

L'actu du jour

« Pourquoi est-ce qu'on est accro aux écrans ? »

Consoles de jeu, smartphones, ordinateurs, tablettes... Cette année encore, les écrans ont été les rois des cadeaux de Noël. Nathanaël (12 ans) se demande pourquoi les écrans nous attirent... au point de nous rendre « accros ». Il a appelé le répondeur d'Allo 1jour1actu au 05 61 76 64 14. Écoute ce podcast pour connaître la réponse !



(© Adobe Stock)

« Pourquoi est-ce qu'on est accro aux écrans ? »

Salut ! Moi c'est **Kevin, Kevin Linfo**. Je suis journaliste et mon travail, c'est de **répondre à tes questions sur l'actu**. Au passage, je t'explique comment je mène l'enquête. Ça pourrait te servir si tu dois chercher des infos ! Mais ce matin, mon défi, ça a surtout été de décoller mes petits frères et sœurs de leur tablette pour les emmener à l'école. Ah, depuis le confinement, ils sont comme **hypnotisés par les écrans**. Et ils ne sont pas tout seuls à être dans ce cas. D'après un article que j'ai lu dans *Le Parisien*, un journal d'information, deux ados sur trois passent **plus de 2 heures par jour** devant les écrans. C'est trop ! Certains en oublient même de faire du sport et de boire suffisamment d'eau.

Justement, en arrivant à la rédaction, j'ai trouvé ce message sur le répondeur d'Allo 1jour1actu :

« **Salut, c'est Nathanaël. J'ai 12 ans. Dis, pourquoi est-ce qu'on est accro aux écrans ?** »

Bonne question, Nathanaël ! Moi, ce qui me **scotche à mon smartphone**, ce sont les réseaux sociaux. Je contacte mes amis, je vois ce qu'il se passe dans le monde. Je me connecte très souvent : le grand Kevin Linfo ne peut pas passer à côté d'une info importante !

Pour en savoir plus, je file faire une recherche sur Internet. Voyons... j'essaie avec les mots-clés « **dépendance aux écrans** ». Waouh ! il y a plein d'articles sur ce sujet ! Je vois **des tas de témoignages** recueillis par des

journalistes, sur des sites d'info. Tiens, par exemple, certaines personnes racontent qu'elles sont **accros à leurs séries préférées**. Ah, et d'autres jouent beaucoup aux jeux vidéo, pour s'amuser... ou pour oublier leurs problèmes. Oh, il y a aussi **de très jeunes enfants**, qui regardent des comptines pour s'occuper et se calmer. En fait, il y a plein de raisons de passer beaucoup de temps devant les écrans...

Ah, excuse-moi, Nathanaël ! « *Dis, Kévin, je me demandais... être accro aux écrans, est-ce que c'est **comme si on prenait une drogue** ?* » Euh... tu me poses une colle, là. Je vais chercher.

Des points communs avec les drogues

C'était mon petit frère. Il veut savoir si les écrans, c'est vraiment comme une drogue. Bon, les témoignages, c'est bien pour savoir ce que les gens pensent, mais pas si je veux une réponse scientifique. Je vais plutôt téléphoner à **un spécialiste : Serge Tisseron**. C'est un psychiatre qui a écrit des tas de livres sur notre relation aux écrans. Il connaît très bien le sujet. Il va pouvoir m'expliquer.

Ah, d'accord ! Il m'explique qu'en fait les écrans ne créent pas vraiment d'addiction. Ça veut dire que **ça ne rend pas notre corps complètement accro**, comme avec une drogue. C'est juste qu'on a pris l'habitude de les utiliser, et quand on nous prive d'écrans, on se sent frustré. Mais c'est vrai que les écrans ont quand même des points communs avec les drogues. Écoute ce que dit Serge Tisseron :

« *Dans les deux cas, il y a **un sentiment important de manque** lorsque la personne est séparée de sa substance toxique ou de son écran. Et puis, dans les deux cas, la personne ne peut pas s'empêcher d'avoir recours à cette substance ou à cette activité, même si elle sait que cela peut lui faire du mal, que ça n'est **pas bon pour sa santé**, ou sa scolarisation ou son activité professionnelle.* »

Pas besoin d'aller à l'hôpital !

Mais, d'un autre côté, il y a aussi deux grandes différences entre les écrans et les drogues : « *On peut **enlever son ordinateur ou sa console de jeux** à quelqu'un qui est accro, sans courir le risque de devoir l'hospitaliser.* » Oui, alors que quelqu'un qui cesse de prendre une drogue ressent une souffrance physique. Et parfois, il faut même **aller à l'hôpital** pour se faire soigner. Et l'autre différence, c'est quoi ? « *Il n'y a pas de risque de rechute.* »

Donc quand on perd l'habitude des écrans, c'est pour de bon ? Merci pour ces infos, monsieur Tisseron ! Oups, j'ai un autre appel. Allô ? « *Allô, Kévin ? Euh... et je fais comment, moi, pour aller moins souvent voir **sur TikTok et Instagram** ? Je vais loucher plein de trucs, c'est sûr !* » Mais non, ne t'inquiète pas.

J'ai une sœur au lycée, elle se demande **comment faire pour ne pas regarder sans arrêt** ce qu'il se passe sur les réseaux sociaux... Je la comprends, je suis pareil ! Hmmm... Eh bien ce soir, on n'a qu'à organiser un match de foot, avec toute la famille. Ça devrait nous faire **un peu oublier les écrans**, non ? À bientôt, Nathanaël, et merci pour ta question !

Texte : Élise Rengot

Voix : Anthony Carter

Suivi de production : Camille Touaty

Musique et bruitages : Henri-Pierre Pellegrin

Studio : Elixir

[Consulter cet article sur le site 1jour1actu.com](https://www.1jour1actu.com)