

Cycle de conférences « Ensemble on fait quoi ? »

« Comment aborder des sujets sensibles avec les jeunes ? »

Par Bruno Humbeeck

Le 11 juin 2024



Introduction

Être adolescent en 2024, c'est avoir accès à l'information partout et tout le temps. Loin du cliché de l'apathie informationnelle, les jeunes sont nombreux à se tenir informés : d'après une enquête de 2023 de *The Conversation*, 68% des 18-24 ans déclarent suivre l'actualité avec un grand intérêt¹. Leurs canaux d'information se sont élargis ces dernières années. Les chaînes de télévision sont toujours plébiscitées, mais les jeunes s'informent aussi de plus en plus à travers les réseaux sociaux.

Cependant, un accès facilité à l'information ne garantit pas une appréhension sereine de celle-ci. L'information peut être anxiogène, d'autant plus lorsqu'elle arrive en continu : un jeune sur trois se déclare « inquiet » face aux actualités qu'il reçoit². L'information peut également être manipulée, instrumentalisée et devenir ainsi la source de croyances et de théories pernicieuses. Ainsi, une étude de 2023 de l'IFOP pour la Fondation Reboot et la Fondation Jean Jaurès soulignait que de plus en plus de jeunes entre 18 et 24 ans adhèrent à certaines théories conspirationnistes³.

Dès lors, de nombreux parents mais aussi des professionnels (Education Nationale, ASE) se sentent démunis lorsqu'il s'agit

d'évoquer des sujets de société sensibles avec des adolescents.

La question de l'éducation aux médias et de la vigilance à avoir face aux théories du complot est centrale dans les travaux du CRPRS. En effet, les enjeux de radicalité et de violence politique sont fondamentalement liés aux questions de réception et de traitement de l'information par les individus, ainsi que de confiance dans les médias. Ainsi, le CRPRS était heureux de participer à l'organisation de cette conférence, en collaboration avec tous les partenaires du collectif [« Ensemble on fait quoi ? »](#).



Bruno Humbeeck, psychopédagogue et Docteur en sciences de l'éducation

¹ « Médias : les jeunes ont envie d'une information qui leur ressemble », *The Conversation*, 28/11/2023, à consulter [en ligne](#)

² Idem.

³ « Enquête sur la mésinformation des jeunes et leur rapport à la science et au paranormal à l'heure des réseaux sociaux », *IFOP*, 11/01/2023, à consulter [en ligne](#)

Etant donné ces enjeux, il apparaissait pertinent d'accueillir un intervenant à la fois actif dans la recherche et sur le terrain. [Bruno Humbeeck](#) est psychopédagogue et travaille au quotidien avec des familles et des établissements scolaires. Il est également Directeur de recherche au sein du service des sciences de la famille de l'Université de Mons. Il a développé différentes méthodologies et techniques permettant aux parents comme aux professionnels d'aborder des sujets sensibles avec les jeunes de manière sereine.

La « génération de verre »

Bruno Humbeeck parle de « génération de verre » pour les enfants nés après 2010⁴. Ce terme renvoie d'abord aux écrans qui font intégralement partie de la vie de ces jeunes. Mais il renvoie aussi à l'idée de transparence qu'exige cette génération sur les questions de société, ainsi qu'à la fragilité qui la caractérise.

L'accès facilité et illimité à internet a créé une ère de l'immédiateté pour ces générations : pour n'importe quel questionnement, Google trouve une réponse en quelques secondes. Cette immédiateté s'accompagne d'après Bruno Humbeeck d'une pensée clivée avec des manières de concevoir la réalité de plus en plus binaires. D'un point de vue cognitif, cela active ce que l'on appelle le « système 1 » du cerveau, celui qui fonctionne de manière intuitive et automatique aux

dépend du « système 2 » associé à la faculté d'analyse et de concentration.

D'après Bruno Humbeeck, il serait donc sain de réapprendre à consommer de l'information, à la fois en créant du lien entre les différentes informations auxquelles un adolescent est confronté et en évitant « l'infobésité » (= info + obésité, c'est-à-dire la surinformation). En effet cette dernière est un facteur d'anxiété et cette anxiété grossit à mesure qu'un individu se nourrit de contenu. L'habitude du « scroll » sur les réseaux sociaux (qui consiste à faire défiler du contenu à l'infini) est dans cette logique malsaine. Être confronté en permanence à des actualités sociétales lourdes est difficile à gérer pour un adolescent. Les jeunes de la « génération de verre » s'intéressent beaucoup aux enjeux d'égalité, d'écologie, de droits humains. Sur ces thématiques, l'absence de projection dans l'avenir et l'impression de n'avoir aucun contrôle sur ces enjeux fait naître beaucoup d'anxiété. Bruno Humbeeck souligne en outre que l'impact psychologique de la crise Covid a été largement sous-estimé pour les jeunes générations, alors qu'elle a été à l'origine de nombreuses angoisses.

Distinguer opinion et émotion

Pour pouvoir se projeter de manière sereine dans l'avenir, les jeunes générations ont besoin de sentir que leurs opinions sont

⁴ Humbeeck Bruno, *La génération de verre*, Mardaga, Janvier 2024.

entendues et considérées. Sur ce point, Bruno Humbeeck met en exergue l'un des effets pervers des systèmes démocratiques dans lesquels les représentants, une fois élus, ne se soucient pas nécessairement des opinions des citoyens ; en particulier de celles des jeunes. Cela explique en partie une défiance de plus en plus importante des jeunes envers la démocratie. La santé de la jeunesse et l'avenir de la démocratie dépendent donc de la capacité de la société à laisser les jeunes exprimer leurs opinions et à considérer ces dernières.

Néanmoins, il convient de ne pas confondre opinion et émotion. Les opinions se discutent, ce n'est pas le cas pour les émotions. Une émotion existe et n'a pas à être interprétée par autrui. Faire passer l'émotion que peut exprimer un adolescent pour une opinion revient à contester la légitimité de ce qu'il ressent et induit le risque que ce jeune se renferme. Pour Bruno Humbeeck, un dialogue apaisé avec un adolescent passe par une libre expression des émotions qui ne doivent être contestées ni dans leur légitimité, ni dans leur intensité. Un adolescent se renferme et se marginalise dès lors qu'il ne peut plus exprimer ses ressentis. Le psychopédagogue renvoie au dessin animé *Vice Versa 1* qui met en avant l'importance de l'expression des cinq émotions de base chez l'enfant (joie, tristesse, peur, dégoût, colère)⁵.

⁵ Docteur Pete (réal.), *Vice-Versa 1*, Walt Disney Pictures, 2015, consultez la [bande-annonce](#).

Face aux théories complotistes

Si de plus en plus de jeunes adhèrent à certaines théories du complot, c'est parce que celles-ci sont rassurantes et pratiques pour les jeunes générations : une théorie conspirationniste permet de répondre à de nombreuses interrogations en même temps, sans avoir à douter. Bruno Humbeeck explique que l'incohérence est très inconfortable pour le cerveau humain, et l'idée de complot permet d'avoir une seule et même réponse pour de nombreuses incohérences. Pour éviter que ces théories ne séduisent les jeunes, il conseille donc de cultiver le goût du doute. Le doute fait peur et a une connotation de faiblesse, alors même qu'il est à la base d'une pensée critique. Il serait judicieux que parents et enseignants montrent l'exemple en acceptant de douter et de se remettre en question.

Les théories du complot se fondent aussi sur le manque de nuances des informations que reçoivent les jeunes. Le manichéisme et la binarité empêchent tout esprit critique. Pour lutter contre le conspirationnisme, il faut donc apprendre aux jeunes à chercher à comprendre un problème : en fouillant un sujet, on gagne en humilité et on se retranche beaucoup moins dans des positions radicales. L'école a notamment un rôle clef sur ce sujet, en apprenant aux élèves à passer de la simple collecte d'informations à la connexion entre les différentes informations

collectées. Et faisant cela, on évite le « pré-penser » et on cultive la remise en question. Enfin, face à une question de l'audience, M. Humbeeck s'est exprimé sur la façon de parler avec des jeunes déjà séduits par les théories du complot. Il a souligné qu'il est inutile de vouloir contrer une théorie conspirationniste, au risque de la voir renforcée. Il conseille plutôt de dialoguer en juxtaposant d'autres informations à la théorie soutenue par l'adolescent, et d'encourager l'érudition, c'est-à-dire la capacité à creuser une information jusqu'au bout.

Leaders émotionnels et jeux vidéo

Face à la difficulté de parler avec les jeunes de leurs émotions, Bruno Humbeeck a donné quelques pistes. L'utilisation des jeux vidéo est massive chez les jeunes tandis que bon nombre d'adultes ignorent tout du contenu de ces jeux et les considèrent comme nocifs. Pourtant, les jeux vidéo donnent de nombreuses compétences analytiques, cognitives, stratégiques ou sociales. Des études ont montré que les jeux vidéo peuvent améliorer les capacités d'attention, de communication, de résolution de problème ou encore d'acceptation de l'échec⁶. Jouer avec son enfant ou s'intéresser à ses jeux est une porte d'entrée vers l'expression de ses opinions et de ses ressentis.

⁶ « Les jeux vidéo sont-ils bons pour le cerveau ? », *Sciences Humaines*, n°178, janvier 2007, à consulter [en ligne](#)

Se référer à certains leaders émotionnels serait une autre piste. L'hypersensibilité est souvent considérée comme un défaut alors même que la sensibilité est une forme d'intelligence. Dans une société qui valorise l'hyposensibilité, c'est-à-dire l'imperméabilité aux émotions, avec des séries comme *Peaky Blinders* ou des personnalités comme Kylian Mbappé ; Bruno Humbeeck propose de réhabiliter l'émotion. Mettre en lumière des personnalités qui n'hésitent pas à exprimer leurs émotions, parfois jusqu'aux larmes, serait dans cette optique très sain. C'était le cas il y a quelques années avec Zinédine Zidane, ou aujourd'hui avec Antoine Dupont par exemple.

Considérer les opinions, respecter les émotions, c'est en définitive ce que conseille Bruno Humbeeck. Cela peut prémunir des risques de rejet et d'isolement, qui peuvent potentiellement mener à la radicalisation. Ces enseignements semblent donc cruciaux pour tous les professionnels et bénévoles qui travaillent avec des jeunes. Pour toutes ces personnes, M. Humbeeck donne accès sur son site à des fiches-outils, qui permettent de mettre en pratique ses conseils afin de favoriser des espaces de dialogues apaisés avec les jeunes⁷.

⁷ Site de Bruno Humbeeck et accès aux fiches-outils, à consulter [en ligne](#)