

PRÉVENTION CHEZ LES JEUNES

Ne pas comprendre ce que l'on y regarde, le vrai danger des médias sociaux

La santé psychique des jeunes inquiète la Fondation O2, qui met en ce moment l'accent dessus à travers une série d'évènements. Spécialiste des médias sociaux et de passage cette semaine dans le Jura, le Genevois Stéphane Koch est venu dire que mieux valait prévenir des risques plutôt qu'interdire l'accès à ces plateformes.

Détresse psychologique, dépression, phobie sociale ou encore pensées suicidaires... Les situations de stress et d'isolement ressenties pendant la crise sanitaire liée au Covid ont parfois eu un impact non négligeable sur la santé psychique des jeunes, déplore la Fondation O2. Une problématique qui n'est pas évidente à appréhender pour les parents et les professionnels travaillant avec ces jeunes.

Professionnels concernés

C'est la raison pour laquelle la structure jurassienne dédiée à la promotion de la santé et à la prévention met ces jours l'accent sur la santé psychique des plus jeunes à travers des conférences et des formations. Pour aider les adolescents à maintenir un bon état de santé mental, physique et relationnel, renforcer les compétences de l'entourage direct est en effet essentiel.

Éducateurs surtout, infirmières scolaires, pédiatres mais aussi médiateurs... Ils sont 90 professionnels qui vont au-devant des jeunes au quotidien à avoir suivi les formations mises sur pied par la



Les plateformes numériques sont le passe-temps favori des jeunes d'aujourd'hui qui ne mesurent toutefois pas toujours la portée des images ou vidéos qu'ils regardent sur leurs écrans.

PHOTO PRÉTEXTE KEYSTONE

fondation. Le spécialiste des réseaux sociaux Stéphane Koch les a sensibilisés à la compréhension des usages sur les plateformes numériques.

Dangers du numérique: ça s'apprend

Pour lui, il y a du bon comme du mauvais sur l'espace numérique, toute la difficulté est de les distinguer. Alors que certains parents interdisent purement et simplement à leurs progénitures l'accès à Facebook, TikTok et consorts, ce n'est pas la solution, estime Stéphane Koch. Plutôt qu'interdire, mieux vaut accompagner la grille de lecture de ces réseaux sociaux. En clair, montrer aux plus jeunes les risques encourus et leur expliquer ce que l'on peut faire pour les réduire. «Plus on interdit, plus



Plus on interdit, plus on va pousser les jeunes à prendre des risques.

on va pousser les jeunes à prendre des risques», explique l'expert-formateur genevois qui se sert lui-même des vidéos de certains influenceurs pour faire passer des messages.

Si l'ado a bien souvent un temps d'avance sur ses aînés dans le fonctionnement de ces technologies, les parents ou éducateurs ont en revanche l'expérience et la distance né-

cessaires pour la compréhension des contenus que proposent ces plateformes numériques. Comme on a appris que mettre sa main sur une plaque de cuisson brûle, l'expert estime que les dangers du numérique aussi, cela s'apprend. Et à tout âge.

Une image qui peut rester

À travers ses formations, Stéphane Koch aide à mieux accompagner les jeunes face à l'immensité des plateformes numériques. En expliquant par exemple à des éducateurs sociaux comment dissuader un jeune de s'adonner au sexting – le fait d'envoyer électroniquement des textes ou des photographies sexuellement explicites. Là encore, plutôt que d'interdire, mieux vaut prévenir des risques encourus

par de telles pratiques et donner certains conseils comme celui de ne jamais photographier sa tête ou donner son adresse. «Il faut aussi garder en tête que les images peuvent rester dans l'appareil de l'autre, même après la fin de la relation», détaille l'expert en médias sociaux. Une fois bien informé des potentiels risques, il en va de la responsabilité de chacun.

«On réduit la technologie à la technologie sans se rendre compte que c'est un espace de société à part entière, explique Stéphane Koch. C'est pourtant la réalité.» Le lien est ténu entre santé psychique chez les jeunes et réseaux sociaux, explique la directrice de la Fondation O2 Stéphanie Mertenat Eicher. «Soit on peut avoir un problème psychique déjà pré-

sent, et bien souvent il nous fait nous réfugier dans les réseaux sociaux, explique-t-elle. Mais ces mêmes réseaux peuvent aussi entraîner ces troubles.» Lorsque, par exemple, ils servent à harceler une personne.

Décider ensemble des règles

Une multitude de préjugés accompagne bien souvent le regard que les parents portent sur les plateformes numériques si chères à leurs enfants. Toutes ne sont pas fondées. Inutile donc de lever les yeux au ciel quand un enfant qui passe du temps à jouer aux jeux vidéo vous dit qu'il a des amis en ligne. Quand bien même ils sont derrière un écran, pour l'enfant cela reste des amis réels, explique Stéphane Koch. Et de donner un conseil: plutôt que d'entrer dans sa chambre en haussant le ton et lui demandant d'éteindre la console car il est 19 h et l'heure de passer à table, le spécialiste invite plutôt les parents à venir 30 minutes plus tôt, pour le prévenir qu'il doit penser à terminer sa partie de jeux vidéo car l'heure du souper approche. «Les jeunes ont besoin d'un cadre, relève Stéphane Koch, mais ses contours doivent être déterminés avec eux. On ne peut pas établir des règles en ne partant que de soi. Si la décision est construite, elle passera mieux.»

ANNE DESCHAMPS

Conférence

L'anxiété peut aussi jouer les trouble-fêtes dans la santé psychique. Les problèmes, besoins et ressources des jeunes seront au centre de la conférence du pédopsychiatre Philippe Stephan le 6 octobre, à 19 h, à Cinemont, à Delémont. Elle sera suivie d'une table ronde.