Pourquoi cet attrait pour les challenges sur les réseaux sociaux

Les défis qui circulent sur les réseaux sociaux, de plus en plus fréquents, inquiètent, notamment ceux qui visent les adolescents. Le dernier en date, le « paracétamol challenge », attire particulièrement l'attention. Mais pourquoi certains jeunes se laissent-ils entraîner dans de telles tendances ? Tentative de réponse.

LÉO CALLEWAERT (ST.)

Le « paracétamol challenge » suscite de plus en plus d'attention en Belgique. Née aux Etats-Unis en 2023, cette tendance sur le réseau social TikTok cible principalement les adolescents. Le challenge ? Avaler une quantité excessive de paracétamol dans le but de tester sa résistance et de déterminer qui restera le plus longtemps hospitalisé. Cette pratique particulièrement dangereuse a conduit le Centre antipoisons belge à appeler à une vigilance maximale, soulignant que « ce défi au paracétamol peut être mortel ». En effet, aux Etats-Unis, un enfant de 11 ans est décédé après avoir ingéré une dose excessive du médicament. « Bien que seuls les cas les plus graves puissent entraîner la mort, un simple surdosage peut provoquer de lourdes conséquences, telles que des lésions graves au foie, des atteintes aux reins, ainsi que des vomissements et des douleurs abdominales intenses. »

Adrénaline et regard des autres

Ces défis, qui mettent en péril la sécurité de ceux qui les relèvent, ciblent principalement les adolescents. « Les adolescents présentent des caractéristiques qui les rendent particulièrement vulnérables à ce type de challenge. Ils ont ce côté un peu "cap ou pas cap", notamment », explique Pascal Minotte, psychologue et chercheur au Centre de référence en santé mentale (CRÉSAM). Selon lui, l'influence et le regard des autres jouent un rôle crucial dans les comportements des adolescents, qui sont parfois guidés par la volonté de « faire comme les autres » : « A cet âge,

Certains adolescents n'ont pas conscience du danger lorsqu'ils relèvent ce type de challenge...

Céline Bertrand
Psychologue spécialisée auprès des enfants et adolescents

”

on recherche la validation des autres, on ressent un fort besoin d'appartenance à un groupe », précise le psychologue. « C'est une phase de la vie où le regard des autres prend une importance particulière. » Un constat partagé par Céline Bertrand, psychologue spécialisée dans l'accompagnement des enfants et adolescents : « A l'adolescence, l'identification aux autres, que j'appelle les "pairs", est très marquée. » Ces pairs peuvent devenir des modèles à suivre : « C'est là que le problème peut survenir », note-t-elle. « Si ces modèles adoptent des comportements risqués, l'adolescent sera tenté de les imiter. » Elle souligne aussi que l'adolescence est une période où la recherche de défis et d'adrénaline est particulièrement présente, ce que remarque aussi Pascal Minotte. « A cet âge, il y a aussi la recherche de sensation forte ».

Une autre explication de la pratique de ces défis, selon Céline Bertrand, réside dans le développement du cerveau, et plus précisément du cortex préfrontal, la zone qui régule le comportement et la prise de décision. Chez certains individus, ce cortex ne parvient à maturité que vers 23-25 ans, ce qui explique pourquoi un adolescent peut ne pas avoir la capacité de juger pleinement une situation et d'anticiper les risques. « Certains adolescents n'ont pas conscience du danger lorsqu'ils relèvent ce type de challenge... Ils ont du mal à se projeter, et ne réalisent l'intensité du risque qu'après l'action », précise la psychologue spécialisée. Cette immaturité cérébrale touche particulièrement les adolescents souffrant de TDAH (trouble du déficit de l'atten-

tion avec ou sans hyperactivité), qui concerne environ 5 % de cette tranche d'âge. « Chez ces jeunes, l'impulsivité est souvent présente, ce qui complique l'évaluation des dangers et des risques », ajoute Céline Bertrand. Cela est particulièrement marqué chez les garçons, où l'adolescence peut exacerber des comportements liés à la testostérone.

Stabilité de l'adolescent

Evidemment, tous les adolescents ne participent pas à ces défis dangereux. « Cela va concerner plus les adolescents moins stables, ceux qui ont un profil peut-être plus fragile », indique Céline Bertrand. Elle souligne que la mise en danger des jeunes a toujours existé, mais que la visibilité de ces défis est désormais amplifiée par les réseaux sociaux. Ces plateformes sont utilisées de plus en plus tôt par les jeunes, avec des conséquences, selon Pascal Minotte : « Les jeunes ont de plus en plus tôt accès aux différents réseaux sociaux, et ils ont intellectuellement et émotionnellement moins de capacité à comprendre tout ce qui va se passer sur les réseaux sociaux. Et donc moins de capacités à réagir adéquatement. »

Le « paracétamol challenge » commence à se faire connaître dans plusieurs pays européens. Il a même atteint les hautes sphères du monde politique belge : Yves Coppieters, ministre de la Santé de la Fédération Wallonie-Bruxelles, s'est dit « sidéré » par ce défi et a évoqué la possibilité d'interdire la plateforme TikTok, « une plateforme qui peut mettre en danger la santé de nos jeunes », a-t-il déclaré lors d'une séance plénière mercredi dernier.