

## LE STRESS NUMÉRIQUE CHEZ LES JEUNES



Bénédicte Prévost

ANALYSE UFAPEC  
MARS 2018 | 04.18



## Résumé :

Dans l'étude « L'école bousculée par les nouvelles technologies », l'UFAPEC tentait de comprendre comment l'école est interpellée par l'usage du numérique chez les jeunes et proposait des pistes de solution à tous les acteurs concernés. La présente analyse met le focus sur le stress que la technologie peut entraîner chez les adolescents et comment les familles et les écoles pourraient aider les jeunes à s'en libérer.

## Mots-clés :

Internet, médias sociaux, stress, jeunes, smartphones, écoles, technologie, écrans, Net, WEB



Avec le soutien du Ministère  
de la Fédération Wallonie-Bruxelles

## Introduction

Il semblerait que l'emploi des médias sociaux stresse certains jeunes. Cependant, il n'est pas réaliste d'imaginer que ces médias vont disparaître prochainement. Face à ce phénomène, les écoles réagissent très différemment : certains choisissent d'interdire le smartphone intramuros et empêchent l'accès au wifi, d'autres décident d'utiliser les nouvelles technologies<sup>1</sup> en classe et responsabilisent les élèves face à cet usage.

Dans cette analyse, nous allons tenter de voir ce que l'utilisation intensive du numérique peut avoir comme influence sur la santé et le bien-être des élèves d'après les recherches actuelles. Après avoir mieux cerné le concept de stress, nous vous proposons de faire le point sur la particularité du stress chez les adolescents pour nous attarder ensuite sur la singularité du stress numérique. Nous terminerons par des pistes possibles pour outiller les jeunes face à cette problématique.

## Le stress chez les adolescents

- **Le stress : fonctionnement général**

Le Québec s'intéresse depuis un bon moment à la question et il nous a donc semblé intéressant de voir ce qui se disait Outre-Atlantique. D'après la chercheuse québécoise Sonia Lupien, le stress est un phénomène physiologique naturel chez l'être humain lorsqu'il rencontre une situation qui semble le menacer. Le cerveau détecte alors un danger et réagit en sécrétant deux hormones : le cortisol et l'adrénaline. Celles-ci vont engendrer des réactions corporelles qui vont nous permettre d'avoir suffisamment d'énergie pour combattre ou pour fuir. Notons que les femmes vont également protéger leurs petits et s'affilier avec d'autres femmes pour lutter contre la menace. Même si nous devons peu nous battre pour notre survie dans le monde actuel, notre corps et notre cerveau sont toujours programmés pour le faire. Devant un danger réel, c'est un phénomène très efficace.

Cependant, il a été démontré que notre corps sécrète des hormones de stress quand il rencontre une situation qui a une ou plusieurs de ces caractéristiques : la nouveauté, l'imprévisibilité, l'ego menacé ou le sentiment de ne pas avoir le contrôle. Dans ces cas-là, les chercheurs parlent de stress relatif, car celui-ci *nécessite une interprétation (consciente ou inconsciente) de la part de l'individu pour générer une réponse de stress*<sup>2</sup>. Le rôle de l'interprétation est donc fondamental, car celle-ci peut différer d'un individu à l'autre. Une interprétation positive entraîne un « bon stress », alors qu'une interprétation négative engendre une production importante d'hormones de stress pour que celles-ci soient néfastes à long terme. Le stress peut devenir un phénomène chronique, ce qui engendre des effets nuisibles sur la santé. Notons également que le stress est un phénomène contagieux. En effet, nous sommes sensibles au stress d'autrui, même si l'élément qui stresse l'autre ne nous met pas en danger personnellement.

---

<sup>1</sup> Par nouvelle technologie, on entend les ordinateurs portables et fixes ainsi que smartphones et tablettes connectés ou non à internet. Cela peut également signifier les robots, les tableaux blancs interactifs, etc.

<sup>2</sup> S. LUPIEN, Par amour du stress. Des conclusions scientifiques. Une présentation facile, éditions au Carré, Boisbriand, 2010, p. 50.

Par ailleurs, comme le cerveau répond de la même façon au stress absolu (face à un danger pour la survie) et au stress relatif, l'individu du XXI<sup>e</sup> siècle est sujet au stress chronique, car il vit de très nombreux stress relatifs au cours de sa semaine. De plus, contrairement à l'homme préhistorique, l'être humain moderne ne dépense pas l'énergie mobilisée par le cerveau dans ces situations.

- **La particularité du stress chez les adolescents**

Comme le jeune cherche son indépendance, l'influence de sa famille va avoir moins d'importance sur son stress que celle de ses pairs. Davantage que sa bonne entente avec les siens, c'est l'appartenance à un groupe social au sein de l'école qui va être déterminante pour lui. Les recherches du Centre d'études sur le stress humain de l'institut universitaire en santé mentale de Montréal sont étonnantes puisqu'elles prouvent que les garçons se situant au bas de l'échelle de popularité sont ceux qui ont le plus haut niveau d'hormones de stress, alors que chez les filles, ce sont celles qui sont les plus populaires.

Les chercheurs québécois nous demandent d'être particulièrement attentifs à nos enfants ou élèves lors du passage entre l'école primaire et secondaire, car le niveau de stress (et de cortisol) augmente de manière très importante à cette période-là de leur vie. *Pour certains enfants vivant déjà un stress chronique à la maison, cette augmentation des hormones de stress lors de la transition (...) pourrait avoir des effets délétères et mener certains adolescents à développer des troubles liés au stress chronique*<sup>3</sup> d'autant plus s'ils vivent des périodes régulières d'intimidation à l'école comme dans les cas de harcèlement scolaire.

En effet, *le harcèlement se caractérise par une relation de domination dans laquelle une violence physique ou psychologique est induite par un ou plusieurs agresseurs envers une victime. Trois facteurs majeurs le différencient de la simple dispute entre deux individus : la répétition, l'intentionnalité et un déséquilibre du pouvoir*<sup>4</sup>. Bizarrement, les personnes subissant du harcèlement (surtout les filles) produisent trop peu d'hormones de stress, comme dans les cas de désordre d'origine post-traumatique. De plus, même les jours où le jeune n'est pas exposé aux intimidations, ses niveaux d'hormones de stress sont inférieurs à la norme, car l'anticipation du harcèlement est aussi stressante que l'exposition elle-même.

- **Le stress numérique<sup>5</sup> chez les jeunes**

Les études sur le stress des jeunes du Centre québécois sur l'influence des réseaux sociaux montrent qu'*un nombre élevé 'd'amis Facebook' est associé à une sécrétion plus importante d'hormones de stress chez les adolescents*<sup>6</sup> voire à une diminution du système immunitaire, alors que la personne ressent moins de stress subjectif. Pour le stress en tant que phénomène contagieux, les filles seraient plus affectées que les garçons. Par

---

<sup>3</sup> Ibid., p. 138.

<sup>4</sup> Ibid., p. 142.

<sup>5</sup> Défini comme « la conséquence de l'amplification des mécanismes de stress par un environnement numérique omniprésent » par Wikipédia ([https://fr.wikipedia.org/wiki/Stress\\_num%C3%A9rique](https://fr.wikipedia.org/wiki/Stress_num%C3%A9rique)).

<sup>6</sup> S. LECLAIRE, *Facebook : stressant ou déstressant ?* dans Mammouth Magazine, n°17, Automne 2017, p. 5.

ailleurs, le problème du harcèlement peut être aggravé par la cyber intimidation puisque, dans ce cas, le jeune n'est plus seulement harcelé à l'école mais aussi à la maison.

Il semble rassurant pour les jeunes et leurs parents d'être constamment connectés à leur téléphone intelligent. En effet, le *contact vocal avec une personne importante pour nous diminue notre niveau de stress*<sup>7</sup>. Par contre, la contagion émotionnelle d'une personne chargée négativement, lors d'une conversation neutre par textos, a un impact négatif sur l'autre personne. De plus, l'utilisation quasi permanente du smartphone par les jeunes et leur difficulté à s'en passer sont bien réels et un lien entre cette « dépendance » et le stress semble se dessiner petit à petit.

Toujours selon ces mêmes études, les réactions positives reçues par les adolescents via les réseaux sociaux augmentent leur estime de soi et donc leur bien-être, ce qui diminue le stress. Facebook protégerait également du stress avec un effet protecteur, lorsqu'il maintient le lien social, même si celui-ci est en ligne. Plus les gens ont d'interactions sur la toile, moins ils sécrètent d'hormones de stress. Toutefois, certains jeunes ont peu de recul sur le fonctionnement de leur propre réseau social. Peu avertis, ils ne maîtrisent pas les enjeux de la construction de leur identité sur internet et sa difficulté. « *Une présence sur le web est difficile à contrôler parce qu'on n'est pas seul à mettre des informations en ligne*<sup>8</sup>. » Un jeune avec peu d'estime de soi personnelle risque de devenir tributaire de ce que les autres vont penser de lui et lui donner comme feedback, ce qui peut augmenter sa vulnérabilité. Comme tous les jeunes sont dans un processus de développement de la connaissance d'eux-mêmes, ils sont tous potentiellement susceptibles d'être, à un moment ou un autre, fragilisés par leur réseau. C'est pourquoi une vigilance attentive et bienveillante par une présence soutenante de la part de tous les éducateurs est essentielle. De même qu'un accompagnement pour aider le jeune à se connaître, à construire son identité dans la vie comme sur la toile et à maîtriser ses usages d'internet de façon critique et assumée, est indispensable.

### • Pistes pour sortir du stress

Une des manières pour sortir d'une situation de stress est de modifier l'interprétation que nous nous faisons de la situation. Pour ce faire, nous devons d'abord l'analyser pour trouver l'origine de notre stress. L'idée est de déconstruire l'élément stressant (qui peut être une situation ou une personne) en le confrontant aux quatre caractéristiques<sup>9</sup> pour reconstruire une interprétation nouvelle. Ensuite, nous pouvons tenter de trouver des solutions pour diminuer l'impact négatif sur notre vie en imaginant des plans B. Cela *envoie alors au cerveau le message que l'on a un certain contrôle sur la situation*<sup>10</sup>. Par exemple, un élève de 1<sup>e</sup> secondaire est stressé de passer un examen :

- Phase de déconstruction des quatre composantes : il a le sentiment de ne pas avoir de contrôle sur la situation, car il ne choisit pas les questions ; c'est nouveau pour lui, car c'est la première fois qu'il doit passer un examen ; c'est

---

<sup>7</sup> M. VERREAULT, *La 'nomophobie' ou la peur d'être coupé du monde virtuel*, dans Mammouth Magazine, n°17, Automne 2017, p. 7.

<sup>8</sup> Qui suis-je sur le web ? Construire son identité numérique. Collection Repères du CSEM, 2018.  
<http://www.csem.be/collectionreperes#mini-dossier-2>

<sup>9</sup> CINE : Contrôle, Imprévisibilité, Nouveauté, Ego menacé.

<sup>10</sup> S. LUPIEN, *Par amour du stress. Des conclusions scientifiques. Une présentation facile*, éditions au Carré, Boisbriand, 2010, p. 155.

---

imprévisible, car il a l'impression que le professeur peut poser n'importe quelle question et son ego risque d'être menacé s'il échoue.

- Phase des plans B : a-t-il suffisamment travaillé et est-il prêt pour passer cet examen ? Peut-il imaginer comment cela va se passer en se basant sur son expérience de passage d'interrogations ? Croit-il vraiment que l'enseignant, qu'il connaît depuis quelques mois, va faire des choses imprévisibles, alors qu'il a donné les compétences à acquérir et a expliqué comment les acquérir ? Et si l'élève échouait, qu'arriverait-il ? Que ferait-il ? Serait-ce si dramatique ? N'est-ce pas en échouant et en se relevant que l'on apprend ?

Ce travail prend du temps. C'est pourquoi la chercheuse Sonia Lupien propose de prendre une heure par jour, tout seul, sans aucune stimulation autour de soi<sup>11</sup> afin de passer le message à notre cerveau que nous contrôlons la majorité des situations stressantes ; ainsi, il n'y détecte pas de danger.

Différentes méthodes permettent de lutter contre le stress. Des techniques corporelles qui permettent de respirer avec le ventre, de se relaxer avec ou sans musique lente ou de chanter ont prouvé leur efficacité. Avoir un animal de compagnie, être en contact avec la nature, tout comme le soutien social qui fournit à l'individu des ressources matérielles, informationnelles ou émotives protègent également du stress. C'est souvent ces nouvelles formes de socialisation que recherchent les jeunes dans les réseaux sociaux.

Par ailleurs, dépenser l'énergie accumulée par le stress est très important : en faisant de l'exercice de manière régulière, du sport, en dansant ou en riant. Rire est en effet bon pour la santé et diminue le taux de cortisol, l'hormone responsable du stress.

Même si un bon maternage<sup>11</sup> est certainement nécessaire pour le cerveau de tous les enfants, la surprotection et l'évitement de toute frustration ne leur permettent pas de développer une résistance au stress<sup>12</sup>. C'est pourquoi l'exposition à de faibles facteurs de stress reste intéressante.

- **Le jeûne technologique. Une bonne idée ?**

Nous avons rencontré Valérie Steeves, chercheuse à l'Université d'Ottawa qui a étudié, à l'occasion d'une recherche longitudinale<sup>13</sup>, les effets de l'utilisation des médias sociaux, le bien-être chez les jeunes. Les jeunes eux-mêmes ont avoué qu'ils ressentent des effets négatifs à y passer trop de temps, malgré le fait qu'ils aiment cela. Ils souffrent des stéréotypes en ligne, des jugements qui entraînent des conflits et créent de l'insécurité et du stress.

---

<sup>11</sup> Répondre aux besoins de l'enfant de manière cohérente et adaptée à son âge.

<sup>12</sup> Cfr <http://www.ufapec.be/nos-analyses/1915-hyperparentalite.html>

<sup>13</sup> Etude où une équipe de chercheurs suit une population ciblée pendant plusieurs années.



Après une préparation d'une semaine et de deux week-ends pour trouver des activités et les écrire dans un journal de bord, ils ont décidé de faire un jeûne technologique. Ils avaient le droit de regarder un film ou d'écouter de la musique à condition d'être accompagné.

Les adolescents avaient émis certaines réserves comme l'obligation d'avoir leur Gsm pour rassurer leurs parents, d'utiliser internet pour leurs devoirs, de s'ennuyer et de ne pas savoir gérer le vide. Cependant, les résultats de cette action ont été positifs : après un temps d'adaptation, les adolescents ont apprécié avoir plus de temps pour travailler et ont ressenti moins de stress. Ils ont aimé prendre du plaisir à être en famille ou entre amis pour parler, jouer à des jeux de société, lire, cuisiner, se promener. Ils sont davantage sortis cette semaine-là et se sont endormis plus facilement.

A la fin de l'expérience, les adolescents ont dit se rendre compte que la technologie est utile si elle est bien utilisée. Toutefois, ils souhaitent la contrôler davantage et apprendre à l'utiliser différemment. Même si l'expérience a été concluante, il ne suffit pas de faire une fois un jeûne technologique pour en ressentir les bienfaits, car quelques semaines plus tard, les routines avec le numérique reprennent leur place.

C'est pourquoi la chercheuse propose de faire une semaine de jeûne tous les deux mois pour permettre aux adolescents de reprendre le contrôle sur leur temps et de mieux vivre et communiquer avec leurs parents et leurs amis. De plus, les jeûnes technologiques sont intéressants quand ils sont collectifs. C'est pourquoi la chercheuse et les adolescents incitent les autres jeunes à faire ce choix avec leurs amis et proposent aux écoles de l'instituer régulièrement, afin que les professeurs ne leur demandent pas d'utiliser internet pour faire leurs devoirs pendant cette semaine.

## Conclusion

Les réseaux sociaux ne semblent pas être le diable pour notre cerveau et nos niveaux de stress. Ceux-ci peuvent aussi avoir des effets positifs si l'on contrôle certains facteurs. Si le jeune a un réseau d'amis Facebook avec qui il entretient des interactions positives, il possède ainsi un soutien social qui le protège du stress. Par contre, dans le cas de harcèlement ou d'exposition constante au stress des autres, il faut absolument lui apprendre à s'en protéger. En effet, les chercheurs préconisent d'apprendre aux adolescents à apprivoiser leur stress pour ne plus en être victimes et à reprendre le contrôle sur les outils numériques. Un jeûne technologique, une semaine tous les deux mois, avec débriefing en classe avant et après, en proposant des documents pour les familles, semble être une initiative qui porte des fruits. Le GSM avec l'accès continu à internet est un véritable défi pour tous les éducateurs. L'École doit se saisir de cette opportunité éducative et développer l'éducation aux médias avec les jeunes et leur smartphone de façon beaucoup plus systématique. L'UFAPEC réitère son souhait de créer une véritable alliance éducative entre les familles et les écoles sur la question, celle-ci semblant encore plus nécessaire aujourd'hui que par le passé.

L'UFAPEC tient donc à répéter la recommandation déjà préconisée en 2011 dans l'analyse de Michaël Lontie<sup>14</sup> et dans le mémorandum de 2014 : l'utilisation des nouvelles technologies a une place à l'école dans une pédagogie d'ouverture au monde actuel et aux jeunes d'aujourd'hui. Ceux-ci ont besoin d'un réel apprentissage de tous les outils qu'ils utilisent avec une éducation qui leur permet de gérer leur stress en général et leur stress numérique en particulier. L'UFAPEC rappelle qu'elle souhaiterait que le monde politique prenne conscience de ce défi demandé aux enseignants et que les formations initiales et continues soient adaptées à ces besoins et au monde d'aujourd'hui. Celles-ci gagneraient d'ailleurs à se généraliser, car les défis du numérique rendent notre vie de plus en plus complexe. Si les enseignants ne veulent pas être à leur tour stressés par la nouveauté, le sentiment de perdre le contrôle ou d'être dépassé devant leurs élèves, ils ont intérêt à ne pas fuir le stresser, mais à apprendre à le dompter.

---

<sup>14</sup> <http://www.ufapec.be/nos-analyses/3011-education-medias.html>



## Bibliographie

LUPIEN S., *Par amour du stress. Des conclusions scientifiques. Une présentation facile*, éditions au Carré, Boisbriand, 2010

## Liens

<http://www.stresshumain.ca/wp-content/uploads/2017/11/Mammoth-17-PRINT.pdf>

<http://www.childhealth2.com/>

<https://vimeo.com/222690829/d0d370587d>

<http://www.cbc.ca/news/canada/ottawa/kingston-teens-social-media-fast-1.4264824>

<https://globalnews.ca/news/3702142/kingston-teens-ditch-technology-for-a-week-in-the-name-of-science/>

<http://www.csem.be/collectionreperes#mini-dossier-2>

<http://www.ufapec.be/nos-analyses/3011-education-medias.html>

<https://www.edcan.ca/professional-learning/well-being-details/presentations/le-lien-entre-lutilisation-des-medias-sociaux-et-le-bien-etre-chez-les-jeunes/?lang=fr>

Liens vérifiés le 29/03/2018