



**ADDICTIONS** Smartphone, tablette, ordinateur portable ou professionnel, télévision... Se passer des outils technologiques est aujourd'hui un réel défi.

# Qu'y a-t-il derrière l'écran?

ESTELLE BAUR

Avez-vous déjà essayé de ne pas regarder votre smartphone pendant un week-end? Rien qu'une soirée? Impossible? Vous passez peut-être trop de temps sur vos écrans. «Aujourd'hui, nous pouvons nous connecter en tout temps et partout», explique Romaine Darbellay, coordinatrice du programme de prévention du jeu excessif à Addiction Valais. La multiplication des supports augmente le phénomène: ordinateur, téléphone portable, tablette, télévision, les tentations sont nombreuses.

## Mon utilisation s'assimile-t-elle à une addiction?

«Il n'y a pas encore de diagnostic officiel», explique Gabriel Thorens, psychiatre addictologue aux HUG. «On peut parler d'usage excessif des écrans comme dans le cas des autres addictions, lorsqu'on perd le contrôle et qu'on ne parvient plus à s'en passer, quand on constate des conséquences négatives dans notre comportement et qu'on le garde malgré tout, quand on connaît des syndromes de sevrage psychologique en cas de non-accès aux écrans. Le critère de diagnostic, c'est donc la souffrance de l'individu et celle de ses proches.»

Paradoxalement, une utilisation excessive des moyens de communication peut entraîner des soucis relationnels: «L'individu concerné ne sort plus avec ses amis, n'a plus de liens sociaux autrement qu'à travers l'écran», explique Romaine Darbellay. «De nombreux problèmes peuvent en découler: résultats scolaires ou performances professionnelles en baisse, agressivité ou nervosité quand la personne est privée de ses écrans, fatigue excessive, maux de tête, modification des habitudes alimentaires et parfois des problèmes financiers selon l'âge et les activités sur les écrans.»



«Il faut s'interroger sur la manière dont on se met des limites.»

**NIELS WEBER** PSYCHOLOGUE SPÉCIALISÉ EN HYPERCONNECTIVITÉ

**Poser des règles à table** pour toute la famille: y interdire les écrans ou accorder dix minutes à tout le monde pendant lesquelles il est permis de consulter ses messages.

**Profiter des vacances et des week-ends** pour essayer de s'en passer et voir les sentiments que cela nous procure (sociabilité, ennui, légèreté, anxiété...)

**Chronométrer le temps passé** sur chacun des écrans... et faire les comptes à l'échelle de la journée, de la semaine, du mois.

**Ne pas sortir son smartphone** du sac dès son retour du travail.

**Surveiller l'utilisation** des enfants et adolescents.

## Quelques conseils pour se passer des écrans

Si certaines personnes s'interrogent sur les dangers de cette «hyperconnectivité», rares sont celles qui mettent vraiment en place une stratégie pour changer leurs habitudes. «C'est sans doute dû au fait que l'utilisation des écrans est nécessaire, que ce soit professionnellement ou dans le cadre des loisirs. Contrairement à la cigarette, par exemple, il est impossible de s'en passer», explique Gabriel Thorens qui recommande une utilisation «modérée et responsable». Cela peut se faire en s'interrogeant tout d'abord sur le temps investi dans l'utilisation des écrans, puis en tentant de s'en passer pour voir les réactions que cela entraîne chez soi. «Ça peut se résumer à ne pas regarder son smartphone pendant une soirée au restaurant ou à le laisser dans son sac à son retour du travail», propose Romaine Darbellay. Autre exercice intéressant, celui de ne pas rester à l'affût des moindres notifications que l'on reçoit. Les week-ends et les vacances sont aussi un bon moment pour adopter ces stratégies.

Selon Niels Weber, psychologue spécialisé en hyperconnectivité, le défi «ce n'est pas tant le temps passé sur les écrans que de savoir ce qu'on en fait. En tant qu'adulte, on doit s'interroger sur la manière dont on se met des limites et la différenciation entre les moments où on est contraint d'utiliser ces outils et ceux que l'on peut mettre à profit pour faire autre chose. Car la norme est en train de se déplacer. Une grande diversité de fonctionnalités sont aujourd'hui réunies sur ces outils, qu'il s'agisse de smartphones ou de réseaux sociaux. S'en passer complètement semble donc utopique.»

Les spécialistes sont unanimes: l'auto-questionnement reste la meilleure prévention. Se demander à quel moment nous avons vraiment besoin des écrans, de quelle manière nous les utilisons, les sentiments que cette utilisation nous procure... Et réfléchir aux règles que l'on peut poser, surtout lorsqu'une interaction sociale réelle est possible. ○

## LES JEUNES FONT-ILS VRAIMENT PARTIE DE LA POPULATION LA PLUS À RISQUE?

Selon Gabriel Thorens, «on a tendance à dire que la génération qui est née avec les nouvelles technologies est la plus à risques, mais la majorité d'entre eux les utilise sans que l'on puisse parler de comportement excessif.» Un avis que partage Romaine Darbellay: «Il n'y a pas que les jeunes qui souffrent de ces problèmes, nous agissons à travers une démarche de prévention globale avec un accent plus fort en milieu scolaire.» On constate néanmoins des différences entre les sexes (les filles sont plus actives sur les réseaux sociaux; les garçons sur les jeux) et les générations, comme l'explique Niels Weber: «Les utilisateurs visent tous un même but, à savoir créer du lien, partager du contenu. Mais cela va se faire de manière différente selon les âges, soit en utilisant des réseaux différents, soit par des comportements différents sur lesdites plateformes.» ○



«Il n'y a pas que les jeunes qui souffrent de ce type de problèmes.»

**ROMAINE DARBELLAY** COORDINATRICE DU PROGRAMME DE PRÉVENTION DU JEU EXCESSIF À ADDICTION VALAIS

Vendredi 27 janvier, l'émission «L'Antidote - Vieilles, activités physiques» sera rediffusée sur Canal 9 à 18 h 30, 19 h 30, 20 h 30, etc., puis le week-end à 8 h 30, 14 h 30 et 20 h 30.

## POUR ALLER LOIN

Vous souhaitez avoir plus d'infos?

Faites le test pour déterminer votre addiction à internet: [stop-dependance.ch/jeu/test\\_addict.html](http://stop-dependance.ch/jeu/test_addict.html)  
Témoignages de personnes concernées et de proches, actualités et conseils: [addictohug.ch](http://addictohug.ch)

EN BREF

En Janvier...  
«Je me déconnecte des écrans.»

## BONNES RÉOLUTIONS 2017

«Profiter des vacances pour essayer de sortir de ce flux d'informations continu.»

Christophe Clivaz, professeur à l'Unil et conseiller municipal de la Ville de Sion nous donne ses conseils: «J'ai un rapport très utilitaire aux écrans; je ne suis pas spécialement attiré par les gadgets. Mais je constate que les réseaux sociaux sont particulièrement chronophages. C'est pourquoi, il y a des périodes de l'année, pendant

les vacances notamment, durant lesquelles j'essaie de sortir de ce flux d'informations. Je n'allume pas mon ordinateur et ne vais pas consulter mes mails. Je me déconnecte également des réseaux sociaux en évitant à la fois de les consulter et de les alimenter. Le seul écran que je conserve, c'est mon téléphone. L'objectif, c'est de me couper du

monde professionnel ou politique pendant un moment, mais je reste informé de ce qui se passe dans le monde par d'autres canaux comme la presse papier, par exemple. Faire ces coupures permet de recharger ses batteries, de se ressourcer, de prendre du temps pour soi, de faire des activités qui ne sont liées ni au travail ni aux écrans. C'est

quelque chose que tout le monde ne comprend pas nécessairement; certaines personnes ont l'habitude d'être connectées ou joignables en permanence. C'est pourquoi il est important d'être clair, dire que l'on ne sera pas disponible. J'ai un combo; je peux toujours rappeler les gens en cas d'urgence.» ○



## DOSSIER COMPLET

