

Soirmagazine

NADIA CHAÏD, PSYCHOLOGUE SCOLAIRE, AU SOIRMAGAZINE

«Il faut préconiser un usage modéré de l'ordinateur et pas sans certaines règles»

Dans cet entretien, Nadia Chaïd, psychologue scolaire, revient sur le rapport qu'entretiennent les enfants avec internet en règle générale et les réseaux sociaux en particulier. Elle formule ainsi des conseils aux parents pour que leur progéniture ne devienne pas accro.

Par Sarah Raymouche

Soirmagazine : Les jeunes passent de plus en plus d'heures sur internet et sur les réseaux sociaux. Quel impact cela peut-il avoir sur leur vie ?

Nadia Chaïd : L'internet est un réseau de communication, il relie plusieurs ordinateurs et derrière ces ordinateurs, il y a des personnes qui communiquent entre elles. C'est aussi un moyen d'information, car à travers le web des milliers d'informations circulent d'un ordinateur à un autre. Cela suppose que ces informations, quelle que soit leur nature (document musique, courrier électronique, jeux...) sont facilement accessibles, instan-

tions soit de jeux et de loisirs. C'est aussi un moyen d'échange facile et rapide d'idées, de cultures, de connaissance et de découvertes. Il permet l'ouverture sur le monde. Sur internet, l'adolescent trouve son compte. Il peut développer son identité en exploitant plusieurs facettes de sa personnalité et en exerçant sa créativité. On le trouve souvent accro aux jeux vidéo qui peuvent être un instrument idéal de décharge de son agressivité. Les réseaux sociaux comme Facebook et Twitter deviennent les sites favoris des jeunes pour discuter et développer des relations.

Bref, l'internet a entraîné un bouleversement dans la vie des individus, il a créé un remaniement dans la façon d'appréhender le monde. Toute information recueillie a des conséquences sur le développement psychologique, moral et

distinction. On crée par-là des relations avec un ensemble d'individus qu'on ne connaît pas. On donne des informations sur soi-même et on reçoit des informations sur d'autres personnes. Si l'on est sincère et qu'on choisit d'établir une relation réelle, on ne falsifie pas les renseignements ; par contre, si l'on veut une relation passagère on donne de faux renseignements sur soi, et cela veut dire qu'on se cache derrière une vie virtuelle qui reflète ce qu'on veut être, mais pas ce que l'on est réellement. La vie virtuelle peut être un monde dangereux surtout pour les jeunes. La facilité d'accès à des contenus réservés aux adultes peut les amener à faire la connaissance de gens malintentionnés, je pense notamment à la pédophilie et les jeux sont pour les jeunes une vraie fuite vers le monde virtuel. Le réseau social est censé créer des liens ; pourtant, si un jeune sait qu'il n'y a pas d'internet chez un parent, il risque de ne pas se rendre chez lui. Le développement d'internet a créé un bouleversement dans la signification des liens sociaux. Aujourd'hui, de nouvelles relations ont vu le jour entre les utilisateurs. Ce sont les relations virtuelles dont on vient de parler. L'internet est un moyen de communication, il permet un échange de points de vue certes, mais pas forcément avec les gens qui ont un lien avec nous. Les jeunes ont tendance à se renfermer dans ces relations virtuelles au détriment des relations humaines. Beaucoup préfèrent être scotchés devant leur ordinateur avec leurs amis au point qu'ils ne peuvent plus s'en détacher, même pour se rendre chez un parent surtout si ce dernier n'a pas d'internet. Cela veut dire qu'on privilégie la relation virtuelle à la vie réelle.

Il y a comme un paradoxe : bien que les réseaux sociaux encouragent les contacts avec les gens qui nous viennent de l'extérieur, qui ne font pas partie de notre entourage, on tisse de moins en moins de relations familiales soudées ; si bien que même s'il y a un contact physique avec les membres de la famille, les jeunes recherchent quand même de la compagnie à travers les téléphones mobiles ou les tablettes.

Le «face-à-face» se fait de plus en plus rare. On dit qu'internet entrave les relations humaines parce qu'il remplace les interactions physiques qui, elles, normalement accentuent le lien social, alors qu'en fait il favorise la solitude et l'individualisme. On dit aussi qu'il modifie la communi-

cation car les relations au sein de la famille deviennent plus distantes. Bien que d'un autre côté, il permet de garder le contact avec les proches qui sont éloignés. Cela fait partie de ses bienfaits.

A quel moment peut-on parler d'addiction aux réseaux sociaux ?

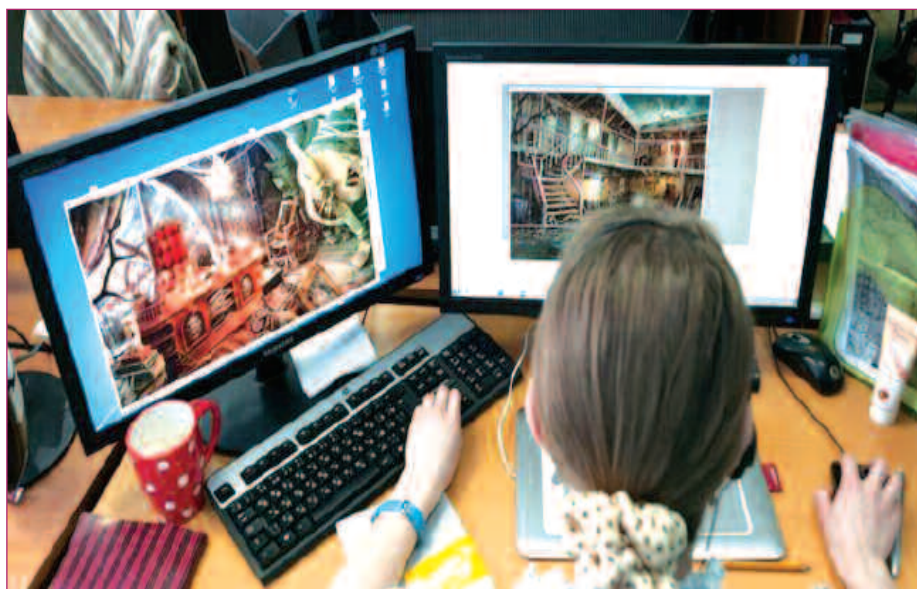
Le terme addiction évoque la relation de dépendance liée à l'utilisation de substances psycho-actives ou les dépendances sans drogue telles que le jeu et la cyberdépendance. On peut traduire le mot addiction par le terme «accro». Selon les psychologues, il y a dépendance lorsque l'individu est dans l'impossibilité de contrôler son envie de se connecter en dépit de ses conséquences négatives. Elle se caractérise par l'incapacité de contrôler le temps que l'on passe sur internet.

Elle enferme l'individu dans un monde virtuel, ignorant les problèmes de la vie courante. Cette dépendance lui procure un sentiment de bien-être qui le rend incapable d'arrêter l'utilisation d'internet. Un besoin constant d'augmenter le temps d'utilisation. Il n'a pas de temps pour la famille, les amis, ou tout autre activité. Les problèmes d'assiduité ou de performance au travail ou à l'école, sacrifier des heures de sommeil pour se connecter, agitation ou irritabilité. La dépendance ne dépend pas nécessairement du temps qu'on passe sur internet, car il y a des personnes qui, de part la nature de leur travail, passent leur journée en ligne, mais c'est par rapport aux effets négatifs que procure cette activité sur la personne. On parle ici de dépendance psychique et pas physique. Certains psychologues comme Goodman la classe parmi les troubles du comportement.

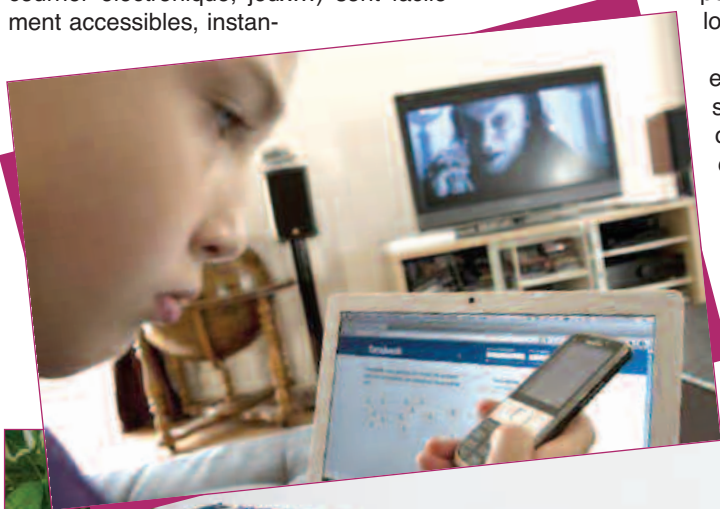
Comment les parents doivent-ils gérer cette dépendance ?

Il est du devoir des parents de s'occuper des activités que leurs enfants pratiquent sur internet en ayant un contrôle sur ces activités. Il faut être restrictif en matière d'usage des différents réseaux pour les jeunes enfants en imposant des règles, en choisissant les jeux appropriés à leur âge.

L'interdiction de fréquenter seul le réseau, l'accompagnement parental est important et essentiel même si certains parents se sentent dépassés face aux usages d'internet, qu'ils ne connaissent pas très bien. Il faut réglementer le nombre d'heures de connexion. Généralement la gestion de l'internet se complique avec les adolescents qui exigent plus de liberté et donc peuvent devenir facilement accros. C'est pourquoi il faut que les parents prennent en main l'éducation informatique en permettant une bonne maîtrise de l'internet et une bonne compréhension des enjeux. Une personne dépendante a besoin d'aide. C'est peut-être le résultat d'un problème psychologique plus profond. Les enfants et les jeunes passent beaucoup de temps sur les sites internet, ils naviguent d'un site à un autre sans but précis, et cela aux dépens de leurs études. Ils n'ont plus le temps pour les révisions, ni pour la lecture, eux-mêmes le disent. Lorsque l'enseignant leur demande de faire un travail, ils vont vers internet et impriment le document sans même faire l'effort de le lire et de sélectionner les informations dont ils ont besoin. C'est pourquoi il faut préconiser un usage modéré de l'ordinateur et pas sans certaines règles. ■



Photos : DR



tanément, à toute personne possédant un accès internet. Tous les jours, il y a de nouvelles informations, qui obligent l'utilisateur à être constamment derrière sa machine à la recherche de nouveautés, surtout si le métier qu'il exerce dépend directement d'internet. L'internet aujourd'hui de par ses multiples utilisations occupe une place importante dans la vie des grands et des petits. Les enfants et les jeunes passent beaucoup de temps derrière leur ordinateur chez eux ou dans les cybercafés à la recherche soit d'informa-

social des personnes, tant dans les relations que dans les valeurs et les convictions culturelles et religieuses.

A partir de quand la vie virtuelle prend-elle le pas sur celle réelle ?

L'internet fait partie de notre vie et son utilisation est massive dans le monde. Entier, son utilisateur a le grand avantage de pouvoir naviguer d'un réseau à l'autre rapidement, il peut se faire des amis sur Facebook et avoir des contacts avec différentes personnes ou organisations sans