



Réseaux sociaux «C'est sûr, ce serait mieux d'être addict aux livres»

Ils sont lycéens et admettent être accros à l'écran de leur smartphone. Pas toujours pour le pire.

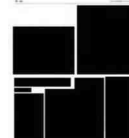
Par
DIDIER ARNAUD

Leur temps passé devant l'écran varie, et chacun tente de l'estimer avec précision. Environ deux heures pour Emile; une heure trente pour Basile; au moins deux heures trente pour Louis... Des chiffres a priori très sous-évalués (*lire page suivante*). Mais ils en conviennent finalement tous, ils regardent «*tout le temps*» leur téléphone. Emile, Louis, Solène, Basile, Anas, Helena... Ils sont majoritairement lycéens, en première ou en seconde, réunis par *Libération* pour parler de leur relation au numérique. «*Ça peut paraître long, mais ça comptabilise tout, y compris la musique que tu cherches*», se défend Louis, qui reconnaît faire défiler pendant des heures les vidéos de skate. Emile avoue que le soir, lorsqu'il lit un livre, il s'endort bien plus facilement que s'il utilisait son téléphone. «*Devant un écran, tu peux t'endormir, rigolent-ils, mais il faut vraiment être très, très fatigué.*»

«**Drogues**». Côté réseaux sociaux, ils utilisent Instagram et Snapchat. YouTube pour les

docs, mais Twitter, «*c'est la génération d'au-dessus, les 21 ans...*» Leur consommation est quasi-frénétique. Basile: «*C'est traître, tu fais un truc avec ta famille, tu l'interromps dès que tu as une notification. Une vidéo envoyée par exemple. Et tu la regardes, même si c'est nul.*» Le moment où ils utilisent le plus leur portable? Quand ils rentrent de cours. Pour se vider la tête, comme leurs aînés il y a trente ans devant Dorothée et ses mangas. Cette génération-là utilise le portable depuis la quatrième (les 12-13 ans, eux, ont eu leur premier smartphone en dernière année de primaire). Les garçons reconnaissent être «*accros*» mais pensent que les filles le sont encore plus qu'eux. «*Elles se racontent des trucs, genre tout le temps*», estime Basile. Alors qu'eux, bien sûr, s'ils ont quelque chose à se raconter, ils se le disent «*en vrai*».

Elles aiment bien se «*faire des remarques*», envoyer des «*images*», des «*flammes*», comme des «*j'aime*», poursuit un garçon. «*Ça fait un truc dans ton cerveau, ces flammes, c'est un peu comme les drogues (1)*», explique Emile. «*Quand tu commences à en avoir, tu ne fais pas exprès, tu veux améliorer ton score. Tout le*



monde se laisse prendre au jeu.» «C'est de l'héroïne en écran, conclut Basile. Ça vous rend idiot et dépendant.» «C'est sûr, ce serait mieux d'être addict aux livres», admet Anas.

Ils en conviennent tous: «On y passe beaucoup de temps». Et comme nombre d'alcooliques ou de fumeurs invétérés, ils ont pris plein de bonnes résolutions. Ainsi Louis: «Quand tu as un truc important à faire, ton tel, il faut le mettre en mode avion; moi je m'y mets maintenant.» Basile, lui, affirme avoir «diminué un peu», être moins sur Insta, et surtout «avoir changé son utilisation». «J'essaie de faire des choses plus concrètes: regarder un documentaire ou un film sur Netflix. Pour moi, c'est comme lire.» Louis tente une analyse. «Le tel en soi, il y a des trucs positifs. Par exemple, il y a des gens qui ne peuvent pas se payer un livre, alors que sur le web, tu trouves ton film, c'est plus démocratique, plus accessible.» Pour Anas, la génération qui n'a connu qu'Internet est «plus bête». «Quand tu vois des filles marcher en parlant à leur écran, tu as envie de leur mettre des pêches», complète, macho, Emile. «La bonne story pour se faire voir, c'est ridicule», tente Basile. Les influenceurs pour eux, c'est la plaie. «Les filles veulent faire comme elles, avoir le plus de likes, être aussi belles que la meuf qui a plein de vues.» Solène ne le nie pas. Mais pense que si les garçons sont moins accros, c'est surtout parce «qu'ils se confient moins».

Zone 51. Pour tous, l'information, c'est avant tout les «storys» de leurs amis. Pour le meilleur et le plus futile? «Tu te prends dans la gueule le grec que ton pote a mangé à midi», soupire Louis. L'actualité? Anas admet volontiers ne pas aller la chercher sur *Libération* ou *le Monde*, mais trouver des news sur les réseaux sociaux. Ses derniers centres d'intérêt: la querelle des deux rappers Booba et Karis, 6ix9ine, autre rappeur qui «balance ses potes», ou la zone 51, ce «territoire militaire protégé aux Etats-Unis». Et «la forêt qui a brûlé» en Amazonie... Ils n'ont pas l'impression de se faire «balader» par les fake news. «On les sent venir», dit l'un d'eux, qui se marre à leur simple évocation: «Il a retrouvé la vue grâce au pape!» «Ce bébé est béni, regardez il vole!» «Je suis dans un élevage de poulets et ils sont tous morts!» Pour éviter les fake news, ils vont sur des comptes «certifiés», comme celui d'Hugo Clément de Konbini. Ils ont entendu parler des «complotistes», comme «ceux qui ne croient pas au 11 Septembre».

Helena, 16 ans, pensionnaire en seconde près de Tours, est aussi une passionnée de skate.

Elle a le réflexe de toujours vérifier ce qui circule, d'aller chercher les informations sur des sites «plus sérieux». Comme les autres, elle conçoit être «trop connectée»; alors le week-end, il lui arrive d'aller d'un seul coup voir toutes ses amies «en vrai».

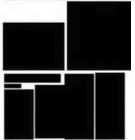
Solène, la plus âgée du groupe (elle a 19 ans et est en prépa), passe cinq heures par jour sur son téléphone, et au moins sept le week-end. Pour les études, elle se rend sur Facebook et Messenger. Elle cherche les mots-clés et regarde les sources après. Elle affirme savoir «couper» quand elle travaille mais avoue qu'elle serait «perdue» sans son téléphone. Même si, en vacances cet été sans réseau, miracle, elle a lu des livres, fait des jeux de société, rencontré de nouvelles personnes...

Alors, une vie sans écran? «Les gens seraient perdus, mais après, ils apprendraient à communiquer avec les autres, ils se regarderaient dans la rue, ce serait plutôt bénéfique...» Et de philosopher sur ce temps que les moins de 20 ans n'ont pu connaître: «Avant, nos parents, sans le téléphone, ils devaient un peu galérer mais ils se voyaient plus souvent. Et c'était pas plus mal.» ◆

(1) Lorsqu'un smiley flamme apparaît à côté d'un de vos contacts, cela veut dire que vous et votre ami avez échangé au moins un Snap par jour pendant trois jours. Le chiffre augmente lorsque vous continuez à échanger. Mais dès qu'une journée est manquée, les flammes disparaissent.

Mes datas et moi

Se tester, s'informer, se protéger... Face à l'explosion des données personnelles disponibles sur Internet, MAIF a lancé une étude sur les pratiques numériques. A retrouver sur www.mesdatasetmoi.fr



«L'usage des écrans affecte l'intelligence, la santé mentale et la santé corporelle»

Interview Pour le chercheur Michel Desmurget des règles sont nécessaires pour cadrer l'utilisation des écrans chez les jeunes.

Trois heures d'écran par jour, dès 2 ans, pour les enfants des pays occidentaux. Près de 4 h 45 pour les 8-12 ans. Deux heures de plus (6 h 45) pour les 13-18 ans... Soit, en cumul annuel, autour de 1000 heures pour un élève de maternelle (plus que le volume horaire d'une année scolaire), 1700 heures pour un écolier de cours moyen (deux années scolaires) et 2400 heures pour un lycéen (deux années scolaires et demi). Michel Desmurget, docteur en neurosciences à l'Institut des sciences cognitives de Lyon, vient de publier *la Fabrique du crétin digital* (Seuil). Il revient sur les dangers des écrans pour nos enfants.

Quels effets négatifs les écrans ont-ils ?

Ils sont multiples et concernent tous les aspects du développement. L'intelligence est touchée à travers les atteintes faites au langage, à l'attention et aux capacités de mémorisation. La santé mentale est affectée à travers une augmentation de l'anxiété, des troubles dépressifs et du risque suicidaire. La santé corporelle est concernée via l'obésité et le risque cardiovasculaire. La liste peut paraître exagérée, mais quand on réfléchit en termes de causalité on comprend très bien le problème. Prenez simplement le sommeil. Il contrôle tous les aspects de notre intégrité individuelle : maturation cérébrale (majeure dans les aires préfrontales à l'adolescence), système immunitaire, fonctionnement cognitif, dépression, mémorisation, obésité, etc. Or, plus les ados passent de temps avec leurs écrans, plus leur sommeil

est atteint, non seulement dans sa durée (coucher plus tardif, endormissement plus long parce que la lumière de l'écran retarde la sécrétion de mélatonine – l'hormone du sommeil) mais aussi dans sa qualité avec l'altération des phases essentielles de sommeil profond après l'exposition à des contenus stressants ou excitants juste avant de dormir.

Vous parlez des «effets de contenus», de quoi s'agit-il ?

On ne mesure pas assez l'impact normatif, sur les ados, de ce qu'ils voient à l'écran. Avant on se comparait à nos voisins, maintenant on se compare à ce que l'on voit dans les séries, les clips vidéo, les émissions de télé-réalité ou sur les réseaux sociaux. Le problème, c'est que cette comparaison s'opère en grande partie à notre insu. Par exemple, si l'on voit souvent des gens fumer à l'écran et que ces gens sont beaux, sexy, aisés financièrement, la mémoire finit par associer le tabac à tous ces traits positifs... et ce d'autant plus que les impacts sanitaires négatifs sont largement ignorés. C'est pour ça qu'il y a quarante ans, les lobbys du tabac ont offert 500 000 dollars à Sylvester Stallone pour faire fumer Rambo et Rocky. Les mêmes mécanismes sont à l'œuvre pour les consommations d'alcool ou l'image du corps. En France, 60 % des femmes de poids normal se trouvent trop grosses à force d'être confrontées à des actrices ou chanteuses anormalement (au sens clinique du terme) filiformes. On pourrait parler de la même manière de la sexualité, des genres ou du sexisme.

Vous donnez aussi des exemples dont l'aspect pédagogique est plus que problématique...

Récemment, dans une émission de télé-réalité, deux candidates se sont vues apporter des... testicules de moutons, qu'elles ont mangés tandis que le présentateur lançait «avale, avale!». Quelle magnifique

image de la femme... Et c'est la même chose dans nombre de séries, publicités, clips musicaux ou jeux vidéo. Qui peut croire que ce bombardement récurrent d'images sexistes et avilissantes n'affecte pas (souvent en profondeur et à leur insu, comme pour le tabac) les représentations des ados ? C'est pareil pour la sexualité (sans même parler de la pornographie). Celle-ci est omniprésente dans les séries, les films, les clips. L'usage du préservatif est alors unanimement oublié et seuls les losers, les nuls et les bougonneux ne couchent pas. Plus les ados sont exposés à ce genre de contenus plus ils ont de chance d'avoir des rapports non protégés, de contracter une infection sexuellement transmissible et de subir une grossesse non désirée.

Quelles conséquences ont les écrans sur la vie scolaire ?

Quand on touche au langage, à l'attention, à la mémorisation, au sommeil, à la stabilité émotionnelle, il n'est pas surprenant qu'on affecte la réussite scolaire. La littérature scientifique ne laisse à ce sujet aucun doute. Offrez une console de jeux, un ordinateur portable ou un smartphone à un ado, ses notes vont baisser. Diminuez sa durée quotidienne de consommation ou retirez les écrans de sa chambre, elles vont monter. La bonne nouvelle, c'est que si l'on respecte le sommeil et que les contenus sont adaptés à l'âge, on ne mesure pas d'effet négatif sur les notes tant que la consommation journalière se maintient sous les trente minutes (une heure si l'on fait une lecture optimiste des études disponibles).

Une piste pour limiter ces consommations ?

Il ne s'agit pas de rejeter les écrans. Personne ne nie qu'ils peuvent être utiles et bénéfiques. Je les utilise moi-même largement pour mon travail. Mais ce n'est pas sur ces usages

► 18 novembre 2019 - N°nc - suppl.

positifs que se concentre la consommation des ados. Ceux-ci utilisent principalement leurs écrans à des fins récréatives, intrinsèquement débilatantes. On est à plus de six heures et demie d'utilisation quotidienne en moyenne. C'est extravagant ! Il faut des règles : pas le matin avant les cours, pas pendant les repas, pas le soir 90 minutes avant de dormir, pas pendant les devoirs, etc. Pour le smartphone, il y a des applications qui vous donnent le temps d'utilisation, elles sont très utiles à la prise de conscience.

Recueilli par D.A.





Photos extraites de la série *Tinder Generation* (2017). PHOTOS MAXIME MATTHYS