

7 QUELQUES QUESTIONS À SE POSER

Utilisez-vous votre smartphone lorsque vous êtes en présence de vos amis ?

Combien de temps passez-vous en moyenne sur vos écrans pendant votre temps libre ?

Utilisez-vous votre smartphone jusqu'à tard dans la nuit ?

Le temps que vous passez sur les écrans a-t-il une incidence sur votre vie sociale ou familiale (dispute, mauvais résultats, irritabilité) ?

Avez-vous essayé d'arrêter ou de réduire votre temps d'écran sans y parvenir ?

Interrompez-vous vos activités ou votre travail pour consulter les notifications que vous avez reçues ?

Si vous avez le sentiment que vous perdez le contrôle de votre vie à cause des écrans, **vous pouvez prendre rendez-vous avec des professionnels dans un centre d'addictologie (CSAPA).**



INFOS PRATIQUES

Retrouvez nos centres d'addictologie et équipes de prévention près de chez vous : www.addictions-france.org

Nos professionnels sont là pour vous orienter, vous informer et vous accompagner de manière gratuite et confidentielle.

ALCOOL



TABAC



SUBSTANCES ILLICITES



MÉDICAMENTS PSYCHOTROPES



PRATIQUES DE JEU EXCESSIF



AUTRES ADDICTIONS SANS PRODUIT



Suivez-nous sur :

- @AddictionsFr
- Association Addictions France
- Association Addictions France
- Association Addictions France



RECONNUE D'UTILITÉ PUBLIQUE

FONDÉE EN 1872 PAR LOUIS PASTEUR ET CLAUDE BERNARD
www.addictions-france.org • contact@addictions-france.org

LES ECRANS



1 QU'EST-CE QUE C'EST ?

8 français
sur 10

sont conscients
de ne pas maîtriser leurs usages
d'écrans sans pour autant être en
mesure de les changer*

*Baromètre MILDECA/Harris Interactive 2021



⚠ Les addictions comportementales
(jeux vidéos, jeux d'argent, écrans...)
jouent sur les mêmes circuits cérébraux
de la récompense que les addictions à
l'alcool, au tabac ou autres drogues.

2 QUELS RISQUES ?

Passer trop de temps sur des écrans
peut provoquer :

- Des douleurs physiques (cou, dos, cervicales)
- Un isolement social
- Des troubles du sommeil et de la fatigue
- Une perte de sens et de motivation
- Des difficultés relationnelles
- De la colère et de l'irritabilité
- De la procrastination



3 RECONNAITRE UN USAGE PROBLÉMATIQUE

S'il n'existe pas en termes scientifiques
d'« addictions aux écrans », les chercheurs
s'accordent à parler d'**usage problématique
des écrans**.

Plusieurs indicateurs peuvent nous alerter :

- Les écrans deviennent le principal centre
d'intérêt au détriment de tout le reste
- Un sentiment de manque ou de malaise s'installe
lorsque l'on n'est pas connecté
- On sous-estime le temps passé et on ne parvient
pas à le contrôler



USAGE
PROBLÉMATIQUE

4 TRAVAIL & DÉCONNEXION

L'utilisation du numérique a fait évoluer nos modes
de travail. **La frontière entre vie professionnelle et vie
privée est plus fine.** Pour s'adapter à cette réalité, le
droit à la déconnexion est inscrit dans la loi depuis
2017. La loi prévoit que :

- Les entreprises mettent en place des instruments
de régulation de l'outil numérique
- Les temps de repos et de congés ainsi que
l'équilibre entre vie professionnelle
et vie personnelle soient respectés



5 ÉCRANS & FAMILLE : TROUVER L'ÉQUILIBRE

- **Donner l'exemple** : en limitant votre propre
utilisation des écrans, vos enfants seront plus
enclins à faire de même.
- **Organiser des activités en famille** : sorties, jeux
de société... Ces activités loin des écrans vous
permettront de réduire leur utilisation
- **Définissez des règles claires** : temps maximum
autorisé par jour, sites et applis autorisées,
espaces sans écran...

L'équilibre peut varier d'un foyer à un autre. Les
règles que vous fixez doivent pouvoir être suivies.



La Mission interministérielle de lutte contre les
drogues et les conduites addictives (Mildeca) a
formulé 11 recommandations pour les parents et
les adultes en contact avec les enfants et les jeunes.



6 LE SAVIEZ-VOUS ?

Selon une étude norvégienne, publiée en 2015
dans la revue médicale en ligne BMJ Open,
les adolescents les plus accros aux écrans
présentent un **risque accru de mettre plus
d'une heure à s'endormir**.

RISQUE
+ 49% → **USAGE**
+ de 4h
PAR JOUR

Ce risque est augmenté de 49 % chez ceux
utilisant un écran pendant plus de 4h/jour.