

"Pour les jeunes, le portable est une immense agora"



+ Image d'illustration. (Iannis Giakoumopoulos pour "l'Obs")

Selon le pédopsychiatre Stéphane Clerget, le rapport obsessionnel des adolescents à leur téléphone peut être contré par un réinvestissement des parents dans des activités avec leurs enfants. Interview.

Par Céline Cabourg

Publié le 06 mars 2016 à 16h19

SUR LE MEME SUJET 



Comment j'ai pris un coup de vieux en regardant le portable des ados



Draguer, tricher, s'habiller... Que font vraiment les ados avec leur portable ?

Psychiatre et pédopsychiatre, Stéphane Clerget est spécialiste de l'adolescence. Il est l'auteur de plusieurs ouvrages : "Se séparer sans que les enfants trinquent", "Guide de l'ado à l'usage des parents" ou encore "L'amour et les kilos".

Tout le monde aujourd'hui est vissé à son téléphone. Mais, chez les adolescents, on voit qu'il est au centre de tout.

- **Stéphane Clerget** : Le téléphone leur est tellement indispensable qu'ils ont un mal fou à imaginer que des gens, notamment leurs parents, aient pu s'en passer. Il est devenu une partie d'eux-mêmes. On a beaucoup associé le téléphone à un doudou. Cela s'applique aussi aux ados, qui en exploitent tous les gadgets ludiques (smileys et gribouillages, filtres et trucages) et qui l'emportent jusque sur l'oreiller. Cette fonction est essentielle mais partielle.

Il y a aussi la portée symbolique du téléphone, qui s'est considérablement élargie. Si on reste dans le registre des métaphores, on peut dire qu'il est vraiment la pierre philosophale qui leur permet d'avoir accès à l'universel et leur donne des superpouvoirs : grâce à lui, ils se téléportent et sont en lien permanent avec tout le monde - ils ignorent pratiquement le mode avion. Cet objet magique vient remplacer beaucoup de choses : le journal intime, la télévision, la radio, la chaîne hi-fi, etc., alors que les adultes, eux, continuent à utiliser le smartphone mais aussi la tablette et le petit écran.

Le téléphone tient lieu aux jeunes d'ami virtuel, d'animal de compagnie, de boîte à trésors. Grâce à lui, par exemple, les déménagements sont moins traumatisants car le lien avec les amis n'est jamais rompu. Mais la vraie différence avec l'usage qu'en font les adultes, c'est que pour les ados, le téléphone est une immense agora, un lieu de vie. On se note entre potes, on se met en scène, on se filme en permanence, on constitue des "dossiers", on y assoit sa réputation.



Stéphane Clerget (Baltel / SIPA)

Ils utilisent souvent les mêmes applications que leurs parents, mais leurs portables contiennent un monde qui leur est propre, ludique, très codé...

- C'est vrai qu'aujourd'hui de nombreux parents sont eux aussi sur Snapchat et sur Instagram. Mais, même s'ils sont de plus en plus à la page, la frontière entre leurs messages, publications, etc., et ceux de leurs enfants demeure complètement étanche. L'intérieur du téléphone de l'ado est inaccessible au regard parental du fait du vocabulaire mais surtout de l'usage des applis, de l'exploitation de leurs possibilités. Les très jeunes utilisent par exemple diverses messageries selon le moment de la journée, et dans des buts très particuliers.

Pour les ados, la vraie salle des machines, ce sont les réseaux sociaux, qu'ils exploitent très différemment de nous : Snapchat pour le côté ludique et éphémère, Instagram moins pour poster des photos que pour la messagerie directe, Facebook pour les devoirs, et FaceTime pour les appels aux grands-parents. Filles et garçons, tout le monde est accro, les filles peut-être plus encore.

En deuxième position viennent les vidéos, avec les clips, les "youtubeurs" et les tutoriels de joueurs. Je suis surpris par l'énorme succès, chez les garçons, de ces vidéos où l'on regarde des plus grands jouer. Cela crée même des vocations. Aujourd'hui, on ne veut plus être champion de foot, mais monter sa chaîne YouTube.

Draguer, tricher... Que font vraiment les ados avec leur portable ?

C'est aussi sur les réseaux qu'ils découvrent les jeux de séduction.

- Les parents tombent des nues quand ils apprennent que les gamins, vers 15-16 ans, consultent déjà régulièrement les sites de rencontres. Surtout ils ne comprennent pas bien ce qu'ils y font, ne percevant pas que le plus souvent ils en détournent l'usage. Sur Tinder, par exemple, ils ne cherchent pas forcément à aller jusqu'au bout, mais veulent parfois juste échanger ou passer en revue les profils.

Les jeunes ados qui se baladent sur YouPorn, c'est également devenu banal.

- Oui, les garçons en parlent vers 11-12 ans. C'est aux parents de se livrer à un travail d'éducation. Il ne faut pas oublier de faire cette pédagogie du quotidien, de les réancrer dans le réel. S'agissant de YouPorn, c'est plutôt le boulot des pères. C'est important car les premières expériences sont, il est banal de le rappeler, déterminantes pour la suite de la vie sexuelle.



93% des 12-17 ans ont un téléphone portable. (Iannis Giakoumopoulos pour "L'Obs")

Quelles conséquences l'utilisation permanente du smartphone a-t-elle sur la qualité de vie des jeunes ?

- Les plus gros dégâts concernent le sommeil. Les ados dorment beaucoup moins et beaucoup moins bien qu'avant. Et même si de nombreux parents s'efforcent d'être vigilants le soir et vérifient que le portable est bien éteint ou dans un vide-poche à l'entrée, beaucoup de gamins le gardent précieusement à côté de l'oreiller. Ce rapport obsessionnel engendre une forme de stress, une hypervigilance autoentretenu.

Les applis entraînent inconsciemment une survalorisation de la socialisation et du flux continu d'informations sans intérêt, les gossips ["ragots", NDLR]. Les jeunes n'arrivent plus à hiérarchiser ce qui est vraiment important et ce qui ne l'est pas. Par ailleurs, ils ne connaissent plus l'ennui et, de ce fait, ont du mal à développer leur imaginaire. Avec l'écriture codée et instantanée, ils ne savent plus très bien prendre des notes ; équipés de Google Maps, ils ont du mal à s'orienter par eux-mêmes en ville ; sans compter l'appauvrissement du langage, l'orthographe sommaire...

Et d'un point de vue psychique ?

- Plusieurs travaux, anglo-saxons, insistent aussi sur les conséquences négatives en matière de créativité et sur la difficulté plus grande, notamment chez les garçons, à composer avec l'attente. Ils sont dans une impatience permanente, ont du mal à rester sans rien faire. Les réseaux sociaux favoriseraient, de plus, la mésestime de soi, l'insatisfaction, la frustration.

On est en train de mesurer les effets de ces technologies du flux, et on est presque sûr que ces jeunes auront plus de difficultés à élaborer des projets sur le long terme, à se projeter dans la durée. Il convient enfin de faire le lien entre cette "culture de l'immédiateté" et l'hyperactivité, qui est l'autre grand mal de l'époque. On s'aperçoit que ces ados qu'on décrit comme des zappeurs sont en fait dans l'hyperattention, jusqu'au moindre insecte qui vole, mais que dans leur tête plus rien n'est hiérarchisé.

Comment j'ai pris un coup de vieux en regardant le portable des ados

Comment les parents peuvent-ils limiter l'"absorption" de leurs gamins par les portables ?

- Le contrôle parental à l'adolescence a toujours été difficile, mais il y avait hier moyen de "verrouiller" son adolescent, si j'ose dire. A présent, on peut bien sûr lui retirer son téléphone, mais j'observe que les parents ont beaucoup de mal à le faire.

C'est d'autant plus compliqué que les adultes eux-mêmes n'envisagent plus que leurs enfants ne soient pas équipés d'un portable. Cela les rassure. C'était très différent autrefois, on laissait les gamins plus libres de circuler dans l'espace urbain. On touche ici à un

paradoxe. Je suis étonné de voir tous les jours des parents se plaindre du portable, des jeux vidéo, dont leurs enfants sont plus ou moins esclaves, et en même temps ne cesser de leur en offrir de plus en plus jeunes. Le levier reste donc la confiscation beaucoup plus que l'arrêt de l'abonnement. La plupart des parents y arrivent le soir, mais ça leur coûte. C'est toujours la bagarre.

Parlez-vous emoji ?

Sans téléphone, l'adolescent se sent coupé du groupe, des amis de sa classe, de son entourage. Certains ados se débrouillent toujours pour trouver un deuxième portable. Ce qui est rassurant, c'est qu'ils connaissent les dangers liés à internet. Ils ont intégré les précautions à prendre face aux images violentes, les risques de comportements exhibitionnistes.

Finalement, le plus efficace pour que ces jeunes ne passent pas leur temps vissés à leur téléphone, c'est de nourrir au maximum le quotidien familial. La volonté de communiquer entre parents et enfants est plus forte que dans les générations précédentes, les jeunes se confient plus, mais les moments d'échange deviennent de plus en plus rares. Il faut les provoquer à travers des activités artistiques, sportives ou ludiques.

Propos recueillis par Céline Cabourg



Céline Cabourg