

Dépendance aux écrans

Qu'est-ce que la dépendance aux écrans ?

La dépendance aux écrans, également *appelée dépendance à la technologie ou dépendance numérique*, est l'utilisation compulsive et incontrôlée d'appareils électroniques.

Les écrans font partie intégrante de la société actuelle, et l'objectif est de cohabiter avec eux de manière saine et responsable.

Ils devraient être utilisés à des fins de divertissement et de communication, mais nous sommes presque tous amenés à les utiliser de manière excessive sans en avoir suffisamment conscience.

Il existe **différents types** d'addiction aux écrans : jeux vidéo, jeux en ligne ou paris sportifs en ligne, smartphones, réseaux sociaux, télévision ou ordinateurs.

Quels sont les facteurs qui favorisent le développement de cette dépendance ?

- **Difficulté à socialiser** avec les autres : refuge dans les écrans et les jeux en ligne.
- **Manque de loisirs et d'activités pour se détendre** : connexion aux écrans par ennui.
- **Absence de limites dans l'utilisation des technologies** : pas d'horaire adapté à l'âge, absence de contrôle parental, etc.
- **Facilité d'accès aux jeux** : ils sont anonymes et peuvent être joués à tout moment, n'importe où.
- **Publicité**.



- Conception des applications et des jeux visant à **retenir l'attention des utilisateurs** le plus longtemps possible.

Conséquences sur la santé

- **Problèmes de santé physique** : troubles du sommeil (insomnie), problèmes visuels (fatigue oculaire et vision trouble) ou sédentarité.
- **Problèmes de santé mentale** : anxiété, dépression, faible estime de soi et isolement social.
- **Problèmes scolaires ou professionnels**.
- **Problèmes relationnels** : la personne est distraite ou inattentive pendant les moments passés ensemble.
- **Problèmes de sécurité** : l'utilisation d'appareils pendant la conduite ou lors d'une activité qui requiert toute l'attention peut mettre en danger la sécurité personnelle et celle des autres.

Comment prévenir la dépendance ?

- **Aidez vos enfants** à utiliser les écrans de manière responsable et **montrez-leur l'exemple**.
- Fixez des **limites au temps d'écran quotidien**.
- Établissez des **moments sans écran**.
- Encouragez l'**exercice physique et les activités de plein air**.
- Privilégiez les **contenus de qualité**, en essayant de consommer des contenus éducatifs, informatifs ou divertissants de manière positive.
- Encouragez la **communication**.
- Limitez autant que possible les **notifications** distrayantes.

Si vous avez besoin d'aide, consultez un professionnel de santé.