

# De l'utilisation des smartphones et des tablettes chez les adolescents

par [Ploum](#) le 2025-04-10 [Livres Software À Propos](#)



Chers parents, chers enseignants, chers éducateurs, Nous le savons tous, le smartphone est devenu un objet incontournable de notre quotidien, nous connectant en permanence au réseau Internet qui, avant cela, restait cantonné aux ordinateurs sur nos bureaux. En voyant grandir nos enfants, la question se pose : quand, comment et pourquoi les faire entrer dans le monde de cette hyperconnexion permanente ? L'adolescence est une phase critique de la vie durant laquelle le cerveau est particulièrement réceptif et forme des réflexes qui resteront ancrés toute une vie. C'est également une période durant laquelle la pression du groupe et le désir de conformité sociale sont les plus importants. Ce n'est pas un hasard si les producteurs de cigarettes et d'alcool ciblent explicitement les adolescents dans le marketing de leurs produits.

Le smartphone étant une invention incroyablement récente, nous manquons totalement de recul sur l'impact qu'il peut avoir durant la croissance. Est-il totalement inoffensif ou sera-t-il considéré, d'ici quelques années, comme le tabac l'est aujourd'hui ? Personne ne le sait avec certitude. Nos enfants sont les cobayes de cette technologie.

- [L'administrateur de la santé publique des États-Unis \(US Surgeon General\) tire la sonnette d'alarme à ce sujet.](#)

Il me paraît important de souligner certains points importants, qui ne sont que quelques éléments parmi les nombreuses problématiques étudiées dans ce domaine

- [Impacts of Technology Use on Children: Exploring Literature on the Brain, Cognition and Well-Being \(OECD\)](#)

## L'attention et la concentration

Il est désormais démontré que le smartphone perturbe grandement l'attention et la concentration, y compris chez les adultes. Ce n'est pas un hasard : il est conçu pour cela. Les entreprises comme Google et Meta (Facebook, Whatsapp, Instagram) sont rémunérées proportionnellement au temps que nous passons devant l'écran. Tout est optimisé en ce sens. Le simple fait d'avoir un téléphone près de soi, même éteint, perturbe le raisonnement et fait baisser sensiblement les résultats de tests de QI.

- [Brain Drain: The Mere Presence of One's Own Smartphone Reduces Available Cognitive Capacity](#)

Le cerveau acquiert le réflexe d'attendre sans arrêt de cet appareil des notifications de nouveaux messages. Sa seule présence est donc un handicap majeur dans toutes les tâches qui requièrent de l'attention : lecture, apprentissage, réflexion, calcul. Il ne suffit pas de l'éteindre : il faut le mettre à distance, si possible dans une pièce différente !

Il est démontré que l'utilisation des réseaux sociaux comme Tik-Tok perturbe complètement la notion du temps et la formation de la mémoire. Nous en avons tous fait l'expérience : nous jurons avoir passé 10 minutes sur notre smartphone alors qu'il s'est en réalité écoulé près d'une heure.

- [How Social Media Interferences With The Psychology of Time and Memory \(www.neuroscienceof.com\)](#)

Pour mémoriser et apprendre, le cerveau a besoin de temps de repos, de vide, d'ennui et de réflexion. Ces nécessaires temps « morts » dans les trajets, dans les files d'attente, dans la solitude d'une chambre d'adolescent voire même durant un cours rébarbatif, ont été évacués au profit d'une hyperconnexion.

- [The Psychology behind TikTok's Memory Interference \(www.neuroscienceof.com\)](#)

## L'angoisse sociale et la perturbation du sommeil

Même lorsque nous ne l'utilisons pas, nous avons sourdement conscience que les conversations continuent. Que des messages importants sont peut-

être échangés en notre absence. Cette sensation bien connue appelée « FOMO » (Fear Of Missing Out, peur de manquer quelque chose) nous pousse à consulter notre téléphone jusque tard dans la nuit et aussitôt dès le réveil. Une proportion inquiétante de jeunes avouent se réveiller durant la nuit pour consulter leur smartphone. Or la qualité du sommeil est fondamentale dans le processus d'apprentissage et de formation du cerveau.

- [Les adolescents se réveillent pour se connecter \(www.lemonde.fr\)](http://www.lemonde.fr)
- [School smartphone ban results in better sleep and improved mo \(www.york.ac.uk\)](http://www.york.ac.uk)
- 

## La santé mentale

De récentes avancées démontrent une corrélation forte entre le degré d'utilisation des réseaux sociaux et les symptômes de dépression. Le monde occidental semble atteint d'une épidémie de dépression adolescente, épidémie dont la temporalité correspond exactement avec l'apparition du smartphone. Les filles en dessous de 16 ans sont la population la plus touchée.

- [Does Social Media Use Cause Depression? \(childmind.org\)](http://childmind.org)
- [The Teen Mental Illness Epidemic is International: The Anglosphere \(www.afterbabel.com\)](http://www.afterbabel.com)
- [Has Social Media Fuelled a Teen-Suicide Crisis? \(www.newyorker.com\)](http://www.newyorker.com)

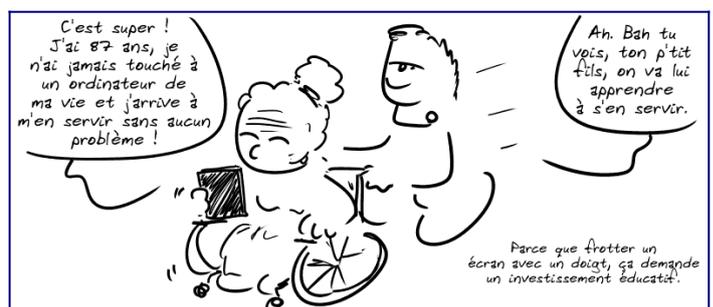
## Le harcèlement et la prédation

Sur les réseaux sociaux, il est trivial de créer un compte anonyme ou usurpant l'identité d'une autre personne (contrairement à ce qui est parfois affirmé dans les médias, il n'est pas nécessaire d'être un génie de l'informatique pour mettre un faux nom dans un formulaire). À l'abri sous cet anonymat, il est parfois très tentant de faire des blagues de mauvais goût, de tenir des propos injurieux, de révéler au grand jour les secrets dont les adolescents sont friands, voire de calomnier pour régler des différends de cour de récré. Ces comportements ont toujours fait partie de l'adolescence et font partie d'une exploration naturelle normale des relations sociales. Cependant, le fonctionnement des réseaux sociaux aggrave fortement l'impact de ces actions tout en favorisant l'impunité du responsable. Cela peut conduire à des

conséquences graves allant au-delà de ce qu'imaginent initialement les participants. Ce pseudonymat est également une bénédiction pour les personnes mal intentionnées qui se font passer pour des enfants et qui, après des semaines de discussion, proposent à l'enfant de se retrouver en vrai, mais sans rien dire aux adultes. Au lieu d'en tirer des leçons sociales éducatives, nous qualifions les adolescents faisant des blagues de mauvais goût de « pirates informatiques », stigmatisant ainsi l'utilisation de la technologie plutôt que le comportement. Le thème des prédateurs sexuels est mis en exergue pour réclamer à cor et à cri des solutions de contrôle technologiques. Solutions que les géants de l'informatique se font un plaisir de nous vendre, jouant sur la peur, et stigmatisant la technologie ainsi que ceux qui ont le malheur d'en avoir une compréhension intuitive. La peur et l'incompréhension deviennent les moteurs centraux pour mettre en avant une seule valeur éducative : obéir aveuglément à ce qui est incompréhensible et qu'il ne faut surtout pas essayer de comprendre.

## La fausse idée de l'apprentissage de l'informatique

Car il faut à tout prix déconstruire le mythe de la « génération numérique ». Contrairement à ce qui est parfois exprimé, l'utilisation d'un smartphone ou d'une tablette ne prépare en rien à l'apprentissage de l'informatique. Ces appareils sont, au contraire, conçus pour cacher la manière dont ils fonctionnent et sont majoritairement utilisés pour discuter et suivre des publications sponsorisées. Ils préparent autant à l'informatique que lire un magazine people à l'arrière d'un taxi prépare à devenir mécanicien. Ce n'est pas parce que vous êtes assis dans une voiture que vous apprenez son fonctionnement.



Former à utiliser Word ou PowerPoint ? Les enfants doivent apprendre à découvrir les généralités des logiciels, à tester, à « chipoter », pas à reproduire à l'aveugle un comportement propre à un logiciel propriétaire donné, ce qui les prépare à devenir des clients captifs. Et que dire d'un PowerPoint qui force à casser la textualité, la capacité d'écriture, pour réduire des idées complexes sous forme de bullet points ? Former à PowerPoint est comparable à inviter ses élèves dans un fast-food sous prétexte de leur apprendre à cuisiner.

L'aspect propriétaire et fermé de ces logiciels est incroyablement pervers. Introduire Microsoft Windows, Google Android ou Apple iOS dans les classes, c'est comme contraindre les étudiants à fumer à l'intérieur sans ouvrir les fenêtres pour en faire de bons apnéistes qui savent retenir leur souffle. C'est à la fois dangereusement stupide et contre-productif.

- [Les gamins ne savent pas utiliser les ordinateurs... Voici pourquoi ça devrait vous inquiéter. \(lunatopia.fr\)](#)
- [Pourquoi les jeunes sont devenus si nuls en informatique \(www.mac4ever.com\)](#)

De manière étonnante, c'est d'ailleurs dans les milieux de l'informatique professionnelle que l'on rencontre le plus de personnes retournant aux « dumbphones », téléphones simples. Car, comme dit le proverbe « *Quand on sait comment se préparer la saucisse, on perd l'envie d'en manger...* »

## Que faire ?

Le smartphone est omniprésent. Chaque génération transmet à ses enfants ses propres peurs. S'il y a tant de discussions, de craintes, de volonté « d'éducation », c'est avant tout parce que la génération des parents d'aujourd'hui est celle qui est le plus addict à son smartphone, qui est la plus espionnée par les monopoles publicitaires. Nous avons peur de l'impact du smartphone sur nos enfants parce que nous nous rendons confusément compte de ce qu'il nous inflige.

Mais les adolescents ne sont pas inéluctablement aussi naïfs que nous face à la technologie.

## Commencer le plus tard possible !

Les pédiatres et les psychiatres recommandent de ne pas avoir une utilisation régulière du smartphone avant 15 ou 16 ans, le système nerveux et visuel étant

encore trop sensible avant cela. Les adolescents eux-mêmes, lorsqu'on les interroge, considèrent qu'ils ne devraient pas avoir de téléphone avant 12 ou 13 ans.

- [GAFA tes gosses | ARTE Radio \(www.arteradio.com\)](#)
- [Youth Perspectives on the Recommended Age of Mobile Phone Adoption: Survey Study \(www.ncbi.nlm.nih.gov\)](#)

Si une limite d'âge stricte n'est pas réaliste pour tout le monde, il semble important de retarder au maximum l'utilisation quotidienne et régulière du smartphone. Lorsque votre enfant devient autonome, privilégiez un « dumbphone », un simple téléphone lui permettant de vous appeler et de vous envoyer des SMS. Votre enfant arguera, bien entendu, qu'il est le seul de sa bande à ne pas avoir de smartphone. N'avons nous pas tous été adolescents et utilisé cet argument pour nous habiller avec le dernier jeans à la mode ?

Comme le signale Jonathan Haidt dans son livre « The Anxious Generation », il y a urgence à prendre des mesures collectives. Nous offrons des téléphones de plus en plus tôt à nos enfants, car ils nous disent « Tout le monde en a sauf moi ». Nous cédon, et sans le savoir, nous forçons d'autres parents à céder. Des expériences pilotes d'écoles « sans téléphone » montrent des résultats immédiats en termes de bien-être et de santé mentale des enfants..

- [What happens when a school bans smartphones? A complete transformation \(www.theguardian.com\)](#)
- [Jonathan Haidt Talks His New Book 'The Anxious Generation' \(www.noemamag.com\)](#)

Parlez-en avec les autres parents. Développez des stratégies ensemble qui permettront de garder une utilisation raisonnable de la téléphonie mobile tout en évitant l'exclusion du groupe, ce qui est la plus grande hantise de l'adolescent.

## Discutez en amont avec votre enfant

Expliquez à votre enfant les problématiques liées au smartphone. Plutôt que de prendre des décisions arbitraires, consultez-le et discutez avec lui de la meilleure manière pour lui d'entrer dans le monde connecté. Établissez avec lui un lien de confiance permettant de lui expliquer qu'il ne faut jamais faire confiance à ce qu'on peut lire sur le téléphone (!). En cas de doute, il doit avoir le réflexe d'en discuter avec vous.

## Introduisez l'outil progressivement

Ne laissez pas votre enfant se débrouiller directement avec un smartphone une fois votre limite d'âge atteinte.

Bien avant cela, montrez-lui comment vous utilisez votre propre smartphone, votre ordinateur. Montrez-lui la même page Wikipédia traitant de ces deux outils en expliquant qu'il ne s'agit que d'une manière de visualiser un contenu qui se trouve sur un autre ordinateur.

Lorsque votre enfant reçoit son propre appareil, introduisez-le progressivement en ne lui autorisant l'utilisation, que pour des cas particuliers. Vous pouvez par exemple garder le téléphone, en ne le donnant à l'enfant que lorsqu'il en fait la demande pour une durée limitée et pour un usage précis. Ne créez pas immédiatement des comptes sur toutes les plateformes à la mode. Observez avec lui les réflexes qu'il acquiert, discutez sur l'inondation envahissante permanente que sont les groupes Whatsapp.

## Parlez de vie privée

Rappelez à votre enfant que l'objectif des plateformes monopolistiques est de vous espionner en permanence afin de revendre votre vie privée et de vous bombarder de publicités. Que tout ce qui est dit et posté sur les réseaux sociaux, y compris les photos, doit être considéré comme public, le secret n'y est toujours qu'une illusion. Une règle d'or : on ne poste pas ce qu'on ne serait pas confortable de voir afficher en grand sur les murs de l'école.

- [Google et Meta ont conclu un accord pub secret ciblant les ados pour les attirer vers Instagram, quelques mois après que Zuckerberg se soit excusé devant le Congrès pour l'exploitation des enfants sur Instagram \(www.developpez.com\)](#)

Au Danemark, les écoles ne peuvent désormais plus utiliser de Chromebook pour ne pas enfreindre la vie privée des enfants. Mais ne croyez pas qu'Android, Windows ou iOS soient mieux en termes de vie privée. En la matière, seule l'informatique libre peut préserver la souveraineté.

- [Final Decision on Chromebook Case in Denmark \(theprivacydad.com\)](#)

## Pas dans la chambre

Ne laissez jamais votre enfant dormir avec son téléphone. Le soir, le téléphone devrait être rangé

dans un endroit neutre et hors de portée. Ne laissez jamais le téléphone à portée de main lorsque l'enfant fait ses devoirs. Il en va de même pour les tablettes et autres laptops qui ont exactement les mêmes fonctions. Idéalement, les écrans sont à éviter avant d'aller à l'école pour éviter de commencer la journée en étant déjà en état de fatigue attentionnelle. N'oubliez pas que le smartphone peut être le vecteur de messages et d'images dérangeantes, voire choquantes, mais étrangement hypnotiques. L'effet de la lumière des écrans sur la qualité du sommeil est également une problématique encore mal comprise.

- [« La fabrique du crétin digital », de Michel Desmurget](#)

## Continuez la discussion

Il existe des logiciels dits de « Contrôle parental ». Mais aucun logiciel ne remplacera jamais la présence des parents. Pire : les enfants les plus débrouillards trouveront très vite des astuces pour contourner ces limitations voire seront tentés de contourner ces limitations uniquement parce qu'elles sont arbitraires. Plutôt que d'imposer un contrôle électronique, prenez le temps de demander à vos enfants ce qu'ils font sur leur téléphone, avec qui ils parlent, ce qui se dit, quels sont les logiciels qu'ils utilisent.

L'utilisation d'Internet peut également avoir l'intérêt de permettre aux grands ados d'apprendre sur des sujets hors programmes ou de découvrir des communautés partageant des centres d'intérêt différents de ceux de l'école.

De la même manière que vous laissez votre enfant fréquenter un club de sport ou de scoutisme tout en l'empêchant de trainer avec une bande de voyous dans la rue, vous devez contrôler les fréquentations de vos enfants en ligne. Loin des groupes Whatsapp scolaires, il n'est pas impossible que votre enfant trouve des communautés en ligne partageant ses centres d'intérêt, communautés dans lesquelles il pourra apprendre, découvrir et s'épanouir s'il est bien aiguillé.

## Donnez l'exemple, soyez l'exemple !

Nos enfants ne font pas ce qu'on leur dit de faire, ils font ce qu'ils nous voient faire. Les enfants ayant vu leurs parents fumer risquent davantage de devenir fumeurs à leur tour. Il en est de même pour les

smartphones. Si notre enfant nous voit en permanence sur notre téléphone, il n'a pas d'autre choix que de vouloir nous imiter. L'un des plus beaux cadeaux que vous pouvez lui faire est donc de ne pas utiliser compulsivement votre téléphone en présence de votre enfant.

Oui, vous devez prendre conscience de votre propre addiction, et la traiter !

Prévoyez des périodes où vous le mettez en silencieux ou en mode avion et où il est rangé à l'écart. Lorsque vous prenez votre téléphone, expliquez à votre enfant l'usage que vous en faites.

Devant lui, mettez-vous à lire un livre papier.

Et, non ! la lecture sur l'iPad, c'est pas « pareil ».

- [A groundbreaking study shows kids learn better on paper, not screens. Now what? \(www.theguardian.com\)](http://www.theguardian.com)

D'ailleurs, si vous manquez d'idée, je ne peux que vous recommander mon dernier roman : une aventure palpitante écrite à la machine à écrire qui traite de vélo, d'adolescence, de fin du monde et de smartphones éteints pour toujours. (Oui, la publicité s'est même glissée dans ce texte, quel scandale !)

- [Bikepunk, les chroniques du flash](#)

## Donnez le goût de l'informatique, pas celui d'être contrôlé

Il ne faut pas tirer sur le messager : le responsable n'est pas « l'écran », mais l'utilisation que nous en faisons. Les monopoles informatiques tentent de rendre les utilisateurs addicts, prisonniers, pour les bombarder de publicités, pour les faire consommer. Là sont les responsables.

Apprendre la programmation (ce qui se fait au départ très bien sans écran), discuter en ligne avec des passionnés, rechercher des tutos de bricolage...

L'informatique libre nous ouvre de magnifiques portes dont il serait dommage de priver nos enfants.

- [Apprendre l'Informatique sans Ordinateur \(www.irem.univ-bpclermont.fr\)](http://www.irem.univ-bpclermont.fr)
- [L'histoire d'un bit \(ploum.net\)](http://ploum.net)

Au lieu de céder à nos propres peurs, angoisses et incompréhensions, nous devons donner à nos enfants le goût de reprendre le contrôle de l'informatique et de la vie, contrôle que nous avons un peu trop

facilement abandonné aux monopoles publicitaires, en échange d'un rectangle de verre affichant des icônes de couleur.



## Accepter l'imperfection

« J'avais des principes, aujourd'hui j'ai des enfants »

dit le proverbe. Impossible d'être parfait. Quoique nous fassions, nos enfants seront confrontés à des conversations toxiques, des dessins animés débiles et c'est bien normal. En tant que parents, nous faisons ce que nous pouvons, avec nos réalités.

Personne n'est parfait. Surtout pas un parent.

L'important n'est pas d'empêcher à tout prix nos enfants d'être sur un écran, mais de prendre conscience qu'un smartphone n'est absolument pas un outil éducatif, qu'il ne prépare à rien d'autre qu'à devenir des consommateurs passifs hébétés.

Le seul apprentissage réellement nécessaire est celui d'un esprit critique dans l'utilisation d'un outil informatique.

Et dans le cadre de cet apprentissage, les enfants ont souvent beaucoup à apprendre aux adultes !

### [Les illustrations Gee](#)

Je suis [Ploum](#) et je viens de publier [Bikepunk](#), une fable écolo-cycliste entièrement tapée sur une machine à écrire mécanique. Pour me soutenir, [achetez mes livres](#) (si possible chez votre libraire) !

Recevez directement par mail [mes écrits en français](#) et en [anglais](#). Votre adresse ne sera jamais partagée. Vous pouvez également utiliser [mon flux RSS francophone](#) ou [le flux RSS complet](#).

Permalinks:

[https://ploum.net/2025-04-10-smartphone\\_ado.html](https://ploum.net/2025-04-10-smartphone_ado.html)

[gemi://ploum.net/2025-04-10-smartphone\\_ado.gmi](https://ploum.net/2025-04-10-smartphone_ado.gmi)