

Diaporama - Novembre 2020

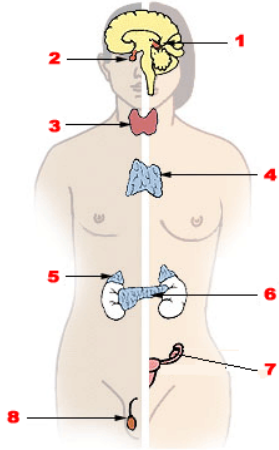
Développement bio-psycho-social et construction identitaire à l'adolescence

Christine Cannard

Dr en Psychologie, Psychologue clinicienne,
Ingénieur de recherche INSERM
Laboratoire de Psychologie et NeuroCognition (CNRS UMR 5105)
Structure Fédérative de Recherche « Santé et Société »
Université de Grenoble-Alpes

Transitions bio-psycho-sociales

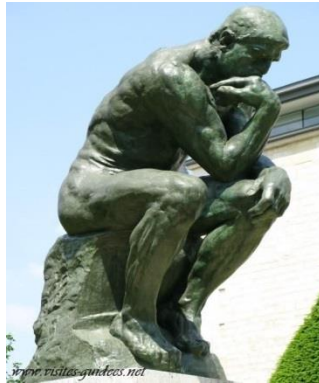
Transitions biologiques



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

- développement complet des caractères sexuels (primaires et secondaires)
- acquisition de la taille définitive
- acquisition de la fonction de reproduction et de la fertilité.

Transitions cognitives



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

Transitions psychiques



Processus de séparation-individuation

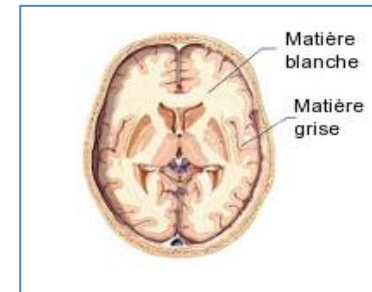
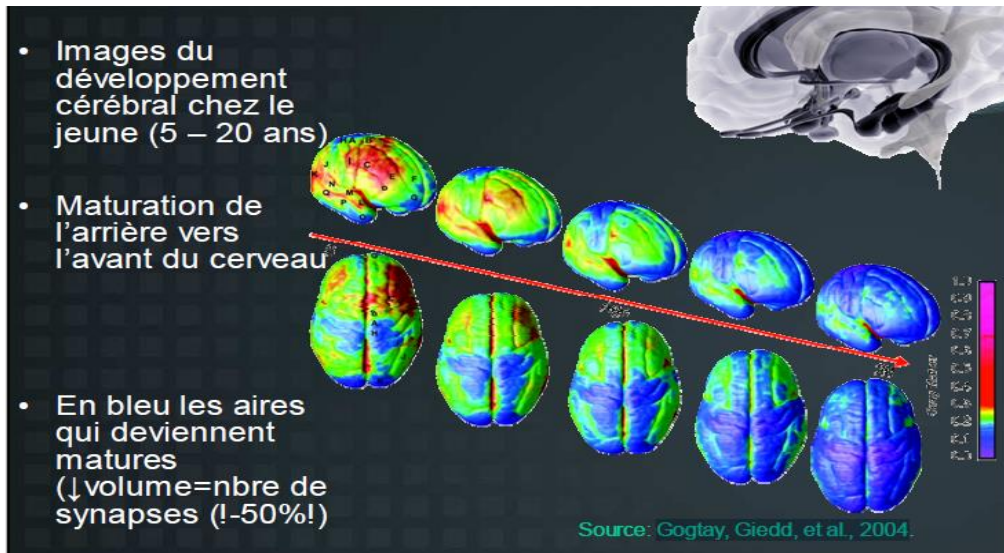


Source : 123RF

Transitions sociales



Période de forte maturation cérébrale



→ diminution du volume de la matière grise (les neurones) et augmentation de la matière blanche (connexions entre neurones) avec l'âge.

- Maturation du corps calleux = faisceau d'axones interconnectant les deux hémisphères cérébraux → transfert des informations entre les deux.
- Maturation du cortex préfrontal = fonctions cognitives de haut niveau
- Maturation de l'amygdale (dans le système limbique) : impliquée dans la reconnaissance et évaluation de la valence émotionnelle des stimuli sensoriels (notamment la peur).

⇒ **Maturation du système limbique plus précoce que celle du cortex frontal**

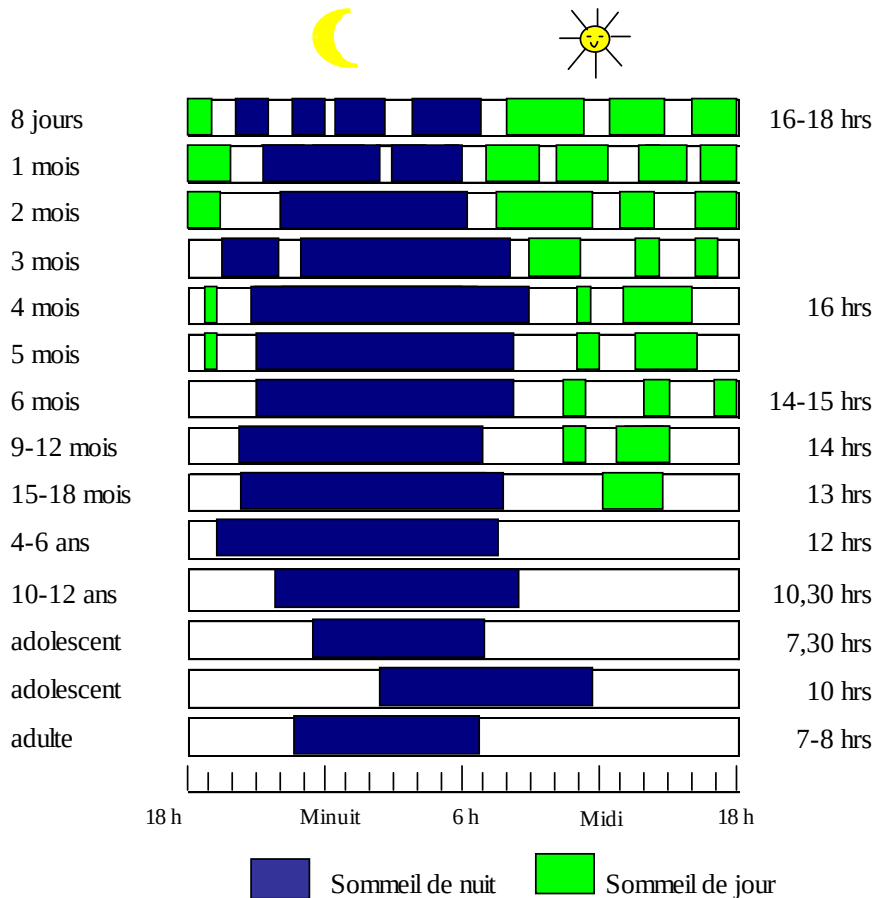
La plasticité cérébrale

Capacité du cerveau à se modifier et à s'adapter en fonction des expériences vécues par l'organisme :

- Stabilisation sélective des neurones et des synapses, par le **renforcement** de certains circuits neuronaux par la répétition et l'apprentissage, en vue d'une réutilisation ultérieure,
- **Affaiblissement** ou **élimination** des circuits non utilisés (non pertinents ou non).

Autrement dit, le cerveau remodèle ses connexions en fonction de facteurs environnementaux et contextuels, avec des effets positifs (activités musicales, sportives, ludiques, apprentissage, etc) ou négatifs (alcool, drogue, caféine, stress, etc).

Période de modification du rythme veille-sommeil



70 % des adolescents sont en manque de sommeil en semaine.

- Le sommeil s'allège en début de nuit, et l'endormissement est difficile chez certains ou mis à mal chez beaucoup.
- Diminution de la sécrétion de la mélatonine.
- Trouble du sommeil fréquent : le décalage de phase qui désynchronise le rythme veille sommeil par rapport à l'horloge biologique interne.

Période d'éveil sexuel

« Le développement corporel, la poussée sexuelle qui y est liée, les répercussions sur l'identité, les émotions suscitées par l'autre, apparaissent comment autant de remaniements à la fois personnels et relationnels » (Marcelli et Braconnier, 2013).

L'accès à la sexualité adulte, le pouvoir de procréer, les pulsions libidinales associées, provoquent chez l'adolescent le **besoin pressant de prendre ses distances vis-à-vis des adultes.**

Orientation et identité sexuelles ?
Pas facile de se situer dans une société hypersexualisée, hypersexiste, face à des normes sociales très stéréotypées et avec un accès facile aux sites pornographiques.

Période de construction et de consolidation identitaire

L'identité est définie en psychologie par :

- **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.

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. L'adolescence est de plus en plus socio-culturelle. L'enfant devient alors adolescent avant d'être pubère.



Société hypersexualisée, diktat de l'apparence et de la beauté



séduire



Tatouage, maquillage, piercing, coiffure, vêtement, autant de marques corporelles qui servent de support pour se faire remarquer ou ne pas se faire remarquer, moyens symboliques pour être soi.

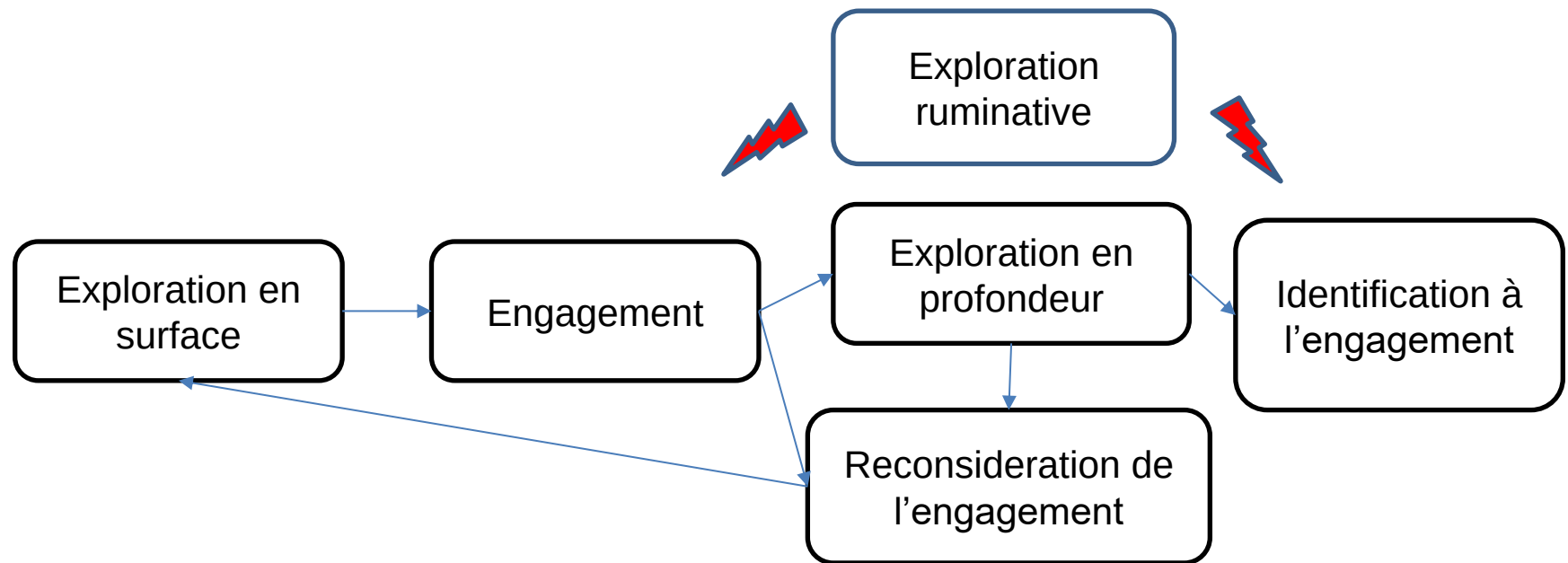
paraître



Comment devenir soi ?

L'identité personnelle se forme et s'évalue tout au long de la vie par les processus d'exploration et d'engagement dans des domaines qui comptent pour le développement de soi.

- Exploration = processus de recherche des différentes alternatives pour soi
- Engagement = adhésion à un ensemble de valeurs, buts et croyances.



Une construction tout au long de la vie...

Composantes identitaires

- 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 physique
- L'identité numérique



- **identité achevée** : engagement après exploration
- **identité diffuse** : pas d'exploration ou exploration ruminative et pas d'engagement
- **identité moratoire** : exploration sans engagement
- **identité forclosée** : engagement sans exploration

Trajectoires développementales



Identité forclosée
ou diffuse troublée



Identité moratoire
Idéal du Moi



Identité achevée
ou réalisée

Dialogue entre le disciple et son maître

- A quel moment décide-t-on de devenir qui on est ?
- La question n'est pas là.
- Pourquoi ?
- Ce qu'il faut se demander c'est : comment puis-je être moi ?
- Oui mais si on voulait être différent de ce que l'on est ?
- C'est qu'on laisse trop de place à quelqu'un qui n'a rien à faire là.

Nicholas Shakespeare dans son roman "Héritage"



*Mais pourquoi faire comme tout le monde
au point d'en perdre son identité
personnelle, ou encore au point de
s'engager dans des conduites à risques ?*

Eclairage neuroscientifique sur la compréhension des comportements adolescents

Une majorité de neuroscientifiques met en avant le déficit du contrôle cognitif dû à la maturité tardive du cortex préfrontal (CPF), pour expliquer les comportements spécifiques des adolescents, qui les placerait à la fois sous l'influence excessive du système limbique, mature plus précocement et des systèmes de récompense et de punition.

⇒ Modèle du double système avec l'idée que ces derniers seraient submergés par leurs impulsions et leurs émotions sans pouvoir les contrôler, ni anticiper les conséquences de leurs actes, ni même réfléchir avant d'agir (Steinberg et al., 2008).

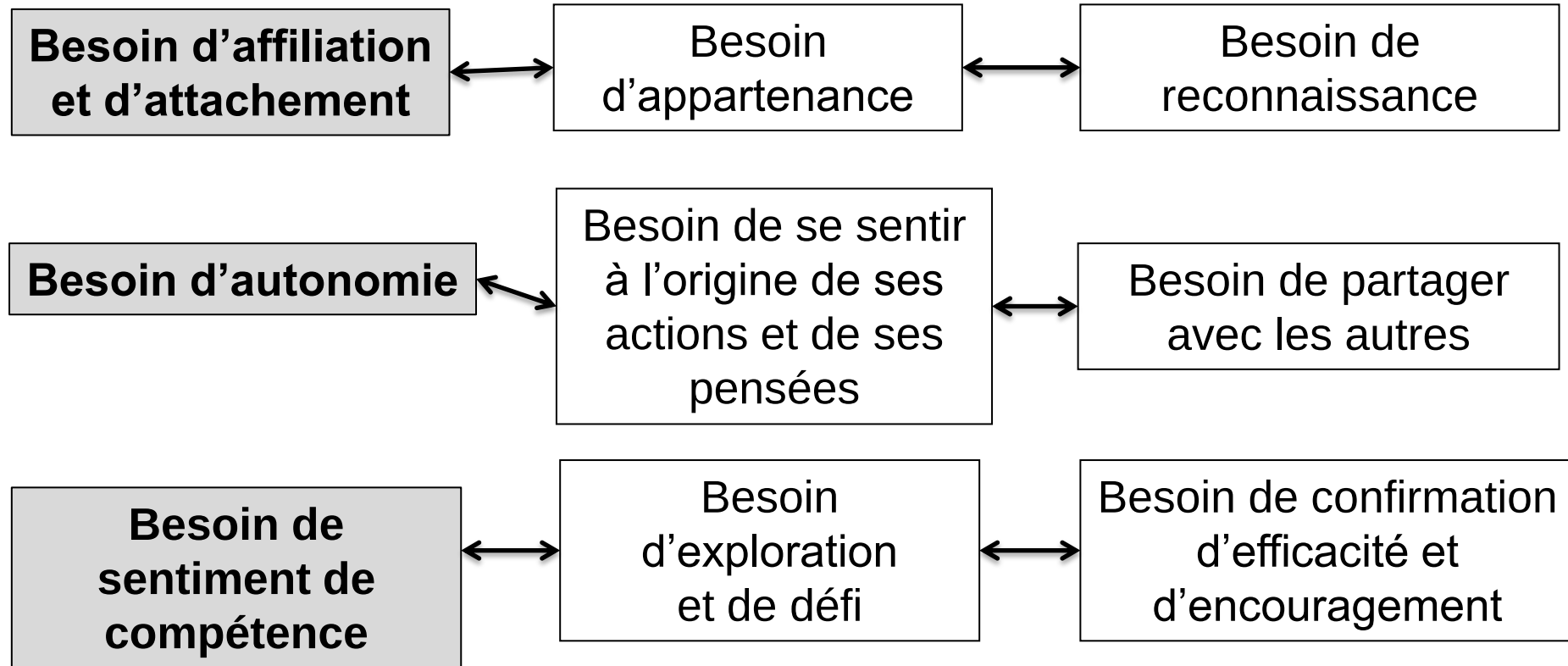
Les ado disent ne pas adhérer à cette explication, ils mettent en avant la prépondérance des relations interpersonnelles et l'environnement familial (Choudhury et al., 2012).

L'exclusion, le rejet par les pairs (avec ou sans harcèlement) est un évènement très stressant à l'adolescence

⇒ Faible estime de soi, incompréhension, culpabilité, troubles anxieux, troubles dépressifs, inhibition comportementale, phobie scolaire, exclusion sociale (Nolan et al., 2003, Prinstein and Aikins, 2004, Rigby, 2003).

⇒ Au niveau du cerveau, les régions qui s'activent lorsque l'ado est rejeté, se chevauchent avec les régions de la douleur physique

Les trois besoins psychologiques fondamentaux



(Deci & Ryan, 2008)

Les ado et le numérique

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 ?)



L'adolescent se situe par rapport à tout ce qu'il lit, entend et voit.



Cision, l'argus de la presse



Internet : source inimaginable d'informations et d'influences

(forum, *chat*, sites porno, journaux, musique, vidéo, mooc, etc).

Informations de qualité variable et influences positives ou négatives !!

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

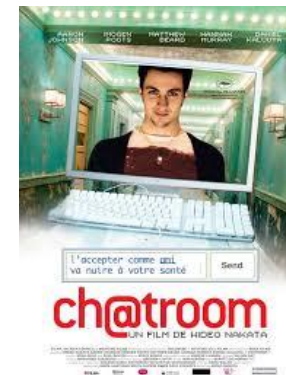


Sur internet, l'adolescent s'expose.

- il s'expose **tout en préservant la distance physique avec autrui**
- il s'expose **sans prendre de risque (pas toujours !!)**
- il s'expose **en pouvant rester anonyme**
- il s'expose **en pouvant jouer avec son identité** (change de nom, de sexe, de photo, d'âge)

Cette exposition de soi invite les ado à un exercice réflexif sur soi (soi réel, soi virtuel).

Les relations sexuelles sur le net



- Se montrer torse nu sur des « chatrooms » peut permettre de se confirmer, à soi et aux autres, qu'on peut plaire.
- S'échanger des photos intimes peut contribuer à sceller la confiance au sein du couple.
- Pouvoir montrer qu'on a un/une amoureux-se peut permettre de gagner en popularité auprès de ses pairs et d'affirmer une position d'adulte.

Les plus jeunes sont plus impulsifs et plus sensibles à la pression sociale, alors même qu'ils ont une moins bonne connaissance de la sexualité et qu'ils ont moins confiance en eux.

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, le nombre de « like », de « flammes », etc mais il peut également voir combien ses « amis » ont d'amis, comment ils sont appréciés, etc. ⇒ comparaison sociale permanente, consciente ou non.

L'estime de soi va se faire à travers le prisme des réseaux sociaux
(**miroir social**).



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

Besoin
d'autonomie



Besoin
d'affiliation et
d'attachement



Besoin de
sentiment de
compétence



Tout ce qui se joue sur **les réseaux sociaux** est un moyen

- d'être **affilié** (connexion permanente : c'est un espace « public » dans lequel l'individu traîne et où il retrouve ses amis, avec plusieurs niveaux de conversation),
- de se sentir **autonome** : l'ado 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 peut jouer sur son identité. Il peut visionner et écouter tout ce qu'il veut, de l'autorisé à l'interdit..., suivre des tutoriels, aller sur les sites porno, etc.
- d'être **reconnu** : il faut retenir l'attention. Aujourd'hui, Instagram et Snapchat sont plébiscités parce que les ado aiment y publier, voire retoucher des photos.
- d'être **récompensé** : plus on a de vues de ce que l'on poste, plus on a d'amis, etc etc, plus on renforce son ego (narcissisme !!).





Les jeux vidéo

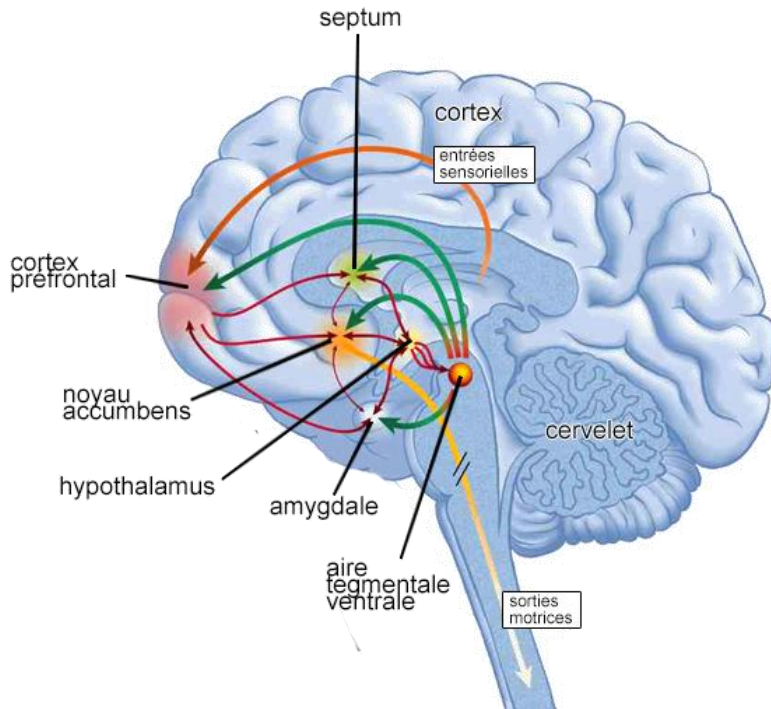


On satisfait les besoins psychologiques de base :

- **Affilié** : les jeux en ligne multiplayer sont les plus addictifs
- **Compétent** : l'objectif est atteignable et à la portée de celui qui choisit le jeu, le résultat visible immédiatement.
- **Autonome** : le joueur trouve des ressources pour avancer dans ses étapes, il peut agir comme bon lui semble.
- **Tout-puissant** : ce sont des super héros !

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 » (*Pasquinelli*). Ils font tout pour garder les joueurs en ligne.

Le circuit cérébral de récompense



Il fait partie du **système limbique**, et comprend :

- L'aire tegmentale ventrale : donne des informations sur le niveau de **satisfaction** face à l'objet du plaisir car elle contient des neurones à **dopamine**;
- Le Noyau accumbens (ou striatum ventral) va réceptionner les informations envoyées par l'ATV et va libérer l'endorphine (bien-être, bonheur, plaisir, optimisme).

Plus le degré de satisfaction est fort, plus l'activation des voies dopaminergiques dans le striatum ventral est importante. Plus on se sent satisfait, plus on a envie de recommencer. Etre récompensé c'est avoir envie de recommencer.

Ce qu'on y gagne encore

La gain cathartique du jeu ou de l'écriture : extériorisation du stress, compensation des frustrations, déplacement de l'agressivité, soulagement émotionnel (« faire sortir la colère »), surtout lorsque les jeux mettent en scène des comportement pro-sociaux (« je suis violent pour défendre quelqu'un »).

Le gain « stimulation » : recherche de sensations fortes et de nouveautés, excitation cardiaque, émotions fortes. La violence virtuelle affecte simultanément la physiologie du joueur (par mimétisme, surtout dans les jeux à la première personne).

Le gain « prestance » : conforter son image propre à ce qu'attendent les autres, entrer dans la légende, faire ce que les autres font pour ne pas perdre la face, devenir populaire, se démarquer des autres.

La toute puissance : sur les écrans tout est réversible !

Des habiletés cognitives : compétences visuo-attentionnelles, prises de décision rapides, analyse réflexive sur soi et sur autrui, etc

Bref, il faut apprendre à résister et bien penser !!

Si les écrans sont de plus en plus adaptés à une approche intuitive, l'autorégulation se révèle d'autant plus nécessaire. Mais chez les jeunes c'est le contrôle parental qui prévaut → pédagogie de contrôle cognitif pour apprendre à résister et réapprendre à bien penser.

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

- Un rapide, automatique et intuitif, très sollicité aujourd'hui par les écrans (circuit court) : voir c'est croire !!
- Un 2^{ème} plus lent, logique et réfléchi (circuit long).
- Un 3^{ème}, au niveau du cortex préfrontal, qui permet d'arbitrer entre les deux premiers systèmes. Il inhibe les automatismes de pensée quand on doit faire appel à la logique ou à la morale. C'est la résistance cognitive. Inhiber, c'est résister.



Besoin d'autorité et de cadre !!

Si l'autorité est importante aux yeux des enfants, c'est parce qu'elle permet « d'échapper à la multitude d'influences qui ne demandent qu'à s'emparer de lui trop tôt et à le projeter dans un univers auquel il appartiendra tout entier, avant que toute distance critique soit possible » (Philippe Meirieu, 2000).

L'excès, autant que l'absence de contrôle, se révèle pénalisant : comportements sociaux agressifs, retrait social, inhibition, faible estime de soi, délinquance, consommation de drogue, échec scolaire (Michel Claes, 2004).

⇒ **L'autorité est nécessaire.** Il n'y a pas d'éducation sans l'exercice d'une forme d'autorité. **Eduquer c'est autoriser** (... à expérimenter, à découvrir, à aimer, à tenter, à désobéir, etc.). Grandir, c'est se sentir autorisé !! C'est la condition de l'accès à l'autonomie.
Or il n'y a pas d'autorisation sans interdiction (Erik Prairat).

Eduquer c'est prendre des risques

Le risque pour le parent c'est croire qu'il n'a pas d'autorité, croire qu'il n'est pas légitime, qu'il est incapable de s'opposer aux attaques de son ado, croire qu'il n'a pas le droit de l'empêcher d'être « heureux », croire qu'il va empêcher sa construction identitaire, croire que c'est son enfant qui décide...

S'opposer à un adolescent révèle et relève de la solidité psychique. Il faut toujours établir la place de chacun dans la famille, mais il faut être fort pour pouvoir affronter les conflits et les paroles blessantes ou les comportements agressifs de l'adolescent qui cherche à s'affirmer haut et fort.

... et pour arrêter de culpabiliser ...

⇒ Ne jamais oublier que la perfection n'existe pas et que vous, parents, vous avez droit à l'erreur. Même si vous vous trompez, vous aurez essayé (au lieu d'avoir peur comme vos ado).

⇒ Ne jamais oublier non plus de situer ses règles par rapport à des valeurs éducatives que l'on défend (être cohérent avec soi-même), mais aussi par rapport à notre propre histoire familiale passée et présente (parler de soi).

⇒ Ne jamais oublier de se faire aider par un tiers pour montrer à l'enfant qu'il ne faut pas en rester là (psychologue, enseignant, CPE, Maison des adolescents, ami proche, etc).

Lectures et cinéma « adolescents »

Revue « Lecture jeunesse » : <http://lecturejeunesse.com/index1024.php> : de nombreuses références littéraires par thèmes ou non, pour nos ados avec résumé, avis des lecteurs et analyse des chercheurs ou bibliothécaires, etc.

Quelques films récents :

« **Projet X** », film de Nima Nourizadeh (2012) : débordement lors d'une soirée (sexe, drogue et alcool), pour entrer dans la légende et être reconnu par ses pairs.

« **Bling ring** », de Sofia Coppola (2013). Rêver d'être une star le temps d'une nuit au point d'entrer par effraction et cambrioler les maisons des stars... sans prendre conscience des conséquences de leurs actes.

"**Trust**", de David Schwimmer (2012) : Après plusieurs semaines de conversations en ligne, Annie, adolescente de 15 ans, aimée et protégée par des parents responsables, se sent de plus en plus décomplexée et attirée par Charlie... qui s'avère être au fil des mois, un adulte pédophile. Avoir un petit ami à tout prix entraîne bien des risques et des dangers.

« **Despues de Lucía** », de Michel Franco (2012). Arrivée dans un nouveau lycée après un déménagement et la mort de sa mère, Alejandra est très vite intégrée au groupe des plus populaires... pour en devenir le bouc-émissaire (cyber harcèlement et harcèlement durant le voyage scolaire d'une violence inimaginable)

« **Respire** », film de Mélanie Laurent (2014). Charlie, pleine de vie, 17 ans. Un jour au lycée, une nouvelle élève, Sarah, se place à côté de Charlie. Une amitié se lie entre les deux filles. Très vite, Charlie cultive une adoration pour Sarah. Sarah, quant à elle, profite de la situation et n'hésite pas à jouer les manipulatrices.

« **Nerve** », film de Ariel Schulman, Henry Joost (2016). En participant à Nerve, un jeu qui diffuse en direct sur Internet des défis filmés, Vee et Ian décident de s'associer pour relever des challenges de plus en plus risqués et gagner toujours plus d'argent. Mais bientôt les deux « Joueurs » s'aperçoivent que leurs moindres mouvements sont manipulés par une communauté anonyme de « Voyeurs ». Le jeu vire au cauchemar. Impossible d'arrêter...

« **Ready Player One** », film de Steven Spielberg (2018). Le monde en 2045, est au bord du chaos. Les êtres humains se réfugient de façon addictive, dans l'OASIS, univers virtuel mis au point par le brillant et excentrique James Halliday. Un site sur lequel, au dire du héros, tu vas pour faire des choses, et sur lequel tu restes pour savoir qui tu es. découverte du monde réel et le pouvoir de chacun, à travers le dernier défi lancé par Halliday pour acquérir Oasis et être le maître du monde.

« **Lady bird** », film de Greta Gerwig (2018). Christine, lycéenne, s'est donné ce nom « Lady bird », désire partir du connecticut (car du mauvais côté de la voie de chemin de fer) et entrer à l'université à New York, ailleurs qu'à université catholique où veut l'envoyer sa mère. Relations avec la mère complexes et parfois conflictuelles. Père compréhensif et complice. Elle change d'amis pour être avec les plus populaires du lycée. Découverte de l'amour et du premier rapport sexuel. C'est la peur de ne pas être aimée, peur de l'avenir, peur de faire les mauvais choix.

« **Jeune et jolie** », film de François Ozon (2013). Par curiosité et pour enfin répondre aux numéros de tous ceux qui la suivent à la sortie du lycée, Isabelle envient à se prostituer. Une double vie qui montre l'insouciance des adolescentes.

« **1:54** », film de Yan England (2017). Sous couvert de résultats sportifs d'un jeune timide et isolé, ce film parle de l'homosexualité au lycée et tout le harcèlement qui s'ensuit, la violence gratuite de certains jusqu'au dénouement final.

« **Les chatouilles** », film de Andréa Bescond, Eric Métayer (2018). Film sur la pédophilie qui permet de parler aussi du consentement dans les rapports sexuels.

- Jeammet, P. (2008). *Pour nos ado, soyons adultes*. Odile Jacob.
- Claes, M. (2004). Les relations entre parents et adolescents : un bref bilan des travaux actuels. *L'orientation scolaire et professionnelle*, 33(2), pp205-226.
- Claes, M & Lannegrand-Willems, L. (2015). *Psychologie de l'adolescent*. Presses Universitaires de Montréal.
- Dehaene, S. (2018). *Apprendre : les talents du cerveau, le défi des machines*. Odile Jacob
- 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.
- Houdé, O. (2014). *Apprendre à résister*. Edition « Le pommier ».
- Huerre, P. & Renard, L. (2001). Parents et adolescents, des interactions au fil du temps. Coll Enfance et Psy. Erès édition.
- Jeammet, P. (2007). *La souffrance des adolescents. Quand les troubles s'aggravent, signaux d'alerte et prise en charge*. La Découverte.
- Lannegrand-Willems, L. (2017). La construction identitaire à l'adolescence: quelle place pour les émotions?. *Les Cahiers Dynamiques*, (1), 60-66.
- Pommereau, X. (2006). *A fleur de peau. Ce que révèle son apparence*. Albin Michel.
- Testut, N. (2009). *Facebook – Et moi ! Et moi ! Et moi !* Editions Hoebeke.
- Le Heuzey (2014). *Cyberbullying*. *Archives de Pédiatrie*, doi:10.1016/S0929-693X(14)71445-9.
- Pasquinelli, H. (2018). *Comment utiliser les écrans en famille. Petit guide à l'usage des parents 3.0*. Editions Odile Jacob.
- Bégue, L. (2016). Ultraviolences dans le jeu video : catharsis ou mimesis ? <http://theconversation.com/ultraviolences-dans-le-jeu-video-catharsis-ou-mimesis-70713>.
- Dieu Osika, S. (2018). Mode d'emploi pour une utilisation raisonnée en famille. Les 10 clés. Hatier
- Houdé, O. (2018). *L'école du cerveau: De Montessori, Freinet et Piaget aux sciences cognitives*, Mardaga, 2018
- Lachaux, J.-P. (2015). Le Cerveau funambule: Comprendre et apprivoiser son attention grâce aux neurosciences. Odile Jacob.
- Marcelli, D. et al. (2018). Plaidoyer pour un nouveau syndrome « Exposition précoce et excessive aux écrans ». *Enfances Psy*, (3), 142-160.
- Marty, F., & Missonnier, S. (2010). Adolescence et monde virtuel. *Études*, 413(11), 473-484
- Rodriguez, N., Safont-Mottay, C., & Prêteur, Y. (2017). L'expression de soi en ligne à l'adolescence: socialisation entre pairs et quête identitaire. *Bulletin de psychologie*, (5), 355-368.
- Rossé-Brillaud, E. (2009). La figure de l'avatar dans la construction identitaire contemporaine, *Adolescence*. 27(3), 611-620
- Chaulet, J. (2009). Les usages adolescents des TIC, entre autonomie et dépendance. *Empan*, (4), 57-65.
- Pannetier, T., Essadek, A., & Shadili, G. (2017). Virtuel, écrans et adolescents. *Revue de l'enfance et de l'adolescence*, (1), 99-112.
- Stora, M. (2019). Jeu vidéo: quand des adolescents tout-puissants tiennent le monde dans leur poing. *Nectart*, (1), 56-65.
- CLEMI : guide famille tout écrans sur <https://www.cleml.fr/fr/guide-famille/guide-pratique-la-famille-tout-ecran.html>.
- www.internetsanscrainte.fr/pdf/guide_parents_8%20novembre%202010.pdf
- Le rapport IREPS Rhône-Alpes sur les compétences psychosociales et la prévention des conduites à risques chez les adolescents.
- Actes du colloque « Adultes/ado, une question de relation » à Voiron, nov. 2006.
- Rapport de l'académie des sciences (2013), « *L'enfant et les écrans* » sur <http://www.academie-sciences.fr/fr/Rapports-ouvrages-avis-et-recommandations-de-l-Academie/l-enfant-et-les-ecrans-l-avis.html>, Edition Les Pommiers (2013)

**Merci pour votre
attention**



christine.cannard@univ-grenoble-alpes.fr

Ouvrage : le développement de l'adolescent. De Boeck 2015

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 sexto : 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 +++

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.

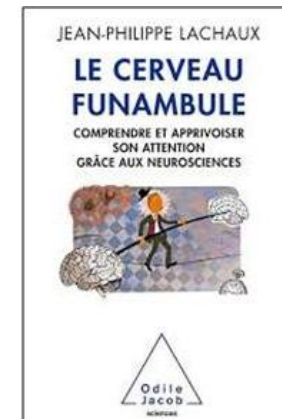
De façon générale : vivre dans l'instant présent, zapper au moindre désintérêt, et pendant qu'on est devant ses écrans, on ne fait pas autre chose : déficit de lectures, de jeux de société, de sport, de loisirs, de pratiques musicales, etc.

Attention également à la perception de la **durée** passée sur les écrans bien trop souvent biaisée par la notion de plaisir et la satisfaction d'action.

Usage des écrans et attention

- 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.

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



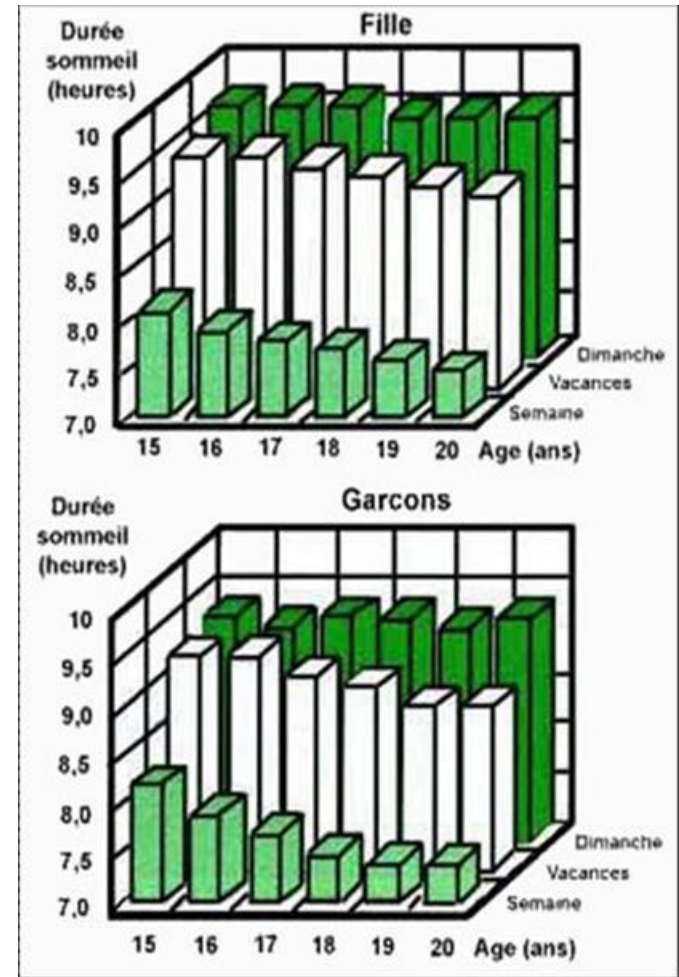


Usage des écrans et sommeil

Retarde 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 !

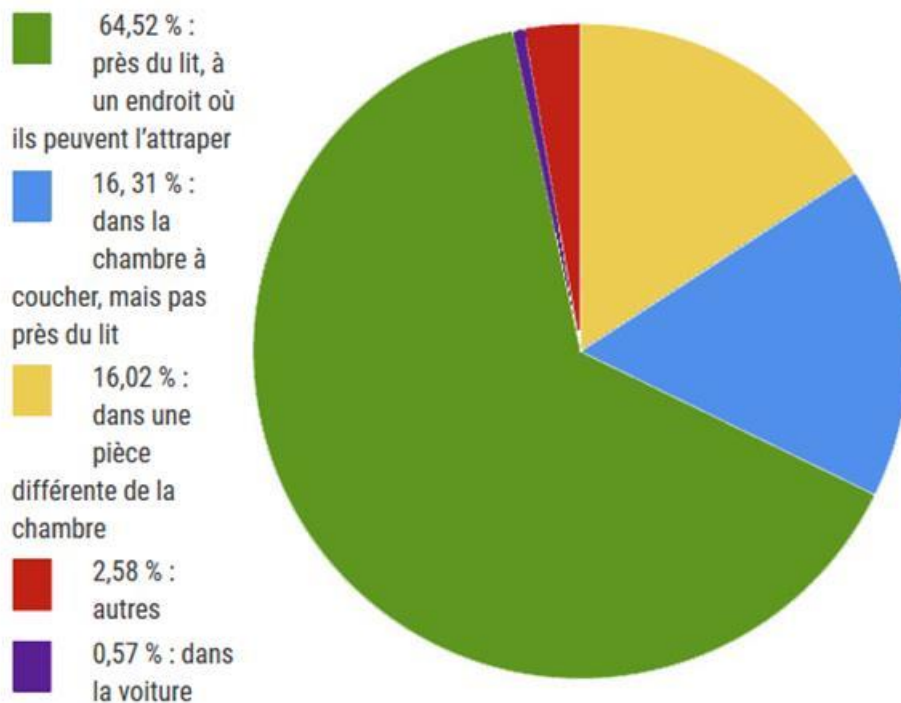


75% chez les jeunes de 18 à 29 ans.

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...



Un comportement à peine variable selon l'âge

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

Usage des écrans et sexualité

Les ado peuvent être en contact avec divers médias : Site porno, vidéoclips, magazines porno ou érotiques, films érotiques (de Graaf et al., 2012, Puglia & Glowacz, 2015), volontairement ou non.

Plus un ado consomme de la pornographie tôt, plus il a tendance à vouloir reproduire les pratiques sexuelles auxquelles il a été exposé et plus il risque d'en consommer régulièrement (Poulin, 2011). Ses normes sexuelles sont plus permissives et il perpétue davantage le harcèlement sexuel (Brown et l'Engle, 2009), ou encore soutient la violence sexuelle envers les femmes (Kingston et al., 2009).

L'exposition aux médias sociaux sexualisés et leur vision incomplète, irréaliste et stéréotypée des relations, des rôles de genre et de corps, s'associe à une insatisfaction de sa propre image corporelle, à des idéaux de minceur et à un souci exacerbé de l'apparence physique (Meier & Gray, 2014), qui à leur tour entraînent une mauvaise estime de soi (la Rocque & Cioe, 2011).

Les médias sont en outre de plus en plus utilisés pour entrer en contact avec un partenaire, pour flirter, pour parler sexualité, avoir du cybersexe, prendre un rdv ou avoir des relations sexuelles (de Graaf, 2012).

Cyber harcèlement sexuel ou sexting

2 à 4 adolescents par classe sont victimes de sexting. Les motivations avancées pour envoyer des messages sexuels sont en premier la recherche ou le maintien d'une relation amoureuse, et en second la volonté de faire une blague.

On constate chez les filles comme chez les garçons un lien entre l'envoi de messages sexuels explicites et la pratique de relations sexuelles à risque, d'autant que les messages s'accompagnent souvent d'images.

Des images diffusées entre adolescents « consentants » sont utilisées secondairement dans des chantages pour obtenir de l'argent, pour briser la réputation d'un jeune, pour des relations contraintes, etc. Le *revenge porn* est la mise en ligne d'images intimes d'une personne sans son consentement.

Et comme grâce aux réseaux sociaux, ces messages sont super rapides, ils atteignent très vite les victimes et sont instantanément relayés. Les messages sont impulsifs, non pensés, non formulés, avec des images filmées à la va-vite, souvent en cachette. Les conséquences sont très graves.

**Mais alors...
que faire ??!!**

⇒ 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 une entrave à leur quête d'autonomie.

S'engager dans une activité c'est bien souvent intégrer un groupe, ça aide l'adolescent à penser, à agir et se faire des jugements :

- Quels sont les intérêts, les attitudes, et les caractéristiques personnelles que les membres partagent dans cette activité ?
- Qui décide et que font les autres face à cette décision ?
- Qui suis-je moi dans tout ça ?
- Que suis-je aux yeux des autres ?
- Qu'est-ce que je vaudrais ? Comment puis-je être accepté par ce groupe ?
- Est-ce que cette activité répond à mes valeurs personnelles ?
- Est-ce que cette activité répond à mes besoins ? (représentation)
- Qu'est-ce que j'y gagne en m'engageant là-dedans ?
- Est-ce que je n'ai pas envie de faire autre chose ? (motivation)
comment l'argumenter ?

En intégrant plusieurs groupes (le club de sport, le groupe classe, les copains du village, le groupe familial, la colo, etc), les ado apprennent à gérer différents groupes, parfois très disparates en termes d'interactions sociales et d'influence, en termes de règles et de structures.

⇒ **Processus de socialisation et d'individuation.**

Sur 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 ?

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

Il faut apprendre à résister et bien penser !!

Si les écrans sont de plus en plus adaptés à une approche intuitive, l'autorégulation se révèle d'autant plus nécessaire. Mais chez les jeunes c'est le contrôle parental qui prévaut → pédagogie de contrôle cognitif pour apprendre à résister et réapprendre à bien penser.

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

- Un rapide, automatique et intuitif, très sollicité aujourd'hui par les écrans (circuit court) : voir c'est croire !!
- Un 2^{ème} plus lent, logique et réfléchi (circuit long).
- Un 3^{ème}, au niveau du cortex préfrontal, qui permet d'arbitrer entre les deux premiers systèmes. Il inhibe les automatismes de pensée quand on doit faire appel à la logique ou à la morale. C'est la résistance cognitive. Inhiber, c'est résister.



Soyons adultes et positifs !

- ✓ 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'adolescent !! = faire fonctionner le système d'exploration et le circuit de récompense afin qu'il participe avec le monde de façon enthousiaste.
- ✓ La satisfaction de besoins psychologiques de base facilite l'intériorisation et l'intégration des comportements et valeurs qui sont prônés par l'école.
- ✓ Sourire, s'adresser à son ado 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).
- ✓ Donner les limites pour un cadre structurant : règles explicites, réagir à ce qui se passe entre les élèves et punir/sanctionner ce qui doit être puni et sanctionné.
- ✓ Repérer le mal-être des ado et ne pas laisser passer : c'est l'affaire de tous.
- ✓ Ne pas tout prendre pour soi, n'ayons pas peur de nos ado.

... et pour arrêter de culpabiliser ...

⇒ Ne jamais oublier que la perfection n'existe pas et que vous, parents, vous avez droit à l'erreur. Même si vous vous trompez, vous aurez essayé (au lieu d'avoir peur comme vos ado).

⇒ Ne jamais oublier non plus de situer ses règles par rapport à des valeurs éducatives que l'on défend (être cohérent avec soi-même), mais aussi par rapport à notre propre histoire familiale passée et présente (parler de soi).

⇒ S'opposer à un adolescent révèle et relève de la solidité psychique. Il faut toujours établir la place de chacun dans la famille, mais il faut être fort pour pouvoir affronter les conflits et les paroles blessantes ou les comportements agressifs de l'adolescent qui cherche à s'affirmer haut et fort.

⇒ Ne jamais oublier de se faire aider par un tiers pour montrer à l'enfant qu'il ne faut pas en rester là (psychologue, enseignant, chef d'établissement, CPE, Maison des adolescents, ami proche, etc).

10 règles d'or de la téléphonie mobile



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 !

