

Un guide pratique pour identifier les pratiques dangereuses et des clés pour en sortir

ARNAUD MICHEL

Alexis Peschard est un addictologue reconnu comme l'un des plus grands spécialistes français de la prévention des addictions. Dans son livre « Tous accros aux écrans », il vulgarise le monde complexe des addictions et met en exergue l'hyperconnexion et les cyberdépendances.

Vous parlez des cyberdépendances alors que dans le langage courant, on utilise souvent le mot au singulier.

« Tout d'abord, il faut distinguer deux grandes familles d'addictions. D'un côté, celles qui résultent de la consommation de produits psycho-actifs comme l'alcool, le tabac, les drogues. De l'autre, les addictions comportementales dont les cyberdépendances sont une sous-famille. Il existe, en effet, plusieurs cyberdépendances : les réseaux sociaux, le smartphone, le sexe et la pornographie en ligne, les jeux vidéo, les jeux de hasard et d'argent... »

Vous distinguez également les addictions des pratiques addictives.

« Avec GAE Conseil, nous prévenons les pratiques addictives avant le point de bascule qui fait tomber dans l'addiction, qui est une maladie. Notre champ d'action est principalement le monde de l'entreprise mais nous faisons des ateliers avec les jeunes. Nous avons récemment mis sur pied des conférences théâtralisées à destination des ados et de leurs parents. »

Justement, quels signaux doivent attirer l'attention des parents, des enseignants ou des amis d'un jeune qui serait en situation de cyberdépendance ?

« Il faut d'abord distinguer l'hyperconnexion de la cyberdépendance. Dans le premier cas, on parle d'un temps d'écran important sans pour autant générer du mal-être si on en est privé. Cela ne veut néanmoins pas dire qu'il ne peut pas y avoir de conséquences négatives, notamment sur la santé. Dans un cas de cyberdépendance, on est dans un besoin. Il n'y a plus de liberté par

rapport à l'usage des écrans mais une perte de contrôle. C'est quelqu'un qui va se sentir mal s'il ne peut pas avoir d'activité en ligne ou s'il est privé de son téléphone. D'autres signaux peuvent être le repli sur soi, une mise à l'écart d'autres activités (sport, relations sociales), des troubles du sommeil, des retards, du décrochage scolaire, des troubles de la concentration voire même de l'agressivité. »

Que mettre en place pour éviter d'en arriver là ?

« Chaque famille doit établir ses règles qui peuvent évoluer. Les parents doivent montrer l'exemple. Si les smartphones sont interdits durant les repas mais que les parents consultent le leur, ça ne fonctionnera pas. Il faut aussi penser à l'emplacement des écrans dans la maison. Il existe un chouette outil pour créer sa stratégie familiale : www.faminum.com. Si des signaux d'alerte apparaissent, il peut être intéressant de réaliser une auto-évaluation accompagnée de ses pratiques. »

À l'heure où les nouvelles technologies font pleinement partie du quotidien du monde de l'enseignement et où, notamment, les échanges entre parents/élèves et enseignants se font par le biais d'applications, comment faire pour baliser leur utilisation ?

« L'idée est de travailler sur des bonnes pratiques pour les enseignants mais aussi pour les élèves et les parents. Il faut cadrer les moments durant lesquels peuvent se faire ces échanges. Surtout ne pas ajouter de stress ! »

Pour reprendre le titre du livre, on est tous accros aux écrans ?

« Non. Mais nous sommes beaucoup à être hyperconnectés. C'est pour cela qu'il est important d'en parler avec les jeunes car ils sont nés avec les écrans. Une des particularités de la problématique des écrans est que le regard est différent par rapport à une addiction à l'alcool ou aux drogues, par exemple. Quand je parle de temps d'écran, le temps professionnel d'exposition doit être pris en compte au même titre que celui du divertissement. Or, l'usage professionnel est valorisé. Il est bien vu d'être souvent connecté pour pouvoir répondre vite à une sollicitation. D'où le fait qu'il y ait souvent un déni. On a tous des représentations mentales face à des comportements qu'on ne veut pas admettre. » ■



Alexis Peschard ©DR



© freepik

CONCOURS



Alexis Peschard,

Tous accros aux écrans

Cyberdépendances : que faire et comment en sortir ?,

Mardaga, 144 pages, 17,90€.

Nous vous offrons 5 exemplaires du livre d'Alexis Peschard. « *Tous accros aux écrans. Cyberdépendances : que faire et comment en sortir ?* » Nous sommes nombreux à avoir des pratiques potentiellement addictives. Comment s'en rendre compte et que faire face à la dépendance aux écrans, à internet, aux réseaux sociaux ou encore aux jeux en ligne ? Ce livre donne des pistes pour s'en sortir. Pour tenter votre chance, rendez-vous, avant le 3 janvier, sur www.entrees-libres.be

Les gagnants du mois passé sont : Peggy Lequet, Bernadette Conrath, Olivier Patrick, Margaux Platteau, Charlotte Gérard. Bravo à eux!

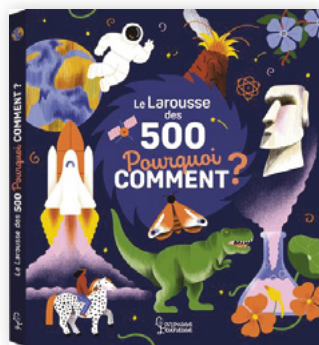


Agnès de Lestrade, Valeria Docampo,

Le temps des cerises,

Alice Jeunesse,

40 p., 15€.



Amélie Falière, Sophie de Mullenheim,

Le Larousse des 500 pourquoi comment,

Larousse Jeunesse,

112 p., 17,95€

LES AVENTURES DE MOI-MÊME. JOURNAL DU GRAND GRAND AMOUR

Gaspard, 10 ans, rencontre un problème majeur. Il est tombé amoureux de Julia, la nouvelle de la classe. Comment s'en sortir ? Comment gérer ces sentiments jusque-là inconnus pour un petit garçon de 10 ans ?

La fuite, l'avis des copains, l'observation des parents, le grand saut... Le journal du grand Grand Amour raconte avec humour toutes les stratégies de Gaspard pour appréhender ce qu'il ressent ainsi que ses premiers sentiments affectifs et amoureux.



Charly Delwart, Ronan Badel,

Les aventures de moi-même. Journal du grand Grand Amour,

Flammarion Jeunesse,

144 p., 11,50€

LE TEMPS DES CERISES

Après le passage d'un cyclone, le pays de Nine a perdu ses couleurs, du jour au lendemain tout est devenu gris. Les fruits, les arbres, les fleurs... Tout est nuance de gris et plus rien n'a de saveur. Un jour, en creusant un trou dans la terre, Nine trouve une boîte de crayons de couleurs. Jamais, elle n'avait vu une telle beauté. Habitée au gris environnant, une immense joie s'empare d'elle. Armée de ces cinq crayons, Nine va entreprendre de redonner ses couleurs au monde qui l'entoure. Elle va semer espoir, résilience et positivité.

On peut déceler dans cet ouvrage une métaphore des crises successives que nous subissons. Mais après la pluie vient le beau temps. Tout est une question d'envie, de confiance et d'optimisme. Un livre rafraichissant !