

ÉCRANS

“L’AVÈNEMENT D’UNE JEUNESSE SILENCIEUSE”

Alors que le gouvernement dit se mobiliser pour limiter l’usage des réseaux sociaux chez les jeunes, le psychologue américain Jonathan Haidt dresse un constat alarmant sur le rapport entre les écrans et la santé mentale des ados

Propos recueillis par Véronique Radier

La France se veut leader dans le combat. La ministre déléguée chargée du Numérique, Clara Chappaz, tente de faire avancer un accord européen pour contraindre les plateformes à vérifier l’âge des adolescents. Quant à Emmanuel Macron, il rappelle sa volonté de réguler la consommation des écrans dès qu’il le peut, et encore dans son interview de la semaine dernière. De telles mesures soulèvent de nombreuses questions pratiques (notamment la vérification de l’âge des utilisateurs). Jonathan Haidt, psychologue social, appelle à les dépasser tant il y a urgence, selon lui, à protéger les adolescents. Le succès de son livre, devenu un best-seller mondial, n’est pas étranger à la prise de conscience qui saisit les pays occidentaux. ►

► Qu'est-ce qui vous a conduit à enquêter sur le mode de vie des adolescents ?

J'enseigne depuis longtemps à l'université et j'ai été frappé par l'arrivée d'étudiants vraiment très différents. Beaucoup réagissaient bien plus fortement que par le passé lors des cours, se sentant menacés ou blessés par l'usage de certains mots, la présentation de certaines idées. Fragiles, anxieux, ils ont commencé à saturer nos centres de soins en santé mentale. J'ai enquêté sur cette évolution et, avec Greg Lukianoff [juriste et journaliste américain, NDLR], nous avons constaté que, de bien des façons, les parents s'étaient mis à surprotéger leurs enfants, en particulier dans les pays anglo-saxons – ce que nous avons décrit dans « The Coddling of the American Mind » [« Le dorlotement de l'esprit américain », non traduit] en 2018. Nous ignorions alors que les réseaux sociaux jouaient là un rôle, faute de travaux à ce sujet.

Comment avez-vous travaillé pour montrer leur implication ?

J'ai commencé à rassembler toutes les études sur l'évolution de la santé mentale des jeunes et sur les facteurs extérieurs pouvant l'influencer : le chômage, la crise économique, les inquiétudes pour l'environnement, le confinement, etc. En les mettant en parallèle, il est apparu de façon très frappante que traverser la période de la puberté avec les réseaux sociaux causait des dommages. On peut voir une corrélation fine dans le temps, cohérente, entre les troubles anxieux et l'évolution des téléphones, avec des pics très clairs au moment où les réseaux sont arrivés, puis les caméras et le bouton « like » sur Facebook. Quelque chose se passait qui n'affectait pas seulement une catégorie de la jeunesse, les enfants riches ou pauvres, les Blancs ou les Noirs, mais qui la touchait dans son ensemble et dans tous dans les pays occidentaux.

Bio express

Professeur à la Stern School of Business de l'université de New York, Jonathan Haidt est psychologue sociale. Il s'est intéressé aux troubles anxieux de la jeunesse américaine. Son dernier ouvrage, « Génération anxieuse. Comment les réseaux sociaux menacent la santé mentale des jeunes », a connu un succès mondial.

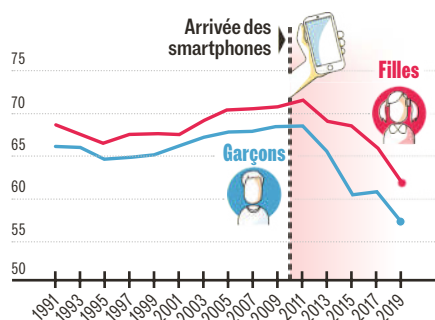


Ces technologies ont d'autant mieux prospéré qu'elles apportaient une réponse à nos obsessions parentales de contrôle, de sécurité...

A partir des années 1990, les parents sont devenus obsédés par les dangers supposés du monde extérieur. Alors que les taux de criminalité diminuaient de façon spectaculaire, nous avons décidé qu'il était trop dangereux de laisser nos enfants jouer dehors car ils pourraient être kidnappés, un risque pourtant quasi inexistant. Internet arrivait et beaucoup d'ados, en particulier des garçons, se sont trouvés très heureux de rester chez eux devant des ordinateurs et des jeux vidéo. L'enfance fondée sur le jeu, l'adolescence reposant sur l'exploration à travers des expériences physiques, ont commencé à disparaître. Le livre célèbre de Rachel Carson « Printemps silencieux » [1962] raconte que si les oiseaux ont cessé de faire entendre leurs chants, c'est que beaucoup étaient morts. Ce à quoi nous assistons maintenant, c'est l'avènement d'une jeunesse silencieuse. Nous n'entendons plus les enfants et les ados rire, crier, parce qu'ils sont seuls, enfermés à la maison toute la journée.

Je m'accepte comme je suis

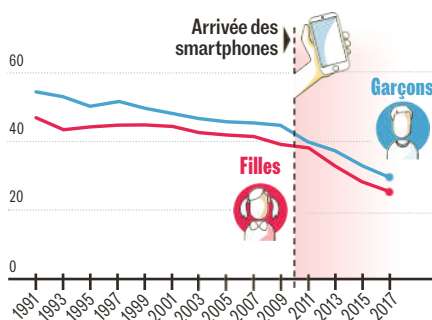
Pourcentages d'élèves aux Etats-Unis



SOURCE : MONITORING THE FUTURE (ÉLÈVES DE QUATRIÈME, SECONDE ET TERMINALE)

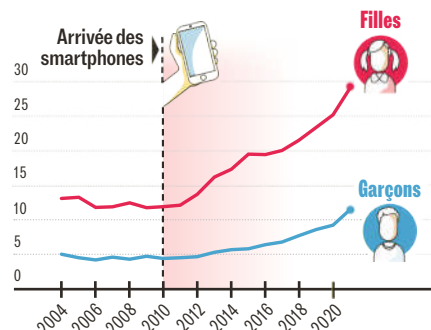
Rencontres quotidiennes entre amis

Pourcentages d'élèves aux Etats-Unis



Episode de dépression chez les adolescents

Pourcentages d'adolescents américains* (12-17 ans)

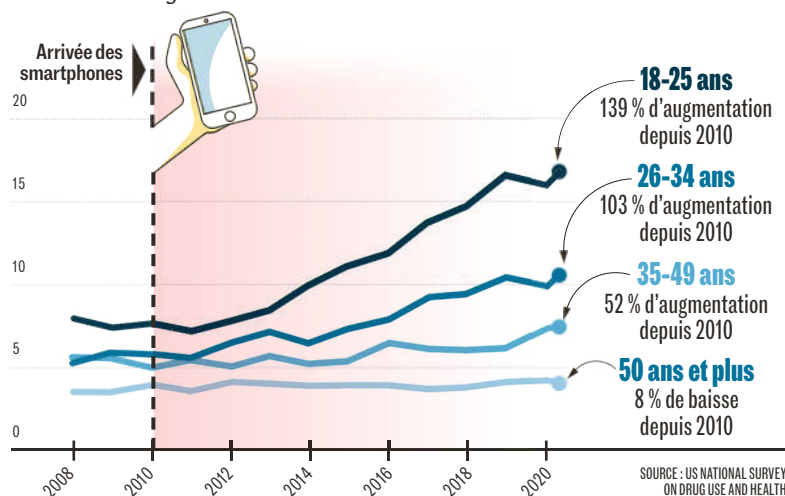


* Adolescents ayant connu au moins un épisode dépressif majeur dans l'année

SOURCE : US NATIONAL SURVEY ON DRUG USE AND HEALTH

Prévalence d'anxiété

Par tranches d'âge



Et même lorsqu'ils se retrouvent, souvent, chacun est sur son téléphone...

Parfois, ils se regroupent pour regarder ensemble une vidéo, mais souvent sans parler, sans rire ensemble. Ils n'ont pas d'interaction directe, simultanée. Or – c'est le propre de notre espèce – notre besoin de syntonisation, de vivre-ensemble un jeu, une émotion, une expérience, de faire la même chose physiquement au même moment, est au cœur des rituels marquant l'entrée dans l'adolescence. La généralisation des réseaux sociaux sur leur téléphone, avec une caméra qui permet de se voir à distance et l'effet viral des « like » convergent pour s'attaquer aux points vulnérables des adolescents en train de prendre confiance en eux-mêmes, et cela par des voies différentes selon qu'ils sont des filles ou des garçons. C'est un moment très délicat de l'existence, où se construit votre culture, votre identité. Si ce n'est plus à travers votre expérience personnelle du monde extérieur ni grâce à votre entourage, à vos rencontres, mais à travers les algorithmes d'entreprises guidées par leurs profits, en étant orienté par les conseils d'influenceurs dont vous ne savez rien, c'est destructeur.

En quoi les réseaux sociaux provoquent-ils un bouleversement copernicien dans l'évolution de notre espèce ?

Depuis des millions d'années, dans toute société humaine, le savoir est transmis à la génération suivante avec des variations, des évolutions. L'humanité est excellente pour innover. Nous apprenons des générations précédentes, et pas seulement de notre famille mais aussi de toute notre communauté. Nous sommes attirés par les personnes qui excellent dans un domaine ou un autre, la chasse, la danse,

le tir à l'arc. Ces pairs auxquels nous accordons du prestige nous inspirent. Les réseaux sociaux amplifient fortement ce phénomène et ils ont donné naissance à une nouvelle façon d'être populaire, qui ne tient pas à votre charisme ou à des qualités mais au nombre de vos *followers*. Cela est une rupture fondamentale pour notre espèce, pour l'évolution de nos sociétés, et aussi pour le développement des enfants et des adolescents. Depuis qu'ils vivent soumis à une infinité de vidéos défilant sans cesse sous leurs yeux, la culture se transmet majoritairement d'un adolescent à l'autre. Ces vidéos sont sélectionnées non pour leur valeur ou leur intérêt mais pour capter leur attention, maintenir leur engagement [leurs interactions avec les contenus numériques] par l'intensité émotionnelle.

Mais n'est-ce pas là l'éternelle crainte du progrès, des nouveaux outils ?

Oui, cette peur existe et, quelquefois, elle est fondée. Les voitures ont causé beaucoup d'accidents mortels avant qu'on institue des règles de conduite. Les réseaux sociaux produisent aujourd'hui des dégâts d'une ampleur folle sur la santé mentale des adolescents, avec une explosion du taux de dépression, de suicide, d'automutilation, une image de soi en chute libre. En quelques années, les maladies mentales ont progressé chez eux de 50 à 100 % et elles atteignent un niveau sans précédent dans l'histoire de notre espèce. Depuis 2010, dans l'enquête annuelle du ministère américain de la Santé, le nombre d'adolescents déclarant avoir connu au moins un épisode dépressif au cours de l'année s'est envolé de 145 % pour les jeunes filles et de 121 % pour les garçons. Le taux de suicide des garçons a grimpé de 91 % sur la même période, et de 167 % pour les filles.

D'autres enquêtes solides montrent qu'ils sont de moins en moins satisfaits d'eux-mêmes, moins nombreux à trouver du sens à la vie ; le nombre de leurs amis diminue et ils les rencontrent de moins en moins souvent. Toutes les pratiques, les expériences qui font « grandir » à l'adolescence, y compris les relations sexuelles, sont en diminution constante parmi les jeunes. Et nous assistons à une explosion de l'anxiété et de la dépression. C'est un coup terrible pour cette tranche d'âge. Nous devons mettre en place quatre règles : pas de smartphone avant 14 ans, pas de réseau social avant 16 ans, aucun téléphone à l'école et bien davantage de jeu libre et indépendant dans le monde réel.

Quel a été l'impact de votre livre « Génération anxieuse » aux États-Unis ?

Partout où le livre sort, les parents se sentent concernés parce que dans tous les pays la vie de famille a tourné à la bataille permanente autour du temps d'écran. ►

● **Génération anxieuse.**
Comment les réseaux sociaux menacent la santé mentale des jeunes, par Jonathan Haidt, Les Arènes, 448 p., 24,90 euros.

► Personne n'a souhaité cela, personne ne l'a voulu, mais de grandes entreprises l'ont provoqué. C'est seulement à travers une prise de conscience des parents que nous pourrions améliorer la situation car l'action doit être collective, au niveau d'un établissement, d'une communauté. Et certaines décisions politiques doivent être prises au niveau national, en particulier l'adoption d'un âge minimal pour accéder aux réseaux sociaux dont le contenu et le fonctionnement sont follement inappropriés pour les mineurs. Actuellement, ils sont en principe accessibles à partir de 13 ans. Cet âge a été choisi comme étant celui où l'on est assez grand pour mentir – quelle règle étrange... Dans le monde réel, nous savons bien que les enfants ne doivent pas boire d'alcool ni jouer à des jeux d'argent, et nous avons su poser des limites d'âge. Nous devons trouver le moyen de faire de même pour le monde virtuel. L'Australie est le premier pays à avoir établi un âge minimum de 16 ans pour les réseaux sociaux, en disant aux entreprises que c'est à elles de se débrouiller pour faire appliquer les règles.

La Chine a également établi des restrictions dans ce domaine...

La Chine impose chez elle une version « saine » de TikTok, très différente de celle qu'elle exporte. Ses entreprises doivent se conformer à ce que décide le Parti communiste : des limitations de durée d'utilisation et d'âge. D'ailleurs, les dirigeants de la tech eux aussi se protègent. Dans la Silicon Valley, la plupart envoient leurs enfants à l'école Waldorf, parce qu'elle proscriit les tablettes, téléphones et ordinateurs. Ceux-ci sont cantonnés à une salle où les élèves peuvent apprendre la programmation. C'est un peu comme ces dealers de drogue qui, en général, en protègent leurs enfants...

Mais la nouvelle administration américaine prône la dérégulation, la levée de toute restriction sur les réseaux sociaux, l'intelligence artificielle (IA)...

Les outils de l'IA vont accroître le pouvoir d'addiction de ces technologies de façon spectaculaire. Une révolution mondiale est en train de se produire à une vitesse que nous n'avons jamais connue par le passé, mais je suis optimiste. Nous allons nous mobiliser pour que des enfants de 10 ans ne passent pas leur journée à scroller écroulés sur leur lit, que des garçons ne regardent pas de la pornographie toute la nuit au lieu de dormir, que les jeunes filles cessent de traverser la puberté dans une comparaison sociale chronique et une anxiété liée au fait que leur corps ne serait pas parfait. ●



Edition Les idiots utiles du trumpisme

Les prestigieuses Presses universitaires de France ont tenu, malgré les critiques, à publier un ouvrage collectif très hostile au "wokisme". Un combat qui a changé de sens depuis l'élection du président américain

Par Xavier de La Porte

Dans la guerre culturelle, comme dans tout conflit, l'efficacité d'une offensive est une affaire de moment. C'est un des problèmes posés par le livre que viennent de publier les Presses universitaires de France, « Face à l'obscurantisme woke », qui veut régler son sort à la « déconstruction » et à tout ce que l'Université compte d'études de genre, de race, d'intersectionnalité, etc.