

L'utilisation excessive des réseaux sociaux

< Les conseils éducatifs/préventifs d'APAVC >

Rubrique de :



Olivier Chanjou



Matthieu Delfosse



Il faut savoir :

Aujourd'hui 89% des adolescents (13 à 17ans) utilise un smartphone et 89% de ces mêmes adolescents est abonné au moins à un réseau social (instagram, twitter, snapchat, facebook). Ce phénomène nous amène à en constater un autre, ces jeunes privilégient à 51% la communication par sms ou réseaux sociaux plutôt qu'en direct (Source : Enquête Common Sens). Ces indicateurs très prononcés chez les plus jeunes, touchent aussi les autres populations puisque plus de la moitié des français déclarent ne pas pouvoir se séparer de leur téléphone pendant une journée (Source : France Inter). Si on enlève l'utilisation professionnelle, la part due aux interactions produites par les réseaux sociaux est très importante.

Comportement compulsif vis-à-vis des réseaux sociaux ?

Le concept d'addiction au virtuel n'est en réalité reconnu par aucune instance scientifique, que ce soit par l'Académie française de médecine ou par le DSMV (ouvrage de référence Américain des maladies psychiques). Quand on pense en termes d'addiction, on suppose généralement une rupture des liens sociaux. Or dans le cadre des réseaux sociaux, ce n'est pas totalement le cas car de nombreuses personnes continuent à vivre normalement, elles n'ont pas de réelle cassure avec le reste de la société qui les entoure. Néanmoins, il y a de plus en plus de comportements dits compulsifs vis-à-vis des réseaux sociaux. Cela se traduit par des attitudes quasi - obsessionnelle, toujours à vérifier leurs publications, le nombre de like, de vues (etc.). Ces conduites compulsives sont facilitées par la consultation des sites sociaux sur mobile donc partout et n'importe quand, chez soi, en réunion, dans le métro,...



Les professionnels parlent de cyber-harcèlement :

Les réseaux sociaux dont l'objectif est de nous interconnecter constamment pour plus de dialogues et de communications, débouche dans bien des cas à un enfermement sur soi-même. Cela est d'autant plus observable chez les jeunes populations, à l'âge où ils sont en perpétuelle recherche d'identité et d'approbation de la société. L'utilisation excessive des réseaux sociaux peut devenir un cercle vicieux où le jeune ne sait plus différencier les interactions sociales via les réseaux et les interactions dans la vie bien réelle. Par exemple, en 2018, quelque 35% des adolescents mal dans leur peau se disait cyber-harcélés (Source : Enquête Common Sens). Le travail d'accompagnement chez les jeunes quant à l'emprise des réseaux sociaux est très important, cependant les professionnels peuvent aussi observer ces comportements chez les plus de 25 ans.

Mais que cherchent-ils ?

Comme nous l'avons précisé ci-dessus, les réseaux sociaux ne sont pas addictifs par eux-mêmes. Pour comprendre ces conduites compulsives, il faut s'intéresser à ce que la personne cherche sur ces sites : un rapport avec l'autre. Or, ce besoin de l'autre, existe depuis la nuit des temps comme dans notre présent en témoigne l'existence de nombreux organismes de dépendants affectifs.

Différentes études nous montrent que ces conduites excessives ne concernent pas seulement les adolescents ou les « grands enfants » mais que des adultes peuvent être également touchés. En effet, si un jeune peut trouver un repère identitaire dans une fréquentation intense des réseaux sociaux, alors que faut-il penser d'une conduite similaire chez un homme ou une femme de quarante ans ou plus qui possède un travail, une famille ? Cela commence déjà à se voir, notamment en ce qui concerne l'addiction aux jeux vidéo qui n'est plus seulement une problématique « jeune » mais touche également des adultes qui en dehors du travail sortent de moins en moins de chez eux et passent leur temps à jouer. Voir notre rubrique <Téléphone portable/smartphone, (attention ils peuvent tuer !) >. Ces « comportements dits compulsifs » bien que néfastes pourraient être maîtrisés en amont à l'égard des enfants et ainsi atténués chez les pré-adolescents et ce grâce à quelques bons comportements et pratiques éducatives préventives.

Prendre un enfant par la main, pour.....

La prévention relative aux comportements compulsifs vis-à-vis des réseaux sociaux, repose avant tout sur l'attitude des parents et celui des adultes qui entourent le jeune. En effet, comment lui demander d'utiliser les réseaux sociaux sans excès, alors que son entourage a le plus souvent un téléphone/smartphone greffé à la main?

(Faites ce que je dis, mais ne faites pas ce que je fais ?)

Afin de favoriser la réussite de cet accompagnement préventif, l'ensemble de la cellule familiale et des proches du jeune devront en sa présence jouer un rôle préventif de bienveillance. Et oui, c'est au travers de l'écoute et du mimétisme qu'un enfant se construit, ainsi en moyenne dans ces douze premières années d'existence notre façon d'être et d'agir sera déterminante pour lui.

Il faut transformer l'interdit en prudence :

Cher internaute, en matière de prévention l'interdit en plus d'être inefficace est réducteur car bien souvent il provoque chez l'enfant une profonde frustration < Pourquoi eux pourraient-ils le faire et pas moi ? > Ainsi, accompagner celui-ci dans ses expériences du quotidien demeure être la meilleure prévention. Merci pour lui, merci pour nous car il ne faut pas oublier que derrière chaque enfant se cache un futur adulte, qui deviendra un maillon essentiel la société de demain.

Quelques conseils pratiques de prévention :

- Privilégier l'inscription sur les réseaux sociaux à l'âge de l'adolescence après une certaine prise de maturité, par exemple (entre 13 et 15 ans). Dès lors il faut savoir être à l'écoute et accompagner l'adolescent pour qu'il soit de lui-même au fait des possibles dérives liées à cet outil de communication.
- Donner de la liberté aux adolescents sur l'utilisation des réseaux sociaux tout en contrôlant l'excès de cette dernière en fixant conjointement avec l'intéressé une limite de temps journalier.
- Pour les adultes, couper les notifications des réseaux sociaux la journée pour permettre de reposer le cerveau des signaux envoyés continuellement par le smartphone. *< Parce que les notifications sont des choses très alléchantes et très attirantes, on a toujours l'impression qu'il y a quelque chose de nouveau qui va être extraordinaire, alors qu'en réalité, il y a des bulles cognitives et on est enfermé dans ce qu'on pense. On est constamment dans l'opinion de l'émotion, de l'affectif et pas quelque chose de scientifiquement rationnel >*. Catherine Lejealle, Sociologue spécialiste des usages et des comportements des consommateurs en matière de digital et de nouvelles technologies.
- L'activité sportive reste l'une des meilleures des pratiques préventive. Elle permet d'évacuer nos mauvaises ondes, de créer du lien social (vrai celui-ci), d'être bien dans son corps pour pouvoir se sentir bien dans sa tête et ainsi permettre à l'enfant de vivre pleinement dans l'ici et maintenant. En tant que parent, si vous constatez une vraie rupture de lien social (dans la vraie vie), il ne faut surtout pas hésiter à se faire accompagner et aider par des professionnels de santé (psychologue, psychanalyste, etc.).

Pour plus d'informations sur les dérives des réseaux sociaux nous vous conseillons le reportage « Derrière nos écrans de fumée » de Jeff Ortowski sortie en 2020 qui met en exergue l'algorithme des réseaux sociaux, créé pour nous rendre « accro ». Un film de très belle qualité, qui démontre avec beaucoup de talent la sérieuse réalité de cette problématique sociétale. Documentaire à voir absolument.



C'est parce que la vie accélère son évolution que le monde dans lequel nous vivons est de plus en plus communicant. De ce fait, les jeunes générations d'aujourd'hui ont besoin des réseaux sociaux pour vivre leur époque. C'est donc avec beaucoup de discernement, de compréhensions générationnelle et surtout de bienveillance qu'il faut leur apprendre à les utiliser avec prudence. Il semble que le risque à court et moyen terme, est de voir leur notion de libre arbitre malmenée ou plus grave encore menacée. Attention, restons très vigilant car certains professionnels (lanceur d'alerte) nous parlent d'un phénomène de manipulation mentale à l'échelle planétaire



< Ouvrons nos esprits à la culture prévention pour leur plus grand bien ! >