



STÉPHANE BLOCQUAUX
Docteur en Sciences
de l'Information
et de la Communication
à l'Université
Catholique de l'Ouest

Stéphane Blocquaux enseigne à l'Université Catholique de l'Ouest (UCO), à Angers, depuis 1997. Il a mené diverses formations ou expertises auprès du ministère de la Santé, du Sénat, de l'Assemblée Nationale, de la Fondation pour l'Enfance et de la Protection Judiciaire de la Jeunesse. Il est chercheur au Laboratoire Interdisciplinaire de Recherche sur les Questions Vives en Formations et en Éducation à l'UCO et au Laboratoire Arts et Métiers ParisTech. En 2021, il publie *Le Biberon numérique: le défi éducatif à l'heure des enfants hyper-connectés* (éditions Artège) et, en 2024, *Le Cybersexe, ce virus qui tue l'enfance* (Artège).

“Les réseaux sociaux nous rendent malades”

La Ville d'Angers a mené une campagne rappelant l'interdiction des réseaux sociaux aux moins de 13 ans. En quoi est-ce important ?

L'usage que l'on fait des réseaux sociaux et le temps passé à les consulter est un problème. Mais le danger concerne plus largement les écrans connectés et ce qu'ils véhiculent : réseaux sociaux, cyberpornographie, jeux en ligne ou désinformation. L'usage nomade des écrans est plus dangereux que l'usage sédentaire, à la maison dans un cadre familial. Les outils nomades sont

utilisés partout et tout le temps. Sans rupture.

“Le sensationnel prime. Le cerveau s'habitue. L'horreur devient banale.”

sont formels, les réseaux sociaux reposent sur les mécanismes de l'addiction : accoutumance progressive, système de récompense et souffrance quand on est en rupture. La récompense sur les réseaux est ambivalente. Un peu comme un pyromane qui jouit d'un départ de feu, vous pouvez jouir d'avoir déclenché une polémique, des moqueries, des insultes. En fait, les réseaux nous rendent malades.

Que peut-on faire pour lutter ?

Ma cible n'est pas les réseaux sociaux parce que je ne vois pas de moyen de contrôle. Toutes les solutions techniques comme mettre des limites d'âge ou verrouiller les accès sont contournables en trois clics et j'exagère à peine. Ce serait prendre les mineurs pour des crétins. Selon moi, interdire la possession d'un smartphone pour les moins de 15 ans est la solution. Il faut les ramener à des téléphones basiques. Si telle est la loi alors, à part dans les lieux de non droit, vous n'aurez pas d'enfant avec un smartphone. Tout comme vous n'avez pas d'enfant de moins de 14 ans sur un scooter. C'est radical mais j'étudie le même sujet depuis 15 ans : que font les jeunes avec un smartphone ? La réponse est : pas grand-chose de constructif. Et c'est un massacre éducatif.

En quoi les réseaux sont-ils addictifs ?

Les scientifiques

Dans quel sens ?

On le ressent dans leur manière d'apprendre. Les générations smartphone ont besoin d'avoir une information immédiate, rapide à assimiler. Elle ne doit pas forcément donner à réfléchir mais être simple, efficace, visuelle. Des études montrent également que les écrans connectés participent à l'état dépressif des adolescents. Faut-il vraiment être aussi informé de tout ce qui va mal sur notre planète ? L'information positive aujourd'hui se cherche à la loupe. Le sensationnel prime. C'est ça aussi l'accoutumance aux drogues. Vous consommez des images toujours plus spectaculaires ou décadentes. Le cerveau s'habitue. L'horreur devient banale.

Quel discours peut-on tenir à son ado ?

On peut le responsabiliser. Le mineur n'est pas maître de son temps, ses parents doivent l'être pour lui. Mais quand il a du temps libre, où il peut faire ce qu'il veut, il doit apprendre à contrôler ce temps. Il faut toujours le ramener au temps qui s'écoule et lui rappeler qu'il ne tient qu'à lui de faire autre chose. Les ados n'ont pas envie de se sentir mal. Ils savent, au fond d'eux, ce qui est bon pour leur santé. Ils sont capables d'être maîtres de leur temps si on les éduque dans ce sens.

Serait-ce plus efficace de les priver ?

Non. On l'observe scientifiquement. À 18 ans, plus personne ne peut les empêcher alors ils se gavent d'écran et ils décrochent dans leurs études. Les impliquer dans l'auto-gestion de leur temps évite cet effet délétère. Et puis, les réseaux véhiculent aussi du positif. Certains influenceurs font du bon travail auprès des jeunes avec intelligence et pédagogie.

Les parents sont-ils suffisamment informés sur ces dangers ?

Les parents doivent avoir expérimenté TikTok et consort. C'est important de comprendre quel genre de contenu est posté par tel réseau. Ils pourraient aussi bénéficier de manière systématique d'un accompagnement à la parentalité numérique comme il existe un accompagnement à l'accouchement.

Et les ados ?

À mon sens, l'apprentissage de la désinformation doit être amplifié dans les programmes scolaires. Les ados sont très crédules. Alors que, pour être sur les réseaux, ils doivent être armés intellectuellement et psychiquement. À 13 ans et même à 13 ans et un jour, l'esprit n'est pas suffisamment aguerris pour être capable de comprendre qu'une vidéo est fautive. Et ils finiront par croire que la terre est plate. ■