



dernier chapitre s'attache aux thèmes qui se prêtent aux échanges : la dépendance, les motivations, le changement (mieux gérer, diminuer ou arrêter sa consommation de tabac), les règles et les interdictions (un sujet pertinent en milieu scolaire!), les composants de la cigarette, les manipulations de l'industrie cigarettière, le tabagisme passif, les ressources d'aide. Ce chapitre est le plus concret, en ce qu'il propose aussi des outils d'animation et de débat.

L'ouvrage est téléchargeable sur www.fares.be/content/view/58/65/ et disponible gratuitement en version papier.

Contact : francoise.cousin@fares.be ou hernando.rebolledo@fares.be. Par ailleurs, le Service Prévention Tabac du FARES est disponible pour appuyer les professionnels dans la mise en œuvre de ce type de communication.

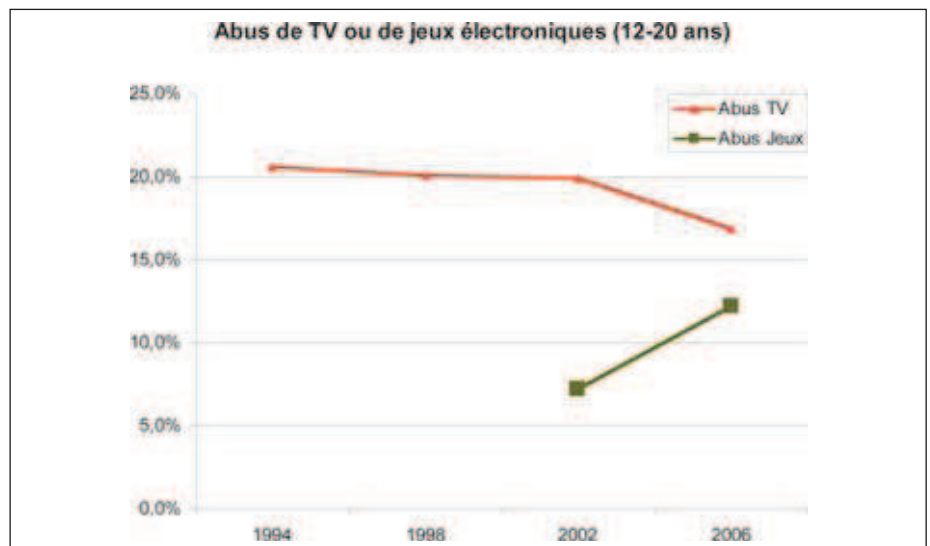
USAGES ABUSIFS DE MULTIMÉDIAS À L'ADOLESCENCE

La prolifération des multimédias et des nouvelles technologies a transformé les activités de loisirs et de communication des adolescents. Si, pour une majorité de ceux-ci, ces activités restent modérées, pour d'autres elles occupent une part importante de leur temps libre. Mais qui sont ces adolescents qui abusent des multimédias et qui suscitent questionnements et inquiétudes de la part des professionnels et des parents ?

D' après l'enquête « Santé des jeunes », en 2006, moins de la moitié (44,5%) des jeunes de 12-20 ans du secondaire regardent modérément la télévision² et plus de la moitié (62,4%) jouent modérément à des jeux électroniques sur console ou ordinateur³ les jours d'école (graphique ci-contre).

À l'opposé, environ un jeune sur six (16,8%) passe au moins 4 heures par jour devant l'écran de télévision et un peu plus d'un jeune sur dix passe autant de temps par jour à s'adonner à des jeux électroniques. Alors que la proportion des adeptes invétérés du petit écran a légèrement diminué depuis 2002 (20,2%), celle des usagers intensifs de jeux électroniques a augmenté (7,3% en 2002). Ces pratiques excessives sont plus répandues chez les garçons et se retrouvent plus volontiers parmi les jeunes de l'enseignement professionnel et technique que parmi ceux de l'enseignement général. Avec l'âge, l'abus de télévision a tendance à baisser tandis que celui de jeux électroniques reste stable.

Sur un plan subjectif, les jeunes qui usent excessivement de télévision et de jeux électroniques ne se sentent ni plus heureux, ni plus malheu-



reux que les autres jeunes. Par contre, il y a parmi eux davantage d'adolescents qui se plaignent de nervosité et de déprime. Au niveau familial, les jeunes qui abusent de télévision sont plus souvent issus de familles socio-économiquement modestes. À l'inverse, les jeunes qui usent intensivement de jeux électroniques sont plus fréquemment issus de famille de niveau d'aisance matérielle moyen.

Par contre, tant dans l'excès de télévision que de jeux électroniques, les jeunes qui adoptent ce type de conduite sont proportionnellement plus nombreux à éprouver des difficultés à parler avec leurs parents. Ils consacrent bien souvent, en dehors de l'école, beaucoup de temps à leurs amis. Ils ont aussi tendance à moins aimer l'école que les autres jeunes et à se plaindre plus souvent de fatigue le matin

avant l'école. En outre, ceux qui abusent de jeux électroniques se retrouvent plus volontiers parmi les jeunes qui « brossent », plus ou moins occasionnellement, les cours.

Par rapport aux jeunes flamands et autres jeunes des pays⁴ participant à l'enquête, les jeunes de la Communauté française regardent moins la télévision et utilisent, en général, moins les nouvelles techniques de communication (gsm, sms, mail, etc.). La situation est un peu différente concernant l'usage de jeux électroniques. En début d'adolescence, les jeunes francophones et flamands ont une fréquence d'usage moindre que dans la plupart des autres

¹ Favresse D., de Smet P. (2008), *Tabac, alcool, drogues et multimédias chez les jeunes en Communauté française de Belgique. Résultats de l'enquête HBSC 2006. SIPES (ESP-ULB), Bruxelles.* <http://www.ulb.ac.be/esp/sipes/>

² Les jours d'école, 6,6% des jeunes ne regardent jamais la télévision et 37,8% la regardent de 1/2 heure à 1 heure par jour.

³ Les jours d'école, 25,8% des jeunes ne jouent jamais à des jeux électroniques et 36,6% pratiquent cette activité de 1/2 heure à 1 heure par jour.

⁴ Quarante et un pays ou régions d'Europe (plus des pays comme le Canada, les USA, l'Australie, etc.) ont participé à l'enquête en 2006.

pays. Néanmoins, cette tendance s'inverse avec l'âge en raison principalement de la proportion plus importante de jeunes filles francophones à se consacrer à cette activité ludique⁵.

Une part importante des caractéristiques des jeunes usant de manière intensive de multimédias sont semblables aux caractéristiques des jeunes consommant des produits psychotropes licites et illicites (tabac, alcool, cannabis, ecstasy), tout en ayant souvent un aspect moins prononcé. Plus spécifiquement, les analyses montrent que les usages de psychotropes et les abus de multimédias se rencontrent plus chez les garçons que chez les filles et plus dans l'enseignement professionnel et technique que dans l'enseignement général. Ces usages et abus surviennent plus volontiers chez des adolescents faisant état de moments réguliers de mal-être (déprime, fatigue matinale, etc.) et obéissent aux mêmes facteurs interpersonnels et sociaux (sociabilité juvénile importante, déficit d'intégration scolaire, difficulté de communiquer avec les parents, etc.).

Pratiques et contextes d'usage

L'usage du petit écran a évolué au cours du temps, avec un accroissement de l'usage individuel et une diminution de l'usage collectif, une croissance tant de l'utilisation du poste de télévision comme activité exclusive que comme activité secondaire (au cours du repas, en bruit de fond, etc.). Néanmoins, cette augmentation de l'usage de télévision a été plus prononcée parmi les anciennes générations que chez les plus jeunes. Plus globalement, chez les jeunes, les modalités d'usage des nouvelles technologies sont étroitement associées à la manière dont les parents, d'une part, conçoivent ces technologies et, d'autre part, exercent un contrôle sur leur utilisation. L'accroissement de leur usage va, par exemple, de pair avec les équipements (tv, ordinateur, vidéos, etc.) de la chambre personnelle du jeune.

⁵ Currie C. et al. (Eds) (2008), *Inequalities in young people's health : HBSC international report from the 2005/2006 survey, WHO Regional Office for Europe, Copenhagen*. <http://www.hbsc.org/>

Ces divergences parentales dans la gestion des nouvelles technologies par les adolescents traduisent, comme à l'accoutumée, des différences socio-économiques. Ainsi, les enfants d'ouvriers qualifiés ont plus souvent une télévision personnelle, jouent davantage à des jeux vidéo avec leurs parents, ces derniers ayant surtout tendance à privilégier le côté ludique des médias. À l'inverse, dans les catégories dites supérieures (cadres, professions intellectuelles), les restrictions à l'égard de la télévision et des jeux vidéo sont beaucoup plus fréquentes. Pour ces derniers, le côté loisir des médias s'accompagne bien souvent d'un projet éducatif⁶.

Au-delà de ce côté ludique ou éducatif, les nouvelles technologies sont aussi des supports de communication. L'internet, par exemple, favorise l'autonomisation du jeune à l'égard de sa famille et participe à la socialisation des adolescents. Il est un outil qui facilite non seulement les échanges avec les pairs mais également la prise de distance avec ces derniers. Cet aspect socialisant d'internet est d'ailleurs l'une des principales composantes de son attrait, voire de sa propriété addictive⁷. Finalement, les technologies de la communication instituent d'abord de nouvelles façons d'être ensemble, où le jeune peut notamment rester en contact « permanent » avec ses amis⁸ ou encore utiliser cet outil pour, le cas échéant, exprimer son mal-être.

Pour la plupart des jeunes, l'utilisation de ces techniques ne déborde pas sur les activités scolaires et de loisirs. Ce n'est que lorsque les pratiques deviennent excessives qu'elles peuvent engendrer un manque de sommeil et s'accompagner de problèmes sur le plan

⁶ Donnat et al. (2003), *Octobre (2003) et Louacheni et al. (2007)*, cités par Favresse et al. (2008), *op.cit.*

⁷ Douglas et al. (2008), cités par Minotte P., Donnay J.-Y. (2009), *Les usages problématiques d'internet et des jeux vidéo : Synthèse, regard critique et recommandations*. Institut Wallon pour la Santé Mentale, 113p.

⁸ Metton (2004), Draelants (2004), Murali et al. (2007), cités par Favresse et al. (2008), *op.cit.*

scolaire et familial. Néanmoins, dans la majorité des cas, ces usages « problématiques », souvent associés aux jeux, présentent un caractère transitoire. Ils se résorbent habituellement d'eux-mêmes après quelques mois ou années de pratique. Seulement dans de rares cas, les pratiques deviennent incontrôlables et s'apparentent à une addiction^{9,10}. Lorsque c'est le cas, l'addiction prend diverses formes et se traduit habituellement par une pratique polyaddictive : addiction communicationnelle, jeux pathologiques, cybersexualité, achats compulsifs, etc.¹¹

Il ne faut pas oublier qu'il n'existe pas d'usage type de ces technologies mais une multitude d'usages possibles. Ainsi, par exemple, la notion de jeux électroniques ne veut pas dire grand-chose en soi, dans la mesure où elle nous renvoie à de multiples possibilités ludiques (jeux d'argent, jeux en réseau, jeux d'agilité, jeux violents, etc.), qui se pratiquent seul ou à plusieurs, qui se combinent parfois à d'autres usages (cannabis, télévision).

Comme d'autres médias l'ont été par le passé (livres, radio, etc.), il importe de ne pas diaboliser les nouveaux multimédias en s'alarmant autour de risques hypothétiques encourus par les adolescents. Ces technologies ne sont, en soi, ni bonnes ni mauvaises. Tout dépend des usages que l'on en fait et c'est vraisemblablement notre rôle d'adulte de veiller à ce qu'elles participent au mieux au développement personnel et social des adolescents.

Damien Favresse
SIPES-ULB, Serive communautaire
de promotion de la santé

⁹ Murali et al. (2007), cités par Favresse et al. (2008), *op.cit.*

¹⁰ Minotte P., Donnay J.-Y. (2009), *op.cit.*

¹¹ Valeur M. et Velea D. (2002), *Les addictions sans drogues*, in *Revue Toxibase*, 6 :1-15.

LA PARTICIPATION: UN «OUTIL» DE PROMOTION SANTÉ!

Pour les Services PSE comme pour les Centres PMS et les acteurs éducatifs et de santé, la participation des publics est un véritable défi. Les activités et les projets qui visent la promotion de la santé à l'école devraient nécessairement refléter cette conception...

et donc favoriser des démarches qui incitent chacun à participer.

Au travers des différents outils qu'elle diffuse auprès des écoles et des acteurs éducatifs et de santé avec le soutien de la Communauté fran-

çaise, Cordes (petit nom de l'asbl Coordination Education & Santé) propose des démarches où la participation des élèves se veut incontournable. Pour recevoir le kit pédagogique *En rang d'oignons* par exemple, la classe doit nous adresser une lettre collective répondant aux