

ACTION'RÉACTION





Pourquoi les jeunes attendent-ils d'être au pied du mur pour demander de l'aide ?

Une facture oubliée, un délai dépassé, des démarches repoussées… Pourquoi certains jeunes attendent-ils que la situation devienne urgente pour demander de l'aide ? Un témoignage qui invite à mieux comprendre leurs difficultés.

4 → 5

Notre quartier bouge… et nous dans tout ça ?

Les lieux de notre enfance restent parfois les mêmes, mais notre manière de les regarder évolue. À travers une balade dans Saint-Josse, un jeune nous raconte ses souvenirs, ses inquiétudes et ses envies de changement.

6 → 8





Après 18h, le quartier appartient-il encore à tout le monde ?

Se retrouver entre amis, profiter des espaces publics, sortir en toute tranquillité… Des choses qui ne vont pas toujours de soi. Plusieurs jeunes nous racontent comment ils vivent leur quartier en soirée.

9 → 10

L'empathie chez les jeunes : entre compréhension, émotions et réalité du quotidien

L'empathie est-elle une évidence pour les jeunes ? Entre émotions, relations amicales et réseaux sociaux, les réponses de huit adolescents révèlent des perceptions parfois différentes et des réflexions intéressantes.

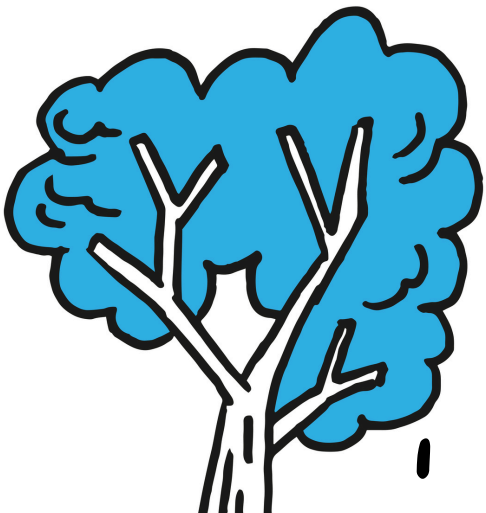
11 → 13



ÉDITEUR RESPONSABLE : ABBA ALI / INSER'ACTION ASBL, 48 RUE ST FRANÇOIS, 1210 SAINT-JOSSE-TEN-NOODE

SOMMAIRE

2	**Édito**
3	**Photos**
4 - 5	**Pourquoi les jeunes attendent-ils d'être au pied du mur pour demander de l'aide ? /** Feidreva LEYS
6 - 8	**Notre quartier bouge… et nous dans tout ça ? /** Santiago AGUDELO
9 - 10	**Après 18h, le quartier appartient-il encore à tout le monde ? /** Yousra BOUDAHMANE
11 - 13	**L'empathie chez les jeunes : entre compréhension, émotions et réalité du quotidien /** Laure DE MEULDER
14 - 16	**Les écrans, notre quotidien mais comment trouver le bon équilibre en famille ? /** Firdaws MANDOUDANE
17 - 19	**La frustration liée à l'immédiateté /** Salvatore COLIANNI



Édito

Chères lectrices, chers lecteurs,

Pour ce nouveau numéro de novembre, nous vous invitons à découvrir plusieurs réflexions autour du quotidien des jeunes, de leurs relations aux autres, de leurs habitudes et de la place qu'ils occupent dans notre société et dans leur quartier.

Laure s'intéresse à la question de l'empathie chez les jeunes. À travers leurs réponses à un questionnaire, elle nous invite à découvrir comment ils comprennent cette notion et la vivent au quotidien.

De son côté, Feid s'interroge sur les raisons qui poussent parfois certains jeunes à attendre qu'une situation devienne urgente avant de demander de l'aide, et sur l'importance de les accompagner en amont.

Les écrans occupent également une place importante dans ce numéro. Salvatore nous propose une réflexion sur notre rapport à l'immédiateté et sur la difficulté à prendre son temps dans un monde où tout va toujours plus vite.

Firdaws aborde quant à elle la place des écrans au sein des familles et partage quelques pistes pour trouver un équilibre au quotidien, sans culpabiliser les parents.
Nous retrouvons ensuite notre quartier à travers deux articles qui donnent la parole aux jeunes. Santiago nous emmène en balade dans Saint-Josse, entre souvenirs d'enfance et regard sur les changements du quartier.

Enfin, Yousra s'intéresse, de son côté, à la place des jeunes dans l'espace public après 18h, notamment aux possibilités de se retrouver et au sentiment de sécurité.

Autant de regards et de témoignages qui nous rappellent l'importance d'écouter les jeunes, de comprendre leurs réalités et de leur laisser la place de s'exprimer.

Au nom de toute l'équipe d'Inser'action, je vous souhaite une très bonne lecture !



DUFLONT CORALIE
COORDINATRICE DE LA PERMANENCE PSYCHOSOCIALE

PHOTOS*













*Les photos sont représentatives des activités que nous menons chaque semaine dans les différents groupes : Juniors (4-6 ans), Castors mercredi (7-10 ans), Castors samedi (11-13 ans), Grands (14-18 ans), ainsi que dans nos ateliers de théâtre, école des devoirs, jeux de société et piscine.



Pourquoi les jeunes attendent-ils d'être au pied du mur pour demander de l'aide ?

Dans notre travail, nous rencontrons régulièrement des jeunes qui viennent nous voir lorsque leurs difficultés administratives deviennent urgentes. Une facture impayée, un courrier sans réponse ou une date limite est dépassée. Parfois, les dettes s'accumulent depuis des mois avant que le jeune ne demande de l'aide, alors qu'il connaît les ressources auxquelles il peut faire appel. Pourquoi attend-il alors que la situation se complique pour pousser notre porte ?

Le témoignage d'une jeune que nous accompagnons, nous aide à comprendre ce qui peut se jouer. Elle explique qu'elle repousse ses démarches parce qu'elle n'aime pas l'administratif et que cela prend beaucoup de temps. Mais elle ajoute : « J'ai peur de mal faire » et trouve que cela représente « trop de responsabilités ». Elle essaie d'abord de gérer seule ses démarches et ne demande de l'aide que lorsqu'elle approche de la date limite. Auparavant, c'est sa mère qui s'en occupait.

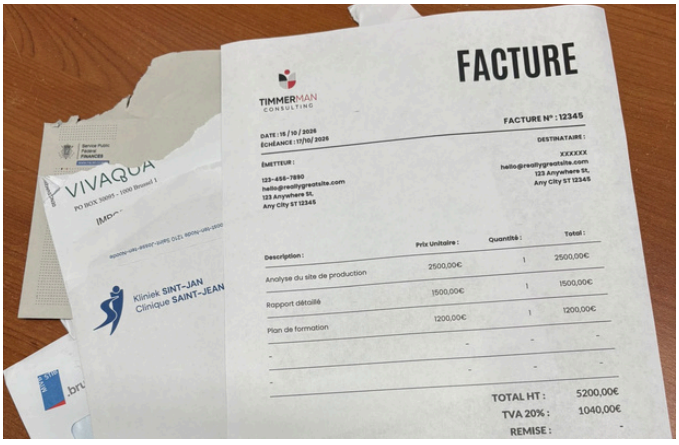
Des études[1] expliquent que le stress et les émotions désagréable favorisent la procrastination qui permet de soulager temporairement la charge mentale. Lorsqu'une tâche provoque du stress, de la peur ou de l'inquiétude, la repousser permet de se sentir mieux sur le moment. Le problème n'est toutefois pas résolu : il est simplement mis de côté. Pour la jeune interrogée, la peur de faire une erreur et le poids des responsabilités rendent les démarches administratives difficiles. En les repoussant, elle évite ses inquiétudes pendant un temps, mais les délais approchent et doit alors agir dans l'urgence, ce qui augmente encore son stress.

Cette difficulté peut aussi expliquer pourquoi certains jeunes attendent avant de demander de l'aide. Ils essaient d'abord de se débrouiller seuls, car ils pensent parfois qu'ils devraient y arriver par eux-mêmes. Demander de l'aide peut être difficile, car cela revient à reconnaître que l'on n'y arrive pas seul. Certains repoussent donc non seulement leurs démarches, mais aussi le moment de se tourner vers un professionnel.

[1] SIROIS, F. M., & PYCHYL, T. A. (2013). PROCRASTINATION AND THE PRIORITY OF SHORT-TERM MOOD REGULATION: CONSEQUENCES FOR FUTURE SELF. SOCIAL AND PERSONALITY PSYCHOLOGY COMPASS, 7(2), 115–127. VOTRE TEXTE DE PARAGRAPHE

Les démarches administratives peuvent elles-mêmes compliquer les choses. D'autres études[2] expliquent que certaines démarches administratives peuvent empêcher les jeunes d'obtenir les aides auxquelles ils ont droit ou de profiter de certaines possibilités. Il faut parfois comprendre des informations, rassembler plusieurs documents et respecter des délais. Quand on ne sait pas par où commencer, cela peut vite sembler compliqué. Une démarche qui paraît simple à un professionnel peut donc sembler très difficile à un jeune qui doit tout gérer seul. Plus il se sent dépassé, plus il risque de reporter la tâche. Et moins il lui reste de temps, plus la pression augmente.

Pour aider les jeunes, il ne suffit donc pas de leur dire de mieux s'organiser. Il faut aussi leur faciliter les démarches et leur permettre de demander de l'aide avant que la situation devienne urgente. La jeune propose de prévoir des moments pour s'occuper de ses papiers et de programmer des rappels sur son téléphone « Il faut une bonne organisation dans la vie en général. Peut-être planifier des jours pour s'occuper de l'administratif ? ». Elle explique aussi qu'elle est plus motivée lorsqu'une personne extérieure l'encourage.





À l'AMO, nous pourrions donc éventuellement convenir avec les jeunes de rappels, les accompagner petit à petit ou organiser des moments collectifs où chacun avance dans ses démarches avec d'autres jeunes. Comme lorsqu'on révise ensemble, le groupe pourrait aider chacun à rester motivé et à se sentir moins seul. Partager un goûter après pourrait aussi rendre ce moment plus agréable. Ces idées restent à tester, mais elles pourraient aider les jeunes à mieux s'organiser et à se sentir soutenus.

En tant que travailleuse sociale, notre rôle ne consiste pas seulement à aider les jeunes lorsque leur situation devient urgente. La prévention consiste aussi à comprendre ce qui les empêche de demander de l'aide plus tôt et à leur donner les moyens d'agir avant que les difficultés ne s'aggravent. Chaque jeune devrait pouvoir demander de l'aide dès qu'il en ressent le besoin, sans devoir attendre de ne plus avoir d'autre choix.



LEYS FEIDREUA
TRAVAILLEUSE SOCIALE

[2] BHANOT, S., & HELLER, S. B. (2022). DOES ADMINISTRATIVE BURDEN DETER YOUNG PEOPLE? EVIDENCE FROM SUMMER JOBS PROGRAMS. JOURNAL OF BEHAVIORAL PUBLIC ADMINISTRATION, 5(1).



Notre quartier bouge… et nous dans tout ça ?

À Saint-Josse, les rues et les bâtiments ne sont pas les seules choses qui changent. Notre façon de regarder un lieu, de le fréquenter ou même de le traverser peut évoluer avec le temps. Pour comprendre ce que ces changements représentent dans la vie des jeunes, nous sommes partis en balade avec l'un d'eux, entre souvenirs d'enfance et préoccupations d'aujourd'hui.

En septembre, le projet collectif « Mémoire du Quartier Nord/Botanique » avait déjà mis en lumière les souvenirs des habitants à travers des photos d'archives, une balade sonore et un documentaire. Nous avons eu envie de prolonger cette réflexion en donnant, cette fois, la parole à un jeune : quels lieux ont marqué son histoire et comment les voit-il aujourd'hui ?

LE BOTANIQUE, UN PARC REMPLI DE SOUVENIRS

À peine évoquons-nous son enfance que le parc du Botanique prend une place importante dans notre conversation.

C'est là qu'il donnait rendez-vous à ses amis et qu'il participait à des activités avec Inser'action. Il nous raconte notamment un match de football qui l'a marqué : ce jour-là, il réussit un « arc-en-ciel », une figure où l'on fait passer le ballon au-dessus de son adversaire. Les autres jeunes l'avaient alors célébré pour ce geste impressionnant. Un souvenir qui, des années plus tard, a visiblement gardé toute sa saveur.

Mais le Botanique, à ses yeux, ce n'est pas seulement le foot ou les copains. Il nous le décrit comme un véritable lieu de rencontre. Du côté de la plaine de jeux, l'ambiance est davantage familiale : pendant que les enfants jouent, les parents prennent le temps de discuter. Il pense notamment à sa maman, qui échange avec d'autres mamans lorsqu'elle s'y rend. Ce sont ces petits moments du quotidien qui font qu'un parc devient un lieu auquel on s'attache.

LES MÊMES LIEUX, UN AUTRE REGARD

Pourtant, lorsque nous parlons du Botanique d'aujourd'hui, le ton change. Notre jeune guide nous dit constater davantage de vente de drogue, notamment dans la partie arborée du parc. Un constat qui le touche d'autant plus qu'il garde de cet endroit des souvenirs joyeux. Le lieu est toujours là, mais ce qu'il y remarque désormais n'est plus tout à fait la même chose.

Au fil de la promenade, il élargit son observation à Saint-Josse. Selon lui, la présence de personnes qui consomment des substances, les situations de grande précarité et les points de vente de drogue ne datent pas d'hier. Ce qui l'inquiète, c'est l'impression que ces phénomènes prennent davantage de place depuis environ quatre ans. Il parle de personnes qui lui semblent sous l'influence de substances et de cris qui troublent parfois les rues. Le matin même de notre rencontre, raconte-t-il, il avait été réveillé par des cris dehors.

Il évoque aussi la salle Mandela, qu'il fréquentait de temps à autre pour des activités destinées aux jeunes et qui existe toujours. Cette étape de notre discussion illustre bien ce qui nous frappe pendant la balade : certains endroits de son enfance n'ont pas disparu. Ce sont parfois les ambiances et son sentiment de tranquillité qui ont changé.



QUAND LE QUOTIDIEN NOUS FAIT CHANGER DE CHEMIN

L'exemple le plus concret concerne la rue de la Prairie. Il nous explique que la présence de prostitution dans cette rue le met mal à l'aise. À tel point que, pour rejoindre le centre-ville, il préfère régulièrement emprunter un autre itinéraire. Faire un détour peut sembler anodin, mais c'est une manière très concrète de comprendre son vécu : il connaît le quartier depuis longtemps et adapte pourtant ses habitudes pour éviter un endroit.

À ses yeux, la prostitution, les trafics et la consommation de drogue se retrouvent liés dans certains espaces, ce qui nourrit son sentiment d'insécurité. Il s'agit de son interprétation personnelle, et non d'un lien de cause à effet que notre balade permettrait de démontrer. Ce qu'elle révèle avec certitude, en revanche, c'est l'inconfort qu'il ressent et la place que cette inquiétude prend dans ses déplacements.



ET SI SAINT-JOSSE POUVAIT CHANGER ?

Lorsque nous lui demandons d'imaginer son Saint-Josse idéal, il ne parle ni de nouveaux immeubles ni de grandes rénovations. Il souhaite avant tout voir disparaître les trafics de drogue et les situations qui rendent certaines rues difficiles à fréquenter. Il insiste particulièrement sur les problèmes qu'il associe à la prostitution. Derrière cette réponse, nous percevons une envie simple : pouvoir marcher dans son quartier sans avoir à éviter certains lieux, et profiter sereinement des espaces où l'on se retrouve.

En terminant notre promenade, nous repensons à son « arc-en-ciel » au Botanique, aux discussions entre mamans près de la plaine de jeux et à ce détour par la rue de la Prairie.





Trois images bien différentes d'un même quartier. Elles nous rappellent que Saint-Josse n'a pas besoin de changer entièrement de visage pour que la manière d'y vivre se transforme. On peut aimer profondément un lieu, garder ses bons souvenirs et souhaiter qu'il évolue.

Et vous, quel endroit de Saint-Josse a marqué votre enfance ? Qu'aimeriez-vous voir changer pour celles et ceux qui y grandissent aujourd'hui ?



AGUDELO SANTIAGO
ÉDUCATEUR



Après 18h, le quartier appartient-il encore à tout le monde ?

Discuter avec des amis, faire du sport ou simplement passer du temps dehors : les raisons de sortir sont nombreuses pour les jeunes. Pourtant, les possibilités ne leur semblent pas toujours suffisantes. Un jeune de 18 ans explique qu'il retrouve régulièrement ses amis près du parc Botanique, mais pas à l'intérieur, puisque celui-ci ferme en soirée.

Lorsqu'on lui demande s'il existe suffisamment d'endroits où les jeunes peuvent se retrouver après 18h, il répond par une autre question : « *Est-ce qu'un jeune a sa place après 18h* ? » Avant d'ajouter : « *Avant 18 ans, 19 ans, oublie, c'est trop dangereux.* »

Un jeune de 16 ans explique, lui, qu'il préfère sortir en dehors du quartier. D'autres privilégient le club de football ou les sorties en ville. À l'inverse, un jeune d'environ 19 ans préfère rester chez lui pour jouer sur son ordinateur.

Le manque de lieux gratuits revient dans plusieurs témoignages :« *Les parcs ferment vers 18h, donc le soir, il y a beaucoup moins d'endroits pour se réunir*», explique un jeune.

Pour ceux qui souhaitent simplement retrouver leurs amis sans devoir consommer ou payer une activité, les possibilités peuvent rapidement se réduire.

SE SENTIR EN SÉCURITÉ, UNE RÉALITÉ DIFFÉRENTE SELON LES JEUNES

La question de la sécurité influence également les déplacements. Certains jeunes évitent des endroits précis, notamment les abords de la gare du Nord ou certaines rues lorsqu'il est tard.

Interrogé sur les différences entre les filles et les garçons dans l'espace public en soirée, un jeune de 18 ans répond : « U*ne fille a plus de chance de se faire agresser par les SDF.* » Un jeune de 16 ans, lui, partage l'idée que les filles et les garçons ne profitent pas de la même manière du quartier, mais estime que l'insécurité concerne tout le monde : « *Que tu sois une fille ou un garçon, dans tous les cas tu te fais agresser.* »

Le point de vue d'une jeune fille de 13 ans est différent « *Il n'y a pas de différence entre les filles et les garçons, tant que l'endroit est correctement sécurisé* ».

Certains éléments peuvent également rassurer. Deux jeunes expliquent que le fait d'avoir grandi dans le quartier et d'y connaître beaucoup de monde leur permet de se sentir davantage en sécurité. « *Je me sens en sécurité, ça me rassure car tout le monde me connaît vu que j'ai grandi dans le quartier* », témoigne l'un d'eux. Un autre jeune cite la présence d'un commissariat à proximité comme élément rassurant.

À l'inverse, plusieurs jeunes évoquent un malaise face à certaines situations rencontrées dans l'espace public. Un jeune de 16 ans distingue notamment les personnes sans abri de celles qu'il associe à la consommation de drogues : « *Les SDF ne font rien, ils sont juste dehors, ceux qui sont le plus dangereux ce sont les toxicomanes.* » Ces propos illustrent des perceptions différentes du sentiment d'insécurité et les difficultés de cohabitation ressenties par certains jeunes.

QUELLE PLACE POUR LES JEUNES DANS LE QUARTIER ?

Lorsqu'on leur demande s'ils se sentent les bienvenus partout dans le quartier, plusieurs jeunes répondent par la négative. La fermeture des parcs revient notamment dans les témoignages, car elle limite les possibilités de se retrouver en soirée. « *En général, on reste au parc, mais à 18h ils ferment, donc on a beaucoup moins d'endroits* », explique un jeune. D'autres partagent ce constat : « *On se pose dans le coin face aux terrains de jeu car le parc ferme à 18h* » ou encore « *On se fait chasser des parcs quand ils ferment* ».

Le manque d'alternatives n'est toutefois pas le seul élément qui influence les sorties. Les autorisations parentales jouent également un rôle, particulièrement chez les plus jeunes. L'un d'eux explique ainsi : « *Mes parents ne m'autorisent pas à sortir et si je sors, ce ne sera jamais pour traîner dans le quartier.* »

Les perceptions de l'espace public varient également selon les expériences. Si certains jeunes évitent des endroits précis, d'autres ne ressentent pas les mêmes appréhensions. Un jeune explique ainsi : « *Je n'ai pas d'endroit où je n'aime pas aller.* » Ces différences montrent que le rapport au quartier ne se construit pas de la même manière pour tout le monde.

Lorsqu'ils sont invités à proposer des changements, les jeunes évoquent plusieurs préoccupations. Certains souhaitent «*plus d'éclairages dans certains endroits, plus d'endroits accessibles*». D'autres mettent en avant les difficultés liées aux situations rencontrées dans certains endroits. Effectivement, pour un jeune, « *il n' y a quasiment que des bagarres* ». À l'inverse, d'autres trouvent des repères rassurants dans leur environnement et les personnes qu'ils y connaissent.

Les attentes exprimées concernent donc autant la sécurité que les possibilités de profiter du quartier. Entre les horaires de fermeture, les contraintes familiales et le manque d'alternatives, les raisons de limiter ses sorties sont multiples. Reste à savoir comment les espaces publics et les activités proposées peuvent répondre davantage aux besoins des jeunes. Finalement, est-ce qu'ils y ont leur place ? Comment faire pour qu'ils puissent y avoir leur place ? N'hésitez pas à nous partager vos avis après avoir lu l'article.



BOUDAHMANE YOUSRA
ÉDUCATRICE



L'empathie chez les jeunes : entre compréhension, émotions et réalité du quotidien

« *L'empathie chez les jeunes est en train de s'éroder.* », s'exprime le psychiatre Serge Hefez dans une interview consacrée à cette question[1]. Il y évoque son inquiétude en mentionnant notamment la place des écrans et des relations virtuelles, qui pourraient modifier notre manière d'entrer en contact avec les autres.

Qu'en pensent les jeunes eux-mêmes ? Comprennent-ils ce que signifie l'empathie ? Se sentent-ils capables de se mettre à la place des autres ? Pour y répondre, j'ai proposé un questionnaire à huit jeunes âgés entre 13 et 18 ans afin de recueillir leur point de vue. Leurs réponses, non généralisables, offrent un aperçu intéressant de leur manière d'envisager l'empathie au quotidien.

1.DÉCOUVRIR ET DÉFINIR L'EMPATHIE

Interrogés sur sa signification, les jeunes proposent des réponses variées. La notion n'est pas connue de tous : deux jeunes déclarent n'avoir jamais entendu parler de l'empathie et un autre connait le terme sans parvenir à l'expliquer.

Certains parlent du fait de « *comprendre l'autre* », tandis que deux évoquent le fait de « *se mettre à la place des autres* ». Un autre associe l'empathie à la capacité de ressentir ce que les autres ressentent. Une réponse l'associe également à la culpabilité.

2.DES CONCEPTIONS DIFFÉRENTES DE L'EMPATHIE

Les réponses précédentes montrent que l'empathie ne recouvre pas la même réalité pour chacun. Mais faut-il avoir vécu la même chose qu'une personne pour comprendre ce qu'elle traverse ? Peut-on comprendre une personne sans être d'accord avec elle ? Sur ce point, les avis sont partagés.

Certains jeunes estiment qu'il est possible de comprendre quelqu'un sans être d'accord avec lui. Il faut passer par des échanges et des discussions pour comprendre ce que la personne traverse. D'autres rappellent qu'on ne peut pas ressentir exactement ce que l'autre ressent :
« *nous n'avons pas les mêmes difficultés ni les mêmes émotions* ».

[1] L'EMPATHIE CHEZ LES JEUNES, EST EN TRAIN DE S'ÉRODER" - VIDÉO DAILYMOTION. UBLIC ADMINISTRATION, 5(1).

Il en ressort donc que comprendre ne signifie pas forcément ressentir la même chose, ni approuver les actes de l'autre. Il s'agit avant tout d'essayer de saisir son point de vue.

3.VOLONTÉ DE COMPRENDRE L'AUTRE

Lorsqu'on leur demande s'ils arrivent à comprendre ce que ressent une personne sans qu'elle ait besoin de le dire, sept jeunes sur huit répondent positivement. Ils sont également sept sur huit à considérer qu'il est important de chercher à comprendre ce qu'un jeune vit avant de le juger lorsqu'il se comporte mal.

Mais cette volonté de comprendre se heurte parfois à des situations plus complexes. Par exemple une des questions posées étaient la suivante : « *Lorsqu'une personne se met en colère, je pense qu'il peut y avoir une souffrance ou une difficulté derrière cette réaction* ». Trois jeunes ne sont pas du tout d'accord avec cette affirmation et trois autres ne savent pas ce qu'ils en pensent. Autrement dit, si l'importance de comprendre l'autre semble largement reconnue, identifier ce qui se cache derrière une réaction n'est pas toujours évident.

4.LES RÉSEAUX SOCIAUX : ENTRE INTENTION ET IMPACT

Si l'empathie consiste notamment à prendre en considération ce que ressent l'autre, elle se manifeste aussi dans nos gestes et nos paroles du quotidien. À l'heure où une partie des échanges entre jeunes se déroule sur les réseaux sociaux, les jeunes sont-ils conscients de l'effet que leurs/ les mots peuvent produire sur les autres ?

C'est précisément ce que j'ai souhaité explorer à travers deux affirmations proposées aux jeunes : « *Je fais attention à l'impact de mes mots sur les réseaux sociaux* » et « *Il m'arrive de rire d'une situation sans penser que cela pourrait blesser la personne concernée* ».

Les réponses mettent en évidence un contraste intéressant. Sept jeunes sur huit déclarent faire attention à l'impact de leurs mots sur les réseaux sociaux. Pourtant, six reconnaissent qu'il leur arrive de rire d'une situation sans penser qu'elle pourrait blesser la personne concernée. Une plaisanterie peut paraître anodine pour celui qui la partage, tout en étant blessante pour celui qui la subit.

Ce décalage s'explique par le fait que les jeunes semblent majoritairement conscients de l'importance de faire attention à leurs paroles, mais reconnaissent qu'ils ne mesurent pas toujours les conséquences de certaines de leurs réactions.



5.FAIRE UNE PLACE AUX ÉMOTIONS DE CHACUN

Une mise en situation proposée aux jeunes a permis de les confronter à des situations proches de leur quotidien. Elle était formulée comme suit : « *Un ami devient distant, répond sèchement aux messages et ne souhaite plus te voir. Tu ne comprends pas son attitude. Quelques jours plus tard, tu apprends qu'il traverse une période difficile* ».

Parmi les réponses, trois jeunes essaieraient de comprendre ce que leur ami vit, même si son attitude les a blessés. Deux lui laisseraient de l'espace tout en restant disponibles. Deux lui reprocheraient son comportement et un ne saurait pas comment réagir.

Ces réponses font apparaître une réalité importante : les émotions de l'autre ne font pas disparaître les nôtres. On peut comprendre qu'un ami souffre tout en se sentant blessé par son attitude. L'empathie ne demande pas de s'oublier, mais d'essayer de faire une place aux deux vécus.



6.L'EMPATHIE, UNE CAPACITÉ À DÉVELOPPER

Sept jeunes sur huit considèrent que l'empathie peut se développer, évoluer et se renforcer au fur et à mesure des expériences. Au-delà de ces données chiffrées, ces témoignages rappellent que l'empathie n'est ni une recette ni une qualité que l'on possède définitivement. L'écoute, l'identification des émotions, la discussion autour de situations concrètes et la réflexion sur les conséquences de nos paroles peuvent offrir des occasions de développer cette capacité. L'empathie se construit dans les relations, les expériences et la manière dont nous apprenons à regarder et être en contact avec l'autre.

Les réponses recueillies ne permettent pas de confirmer ou d'infirmer l'inquiétude exprimée par Serge Hefez concernant une éventuelle érosion de l'empathie. Elles montrent néanmoins que les jeunes interrogés reconnaissent l'importance de comprendre autrui, même si cette compréhension n'est pas toujours spontanée dans toutes les situations.



LAURE DE MEULDER
TRAVAILLEUSE SOCIALE



Les écrans, notre quotidien mais comment trouver le bon équilibre en famille ?

Aujourd'hui, les écrans font partie de notre quotidien : télévision, téléphone, tablette, console ou ordinateur. Ils permettent de se divertir, d'apprendre et de garder le contact avec ses proches. Mais lorsqu'ils prennent trop de place, comment trouver un équilibre sans les interdire complètement ni culpabiliser les parents?

Au sein d'Inser'action, nous constatons certaines difficultés lors de nos activités avec les jeunes. Certains ont du mal à rester concentrés, à comprendre rapidement les règles d'un jeu ou à se mettre en action. Il faut parfois répéter plusieurs fois des consignes pourtant claires et courtes avant qu'elles soient comprises. Nous remarquons également que certains jeunes semblent moins motivés à participer et nous expliquent qu'ils préféreraient rester chez eux devant un jeu vidéo, une série ou un autre écran.

Ces observations nous amènent à nous interroger sur la place des écrans dans leur quotidien. Elles ne permettent toutefois pas d'affirmer que les écrans sont les seuls responsables de ces difficultés, qui peuvent avoir plusieurs causes.

POURQUOI FAUT-IL RESTER ATTENTIF ?

Une utilisation excessive des écrans peut notamment perturber le sommeil, réduire le temps consacré à l'activité physique et limiter les occasions d'échanger, de jouer ou de découvrir son environnement. Chez les plus jeunes, ces expériences sont pourtant essentielles au développement du langage et des apprentissages. Chez les adolescents, certains contenus et réseaux sociaux peuvent également favoriser les comparaisons, la pression sociale ou exposer au cyberharcèlement.

Cela ne signifie pas que tous les écrans sont mauvais, ils peuvent aussi permettre d'apprendre, de créer et de garder le contact avec ses proches. L'essentiel est de veiller à leur place dans le quotidien, aux contenus consultés et à ce qu'ils ne remplacent pas systématiquement d'autres activités.



PAR QUOI REMPLACER LES ÉCRANS ?

Dire à un enfant de poser son téléphone sans lui proposer d'autre activité n'est pas toujours facile. Pourtant, les alternatives ne doivent pas forcément coûter cher ni demander beaucoup de préparation. À la maison, il est possible de proposer un cache-cache, du dessin, réaliser des cabanes avec des couvertures, jouer aux devinettes ou à une chasse au trésor, faire des jeux de société, cuisiner ensemble. À l'extérieur, il est possible d'organiser une promenade dans le quartier, faire un passage au parc, faire un peu de sport, visiter des musées ou des bibliothèques ou autres activités associatives qui sont parfois gratuites ou assez accessibles grâce à leurs petits prix.

Il est aussi possible de préparer une petite boîte d'activités avec du matériel déjà disponible (feuilles, crayons, puzzles, cartes ou livres). L'enfant peut ainsi choisir une occupation lorsque le parent est occupé.

ET QUAND LES PARENTS ONT BESOIN DE SOUFFLER ?

Il est important d'entendre la réalité des parents. Certains nous expliquent que donner un téléphone ou une tablette à leur enfant leur permet de préparer le repas, de terminer une tâche ménagère ou simplement de souffler un peu, tout en gardant leur enfant occupé pendant un moment.

Cette réalité est compréhensible. Les parents ne peuvent pas être disponibles à chaque instant et doivent parfois gérer plusieurs choses en même temps. L'objectif n'est donc pas de les culpabiliser, mais de chercher, lorsque c'est possible, des alternatives adaptées à leur quotidien.

Un rappel important, il n'est pas nécessaire de divertir son enfant en permanence. S'ennuyer un peu permet d'imaginer ses propres jeux et de développer son autonomie.



ET LES ADOLESCENTS ?

À l'adolescence, le téléphone sert aussi à communiquer avec les amis, à partager des centres d'intérêt et à se sentir intégré à un groupe. Une interdiction totale ne répond donc pas toujours à leurs besoins. Il est préférable de discuter ensemble des limites, de préserver le sommeil, de réfléchir aux contenus partagés et de savoir comment réagir face au cyberharcèlement.

Retenons surtout une chose : réduire la place des écrans ne signifie pas devoir les supprimer complètement ni organiser des activités extraordinaires tous les jours. Quelques règles simples, un dialogue ouvert et des alternatives accessibles font la différence. L'objectif n'est pas seulement de passer moins de temps devant un écran, mais de préserver du temps pour jouer, découvrir, discuter et grandir ensemble.



SOURCES :

- OFFICE DE LA NAISSANCE ET DE L'ENFANCE (ONE) : LE CONTRÔLE PARENTAL SUR LES ÉCRANS.
- ORGANISATION MONDIALE DE LA SANTÉ (OMS, 2019) : ACTIVITÉ PHYSIQUE, SÉDENTARITÉ ET SOMMEIL CHEZ LES JEUNES ENFANTS.
- UNICEF : LA PARENTALITÉ NUMÉRIQUE.



MANDOUDANE FIRDAWS
ÉDUCATRICE



La frustration liée à l'immédiateté

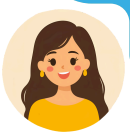
Que ce soit dans les médias, l'actualité ou la technologie, tout va de plus en plus vite. Nous sommes devenus habitués à recevoir des informations en temps réel et à réagir directement. J'ai eu l'occasion d'aborder cette question lors d'une activité avec le groupe des Grands. Leurs témoignages, repris tout au long de cet article, viennent illustrer la manière dont ils vivent cette immédiateté au quotidien.

J'ai activé les notifications sur toutes mes applications, comme ça, je ne rate rien.



Quand on reçoit un message, on est averti par une notification. Nos smartphones s'allument, sonnent et vibrent des dizaines de fois en moins d'une heure, parfois même en quelques minutes. Quand on envoie un message, on peut voir directement si la personne l'a lu ou non. Et si on ne reçoit pas de réponse immédiate, cela peut créer, consciemment ou inconsciemment, une frustration liée à l'immédiateté.

S'il ou elle ne répond pas directement après avoir vu le message, ce n'est pas normal



Cette frustration ne concerne pas uniquement la personne qui envoie le message, mais aussi celle qui le reçoit. Avant même d'avoir lu un message, notre cerveau a déjà été stimulé plusieurs fois par une sonnerie, une vibration ou une notification. Et si on ne répond pas tout de suite, cette frustration est également présente, car on peut se sentir obligé de répondre immédiatement.

J'ai plusieurs comptes sur Insta, donc ça augmente les notifications.



DES TÉLÉPHONES MULTITÂCHES

Il est également rare que l'on fasse une seule chose à la fois sur nos smartphones. Plusieurs fenêtres sont souvent ouvertes et certains téléphones Android proposent même une option multitâche permettant d'afficher deux applications à l'écran en même temps. On peut ainsi passer de TikTok à WhatsApp, ou utiliser les deux simultanément.

On nous habitue à faire plusieurs choses en même temps, notamment à discuter avec plusieurs personnes. On peut être au téléphone avec quelqu'un tout en écrivant à une autre personne après avoir reçu une notification.

Mon cerveau fait le tri de ce que je dois voir ou pas



Un autre exemple de multitâche numérique : regarder un film ou un épisode d'une série. J'ai pu constater que trois jeunes sur cinq admettent utiliser leur téléphone en même temps. Que ce soit pour discuter avec des amis ou faire défiler les contenus sur les réseaux sociaux, cela peut durer quelques minutes, lorsqu'une scène est moins intéressante, voire pendant toute la durée du film ou de l'épisode.
Ce phénomène, appelé « second écran », est devenu une habitude importante, particulièrement chez les jeunes, mais aussi chez les adultes.

Les réseaux sociaux comme TikTok ou Snapchat ont habitué notre cerveau à des stimulations très rapides, avec des Reels (vidéos courtes) qui s'enchaînent à toute vitesse. Même le visionnage de vidéos sur YouTube peut se faire en vitesse accélérée : x1,5, x2, voire x3.

Les jeunes qui ont grandi avec ces réseaux sociaux n'ont parfois connu que cette manière de consommer les contenus.

Je regarde tout en x2.



On peut tout regarder en vitesse rapide.



ET SI ON PRENAIT LE TEMPS DE PRENDRE DU TEMPS ?

Comment se poser cette question sans passer pour un ancien nostalgique d'une époque révolue ?
Il y a quelques années, si on voulait acheter un livre, on devait se rendre dans une librairie ou un magasin, chercher dans les rayons ou le commander. C'était la seule façon de se procurer le livre. De nos jours, tout est accessible dans l'immédiateté. Nous avons notre smartphone en poche et, en deux clics, nous pouvons commander un livre sans la peine de devoir chercher.

J'ai le sentiment qu'on ne prend plus le temps de rien.



Je peux tout commander sur Internet



Même si Netflix et d'autres plateformes de streaming proposent encore des séries avec des sorties hebdomadaires, la tendance est souvent de mettre à disposition une saison complète pour permettre de regarder tous les épisodes à la suite. C'est ce qu'on appelle le binge-watching. Toujours cette immédiateté et la rapidité. Attendre une semaine pour découvrir un nouvel épisode ? Attendre dix semaines pour regarder une saison complète de dix épisodes ? Comment donner le goût et l'envie de prendre son temps quand on a tout, tout de suite, sans devoir attendre ?

Quand on regardait Lost, Game of Thrones ou Prison Break, on discutait de l'épisode pendant toute la semaine et on imaginait la suite. Certaines saisons comptaient parfois une vingtaine d'épisodes et nous tenaient en haleine pendant des mois. Depuis l'arrivée du streaming, on enchaîne les épisodes, on regarde parfois une série entière en une journée, puis on passe directement à la suivante.

Finalement, dans un monde où tout va toujours plus vite, où les notifications s'enchaînent et où l'on consomme les contenus sans même prendre le temps de les apprécier, le plus difficile n'est peut-être plus d'accéder à l'information ou au divertissement, mais de savoir ralentir.

Et si prendre le temps de regarder un film sans consulter son téléphone, d'attendre une réponse, de chercher par soi-même ou de patienter avant de découvrir la suite n'était pas une perte de temps, mais quelque chose que nous devions réapprendre pour mieux apprécier les choses ?





COLIANNI SALVATORE
STAGIIAIRE ASSISTANT SOCIAL

Utilisation des photos et textes présents dans le journal

Tous les textes, documents PDF, illustrations, photos et logos présents dans ce journal sont la propriété de l'ASBL Inser'action, soit ont été générés par une intelligence artificielle ou proviennent de banques d'images libres de droits. Toute reproduction ou utilisation, totale ou partielle, est interdite sans autorisation préalable.
Nous avons, dans la mesure du possible, demandé aux personnes représentées sur les photos leur accord. Toute personne figurant sur une photo peut demander le retrait du cliché de nos pages en adressant une simple demande au secrétariat dont l'adresse est reprise ci-dessous.
Les photos présentes sur le site et dans le journal ne sont qu'illustratives et non exemplatives. Toute ressemblance entre les personnes qui s'y trouvent et les situations décrites serait purement fortuite et involontaire. Nous utilisons l'intelligence artificielle pour assurer la relecture de nos articles, garantissant ainsi une qualité et une cohérence.

Siège social / permanence sociale / administration

48, rue Saint-François
1210 Saint-Josse-ten-Noode.

Atelier / activités collectives

10, rue Saint-François
1210 Saint-Josse-ten-Noode

02/218.58.41

@InseractionAmo

info@inseraction.be

www.inseraction.be

Avec le soutien de la Fédération Wallonie-Bruxelles, de l'ONE, de la Région de Bruxelles-Capitale, de la Commission communautaire française, de la Commune de Saint-Josse-Ten-Noode et du service Arc-en-Ciel.

inseraction
AMO / Un service d'inser'action asbl



Éditeur responsable: Abba Ali / Inser'Action asbl, 48 rue St François, 1210 Saint-Josse-ten-Noode