

Informations préliminaires

Session II : Défis liés à l'addiction numérique chez les enfants et les jeunes

Introduction

Grâce au développement global de la technologie, la réalité virtuelle est entrée dans la vie quotidienne tant des adultes que des enfants et des jeunes. Pour ces derniers, Internet est devenu un « véritable monde numérique » dans lequel on peut non seulement communiquer, mais aussi acquérir des connaissances, assimiler des normes et des valeurs, et construire sa propre identité. Les chercheurs et les praticiens qui s'intéressent à la manière dont les technologies numériques affectent les jeunes ont observé que le cyberspace entretient des relations étroites et complexes avec le bien-être psychologique des enfants et des jeunes. Sa présence dans la vie d'un jeune peut à la fois avoir une influence (positive ou négative) sur les problèmes de santé mentale existants et contribuer à l'émergence de nouveaux. La dépendance numérique, qui est un exemple de ces problèmes, est très souvent liée à d'autres troubles observés chez les enfants et les jeunes, comme la dépression, les troubles anxieux, les problèmes de sommeil ou le TDAH.

L'utilisation compulsive des technologies numériques, notamment celle d'Internet et des téléphones portables, est désormais un sujet très important dans les débats publics sur les dangers du XXI^e siècle. Les discussions sont d'autant plus difficiles que ce phénomène n'est pas encore clairement reconnu et défini, et qu'il n'y a pas de consensus dans les études scientifiques sur le sujet quant à la nomenclature elle-même. Parallèlement, la plupart des experts s'accordent à dire que les enfants et les jeunes font un usage excessif des nouvelles technologies numériques et que, pour les jeunes qui ont des difficultés à contrôler leur engagement dans les cyberactivités, l'utilisation problématique d'Internet a des répercussions négatives sur leurs activités dans d'autres sphères de la vie, hors ligne.

Contexte actuel

Plusieurs études importantes ont été menées récemment, comme EU Kids Online 2020 ou Health Behaviour in School-aged Children (HBSC) en 2021-2022, réalisées en collaboration avec le bureau régional européen de l'OMS, dont les résultats indiquent la nécessité d'étudier de plus près les addictions numériques des enfants et des jeunes à l'échelle mondiale. Les conclusions les plus importantes de cette étude et d'autres études similaires sont que l'activité

des enfants et des jeunes dans le cyberspace a connu un pic et qu'une petite proportion de jeunes (de quelques pour cent à une quinzaine de pour cent) utilise Internet (dont avant tout les médias sociaux) de manière problématique. Les manifestations de l'utilisation problématique du numérique comprennent la non-satisfaction des besoins fondamentaux (comme le sommeil), le fait de négliger ses études et la détérioration des relations avec la famille et les amis.

La croissance observée de l'activité en ligne chez les enfants et les jeunes ne peut s'expliquer qu'en partie par les effets de la pandémie de COVID-19 et par l'augmentation des possibilités offertes par Internet aujourd'hui. L'utilisation croissante de différents types de sites Internet, dont avant tout les médias sociaux au sens large, qui sont utilisés par les jeunes à une fréquence supérieure à la moyenne, joue également un rôle important dans cette augmentation. Le fait que le modèle économique des médias sociaux repose sur la stimulation du système de récompense des utilisateurs expose les enfants et les jeunes à toute une série de problèmes psychologiques, y compris un risque accru de dépendance numérique.

La participation et la visibilité accrues des jeunes dans la vie numérique et les types de modèles commerciaux utilisés par les propriétaires et les gestionnaires d'entreprises numériques ont incité l'Union européenne à prendre un certain nombre de mesures pour protéger les enfants et les jeunes des risques liés à leur utilisation des technologies numériques, notamment en s'attaquant à différents types d'addiction. Les mesures prises jusqu'à présent comprennent l'introduction d'une législation pertinente (comme le Règlement sur les services numériques), la mise à jour de la stratégie « Un meilleur Internet pour les enfants » et la promotion du développement des compétences numériques chez les enfants et les jeunes.

La question de la dépendance numérique a été incluse dans la « politique de transformation numérique de l'éducation » (PCTE) adoptée par le gouvernement polonais en septembre 2024. La PCTE énumère les principales mesures à prendre pour préparer la jeune génération aux défis d'une société numérique, notamment en soulignant la nécessité de soutenir et de promouvoir l'éducation aux médias, l'hygiène numérique et la cybersécurité. Il indique également que ces activités doivent être systémiques et impliquer un éventail de différents types d'acteurs et d'institutions, comme les écoles, les universités et les institutions de recherche et d'éducation. Parallèlement, le Fonds national de santé, en coopération avec le ministère de la Santé, réalise depuis 2021 un programme pilote pour les enfants dépendants aux nouvelles technologies. Dans le cadre de ce programme, des centres sélectionnés mènent des activités thérapeutiques destinées aux élèves qui utilisent les nouvelles technologies de manière problématique ainsi qu'à leurs familles. Les thérapies proposées pour la guérison des e-addictions consistent, entre autres, en des conseils médicaux diagnostiques et thérapeutiques, des conseils psychologiques et des séances de psychothérapie individuelle, familiale et psycho-éducative.

Défis

L'un des principaux défis liés à la dépendance numérique des enfants et des jeunes est de protéger les jeunes générations contre le développement de modèles d'utilisation numérique non constructifs. L'omniprésence de ces technologies rend insuffisant de se concentrer uniquement sur la limitation de l'accès à Internet pour les jeunes, une approche qui, de plus, comme le montrent les études, est très souvent inefficace. Pour l'instant, il est nécessaire de développer des méthodes d'action qui permettent de prévenir la dépendance. En particulier, il est extrêmement important de généraliser la psychoéducation sur l'hygiène numérique et d'inclure les enfants et les jeunes, ainsi que leurs parents et leurs enseignants, dans les mesures préventives systémiques. Les mesures de prévention dans le domaine de l'utilisation compulsive du numérique doivent également se concentrer non seulement sur les facteurs de risque, comme certains traits de personnalité, le sentiment de solitude, le faible niveau de compétence scolaire ou le non-respect des règles d'hygiène numérique, mais aussi sur les facteurs dits de protection. Les facteurs susceptibles de protéger les enfants et les jeunes de l'addiction numérique sont principalement, selon les recherches, un environnement familial et amical sûr et des temps de loisirs appropriés.

Étant donné que l'utilisation excessive des technologies numériques expose les enfants et les jeunes non seulement à la dépendance, mais aussi à divers dangers et à des contenus inappropriés, il est très important d'assurer aux jeunes un environnement numérique sûr. Dans ce contexte, il est particulièrement important de mener des politiques appropriées à l'égard du secteur numérique, dont les représentants doivent adopter une approche plus responsable de la protection des droits des enfants et des jeunes dans l'environnement numérique. Il s'agit principalement de la nécessité de respecter de manière réaliste les restrictions d'âge existantes pour l'utilisation des réseaux sociaux.

Les dépendances numériques étant un problème mondial, la coopération au niveau de l'UE joue un rôle clé dans la résolution des problèmes identifiés. Dans ce cadre, les États membres peuvent échanger leurs expériences, tant en termes de bonnes pratiques que de problèmes majeurs rencontrés dans la lutte contre les dépendances numériques. Ils ont également l'occasion d'élaborer une position commune sur la stratégie à adopter pour encourager les entrepreneurs numériques à accorder plus d'attention à la sécurité et au bien-être des enfants et des jeunes.

Les actions visant à protéger la santé mentale des enfants et des jeunes à l'ère du développement numérique, y compris la lutte contre la dépendance numérique, constituent un élément très important du programme de la présidence polonaise dans le cadre de la priorité « sécurité sanitaire ». L'objectif de la présidence polonaise est notamment de créer une plateforme appropriée pour échanger des expériences et discuter de l'élaboration de lignes de conduite communes que l'Union européenne peut adopter pour veiller efficacement au bien-être mental des enfants et des jeunes dans un monde numérisé. La Pologne souhaite que

le débat qu'elle coordonne aboutisse à l'élaboration de conclusions appropriées du Conseil de l'UE.

Points de discussion

1. Comment prévenir les dépendances numériques tout en préservant les avantages que les technologies numériques offrent aux jeunes ?
2. Que peut-on faire pour s'assurer que les restrictions d'âge concernant l'utilisation des médias sociaux sont respectées ?
3. Comment encourager les gens à adopter des pratiques d'hygiène numérique ?
4. Comment impliquer l'école et la famille dans les activités de prévention de la dépendance numérique ?