

Ecrans : comment sortir d'un usage excessif ?

On peut tous se trouver un jour confronté(e) à un usage problématique des écrans, soit parce que l'on a soi-même franchi la limite de l'acceptable soit parce qu'un conjoint, un parent, un ami est allé trop loin dans sa pratique. Mais même si cela nécessite des efforts et de la patience, il est toujours possible de revenir en arrière et de renouer avec une pratique modérée des écrans.

Que faire lorsque l'on est allé trop loin ?

Dans tout processus de changement de comportement, la prise de conscience du problème est le préalable indispensable à l'action. C'est pourquoi, il convient en premier lieu de se demander en quoi les écrans nous éloignent du monde réel, en quoi ils nous isolent et nous empêchent de vivre notre vie. Pour mener ce travail d'introspection, il peut être utile de noter dans deux colonnes ce que les écrans nous apportent et ce qu'ils nous enlèvent.

Une fois la prise de conscience amorcée, il est essentiel d'en parler autour de soi. D'abord parce que l'entourage subit souvent de façon indirecte les conséquences d'une hyperconnexion, ensuite parce qu'il peut nous apporter un précieux soutien.

En outre, des stratégies individuelles peuvent être mises en place pour s'éloigner progressivement des écrans : redécouvrir le plaisir des activités déconnectées (lecture, sport, bricolage, musique...) favoriser les échanges *de visu* avec ses proches, se fixer des objectifs réalistes pour progressivement augmenter ses temps de déconnexion dans la journée et surtout se poser systématiquement la question « **ai-je vraiment besoin de me connecter ?** » avant de s'immerger dans le monde des écrans.

Mais pour être efficace, la gestion du problème doit nécessairement passer par le recours à un psychologue dont le rôle sera d'aider le patient à :

- identifier l'origine de cette pratique excessive des écrans (peur ou moyen de surmonter une situation de rupture au plan personnel ou professionnel...);
- minimiser les bénéfices apportés par les écrans ;
- identifier des sources de plaisir indépendantes des écrans permettant de réinvestir le monde réel ;
- mettre en place des stratégies pour gérer le stress et les relations avec autrui.

Dans certains cas, le psychothérapeute pourra être amené à prescrire des médicaments utilisés dans le cadre des addictions classiques.

Enfin, les **groupes d'entraide** déclinés du modèle des Alcooliques Anonymes favorisent le partage d'expériences et peuvent contribuer à renforcer la motivation à retrouver un niveau de pratique modéré des écrans. Ces groupes sont toutefois controversés car ils utilisent comme vecteur Internet qui est souvent à la source du problème.



Comment aider un proche ayant un usage problématique des écrans ?

Il n'est pas toujours facile de savoir objectivement si un proche a un problème avec les écrans car il n'existe pas de liste de critères permettant d'en avoir la certitude. Pour autant le simple fait de se poser la question signifie sans doute que l'on a repéré certains signes d'alerte : sa pratique des écrans a-t-elle modifié ses habitudes ou a-t-elle empiété sur d'autres activités du monde réel ? A-t-elle nui à sa vie sociale ou professionnelle ? Ses temps de connexion sont-ils de plus en plus longs chaque jour ? Sa pratique des écrans a-t-elle un impact négatif sur son sommeil, son alimentation, son humeur ?

Si les réponses à ces questions permettent de confirmer les doutes de l'entourage, la première difficulté à laquelle ce dernier doit souvent faire face est le déni de la personne concernée. Se connecter est en effet une pratique courante et qui fait partie intégrante de la vie quotidienne.

Il est donc souvent difficile pour les utilisateurs d'écrans de considérer qu'un acte si répandu et en apparence banal puisse être problématique. Face à cette attitude de déni, l'entourage doit faire preuve de patience, rester positif et surtout éviter la confrontation ou la contrainte qui pourrait entraîner une situation de blocage. L'enjeu est en effet de créer et maintenir les conditions du dialogue afin d'amener progressivement la personne à accepter la prise en charge de son problème avec les écrans.



Les aides à disposition

Sortir d'un usage pathologique des écrans ou soutenir un proche confronté à ce problème est une démarche souvent longue et difficile. D'où la nécessité de faire appel à des professionnels pour bénéficier d'un accompagnement et de conseils pour surmonter les difficultés rencontrées. Il peut s'agir en premier lieu du médecin de famille, interlocuteur qui connaît souvent bien l'environnement de la personne concernée. En outre, il existe sur tout le territoire des structures plus spécialisées dans la prise en charge de ce type de problèmes :

- **Les CSAPA**, centre de soins, d'accompagnement et de prévention en addictologie (CSAPA) qui ont pour mission d'assurer les actions de prévention et de soins aux personnes atteintes d'addiction ;
- **Les centres médico-psychologiques (CMP)** qui sont environ 2 000 sur tout le territoire. Gratuites, ces structures d'accueil permettent aux patients de rencontrer des spécialistes (psychiatres, psychologues, infirmières, assistants

sociaux et autres intervenants de santé mentale) qui assurent des consultations spécifiques et, le cas échéant un suivi sur le long terme ;

- **Les Centres médico-psycho-pédagogiques (CMPP)** au nombre de 300 environ qui sont spécialisés dans la prise en charge des enfants et des adolescents ;
- **Les CJC (consultations jeunes consommateurs)**. Présentes dans presque tous les départements, ces consultations proposent un accueil gratuit et confidentiel. Elles se déroulent au sein des Centres spécialisés d'accompagnement et de prévention en addictologie (CSAPA) ou dans des lieux spécialisés dans l'accueil des jeunes (Maisons des adolescents et Points accueil écoute jeunes). Elles reçoivent les jeunes souffrant d'addictions aux substances (cannabis, alcool, drogue dure...) mais sont également de plus en plus sollicitées par des jeunes patients ayant un usage problématique d'Internet ou des jeux vidéo.
- **Les addictologues libéraux.**
- **Les services addictologie des hôpitaux.**

Ce paysage, en cours de structuration, sera bien évidemment amené à évoluer en fonction de l'évolution croissante des besoins de prise en charge des problèmes liés à l'usage des écrans.