

Face aux écrans, nos enfants sont trop seuls

Serge Hefez

Le psychiatre s'inquiète de rencontrer, lors de ses consultations, de plus en plus de jeunes gens dépourvus d'empathie, comme l'adolescent qui a poignardé une surveillante à Nogent, le 10 juin

Le 10 juin, un adolescent de 14 ans poignarde une assistante d'éducation au collège Françoise-Dolto, à Nogent, en Haute-Marne. Scolarisé en 3^e, issu d'un milieu familial stable, il n'est pas suivi pour des troubles psychologiques, n'a aucun antécédent judiciaire, ne se drogue pas et n'a pas commis de violence grave, en dehors de deux bagarres avec d'autres élèves. Référent contre le harcèlement, bon élève, intégré à la vie scolaire, il est décrit comme « *rigolo* » par ses camarades. Il a expliqué vouloir tuer « *une surveillante, n'importe laquelle* » après avoir été grondé par l'une d'entre elles alors qu'il flirtait dans la cour avec une camarade.

Les premiers éléments qui transparaissent de l'enquête sont l'absence totale d'expression de regret ou de compassion, l'impossibilité de saisir l'importance de la vie humaine, une fascination pour la violence et la mort dans des films et des séries, ainsi que la pratique régulière de jeux vidéo violents.

La description de cet adolescent et la brutalité inouïe de ce passage à l'acte ont fait immédiatement penser à Jamie Miller, cet adolescent de 14 ans, complexe et magnétique, au centre de la série britannique *Adolescence*, qui connaît un succès planétaire en jetant une lumière crue sur la violence radicalisée par le numérique, sur la virilité toxique et la vulnérabilité masculine des jeunes garçons, ainsi que sur le rôle probable d'un défaut d'empathie exacerbé par les écrans.

J'ai été comme beaucoup bouleversé par le portrait de cet enfant. L'éclairage hyperréaliste de sa vulnérabilité glacée, son ignorance de la mort, son humiliation virile naissante, son absence de remords ont fait résonner un sentiment encore confus qui imprègne aujourd'hui de plus en plus mes consultations et que je relie effectivement à une absence manifeste d'empathie. Ce sentiment s'accompagne de ma crainte que des jeunes de plus en plus nombreux ne soient en train de basculer dans un autre monde où je n'ai plus la possibilité de les atteindre.

Que dire de cette absence d'empathie ? Depuis près d'un demi-siècle, je reçois des adolescents en souffrance, ainsi que leur famille, et je sais à quel point la notion même de « normalité » à cette période de la vie est aléatoire. Cette jeune fille de 15 ans pesant 32 kilos qui contemple avec dégoût dans le miroir son image décharnée en s'écriant « *Je suis monstrueusement obèse* », est-elle insensée ?

Métamorphoses sidérantes

Ce jeune garçon de 17 ans aux avant-bras scarifiés, qui s'adonne à toutes sortes de drogues chimiques, qui fonce à contresens en scooter et qui alterne tentatives de suicide et crises de rage destructrices, est-il fou ? Cet adolescent de 15 ans, élève brillant, qui, sans raison apparente, ne peut plus sortir de chez lui, suffoque d'angoisse sur le chemin de son lycée, menacé par un danger invisible, et qui se cloître des jours et des nuits entières devant un écran, est-il malade mental ? Et tant d'autres, moins spectaculaires, en quête désespérée d'eux-mêmes, de leur genre, de leur sexualité, de leur désir, de leur avenir...

Oui, bien sûr, leurs comportements sont rarement « normaux » ! Et la possibilité même d'un sentiment empathique envers quiconque semble avoir déserté leur esprit. Et pourtant, les revoici quelques mois ou quelques années plus tard, beaux, brillants, amoureux, sûrs d'eux-mêmes, confiants dans leur avenir. Ces métamorphoses sidérantes marquent la sortie d'une folie bien commune, la folie adolescente. Tous n'en sont pas frappés avec la même intensité, mais peu traversent aujourd'hui cette période de la vie avec aisance et désinvolture. Connaître leur évolution a toujours été pour moi source d'optimisme.

Mais voilà que depuis quelques années, ce bel optimisme s'effrite : on peut lutter contre l'absence d'empathie liée à l'angoisse ou à la peur, tant que l'ennemi se niche dans une histoire familiale tragique, dans un traumatisme plus ou moins ancien, dans des troubles psychiques ou relationnels que l'on sait interpréter, voire dans une maladie mentale que l'on peut soigner.

Mais aujourd'hui, il s'agit d'autre chose : j'ai de plus en plus souvent le sentiment que le statut même de la réalité a perdu son socle, que ces jeunes, nous les avons perdus. Rencontrer le monde à travers un écran ne permet pas au cerveau des enfants d'établir des connexions pourtant indispensables, et cela crée un rapport de plus en plus abstrait à la souffrance et à la mort.

Un adolescent passe aujourd'hui en moyenne six heures par jour devant un écran, un tiers de son temps éveillé, une heure de plus chaque jour depuis dix ans. La psychologue américaine Jean Twenge le démontre dans ses recherches : le temps passé sur les écrans, et particulièrement sur les réseaux sociaux, est directement proportionnel aux niveaux de dépression et d'anxiété, à la baisse de la curiosité, au moins bon contrôle de soi et aux troubles relationnels.

Comment lutter contre un ennemi invisible et sournois qui s'est infiltré dans les moindres recoins de l'âme de nos enfants ? Il est difficile de combattre à armes égales avec ces « *conquistadors de la tech* » (pour reprendre l'expression de Giuliano da Empoli dans *L'Heure des prédateurs* [Gallimard, 160 pages, 19 euros]) qui les biberonnent depuis leur naissance, et qui n'ont qu'un objectif, les assiéger à coups d'algorithmes, les enfermer dans des bulles cognitives, les soumettre à des réseaux sociaux impitoyables, les bloquer dans une identité, les accoutumer à une violence de plus en plus exacerbée, les formater avec une intelligence artificielle qui leur fait perdre tout esprit critique et peut à tout moment les transformer en pantins soumis et dociles.

Une alliance éducative et soignante

L'empathie, la chair même du lien social, se développe au contact de l'autre, de sa peau, de sa voix, de sa chaleur, de ses sensations, de ses émotions. La capacité d'éprouver de l'empathie s'épanouit dans le corps à corps avec un parent qui s'accorde avec son enfant, qui le devine, et qui le renseigne sur ce qu'il éprouve. Elle se réverbère dans les bandes de jeunes, dans les rires et les colères partagées, dans l'épreuve des liens, dans la reconnaissance de l'altérité.

On n'éprouve pas d'empathie envers un écran. On éprouve des sensations, joie ou colère, plaisir ou déception, des sensations qui, parce qu'elles ne sont pas corporellement partagées, macèrent, s'enveniment, encombrant, deviennent un poids mort plutôt qu'une promesse de vie et de partage. Nos enfants sont trop seuls.

Alors il faut lutter. Je sais, pour avoir coprésidé pendant une année la commission Pour nos enfants et nos adolescents : soutenir la parentalité, à quel point les parents, mais aussi les enseignants, les soignants, les éducateurs, les juristes, les élus, se sentent démunis. Certes des mesures d'interdiction ou de limitation d'écran, de restriction de l'usage des smartphones peuvent être de l'ordre du bon sens.

Mais elles ne seront d'aucune utilité si ne se met pas en place une véritable alliance éducative et soignante visant à repérer les premiers signes de la souffrance psychique, à élever les jeunes en leur apprenant à discerner le vrai du faux, la réalité de la fake news, à stimuler l'intelligence collective par des groupes de discussion, du théâtre, des jeux de rôle. A les aider à cultiver une capacité d'empathie qui leur permettra, je le souhaite, de s'atteler à sauver le monde.

Serge Hefez est psychiatre et psychanalyste, responsable de l'unité de thérapie familiale dans le service de psychiatrie de l'enfant et de l'adolescent à l'hôpital de la Pitié-Salpêtrière, à Paris