

**CHALLENGE**

Ils sont parfois dangereux et peuvent titiller la curiosité des jeunes. Les adultes peuvent les aider à prendre conscience des risques.

Les défis plus ou moins dangereux, plus ou moins macabres font parler d'eux régulièrement. Le dernier en date consistait à tenter de faire geler de l'eau bouillante dans des régions où la vague d'air polaire avait fait descendre les températures à près de -30°C. Les images des tentatives réussies étaient impressionnantes.

Elles ont été publiées et partagées sur les réseaux sociaux. Ces vidéos ne disent pourtant rien de toutes les tentatives ratées et de leurs conséquences dramatiques... Certains se sont brûlés, plus ou moins sévèrement, en projetant l'eau brûlante au-dessus de leur tête... Aux Etats-Unis, de nombreuses personnes ont été hospitalisées. A Cincinnati, une petite fille de 12 ans a tenté l'expérience et s'est brûlée au visage. Elle a choisi de témoigner pour faire de la prévention. En Suisse, impossible de prendre part à ce défi puisque les températures n'ont pas été aussi extrêmes. Reste que d'autres types de challenges ont pu toucher des jeunes en Suisse. Ils



**«Les jeunes ont du mal à estimer les conséquences d'un acte à cause de leur cerveau immature.»**

**JEREMY GRIVEL,**  
DOCTEUR EN NEUROSCIENCES, CODIRECTEUR D'AXESS-LAB.CH

sont parfois bien plus macabres. Les premières étapes sont plutôt bon enfant, mais le jeu se corse rapidement et pousse les participants à commettre des actes toujours plus dangereux

**SMARTPHONE****Fixer des limites d'utilisation pour les jeunes**

«C'est important d'accompagner les jeunes. Les parents peuvent ouvrir le dialogue et s'intéresser à ce qui captive leur attention sur l'internet, dans les jeux vidéos, sur les réseaux sociaux», recommande le sergent Cynthia Zermatten, de l'unité de communication et prévention de la police cantonale. «Il faut rester attentif à tout changement de comportement comme un sommeil perturbé, des notes en baisse, un isolement social... Cela peut signifier qu'il a des problèmes. Là, il faut parler avec le

jeune et surtout l'écouter sans l'arrêter, même s'il explique avoir fait des bêtises», conseille le sergent Isabelle Pfammatter. Les parents peuvent aussi fixer un cadre d'utilisation. Le jeune doit laisser son téléphone au salon la nuit, par exemple. «Le parent peut l'aider à prendre conscience que tout ce que l'on poste sur les réseaux sociaux reste. Il faut bien réfléchir avant de publier quelque chose. Cela peut avoir des répercussions sur sa vie par la suite», note Isabelle Pfammatter.

**LE CERVEAU IMMATURE DES JEUNES LES POUSSENT À:**

- Ne pas voir le danger et les conséquences d'un acte
- Prendre plus de risques
- Avoir plus de difficultés à gérer leurs émotions et à comprendre celles des autres

# Défis et prise de risques, les jeunes sont victimes de leur cerveau immature

PAR **LYSIANE.FELLAY@LENOUVELLISTE.CH**

**Les jeunes comme cibles**

Ces défis s'adressent le plus souvent aux jeunes. Cette population est plus susceptible de tenter l'expérience et de prendre des risques. Nous allons tenter de comprendre pourquoi. «Avant 20-25 ans, le cortex préfrontal dans le cerveau est encore immature. En fait, pour parler simplement, il n'est pas encore câblé dans son ensemble. Par conséquent, les jeunes ont du mal à anticiper les conséquences d'un acte, à comprendre et à gérer leurs émotions, à estimer si tel comportement est bien ou mal. Ils ont de la difficulté à percevoir les risques et le danger, ils sont plus impulsifs. En fait, il leur manque tous les éléments essentiels pour se dire qu'il ne faut pas participer à de tels défis», explique Jeremy Grivel,

docteur en neurosciences et codirecteur d'axess-lab.ch, une agence spécialisée dans les stratégies de changements de comportement. «L'effet normatif a aussi son importance. Nous sommes influencés par ce que les autres font. Si nous n'agissons pas comme les autres, notre cerveau va nous envoyer un message d'erreur. Si vous voyez qu'une majorité de gens participe à un challenge via les réseaux sociaux, cela va sembler normal de le faire. Pour le cerveau, c'est logique. Il va également vous envoyer un message positif, un message d'apprentissage. Puisque tout le monde le fait, ce comportement doit être renforcé car il est considéré par le cerveau comme bon pour la survie. La norme sociale perçue est un indice très important qui guide les comportements. C'est une motivation», souligne Jeremy Grivel. Le regard des autres compte également. «A cet âge-là, la perception de soi passe par le regard des autres, le regard des pairs en particulier. Les réseaux sociaux amplifient encore ce phénomène. Les vidéos sont vues et partagées. Le regard des autres devient exponentiel», continue Jeremy Grivel. Les réseaux sociaux sont une vitrine. Bien souvent, les gens ne montrent que le meilleur d'eux-mêmes. «Nous ne verrons que les ima-

ges des défis réussis, rarement les échecs et encore moins de vidéos ou photos de tous les gens qui ont trouvé que ce défi était stupide», note Jeremy Grivel. Le docteur en neurosciences encourage les adultes à ouvrir le dialogue avec les jeunes. «C'est important de parler avec eux, de faire le raisonnement ensemble et de leur faire comprendre les dangers. Leur cortex préfrontal n'étant pas mature, ils n'arrivent pas à mener la réflexion eux-mêmes. En les accompagnant, nous les aidons à former les connexions nécessaires dans leur cerveau», explique-t-il. «Les parents doivent rester vigilants. Les jeunes passent du temps sur le smartphone, sur les réseaux sociaux, sur l'internet. Ils peuvent y rencontrer le meilleur comme le pire. Il est essentiel de leur fixer des règles, mais aussi de leur donner certaines informations (voir encadré). Quand un jeune atteint ses 18 ans, ses parents ne lui donnent pas les clés de la voiture. Ils lui apprennent les règles de la circulation, le fonctionnement de l'automobile. Ils l'accompagnent et le forment. C'est la même chose avec un téléphone portable», souligne le sergent Isabelle Pfammatter de l'unité de communication et prévention de la police cantonale.

**EN BREF****SCHIZOPHRÉNIE****Briser les idées reçues**

84 000 personnes sont atteintes de schizophrénie en Suisse. Ce trouble psychique est souvent mal connu du grand public. A l'occasion des Journées de la schizophrénie, du 16 au 23 mars, une campagne destinée au grand public montre la réalité vécue par les personnes concernées. Elle a pour objectif de déconstruire les idées fausses qui circulent dans la société. Une expérience basée sur le témoignage des personnes malades et leurs proches permet de mieux comprendre leur réalité et leurs difficultés. Le visiteur comprend ainsi l'importance du lien social et de la connexion aux autres pour les personnes touchées. A découvrir sous: [schizinfo.com](http://schizinfo.com)

**HÔPITAL DU VALAIS****Le cerveau expliqué aux enfants**

L'Hôpital du Valais s'est plongé au cœur de l'univers du cerveau depuis lundi à l'occasion de la Semaine du cerveau. Cet événement tout public a lieu chaque année en Suisse. Il permet d'informer la population sur le cerveau et son fonctionnement. Ce soir, trois conférences permettront aux enfants dès 8 ans de découvrir les mystères de cet organe. Une neuropédiatre et deux neurologues viendront expliquer à quoi sert le cerveau, comment il fonctionne et comment nous pouvons le tromper. La conférence a lieu à 18 h 30 à l'Aula François-Xavier Bagnoud de la Haute école d'ingénierie Valais à Sion. Plus d'infos sous: [www.hopitalvs.ch](http://www.hopitalvs.ch)