

Dossier

La génération numérique

Savent-ils réguler leur usage ?

Une étude se penche sur les activités des ados vaudois sur la toile

Internet fait partie intégrante de la vie des adolescents. A l'aise avec les nouveaux outils à disposition, la jeune génération s'est approprié l'espace numérique pour y révéler ses sentiments, ses idées et ses aspirations. La spécialiste en droits de l'enfant Claire Piguet et le psychologue Grégoire Zimmermann présentent ici les résultats préliminaires d'une étude sur l'utilisation d'internet par les ados vaudois et mettent en évidence que seule une minorité de jeunes fait un usage excessif du cyberspace.

La remarquable croissance d'internet des deux dernières décennies a rendu son utilisation quotidienne indispensable pour des millions d'utilisateurs. Des accès facilités en tout lieu et en tout temps ont démocratisé internet et renforcé la maîtrise de ses modalités d'emploi par la génération du web 2.0. Ainsi, pour les jeunes âgés de 14 à 19 ans, le temps consacré à internet ou aux jeux vidéo en ligne dépasse celui de tous les autres groupes d'âge, en Suisse notamment. Les activités qui occupent les jeunes devant les écrans se diversifient et évoluent constamment. L'impact de cette consommation d'internet sur le bien-être et le développement des adolescents mérite ainsi une attention toute particulière. Se référant aux résultats préliminaires d'une

étude longitudinale débutée en 2012 et financée par le Fonds national suisse de la recherche scientifique (FNS) et le Service de la santé publique du canton de Vaud, l'objectif de cette contribution est de décrire les activités en ligne qui occupent les jeunes, avant d'abord l'impact de cet univers numérique sur leurs relations sociales et leur bien-être émotionnel.

Une utilisation d'internet généralisée

En Suisse, à l'instar de ce que l'on constate dans d'autres pays d'Europe, le pourcentage des 14 à 19 ans utilisant régulièrement internet a augmenté de manière spectaculaire entre 1997 (4%) et 2013 (97%), selon les chiffres de l'Office fédéral de la statistique (OFS). Les données de l'étude SMASH-02, menée en Suisse par la docteure Françoise Narring en 2004, indiquent par ailleurs que les jeunes hommes sont plus enclins à aller sur internet que les jeunes femmes et que les apprentis constituent de plus grands utilisateurs que les étudiants. L'étude «Jeunes, activités, médias – Enquête suisse» (JAMES) de 2010 révèle quant à elle que l'utilisation du portable et d'internet sont les deux principales activités de loisirs médias en Suisse.

Au-delà de ces premières données, il est impératif de suivre et de connaître l'évolution des activités en ligne des adolescents, qui constituent un groupe vulnérable face aux tentations d'internet. Il est toutefois important de rappeler que la définition de l'«usage excessif» d'internet est problématique et qu'elle fait encore actuellement l'objet de débats importants dans la littérature. L'usage excessif est défini par certains comme le fait de passer plus de quatre ou cinq heures par jour en ligne, alors que d'autres fixent la limite à deux heures par jour, à l'instar de ce qui est recommandé par l'American Academy of Pediatrics comme temps maximum devant un écran (internet, jeux vidéo, télévision). Mais la durée d'utilisation à elle seule ne semble pourtant pas être un critère suffisant pour définir l'usage excessif. En effet, l'évaluation de la durée d'utilisation ne permet pas, par exemple, de tenir compte du type d'activités entreprises en ligne par les jeunes. Il peut en effet s'agir d'activités d'ordre éducatif ou récréatif, voire même – ce qui arrive fréquemment – des deux simulta-

nément. Pour affiner les données existantes, le Groupe de recherche sur la santé des adolescents (GRSA) de l'Institut de médecine sociale et préventive (IUMSP) du CHUV a mis sur pied en 2012 une enquête longitudinale intitulée «Ado@Internet.ch» et financée par le FNS. Au premier temps de mesure, elle a sondé 3067 écoliers vaudois de 8^e année (10^e HARMOS), dont l'âge moyen était de 14,2 ans. Les résultats préliminaires indiquent que près de trois quarts des jeunes (74%) se sont connectés chaque jour sur internet pendant le mois précédent l'enquête et que seuls 0,5% ne se seraient pas connectés du tout. Les jours d'école, un tiers des sondés rapporte passer plus de deux heures par jour sur internet contre deux tiers le week-end ou pendant les vacances. Un quart des sondés rapporte se connecter sur internet quatre heures ou plus pendant les week-ends ou les vacances. Ces premiers résultats confirment, sans surprise, qu'internet fait aujourd'hui partie intégrante de la vie quotidienne des adolescents. L'opposition entre espace «virtuel» et «réel» devient ainsi de plus en plus caduque, dans la mesure où internet devient un espace de vie banal que les adolescents manipulent tous les jours pour s'informer, échanger, travailler ou jouer.

Une place prépondérante pour les loisirs

Lorsqu'on s'intéresse aux types d'activités des adolescents sur internet, nos données confirment que les loisirs occupent une place prépondérante. Les activités de loisirs prennent en effet le pas sur les activités dédiées au travail ou aux études, ceci tant les jours d'école que pendant les vacances. Ecouter ou télécharger de la musique, visionner des vidéos et utiliser les réseaux sociaux sont de loin les activités les plus fréquemment effectuées en ligne par les adolescents, tant les jours d'école que pendant les vacances ou les week-ends. Par contre, à l'inverse de la tendance relevée dans d'autres pays d'Europe, les jeux en ligne ne sont pas autant prisés par les jeunes Suisses que par certains de leurs homologues européens, puisqu'un tiers uniquement des adolescents interrogés déclare jouer en ligne (avec ou sans argent). Lorsqu'on s'attarde sur les activités en ligne les plus fréquemment associées aux études

ou au travail, les moteurs de recherche et les encyclopédies en ligne sont les plus prisés. Aujourd'hui, la communication numérique a étendu les sphères sociales des adolescents. Les réseaux sociaux et lieux de socialisation virtuelle ont fait progresser la manière d'être en relation avec autrui, sans toutefois évincer les formes d'interaction plus traditionnelles. De manière générale, notons toutefois qu'il existe des différences genrées dans le choix des activités entreprises sur internet, que les filles et les garçons n'ont pas les mêmes raisons et motivations de visiter certains sites et, qu'en fonction de l'âge, les usages d'internet évoluent. Internet offre également l'opportunité à tout utilisateur de coconstruire son contenu, et d'ainsi prendre part à la culture numérique par des moyens aussi divers que variés, et parfois même de manière simultanée sur plusieurs écrans. La jeune génération est à l'aise avec cet outil et semble s'être approprié cet espace numérique pour révéler ses sentiments, opinions, idées et aspirations. De plus, les jeunes s'engagent aussi régulièrement dans le multitasking et accomplissent ainsi plusieurs tâches à la fois. Bien que de nombreuses recherches indiquent que cette pratique peut interférer avec le processus d'apprentissage, les étudiants ne sont eux-mêmes pas aussi catégoriques lorsqu'ils débattent de l'impact du multitasking sur leur sphère académique, selon les résultats d'une étude menée par les chercheurs Paul Kirschner et Aryn Karpinski en 2010.

Quand l'usage devient problématique

Dans l'étude «Ado@Internet.ch», afin de distinguer les utilisateurs problématiques d'internet des non problématiques, nous avons utilisé l'une des échelles les plus utilisées dans la littérature, l'*Internet Addiction Scale* développée en 2001 par la psychologue américaine Kimberly Young. L'échelle permet d'examiner, chez l'individu, non seulement le temps dédié à internet, mais également le degré de préoccupation, le caractère compulsif, les problèmes comportementaux, les changements émotionnels associés à cette utilisation, et enfin l'impact de l'usage d'internet sur le fonctionnement général. Nos résultats indiquent que 11,7% des jeunes sondés (majoritairement des filles) présentent les caractéristiques d'un usage problématique d'internet. Ce taux est similaire à celui observé en Norvège parmi les 12 à 18 ans (10,7%) ou en Chine (10,8%), mais toutefois supérieur aux prévalences trouvées dans les cantons de Neuchâtel (5,6%) ou de Berne (2,7%) et dans de nombreuses études en Europe. Cette grande variabilité est due en partie au manque de consensus dans l'approche conceptuelle de ce qui constitue un usage problématique d'internet. Dans notre étude sur les écoliers vaudois, les utilisateurs problématiques possèdent notamment, dans la grande majorité des cas, leur

propre ordinateur portable sans filtre parental. Et sans grande surprise, il apparaît que plus de trois quarts des utilisateurs problématiques (78,1%) déclarent utiliser internet plusieurs fois par jour, contre un tiers des non problématiques (38,8%). De même, 30% des utilisateurs problématiques sont connectés plus de quatre heures les jours d'école et ce taux augmente à 62% pendant le week-end ou les périodes de vacances. Ils sont aussi plus enclins que leurs pairs à consulter des sites à caractère pornographique et/ou dont les contenus sont dédiés aux jeux et aux loisirs.

Internet, relations sociales et bien-être

Comme nous l'avons déjà évoqué, les adolescents utilisent abondamment les nouvelles technologies pour maintenir des relations interpersonnelles avec leurs pairs ou encore explorer leur identité; autant de tâches développementales essentielles et caractéristiques de cette période de la vie que les individus affrontent également hors connexion. Les réseaux sociaux, comme Facebook par exemple, offrent en particulier aux adolescents des espaces providentiels pour maintenir les liens avec autrui, se différencier et se singulariser. Il semble donc important de se questionner sur les incidences positives et négatives des activités en ligne sur le développement et le bien-être des adolescents. Plusieurs auteurs s'inquiètent du fait que les jeunes générations sacrifient les «vraies interactions» au détriment de connexions virtuelles caractérisées par un mode de communication non engageant et/ou peu authentique, qui contribueraient à l'affaiblissement des liens sociaux et à un déclin du bien-être.

Si l'on examine la littérature empirique contemporaine, force est de constater qu'avec internet, on n'assiste pas nécessairement à des phénomènes de substitution ou d'appauvrissement des relations sociales. Au contraire, les résultats d'une étude longitudinale récente menée aux Pays-Bas sur 690 adolescents âgés de 10 à 17 ans indiquent que l'utilisation des messageries instantanées comme WhatsApp est associée à la capacité des adolescents d'initier des amitiés hors ligne. Il est donc évident que la qualité des feedbacks que les adolescents reçoivent de leurs pairs sur ces réseaux sociaux peut influencer positivement ou négativement l'estime qu'ils ont d'eux-mêmes et leur bien-être.

En se focalisant sur le sous-groupe d'utilisateurs problématiques dont nous avons discuté préalablement (une minorité des adolescents), les résultats présentés dans la littérature scientifique suggèrent généralement que ces usagers sont plus à risque de présenter des niveaux de bien-être moins élevés, ainsi que toute une série de comorbidités somatiques et psychologiques. Les résultats dans notre échantillon représentatif d'élèves vaudois confirment ces associations. Il importe toute-

fois de souligner qu'il ne s'agit en aucun cas de relations de « cause à effet », mais de manifestations problématiques concomitantes de ces patterns problématiques d'utilisation. Ainsi, comme le soulignent Vladimir Carli et ses collègues dans une étude de 2013, l'utilisation problématique d'internet peut tout à fait être envisagée comme la conséquence de troubles psychiques, et pas uniquement, comme c'est fréquemment le cas, la cause de ces troubles psychiques.

Un contexte social à part entière

Aujourd'hui, bien que les adolescents disposent d'un grand éventail d'outils (ordinateurs, smartphones, tablettes, etc.) pour accéder aux espaces numériques, seule une minorité présente un usage excessif d'internet. Heureusement, la majorité des jeunes savent réguler leur usage et le temps qu'ils y consacrent. Néanmoins, il reste important de décrire et de comprendre ce que les adolescents vivent et expérimentent dans ces espaces numériques. Ces derniers permettent souvent de prolonger des relations entretenues dans des contextes sociaux plus classiques comme l'école ou les groupes de pairs, mais ils constituent aussi des contextes sociaux à part entière au même titre que l'école ou la famille. Malgré des efforts de recherche importants, l'état de nos connaissances concernant les effets de cette révolution numérique sur le développement des individus et leur bien-être est encore relativement limité. Les défis à relever pour la recherche sont ainsi nombreux. Parmi eux, il nous semble crucial de comprendre comment ces nouvelles technologies et internet affectent les relations parents-adolescents et la vie familiale. Il est également important de poursuivre les travaux permettant d'affiner la définition de l'usage problématique et les moyens de le prévenir et d'y remédier, au sein de la cellule familiale notamment.

Enfin, internet n'étant qu'un outil, il devient nécessaire également de promouvoir d'autres travaux plus compréhensifs qui permettent d'approcher le sens que les adolescents accordent au cours de leur développement à leurs usages et mésusages d'internet. Nul doute que les résultats des travaux de recherche en cours et à venir vont nous fournir des pistes de réflexion sur la manière dont les adultes peuvent accompagner les jeunes et les guider au mieux dans ces nouveaux espaces.

Claire Piguet
Grégoire Zimmermann

Bibliographie

Carli, V. et al. (2013). The association between pathological Internet use and comorbid psychopathology: a systematic review. *Psychopathology*, 46, 1–13.

Subrahmanyam, K. & Greenfield, P. (2013). La communication en ligne : les adolescents et les médias. In S. Octobre & R. Sirota (Eds.), *L'enfant et ses cultures* (pp. 123–156). Paris : La documentation française.

Suris, J. C., Akre, C., Berchtold, A., Fleury-Schubert, A., Michaud, P. A., & Zimmermann, G. (2012). *Ado@Internet.ch : usage d'internet chez les adolescents vaudois* (Raisons de santé ; 208). Lausanne : IUMSP.

Turkle, S. (2011). *Alone Together: Why We Expect More from Technology and Less from Each Other*. New York : Basic Books.

Une bibliographie complète est disponible auprès des auteurs.

Les auteurs

Titulaire d'un master en droits de l'enfant, Claire Piguet est actuellement collaboratrice de recherche au Groupe de recherche sur la santé des adolescents de l'IUMSP du CHUV. Elle s'intéresse notamment aux activités des jeunes en ligne, aux relations de pouvoir (cyberharcèlement) et mène l'enquête longitudinale «Ado@Internet.ch».

Grégoire Zimmermann est professeur de psychologie du développement de l'adolescent à l'Université de Lausanne. Ses travaux récents portent notamment sur la construction identitaire, les conduites d'expérimentation, et les mécanismes de régulation émotionnelle à l'adolescence.

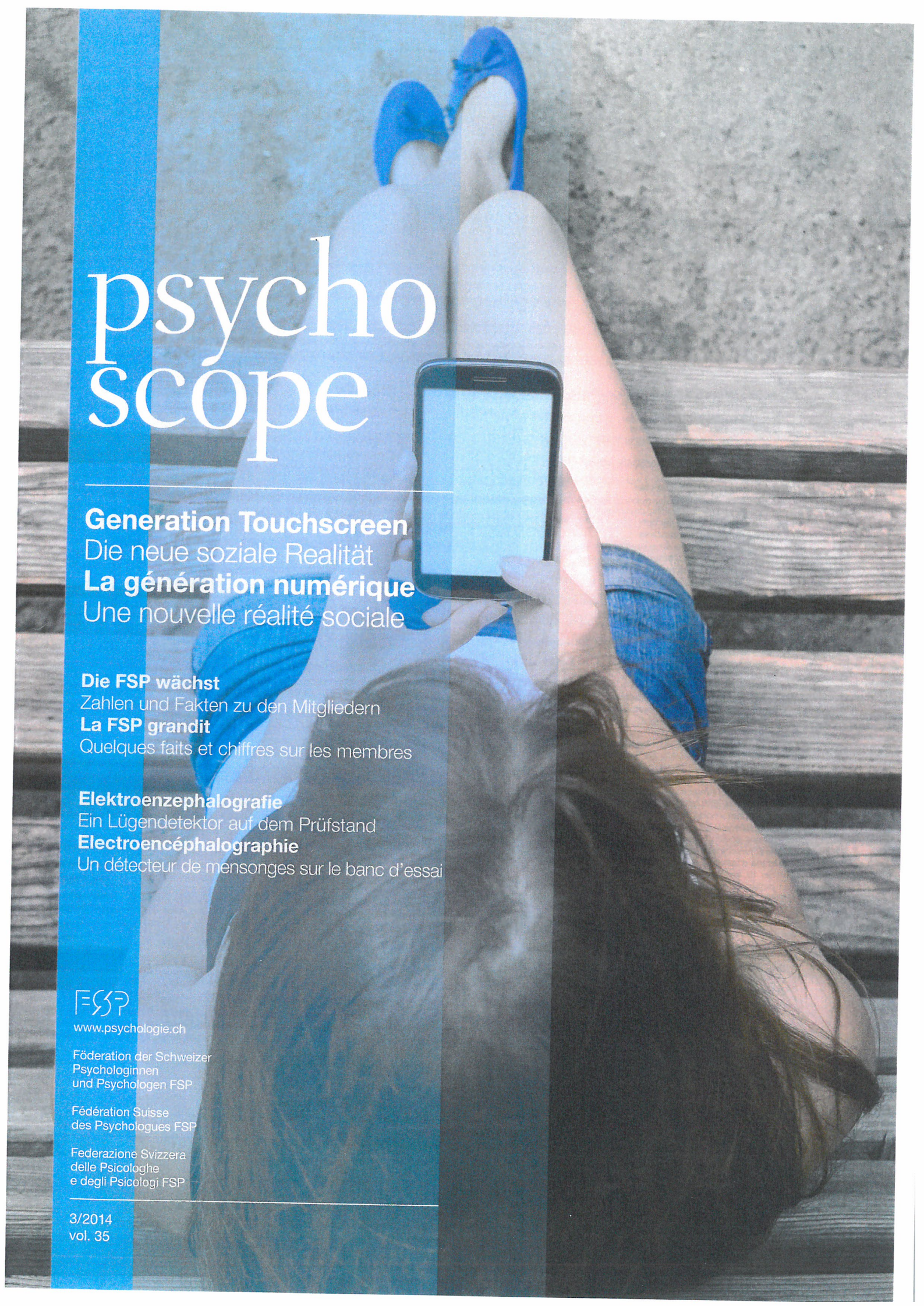
Contact

Claire Piguet, GRSA, IUMSP-CHUV, Biopôle 2,
Route de la Corniche 10, 1010 Lausanne
claire.piguet@chuv.ch

Prof. Dr Grégoire Zimmermann, UNIL, Institut de
Psychologie, Bâtiment Géopolis, 1015 Lausanne
gregoire.zimmermann@unil.ch

Zusammenfassung

Die Spezialistin für Kinderrechte Claire Piguet und der Psychologe Grégoire Zimmermann stellen die vorläufigen Ergebnisse einer Längsschnittstudie vor, die mit 3067 Waadtländer Schülerinnen und Schülern durchgeführt wurde. «Ado@Internet.ch» hat zum Ziel, die Onlineaktivitäten der Jugendlichen sowie der Einfluss der digitalen Welt auf soziale Beziehungen und das emotionale Wohlbefinden zu ermitteln. Ein Drittel der Jugendlichen verbringt unter der Woche mehr als zwei Stunden täglich im Internet und zwei Drittel in schulfreien Zeiten. In erster Linie dient es der Freizeitbeschäftigung: Musik hören oder herunterladen, Filme ansehen oder in sozialen Netzwerken unterwegs sein. Den Kriterien der «Internet Addiction Scale» zufolge kann man jedoch nur bei 11,7 Prozent von einer «exzessiven Nutzung» sprechen. In weiterführenden Studien sollen nun die Auswirkungen des Internets auf das Familienleben und die Entwicklung der Jugendlichen untersucht werden.



psycho scope

Generation Touchscreen

Die neue soziale Realität

La génération numérique

Une nouvelle réalité sociale

Die FSP wächst

Zahlen und Fakten zu den Mitgliedern

La FSP grandit

Quelques faits et chiffres sur les membres

Elektroenzephalografie

Ein Lügendetektor auf dem Prüfstand

Electroencéphalographie

Un détecteur de mensonges sur le banc d'essai



www.psychologie.ch

Föderation der Schweizer
Psychologinnen
und Psychologen FSP

Fédération Suisse
des Psychologues FSP

Federazione Svizzera
delle Psicologhe
e degli Psicologi FSP

3/2014
vol. 35