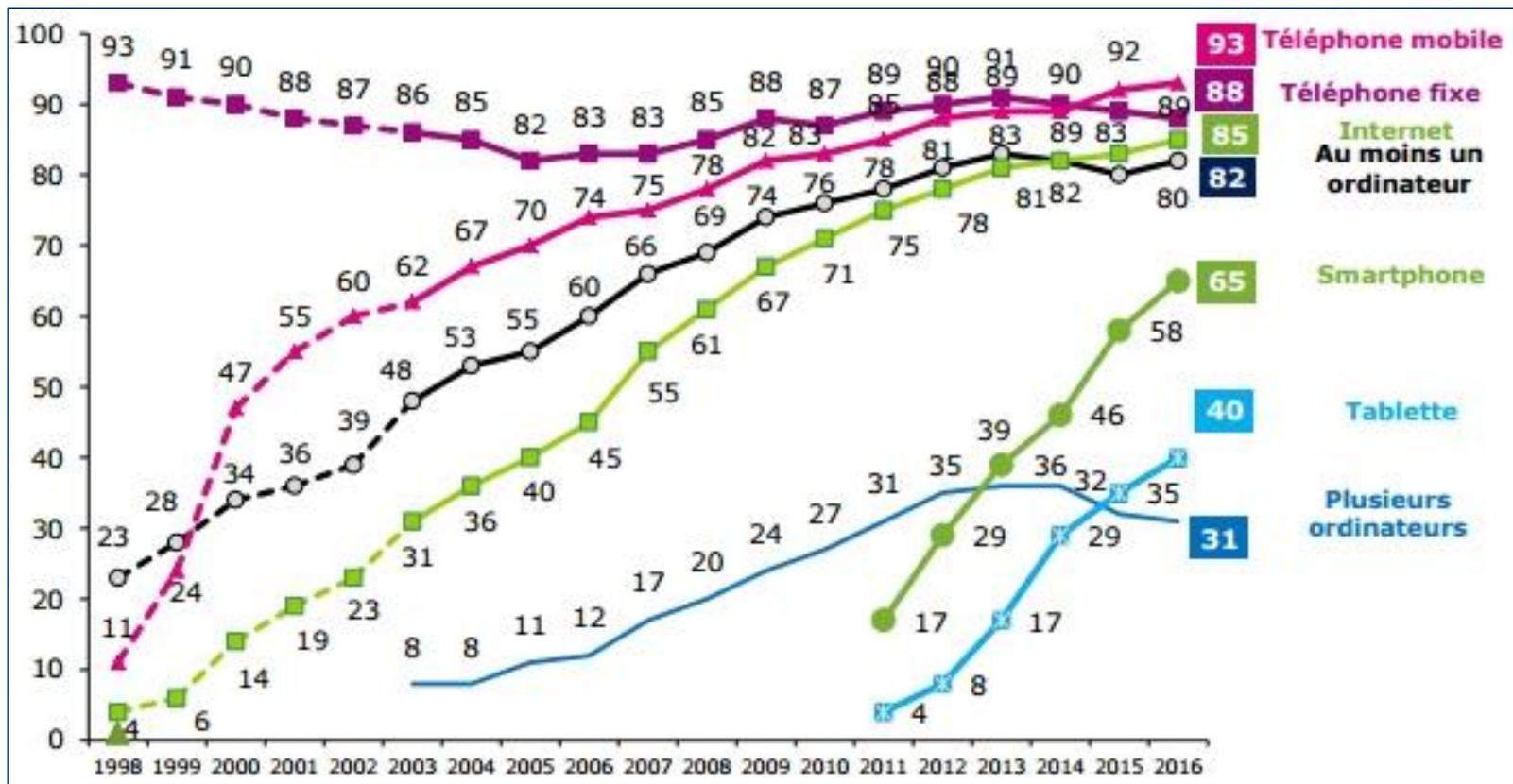
Du monde animalier

... au monde adolescent

La culture adolescente fournit des codes d'identification aux adolescents mais crée aussi chez eux des dépendances nouvelles.
L'adolescence est aussi socio-culturelle : l'enfant devient adolescent avant d'entrer dans la puberté.

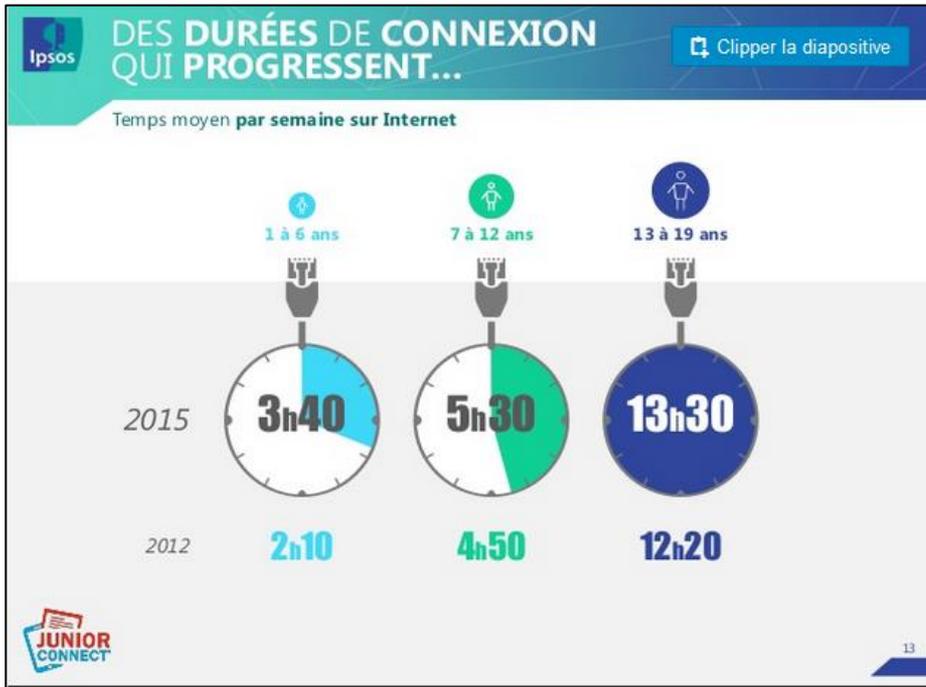


L'usage des écrans : réseaux sociaux, jeux vidéo, séries télévisées, musique ...



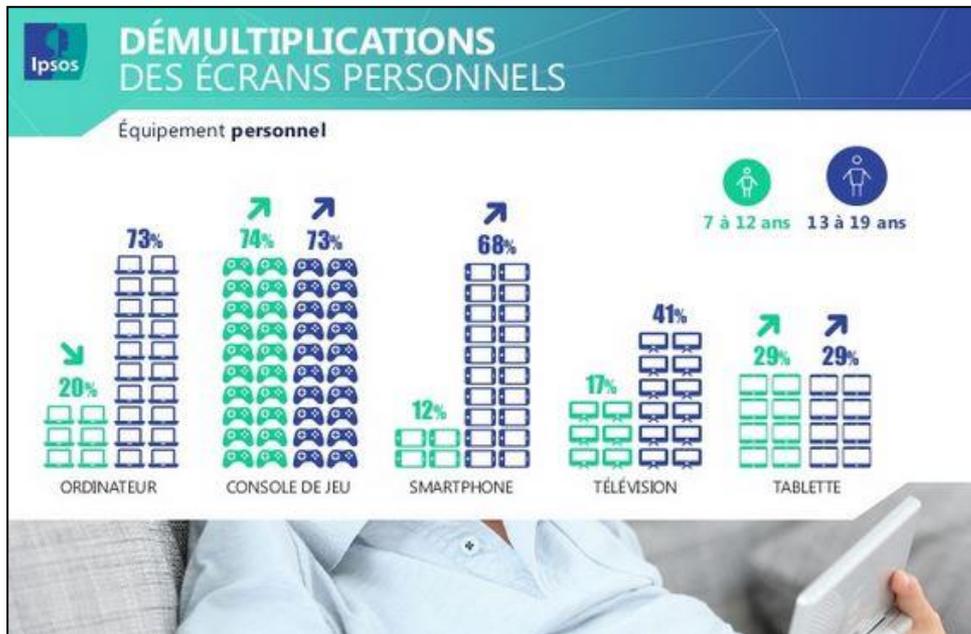
Le taux d'équipement dans un foyer grimpe en flèche : 22% en 2013, 46% en 2014 et 62% en 2015.

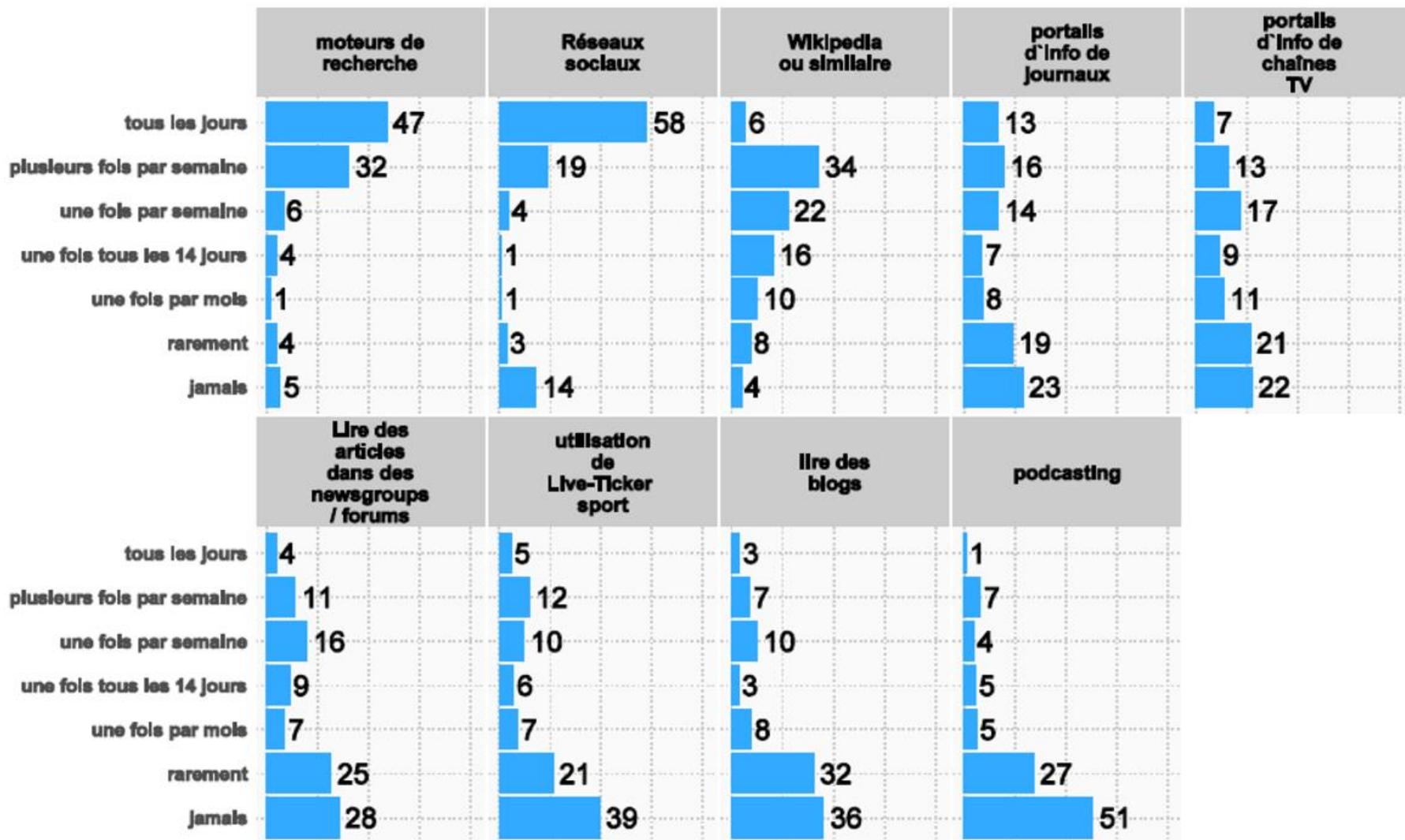
14% des 1 à 6 ans, 29% des 7 à 12 ans et des 13 à 19 ans possèdent leur propre équipement.



Usage (2015) :

- Sur les ordi : regarder des vidéos, aller sur les réseaux sociaux et discuter.
- Sur les tablettes : jouer à des jeux, écouter de la musique et regarder des vidéos.
- Smartphone : écouter de la musique, jouer à des jeux et aller sur des réseaux sociaux, et les messageries instantanées.





N: 1058

Patrick Amey et Sébastien Salerno, « Les adolescents sur Internet : expériences relationnelles et espace d'initiation », *Revue française des sciences de l'information et de la communication*, 6 | 2015, URL : <http://journals.openedition.org/rfsic/1283>

L'usage des écrans: Ce que l'on y gagne

L'usage d'internet peut être bénéfique 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 dans des domaines qui comptent pour la construction du soi tout au long de la vie

- L'identité scolaire ou professionnelle
- L'identité politique
- L'identité religieuse
- L'identité relationnelle
- L'identité intellectuelle
- L'identité sexuelle
- L'identité ethnique
- L'identité numérique

**Internet : source inimaginable d'informations
(forum, *chat*, sites porno, journaux, musique, vidéo, mooc, etc)
Masse d'informations mais qualité variable !!**

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



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

→ 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 pouvant jouer avec son identité**

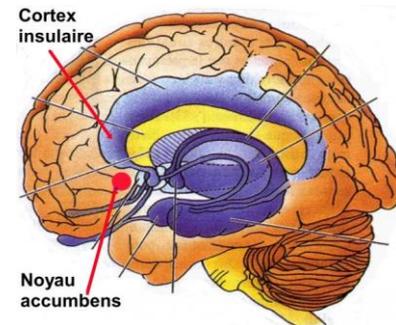
Cette exposition de soi invite les ado à un exercice réflexif : ils doivent en effet choisir, parmi une multiplicité de possibles, la façon avec laquelle ils vont se présenter, la stratégie de mise en scène qu'ils vont adopter.

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

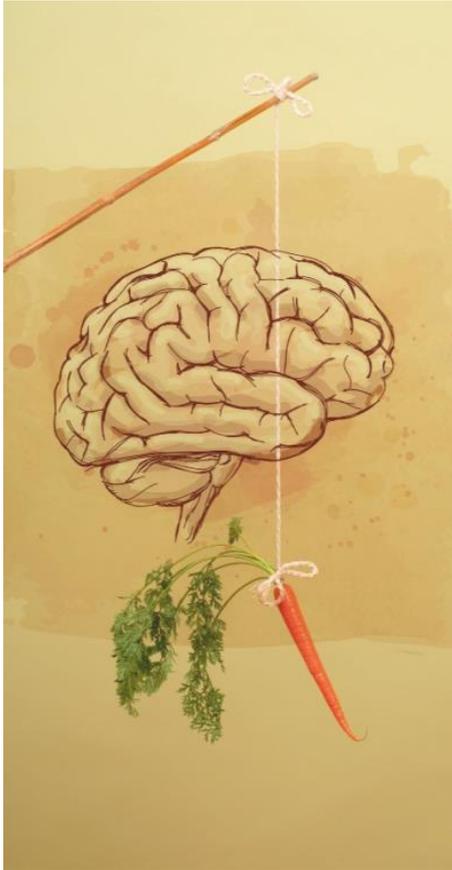


Tout ce qui se joue sur internet va aussi être pour l'ado un moyen de s'évaluer : il peut voir combien il a « d'amis », combien ont vu sa page, ont laissé des commentaires, mais il peut également voir combien ses « amis » ont d'amis, comment ils sont appréciés, etc. ⇒ concept de « comparaison sociale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

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



Etre récompensé c'est être encouragé

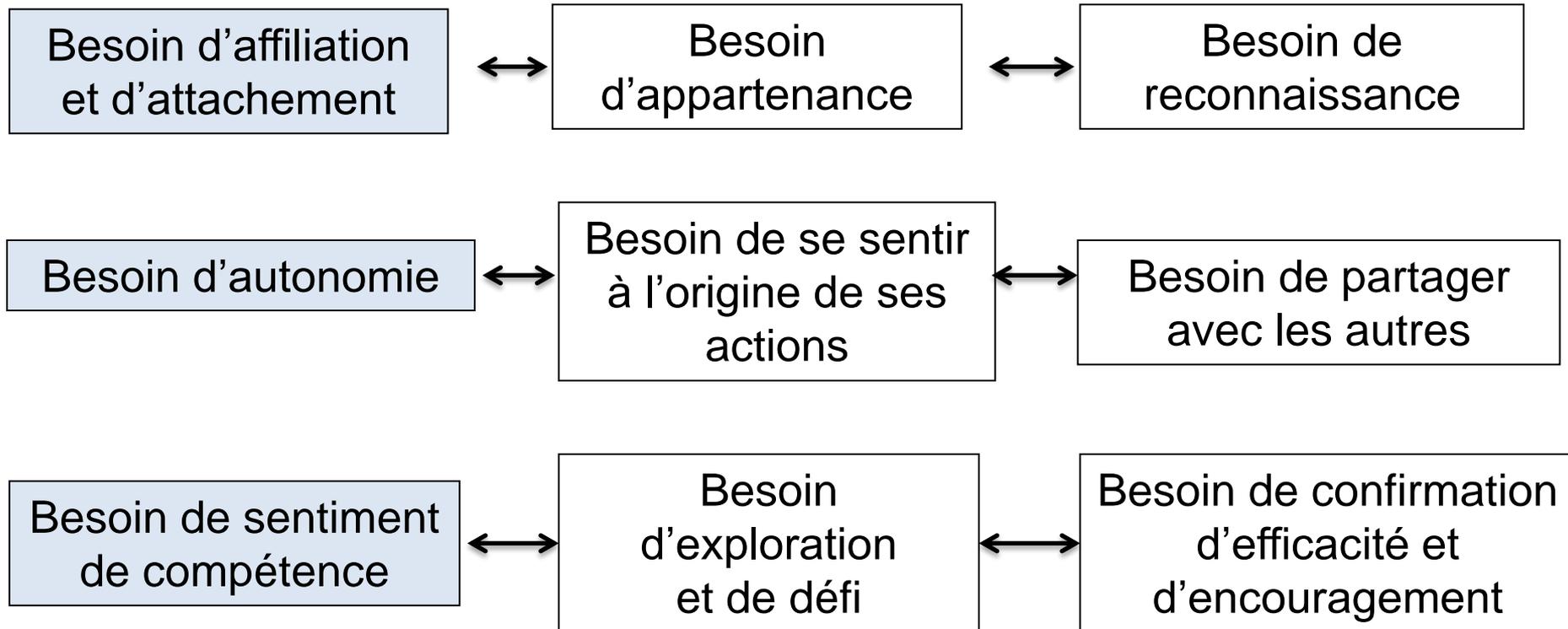


La **dopamine** est appelée hormone de la récompense car elle nous procure une intense sensation de satisfaction. Plus le degré de satisfaction est fort, plus l'activation dans le striatum ventral est importante, plus on est motivé, plus on a envie de recommencer (d'où le risque d'addiction), plus on se sent compétent.

Au contraire, si la « récompense neuronale » (sentiment de satisfaction) n'est pas obtenue, la dopamine diminue et les synapses impliquées dans le comportement s'affaiblissent...et le dit comportement disparaît peu à peu.

*Source : Cerveau & Psycho, L'essentiel N° 11, aout-oct 2012.
Mathias Pessiglione « un système cérébral de la motivation ? », p 55.*

L'usage d'internet satisfait très souvent les 3 besoins psychologiques de base





Devant ses écrans, l'ado a l'illusion d'être **autonome**, se sent **compétent** et est **affilié** à sa ou ses différentes tribus.

→ Sur les réseaux sociaux, il peut choisir parmi une multiplicité de possibles, la façon avec laquelle il va se présenter, la stratégie de mise en scène qu'il va adopter (réelle ou glamourisée). Il s'expose en pouvant rester anonyme, et en jouant avec son identité (nom, sexe, photo, âge). Il s'évalue et évalue les autres. Il est hyperconnecté à autrui.

→ Dans les jeux vidéo, il choisit son personnage (avatar), allant de la duplication à la métamorphose totale. Il s'évalue et évalue les autres, il est hyperconnecté (jeux multiplayers).

→ Sur You-tube, il peut visionner et écouter tout ce qu'il veut, de l'autorisé à l'interdit..., suivre des tutoriels, etc.

C'est parfois un moyen de **reprendre la main sur les transformations pubertaires** qui lui échappent : sentiment de liberté totale.



Facebook, Whatsapp, Snapchat, Instagram, tweeter, etc :

Un moyen gratuit de communiquer, d'être **affilié** en permanence à « sa tribu », et de retenir l'attention. Aujourd'hui, Instagram et Snapchat sont plébiscités pour se démarquer de facebook, trop utilisé par les adultes et parce que les ado aiment y publier, voire retoucher des photos.

Nouveau moyen de socialisation, ils peuvent ne jamais rester seuls (connexion permanente) ... au point de ne plus savoir rester seuls, de ne plus supporter la solitude et d'en oublier les notions d'espace et de temps.

C'est un espace « public » dans lequel il traîne et où il retrouve leurs amis, avec plusieurs niveaux de conversation: sentiment d'appartenance et de reconnaissance, mais aussi émergence de troubles anxieux.



L'attraction des jeux vidéo

Les jeux vidéo sont du gâteau pour le cerveau : « Ils attirent notre attention parce qu'ils nous donnent un but, des problèmes concrets avec lesquels le cerveau se trouve à l'aise, mais aussi des stimuli visuels et sonores que nous sommes faits pour regarder ».

Les plus attirants sont les jeux qui se jouent en ligne, en groupe : besoin fondamental de relations sociales et sentiment d'affiliation, mais aussi ceux pour lesquels l'objectif est atteignable et le résultat visible immédiatement (contrairement à ce qui se passe à l'école par ex, ou dans d'autres apprentissages qui réclament du temps : musique, dessin, sport, théâtre, etc).

Les risques potentiels de l'usage des différents écrans

Les jeux vidéo :

- Rester « scotché » à son avatar, compagnon imaginaire sécurisant.
- Vivre par procuration : la vie virtuelle remplace la vie réelle.
- Déclencheur d'agression et de violence (Bègue) : « *Statistiquement, la pratique régulière des jeux violents favorise la diminution des liens sociaux, des capacités d'entraide, de compassion, de solidarité* » (Tisseron).
- Adopter des stratégies qui marchent dans le jeu et les appliquer dans la réalité.

Films, musique, radio

- Être toujours stimulé
- Ne plus savoir resté seul
- Être submergé d'images (ou de paroles) sans contrôle parental

Les réseaux sociaux, les appli « photos » (instagram, snap)

- Echanges méchants, non respectueux de la vie privée.
- Envoyer ou recevoir des sextos : des photos de son corps, plus ou moins dénudé, pour faire pétiller le désir du petit ami (ou encore rite d'engagement), mais aussi flirter avec la transgression.
- Connexion permanente, et comparaisons sociales +++

Les réseaux sociaux peuvent être une source d'anxiété. Selon une étude britannique publiée mercredi 24 mai dans le Figaro, les réseaux sociaux affectent la santé mentale et le bien-être des jeunes. Plus de 1 400 personnes âgées de 14 à 24 ans ont été interrogées. 7/10 déclarent avoir déjà reçu des messages négatifs, parfois des critiques portant sur le corps.

Autre danger, l'impact sur le sommeil de cette connexion permanente. Certains ados se réveillent la nuit pour consulter leur smartphone. Le rapport pointe l'anxiété que suscite en particulier l'attente de réactions à un message posté. L'étude établit le classement des réseaux sociaux. Parmi les cinq les plus populaires en Europe, Snapchat et Instagram apparaissent comme étant ceux ayant les effets les plus négatifs.

En ce qui concerne les informations, les risques portent sur :

- la véracité de l'information : faut-il croire ce que l'on lit ?
- la surcharge de l'information : que choisir parmi tout ça ?
- la désinformation et la manipulation : comment savoir ?
- le plagiat : copier-coller sans analyse réflexive et appropriation personnelle
- manque de respect du droit d'auteur et diffusion sans citer la source.

De façon générale : vivre dans l'instant présent, zapper au moindre désintérêt, et pendant qu'on est devant ses écrans, on ne fait pas autre chose : déficit de lectures, de jeux de société, de sport, de loisirs, de pratiques musicales, etc.

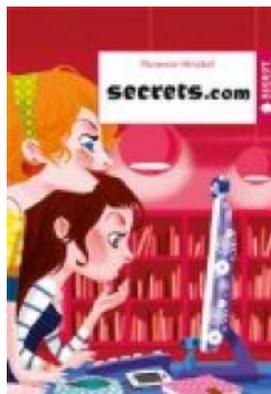
Titre : Secrets.com

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 ?

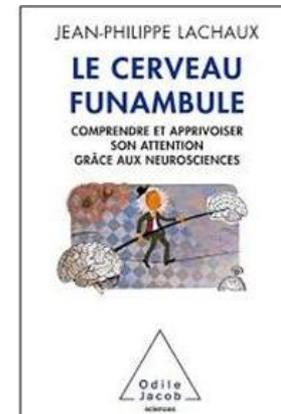
« Je suis au collège et j'ai emprunté ce livre au CDI. J'ai tout de suite accrochée avec le personnage de Mona » nous dit une lectrice, « je l'ai conseillé à toutes mes amies ».

Usage des écrans et attention

L'usage des écrans donne l'habitude au cerveau d'être stimulé de l'extérieur pour relancer sa vigilance et son intérêt, et l'enfant devient peu à peu incapable de maintenir son attention par lui-même lors d'une prochaine tâche cognitive moins attractive et moins visuelle.

- système attentionnel cortical **exogène** piloté par des événements sensoriels (un bruit, un mouvement, un toucher, une odeur... un sms)
- système attentionnel cortical **endogène** piloté par des fonctions cognitives de haut niveau : faire un effort, focaliser son attention sur les éléments et l'objectif d'une tâche, se motiver, inhiber les distracteurs.

Le conflit dans le cerveau est d'autant plus important que les formats audiovisuels rapides des écrans hypertrophient le système exogène au détriment du système endogène.



Trouver l'intrus

1- Batterie

2- Triangle

3- Timbale

4- Violon

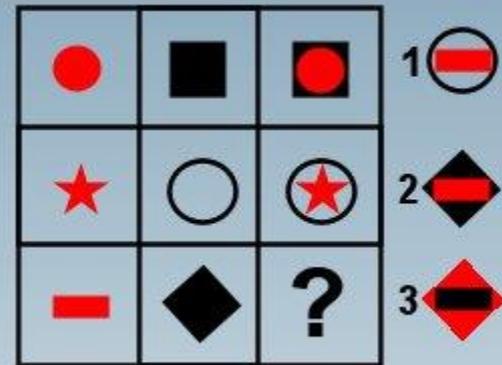
5- Tambour

Trouver le nombre dans le carré

$$\begin{array}{ccc} 2 & \square & 5 \\ & 8 & \\ 6 & \square & 3 \end{array} \quad \begin{array}{ccc} 12 & \square & 8 \\ & 16 & \\ 4 & \square & 8 \end{array}$$

$$\begin{array}{ccc} 23 & \square & 15 \\ & ? & \\ 2 & \square & 10 \end{array}$$

Trouver la forme dans la suite logique



T'es où ? Tu manges avec moi ce soir ?

Pk ? Tu sors avec qui ?

Et moi alors ?

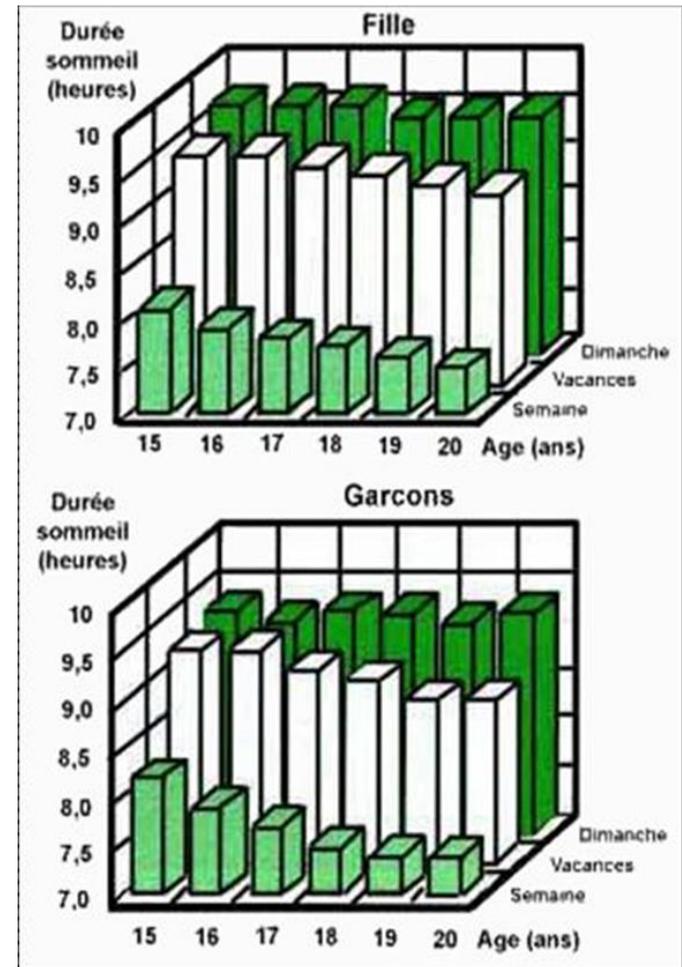


Usage des écrans et sommeil

L'usage avant le coucher déplace le début de l'endormissement, et entraîne de nombreux éveils nocturnes, du fait de :

- L'excitation intellectuelle ou ludique, les tensions dues à la violence de certaines images ou jeux vidéo (augmentation de la vigilance et du RC).
- La lumière bleue (LED) qui active 100 fois plus que la lumière blanche les récepteurs photosensibles non-visuels de la rétine, et qui diminue la sécrétion de la mélatonine.

⇒ La suppression de l'utilisation des écrans avant le coucher permet une \nearrow de la durée de sommeil total d'1h30 en moy par rapport à celle des utilisateurs.



Ne laissez pas les écrans voler votre sommeil !



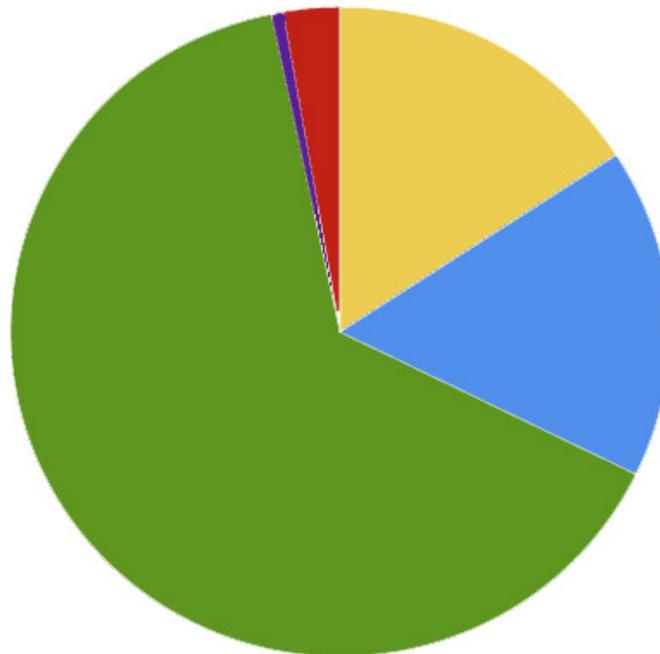
75% chez les jeunes de 18 à 29 ans.

Les ondes, le bruit d'un sms qui arrive, la réponse à un sms dans un demi-sommeil = sommeil non réparateur

Le téléphone portable, toujours à portée de main la nuit ?

Dans les faits, de nombreuses personnes gardent leur téléphone mobile à **peu de distance de leur lit**. Ainsi, selon des chiffres de Statista, les personnes interrogées gardent leur téléphone...

- 64,52 % : près du lit, à un endroit où ils peuvent l'attraper
- 16,31 % : dans la chambre à coucher, mais pas près du lit
- 16,02 % : dans une pièce différente de la chambre
- 2,58 % : autres
- 0,57 % : dans la voiture



Un comportement à peine variable selon l'âge

<http://www.consoglobe.com/telephone-portable-serait-genant-sommeil-cg>

Le sommeil : un besoin vital !!

Rôle dans la **maturation cérébrale** par la mise en place de certains circuits neuronaux.

On **grandit** pendant notre sommeil lent

Il contribue à la **gestion des émotions** (expurge l'émotion négative associée à un événement par ex).

Il permet d'**oublier** les informations inutiles pour favoriser l'apprentissage de nouvelles acquisitions.



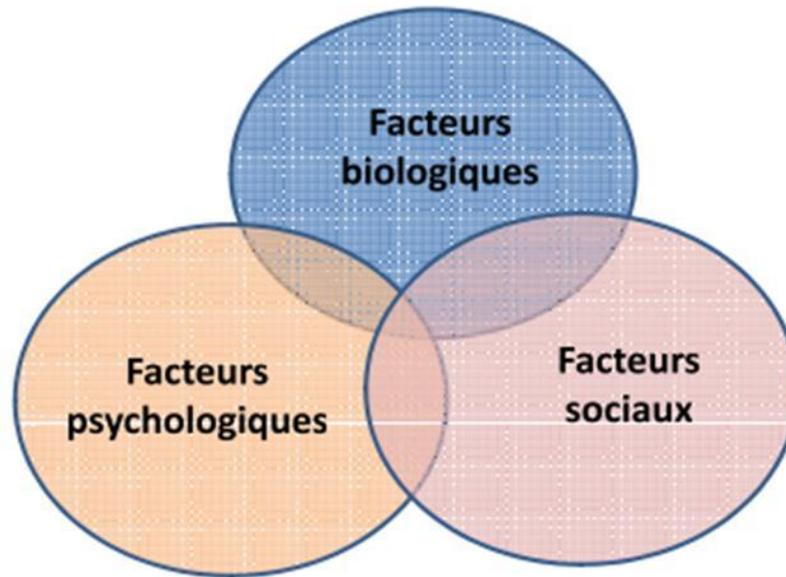
Une **restriction** de sommeil à moins de 5 heures par nuit entraîne des défauts majeurs d'apprentissage.

Les cellules se **régénèrent**

Il permet de consolider les connaissances en mémoire en réactivant la nuit ce qui a été acquis le jour

On ne fait pas vraiment le poids avec tout ce qu'ils y gagnent, donc ne jamais oublier de leur demander aussi ce qu'ils perdent « de la vraie vie » lorsque l'usage est intensif ou encore ce qu'ils perdent si on les déconnecte le temps d'un week end ou d'une semaine scolaire !!

Comment faire face ?



La combinaison des aspects biologiques, psychologiques et sociaux confère un caractère unique à la maturation pubertaire. On peut voir l'influence de chacun de ces facteurs sur les conduites à risque et l'émergence des troubles à l'adolescence, mais aussi et surtout les interactions de ces facteurs entre eux, certains modulant les effets d'un ou des autres.

Ne cherchez pas à contrôler ce que vous ne pouvez pas contrôler, cherchez sur quels facteurs vous pouvez agir, vous !

Quelques retombées pratiques en éducation

- ✓ **Encourager, féliciter, fixer des objectifs réalistes qui seront satisfaits, rechercher des activités qui ont auront un impact positif sur le sentiment de compétence de l'élève !!** = faire fonctionner le système d'exploration et le circuit de récompense afin qu'il participe avec le monde de façon enthousiaste.
- ✓ **Sourire, s'adresser à l'élève avec joie et reconnaissance/attachement. Tranquilliser ce qui a besoin de l'être et activer ce qui ne l'est pas assez :** diminuer l'anxiété, augmenter le sentiment de sécurité (climat scolaire bienveillant).
- ✓ **Lui apprendre à reconnaître, nommer et exprimer ses émotions. Plus on prend conscience de nos émotions, moins elles agissent à notre insu.** On réduit l'activité des circuits émotionnels rapides au profit des circuits plus longs. Le circuit court passe directement du thalamus à l'amygdale (système limbique, siège des émotions), et le circuit long interpose le cortex (la situation est analysée par des structures corticales supérieures) et l'hippocampe (siège de la mémoire), entre le thalamus et l'amygdale.

⇒ Développer les compétences psychosociales

- L'aider à faire face à la pression sociale (des pairs et/ou des modèles proposés par les médias), au stress ou à l'anxiété, de manière réfléchie et maîtrisée.
- Lui donner la capacité à décider de lui-même de sa propre histoire.
- Poser des questions qui le rendent responsable.
- Lui apprendre à devenir autonome (être capable de penser, prendre des décisions et agir de son propre chef).
- L'aider à développer une bonne estime de soi : savoir s'évaluer, se situer, se détacher de ce qui met à mal l'estime de soi, relever ses compétences personnelles et y croire.
- Développer les multiples facettes de soi par la participation à différentes interactions sociales, par des feed-back sur les apprentissages, les savoir-être et savoir-faire, dans la classe ou en dehors de la classe.
- Faire comprendre les règles et les limites sans qu'elles soient perçues comme entrave à la quête d'autonomie.

Développer une bonne affirmation de soi

L'affirmation de soi est une compétence qui regroupe différentes habiletés sociales, comme demander des renseignements, se présenter à des amis et répondre à la pression ou aux insultes des amis.

- Le type intériorisé a un répertoire de comportements de timidité et de retrait, qui se situe à l'opposé de l'affirmation de soi, mais a aussi moins de comportements anti-sociaux,
- Le type extériorisé a un répertoire de comportements offensifs, qui pourrait favoriser chez ces jeunes l'affirmation de soi (Fortin et Picard, 1999)

Développer la capacité à gérer la pression du groupe

Les adolescents (15 ans) qui ont une faible résistance à l'influence des pairs prennent de façon significative plus de risques que les adolescents qui ont une résistance élevée (Peake, Dishion, Stormshak, et al. , 2013).

Les ado qui ont un statut social de bas niveau et qui sont très sensibles à la récompense vont se laisser influencer pour obtenir une récompense sociale via l'approbation et le regard admiratif des pairs (Stautz et Cooper, 2014).

Les adolescents sont plus susceptibles de fumer, boire et se droguer en présence de pairs qui fument, boivent ou se droguent (conformisme social). Ce n'est pas tant les autres qui mettent la pression pour fumer que l'ado lui-même qui se met la pression pour ne pas être différent des autres (McGloin, Sullivan et Thomas, 2014)(Etude longitudinale sur la santé des adolescents de 11 à 22 ans).

→ Faire prendre conscience de son individualité et de celle des autres (est-ce vraiment ce dont j'ai besoin, est-ce ce que je désire ?), s'interroger sur l'image que l'on a de nous même et de l'image sociale de soi, s'interroger sur la place que l'on a dans le groupe, ce qu'on y gagne ou pas en agissant de la sorte.

Développer la capacité à construire une pensée critique

« La pensée critique est le processus intellectuel conscient qui consiste, de manière active et efficace, à conceptualiser, appliquer, analyser, synthétiser et/ou évaluer les données collectées ou engendrées par l'observation, l'expérience, la réflexion, le raisonnement, ou la communication, afin de se guider dans ses convictions et ses actions. »
(Fischer & Scriven, 1997)

Il faut donc le plus possible :

- Poser des questions qui sondent le raisonnement des ados, des questions qui les rendent responsables et impliqués dans ce qu'ils pensent et ce qu'ils disent (argumentation personnelle);
- Leur apprendre à évaluer les données qui leur sont présentées et à chercher des interprétations alternatives et surtout la source et le bien fondé des rumeurs qui circulent.
- Leur demander de donner de bonnes raisons pour tout ce qu'ils disent et ce qu'ils font, et à attendre des autres qu'ils donnent eux aussi de bonnes raisons.

Quelques pistes de réflexion par rapport à l'usage des écrans

Ce n'est pas tant de savoir si notre enfant ou ado est devant ses différents écrans qui importe, c'est ce qu'il y fait :

- cherche-t-il des amis qu'il n'a pas ?
- consulte-t-il le profil des autres, les commentaires, les like ?
- se demande t-il qui va commenter sa photo ? Est-ce qu'il veut savoir qui la regarde ? Est-ce que c'est important pour lui de le savoir ?
- que diffuse-t-il ? diffuse-t-il son profil ? comment ?
- cherche-t-il à développer encore plus ses relations sociales déjà bien présentes dans la « vraie » vie ?
- quels sites, quels jeux préfère-t-il ? Comment y joue-t-il ? Comment les choisit-il et pour quelles raisons ?
- est-il actif ou passif ? Programmeur, créatif ou non ?
- est-il seul ou accompagné ? Seul ou en groupe ? Amis ou parents ?
- qu'est-ce qu'il y apprend, quel enseignement il en tire ?
- qu'est-ce qu'il y gagne, qu'est-ce qu'il y perd ?

Attention, demandons nous aussi quels modèles nous sommes à leur côté ?

Voici quelques exemples de questions à poser à son ado/élève :

- Quelles raisons as-tu de soutenir cette opinion ? Ou de ne pas la soutenir ?
- Y a-t-il une contradiction entre ces deux idées ? Si oui, laquelle ?
- Que peut-on conclure de ce que dit... ?
- As-tu un autre point de vue ? Peux tu essayer de formuler précisément ta propre opinion ?
- Pourrais-tu préciser ta question ?
- Face à une rumeur qui circule : Qui a lancé cette information ? Dans quelle contexte ? Que sais-tu de la situation ? Que ne sais tu pas ? Qu'est-ce que t'en penses ?
- Qu'est-ce qu'un ami ? Comment le distingues-tu d'un copain, d'un amoureux, d'une connaissance ?

Ce qui marche le mieux en termes d'apprentissage : questionnement critique (livre, film, événement), échanges entre pairs (discussions et débats), ou dialogue philosophique entre pairs.

En fait, ce sont des situations centrées sur les apprenants eux-mêmes, avec l'adulte comme guide et garant du respect de tous.

- ⇒ **Enjeux** : aider la personne à **faire face** à la pression sociale (des pairs et/ou des modèles proposés par les médias), au stress, à l'anxiété ou à la colère (réguler ses émotions), de manière réfléchie, maîtrisée et autonome, c'est-à-dire lui donner la capacité de devenir acteur de sa propre santé et de sa propre histoire.
- ⇒ **Chacun peut être maître de son existence, même si ce n'est pas toujours facile.** Leur donner connaissance des apports des neurosciences (maturation cérébrale plus tardive pour la zone du cerveau qui est le siège des fonctions cognitives de haut niveau, parmi lesquelles le processus d'inhibition que la zone du cerveau qui est le siège des émotions).

En résumé : il faut apprendre à résister !!

Si les écrans sont de plus en plus adaptés à une approche intuitive, l'autorégulation se révèle d'autant plus nécessaire. On parle de pédagogie de contrôle cognitif pour apprendre à résister et réapprendre à bien penser.

Il y a en fait trois systèmes dans le cerveau humain.

- L'un est rapide, automatique et intuitif, très sollicité aujourd'hui par les écrans (circuit court).
- Un deuxième est plus lent, logique et réfléchi (circuit long).
- Un troisième, au niveau du cortex préfrontal, permet d'arbitrer entre les deux premiers systèmes : c'est le cœur de l'intelligence. Il permet d'inhiber les automatismes de pensée (ou d'actions) quand on doit faire appel à la logique ou à la morale. C'est la résistance cognitive. Inhiber, c'est résister.



En famille, comment favoriser le développement des compétences psychosociales

Pratiques éducatives (Deslandes & Cloutier, 2005) :

- ✓ Faire participer l'ado au processus de prise de décision familiale, lui apporter un soutien affectif, lui offrir des occasions d'échanges durant lesquels il peut réfléchir et argumenter, mais aussi écouter et apprendre à respecter les points de vue de chacun (*compétences personnelles*).
- ✓ Etre des modèles de solidarité sociale, tout en développant un sentiment d'appartenance familiale (*compétences sociales*).
- ✓ Enseigner des règles de respect lors des interactions avec les autres (faire attention à « ce que l'on dit » et à « comment on le dit »), et développer ainsi des *compétences communicationnelles interpersonnelles* d'écoute et de dialogue.

A l'école

Le développement des compétences, y compris sur le versant émotionnel (estime de soi, habiletés sociales...), doit s'inscrire dans des activités de groupe utilisant des méthodes interactives, animées par du personnel formé : ateliers créatifs, mises en situation, jeux de rôle, discussions de groupe, tutorat, médiation entre pairs...

Favoriser la pédagogie coopérative qui fait explicitement appel aux valeurs de la coopération (confiance, entraide, solidarité).

⇒ des relations sociales plus positives,

⇒ le développement d'attitudes et comportements scolaires adaptés (implication, assiduité), et la diminution des comportements inadaptés (violence, drogues, délinquance).

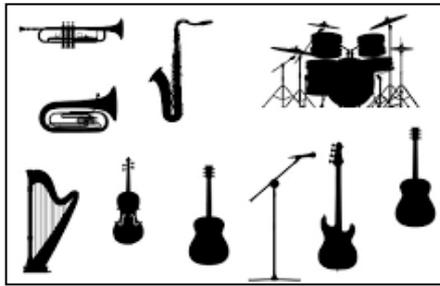
Dans tous les cours : se poser des questions, écouter les différentes stratégies des uns et des autres, comprendre leur (in)efficacité par rapport à la consigne donnée.

Toute action doit s'inscrire dans la durée et devrait être évaluée.

Prévenir les conduites à risques



... par d'autres conduites d'engagement



Implication, passion, engagement, assiduité, coopération, solidarité, progression, bien-être, bonheur...

10 règles d'or de la téléphonie mobile

Les



01

Faire activer le contrôle parental pour éviter les contenus Internet sensibles



03

Maîtriser ses communications et leur coût

04

En deux-roues, laisser la messagerie répondre

02

Parler doucement dans les lieux et les transports publics

05

En classe, éteindre son téléphone portable

06

Être aussi vigilant dans le monde virtuel que dans le monde réel

07

Informers ses parents ou son entourage en cas de doute sur un contenu, un message, un logiciel...



09

Dès l'achat, noter et conserver le numéro IMEI de son mobile, véritable « antivol » du portable (voir lexique page 43)

08

Ne pas faire aux autres ce que l'on ne voudrait pas qu'on nous fasse, en particulier pour les photos et vidéos

10

Faire recycler son « vieux » téléphone mobile en magasin

Les bons gestes, bien entendus !

Cinq messages ont été mis en exergue lors de la campagne radio de l'AFOM*, diffusée en août et septembre 2009, en partenariat avec les pouvoirs publics :

- ▶ la civilité dans les transports en commun, avec le Ministère du Développement durable ;
- ▶ le recyclage des mobiles, avec le Ministère du Développement durable ;
- ▶ le mobile en voiture, avec la Sécurité routière et l'Association Prévention routière ;
- ▶ le téléphone dans les établissements scolaires, avec le Ministère de l'Éducation nationale ;
- ▶ le contrôle parental, avec le Secrétariat d'État à la Famille.

* Avec le soutien des principaux constructeurs de mobiles : Nokia, Samsung, HTC et LG.

Et n'oubliez pas un bon geste : utiliser le kit oreillette !

Norad



AFOM
ASSOCIATION FRANÇAISE
DES OPÉRATEURS MOBILES

- 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 ».
- <http://balises.bpi.fr/culture-numerique/le-selfie-chez-les-adolescents-et-les-jeunes-adultes>
- Amey, P. & Salerno, S. (2015). Les adolescents sur Internet : expériences relationnelles et espace d'initiation, *Revue française des sciences de l'information et de la communication*.

- Le Breton, D. (2013). *Conduites à risque*. Paris : PUF.
- Le Breton, D. (2012). *Les passions du risque*. Presses Universitaires de France.
- Coslin, P. (2007). *Les conduites à risque à l'adolescence*. Paris : A. Colin.
- Dayan, J. et Guillery-Girard, B. (2011). *Conduites adolescentes et développement cérébral : psychanalyse et neurosciences*. GREUPP. *Adolescence*, 3 (77), 479-515.
- Dessez, P. & de La Vaissière, H. (Éds) (2007). *Adolescents et conduites à risque. Prévention et écoute*. Paris : Éditions ASH.
- Pommereau, X. (2006). *Ado à fleur de peau*. Paris : Albion Michel, pp. 169-177
« Risquer sa peau. Rite de passage ou conduite à risque ? ».
- Pallascio, R., et al. (dir., 2004). *Pensée et réflexivité*, PUQ
- Jusselme, C. et Douillard, J.-L. (2012). *A la rencontre des adolescents*. Odile Jacob.
- Courtois, R. (2011). *Les conduites à risque à l'adolescence: Repérer, prévenir et prendre en charge*. Dunod.
- Curchod-Ruedi et al. (2011, sous la dir de). *La santé psychosociale des élèves*. PUQ.
- Le rapport de l'IREPS Rhône-Alpes sur les compétences psychosociales et la prévention des conduites à risques chez les adolescents.

Merci de votre attention

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