

# Migros Magazine du 19.06.2017

Texte [Viviane Menétray](#), [Pierre Léderrey](#) Illustration Sylvie Serprix

## Hyperconnectés, les jeunes sont prisonniers de leurs écrans

Entre smartphones, tablettes et consoles, de plus en plus de jeunes se connectent partout et tout le temps. Le phénomène inquiète. Témoignages et conseils pour gérer cette obsession.

Temps de lecture 9 minutes

Qui ne s'est pas inquiété de l'omniprésence des écrans dans sa vie? De l'intimité de son chez-soi au travail, en passant par les transports en commun et les loisirs, ils sont partout, compagnons fidèles du quotidien connecté qui régit désormais nos vies. Si pour certains cette hyperconnectivité reste sous contrôle, d'autres ont plus de mal à y renoncer. Parmi eux, les jeunes, qu'ils soient préados ou jeunes adultes, ont parfois des difficultés à débrancher. Chaînes Youtube, messages incessants, groupes Whatsapp, Instagram, Snapchat et, bien sûr, jeux vidéos, les supports sont nombreux. Le phénomène touche particulièrement les garçons.

### Addiction ou passade?

L'hyperconnectivité est-elle une addiction ou une simple passade n'entraînant pas de réelle dépendance? Le diagnostic reste encore à poser, les spécialistes préférant pour l'heure parler de symptôme ou d'usage excessif des écrans plutôt que de cyber-addiction, jugée trop stigmatisante. Il n'empêche que lorsqu'il est compulsif, «un tel comportement est le signe d'un mal-être individuel face à son environnement immédiat, qu'il soit familial ou scolaire», note Philip Nielsen, psychologue à Genève, responsable du [Centre Phénix Mail](#) spécialisé dans la prise en charge des adolescents et jeunes adultes présentant des comportements addictifs. Perte de contrôle, isolement, culpabilité: les symptômes semblent assez proches de ceux associés aux addictions classiques. «Il y a perte de contrôle lorsque le besoin d'écran se manifeste de plus en plus souvent, avec une intensité de plus en plus forte, et des conséquences négatives grandissantes sur la vie sociale», explique pour sa part Coralie Zumwald, psychologue au [Centre du jeu excessif](#) à Lausanne. Le jeune ne sort plus de sa chambre, délaisse ses amis ou ses loisirs, cherchant dans le monde virtuel une absence de limites et de frustration dont il peut se déconnecter, pense-t-il, à tout moment.

### Le contexte familial ou social en cause

«Le problème des écrans n'est jamais le vrai problème», fait quant à lui remarquer Niels Weber. Psychologue et psychothérapeute lausannois spécialisé en hyperconnectivité, il est mandaté depuis septembre de l'année dernière par la Ville dans le cadre du fonds [Ecran Total](#) destiné à financer des séances de thérapie à des jeunes en souffrance.

«Il s'agit avant tout d'un symptôme, la preuve que quelque chose dysfonctionne dans le contexte familial ou social.

—Niels Weber, psychologue et psychothérapeute lausannois spécialisé en hyperconnectivité

Dans sa version névrosée, l'hyperconnectivité ne dépend donc pas tant du nombre d'heures passées devant un jeu ou des vidéos, mais du comportement compulsif qu'elle induit. L'écran n'étant alors qu'un vecteur au même titre qu'un verre chez un alcoolique. Cela ne signifie pas pour autant qu'il n'y a pas de souffrance. A commencer par celle des parents, eux-mêmes souvent accros à leur smartphone. «Chacun doit analyser son comportement face aux écrans et s'il s'avère problématique chez l'adulte comme chez l'enfant, il est crucial de les traiter simultanément», enjoint Philip Nielsen.

Alors, surveiller ou punir? Les spécialistes s'accordent sur ce point: bannir les écrans serait contre-productif, tant ces derniers sont incontournables, cela dès les bancs de l'école. Mieux vaut donc apprendre à vivre avec et parfois sans eux.



(Illustration: Sylvie Serprix)

## Conseils pratiques

1. Sortir l'ordinateur de la chambre  
Contrairement à ce qui se passe par exemple pour le cannabis, il s'avère impossible d'éliminer complètement les écrans du domicile. Mais on peut commencer par des mesures toutes simples, comme sortir l'ordinateur de la chambre.
2. **Poser des limites** Définir – dans un premier temps tout seul, ensuite cela peut être fait avec l'ado – le nombre d'heures quotidiennes, par exemple pas au réveil ou pas après le repas du soir, etc. En dessous de 15 ou 16 ans, le jeune n'est tout simplement pas capable de se limiter lui-même. Les limites doivent aussi concerner les moments en famille privilégiés, comme les repas.
3. **S'intéresser aux contenus** Que ce soit face à un joueur ou un adepte des réseaux sociaux, le parent ne doit pas ignorer les contenus sous prétexte que lui-même n'y connaît rien ou ne s'y intéresse pas. Il ne s'agit pas de se muer en policier, mais d'éviter d'enfermer l'enfant dans un monde opaque géré par lui seul.
4. **Utiliser les outils techniques** Quel que soit le système d'exploitation ou l'opérateur choisi, tout appareil ou réseau wifi peut être configuré, notamment limité dans le temps.

5. **Rester cohérent en matière de limite d'âge** Comme pour un film, un jeu vidéo adapté aux 18 ans et plus ne convient pas à un enfant de 12 ans. Comme on ne laisse pas son fils aller voir n'importe quoi, on ne le laisse pas «geeker» devant n'importe quoi.
6. **Ne pas se muer en policier** Une fois que le jeune a accepté une prise en charge, le parent peut se sentir coupable ou trahi. Et, ainsi, sortir de son rôle pour se muer en policier ou en thérapeute. Mauvaise idée, selon les spécialistes, qui proposent plutôt d'aider l'enfant à respecter les règles mises en place. Et d'en profiter pour s'interroger sur leur propre rapport aux écrans.



(Illustration: Sylvie Serprix)

## Témoignages

### **Michelle, mère de Louis, 15 ans: «Je ne reconnais plus mon fils»**

Assise sur le canapé d'angle du salon, Michelle\* fixe Louis\* de son regard bleu azur en soupirant. A l'autre bout, l'ado de 15 ans hausse les épaules sans un mot, tête baissée, son smartphone posé sur l'accoudoir. Scène de vie ordinaire depuis que les écrans sont entrés dans le quotidien de cette famille lausannoise. Comme souvent, l'enfer de l'hyperconnectivité s'est introduit sans crier gare: ici, c'est une première console de poche achetée pour le huitième anniversaire de Louis qui a marqué l'entrée dans le monde du jeu et des écrans. «Comme il n'avait pas de grandes exigences question cadeaux, on a décidé de la lui offrir, cela ne nous paraissait pas extraordinaire», se souvient Michelle. Puis ce fut au tour du smartphone et avec, le début du visionnage des chaînes Youtube, des messages, des groupes Whatsapp, des clips de musique regardés même sous la douche. «Il emmenait son téléphone partout.»

La manie des écrans a atteint sa phase aiguë voici un an. «En avril 2016, dit soudain Louis le regard animé, quand j'ai reçu la Xbox One, c'est comme ça que j'ai commencé à jouer en réseau à Overwatch et à Rocket league.» Depuis, l'ado quitte à peine sa chambre, raconte sa

maman. «C'est tout juste s'il vient s'asseoir à table avec nous. Même les repas, il tente de les écourter en prétextant devoir aller aux toilettes.

Communiquer avec mon fils est devenu presque impossible.

Avant, il participait à la vie de famille, sortait faire les courses avec nous le samedi, mais tout cela est terminé. Il vit enfermé dans ses jeux vidéos, m'assurant qu'il ne peut pas s'arrêter, sinon la partie est perdue, mais j'ai de la peine à comprendre pourquoi il ne peut pas lâcher son jeu cinq minutes.» Nouveau soupir, nouveau haussement d'épaules de la part de l'intéressé qui finit par lever les yeux au ciel.

A l'école, les notes flanchent tandis que la vie sociale se restreint. L'ado s'isole de plus en plus, met fin à quatre ans de basket, troque ses copains contre de nouveaux amis gamers rencontrés en ligne. «Avant il sortait jouer au parc avec ses copains, s'était lié avec un autre garçon de l'immeuble, mais il ne voit plus personne», se désole Michelle. «J'ai de nouveaux copains en réseau», rétorque Louis.

Peu après la rentrée scolaire de l'année dernière, Michelle entend parler d'une nouvelle consultation destinée aux jeunes accros aux écrans mise en place par la Ville de Lausanne. «Je ne savais pas par où commencer pour mettre des limites, j'étais et je suis encore dépassée par les événements. C'était un soulagement d'avoir enfin un soutien.» Elle et son fils se rendent à sept séances. Des garde-fous sont mis en place comme limiter le temps de jeu à une ou deux heures par soir, supprimer les écrans avant le repas ou mettre en place un planning des tâches à effectuer la semaine. «Ça a fonctionné au départ, puis c'est rapidement tombé dans l'oubli», reconnaît Michelle. La thérapie s'est achevée en début d'année, sans que Louis ne lâche ses jeux en réseaux. Aujourd'hui Michelle vit au jour le jour, espérant que l'hyperconnectivité de son fils disparaîtra avec le temps. En attendant, elle fait comme elle peut, cherchant encore la clé. «Je me sens seule, car je ne vois pas vers qui me tourner et je me rends compte qu'autour de moi, les gens ne comprennent pas ce que je vis.»

## **Julien, 20 ans: «C'était devenu obsessionnel»**

Grand jeune homme d'aujourd'hui 20 ans, Julien\* était alors dans l'élite du sport helvétique. Dans les meilleurs fondeurs du Haut-Valais mais aussi du pays, ce qui l'a amené aux portes des cadres de Swiss Ski. «J'étais à l'école de sport du Collège de Brigue. Avec pas mal d'ambitions, oui.» Aujourd'hui la carrière de sportif d'élite n'est plus du tout d'actualité, et Julien se retrouve à un an de la maturité. Et s'il va mieux, il sait qu'il y a «un risque de rechute».

Cette descente aux enfers de la cyberaddiction commence banalement. «J'avais 15 ans. J'étais intéressé depuis plusieurs années par le célèbre jeu en ligne World of Warcraft. Mais je n'avais pas d'ordinateur. Deux copains m'ont initié. Et j'ai plongé dans cet univers virtuel.» Rapidement les quelques heures de jeu quotidiennes doublent. Puis triplent. Julien, qui possède désormais un computer installé dans sa chambre, joue en cachette. Petit à petit, il se met à se relever lorsque la famille dort pour «geeker» jusqu'à l'aube. «J'ai une grande sœur, pas du tout intéressée par le jeu vidéo. Mes parents savaient que j'avais téléchargé le jeu, mais ils pensaient que cela ne m'intéressait plus, parce que je faisais comme si. En fait, c'était devenu obsessionnel. Je retrouvais beaucoup d'autres gamers aussi accros que moi. On se fixait des rendez-vous. Et plus j'avançais dans le jeu, plus c'était prenant.»

La première alerte vient de l'école. Les résultats tant scolaires que sportifs de Julien dégringolent. Il dort à moitié en classe. Il prétend être malade pour ne pas se rendre aux entraînements. «Comme cela arrive parfois, l'école nous a contactés», explique Christian Rieder, l'assistant social qui le suit depuis 2014. Responsable du centre [Via Gampel](#) – complet et avec liste d'attente – qui reçoit des jeunes de tout le Valais, c'est au bureau ambulatoire de Viège qui le recevra. La première rencontre fait figure de contrat de traitement. «Avec les enseignants, les parents, et Julien naturellement. Il s'agit de fixer rapidement un cadre.» A un moment donné, Julien décide d'effacer toute trace de ses milliers d'heures de jeu sur World of Warcraft.

Le pire, c'est [qu'Addiction Valais](#) a dû peser de tout son poids auprès de Blizzard, le studio à l'origine de la saga vidéoludique. «Sans doute au départ pour protéger l'investissement des joueurs, ils acceptaient de mettre son compte en sommeil, mais pas de le détruire, raconte Christian Rieder. Finalement, après plusieurs courriels et avoir démontré qu'il s'agissait vraiment d'une décision mûrement réfléchie de Julien, ça a fonctionné.»

Julien se retrouve alors orphelin de ce monde parallèle qui l'avait littéralement happé et embarqué loin de sa propre réalité. Et dans lequel il s'était hissé parmi les deux ou trois cents meilleurs Européens. Le besoin de gagner, toujours. Au risque de se perdre.

Justement, aujourd'hui, Julien a abandonné toute idée de compétition. «Je me mets beaucoup moins de pression et ça va mieux. Plus de ski de compétition, je pratique d'autres sports juste pour le plaisir.» Il revoit ses amis. A une petite amie. Envisage l'avenir. Mais se sait en sursis.

*\* Prénoms d'emprunt*

## **En chiffres**

**1** pourcent de la population souffrirait d'hyperconnectivité en Suisse. Un adolescent sur **20** manifesterait des symptômes de dépendance au téléphone portable. Cela représenterait **37 000** jeunes en Suisse.

**4,5** heures. C'est le temps que passent quotidiennement devant leur écran **16%** des garçons de 15 ans et **4%** des filles.

**80** pourcent. C'est le taux d'ordinateurs connectés dans la chambre des 12-19 ans en 2010-2011. En 2014, il était de **60%**.

Sources: [Centre du jeu excessif](#), [Service de psychiatrie communautaire](#), [ZHAW](#) et [EPFZ](#)