

Billet d'humeur.

Lutte contre le smartphone : et si on allait plus loin ?

(Petite) révolution dans le monde des médias sociaux, TikTok a imposé **une limite quotidienne de 60 minutes de temps d'écran à tous ses utilisateurs en dessous de 18 ans**. Ce réseau social chinois prisé par nombre de nos élèves (7 millions d'utilisateurs français par jour dont 51 % ont entre 13 et 24 ans) reconnaît donc très partiellement en occident les conséquences négatives qu'il a sur les enfants et les adolescents. Les restrictions en terme d'âge et de durée de connexion appliquées en Chine depuis plusieurs années sous l'impulsion du gouvernement sont nettement plus strictes.

Depuis leur apparition dans nos vies, le téléphone portable et plus encore le smartphone (également appelé mobile multifonction) ont profondément **changé notre façon de communiquer et de vivre**, pour le meilleur comme pour le pire. Les jeunes, en particulier, sont **de plus en plus dépendants au smartphone et aux diverses applications qu'il contient**, ce qui soulève des préoccupations quant aux répercussions sur leur santé et leur développement, notamment à cause des réseaux sociaux. En tant que professeurs ou CPE, malgré son interdiction dans les établissements, nous sommes confrontés tous les jours à la problématique du téléphone portable, que ce soit son **utilisation intempestive** en classe, ou encore **sa part de responsabilité sur la baisse de niveau des élèves**. Lutter contre le téléphone portable à l'École peut donc sembler être **un combat perdu d'avance** face au développement de son utilisation dans la société.

Le seul moyen d'éviter ces dérives ne serait-il pas dès lors de **limiter l'utilisation du smartphone en dessous d'une certaine limite d'âge (16 ans par exemple, ce qui correspond à l'entrée au lycée), au même titre que l'alcool ou la cigarette dont la vente est interdite en dessous de 18 ans ?** Il n'existe en effet aujourd'hui **aucune loi limitant l'accès à un smartphone en fonction de l'âge** alors que son usage est pourtant déconseillé par de nombreux pédopsychiatres.

Premièrement, il est important de comprendre que le mobile multifonction peut être source **d'addiction** pour les jeunes. Selon une étude de 2017 publiée dans le Journal of Adolescence¹, l'utilisation excessive des téléphones portables peut entraîner des problèmes de **sommeil, d'anxiété, de dépression et de stress chez les adolescents**. Les jeunes sont également plus susceptibles d'être **distracts** par leur téléphone portable pendant les heures de classe, ce qui peut nuire à leur **concentration** et à leurs **performances scolaires** (Kirschner & Karpinski, 2010²).

Deuxièmement, limiter l'utilisation des téléphones portables en dessous de 16 ans pourrait aider à **réduire le cyber-harcèlement et la cyber-violence notamment dans le cadre scolaire**. Selon une étude menée en 2019 par le Défenseur des droits³, **plus de la moitié des élèves de collège** ont été victimes de **harcèlement en ligne**. En limitant l'accès des mineurs aux téléphones portables, nous pourrions **réduire leur exposition à ces formes de harcèlement et améliorer leur sécurité en ligne**.

Troisièmement, la limitation de l'utilisation des téléphones portables pourrait améliorer la santé mentale et le bien-être des jeunes. Une étude de 2018 publiée dans le Journal of Social and Clinical Psychology⁴ a révélé que les **utilisateurs de smartphones éprouvaient plus de stress, d'anxiété et de dépression que les non-utilisateurs**. La limitation de l'utilisation des téléphones portables chez les jeunes adolescents pourrait les aider à **se déconnecter de la pression constante des réseaux sociaux** et à se concentrer sur leur développement personnel.

Enfin, la limitation de l'utilisation des téléphones portables en dessous de 16 ans pourrait **favoriser les interactions sociales dans le monde réel**. Les téléphones portables peuvent **nuire aux relations sociales** en réduisant le temps que les jeunes passent en interaction en face à face avec leurs pairs. En limitant l'utilisation des téléphones portables, nous pourrions encourager les jeunes à se connecter les uns avec les autres **en personne**, ce qui pourrait **améliorer leur développement social et émotionnel**. Cela pourrait aussi les sortir **d'un comportement de plus en plus sédentaire** : 73 % des jeunes de 11 à 17 ans n'atteignent pas la recommandation de 60 minutes d'activité physique par jour en France, qui se classe à la 119^{ème} place sur un classement de 146 pays (le 1^{er} pays étant le pays dont les adolescents sont les plus actifs).

En conclusion, les téléphones portables représentent sans aucun doute une **menace pour les enfants et adolescents au même titre que l'alcool et la cigarette** (deux substances qui rendent dépendant et qui ont un fort effet négatif sur la santé physique et mentale dès le plus jeune âge... comme les téléphones portables donc). Limiter l'usage des téléphones portables en dessous de 16 ans pourrait offrir de nombreux avantages, notamment en réduisant l'addiction aux téléphones portables, en améliorant la sécurité en ligne, en favorisant la santé mentale et le bien-être, ainsi qu'en encourageant les véritables interactions sociales. Des avantages qui auraient bien entendu un **effet positif significatif sur le système scolaire**.

Bien sûr, une telle limitation soulève également des **préoccupations pratiques et légales**, d'autant plus que le téléphone portable présente **une utilité certaine en termes de communication et de sécurité entre parents et enfants**. **Revenir à la fonction première du téléphone portable - celle de téléphoner - apparaît dès lors comme une évidence pour préserver les enfants et les jeunes adolescents**. Il pourrait être envisageable de limiter l'usage des smartphones avec une connexion internet en dessous de 16 ans et d'autoriser les téléphones présentant les seules fonctions de messagerie SMS et d'appels téléphoniques.

Nathan GUERRIER - Professeur certifié d'économie gestion

¹ Elhai, J. D., Dvorak, R. D., Levine, J. C., & Hall, B. J. (2017). Fear of missing out, need for touch, anxiety and depression are related to problematic smartphone use. *Computers in Human Behavior*, 69, 75-81.

² Kirschner, P.A., & Karpinski, A.C. (2010). Facebook® and academic performance. *Computers in Human Behavior*, 26(6), 1237-1245.

³ Défenseur des droits. (2019). *Le harcèlement en milieu scolaire. Résultats d'enquête nationale*

⁴ Twenge, J.M., Joiner, T.E., Rogers, M.L., & Martin, G.N. (2018). Increases in depressive symptoms, suicide-related outcomes, and suicide rates among U.S. adolescents after 2010 and links to increased new media screen time. *Clinical Psychological Science*, 6(1), 3-17.