



l'usage du virtuel à l'adolescence

Les différents usages du « virtuel »

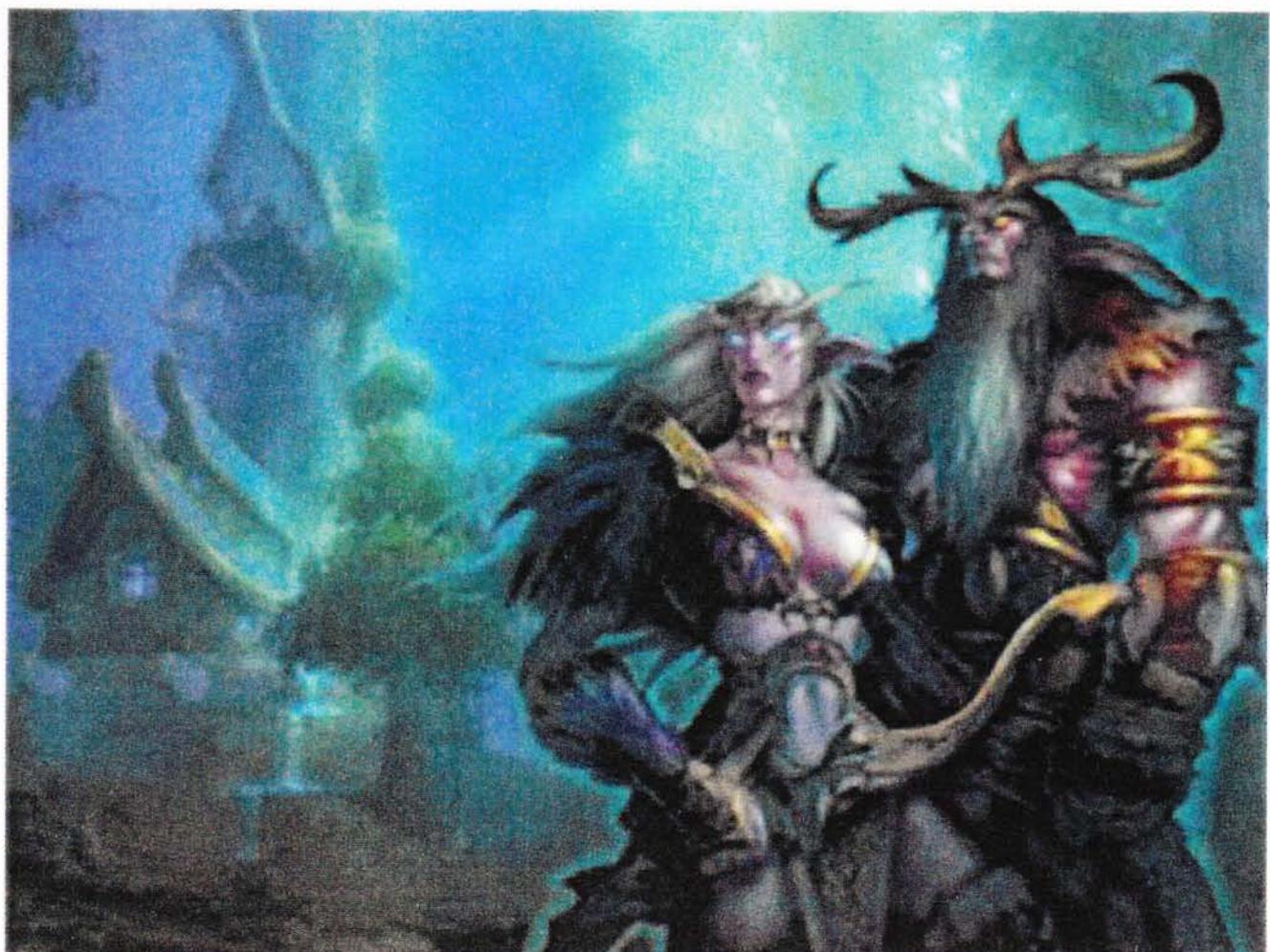
- ◊ Les jeux « off line » et « on line »,
- ◊ les Massive Multiplayer Online Role Playing Game (jeux online massivement multiplayer à univers persistants),
- ◊ les jeux de tir, jeux de hasard en ligne, les paris sportifs, le trading,
- ◊ les téléchargements, les achats, les sites d'information.
- ◊ les tchats, les blogs, le portable, la tv, le cinéma
- ◊ les sites à caractère pornographique

Les usages positifs

- Le virtuel peut être un outil de communication et un espace d'échanges pour des adolescents sur des questions qui les préoccupent (ex : forum de discussion),
- Cela peut représenter un espace de projection des émotions (jeux),
- Le virtuel peut avoir des vertus éducatives, (ex : respect des règles),
- Il est source de divertissement, de plaisir, de distraction.
- Il stimule certaines capacités comme l'intelligence déductive, la gestion simultanée de tâches multiples, la logique, la maîtrise de l'espace,
- Il a des répercussions narcissiques : jeux avec son identité, reconnaissance sociale (ex : choix d'un avatar) et réussite,
- Il permet une ouverture et des rencontres à l'autre sans s'exposer physiquement.



- Il représente un espace de séparation de l'adolescent et de ses parents (contre culture),
- Il est un espace d'émergence et de traitement des pulsions agressives,
- Il est essentiel pour de nombreux adolescents (ex : le portable),
- Il est un outil d'information, voire de travail (ex : internet).





Les signes d'alerte

Quand s'inquiéter ? Lorsque :

- Le temps consacré au virtuel augmente et devient ingérable,
- L'usage devient une obligation et non plus un plaisir,
- L'usage du « virtuel » a des répercussions sur les relations sociales (tensions familiales, ..),
- désinvestissement des savoirs et de la scolarité,
- Conséquences sur l'équilibre psychique : fatigue, stress, manque de sommeil, pensée récurrente autour du jeu,
- Répercussions sur la santé : défauts de la posture, amaigrissement ou prise de poids, problèmes de vue, désinvestissement de soi,
- L'usage du « virtuel » devient un refuge, une fuite de la réalité,
- L'utilisation peut prendre la forme d'une dépendance même si le jeune reste dans le déni.

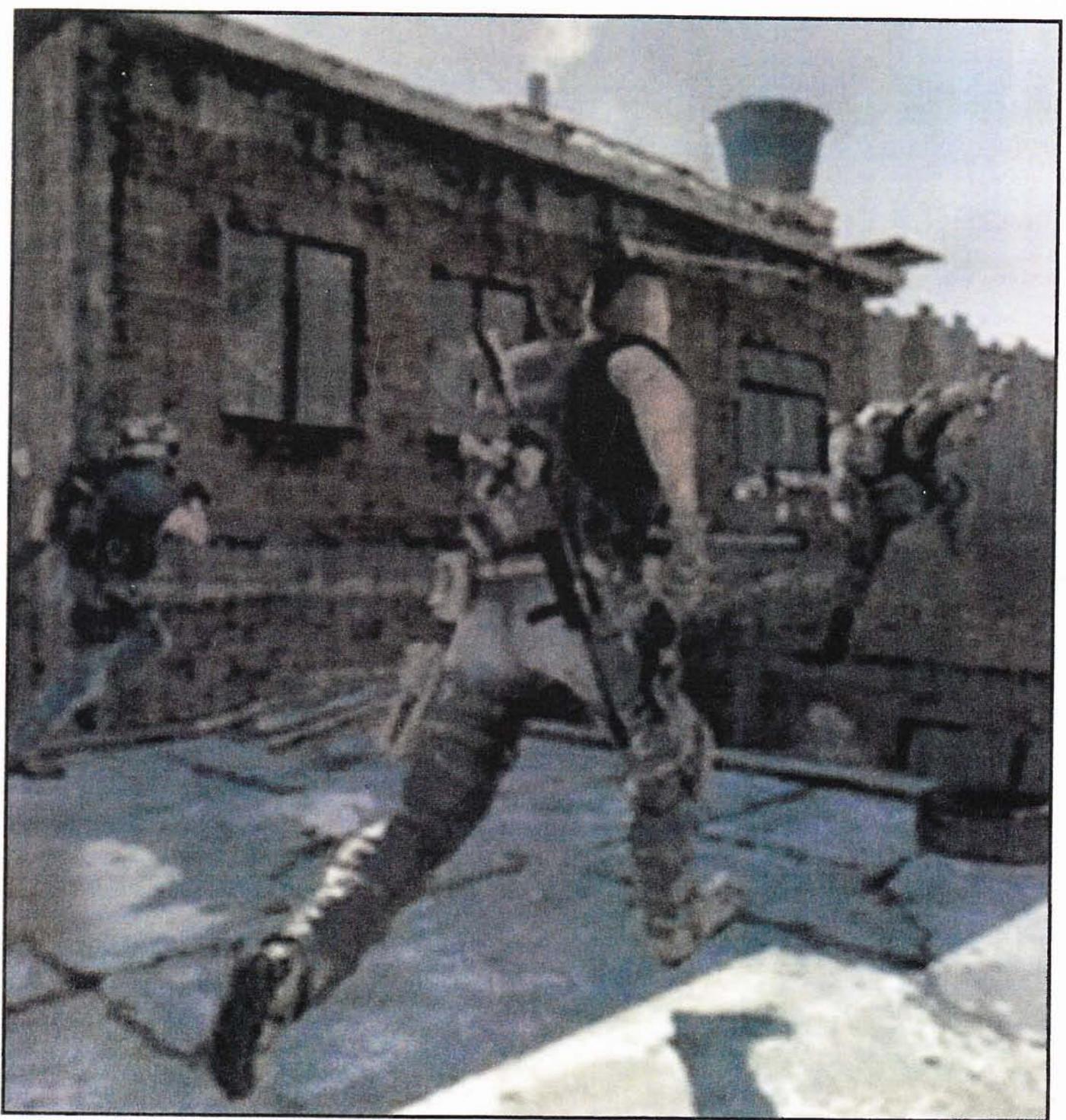
L'usage du « virtuel » et la consommation de cannabis

Certains adolescents et jeunes adultes se retrouvent pris dans une dépendance au virtuel et au cannabis, chacune entretenant l'autre.



Questions pour tous

- ▶ Est-ce que J'ai déjà eu des problèmes à la maison à cause du temps que je passe devant l'écran ?
- ▶ Est-ce que J'ai tendance à négliger ma famille, mes amis, l'école, mon travail à cause du temps que je passe à l'écran ?
- ▶ Est-ce que l'usage du « virtuel » est pour moi la seule source de distraction et de plaisir ?
- ▶ Est-ce que cela me permet de me sentir mieux ?
- ▶ Est-ce que j'y passe de plus en plus de temps ?
- ▶ Est-ce que je joue ou me connecte pour éviter la réalité ?
- ▶ Est-ce que le virtuel est pour un mode de communication devenu indispensable ?
- ▶ Est-ce qu'il est pour moi le seul moyen de faire des rencontres ?



Quelques conseils

pour les jeunes

- Essayer de se fixer ses propres limites (ex : le temps de connexion),
- Se garder du temps pour la scolarité, les loisirs, les amis... ,
- Maintenir la question ouverte de savoir si pour eux il s'agit d'un plaisir ou d'une fuite de la réalité cachant d'autres problèmes,
- Ne pas rester seul face à ses difficultés, faire appel à une aide (famille, amis, spécialistes, associations...),
- S'il existe des conflits parentaux, demander la création d'un espace d'échange avec les parents où un professionnel fera tiers,
- Reprendre des activités qu'ils ont laissées.

Quelques conseils

Pour les parents :

- Placer l'objet de l'usage du « virtuel » dans une pièce commune (ex : l'ordinateur),
- Construire des règles dans l'échange (ex : limiter le temps d'usage, respecter les limites d'âges pour des jeux vidéo),
- Montrer de l'intérêt pour l'activité pratiquée par son enfant, engager une discussion autour de l'usage (ex : s'intéresser à l'évolution de son personnage),
- Engager régulièrement un échange avec son enfant sur la place que représente le virtuel pour lui,
- Valoriser d'autres activités de loisir avec des rencontres réelles,
- Si inquiétudes ou incertitudes, en parler autour de soi et se servir des signes d'alerte.

Quelques conseils

pour les professionnels

- Evaluer l'usage en incitant les jeunes à parler de leurs avatars, et de ce que cela leur apporte, voir en quoi leur usage peut avoir des conséquences négatives,
- Déterminer la place que cela prend dans leur vie,
- Repérer quel type d'usager est l'adolescent (ex : joueur occasionnel, compulsif...),
- Voir quelle est la source de la souffrance du jeune (ex : conflits familiaux, carences éducatives, mauvaise estime de soi...) : proposer d'en parler.

Sites et adresses utiles

- ▶ **www.pedagojeux.fr** (*information et sensibilisation sur le jeu vidéo*)
- ▶ **www.crje.fr** (*centre de référence sur le jeu excessif*)
- ▶ **www.ciao.ch/f** (*site suisse pour adolescents avec différents forums de discussion*)
- ▶ **www.hopital-marmottan.fr** (*centre spécialisé en addictologie, dirigé par marc Valleur*)

Et autres ...

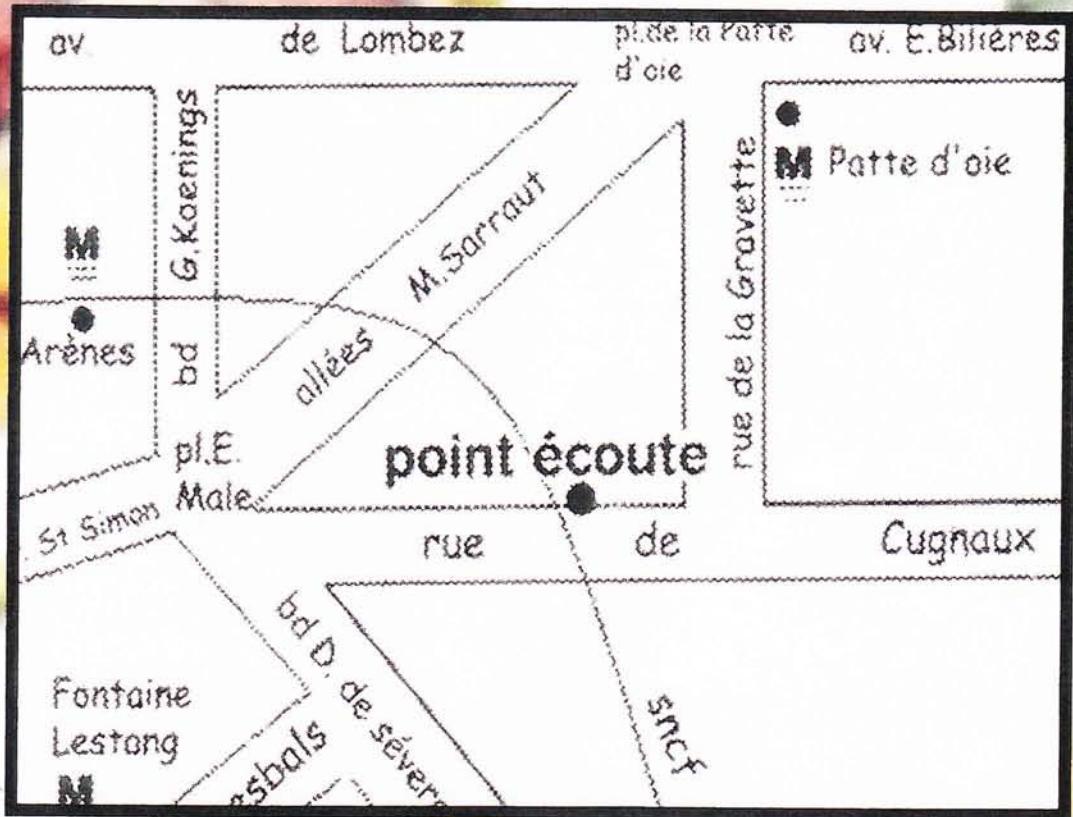
- ▶ **www.actioninnocence.org** (*préserver la dignité et l'intégrité des enfants sur internet*)
- ▶ **www.innocenceendanger.org** (*protection des enfants contre toute forme d'abus sexuel*)
- ▶ **www.internetsanscrainte.fr** (*programme national de sensibilisation des jeunes aux bons usages d'internet*)
- ▶ **www.internet-signalement.gouv.fr**

Titres d'ouvrages

- ▶ **« Lâche un peu ton ordinateur ! Comment mettre des limites »** de Béatrice Copper-Royer et Catherine Firmin — éditions Albin Michel
- ▶ **Les 90 questions que tous les parents se posent : internet, téléphone mobile, jeux vidéo.** De Jacques Henno guide pratique — éditions Télémaque
- ▶ **Le pouce et la souris : enquête sur la culture numérique des adolescents** de Pascal Lardellier — éditions Fayard

notes





www.point-ecoute.net

POINT ECOUTE PREVENTION

39bis rue de Cugnaux

31300 TOULOUSE

tel.: 05.61.42.91.91

mail : ecrire@point-ecoute.net



Point écoute