



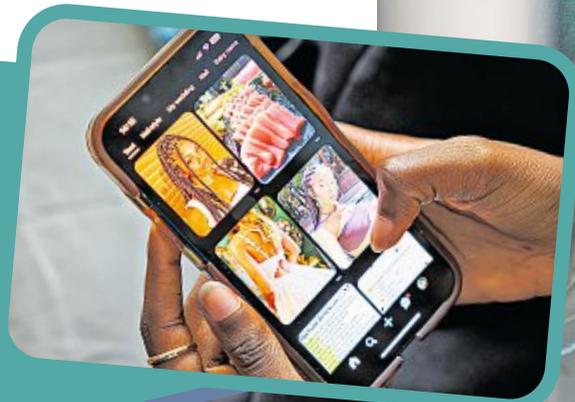
Dans leur smartphone

Regarder la vie des autres sur les réseaux, se parler, jouer, faire leurs devoirs aussi... Les ados passent un temps fou sur leur téléphone. Quatre jeunes Romands ont accepté de nous partager leur écran.

TEXTE SUZI VIEIRA PHOTOS VALENTIN FLAURAUD



Sur son téléphone, Aliya Savadogo (16 ans) fait défiler les comptes mode et beauté. Quand elle ne lit pas le dernier bestseller de *dark romance* sur Wattpad!





Balayer de bas en haut avec son doigt (le pouce ou bien l'index). Répéter l'opération, plus ou moins lentement en fonction de ce qui retient leur attention... Voilà, pour les ados (comme les adultes), l'activité principale sur le smartphone. Ils scrollent, comme on dit.

SCROLLER

Snapchat, Instagram et TikTok: c'est le trio gagnant chez tous les jeunes rencontrés, de Genève jusqu'en Valais. Entre les comptes de leurs ami-es et ceux des influenceur-ses, chacun compose son fil en fonction de ses intérêts. Aliya (16 ans) suit des personnalités mode comme la top model soudanaise Anok Yai («parce que j'aime la vibe»), Matthew (15 ans) et Yanis (13 ans) des passionnés de voitures, et Tiphaine (15 ans) de l'actualité avec *Brut* ou *HugoDécrypte* («c'est facile à comprendre et ça ne dure pas plus de deux minutes»). Tous disent se laisser happer par le défilé sans fin de ces vidéos verticales courtes, apparues à l'origine sur TikTok, mais qui ont vite essaimé: «Reels» sur Insta, «Spotlight» sur Snap. C'est grâce à elles que les jeunes se constituent un langage commun: «T'as pas la réf'»? D'elles que viennent les expressions «tout whippin», signifiant tout mélanger, être hors sujet, ou encore «PNJ» pour désigner quelqu'un qui ne sert à rien (tels les personnages non jouables de *Fortnite*).

Dans ce flux orchestré par les algorithmes, «on a toujours envie de regarder la suite», avoue Yanis, en 2^e année de cycle d'orientation à Nendaz (VS) et très lucide sur le côté addictif de ces formats. Parfois, des contenus choquants surgissent. «Des images de guerre, des propos racistes, des exhibitionnistes ou des scènes d'agressions», décrit de son côté Aliya, en première année au Collège Madame-de-Staël à Carouge (GE), marquée par la vidéo d'un homme battu à mort relayée par des amis.

Ce sujet inquiète beaucoup les parents, mais les ados rencontrés affirment être peu exposés à ces dérives. «Quand ça arrive, je passe vite ou bien je signale», affirme Tiphaine, en formation d'assistante en soins et santé communautaire en Valais. Car sur la plupart des réseaux, les outils existent. Quant à la plateforme Telegram, réputée pour ses contenus illicites et dont le fondateur est mis en examen en France pour son manque de coopération avec la justice, aucun de nos témoins ne l'utilise.

ÉCHANGER

La communication est l'autre grande affaire des ados sur smartphone. Et en la matière, Snapchat s'avère incontournable. C'est là qu'ils se retrouvent. Pour s'écrire, surtout, car ils se parlent très peu, ou alors par vocaux interposés. Et encore! WhatsApp? Tous l'ont, mais c'est réservé aux parents (et journalistes de la vieille génération). Quant à passer → Page 20



→ un coup de fil, on oublie. Trop «génant», paraît-il. Sauf quand ils ont rendez-vous et s'appellent pour un bref: «T'es où?/À l'arrêt de bus./OK, à tout'.»

Sur Snap, il y a les échanges bilatéraux, les petits comités et les groupes élargis (tel le groupe de classe) sur lesquels «ça s'énerve vite», rapporte Matthew, en dernière année de cycle d'orientation à Riaz (FR). «Ça part de rien et ça finit avec une centaine de messages.» Sans parler des «spameurs», alias ces petits rigolos qui envoient 400 fois le même émoji pour faire vibrer les portables des autres toute la nuit. «J'avoue, avec mes copains, on se spame de messages tout le temps, sourit Yanis. C'est pour se marrer.»

«En vrai, le truc que je fais beaucoup sur Snap, c'est les flammes», précise de son côté Tiphaine, avant de gentiment nous traduire: «Chaque jour, on s'envoie mutuellement un snapshot (ndlr: une photo instantanée), et le nombre de feux à côté du nom de l'autre augmente. Si on rate un jour, ça retombe à zéro.» «Avec ma meilleure amie, on est à 857», nous déclare fièrement Aliya. Plus de deux ans donc, que les deux copines s'envoient au moins un instantané par jour!

Le délai de réponse aux messages est variable. Aliya se sent parfois oppressée par les conversations qui s'enchaînent et attend deux minutes avant d'envoyer, quitte à oublier. Yanis, lui, ne répond pas forcément, ça dépend de qui lui écrit et pourquoi. Surtout, c'est en fonction de son humeur: «Flemme ou pas.»

ÉCOUTER

Airpods ou haut-parleur, les ados accompagnent leur quotidien d'une bande-son permanente, comme pour s'envelopper dans leur bulle. «Quand je ne suis pas avec les copains, c'est la musique qui me parle», confie

EN CHIFFRES

En semaine, les 12-19 ans passent
3 h 33 par jour sur leur téléphone et
4 h 53 les week-ends. Et les parents?
4 h 30 en moyenne en semaine!

95% des jeunes s'en servent pour s'envoyer des messages.
92% pour écouter de la musique.
91% pour aller sur les réseaux sociaux.

96% des 12-13 ans ont un smartphone.

41% des 14-15 ans ont été abordés en ligne par un inconnu aux intentions sexuelles indésirables.

Sources: étude JAMES 2022 (Jeunes, activités, médias - enquête Suisse) & rapport Data.ai 2023



En vacances, Yanis Délèze (13 ans) estime passer au moins 5 h par jour sur le smartphone (voire bien plus s'il pleut). Pour sa sœur Tiphaine (15 ans), c'est 6 maximum.

Yanis, fan de rap. Tous ont leurs playlists sur Spotify. «De la K-pop, du R'n'B, du classique quand je fais mes devoirs. Je mets tout le temps la musique, poursuit Aliya. Ça m'aide à faire le vide», explique la jeune fille atteinte de drépanocytose et qui doit vivre avec des douleurs chroniques. «Moi, j'écoute beaucoup d'ASMR pour trouver le sommeil», confesse Matthew. Ces playlists de relaxation bizarres, où l'on chuchote, bruisse et tapote, font fureur parmi les jeunes insomniaques hyperconnectés.

JOUER

Play Store, Apple Store... Les magasins d'applications mobiles regorgent de jeux colorés et gratuits, qui comblent l'attente dans les transports, pendant la pause à l'école, voire en étude surveillée. Les hits du moment? Les jeux auxquels les jeunes peuvent jouer ensemble à distance: *Clash Royale*, *Clash of Clans* et *Brawl Stars*. Difficile de s'abstenir si on ne veut pas être le «PNJ» de la classe!

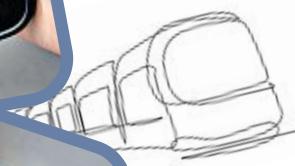
TRAVAILLER

La plupart des ados ont leur premier téléphone à 12 ans en entrant au cycle, sauf raisons familiales particulières. Il faut dire que les établissements incitent eux-mêmes les élèves à se connecter, ne serait-ce qu'à des plateformes comme Klassly, où se trouvent les infos (absences, consignes des exercices, notes...).

Les enseignant-es aussi recommandent des applis. «Une prof nous a conseillé Photomath, mentionne Tiphaine. Tu prends ton problème en photo et ça te le résout, en t'expliquant pas à pas», nous éclaire celle qui met généralement son téléphone en mode «ne pas déranger» quand elle fait ses devoirs, pour éviter les distractions inopinées.

AH AH

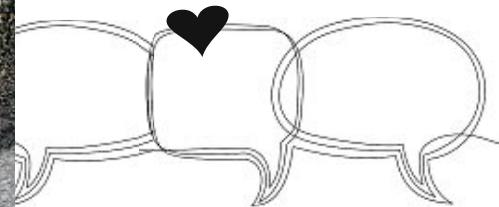
AH AH
AH AH AH

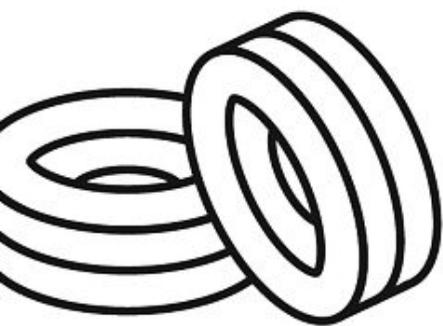


√327*569/

-268% x

307 + 11.459 Π





ILLUSTRATIONS ADOBE STOCK

LES RUSES DES APPLIS

Dans «Du gehörst uns!» («Tu es à nous!», non traduit), le psychologue allemand Christian Montag énumère les stratégies des plateformes pour nous maintenir en ligne.

Bouton like

Cœurs, pouces et flammes sont des bonbons pour le cerveau, qui activent chez lui le circuit de la récompense. La vue des 200 likes sur notre post libère de la dopamine, ce qui nous pousse à reconduire l'action.

Scroll infini

Non seulement les vidéos défilent sans fin, mais elles-mêmes tournent en boucle. La distorsion temporelle empêche le cerveau de s'autoréguler: quitter l'appli est un vrai effort.

Algorithmes

Comment refuser, quand on nous donne ce qu'on veut? Les flux des réseaux sociaux sont basés sur nos recherches, nos likes, le temps passé sur chaque vidéo... Imparable.

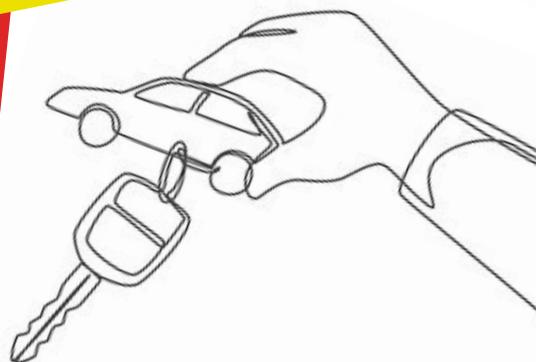
Notifications

Bips, pastilles... Le cerveau traite les alertes comme prioritaires. Voilà pourquoi on ne peut s'empêcher de regarder le petit point rouge et qu'on a du mal à ne pas ouvrir l'appli.





Matthew (15 ans) rêve de devenir mécanicien. Il aime les comptes Insta des passionnés, les chaînes YouTube de Tuning et admirer ses voitures préférées sur les sites d'occasion.



→ Quant à ChatGPT, il n'y a que Yanis pour assumer l'avoir déjà utilisé: «Je m'en suis servi pour écrire une poésie, mais le prof s'en est rendu compte et j'ai dû écrire un nouveau poème devant lui», raconte-t-il. «Et au final, j'ai même eu une bonne note!»

REGARDER

De YouTube à Netflix, le smartphone fait également office de nouvelle télévision. «Sur Insta, il y a parfois des bandes-annonces pour des romances coréennes», indique Aliya. «Quand je m'ennuie, je vais regarder: *Serendipity's Embrace*, *Hierarchy*, etc.» Sur YouTube, Matthew, quant à lui, assouvit sa soif de connaissances automobiles: «J'aime bien la chaîne *Vilebrequin*. J'ai appris plein de trucs sur l'histoire de BMW ou Ford.» Tiphaine est plutôt branchée documentaires «sur les droits des femmes, un groupe de musique, etc.»

FAIRE DU SHOPPING

Les marques sont omniprésentes sur les écrans des ados, mais ils ne s'en rendent pas compte. «Je suis beaucoup sur Pinterest pour m'inspirer», déclare Aliya, fan de mode assumée. «Quand une tenue me plaît, je l'enregistre dans mes *Outfits*. Après je cherche des vêtements similaires sur Zalando ou Bershka. J'ai 100 francs d'argent de poche par mois.»

PHOTOGRAPHER

Au total: 32000 photos et 6036 vidéos! À l'instar de Matthew, les jeunes prennent quantité de clichés. Mais ils les publient peu sur leurs réseaux. «C'est plus pour les souvenirs.» Et puis, il y a les Snaps quotidiens (pour les fameuses «flammes» qu'ils collectionnent)... Sans oublier BeReal, complète Yanis, «une appli pour prendre chaque jour une photo de ce qu'on est en train de faire quand on reçoit la notif».

LIRE, ÉCRIRE

Oui, derrière leur écran, il y a des ados qui lisent! De nouveaux genres littéraires font même fureur, telles la *new romance* (qui revisite les bluettes au ténébreux héros) et la controversée *dark romance* (version *hard* de la précédente). Aliya et Tiphaine sont toutes deux sur Wattpad, la plateforme de lecture qui fait tomber les barrières entre lecteurs et auteurs. Parmi les titres cités, *Captive* de Sarah Rivens ou bien *L'As de cœur* de Morgane Moncomble. «Je lis aussi les textes de mes copines», révèle Tiphaine. Eh oui, certains jeunes écrivent même des romans sur leur smartphone, tapotés à vitesse grand V. Conclusion pour les parents parfois dépités: tous les espoirs sont permis pour cette génération hyperconnectée mais ni inconsciente ni naïve et, surtout, loin d'être écervelée. ●



Méditer pour apaiser l'esprit

Les Hôpitaux universitaires de Genève proposent aux adolescent·es des séances de méditation de pleine conscience. Ce programme, baptisé Mindfulteen, leur apporte connaissance de soi et outils de gestion des émotions quand règnent souvent stress et anxiété.

TEXTE **EUGENIO D'ALESSIO**



CAROLE PARIS
INSTRUCTRICE
DU PROGRAMME
MINDFULTEEN,
PÉDOPSYCHIATRE
DE FORMATION

La méditation est une technique de relaxation éprouvée.

L'adolescence, période de vulnérabilité, met souvent à mal l'équilibre psychique des jeunes. Or la méditation de pleine conscience, pratique laïque mais qui trouve son origine dans la tradition bouddhiste, constitue une forme d'entraînement de l'esprit propice à l'apaisement intérieur, comme le montrent de nombreuses études.

Forte de ce constat, la Maison de l'enfance et de l'adolescence, aux Hôpitaux universitaires de Genève (HUG), a mis sur pied, depuis le printemps 2022, un programme de méditation de pleine conscience, baptisé Mindfulteen.

Une aide pour le quotidien

«Les séances de méditation que nous proposons aux jeunes de 10 à 25 ans ne relèvent pas d'une thérapie. Il s'agit plutôt d'une aide pour le quotidien et d'une technique permettant de découvrir qui on est et comment on fonctionne. Nous sommes plutôt dans la prévention», souligne Carole Paris, instructrice du programme Mindfulteen.

La docteure explique qu'il s'agit en fait de sortir du «mode pilote automatique» qui gouverne souvent notre existence pour accueillir ce qui vient dans l'instant présent, émotions, sensations ou pensées, avec bienveillance et sans jugement. «La méditation

MONICA, 21 ANS

«L'enseignement de Mindfulteen me restera à vie. C'est mon psychiatre qui m'avait parlé de ce programme alors que je souffrais d'anxiété. J'ai donc suivi, pendant un an, les séances de méditation de pleine conscience, en groupe et en individuel. Sans conteste, les effets ont été bénéfiques: grâce aux techniques de relaxation, j'ai pu mettre de la distance avec mon anxiété et j'ai acquis le pouvoir de retravailler et de reformuler mes pensées. Aujourd'hui, je vais beaucoup mieux.»





LORENZO, 19 ANS

«Étudiant en médecine, je préparais mes examens de 1^{re} année, sources de stress. Ma mère, qui me voyait trimer comme un forçat et qui s'inquiétait de mon isolement social, m'a conseillé de m'inscrire à Mindfulteen. J'ai donc participé au programme fin 2023. Cela m'a permis de voir du monde, tout en évoluant dans un milieu cool. Les séances de méditation m'ont aidé à surmonter mon stress, en me recentrant sur mon corps et le moment présent. Et j'ai finalement réussi mes examens de 1^{re} année de médecine.»

de pleine conscience favorise l'ancrage et le retour sur soi, contribuant à créer un temps de pause et un espace de calme», affirme Carole Paris. Mindfulteen attire un public hétéroclite: on y observe des jeunes qui vont bien mais qui souhaitent développer leur connaissance de soi, ainsi que des ados avec des problèmes d'attention et de stress, de gestion des émotions ou encore des troubles du sommeil. «Tout ce que peuvent vivre les jeunes à notre époque», indique la médecin. La catégorie d'âge la plus représentée est celle des 14-19 ans, avec une demande plus forte chez les filles. La plupart s'inscrivent sous l'impulsion des parents ou les conseils de pédiatres, psychologues scolaires ou conseillers sociaux.

Le programme s'étend sur 8 semaines, une fois par semaine en soirée pendant une heure et demie. «On compose des groupes entre six et dix jeunes rassemblés par tranches d'âge. Deux personnes assurent l'animation, une collègue et moi-même», explique Carole Paris.

Différents thèmes

Durant les séances, les pratiques de méditation de pleine conscience, durant une dizaine de minutes, sont ponctuées d'un moment de partage en lien avec l'expérience vécue et où chacun est libre de livrer ses impressions. «Et très souvent, les jeunes peuvent se retrouver dans le témoignage des autres», confie la professionnelle. En outre, chaque semaine, un thème est abordé: l'attention, les émotions, les sensations dans le corps, le stress, la bienveillance ou encore les habitudes.

Carole Paris observe que les retours des jeunes sont plutôt positifs (lire les deux encadrés). Elle souligne néanmoins que la méditation, pour être vraiment bénéfique, requiert une certaine régularité dans la pratique, à l'instar du sport. Dans ce but, une application a été conçue pour encourager la pratique à domicile au fil des semaines. ●

En cas d'intérêt: mindfulteen@hug.ch