

# Réso'Ado

## RENCONTRE À TÉLÉCHARGER... EN COURS

#01 ÉDITO

#02 ÉCLAIRAGE THÉORIQUE

#03 RENCONTRE

#04 VÉCU

### SE RENCONTRER, TOUJOURS UNE RÉALITÉ ?

A travers cette nouvelle édition du Resoad, nous avons choisi de réfléchir à la manière dont les adolescents d'aujourd'hui se rencontrent. Il y a notre regard de professionnels, celui notamment de David LE BRETON Professeur émérite de sociologie sur l'entre soi numérique des ados.

Et il y a également la parole d'Amélie 20 ans : « *Plus facile de rencontrer sur les réseaux, mais mieux dans la vie de tous les jours* ». Ouf !!! Les jeunes apprécient encore et toujours la « vraie rencontre » même si les réseaux sociaux peuvent être, comme le souligne L. RITTERBECK Psychologue à la MDA, facilitateurs de liens pour certains adolescents.

Car il est certes question de la place que prennent les réseaux sociaux dans le quotidien des adolescents (et des adultes !), mais il est également question de leur place à eux : ne sont-ils pas finalement obligés d'exister dans ce monde virtuel ?

Si le rôle des adultes est d'accompagner, de prévenir, de « *cadrer* », faisons leur également confiance et tablons sur le fait qu'en partageant des moments et des échanges dans la vraie vie, ils en expérimenteront toute la richesse !

Emmanuelle ZEMB  
Directrice de la MDA68

CE COURRIER EST RÉALISÉ PAR L'ÉQUIPE DE LA MDA68 ET SES PARTENAIRES.

COORDINATION : Léa RITTERBECK, Psychologue

GIP MDA68 PRÉSIDENTE : Catherine RAPP, Conseillère d'Alsace

VICE-PRÉSIDENT : Gérard STARK, Directeur CH Rouffach

DIRECTRICE : Emmanuelle ZEMB

ÉC. 2025

N°41



#02

# Eclairage THÉORIQUE

## L'entresoi numérique des adolescents

Les adolescents d'aujourd'hui interposent entre le monde et eux un écran sonore et visuel. Les oreilles saturées et les yeux braqués sur leur portable dans une sorte d'affirmation d'un entresoi bien délimité. Un robinet à musique ou à images s'impose à eux comme si l'environnement non choisi devenait périlleux pour l'identité personnelle.

Ils sont sidérés d'apprendre qu'il y a encore quelques années, sans téléphone portable, il n'y avait aucune difficulté pour se rencontrer, discuter, se balader ensemble, partager des émotions.

**Une adolescente effrayée dit sa conviction que «ça devait être un ennui mortel. Mais qu'est-ce qu'on pouvait faire à l'époque ? Il n'y avait rien».**

**C'est un monde impensable pour elle.**

Le smartphone est tenu devant soi comme un bouclier. Inlassablement interrogé, il permet de franchir le miroir du lien social pour se retrouver entre pairs sans plus de contraintes de présence à assumer devant les autres.

Digital natives, les réseaux sociaux façonnent leur identité et leur rapport au monde. Ils sont en permanence connectés, certes ils participent à des activités sportives ou culturelles, mais toujours à proximité d'un smartphone qui est le cordon ombilical de leur rapport au monde. S'ils sont ensemble physiquement chacun est derrière son écran à envoyer des SMS, ou à faire le tour de ses réseaux sociaux, ou à s'envoyer mutuellement des vidéos. Ils ne sont nullement dérangés par l'interruption d'un échange en commun quand l'un d'eux reçoit un message et y répond, ils continuent à parler ensemble souvent sans se regarder en guettant régulièrement leur écran.

Les réseaux sociaux deviennent des outils de socialisation et d'expérimentation de soi, un lieu de confrontation de l'expérience intime à celle des autres. Leur autorité dans la transmission est incontestable, ils sont d'autant plus en prise avec le réel qu'ils contribuent à le fabriquer. L'écran est désormais la fenêtre par lequel les jeunes générations regardent le monde. La carte est devenue pour elles le territoire.

Même en voyage loin de chez eux, les jeunes générations demeurent assises et immobiles absorbées irrépressiblement par les connexions. Rivés à leur mobile, même au bout du monde, ils ne vont plus jamais nulle part, ils restent chez leur smartphone. S'ils ne sont pas immergés eux-aussi dans cette passion de la connexion, ils se marginalisent, et de toute façon ne rencontrent que des pairs pour qui l'écran est une médiation essentielle à leur existence. Là où autrefois, ils se dépensaient dans maintes activités physiques qui favorisaient la solidarité mutuelle et la connaissance de soi et des autres, de longues conversations, elles sont aujourd'hui plus souvent assises ensemble à chater ou à s'envoyer des textos ou des images.

La fréquentation assidue de multiples réseaux sociaux ne crée ni intimité ni lien dans la vie concrète, elle occupe le temps, elle ne donne pas une raison de vivre. De nombreuses corrélations montrent que l'irruption du portable connecté à l'internet à haut débit en 2009 a rapidement engendré chez les adolescents une forte hausse de souffrances à une échelle planétaire. Les situations d'anxiété, de dépression ont doublé, de même le taux de suicide ou les tentatives de suicide, particulièrement pour les filles, et celui des attaques au corps.

Les réseaux sociaux sont des intensificateurs du Moi, des caisses de résonance pour se sentir exister, mais ils sont à double-tranchant en ce qu'ils sont aussi les voies privilégiées du harcèlement, de jugements méprisants...

**David LE BRETON**  
Professeur émérite de sociologie à l'université de Strasbourg.

Auteur notamment de *La fin de la conversation ? La parole dans une société spectrale (Métaillé)* ou de *Conduites à risque. Des jeux de mort au jeu de vivre (PUF poche)*.

# Rencontre avec

## LÉA RITTERBECK #03

### Psychologue MDA68

## Découvrir l'ailleurs

On le répète bien souvent : l'adolescence est cette période où l'on se découvre et où l'on cherche à s'identifier à un groupe, à faire communauté. Se différencier, et en même temps "appartenir à". Un adolescent cherche fondamentalement à être en lien avec ses pairs – les lieux numériques offrent cette possibilité, avec ses nouvelles règles, son instantanéité et son aspect quasi omniprésent.

À la MDA, les jeunes nous parlent beaucoup de leurs rencontres en ligne, ou du lien qu'ils entretiennent avec leurs pairs. Il n'est pas qu'un nouvel espace de création de liens, mais il est en continuité directe avec l'expérience sociale vécue IRL (*in real life*, "dans la vraie vie").

L'IRL et la vie sociale en ligne se mélangeant et permettent de combler le vide qui peut intervenir dans les temps longs – ces temps que les adolescents vivent tous ! Les trajets en bus ou en tram, l'attente dans une file, quand il faut faire les devoirs, et même parfois pendant des repas en famille. C'est un espace qui permet à l'adolescent d'être constamment en lien avec ceux qui comptent en dehors de l'espace familial : pour eux, quel bonheur !

Ce vide semble souvent créé par de l'ennui ; ceux qui ne s'ennuient pas semblent moins glués à leur téléphone. Les questions de l'ennui et des écrans reviennent souvent dans notre discours adulte, lorsque nous parlons de l'adolescence. Cependant, c'est bien avant qu'il faut préparer les ados à la sur-stimulation provoquée par le virtuel, ainsi qu'à l'ennui parfois propre à cette période de la vie. De plus, un adolescent qui parvient à entrer en lien avec ses pairs et à s'occuper, qui a un parent qui montre l'exemple dans le domaine du numérique et des écrans ou qui s'intéresse à ce qu'il a à raconter, aura moins de risque de vivre dans le tout virtuel qu'un ado qui n'a jamais été accompagné sur ces questions, se sent seul ou est réservé.

Plus il est difficile à un individu d'être seul, et plus cette personne aura du mal à couper la communication via les écrans – qui devient parfois continue.

Pourtant, malgré les risques que nous, professionnels, connaissons bien, les rencontres en ligne sont aussi une chance, particulièrement pour ces jeunes isolés, timides voire anxieux, ou qui ne se reconnaissent pas dans le fonctionnement des autres.

Il est alors possible de trouver des personnes "comme soi", très éloignées ou très proches, qui apprécient les

mêmes activités. Des jeunes me font régulièrement part de leur joie d'avoir rencontré des personnes avec qui ils peuvent parler réellement de ce qu'ils aiment, de qui ils sont, sans filtre, les sortant d'une forme de solitude et de souffrance. L'opportunité de découvrir de nouveaux milieux, de nouvelles cultures, de nouvelles manières de penser : tout cela devient finalement accessible.

Ces espaces, comme tous les autres, nécessitent d'être protégés, et les jeunes, de suivre des principes de précaution et de civilité que nous leur auront inculqués dès l'enfance. Mais ce que l'on voit parfois à tort comme un fléau, ou quelque chose qui divise en séparant l'IRL de la vie virtuelle, est peut-être davantage un espace qui relie, permet d'apprendre et de grandir, d'expérimenter.

On peut voyager loin – d'abord à travers nos écrans et, un jour, quand on est grand, à bord d'un train ou d'un avion.



# #04 VÉCU

## Interview d'Amélie, 20 ans

**Maison des Ados:** Peux-tu te présenter ?

**Amélie:** J'ai 20 ans, un bac ST2S, un BTS de responsable de petite et moyenne structure. Je suis en recherche d'un nouvel emploi et j'habite à Strasbourg.

**MDA:** Comment rencontres-tu de nouvelles personnes au quotidien ?

**Amélie:** Pas facile. J'ai des liens forts avec mes copains et copines actuels. Je peux faire des rencontres grâce à eux. J'ai travaillé en centre commercial. J'ai aussi discuté avec les vendeurs des stands voisins et fait connaissance avec eux. En vrai, je préfère être avec les vrais amis que sur les réseaux.

**MDA:** Et dans le monde virtuel ?

**Amélie:** Je suis prudente. Tu ne sais jamais sur qui tu tombes. Sur Instagram, TikTok, tu likes des posts de personnes, tu réagis à des commentaires. Tu penses te faire une amitié sur le profil d'une fille qui a l'air sympa, alors que c'est un sale type qui se cache derrière.

**MDA:** Vois-tu des avantages et inconvénients aux rencontres virtuelles ?

**Amélie:** C'est plus facile de rencontrer de nouvelles personnes sur les réseaux et de communiquer avec les amis qui sont loin.

Mais il y a aussi les fausses identités ou si tu te fais harceler au collège, cela continue avec les réseaux. C'est arrivé quand j'étais en 5ème, mais je n'avais pas de téléphone.

**MDA:** Qu'est-ce que cela t'apporte de rencontrer en ligne des personnes ?

**Amélie:** Tu suis des influenceurs, ils te disent tous qu'ils vivent bien la plupart du temps et ne sont pas

honnêtes sur leurs sentiments. J'ai découvert une influenceuse qui souffre d'une sclérose en plaques. Elle décrit tout ce qu'elle vit. Avec elle, j'ai appris des choses sur la maladie, cela m'a aussi aidée à mieux comprendre un membre de ma famille qui souffre de la même maladie.

**MDA:** D'après toi, c'est plus facile de rencontrer des personnes dans la vie de tous les jours ?

**Amélie:** Plus facile de rencontrer sur les réseaux, mais mieux dans la vie de tous les jours ! J'ai envie de voir les gens, de parler avec eux, de les écouter, de capter leurs regards, leurs gestes, mieux les comprendre et échanger. Sur les réseaux, même en face-time tu n'y arrives jamais si bien.

**MDA:** As-tu été accompagnée par tes parents pour faire face aux dangers dans le monde virtuel ?

**Amélie:** On avait la possibilité de discuter vraiment ensemble pour éviter de se faire avoir. C'est plus facile quand tu peux causer avec eux et qu'ils prennent le temps de t'écouter.

**MDA:** Quels conseils donnerais-tu aux professionnels pour mieux accompagner les adolescents dans ce domaine ?

**Amélie:** C'est important de faire confiance aux jeunes, d'avoir des principes clairs et surtout de se parler. Il faut dire quand cela ne va pas. Pour le cyberharcèlement, mes parents m'ont aussi parlé de l'application 3018 et de leur site Internet.

Propos recueillis par  
**Paul MILLEMANN**  
Psychologue MDA68



ainsi que l'Éducation Nationale  
la Ville de Mulhouse  
le GHRMSA et les HCC  
la Protection Judiciaire de la  
Jeunesse  
la CAF du Haut-Rhin.



## LES INFOS PRATIQUES

### MDA68

8 rue des Pins, Mulhouse  
Ouverte du lundi au vendredi  
Sur rendez-vous  
À prendre par téléphone au  
03 89 32 01 15

En cas de difficulté à nous joindre,  
merci de nous adresser un mail à :  
[resoado@mda68.fr](mailto:resoado@mda68.fr)

**Antenne de Colmar**  
Le mercredi sur RDV

**Antenne du Sundgau Altkirch**  
Le mercredi sur RDV

**Antenne de La Région de Guebwiller**  
Le mercredi sur RDV  
→ Un seul numéro 03 89 32 01 15