

Parlons de nos ados
INTERNET
Comment les protéger sans les opprimer....

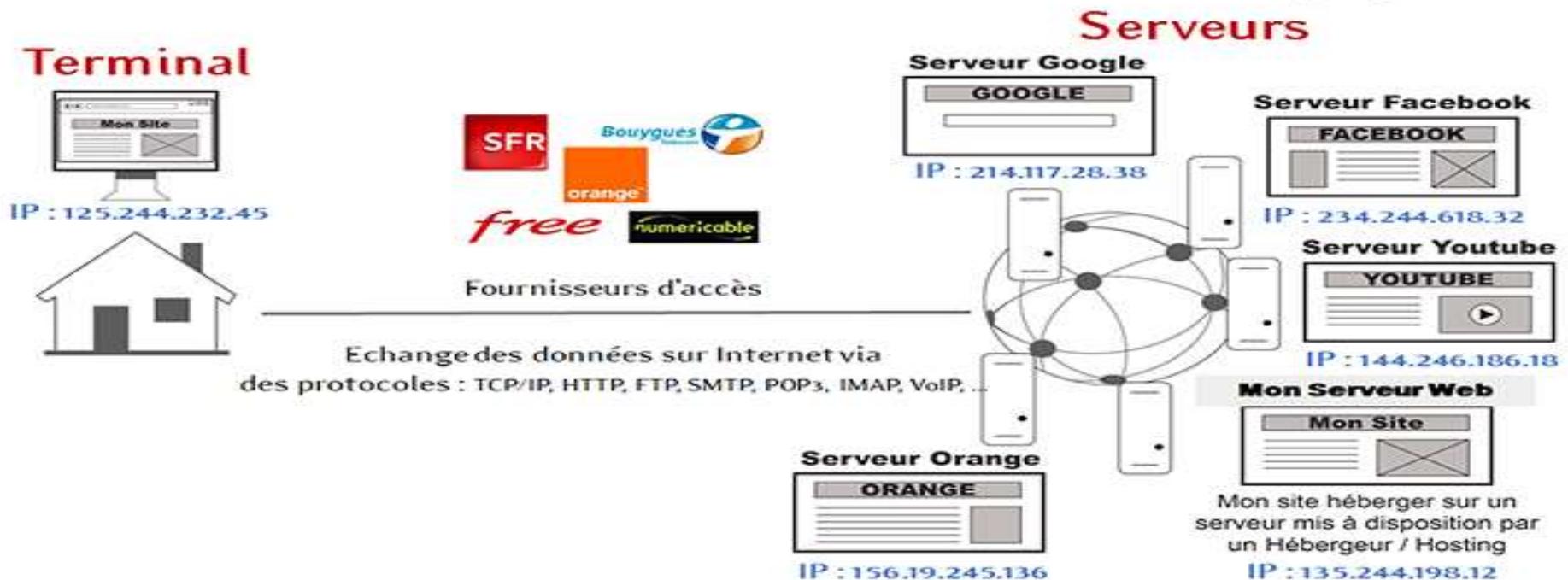


Conférencière : Delphine Girardeau
Janvier 2023

Qu'est ce qu'Internet

Internet est un système, un réseau de communication entre des ordinateurs et qui ne dépend d'aucun système de communication physique (Réseau téléphonique, mobile ou satellite, ...) Actuellement, nous pouvons aussi avoir Internet sur nos téléphones mobiles appelés aussi Smartphone.

Internet Protocoles (IP) - Accès à Internet et aux pages Web



Qu'est ce que la I Génération dans le contexte socio-professionnel

Les sociologues distinguent 4 grandes générations au cours du 20 et 21ème siècles

- Les baby-boomers, nés entre 1946 et 1965
- La génération X, née entre 1965 et 1980
- La génération Y, née entre 1980 et 2000
- La I génération , née à partir de l'an 2000

La génération X

- Pour comprendre la « I » Internet génération il faut remonter aux prémices, à celle des baby-boomers. Ces enfants d'après-guerre ont œuvré au rétablissement du pays et ont un goût prononcé pour le travail. Ils attendaient également une rémunération à la hauteur de leur engagement professionnel et portent une grande importance à la carrière et à une vie « bien rangée », qu'ils transmettront à la génération suivante. Si les baby-boomers ont pu bénéficier du plein emploi avec les Trentes Glorieuses, la génération X connaîtra quant à elle les premières vagues importantes de chômage, la crise financière, les chocs pétroliers et le ralentissement de la croissance. Période difficile pour la Génération X qui, soucieuse de garder leur emploi, et leur qualités de vie démontre des qualités professionnelles fortes : fidélité à l'employeur et respect de la hiérarchie. La carrière (longue) est souvent marquée par le besoin de faire ses preuves et de prouver sa valeur.
- En 2023, les collaborateurs de la génération X ont entre 44 et 58 ans, et occupent majoritairement les postes de managers ou responsables.

La génération Y

- La génération Y est la première génération qui a connu l'arrivée d'internet et des Smartphones dans les foyers au cours de son enfance. C'est une génération qui a grandi avec le numérique, mais a également connu la vie "sans internet", ce qui fait d'elle une génération de transition.
- Contrairement à la génération X, cette génération a grandi dans un contexte de chômage et de crise financière et sait pertinemment qu'elle ne fera pas sa carrière dans une seule et même entreprise, mais a réussi à s'adapter à cette situation et à en tirer profit pour mieux profiter de l'instant présent. Ils priorisent une bonne qualité de vie. Travail et plaisir sont indissociables pour eux. Ils sont néanmoins consciencieux et ont le goût du travail bien fait, ainsi qu'un besoin de reconnaissance au travail et dans leur vie sociale.
- C'est également une génération attachée aux valeurs et à la nature, qui porte une grande importance à l'écologie et aux actions sociales.
- Les compétences ont plus de valeur à leurs yeux que les diplômes, même si cette génération est plus diplômée que sa grande sœur. C'est pourquoi un grand nombre de "jeunes" se réorientent finalement sur des métiers manuels dans lesquels ils trouvent plus de sens, au lieu d'honorer les fonctions de « cadres supérieures » .
- En 2023, la génération Y ont entre 23 et 39 ans, et sont à la recherche d'un sens à leur vie particulièrement professionnelle.

La « Internet » Génération

- La I génération est la génération qui commence à arriver sur le marché du travail, mais dont la majorité arrivera à partir de 2025. Génération ultra-connectée, les I n'ont pas connu la vie sans internet.
- Parfois surnommé génération du zapping, référence à l'utilisation de la télécommande ou des applications Smartphone, les enfants du Millénaire ne regardent presque plus la TV traditionnelle et privilégient YouTube et les services de streaming, pour accéder à du contenu “à la carte” qu'ils peuvent consommer partout, tout le temps, sur de nombreux supports.
- Le bien-être au travail et dans leur vie sociale est également important pour cette génération qui favorise l'épanouissement. En quête de liberté et en soif d'apprendre, de se perfectionner et de se prouver, des études montrent pour le moment un certain pessimisme de la part de cette génération quant à leur avenir professionnel.
- En 2023, cette génération a 23 ans pour les plus âgés. Il faudra attendre quelques années pour que cette génération s'exprime sur leurs attentes personnelles et professionnelles.

Les méfaits d'internet sur nos ados



Quelques chiffres

- 94% des 15 / 25 ans ont un Smartphone
- 80 % des 10/15 ans ont un Smartphone
- 40 % des 8/10 ans ont un Smartphone
- A cela s'ajoute les 3/8 ans qui ont accès au téléphone portable avec Internet de leurs parents....
- Les jeunes vivent dans un monde virtuel souvent déconnectés de la réalité, Internet étant intuitif, il est facile même pour le plus jeune de le manipuler. Les jeunes ont même la sensation d'une toute puissance face à cet outil.

!!!!!!!!!!!!

N'oublions pas que le droit à l'oubli n'existe pas réellement sur Internet, l'hébergeur n'est pas dans l'obligation d'effacer des données, même si nous en faisons la demande.

Des ados qui grandissent moins vite

- Avec le porno en libre service sur Internet, les costumes sexy d'Halloween pour les jeunes filles, les garçons de 12-13 ans qui réclament à leurs camarades des photos d'elles nues, parmi bien d'autres tendances symptomatiques d'un accès prématuré à l'âge adulte, on pourrait penser que les enfants grandissent plus vite que par le passé. Ils ont accès à un monde d'adulte où ils se doivent de participer.
- Beaucoup pensent que les adolescents se précipitent à toute allure vers l'âge adulte. Mais est ce bien le cas?
- Les I générations connaissent moins la liberté d'être hors de la maison, ils goûtent moins aux tentations de l'indépendance, moment clé où ils doivent prendre leur propre décision, bonne ou mauvaise, ce qui est à la base, l'apprentissage du mode adulte.

Une génération hyper connecté à tous les réseaux

- Certains téléphones présentant des dysfonctionnement grave au niveau des batteries, se sont enflammés... cela a crée un KO mondial sur la sécurité des Smartphones. Pour ma part, ce ne sont pas les Smartphones embrasés qui m'ont le plus surprise dans cet anecdote, mais pourquoi une personne garde son téléphone sur son oreiller...On ne peut pas surfer sur internet en dormant?!
- Dans mon cabinet, je reçois des adolescents me parlant de leur Smartphone comme des toxicomanes avec une drogue...je sais je ne devrais pas dormir avec, je ne devrais pas me réveiller en pleine nuit pour consulter mes messages... mais je ne peux pas m'en empêcher... Les Smartphones infiltrent chaque minute de notre vie. Intrusion par Instagram, Snapchat, Facebook...sans parler des jeux en ligne avec des inconnus comme Brawl star, Fornite.

- D'après une enquête récente, les 17-18 ans passent 2h15 par jour à envoyer des messages, 2h sur Internet et 1h30 sur les jeux vidéos, 6 heures par jour sur les nouveaux médias... les 13-14 ans encore au collège passent 1h30 pour SMS, 1h30 à jouer, 1h30 en ligne et 30 minutes en conversation.
- En considérant que les adolescents passent 17 heures par jour, à faire leurs devoirs, à l'école, à dormir, et activités scolaires, la quasi-totalité de loisirs, est dédié aux nouveaux médias. Il reste en moyenne deux heures par jour devant la TV. Ses calculs font penser que les journées dures plus de 24h, mais n'oublions pas qu'un ado peut surfer sur Internet, tout en envoyant des messages ou autres...
- En 7 ans l'usage quotidien des médias sociaux, c'est étendu de la moitié, à 100% des ados.
- Les vidéos en ligne ont remplacé par moitié le temps de TV. Notamment You tube ou Tik Tok...

Pour résumer...

- La I génération passe beaucoup de temps en ligne ou à envoyer des messages et beaucoup moins de temps sur les médias traditionnels comme magazines, livres, et télévision. Ils passent tellement de temps sur leurs Smartphones qu'ils ne sont simplement pas intéressés ou pas le temps de lire des magazines, aller au cinéma ou regarder la TV. (Sauf sur Internet à la carte)
- Internet a accéléré la disparition de l'imprimé.
- Mais nous faisons actuellement face à une question plus essentielle : si les adolescents passent plus de temps à communiquer avec leurs amis en ligne, à quelle fréquence les voient-ils en personne?
- L'interaction électronique a-t-elle remplacé le face à face?

In Absentia : je suis avec toi, mais virtuellement

- Si vous étiez adolescents dans les années , 80, 90, vous devez vous rappeler vos sorties dans les centres commerciaux avec vos amis, au bal, à la pêche ... des activités que délaissent la I génération. Ils sont moins sociables « en chair et en os ». Ils ont moins tendance à sortir, ont moins de relations amoureuses tangibles.
- Il favorise les réseaux sociaux et les relations virtuelles, mais en se protégeant de la réalité sont ils plus heureux?
- Une enquête de « Monitoring the Future » a demandé aux adolescents à quel point ils étaient heureux à l'heure actuelle. Les résultats sont très clairs, les ado qui passent plus de temps sur les écrans sont plus malheureux, que ce qui s'adonnent à des activités hors écran.
- Pour résumer, toutes les activités sur écran sont liées à une diminution du bonheur et celles hors écran à davantage de bien être. (facteur de risque de 50% de dépression chez les ado ayant un usage intensif des réseaux sociaux)

L'interaction sociale liée au bonheur

- L'interaction sociale est plus bénéfique pour notre santé mentale que la communication électronique. Les humains sont des êtres naturellement sociables, notre cerveau a évolué pour privilégier les faces à faces.
- Une expérience de rejet social, même brève, peut amener un individu à une spirale négative. (Augmentation de la violence, sentiment de désespoir...) Plus fortement à l'adolescence comme l'expliquait Françoise Dolto avec « le complexe du Homard ».
- Les neuroscientifiques, ont découvert qu'une personne mise à l'écart d'un jeu par d'autres joueurs activait la zone du cerveau liée à la douleur physique. Ce qui amène à réfléchir aux conséquences des jeux en réseau et des « blocages, insultes et autres fait sur un joueur.
- Tout comme la pratique du piano, l'acquisitions des compétences sociales demande de l'entraînement. La I Génération n'a pas développé ses aptitudes de la vie réelle de la même manière que les générations antérieures. Ils font plus d'erreurs à des moments décisifs (entretien d'embauche, relation amoureuse...) pourtant ses échanges sont aussi très importants pour eux. Il est plus facile pour eux d'utiliser un émoticône pour donner leur émotion que d'adopter une expression faciale adaptée.

Des ados mal dans leur peau et instables

- Sur les réseaux sociaux, la I génération paraît parfaitement heureuse. Ils font des selfies filtrés pour toujours être plus beaux, plus heureux, sur Instagram, des grimaces sur Snapchat, mais si on creuse un peu, la réalité est moins reluisante... C'est la génération au bord de la crise mentale la plus grave observée... (TOC, dépression, scarification...)
- Cet individualisme, provoqué par le virtuel amène un narcissisme excessif surfait. Il n'est pas enraciné dans sa personnalité, c'est un état de fait et non d'être.
- Combien de jeune fille ont voulu mettre fin à leur jour, car les filtres les rendaient magnifiques aux yeux de leurs amis virtuels mais ce qu'elles voyaient en réalité devenait insoutenable...
- FOMO, (Fear Of Missing Out) littéralement la peur de manquer quelque chose. Nos ados veulent être connecté et partager avec tous... sinon c'est le rejet... et solitude.

Quelques chiffres...

- Les Tentatives de Suicide TS ont augmenté de 43 % entre 2009 et 2015 et le nombre d'étudiants universitaire ayant envisagé de se suicider entre 2011 et 2016 est de 43%
- Un test de dépistage effectué entre 2011 et 2015 montre une augmentation troublante de la dépression en un laps de temps court de 56% des ados.
- L'augmentation des suicides est plus important chez les filles que chez les garçons. 3 fois plus de filles de 12/14 ans se sont tuées en 2015 par rapport à 2007 et 2 fois plus de garçons du même âge et à la même période.

Pourquoi cette hausse des problèmes de santé mentale

- Bien que la hausse d'anxiété, de dépression, suicide se sont produite au même moment que l'essor des Smartphones, il est logique de tenir compte d'autres causes : l'école est devenue plus exigeante, le monde bouge et devient une société de surconsommation, où rêver rime avec acheter, pression sociale où on est considéré par le matériel et les marques, les problèmes de crises mondiales économiques et sanitaires (guerre, coronas...)
- Malgré tout, le temps passé sur les écrans et l'interaction sociale sont fortement liés à la santé mentale chez l'individu et plus encore chez l'adolescent, qui est une période de construction de soi, où on a besoin de se raconter, de se sentir intégrer dans un groupe, une appartenance, le miroir de soi.

Utilisation du Smartphone et manque de sommeil...

Le sommeil est indispensable à la bonne santé mentale et l'usage excessif du Smartphone gangrène cela.

Le manque de sommeil amène :

- Un allongement du temps de réaction et des réflexes.
- Des signes d'irritabilité.
- Une moins bonne concentration.
- Des troubles de la mémoire.
- Une baisse de moral.
- Une dépression : "Nous avons plusieurs phases du sommeil. On récupère sur le plan physique pendant le sommeil profond et pendant le sommeil paradoxal, le sommeil des rêves, on récupère sur le plan mental.
- Une baisse de l'immunité
- Augmentation du risque des maladies cardiovasculaires.
- Une prise de poids : Le manque de sommeil va entraîner un dérèglement hormonal. Il va déséquilibrer deux hormones que l'on appelle la leptine et la ghréline: l'une stimule l'appétit et l'autre plutôt la sensation de satiété. Quand on est en privation de sommeil, ces hormones seront déséquilibrées et cela favorise la prise de poids."

Internet et réseau ce nouveau rapport au sexe, au mariage, à la famille

- L'avènement de Tinder et d'autres applications de rencontre, ont porté un coup fatal aux rendez-vous galants à l'ancienne. Il est parfaitement naturel, pour notre I génération de localiser une multitude de partenaires sexuelles et consommer comme on fait ses courses. Par rapport aux générations passées, la I génération « ne voit aucun mal » à avoir des relations sexuelles même très jeunes. Plus rien n'est tabou, tout est « normal » tant que les personnes sont consentantes.
- Confrontés à une pornographie en ligne omniprésente et à une culture de plus en plus sexualisée, les adolescents franchissent plus vite le pas, et les jeunes adultes ont d'avantage de partenaires que les générations passées.

- Mais malgré tout, les I générations, sont moins actifs sexuellement que les générations passées. Ils voient et entendent de tout sur Internet et cela crée la peur (MST, agressions et harcèlements sexuels...) Ils ont aussi moins d'occasion d'avoir des relations sexuelles, puisqu'ils passent beaucoup moins de temps à se voir en personne.
- L'accès aux informations sur les moyens de contraceptions, sur Internet, permet aussi aux jeunes une meilleure protection. (diminution de 20% en 10 ans des IVG)
- Malheureusement Internet mène un dictat de beauté. Un(e) jeune ado, n'ayant pas les critères de beauté actuel, se verra aussitôt glisser vers la gauche sur Tinder, alors que il ou elle aurait pu séduire un(e) partenaire dans un bar.
- De plus, certains jeunes refusant le « coup d'un soir » se refuse aussi à tout acte sexuel.

- On pourrait croire que l'accessibilité à des contenus pornographiques, a contribué à éveiller l'intérêt des jeunes pour des véritables rapports sexuels. Pourtant les jeunes affirment souvent le contraire. L'utilisation abusive de pornographie inhibe l'excitation des jeunes, ils peuvent dire que par rapport aux visionnage de porno, la relation sexuelle est superflue.
- La I génération a vécu avec l'idée que « tu n'as besoin de personne, tu dois te rendre heureux tout seul », on le voit dans l'utilisation de l'expression « se faire plaisir », qui est de plus en plus utilisée chez les jeunes. Ce regain d'individualisme, amène les jeunes à ne pas vouloir « s'embêter », « se stresser » avec les problèmes des autres, et être en couple c'est partager cela aussi... cette peur d'empathie, de se révéler, en d'autre terme peur de la dépendance à l'autre et donc de souffrir, amène notre I Génération à préférer les relations d'un soir, ou *le ghosting* (image fantôme), méthode de rupture passive... Pour eux l'amour est ressenti comme une maladie.
- L'attitude des I Génération envers le mariage et l'idée d'avoir des enfants, sont moins positives que les générations précédentes. (Précarité financière, divorces...)

Une plus grande ouverture d'esprit mais...

- La loi n°2013-404 ouvrant le mariage aux couples de personnes de même sexe est promulguée par le Président de la République et publiée au Journal Officiel le 18 mai 2013.
- La I Génération souhaite un traitement égalitaire et sont souvent surpris et heurtés par les préjugés des autres générations.
- En même temps leur façon de penser est la même que pour la politique, ou la sexualité ou autre. Leur individualisme inné, les amène à l'acceptation de tous... ou pire, j'entends souvent, « *je m'en fiche en vrai, en quoi ça me concerne...* »
- La question du genre ne se pose plus de la même façon qu'avant. Beaucoup refusent d'être classé en genre. Il est apparu le terme « *Pan* ». Cela désigne une personne qui se sent sexuellement attiré par n'importe quel genre de personne (homme, femme, trans...). Les pans se distinguent des bisexuelles car ils/elles incluent davantage les variations de genre "non-binaires" et les personnes trans, par exemple. Ils/Elles ne posent pas la question de l'objet de leur désir en fonction du genre, de l'orientation sexuelle, de l'identité de genre.

Comment aider et sauver nos ados connectés

- Leurs taux record d'anxiété et de dépression, leur prise d'indépendance tardive et leur souci d'intégration, ont poussé les I Génération à placer la sécurité en priorité absolue. Cette recherche d'équilibre entre protection et liberté d'expression va continuer encore longtemps à agiter les I Génération.
- Pour aider nos ados, il faut tout d'abord instaurer un équilibre entre solutions et acceptations.
- La I Génération est accro au portable, et nous avons bien vu que ce n'est pas bénéfique pour eux. Si nous retirons le Smartphone à notre ado, il va se sentir littéralement amputé...
- Priver un jeune ado des réseaux sociaux, c'est le mettre en échec sociale... il faut être ouvert mais vigilant. Il existe plusieurs applications qui permettent une surveillance et un contrôle sur leur utilisation. (Filtrage web, surveillance du temps d'écran, SMS, appels, écoute, géo localisation, mise en mode arrêt téléphone à heure précise...) Family Link, Qustodio, Norton Family, Bark...)

- Actuellement, nous accompagnons nos ados vers le monde réel, personne ne les accompagne vers ce nouveau monde virtuel. (accès informations déviantes, violences des images, sexualisation précoce, délinquance numérique.) tout ce qui peut se cacher derrière les écran...
- Le rôle essentiel des parents est la prévention, en tant qu'adulte, nous n'avons pas mesuré l'ampleur du virtuel, avec les effets négatifs des écrans. (Harcèlement, dépression, addiction, traumatisme..)
- La I Génération est une génération cobaye, nous n'avons pas de recul psychologique et physique sur les méfaits d'Internet, sur nos ados.
- Nous parents, pour avoir une légitimité avec notre ado, nous devons nous connecter, et s'impliquer dans une parentalité virtuelle et numérique. (Salon du numérique en famille, échanges de connaissances logitiels...)

- Tout est bon à petite dose... je ne laisse pas entendre que les ados ou adultes devraient abandonner entièrement les Smartphones ou les réseaux sociaux. Si vous-même ou votre adolescents limitez à une heure par jour. Il ne devrait pas y avoir des effets néfastes. A petites doses, cette technologie, très utile par ailleurs, peut améliorer nos vies.
- Nous avons déjà évoqué la dégradation de la santé mentale de la I Génération (anxiété, dépressions et suicides accrus) on ne peut donc pas nier la nécessité de réduire le temps passé devant les écrans.
- Autre règle fondamentale, ne pas dormir à moins de trois mètres de son Smartphone. (Réveils intempestifs avec bip de notifications...ondes destructrices pour un sommeil de qualité, lumière bleue qui dégenère la production de mélatonine, hormone du sommeil avec endormissement plus difficile.)

- Qu'elle est l'application la « moins pire » que peut utiliser votre ado?
- A ce jour, la I Génération adore les selfies, appelés aussi Egoportrait... afin de limiter les nombres de « vue », Snapchat est une application qui efface le partage après quelques secondes. Privilégier les plates formes de partages éphémères et individuelles et qui ne permettent pas d'effectuer des recherches. Tout cela, afin de protéger l'intégrité de votre personne.
- Pour permettre une meilleure relation « face à face », une règle simple. A table ou en réunion familiale, chacun pose le téléphone sur un meuble, écran vers le bas et en silencieux. De même que lâcher son téléphone au travail ou quand il faut étudier. N'oublions pas que le cerveau humain ne peut pas effectuer plusieurs tâches en même temps.

Pour conclure...

- Le maître mot en ce qui concerne l'utilisation du Smartphone, est la MODERATION POUR TOUT!
- Installez une application qui vous déconnecte des réseaux sociaux si nécessaire, bannissez son utilisation lorsque vous travaillez, ne dormez pas avec votre téléphone, ne confiez pas des photos de vous dénudé, il n'est pas votre amant... ne lui consacrez pas sans cesse votre attention, il n'est pas votre meilleur ami...
- Inscrivez votre ado dans un club sportif ou artistique, privilégiez les interactions sociales, afin d'éviter que votre ado isolé soit anxieux voir pire...
- Devenez un pro de la cybernétique, afin de partager et de protéger votre jeune.
- La I Génération grandie lentement, afin de leur permettre l'expérimentation de la vie, privilégiez les voyages, voir une année sabbatique (pas sur Internet) salvatrice. (Aide humanitaire, emploi civique...)
- Faites confiance à votre adolescent, laissez le expérimenter, faire face à ses problème, il doit apprendre à se débrouiller pour avoir confiance en lui et se sentir en sécurité par ses propres moyens, plutôt que de se cacher dans sa chambre ou derrière un écran.
- Avec tous ses conseils, cette I Génération pourra se libérer de l'emprise constante de leur téléphone et se débarrasser de la chape de peur qui les enveloppe. Ils peuvent encore s'envoler et nous sommes là pour les encourager.

BIBLIOGRAPHIES

- Pour les parents...
- Les comportements à risque des ados sur Internet de Seraphin Alava
- La cause des adolescents de Françoise Dolto
- Mon ado, ma bataille...comment apaiser les relations d'Emmanuelle Piquet
- Internet Pour les Nuls (ou les parents) de Carole Bouradi
- Pour les ados...
- Réseaux de Vincent Villeminot
- Comme des images de Clémentine Beauvais
- La fille seule dans le vestiaire des garçon de Huber Ben Kemoun
- Mots rumeurs, mots cutter de Charlotte Bousquet et Stéphanie Rubini
- Le jour des gloires est arrivé de Hubert Kemoun
- Les petites reines de Clémentine Beauvais

Et un film pour tous ...

Disconnect de Henry Alex Rubin Synopsis : Une chronique de mœurs dans un environnement où la technologie prend trop d'ampleur dans la vie des gens, au point de les éloigner les uns des autres.



Mot de la fin...

L'enfance, l'adolescence, l'adulte et la vieillesse sont les véhicules de notre existence.

A nous de bien conduire nos enfants et de mieux accompagner nos adolescents, pour que leur vie d'adulte soit heureuse.

Merci pour votre écoute ...

**RDV pour la prochaine conférence
« Comment aider son adolescent à devenir un adulte épanoui »**

Le jeudi 16 Mars 2023 à 20h30