



ENTRETIEN

Serge Tisseron,
psychiatre, membre de
l'Académie des technologies



LA VILLE EN PARLE

"L'idée de Facebook, c'est d'avoir des 'amis', ou plutôt des 'friends', parce que les amis sur Facebook ça n'existe pas. Ils s'agit de contacts, souvent très bien gérés par les jeunes."

"Ne diabolisons pas Facebook!"

Selon le psychiatre, Facebook, bien utilisé, est un excellent moyen d'apprendre la vie en société...

La Gazette. Ni diaboliser ni idéaliser les écrans, seul l'usage que l'on en fait compte... C'est ce que vous dites dans vos livres (1). Prenons Facebook, qui compte 24 millions d'utilisateurs en France. À partir de quel âge peut-on laisser accéder son enfant à ce réseau social ?

Serge Tisseron. L'âge légal, c'est 13 ans, bien que beaucoup d'enfants y aillent avant, parfois dès 10-12 ans. Ce qui est certain, c'est qu'il est très difficile de gérer la complexité de certaines situations sur Facebook avant 12 ans. L'enfant risque d'être piégé en croyant sur parole ce que peuvent lui dire des copains ou bien piégé par des plaisanteries à double sens qui lui échapperont ou le gêneront. Ou encore se mettre à rire sans comprendre ce que c'est gênant. Et puis vers 10-11 ans, on ne reconnaît pas toujours que les raisons données par notre interlocuteur peuvent être fausses. Par exemple, l'interlocuteur peut dire "je suis triste parce que tu as oublié mon anniversaire", alors que sa tristesse a en réalité une autre raison. Facebook, c'est un espace pour plaisanter, une prolongation de la cour de récré où se racontent les potins, où l'on règle ses comptes... bref, les règles habituelles de la vie sociale. Mais l'échange est rapide et se fait nuit et jour, ce qui oblige les parents à la vigilance.

La grande leçon de votre livre est que les parents doivent accompagner leur enfant pas à pas dans le monde des écrans. Quels conseils préalables à l'usage de Facebook doivent-ils donner ? Il faut expliquer aux enfants qu'ils doivent alterner les activités, ne pas



"FACEBOOK APPREND À GÉRER DES RELATIONS EN RÉPONDANT PARFOIS À CÔTÉ, EN ESQUIVANT"

être trop longtemps sur Facebook. Les écrans peuvent servir à plein d'autres choses. Et puis l'alternance, c'est avec ou sans écran. Si on est toujours sur Facebook, très vite on risque d'entrer dans un fonctionnement pathologique. J'appelle pathologique la course aux "like" (cliquer sur un bouton "j'aime" pour en avoir le plus possible). On n'est plus dans la cour de récré à rigoler et potiner mais pour s'assurer qu'on est aimé et plus aimé que ceux qui sont aimés sur Facebook. Le danger, c'est d'entrer dans une activité compulsive, de chercher de l'approbation pour avoir une meilleure estime de soi-même. Pour éviter ça, les parents ne doivent pas rater une occasion de gratifier leur enfant dans la vie réelle.

Ça, c'est le danger ultime. Comment les parents peuvent-ils éviter d'en arriver là ?

En expliquant à leur enfant que la communication sur Internet, ce

n'est pas la même chose que dans la vie réelle. Dans la communication en face-à-face, on a toujours un indice pour savoir comment l'autre reçoit ce qu'on lui dit. Exemple : si je lui parle de l'équipe d'Angleterre qui a gagné la veille contre l'Italie et que mon interlocuteur tord le nez, je comprends qu'il soutient l'équipe d'Italie. Je vais en tenir compte et ne pas en rajouter pour ne pas le mettre en colère. S'il fait un grand sourire, je vois qu'il est content, comme moi, que l'Angleterre ait gagné et je vais en rajouter dans mon bonheur.

Sur les réseaux sociaux, on n'a pas cet indice du visage de l'autre. Du coup, on risque de se lâcher. On tape son texte et on l'envoie sans tenir compte des indices du vis-à-vis. Cela a une conséquence grave sur laquelle m'alertent plein d'enseignants : des enfants qui se quittent bons copains le vendredi se tapent dessus le lundi. L'explication : du lundi au vendredi, ils ont régulé leur communication en face-à-face, mais le week-end ils se retrouvent devant les écrans et très vite ils se disent des choses excessives. Lundi matin, ceux qui n'arrivent pas à répondre

BIO EXPRESS

• Serge Tisseron, 68 ans, est psychiatre, psychanalyste et chercheur associé au Centre de recherches "Psychanalyse, médecine et société" à l'université Paris VII.

• Il a réalisé la première thèse sous la forme d'une bande dessinée (1975), puis découvert le secret de la famille de Hergé uniquement à partir de la lecture des albums de Tintin (1983).

• Il a imaginé en 2007 les repères "3-6-9-12, pour apprivoiser les écrans", et l'activité théâtrale appelée "Jeu des Trois Figures" pour développer l'empathie et lutter contre la violence.

• Il a contribué à créer en 2012 le site memoiresdescatastrophes.org, "la mémoire de chacun au service de la résilience de tous".

avec des mots adaptés prennent leur revanche aux poings. Il faut expliquer à son enfant qu'il ne doit pas dire sur Internet à quelqu'un ce qu'il ne pourrait pas dire en le regardant dans les yeux.

On peut blesser, mais on peut aussi être blessé sur Facebook...

Oui, c'est pourquoi les parents doivent sensibiliser l'enfant au cyberharcèlement. Le risque d'une plaisanterie un peu lourde dite par une personne est déjà difficile à accepter, mais relayée par une centaine, ça devient insupportable. Le harcèlement, ce n'est pas seulement celui qui lance l'attaque, mais tous ceux qui la relayent. Il faut aussi mettre en garde face aux images violentes, pornographiques ou des propos étranges... Il faut dire à l'enfant que même un adulte trouve parfois des choses qui nous malmenent. Et qu'il doit en parler. Enfin, il faut évidemment faire attention avec l'intimité, notamment les photos...

Dans votre livre, vous évoquez aussi les avantages de Facebook. Notamment un qui paraît paradoxal : Facebook favoriserait le lien social dans la vraie vie. Comment est-ce possible ?

Oui, Facebook apprend à gérer des relations en répondant parfois à côté, en esquivant, bref, un apprentissage de la cour de récréation. L'idée de Facebook, c'est d'avoir des "amis", ou plutôt des "friends", parce que les amis sur Facebook, ça n'existe pas. Il s'agit de contacts. Et souvent très bien gérés par les jeunes de manière concentrique : ce réseau social est paramétré par cercles plus moins restreints de contacts et non plus comme à l'origine en mettant tous les contacts à égalité. Les ados gèrent très bien : je rentre de vacances, est-ce que je vais dire que je suis bronzé à tout le monde ou bien à mes dix "friends" ? C'est une question à se poser tout le temps sur Facebook. C'est l'apprentissage social : on ne dit pas la même chose à sa femme, à un collègue de bureau ou au reste de la société. Dans la vie réelle, on tâtonne parfois à ses dépens pour gérer ces cercles concentriques alors qu'on peut l'apprendre sur Facebook. C'est pour ça qu'il ne faut pas le diaboliser !

Propos recueillis par François Wiart

(1) Auteur notamment de "3-6-9-12, apprivoiser les écrans et grandir" et de "Les dangers de la télé pour les bébés", paru chez Éris. Dernier ouvrage paru : "Le jour où mon robot m'aimera, vers l'empathie artificielle" (Albin-Michel). Site Internet : sergetisseron.com