

Ils ont envahi notre vie et surtout celle de nos enfants. Ils ont changé nos relations et nos comportements. Enquête autour d'appareils qui font presque partie de notre corps.

Smart- phones

Tous accros

SABINE PIROLT

«**A**u gymnase de la Cité, à Lausanne, les téléphones portables sont interdits en classe. Pourtant, beaucoup les utilisent durant les cours, ils ne se cachent même plus. Ce sont surtout les filles qui ont leur smartphone posé devant elles. Certains profs voient tout cela, mais ne disent rien, alors qu'ils devraient plus intervenir, surtout si l'emploi de l'appareil sort du cadre éducatif», constate Axel Fontaine. Cet étudiant de 17 ans se dit d'ailleurs aussi accro à son smartphone que tous ses copains de classe. «Mais je suis surtout actif durant les pauses. Ce qui fait l'addiction? Ce sont surtout les réseaux sociaux. Les garçons, eux, sont plus sur les jeux.»

PHOTOS ELENA CASCAS

Maladivement accros, Axel Fontaine et ses copains de classe? Ni plus ni moins que les autres adolescents, à écouter les innombrables témoignages de parents, consternés de voir leur fille ou leur garçon vivre avec leur téléphone portable quasiment greffé à la main. Responsable Content et Conseil du Club suisse des parents (Pro Juventute), Daniela Melone confirme les nombreuses questions soulevées par cette smartphone attitude. «Des mères et des pères nous appellent pour nous demander si le comportement de leurs enfants est normal, s'ils peuvent faire quelque chose et de quelle manière. Ils ont peur que leur fille ou leur garçon ne ratent une étape dans l'apprentissage des relations aux autres, en ne communiquant que par messages qu'ils écrivent très vite sans réfléchir.» >>>

MIEUX COMPRENDRE

>>>>

>>> Sans oublier ce sentiment singulier de vivre avec une personne qui est là sans être là, car toujours ailleurs, en constante communication avec les copains. Priver son enfant de son appareil serait le couper de son lien avec ses amis, le black-out social pour beaucoup.

01

Les supports

Un coup de fil aux trois opérateurs suisses suffit à confirmer que les smartphones sont à la portée de toutes les bourses. Dur de faire de la résistance. Les parents n'en font d'ailleurs pas, comme le montrent les chiffres de l'étude JAMES de la Haute Ecole des sciences appliquées de Zurich, publiés au début du mois de mars. Entre avril et juin 2012, 1177 jeunes âgés de 12 à 19 ans, de toute la Suisse, ont répondu à un questionnaire sur leurs habitudes de consommation des médias numériques. Le téléphone portable arrive largement en tête: 95% d'entre eux en ont un (97% de filles, 93% de garçons). Parmi eux, ils sont 79% à posséder un smartphone, alors que, en 2010, ils n'étaient que 50%. Le taux a augmenté de «façon brutale» expliquent les auteurs de l'étude.

Comme l'explique Sherry Turkle, professeur au Massachusetts Institute of Technology (MIT) dans son dernier ouvrage *Alone Together*¹, les témoignages des adolescents offrent une vue claire de la façon dont la technologie refaçonne leur identité, car l'identité est au centre de la vie adolescente. «A travers leurs yeux, nous voyons se déployer une nouvelle sensibilité.»

02

Ce qu'ils y font

Qu'est-ce qu'ils font donc tous, derrière leur écran de poche? Réponse de l'étude JAMES, par ordre d'importance: chatter, regarder les profils Facebook des copains, envoyer des «inbox» et écrire sur le mur Facebook des autres. C'est en

Suisse romande que l'on échange le plus de messages à travers les réseaux sociaux alors que, en Suisse allemande, les jeunes sont plus à la recherche d'amis. Les filles (84%) consultent davantage

CONSEILS AUX PARENTS

Fixer des règles claires, négociées avec les enfants ou les adolescents. Par exemple, jamais de portable à table (ils doivent tous être déposés dans un endroit précis avant les repas) et plus d'écrans après 20 heures. L'idéal serait de fixer ces règles AVANT d'acheter un téléphone portable. Discuter des conséquences si les règles fixées ne sont pas respectées.

Dialoguer le plus possible avec ses enfants autour de ce sujet. On peut leur demander de compter le nombre de messages qu'ils envoient ou le nombre de fois qu'ils se connectent à leur compte Facebook, afin qu'ils en prennent conscience par eux-mêmes.

Expliquer que le temps familial est précieux. Les membres de la famille sont supposés se retrouver autour d'un repas, raconter leur journée, discuter de choses et d'autres, y compris de l'activité de l'enfant sur l'internet.

Éviter les forfaits illimités. Ils sont conçus pour pousser à la consommation, «les petits forfaits, parfois dépassés, ont le mérite de restreindre l'utilisation par l'enfant et jouent un rôle d'alarme», précise Jean-Charles Nayeby, docteur en psychologie, auteur d'ouvrages dans le domaine de la psychopathologie.

Négocier une demi-heure, voire une heure, de lecture (livre) contre une heure d'écran.

Parler aux autres pères et mères, voire donner les mêmes règles qu'à son(sa) meilleur(e) ami(e). Il est important de savoir ce qui se passe chez les copains, histoire de ne pas croire trop facilement ce que son propre enfant raconte au sujet des parents des autres, «tellement plus cools».

Jouer et tester soi-même ce que les jeunes font sur l'internet, s'intéresser à leurs activités, en discuter. Beaucoup de parents ne le font pas. On peut par exemple regarder avec eux des vidéos sur YouTube et en discuter.

S'abstenir de demander d'interrompre un jeu en pleine partie, mais lui laisser le temps de dire au revoir aux copains et de se faire remplacer par un autre s'il joue en groupe.

Organiser des temps protégés sans écrans (vacances à la montagne ou à la mer sans wifi).

Proposer d'autres activités (bowling, plage, tour à vélo) avec les copains.

Montrer l'exemple, c'est-à-dire ne pas vivre avec son smartphone à la main. Avertir les siens si un message ou un appel urgent doivent survenir lors d'un moment réservé à la famille.

«On n'éduque pas avec des trucs qui changent le comportement d'un jeune du jour au lendemain. Il faut prendre la peine de soi-même se former, puis dire, transmettre, surveiller, revenir à la charge et développer le jugement du jeune», rappelle Jean-Charles Nayeby, auteur d'*Enfants et adolescents face au numérique* (Editions Odile Jacob).

les profils des copains que les garçons (74%). Elles sont aussi plus nombreuses à laisser des messages sur les murs de leurs contacts (66% contre 54%).

Cette nouvelle façon d'être inquiète bien sûr les parents. Une inquiétude compréhensible selon Daniele Fabio Zullino, médecin-chef du service d'addictologie du département de psychiatrie des Hôpitaux universitaires de Genève. «Alors que pour l'alcool et la fumée, il y a un consensus, résultat d'un vaste débat public – on sait combien et quand on peut consommer, et où l'on peut ou ne peut pas fumer – pour les nouvelles technologies, les grandes discussions n'ont pas eu lieu. Nous ne savons pas encore quelles sont les normes.»

Animateur socioculturel, Laurent Sedano côtoie des centaines de parents et d'enfants lors de cours Pro des médias organisés par Pro Juventute, sur les nouvelles technologies. Il rencontre régulièrement des pères et des mères qui n'osent pas interdire le portable à tel ou tel moment de la journée. «Ils sont insécurisés, n'arrivent pas à dire non. Ils ne peuvent pas se référer à leur propre enfance et encore moins demander conseil à leurs propres parents.» On les imagine pestier contre «ce maudit appareil» qu'ils ont eux-mêmes offert à leur progéniture pour pouvoir l'atteindre à tout moment. A cela s'ajoute le fossé générationnel. «Les parents parlent d'un monde virtuel qu'ils opposent à un monde réel, alors que les jeunes ne font pas la différence. Pour eux, il s'agit de la vie de tous les jours.»

Ce fossé, Marie Brand le ressent déjà. Elle n'a pourtant que 21 ans. Cette apprentie employée de commerce qui vit à Lausanne a précédemment effectué une formation dans le domaine des soins et de la santé. Inutile de dire que son smartphone était au repos durant la journée. «Je n'avais pas le temps de le consulter et c'était interdit. C'est comme cela que j'ai appris à prendre de la distance.» Une distance que n'ont pas les autres filles de 16 ans qui suivent les mêmes cours qu'elle. «A chaque moment de libre, elles >>>

FAMILLE BRAND

«Le règlement? Il tient maximum deux semaines»

«Celui qui décroche son téléphone portable à table, il est mort!» Stéphanie n'a pas l'air de rigoler lorsqu'elle récapitule la sentence d'un geste interdit dans la famille Brand. Autour de la grande table de la cuisine, dans la vaste maison familiale sise à Chêne-Pâquier, dans le Nord vaudois, Marie, 21 ans, Jules, 19 ans, Ulysse, 15 ans, et Louis, 12 ans, regardent leur mère, Stéphanie, du coin de l'œil. Quelques-uns ont un petit sourire aux lèvres. Sa position par rapport au smartphone et aux écrans de toutes sortes, ils la connaissent sur le bout des doigts. Elle est plus restrictive que celle de leur père, Frédéric. Mais ils n'ont pas l'air trop effrayés par cette svelte enseignante.

Comme dans beaucoup de familles, les écrans tiennent une place importante chez les Brand. Théoriquement, pas plus d'une heure par jour. «Au niveau éducationnel, c'est le thème numéro un. On est plongé dedans», explique Stéphanie. Et elle fixe des règles? Eclats de rire autour de la table, mais seulement du côté des juniors. Frédéric explique: «Oui, mais ça tient au maximum deux semaines puis ça dérive, ça se délite. Des conflits naissent, des conflits que l'on impute aux écrans. Alors on resserre la vis. Sauf pour le portable à table. Cette règle-là n'a pas besoin d'être recadrée.» Stéphanie

confie: «Moi j'ai l'impression d'avoir perdu pied. C'est une lutte continue. C'est plus complexe à apprendre que les bonnes manières à table. Il y a des écrans partout et à tout moment. Je ne crois pas beaucoup aux compétences sociales liées à l'informatique. J'ai peur que derrière leur écran, nos enfants n'aient plus le temps pour le relationnel. Nous les parents, nous aimerions qu'ils réfléchissent à l'usage qu'ils en font et qu'ils opèrent un tri.»

Ulysse raconte les dimanches soir des copains. «Ils sont jusqu'à minuit sur WhatsApp, s'envoient des dizaines de messages.» Mais dans la maison, il y a une règle théorique: tous les écrans sont déposés à 20 h sur la commode qui fait face aux escaliers menant aux chambres. Ulysse: «Ma mère m'a parlé de tous les problèmes dus aux ondes. Alors j'éteins, et comme ça, je dors. Mais durant les vacances, je continue la conversation avec les copains. On reste en contact. Il y a un nombre incroyable d'informations qui tournent.» Jules renchérit: «Nous nous aidons entre apprentis menuisiers, par exemple en nous envoyant des plans de portes par WhatsApp.» Ulysse ajoute: «C'est la même chose avec les copains. On s'aide pour les devoirs par WhatsApp.» Frédéric à Stéphanie: «Tu vois, c'est important d'avoir le wifi dans toute la maison...»

>>> sont concentrées sur leur iPhone. Elles le sortent dès que l'on a cinq minutes de pause pour consulter WhatsApp, Facebook. Pour qu'elles lèvent le nez de leur écran je dois leur dire: "Eh, je te parle."

03

Les comportements

C'est grave docteur? «Il faut raison garder par rapport à cette question de dépendance», affirme Philippe Stephan, psychiatre et pédopsychiatre au Service universitaire de psychiatrie de l'enfant et de l'adolescent SUPEA, à Lausanne. «La grande majorité des jeunes gens sont dans la passion et la consommation excessive, et non dans une dépendance. On ne devient pas dépendant comme cela. D'ailleurs, sur le plan neurologique, les mécanismes en jeu sont beaucoup moins puissants que ceux pour la consommation de cocaïne et d'héroïne.»

Ce médecin responsable de deux consultations ambulatoires pour les juniors rappelle que l'intelligence actuelle du monde est sur l'internet. «Les jeunes y développent leur rapidité, leur curiosité, leur savoir. Les parents sont inquiets, car il y a une consommation excessive. Mais il faut rappeler qu'elle est passagère. C'est parfois un refuge momentané, car le jeune a des problèmes scolaires ou familiaux.» Il insiste sur le fait que père et mère doivent faire confiance à leur enfant, ne pas exiger toute la transparence sur ce qu'ils font, tout en régulant leurs activités.

En résumé, cela s'appelle éduquer sa progéniture. D'autant plus que, comme le rappelle Cyrill Gerber, conseiller et spécialiste des dépendances à Santé bernoise, les adolescents n'ont pas la capacité de se montrer raisonnables dans l'utilisation et la consommation de beaucoup de choses, que ce soit les bonbons ou les écrans. «C'est physiologique et dû au développement incomplet de leur cortex préfrontal,

une partie du cerveau qui nous permet de prendre des décisions rationnelles. Sa croissance s'achève entre 20 et 22 ans. C'est pour cette raison que l'adolescent est plus dans l'émotionnel que le rationnel. Entre chatter 3 ou 4 heures avec ses copains ou faire ses devoirs, il va choisir la première activité.»

04

Les adultes aussi

A lire les chiffres, le phénomène de l'hyperconnection touche aussi les adultes, même s'ils sont moins nombreux que les jeunes à s'équiper. Chez Swisscom - 60% de part du marché helvétique - environ la moitié des 6,2 millions de clients mobiles possèdent un smartphone. En 2012, l'opérateur a vendu 1,55 million de terminaux mobiles (+6,7%), dont 68% de type smartphone. En février 2013, Comparis a publié un sondage effectué auprès de 1217 personnes en Suisse: 58% des 15-74 possèdent un téléphone intelligent. Ils étaient 48% l'année dernière.

Ces appareils sont davantage répandus chez les jeunes: 83% des moins de 30 ans en possèdent un, alors qu'ils sont 68% parmi les 30-49, et 32% chez les 50 ans et plus. On imagine le tableau dans les familles: papa, maman et les gosses, tous reliés à leur iPhone ou à leur Samsung Galaxy S III.

Marie Vidalis, Bienneoise de 40 ans, l'avoue: elle aussi est toujours connectée. «Je ne peux pas sortir sans lui. Lorsque je ne l'ai pas avec moi, il me semble que je suis sur une île déserte. Pourtant, je suis entourée de beaucoup de monde dans mon travail. Mais dès que j'ai cinq minutes de pause, je consulte WhatsApp, mon e-mail, Facebook.

C'est comme si je lisais les infos. Je regarde ce qu'il y a de nouveau. J'ai un si bel écran que, à la maison, je n'utilise même plus mon ordinateur.»

Les notifications n'arrêtent pas de s'afficher, du matin au soir. «Parfois c'est trop, tous ces messages d'amis auxquels il faut répondre. Si je ne le fais pas, ils mes demandent tout de suite pourquoi.» Quelquefois, elle envie son mari «et ses quatre contacts». «Entre notre fille de 12 ans et moi, il devient fou! Alors, le soir, je mets mon appareil sous silence et j'enlève la fonction vibreur. Et quand toutes les 15 à 20 minutes je regarde mon écran, je le fais très vite, discrètement pour ne pas l'agacer.»

05

Les effets secondaires

Daniele Fabio Zullino constate: «Le fait de pouvoir consulter ses mails et messages à tout moment peut nous faire courir le risque de devenir accros. D'après les expériences faites, nous savons que pour renforcer un comportement, il suffit de donner une récompense (un message dans ce cas-là). Pour le maintenir, il suffit d'espacer un peu les récompenses. Si je ne sais pas quand arrive la récompense, je maintiendrai mon comportement.» Si autrefois, nous allions à la boîte aux lettres voir si le courrier était arrivé, à la même heure chaque jour, avec les nouvelles technologies, le fait de ne jamais savoir quand arriveront les messages va maintenir de façon particulièrement pernicieuse les comportements addictifs.

Selon Martial Van der Linden, vice-doyen de la Faculté de psychologie et des sciences de l'éducation de l'Université de Genève, les personnes qui se disent très dépendantes de leur téléphone portable sont celles qui ont une «haute facette d'urgence». «Ce sont des hommes et des femmes qui, lorsqu'ils ressentent une émotion, négative ou positive, ne peuvent pas s'empêcher d'agir très rapidement, par exemple en téléphonant ou en

envoyant un SMS.» Le Genevois donne l'exemple d'une séance qui s'est mal passée. La personne est dans le tram et y repense. Elle est en colère, envoie un message à son chef ou son collègue pour l'injurier, des mots qu'elle risque de regretter. «Avant le smartphone, elle avait le temps de ré-évaluer la situation durant tout le trajet, et de se dire: "La vie est courte, ce n'est pas si important".»

Le smartphone a changé nos vies et nos comportements. Nous le dégainons dans la rue, en attendant le bus, en faisant la file au cinéma, à la poste ou au supermarché, au travail, durant les pauses, en séance, aux fêtes de famille et même au restaurant en mangeant avec des amis ou des collègues. C'est le cas d'un groupe de jeunes femmes, ce mardi midi du mois de mars. Nerea, 17 ans, Marzia, 22 ans, Annabelle, 31 ans, et Luana, 16 ans, travaillent toutes dans une crèche au centre de Bienne, non loin du restaurant libre-service dans lequel elles prennent régulièrement leur repas, toujours leur smartphone à la main.

Que font-elles? «Nous envoyons des messages sur WhatsApp, jouons, regardons des vidéos.» Pourraient-elles imaginer la vie sans lui? «Ah non, nous serions foutues! C'est notre confident.» N'est-ce pas frustrant de voir sa copine concentrée sur son téléphone, alors que l'on est à côté d'elle? «Non, nous partageons tout de même des choses. Nous nous montrons des vidéos. Lorsque l'une est dans son coin, cela veut dire qu'elle répond à un message.»

Publiée en juillet 2012 dans le *Journal of Social and Personal Relationships*², une étude détaille l'influence que peut avoir la présence d'un téléphone portable dans une pièce où s'entretiennent deux partenaires. «La simple présence de téléphones mobiles empêche le développement de l'intimité et de la confiance, et réduit l'étendue de l'empathie et de la compréhension qu'un individu ressent pour son partenaire.» La deuxième expérience menée lors de cette étude montre que ces effets sont plus prononcés si les individus sont en train de discuter d'un sujet personnel sérieux. Que dire alors de l'effet >>>

LUCY ZÖFFEL

«Les parents ont le droit de dire non!»

«Quand tu viens à table, tu l'êteins!» Voilà ce que Lucy Zöffel a enfin dit à sa fille de 13 ans et demi, après d'innombrables repas qui ont fini en bagarres à cause de son smartphone, reçu voici une année. Durant le premier mois, Lucy permet à sa fille de l'emmener à table. «Nous avons eu beaucoup de disputes à cause de ça. Elle me disait: "Je réponds juste à un message." Mais elle n'arrêtait pas durant tout le repas. C'était comme de la drogue. Même s'il était loin de la table, chaque son émis la rendait nerveuse.»

Un jour, sa fille lui a dit: «Mais c'est toi qui me permets.» «Je me suis dit: elle a raison. Et j'ai établi de nouvelles règles. Les parents ont le droit de dire non! Et les enfants l'acceptent.» Ces jours, Sarah est privée de son téléphone. «Je me sens coupée du monde», explique-t-elle. Elle qui vit son iPhone greffé à la main doit s'occuper autrement. «Alors elle lit, elle vient se promener avec moi, regarde la télévision. Mais une fois que la punition est finie, le smartphone reprend ses droits.»

Une amie de Sarah, Noëlle, 14 ans, est venue passer la nuit à la maison. Elle aussi est punie et privée de son téléphone. Sans lui, elle se sent «hors sujet». «Je ne suis plus informée, ne sais plus ce qui se passe.» Noëlle a supplié ses parents durant trois mois pour qu'ils lui achètent un smartphone. C'est son grand-père qui lui en a offert un, en janvier, pour son anniversaire: «En une semaine, c'est devenu une partie de ma vie.» Lucy la regarde et se demande: «Cette omniprésence, qui est un problème pour nous, n'en sera-t-elle plus un pour les enfants de nos enfants, car ils auront grandi avec ce phénomène?» o

>>> smartphone dans la chambre à coucher? Selon un sondage réalisé auprès de 2000 adultes en Grande-Bretagne par le site de comparaison britannique Broadbandchoices.co.uk, 46% de ceux qui ont répondu au questionnaire disent passer 90 minutes online, dans leur lit, sous la couette, avec leur ordinateur portable, leur tablette ou leur smartphone. «Les gens vont dormir 1 h 30 plus tard qu'il y a dix ans, car ils surfent sur l'internet. Et 15% disent que cette habitude les a amenés à être moins actifs sexuellement», précise le sondage.

06

Et les générations futures?

Les adultes et les adolescents sont accros. Et demain les bambins? Faut-il oui ou non leur mettre smartphones et tablettes entre les mains? En France, l'avis de l'Académie des sciences intitulé «L'enfant et les écrans»³, paru fin janvier, donne des conseils précis sur l'utilisation des écrans – télévision, tablettes, consoles de salon et outils numériques – selon les tranches d'âge (avant 2 ans, de 2 à 6 ans, de 6 à 10 ans, après 12 ans).

Le problème, c'est que cet avis fait l'objet d'une très vive remise en question par des professionnels du sujet, dont un chercheur spécialiste des neurosciences cognitives,

Michel Desmurget, un professeur de psychologie sociale, Laurent Bègue, un pédopsychiatre hospitalier, Bruno Harlé, et un maître de conférences en sciences de l'information, Sophie Jehel. Ils critiquent le travail de l'Académie «largement défaillant». «Une grande partie des affirmations avancées dans ce rapport sont dénuées de tout fondement scientifique et ne reflètent que les préjugés ou opinions des auteurs.» En Allemagne, les parents ne sont pas mieux logés pour s'orienter. L'été dernier, le psychiatre Manfred Spitzer, médecin-chef de la Clinique universitaire psychiatrique d'Ulm, a publié un ouvrage⁴ dans lequel il affirme que les ordinateurs et les smartphones rendent les enfants idiots. Il est bien sûr contredit par d'autres spécialistes, dont Stefan Aufenanger, professeur des sciences de l'éducation et de la pédagogie des médias à l'Université de Mainz, qui prône l'usage des nouvelles technologies à l'école.

Martial Van der Linden a des craintes: «A terme, cette utilisation risque de donner des personnes qui ont de la peine à attendre, à différer et à réévaluer une action. Elles vivront davantage dans le présent. Alors qu'une grande partie de notre humanité est due, justement, au fait que nous ne réagissons pas dans l'instant présent et ne nous laissons pas guider par l'impulsivité.»

Ces nouveaux accès pourraient également augmenter la tendance à la procrastination, une attitude qui consiste à repousser à plus tard les tâches à accomplir. «Les nouvelles technologies me permettent de surfer, consulter et

envoyer des messages, bref remettre à plus tard ce que je dois faire.»

Le professeur genevois pense que ces questions pourraient être notamment abordées à l'école, pour attirer l'attention des enfants sur l'utilisation optimale des nouvelles technologies. «Il est aussi très important pour eux d'avoir des petits moments, des «méta-moments», pour se centrer sur eux-mêmes, pour réfléchir à leurs buts ou, le soir, penser à ce qu'ils ont fait, réévaluer les choses. Ces appareils empêchent ces méta-moments, en attirant constamment l'attention des jeunes vers des stimulations externes.»

07

Une nouvelle liberté, jusqu'où?

Martial Van der Linden n'est pas le seul à dénoncer les effets pervers des terminaux mobiles. Dans son dernier ouvrage¹, l'Américaine Sherry Turkle tire la sonnette d'alarme. Elle s'inquiète des conséquences de cette nouvelle technologie «qui nous permet d'avoir des vies sur mesure», d'avoir la liberté d'être dedans et dehors – nous désirons aller aux réunions, mais ne faire attention qu'aux moments intéressants – l'important étant de garder le contrôle de là où nous plaçons notre attention et à qui nous l'accordons. «Jusqu'à présent, un tel comportement était empêché par l'esprit de communauté: il était important d'être attentif, également lors des moments ennuyeux, cela pour montrer son esprit de solidarité.»

A ses yeux également, il y a de moins en moins de véritables conversations. «Mais plus d'e-mails, de SMS et de messages en tout genre. Au lieu de parler directement ensemble, nous communiquons plus par écrit. «Je ne t'appelle pas, je ne t'envoie qu'un message.» C'est un changement très clair qui permet de réduire les relations humaines et de se cacher pour échapper aux contacts sociaux. En postant des messages, nous nous présentons comme nous le voulons. Nous éditons nos propos. Nous trichons avec nous-mêmes.»

Et que dire de cette propension à partager ses moindres faits, gestes et pensées? «Cela a un effet psychologique qui se résume par cette devise: je partage donc je suis. Beaucoup de gens croient que leurs pensées sont pertinentes, uniquement s'ils les communiquent aux autres, car ils sont habitués à partager immédiatement ce qu'ils pensent et ce qu'ils ressentent. Si cet effet est surtout valable pour les jeunes, il l'est de plus en plus pour les adultes.»

L'avenir, l'étudiant vaudois Axel Fontaine – qui gère plusieurs pages Facebook sur les smartphones et écrit des articles sur Droid-Now.com –, lui, ne l'imagine «pas très bien» pour les bambins d'aujourd'hui. «Lorsque je vois de très jeunes enfants utiliser des tablettes ou le smartphone de leur maman, cela me fait peur. Il faudrait prendre des mesures, élaborer de nouvelles règles d'utilisation. Et surtout leur apprendre les bases classiques, celles dont nous, les jeunes, avons encore bénéficié. Ceux qui naissent là-dedans ne les auront pas et cela m'inquiète.» o

¹ «Alone Together» de Sherry Turkle. Editions Basic Books, 360 pages (en anglais)

² Can you connect with me now? How the presence of mobile communication technology influences face-to-face conversation quality. Andrew K. Przybylski and Netta Weinstein

³ «L'enfant et les écrans», avis de l'Académie des sciences, 124 pages, www.academie-sciences.fr

⁴ «Digitale Demenz», de Manfred Spitzer, Editions Droemer Knauer, 367 pages (en allemand)