

Jonathan Haidt

« Tout ce qui est nécessaire au développement des enfants s'évanouit avec les smartphones »

L'universitaire américain décrit comment l'essor du téléphone mobile et des réseaux sociaux s'est accompagné d'une augmentation des troubles anxieux chez les jeunes nés après 1995 et a des impacts néfastes sur leurs aptitudes sociales

ENTRETIEN

Professeur d'éthique des affaires à la New York University Stern School of Business, Jonathan Haidt est spécialiste de psychologie sociale. A travers ses travaux de recherche, il s'intéresse particulièrement aux émotions et à la moralité. En janvier, il a publié *Génération anxieuse. Comment les réseaux sociaux menacent la santé mentale des jeunes* (Les Arènes, 448 pages, 24,90 euros, traduit de l'anglais par Jenny Bussek).

Pouvez-vous nous dire ce qui caractérise cette « génération anxieuse », dont vous parlez dans votre ouvrage ?

C'est une génération jeune, composée de ceux qui sont nés dans les pays industrialisés après 1995. Ses premiers représentants arrivent à la puberté au moment où le smartphone prend son essor, en 2007, et au moment où apparaissent les réseaux sociaux, en 2009. La diffusion rapide de ces technologies va entraîner une transformation, particulièrement aux Etats-Unis, non seulement de la société, mais aussi de l'enfance.

Nous en sommes arrivés à un point où il est désormais devenu normal pour les plus jeunes de passer le plus clair de leur temps le nez sur leur téléphone, si bien que l'enfance ne se caractérise plus par le jeu, mais par ce que l'on fait en ligne. Cette évolution a un très fort impact sur le développement social, sexuel et cognitif.

Pouvez-vous nous en donner des exemples ?

Je me suis concentré sur ce qui arrive aux enfants une fois qu'ils ont leur premier smartphone, autour de l'âge de 10 ou 11 ans. En consultant la littérature scientifique sur les tendances suivies par la santé mentale aux Etats-Unis et au Royaume-Uni, les problèmes rencontrés par les filles sautent aux yeux. Les chiffres sur l'anxiété, la dépression et l'automutilation restent stables des années 1990 jusqu'en 2011 ou 2012. Puis, soudainement, ces pathologies augmentent en flèche. Par exemple, en 2008, environ 12% des adolescentes américaines avaient souffert d'un épisode dépressif au cours de l'année précédente, ce qui correspond à ce que l'on observait classiquement d'une année sur l'autre. Puis, les chiffres décollent pour frôler les 30% en 2020.

Les choses changent notamment après l'apparition en 2010 d'Instagram, un réseau social où l'on partage des photos et des vidéos. Dans différentes études, les jeunes filles interrogées considèrent d'ailleurs que cette plateforme est néfaste pour elles, car elles y sont incitées à se prendre en photo et à se comparer sans cesse aux autres. La comparaison est normale, surtout à l'adolescence où l'on est très vulnérable et où la popularité compte beaucoup. C'est une des caractéristiques de leur évolution. Les humains, parce qu'ils vivent en communauté, sont sensibles au regard des autres. Mais quand cette communauté se compose de millions de personnes connectées à leur téléphone, qui éditent soigneusement chacune des photos affichées en ligne, il devient impossible pour ces jeunes filles de rencontrer *les standards fixés. Leur miroir ne leur renvoie pas une image digne de ce que l'on voit sur Internet, ce qui est source d'anxiété. Ce n'est là qu'un des mécanismes expliquant l'essor de ce genre de trouble.*

Qu'en est-il pour les garçons ?

L'augmentation de l'anxiété et de la dépression s'est faite pour eux de manière plus graduelle. Le problème ne vient pas des réseaux sociaux, mais plus généralement d'une enfance passée sur des écrans. La diffusion des tablettes tactiles, des ordinateurs portables et des consoles s'est traduite par le fait que les garçons pouvaient désormais passer toute une journée accrochés à des jeux vidéo, ou à consulter des sites pornographiques.

Les effets apparaissent à plus long terme. Quand on observe où en sont les membres les plus âgés de la génération Z [*nés entre 1990 et 2010*], on constate qu'ils ont moins tendance que ceux des générations précédentes à avoir fait des études supérieures, à avoir un emploi, à avoir quitté le domicile parental. Ce qui m'amène à penser qu'une enfance passée sur les écrans est plus dommageable pour les garçons.

Néanmoins, n'est-il pas possible pour nos enfants d'avoir un usage modéré des nouvelles technologies ?

Au-delà des applications ou des impacts distincts qu'une enfance numérique peut avoir en fonction du genre, il y a une constante : les écrans prennent la place de tout le reste. Aux Etats-Unis, la moitié des adolescents déclarent être quasi constamment en ligne, quoi qu'ils fassent, qu'ils soient en train de vous parler, qu'ils soient aux toilettes, ou dans le bus pour aller à l'école. Le téléphone les empêche d'être pleinement présents aux autres dans le monde réel. Ils ne jouent pas, ne courent pas, ne prennent pas de risque et n'apprennent donc pas de quoi ils sont capables. La lecture disparaît. Tout ce qui est nécessaire au développement des enfants s'évanouit. Le jour vient néanmoins où ces enfants doivent faire face au monde ; qu'ils soient alors pris d'anxiété n'a rien d'étonnant.

Nous devons également prendre conscience du fait que nos enfants ont accès à de multiples plateformes en ligne qui chacune les expose à des dangers différents. TikTok ruine leur capacité à maintenir leur attention au-delà de quelques secondes. Snapchat les soumet à un environnement malsain, où ils peuvent converser avec des inconnus qui peuvent les inciter, ou les contraindre, à leur envoyer des photos d'eux-mêmes dénudés. Il est possible d'y acheter de la drogue, voire des armes.



YANN LEGENDRE

Vous dites que l'essor des troubles anxieux s'explique par la diffusion de la culture numérique. Mais ne s'agit-il pas plutôt d'une corrélation ?

Il y a en effet une corrélation, lorsque l'on s'arrête à la dimension historique, entre l'essor du smartphone et l'augmentation des troubles anxieux. Il y a également une corrélation sur le plan individuel, constatée par la recherche. Les enfants, particulièrement les filles, qui passent beaucoup de temps en ligne sont bien plus anxieux et sujets à la dépression. Des expériences ont également été conduites au cours desquelles on demande aux gens de réduire le temps qu'ils passent sur les réseaux sociaux. La première journée est généralement marquée par une plus grande anxiété, à cause de l'effet de manque. Mais au-delà d'une semaine, ils se sentent mieux.

Un récent sondage a été mené auprès de psychologues cliniciens en Australie et en Nouvelle-Zélande pour savoir si selon eux les réseaux sociaux renforçaient les troubles alimentaires dont souffrent certaines personnes. Ils ont unanimement répondu oui. Il y a donc tout un faisceau de preuves.

Vous observez également que l'essor de la société numérique survient alors que la parentalité évolue de manière préoccupante...

Auparavant, les enfants vivaient des aventures, ils circulaient librement à vélo dans la ville, exploraient les bois. Le jeu libre était un espace où ils pouvaient s'amuser et grandir de façon autonome, sans le regard constant leurs parents. Ils vivaient des expériences essentielles au développement du cortex cérébral frontal et de leurs aptitudes sociales. Cependant, aux Etats-Unis et au Canada, après la montée de la criminalité observée au cours des années 1970 et 1980, la confiance en nos voisins a reculé. Une peur des enlèvements s'est répandue, de manière tout à fait excessive. Une tendance s'est installée : la réduction de ce temps de jeu libre. Internet a peu à peu pris sa place. Cela rassure les parents, ils ont l'impression que puisque leurs enfants sont à la maison, rien de mal ne peut leur arriver.

Cette évolution de la parentalité est également une conséquence du développement économique. A mesure qu'un pays s'enrichit, le nombre des naissances diminue. Une grande attention est portée à chaque enfant et les parents tendent à vouloir diminuer les risques auxquels ils sont exposés. Mais on fait fausse route en croyant qu'une enfance passée sur les écrans n'est pas dangereuse.

Que faut-il faire sur le plan législatif ?

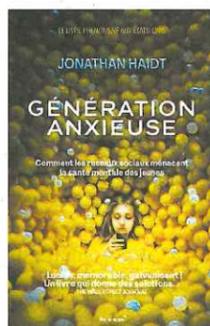
Je suis américain et je sais qu'il n'y a rien à attendre du Congrès. Nous devons donc chercher à faire évoluer les normes sociales. Chacun doit repenser la façon dont il éduque ses enfants. Pour moi, les adolescents ne devraient pas avoir accès à un smartphone avant 14 ans. Un téléphone portable sans Internet, pourquoi pas ? Mais pas plus. Si un quart des familles le faisaient, ce serait socialement acceptable, les adolescents sans smartphone ne se sentiraient pas exclus. Bien évidemment, il faudrait mieux faire évoluer la loi.

Fin 2024, l'Australie a adopté un texte qui va dans le bon sens en fixant à 16 ans l'âge auquel on peut créer un compte sur les réseaux sociaux, céder ses données, etc. La loi exige que les plateformes vérifient l'âge de leurs utilisateurs. Je crois également que les écoles ne devraient pas admettre de téléphone dans leur enceinte. Ces technologies sont incroyablement addictives.

Que pensez-vous de l'essor de l'intelligence artificielle ?

Ces technologies rendront nos enfants encore plus dépendants aux écrans. Le contenu créé par des intelligences artificielles sera encore plus captivant. On verra aussi l'essor d'« amis » créés par ces algorithmes, ce qui isolera encore davantage nos enfants. Ces « amis » s'ajusteront parfaitement à eux, manifestant de l'empathie au bon moment. Nos enfants y trouveront un monde facile et le développement de leurs attitudes sociales en pâtira. Tout cela terminera très mal. ■

PROPOS RECUEILLIS PAR
MARC-OLIVIER BHERER



GÉNÉRATION ANXIEUSE
de Jonathan Haidt,
Les Arènes,
448 pages,
24,90 euros

LE CRI D'ALARME POUR LA SANTÉ MENTALE DES JEUNES

LE NUMÉRIQUE est un prédateur pour l'enfance, nous dit l'Américain Jonathan Haidt, spécialiste de psychologie sociale, attentif aux évolutions de la société. Dans son livre, qui est tout autant un cri d'alarme, *Génération anxieuse. Comment les réseaux sociaux menacent la santé mentale des jeunes* (Les Arènes, 448 pages, 24,90 euros), il remarque à quel point le smartphone et la console de jeux vidéo ont pris la place du jeu libre à l'extérieur, de la

rencontre des autres et du monde. Les troubles anxieux augmentent rapidement chez les plus jeunes depuis l'avènement du smartphone, à la fin des années 2000, démontre-t-il, chiffres à l'appui et sur la base de nombreux travaux de recherche.

Jonathan Haidt ne craint pas la polémique et adopte des positions tranchées. Le ton de l'ouvrage n'est pas pour autant accablant. Le livre est avant tout une incitation à changer

les choses, et propose de nous aider à sortir de nos mauvaises habitudes. Il prône de retarder l'achat du premier smartphone à 14 ans et de l'interdire à l'école.

Les parents doivent également apprendre à donner l'exemple, en délaissant eux aussi leur téléphone. L'auteur poursuit son exploration de ces enjeux sur son site *The Anxious Generation* (en anglais). ■