



CNLPAS 2023

Table ronde le 10/11, de 9 à 11h.

La prévention spécialisée à l'épreuve des nouveaux usages numériques.
Adolescence et numérique : connaître les motivations de chacun pour mieux les accompagner et prévenir les risques potentiels

Christine Cannard

Psychologue clinicienne
Dr en Psychologie de l'enfant et de l'adolescent,
Ingénieur de recherche INSERM
Laboratoire de Psychologie et NeuroCognition (CNRS 5105)
Université de Grenoble-Alpes

Enjeu professionnel : apprendre aux jeunes à profiter des opportunités du numérique et à se prémunir des risques potentiels

Les adolescents du XXI^{ème} siècle, ultra-sensibles aux logiques de la connectivité, seraient d'une certaine manière « aspirés » par les secousses qui agitent la société.

Il faut apprendre à résister ou tout au moins à avoir un regard critique sur ce que l'on visionne et entend (voir c'est croire !!).

Il faut trouver le juste équilibre entre les gains (ce que ça nous apporte) et les risques potentiels d'un usage excessif des écrans pour ne pas souffrir d'addiction, de nomophobie ou de détresse psychologique, pour ne pas en perdre sans santé physique et ne pas vivre seulement par procuration.

*Pourquoi ils y vont ?
Qu'est-ce qu'ils cherchent
et qu'est-ce qu'ils y trouvent ?*

1/ L'usage d'internet peut être bénéfique pour la construction identitaire à l'adolescence



1/ explorer
(qui suis-je ?)

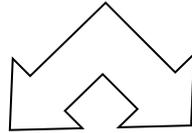
2/ s'exposer
(que suis-je ?)

3/ s'évaluer
(qu'est-ce que je vauX ?)



Qui suis-je ?

La définition de soi



L'image de soi c'est la description de soi-même que chacun se fait selon son propre point de vue.

→ C'est le Soi pour soi

L'image sociale de soi se constitue à partir d'indices sur soi-même que l'on reconnaît comme venant d'autrui.

→ C'est le Soi via le regard d'autrui

On ne peut faire abstraction de ce miroir-social, qu'il soit avantageux ou insupportable.

L'ado fait de gros efforts pour être conformes aux autres.
La culture adolescente leur fournit des codes d'identification mais crée aussi chez eux des dépendances nouvelles.
L'adolescence est socio-culturelle avant même d'être pubertaire !!



Que suis-je ?
La représentation de soi



Je m'expose au regard d'autrui :

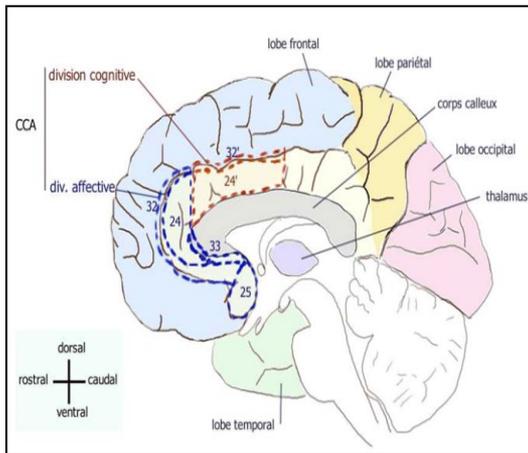
- Tel que je suis en réalité avec mes forces et mes faiblesses, en accord avec mes valeurs et mes objectifs.
- Tel qu'on attend que je sois, même si c'est à l'encontre de mes valeurs, mes buts et mes croyances : je ne suis pas celui que je devrais être.
- En exposant le meilleur de moi, en cachant mes lacunes et mes faiblesses.
- Je ne m'expose jamais, je reste dans l'ombre, j'ai peur ou n'en ressens pas le besoin.

Vignette - Forum ado. « 15 ans et jamais fait des trucs d'ado ». Jordan.

En rentrant en seconde, j'ai remarqué que les ados autour de moi font des soirées, boivent, fument, se mettent ou ont été déjà en couple et moi j'ai rien fait de tout ça. Je sors pas quand il fait nuit car mes parents ne veulent pas et je respecte leurs choix, j'ai même encore jamais bu de café et j'aide et je respecte mes parents. Certains disent que vivre comme ça c'est nul, ou triste et ça me mets en confusion parce que ma vie n'est pas triste et plus je suis en dehors de ça mieux je me porte, mais quand je m'en rappelle, ça m'angoisse et ces changements me font peur. Je ne sais plus ce que je dois faire et même ce que je veux faire.

Le rejet par les pairs : la menace principale des ados

Sous IRM, les ados sont confrontés au Cyberball paradigme de rejet social (Eisenberger et al., 2003).



Les circuits neuronaux du sentiment de rejet se chevauchent avec ceux de la douleur physique (Eisenberger, 2012), à savoir :

- Le Cortex Cingulaire Antérieur dorsal, impliqué dans le contrôle cognitif, l'affect de la douleur, et *l'expérience subjective* ressentie lors d'une provocation directe, une insulte ou toute attitude irrespectueuse capable de déclencher la colère.
- L'insula est impliquée dans la représentation subjective de l'état du corps, car elle extrait les messages émotionnels des signaux transmis par le corps = marqueurs somatiques et concept de cognition incarnée d'A. Damasio (1994) : si état corporel perçu négativement ⇒ situation étiquetée comme négative ⇒ alerte l'organisme d'une situation fâcheuse à éviter.

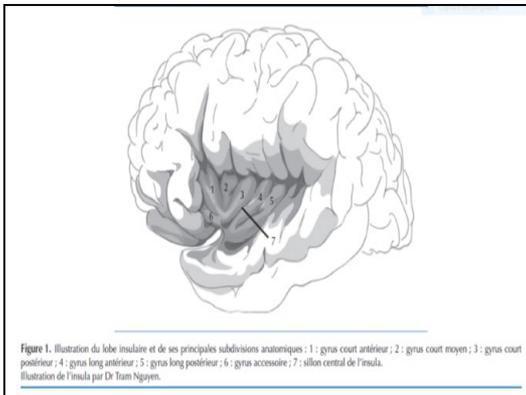


Figure 1. Illustration de l'insula et de ses principales subdivisions anatomiques : 1 : gyrus court antérieur ; 2 : gyrus court moyen ; 3 : gyrus court postérieur ; 4 : gyrus long antérieur ; 5 : gyrus long postérieur ; 6 : gyrus accessoire ; 7 : sillon central de l'insula.
Illustration de l'insula par Dr Tam Nguyen.

Qu'est-ce que je vauX ?
L'estime de soi

C'est l'évaluation qu'un individu fait de sa propre valeur, c'est son degré de satisfaction de lui-même.

James (1890)

C'est le rapport entre
les réussites et les
aspirations



L'écart \pm grand entre les
deux va donner lieu à
une appréciation \pm
positive de soi

Cooley (1902)

Les autres sont des miroirs
sociaux dans lesquels
l'individu se regarde pour se
faire une idée de l'opinion
qu'ils ont de lui



L'estime de soi augmente
lorsque les autres ont une
haute opinion de nous et
inversement.

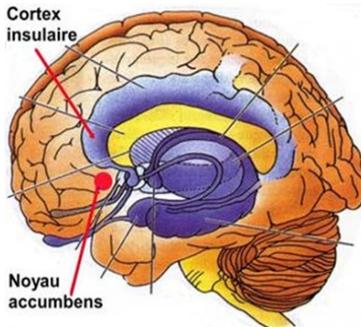
Le miroir aux alouettes



Tout ce qui se joue sur internet est un moyen de **s'évaluer** : on peut voir combien on a « d'amis », combien ont vu notre image ou notre commentaire, combien ont laissé des commentaires, le nombre de « like », etc mais on peut également voir combien nos « amis » ont d'amis, comment ils sont appréciés, ce qu'ils font, etc.

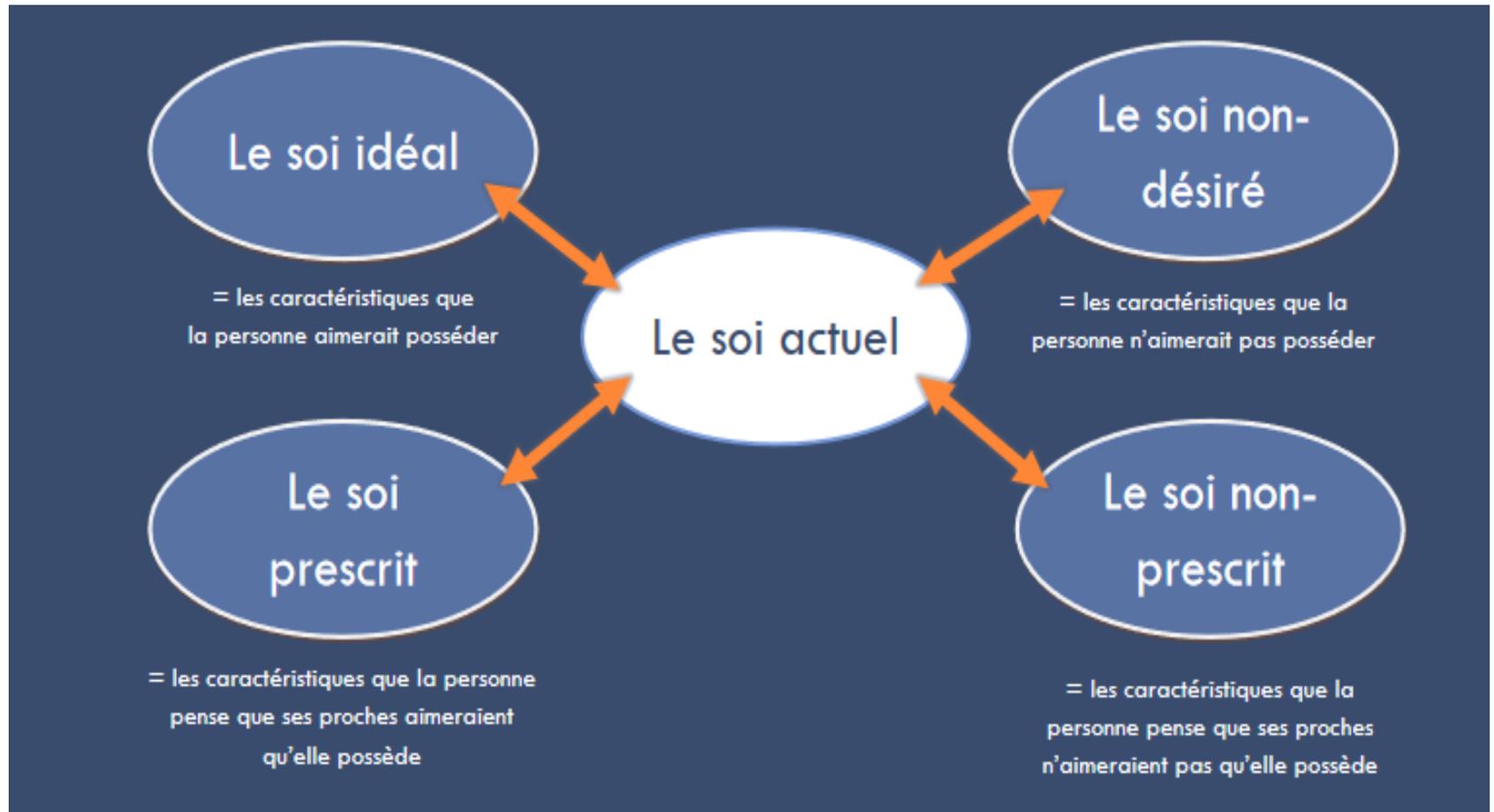
La comparaison sociale est permanente, consciente ou non.

Les autres sont des miroirs dans lesquels l'ado se regarde pour se faire une idée de l'opinion qu'ils ont de lui. Certains donnent beaucoup (trop) d'importance à ce **miroir social** et l'estime de soi se fait par le prisme des réseaux sociaux, qui ne sont parfois que bonheur illusoire et biaisés par la stratégie d'exposition de chacun.



Vidéo Arte-dopamine

La théorie des écarts entre les sois



Hoebeke & Philippot. Université catholique de Louvain-la-Neuve.

L'image qu'a un individu de lui-même peut le faire souffrir, et lui faire faire n'importe quoi aux dépens de sa propre identité personnelle.

2/ Besoin d'avoir des réponses sur le monde

Pour répondre à sa question « que sais-je ? », l'adolescent se situe par rapport à tout ce qu'il lit, entend et voit sur internet.

- Vision fautive ou incomplète de la réalité, fake news.
- Informations de qualité variable et manipulations.



Cision, l'argus de la presse



Les influenceurs sont devenus les journalistes de demain ! 78 % des jeunes de moins de 25 ans visionnent des contenus vidéos chaque jour sur YouTube sur leurs smartphones (Adweek). Ils privilégient le contenu vidéo au contenu écrit, ils recherchent un accès rapide, instantané et quotidien de l'actualité.



3/ Satisfaire les besoins psychologiques fondamentaux (Modèle de Decy & Ryan, 1985)

- **Le besoin d'appartenance/affiliation** renvoie au besoin de se sentir important, connecté et pris en charge par d'autres personnes qui comptent pour soi et sur qui l'on peut toujours compter, plutôt que d'être isolé ou déconnecté des autres.
- **Le besoin d'autonomie** reflète le besoin de se sentir responsable de ses comportements, d'agir et penser par soi-même, selon ses propres valeurs intégrées et assumées.
- **Le besoin de compétence** renvoie aux perceptions des élèves sur leurs propres capacités (physiques, cognitives, émotionnelles) dans leurs activités et dans les activités d'autrui.

Besoin
d'appartenance



Besoin
d'autonomie



Besoin de
compétence



Tout ce qui se joue sur **les réseaux sociaux** est un moyen de satisfaire les 3 besoins psychologiques de base :

- Etre **affilié** : on retrouve ses amis, avec plusieurs niveaux de conversation, la connexion sociale est permanente.
- Se sentir **autonome** : on peut visionner et écouter tout ce que l'on veut, de l'autorisé à l'interdit..., suivre des tutoriels, aller sur les sites porno, etc. On peut jouer sur son identité, son image, agir comme bon nous semble.
- Etre **récompensé** : plus on a de vues sur ce que l'on poste, plus on a d'amis, plus on se sent reconnu, plus on est satisfait, plus on renforce son ego (narcissisme aigü !!).





Les jeux vidéo

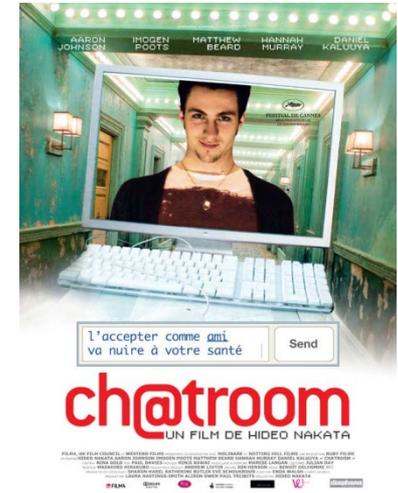


- **Affilié** : les jeux en ligne multiplayer sont les plus addictifs. On appartient à une communauté de joueurs.
- **Autonome** : le joueur trouve des ressources pour avancer dans ses étapes, il peut agir comme bon lui semble.
- **Compétent** : l'objectif est atteignable et à la portée de celui qui choisit le jeu, le résultat est visible immédiatement. Il se sent tout-puissant (et c'est vrai, ce sont des super-héros).

Les **jeux vidéo** sont du gâteau pour le cerveau : « Ils attirent notre attention parce qu'ils nous donnent un but, des problèmes concrets avec lesquels le cerveau se trouve à l'aise, mais aussi des stimuli visuels et sonores que nous sommes faits pour regarder » (*Pasquinelli*). Grâce à la satisfaction des trois besoins, tout est fait pour garder les joueurs en ligne.

4/ Besoin de se sentir aimé (e)

- Sceller la confiance au sein du couple en s'échangeant des photos intimes.
- Se confirmer, à soi et aux autres, que l'on peut plaire en diffusant des images ou des propos à teneur sexuelle sur les réseaux sociaux ou forums.
- Gagner en popularité en montrant qu'on a un/une amoureux-se, et affirmer une position d'adulte.
- Se sentir en sécurité et ne plus être embêtée par les autres ni montrer du doigt.



Usage du numérique et comportements psychosexuels

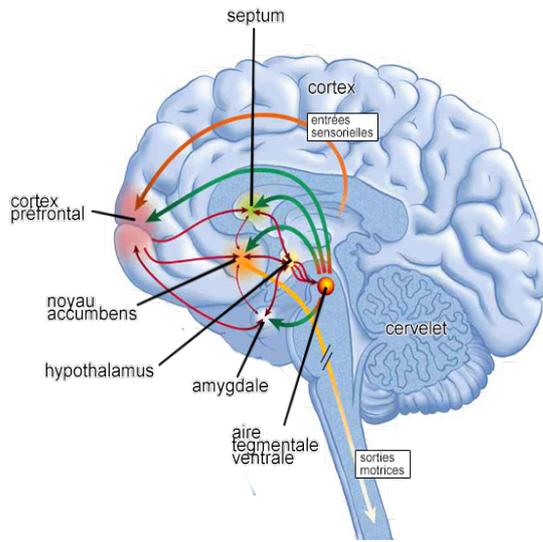
- 2 à 4 adolescents par classe sont victimes de sexting.
- Lien très fort entre envoi de messages sexuels explicites et pratique de relations sexuelles à risques.
- Des images diffusées entre adolescents « consentants » sont utilisées secondairement dans des chantages pour obtenir de l'argent, pour briser la réputation d'un jeune, pour des relations contraintes, etc.
- *Cyber-harcèlement* : messages impulsifs, non pensés, non formulés, images filmées à la va-vite, souvent en cachette, instantanément relayés.

Les sites pornographiques :

Plus un ado consomme de la pornographie tôt, plus il a tendance à vouloir reproduire les pratiques sexuelles qu'il y voit et plus il risque d'en consommer régulièrement ⇒ normes sexuelles permissives, harcèlement sexuel, et banalisation/acceptation de la violence sexuelle envers les femmes.

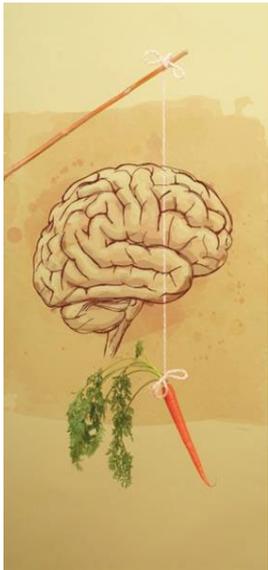
- La vision irréaliste, genrée et stéréotypée des relations et des corps, s'associe à une insatisfaction de son image corporelle, à un idéal de minceur et au souci exacerbé de l'apparence physique ⇒ mauvaise estime de soi, Troubles des conduites alimentaires.

5/ Besoin de se distraire et de se faire plaisir



Le circuit de récompense fait partie du système limbique, et comprend :

- L'aire tegmentale ventrale (ATV). Elle donne des informations sur le niveau de satisfaction face à l'objet du plaisir car elle contient des neurones à dopamine;
- Le Noyau accumbens (ou striatum ventral) va réceptionner les informations envoyées par l'ATV et va libérer d'autres molécules associées au bien-être, au bonheur, au plaisir et à l'optimisme (endorphine, sérotonine, adrénaline...).



La **dopamine** est appelée hormone de la récompense ou molécule du plaisir car elle nous procure une intense sensation de satisfaction lorsqu'elle est libérée dans le cerveau. Plus le degré de satisfaction est fort, plus la libération est importante, plus on est récompensé, plus on a envie de recommencer ... au risque d'addictions.

(cf série sur youtube : arte/dopamine)

Addiction aux écrans ?

Les experts attendent d'obtenir des résultats scientifiques probants pour parler d'**addiction aux écrans**. Mais on peut parler d'ores et déjà d'utilisation persistante et répétée des écrans qui conduit à une altération du fonctionnement ou à une détresse cliniquement significative. Elle s'illustre par **au moins cinq des manifestations suivantes sur douze mois minimum** :

- **Préoccupation** (Passez-vous beaucoup de temps à penser aux écrans, y compris quand vous n'en utilisez pas, ou à prévoir quand vous pourrez en utiliser à nouveau ?)
- **Sevrage** (Lorsque vous tentez d'utiliser moins d'écrans ou de ne plus en utiliser, ou lorsque vous n'êtes pas en mesure d'utiliser d'écran, vous sentez-vous agité, irritable, d'humeur changeante, anxieux ou triste ?)
- **Tolérance** (Resentez-vous le besoin d'utiliser des écrans plus longtemps, d'utiliser des écrans plus excitants, ou d'utiliser du matériel informatique plus puissant, pour atteindre le même état d'excitation qu'auparavant ?)
- **Perte de contrôle** (Avez-vous l'impression que vous devriez utiliser moins d'écrans, mais que vous n'arrivez pas à réduire votre temps d'écran ?)
- **Perte d'intérêt** (Avez-vous perdu l'intérêt ou réduit votre participation à d'autres activités (temps pour vos loisirs, vos amis) à cause des écrans ?)
- **Poursuite malgré des problèmes** (Avez-vous continué à utiliser des écrans, tout en sachant que cela entraînait chez vous des problèmes tels que ne pas dormir assez, être en retard à l'école/au travail, dépenser trop d'argent, se disputer, négliger des choses importantes à faire... ?)
- **Mentir, dissimuler** (Vous arrive-t-il de cacher aux autres, votre famille, vos amis, à quel point vous utilisez des écrans, ou de leur mentir à propos de vos habitudes d'écrans ?)
- **Soulager une humeur négative** (Avez-vous utilisé des écrans pour échapper à des problèmes personnels, ou pour soulager une humeur indésirable (sentiments d'impuissance, de culpabilité, d'anxiété, de dépression) ?)
- **Risquer ou perdre des relations ou des opportunités** (Avez-vous mis en danger ou perdu une relation affective importante, un travail ou des possibilités d'étude à cause des écrans ?).

D'après une étude bordelaise, 1,7 % seulement des participants répondent au diagnostic d'addiction, alors que 44,7 % répondent à l'un des neuf critères recherchés, signifiant qu'ils rencontrent différents problèmes liés à leur usage d'écrans, mais sans addiction, ce qui fait tomber le mythe des « tous addicts » mais qui invitent à s'en préoccuper quand même.

En résumé

Tout est fait pour qu'ils y restent sur les écrans, non par faiblesse mais bien parce que des acteurs, outillés et puissants, le veulent (Juliette Rhodes de l'association Saisir).

Satisfaction immédiate, reconnaissance instantanée, tout cela entraîne un bouleversement socio-psychologique et neuronal. Spitzer, psychiatre, montre combien cette exacerbation de soi et de micro-excitation permanentes fait croire aux usagers du numérique que tout ce qui n'est pas connecté n'a aucun sens. Le monde devient fade, les relations sociales plus complexes, les activités moins ludiques et distractives que ce qu'ils trouvent dans leur monde connecté.

Se distraire et se faire plaisir, rendre les choses plus faciles, c'est bien, mais ne pas oublier les risques potentiels. L'éducation aux médias et à l'information (EMI) forme les élèves à l'esprit critique, leur apprend à dissuader les comportements malveillants et à se méfier de la désinformation... afin de chercher, recevoir, produire et diffuser des informations de manière éclairée via des médias de plus en plus diversifiés. Tout ça est nécessaire, comme de connaître sa consommation mais n'est pas suffisant.

*La relation aux écrans est
beaucoup trop complexe :
Que faire ?*

- Favoriser les échanges sur les contenus, **mettre des mots sur des images**, du narratif sur du visuel, sur ce que le jeune a vu, ou cru voir dans les images.
- **L'interroger sur les émotions ressenties** : joie (rigolade), plaisir, peur, colère, honte, culpabilité, empathie, etc.
- **Développer des compétences numériques**. La fracture sociale ne repose pas sur l'accès au numérique mais bien sur les compétences du jeune à trouver les opportunités qu'offre Internet, et à se protéger des risques : « Est-ce que ça répond bien à ta question ? Comment tu sais que c'est juste ? D'où ça vient ? »...
- **L'interroger sur son usage** : passif (scroller sans se poser de questions) ou actif (poster, mettre des commentaires, *liker* ...sans se poser de questions ou au contraire se sentir responsable de ce que l'on poste, critique, intéressé, etc).
- **Connaitre ses motivations et les comparer aux autres** afin de voir que pour un même usage (visionner Tik Tok ou aller sur tel réseau social par ex), les motivations peuvent être totalement différentes d'un jeune à un autre.
- Modérer le temps d'usage, **casser la routine** (i.e., sortir systématiquement son portable). L'éducation au numérique doit passer par la pédagogie du contrôle cognitif : **apprendre à résister et réapprendre à bien penser**.
- Les faire profiter d'autres activités physiques et socio-émotionnelles hors écrans et satisfaire le circuit de récompense.

Satisfaire les trois besoins psychologiques de base

Affiliation : L'environnement se soucie de l'élève, celui-ci sait qu'il compte aux yeux des personnes qui l'entourent, il se sent soutenu et apprécié par son entourage. Développer les relations interpersonnelles et les coopérations entre jeunes.

Autonomie : L'environnement offre des alternatives et encourage l'ado à prendre des initiatives et à défendre ses choix. Il est à l'écoute de son questionnement, de ses réflexions et de son point de vue. L'ado se sent libre d'explorer, d'exprimer ses intérêts, de réaliser ce qu'il valorise, d'accéder à ses objectifs (s'ils sont non préjudiciables) et sait comment les réaliser dans la limite et les contraintes de l'environnement.

Compétence : L'environnement encourage l'ado à s'engager dans des activités lui permettant de se sentir capable d'accomplir quelque chose. Les objectifs sont précis, les feedbacks adaptés et positifs, l'environnement reconnaît les « exploits » à leur juste valeur.

Travailler sur les insultes entre adolescents

Laurence Rosier, socio-linguiste, travaille sur l'insulte depuis des années (« *De l'insulte...aux femmes* », 2017). Elle s'intéresse au nouveau mode de communication des adolescents (« Est-ce que les rapports sociaux se résument à *salope et connard ? sale pute et bâtard ?*), notamment sur les réseaux sociaux.

Toute insulte s'appuie sur un stéréotype (« l'intello, le beauf », etc.) ou sur l'identité sexuelle (« le macho, la salope, le pédé »).

Sa démarche et l'exposition qui en a découlé, s'organise donc en un véritable manifeste pédagogique de dénonciation contre le sexisme, ordinaire ou pas, dans ses dimensions racistes et sociales. Dans la vie, réelle ou virtuelle, dans le sport, elle montre que les mots utilisés par deux hommes qui s'insultent sont le plus souvent homophobes et sexistes (tapettes, fillettes, fils de pute...), alors qu'on entend rarement « fille de pute » lorsque l'insulte s'adresse à une fille.

A partir de son concept « le mur des insultes », où les individus sont invités à écrire sur un post-it les injures dont ils ont fait l'objet dans leur vie, beaucoup de femmes témoignent l'avoir été en tant qu'objets sexuels. Celles qui sont recalées d'office (« T'es même pas bonne à sucer »), ou celles qui ne sont « bonnes qu'à ça ». Quoiqu'une femme fasse, c'est une "salope".

Cyber harcèlement

Réception répétée de menaces, intimidations, insultes ou chantage provenant de différentes sources numériques. Il est favorisé par l'anonymat et l'absence de contrôle d'identité qui permettent aux harceleurs d'agir en toute discrétion.



Rappeler la loi sur le harcèlement, qui démarre très souvent à partir d'une vidéo ou message posté sur les réseaux sociaux (Loi du 2 mars 2022)

Les sanctions variant suivant les situations :

- Auteur majeur et victime > 15 ans \Rightarrow jusqu'à 2 ans de prison et 30 000 € d'amende.
- Auteur majeur et victime < 15 ans \Rightarrow jusqu'à 3 ans de prison et 45 000 € d'amende.
- Auteur mineur < 13 ans \Rightarrow des règles spécifiques s'appliquent.
- Auteur mineur > 13 ans et victime > 15 ans \Rightarrow 1 an de prison et 7500 € d'amende.
- Auteur mineur > 13 ans et victime < 15 ans \Rightarrow 18 mois de prison et 7500 € d'amende.

Les **raids numériques** (ou harcèlement en meute dès lors que plusieurs personnes harcèlent une même victime en même temps ou de manière successive) sont punis de la même manière. Les membres d'un groupe incriminé peuvent individuellement être sanctionnés sans avoir agi de façon répétée ou concertée.

Parler du harcèlement c'est agir pour faire cesser la violence que vous subissez c'est aussi agir pour que d'autres élèves ou vous-même, ne soient pas victime une autre fois.

Lorsque vous en parlez, il est important d'expliquer en détail la situation que vous subissez. Le meilleur moyen de ne rien oublier est d'écrire l'ensemble des faits même s'ils vous semblent mineurs.

Notez la date, l'heure, les personnes présentes, la description des faits, leur répétition, face à cette situation. Pensez aussi à conserver les preuves éventuelles du harcèlement subi, notamment sur les médias sociaux (capture d'écran...).

Ce que vous ne pouvez pas faire : Ne tentez pas de résoudre vous-même la situation et n'utilisez pas la violence, cela pourrait l'aggraver.

N° VERT « NON AU HARCÈLEMENT » : 3020

Ouvert du lundi au vendredi de 9h à 18h (sauf les jours fériés)

N° VERT : 3018, pour les situations de cyberharcèlement à l'école.

En plus de la ligne téléphonique, *une appli 3018 sera lancée en février pour permettre aux victimes et aux témoins d'adresser une capture d'écran de situations de harcèlement afin que celles-ci soient encore mieux accompagnées.*

- Audran, M., Cathelineau, F., & Reguer-Petit, M. (2020). Internet et réseaux sociaux: de nouvelles pratiques pour les professionnels de la jeunesse. Le cas des Promeneurs du Net. *Revue des politiques sociales et familiales*, 135(1), 49-56.
- Bernard, V. (2021). Éduquer au numérique au-delà des risques. *Nouvelle Revue de l'Enfance et de l'Adolescence*, (2), 21-32.
- Catheline, N. (2015). Le harcèlement scolaire. PUF, coll. Que sais-je ?
- Compernelle, T. et al. (2012). Gérer des adolescents difficiles. Comportements impulsifs, excessifs ou agités. DeBoeck.
- Desmurget, M. (2019) : La fabrique du crétin digital. Editions Seuil.
- Dieu Osika, S. (2018). Mode d'emploi pour une utilisation raisonnée en famille. Les 10 clés. Hatier
- Dubois, J. (2021). *Journalisme, médias sociaux et intérêt public. Enquête auprès de 393 journalistes québécois*. Presses de l'Université Laval.
- Dubreu-Béclin, A. (2018). Exposition aux écrans et croissance psychique. *L'Évolution Psychiatrique*, 83(3), 399-414.
- Duflo, S. (2018). Quand les écrans deviennent neurotoxiques. Marabout ed.
- Gentina, E. (2020). <https://theconversation.com/dependance-au-smartphone-quelles-differences-entre-les-filles-et-les-garcons-146455>
- Gentina, E. (2020). <https://theconversation.com/adolescents-quelques-cles-pour-eviter-laddiction-au-smartphone-139928>
- Jeanne-Perrier, V. (2018). *Les journalistes face aux réseaux sociaux?: Une nouvelle relation entre médias et politiques*. MkF éditions.
- Houdé, O. (2013). Les écrans changent-ils le cerveau? *Revue Sciences humaines*, (252), 36-41.
- Kubiszewski, V., Fontaine, R., Huré, K., & Rusch, E. (2013). Le cyber-bullying à l'adolescence: problèmes psycho-sociaux associés et spécificités par rapport au bullying scolaire. *L'Encéphale*, 39(2), 77-84.
- Latzo-Toth, G., Pastinelli, M., & Gallant, N. (2017). Usages des médias sociaux et pratiques informationnelles des jeunes Québécois: le cas de Facebook pendant la grève étudiante de 2012. *Recherches sociographiques*, 58(1), 43-64.
- Pannetier, T., Essadek, A., & Shadili, G. (2017). Virtuel, écrans et adolescents. *Revue de l'enfance et de l'adolescence*, (1), 99-112.
- Pasquinelli, H. (2018). *Comment utiliser les écrans en famille. Petit guide à l'usage des parents*. O. Jacob.
- Royant-Parola S, et al. (2017). Nouveaux médias sociaux, nouveaux comportements de sommeil chez les adolescents. *Encéphale*, <http://dx.doi.org/10.1016/j.encep.2017.03.009>.
- Tisseron, S. (2001). L'intimité surexposée. Ramsay.
- Tisseron, S. (2018). *Petit traité de cyberpsychologie*.
- Rapport et avis du Haut Conseil de la Santé Publique (2019) : <https://www.hcsp.fr/explore.cgi/avisrapportsdomaine?clefr=759>
- CLEMI : guide pratique « famille tout écran » : <https://www.clemi.fr/fr/guide-famille/guide-pratique-la-famille-tout-ecran.html>
- *Sciences Humaines* n° 353 (Dec 2022) : de la mise en scène de soi à la surveillance numérique. La fin de la vie privée ?
- *Cerveau & Psycho* n° 154 (Mai 2023). Jusqu'où se comparer. Comment s'évaluer sans (trop) souffrir ?

**Merci pour votre
attention**



christine.cannard@univ-grenoble-alpes.fr

Ouvrage : Le développement de l'adolescent. De Boeck 2019 (3^{ème} édition).