

QUESTION À... SOPHIE JEHEL, MAÎTRE DE CONFÉRENCES À L'UNIVERSITÉ PARIS 8, SPÉCIALISTE DES PRATIQUES NUMÉRIQUES DES JEUNES (1).

*Mon fils de seize ans passe de plus en plus de **temps** sur les **réseaux sociaux** avec l'ordinateur et son smartphone. Il me semble **peu conscient** de son attitude. Comment l'aider à **réfléchir à l'usage d'internet** et des informations qu'il peut y mettre naïvement ?*

Internet : aidez votre ado à poser des limites

► Les jeunes ont besoin d'exister, d'être reconnus dans un groupe.

Passer par les réseaux sociaux n'a rien d'obligatoire, mais il est rare qu'ils y échappent. Ils se retrouvent alors dans une situation paradoxale. D'un côté, leurs copains et les plateformes les encouragent à publier toujours plus d'informations. De l'autre, leurs parents les incitent à redoubler de prudence.

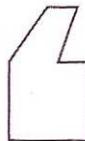
► **En utilisant les réseaux sociaux, les ados existent en dehors du cercle familial.** Ils prennent de l'autonomie, trouvent une bouffée d'air. Mais ces plateformes, peu régulées, sont aussi source d'anxiété. Ce n'est pas facile de se sentir sans cesse regardé par les copains, la famille... Être tout le temps sous le contrôle de son entourage limite la liberté. Dès que le jeune publie, il s'expose aux commentaires des autres sur sa vie, sur ce qu'il fait. Ces réseaux sont faits pour agir très vite, surfer sur la vague de la pulsion,

pour maximiser les publications et l'audience. Les **ratages** font d'ailleurs encore plus de trafic, donc plus de profit économique. Il ne faut pas le nier. Dès qu'une personne publie une mauvaise information, ou une photo inappropriée, les commentaires négatifs fusent. Développer de l'**agressivité** sur Facebook est un jeu très répandu. L'ado voulait juste exister dans son groupe de pairs, mais il reçoit des remarques désobligeantes.

► **Les parents peuvent aider l'enfant à dédramatiser et lui rappeler que nous avons tous un côté naïf.** Et ce n'est pas évident de fixer les limites entre vie privée et vie publique. Évitez d'ajouter à la culpabilisation, qui est déjà très forte ! Optez pour des réactions tempérées, et réfléchissez avec votre ado à son usage des écrans. **Aidez-le à poser des limites en nombre de contacts, et en temps de connexion.** Trop de sollicitations nuisent. Notre



PHOTOALTO/PHOTONONSTOP



« Ce n'est pas simple d'être à la fois prudent et populaire »

for intérieur est sans cesse traversé par des notifications sur la vie des autres. Le jeune peut, par exemple, ranger son smartphone en dehors de sa chambre après 22 heures. Ceux qui essaient rouspètent au début, puis reconnaissent un soulagement. C'est aux parents de fixer les règles et de les assumer.

Propos recueillis par Alexie Valois

(1) À lire ses rapports 2015-2017 pour l'observatoire des pratiques numériques des jeunes en Normandie : <http://educationauxecrans.fr/index.php/a-propos/observatoire-des-pratiques-des-jeunes>