

# LA LETTRE

#8

# AUX PARENTS

Chers parents,

Être parents d'un adolescent ou d'une adolescente n'est pas toujours une chose facile, vous le savez bien !

Bien sûr, vous vous réjouissez de voir grandir votre enfant, et de lui ouvrir la porte du monde des adultes. En se développant, il s'affirme, revendique, prend son autonomie. Ces changements dans sa vie sont aussi des changements dans votre vie ! Et puis, il y a l'alcool, le tabac, le cannabis... Votre enfant en parle-t-il ? Est-il intéressé, en a-t-il déjà consommé, va-t-il en consommer ?

Toutes ces questions tournent dans la tête de beaucoup de parents. Nos lettres ne prétendent pas avoir des réponses toutes faites à vos préoccupations. Toutefois, il y a une chose à laquelle nous croyons : garder le lien, maintenir le dialogue est essentiel. Nous espérons que les informations et conseils que vous trouverez dans ces lettres pourront y contribuer.

Bonne lecture.

## Les jeunes et les écr@ns

Chers parents,

Depuis plusieurs années on assiste à une véritable révolution des technologies de l'information et de la communication. L'ordinateur est devenu omniprésent, les smartphones se sont généralisés et l'apparition d'Internet a bouleversé le monde du travail, des médias et des loisirs. La situation a tellement changé depuis que vous étiez adolescent qu'il vous est impossible de vous appuyer sur votre propre expérience pour donner des repères à votre jeune. De nombreux parents se sentent démunis face à ces nouveaux outils qu'ils ne maîtrisent pas toujours ou qu'ils utilisent de manière différente que les jeunes. Ils ont parfois le sentiment d'être dépassés par les situations et les problèmes auxquels leurs enfants sont confrontés face aux écrans. Les nouveaux médias exposent-ils les jeunes à des dangers majeurs tels que la dépendance ou la violence ? Quel rôle les parents peuvent-ils jouer dans cet univers virtuel où ils se sentent souvent moins compétents que leur enfant ? Comment intégrer les nouveaux médias dans la vie de famille ?

### LES PARENTS ET LES ÉCRANS

Internet et les écrans ont modifié bien des aspects du quotidien : le travail, les loisirs, les relations, les achats, etc. Si les adultes considèrent surtout les écrans comme une source d'information – et cet usage inquiète peu les parents – les jeunes y voient surtout un moyen de communiquer avec leurs camarades et de se divertir. Pour les parents, les écrans peuvent être source d'inquiétudes : les jeunes ne risquent-ils pas d'y perdre leur orthographe, de devenir des joueurs sociaux et violents, voire même de devenir dépendants ? En fait, c'est un domaine tellement mouvant qu'il est difficile d'y trouver des repères. Pour les parents, c'est un double défi : d'une part s'adapter aux changements liés à l'adolescence et d'autre part composer avec des technologies qui ne cessent de se développer.

**île de France**   
prévention | santé | sida

 ADDICTION | SUISSE

**respadd**   
RESEAU DE PRÉVENTION DES ADDICTIONS

Les numéros de La lettre aux parents sont distribués gratuitement grâce au soutien du RESPADD et du Crips.

## LA GÉNÉRATION MULTIMÉDIA

Si l'univers virtuel fait partie du mode de vie des jeunes, c'est qu'il sait répondre à leurs attentes. Les adolescents ont besoin d'être en relation, de se sentir en lien – connectés – avec leurs amis et les écrans permettent aux jeunes – et parfois à leurs parents – de ne jamais rompre le lien. Ainsi, lorsqu'un jeune quitte ses amis et rentre à la maison, il se précipite sur son téléphone portable ou sur l'ordinateur pour dialoguer avec les copains qu'il vient à peine de quitter.

Les écrans s'inscrivent aussi dans le « tout de suite » et « sans limites » des jeunes : ainsi, grâce au téléphone portable, on est toujours immédiatement joignable et Internet ne connaît pas de frontières.

L'adolescence est une période de questions : « Qui suis-je ? Qui ai-je envie de devenir ? Comment suis-je perçu par les autres ? » Les moyens de communication permettent aux jeunes de faire des rencontres sans avoir à se confronter physiquement à autrui. Grâce à son pseudo ou son avatar (personnage représentant un joueur), le jeune est libéré des contraintes de l'apparence physique. Sur Internet chacun a la possibilité de se construire l'identité dont il rêve, voir s'en créer plusieurs et les tester.

Les écrans alimentent le besoin de reconnaissance des jeunes : les sites de réseaux sociaux (comme Instagram par exemple) permettent de compter ses « amis », ses « followers ». Recevoir de fréquentes notifications montre qu'on est « populaire ». En réalisant des exploits à travers un jeu vidéo, un jeune peut s'attirer l'estime des autres joueurs. Ainsi, à travers le regard – même virtuel – des autres, les adolescents développent et renforcent leur identité et leur confiance en eux.

## LES ÉCRANS : TOUT NOIR OU TOUT BLANC ?

Les bénéfices des écrans sont importants et reconnus. Non seulement ils permettent aux jeunes de se socialiser hors de leur famille, mais ils peuvent stimuler certaines de leurs capacités. Tant qu'ils ne sont pas utilisés de manière excessive, les écrans permettent de développer leur concentration et leur aptitude à apprendre. En naviguant d'une page à l'autre, les jeunes apprennent à repérer rapidement ce qui est important et à extraire l'information dont ils ont besoin de la masse des données disponibles. Utiliser un ordinateur ou une console de jeux stimule l'attention et familiarise le jeune à des outils indispensables dans le monde du travail. Les jeunes se montrent créatifs dans les espaces d'expression et « de nombreux adolescents envisagent leur "page" comme

un véritable lieu d'expression artistique qui leur permet de transmettre des sentiments qu'ils n'arriveraient pas à exprimer ailleurs<sup>1</sup> ». Même lorsqu'ils jouent à des jeux vidéo, les adolescents doivent résoudre des problèmes complexes, ce qui développe leurs capacités à trouver des solutions et des ressources.

Toutefois, si les écrans permettent aux jeunes de développer certaines compétences, leur utilisation présente aussi des dangers.

Ainsi, les jeunes peuvent courir des risques en donnant des informations personnelles : sans en être forcément conscients, ils s'exposent, donnent leurs coordonnées, livrent leurs états d'âme, et deviennent des proies faciles pour des personnes mal intentionnées. Ils ignorent souvent que ces données ne s'effacent jamais. Un autre risque important est celui de l'abus. Beaucoup de jeunes n'arrivent pas à se fixer des limites et peuvent passer une partie de leurs journées – et de leurs nuits – devant leurs écrans. Passer trop de temps et avoir du mal à s'arrêter montre qu'on abuse. Et un usage excessif, par exemple chez un adolescent qui utiliserait Internet pour fuir un quotidien difficile, peut conduire à une désocialisation et à une forme de dépendance.

## LE RÔLE DES PARENTS

Vous jouez un rôle indispensable dans l'éducation aux médias de votre enfant. Même si ce domaine vous est peu familier, votre jeune a besoin de pouvoir en discuter avec vous. Votre avis, même s'il est parfois décrié, est important pour votre enfant. Pour forger sa propre opinion, il a besoin de se confronter à vous, adulte. Il doit se mesurer à vos convictions, vos normes et vos valeurs. Ainsi, en discutant avec elle ou lui de tel ou tel jeu, de telle ou telle émission radio ou télévision, vous lui permettez de développer sa propre opinion.

Votre enfant peut avoir l'impression de mieux gérer les nouvelles technologies que vous-même, parce qu'il en maîtrise peut-être davantage les aspects techniques. Il oublie que si vous ne savez pas utiliser toutes les fonctionnalités de votre téléphone portable, vous connaissez bien les règles de vie en société et savez qu'il est des situations où il faut éteindre son portable ! Le bon sens et l'éducation ont aussi leur place dans le monde des écrans. Et là, vous êtes, parents, compétents pour apprendre à votre enfant ce qui est acceptable et ce qui ne l'est pas pour vivre en société.

Chers parents, nous espérons que ces informations vous seront utiles pour dialoguer avec votre adolescent. Vous trouverez dans le feuillet annexé des conseils et des suggestions à mettre en pratique au quotidien.

Avec nos meilleures salutations.

**« SUR INTERNET, ON PEUT ÉCOUTER LA RADIO TOUT EN PAYANT LE TÉLÉPHONE. »**

**ANNE ROUMANOFF**

(1) Michel Stora psychologue et psychanalyste



## LE PARTAGE D'IMAGES INTIMES

« Une minorité d'adolescents pratique le partage d'images intimes. Dans une enquête récente sur le cybersexisme, réalisée auprès de jeunes franciliens entre la classe de cinquième et la seconde, il ressort que cette pratique est très minoritaire dans cette tranche d'âge. Les auteures du rapport de recherche, Sigolène Couchot-Schiex et Aurélie Latourès, indiquent que 6 à 7,5% des filles et des garçons réalisent des "selfies intimes" (2016, p.6). Un rapport de l'Institut français d'opinion publique (IFOP) sur la consommation de pornographie chez les adolescents, énonce des chiffres plus bas encore : 4% des garçons et 1% des filles de 15 à 17 ans ont "filmé ou photographié des jeux ou ébats sexuels avec leur partenaire" et seuls 2% des garçons et 1% des filles ont "publié ou diffusé" ces contenus (IFOP2017, p.34) ».

*Socialisation adolescente et usages du numérique  
Synthèse de la revue de littérature, INJEP, juin 2017.*

# CONSEILS & SUGGESTIONS

## INTÉRESSEZ-VOUS À CE QUE FAIT VOTRE JEUNE SUR LES ÉCRANS

Pas besoin d'être au courant des dernières nouveautés pour vous intéresser à ce que fait et voit votre enfant sur les écrans. Les médias peuvent être de véritables sujets de conversation entre vous. Discutez avec votre jeune des émissions qu'il aime regarder, de la musique qu'il écoute, de ses activités préférées sur les écrans, ce qu'il apprécie particulièrement et pourquoi. Demandez-lui de vous montrer ses jeux, discutez des personnages qu'il choisit, du rôle qu'il joue, du pseudo qu'il se donne. Regardez-le jouer, posez-lui des questions ; votre adolescent ou adolescente se sentira valorisé de pouvoir vous apprendre quelque chose. Il est important que vous parliez avec elle ou lui de ce qui l'intéresse plutôt que refuser la discussion sous prétexte que vous n'y comprenez rien ou que cela ne vous intéresse pas. L'absence d'intérêt et de dialogue au sein de la famille sur ce qui passionne votre enfant peut le ou la conduire à se renfermer et à s'isoler face aux écrans.

## FIXEZ DES RÈGLES D'UTILISATION

L'usage des écrans à tout moment de la journée pour une durée indéterminée n'est pas un droit pour votre adolescent. Vous devez définir des règles sur l'usage des écrans à la maison avec votre jeune, selon son âge et ses besoins. Il ne s'agit pas simplement d'en interdire l'usage ou d'en fixer une durée d'utilisation, mais aussi de définir des règles quant aux activités autorisées et des temps où elles peuvent être pratiquées. Ainsi, il n'est pas normal de rester sur l'ordinateur jusqu'à minuit lorsqu'on a école le lendemain, comme il n'est pas acceptable de jouer plusieurs heures d'affilée sur sa console de jeux ni de téléphoner avec son téléphone portable à n'importe quelle heure du jour ou de la nuit. Les nouveaux médias sont tellement captivants qu'il est parfois difficile pour un adolescent de se fixer lui-même des limites. Les règles que vous fixez avec votre jeune ne doivent pas être arbitraires, mais doivent servir à éviter les excès. Chaque parent peut fixer les limites qui lui semblent tolérables autour de la télévision, du téléphone, d'Internet, des jeux vidéo, mais aussi des heures de coucher, de l'habillement, de l'argent de poche, de l'attitude en famille, des consommations, etc. Gardez néanmoins une certaine souplesse pour pouvoir ajuster les règles que vous définissez aux situations rencontrées et aux expériences que fait votre jeune.

Passer du temps sur les écrans est une activité de loisirs comme les autres tant qu'elle est pratiquée sans que le jeune désinvestisse les autres occupations qui font partie de sa vie (formation, famille, amis, etc.).

## **LIMITEZ LES RISQUES**

Pour garder un contrôle sur les écrans, il est recommandé, dans la mesure du possible, d'installer ordinateur, télévision et autres écrans dans une pièce commune plutôt que dans la chambre de votre enfant. Vous pouvez également sécuriser votre ordinateur pour limiter les risques que votre jeune soit confronté à des contenus indésirables ou communique des informations personnelles. Il existe différents systèmes de contrôle parental qui permettent de filtrer les contenus, de bloquer la divulgation de données personnelles, de limiter le temps passé sur l'écran ou de verrouiller un jeu en dehors de certaines plages horaires. Certains filtres sont intégrés au système d'exploitation de votre ordinateur, d'autres peuvent être téléchargés ou achetés dans le commerce.

Ces différents moyens permettent de diminuer les risques, mais aucune solution de sécurisation n'est entièrement fiable ni ne remplace le dialogue avec votre adolescent ou votre adolescente sur les risques et les raisons de limiter l'usage des nouveaux médias.

## **AIDEZ VOTRE JEUNE À ÊTRE CRITIQUE FACE AUX ÉCRANS**

Même si on trouve « tout » sur Internet, tout n'est pas forcément vrai. Lorsque votre enfant surfe sur Internet, regarde la télévision ou joue aux jeux vidéo, il est important qu'il analyse d'un œil critique les informations qu'il reçoit. Apprenez-lui à trier les informations, à analyser les images, les publicités, à vérifier leur véracité en recoupant plusieurs sources d'informations, à vérifier la mise à jour des informations. Même le journal télévisé ne présente pas une vision objective de la réalité, mais une sélection d'événements choisis. Discutez avec votre jeune de ce qu'il voit, de ce qu'il entend, de ce qu'il apprend. Consultez ensemble des sites d'organismes officiels, comparez ces informations avec celles trouvées sur des forums ou des blogs. Demandez-lui son opinion lorsque vous écoutez la radio ou regardez la télévision. Donnez-lui votre avis, formulez vos critiques vis-à-vis de certains contenus, argumentez en étant attentif à ne dénigrer ni votre adolescent ni ses goûts personnels.

## **APPRENEZ À VOTRE JEUNE À UTILISER LES ÉCRANS DE MANIÈRE RESPONSABLE**

Vous devez informer votre jeune qu'il y a des limites dans l'utilisation des écrans. Internet est un espace public, soumis au respect de certaines règles et de lois. Par exemple, si votre enfant crée une page sur un réseau social, il est responsable de son contenu et de la légalité de ce qui y est publié. Votre jeune n'a pas

le droit de photographier et de diffuser des images d'une personne sans son autorisation (et celle de ses parents s'il s'agit d'un mineur). Il est interdit d'utiliser les données personnelles de quelqu'un, de télécharger de la musique ou des films par des sites d'échanges entre pairs. Insulter quelqu'un dans un forum est punissable, tout comme tenir des propos discriminatoires.

Parlez ensemble des risques liés à l'utilisation des réseaux sociaux, encouragez votre adolescent ou adolescente à vous faire part de ses mauvaises expériences et à s'adresser à vous en cas de problèmes.

## **MONTREZ L'EXEMPLE**

Fixer des règles, poser des limites sont nécessaires, mais il est tout aussi nécessaire que vous montriez l'exemple à votre enfant. Vous ne pouvez lui reprocher de passer trop de temps sur l'ordinateur si la télévision fonctionne en permanence chez vous. Toutes les règles ne sont pas les mêmes pour tous les membres de la famille, mais les différences peuvent s'expliquer et se justifier de manière raisonnable et non arbitraire ; les besoins et les obligations ne sont pas non plus les mêmes pour tous. Votre jeune a besoin que vous soyez un modèle pour lui. Cela ne veut pas dire qu'elle ou il doit vous imiter, ni que vous devez vous plier aux mêmes règles que votre enfant. Être un modèle pour son adolescent ou son adolescente, c'est essayer d'être le plus cohérent et le plus juste possible, ne pas changer d'avis sans raison, ne pas autoriser aujourd'hui ce qui était interdit hier sans pouvoir donner un sens au changement.

## **AIDEZ VOTRE ADOLESCENT OU ADOLESCENTE À DEVENIR AUTONOME**

Lorsque votre jeune passe ses soirées à la maison sur les écrans, à jouer ou à chatter, vous savez où il est et vous ne vous inquiétez pas de ce qui pourrait lui arriver s'il était dehors. Lorsque vous appelez votre jeune sur son téléphone portable, vous pouvez à tout moment savoir où il est, ce qu'il fait, et c'est rassurant pour vous. Les écrans, malgré les inquiétudes qu'ils peuvent susciter, sont en général bien tolérés par les parents, car ils leur permettent de garder un certain contrôle sur leur adolescent. L'important est que vous puissiez trouver le juste milieu entre liberté et contrôle.

Votre enfant a besoin d'apprendre progressivement à devenir autonome. Il a besoin de vivre ses expériences loin de vous, en sachant qu'il peut compter sur vous en cas de problèmes.

©Addiction Suisse.

Adaptation pour la France : Nicolas BONNET du Respadd  
et Jihenne TLIBA du Crips Île-de-France.  
Graphisme : Crips Île-de-France • Septembre 2019