

Ecrans : de l'usage à l'excès, il n'y a qu'un pas !

Les écrans ne sont pas toxiques, c'est leur usage qui peut le devenir. Cette phrase résume à elle seule toute la problématique à laquelle se trouvent confrontés leurs utilisateurs : continuer à profiter des formidables opportunités que les écrans offrent (gain de temps, efficacité, multiplication des échanges, ouverture sur le monde, accès à une bibliothèque mondiale de données...) sans tomber dans un usage excessif, voire pathologique. Car sans être comparable aux addictions classiques, l'hyperconnexion peut également générer bon nombre de désordres au plan physique, psychologique et social.



L'addiction aux écrans, un abus de langage ?

On entend de plus en plus souvent parler de dépendance ou d'addiction aux écrans. Certains experts souhaitent même que l'usage problématique des écrans soit reconnu comme une « addiction sans produit » et intègre les classifications internationales au titre de « pathologie mentale ». Pour autant, il n'existe à ce jour aucun consensus scientifique permettant d'établir clairement une filiation entre la pratique excessive des écrans et les addictions aux substances psychoactives (drogues, alcool...).

Comme le souligne l'Académie des Sciences dans son rapport « L'enfant et les écrans » de 2013 :

« A ce jour, seuls les jeux d'argent ont été reconnus par la communauté scientifique internationale comme une addiction. Pour ce qui concerne les pratiques excessives d'Internet et des jeux vidéo (...), aucune étude ne permet à ce jour d'affirmer qu'il s'agit de dépendance ou d'addiction au sens qui est donné aujourd'hui à ces mots. »¹

La pratique excessive des écrans différerait notamment des addictions traditionnelles sur deux points : il n'existe ni symptôme physiologique de sevrage en cas de privation d'écrans, ni risque de rechute en cas d'arrêt de l'usage excessif.

En l'état actuel des connaissances, **il semble donc plus approprié de parler d'usage problématique des écrans que d'addiction à proprement parler.**

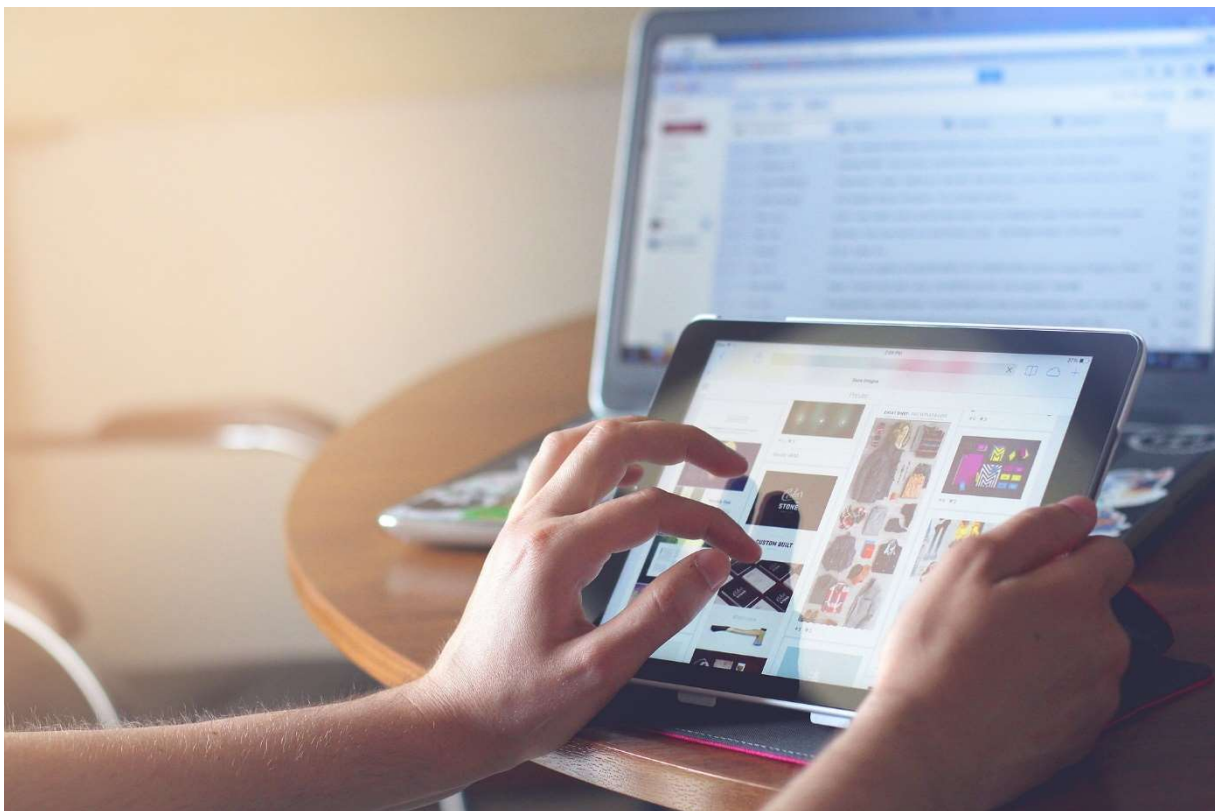
¹ « L'Enfant et les écrans » – avis de l'Académie des Sciences - 2013



A partir de quand une pratique des écrans devient-elle problématique ?

Il n'existe pas de critères quantitatifs permettant de définir le moment à partir duquel un usage « normal » des écrans devient « pathologique ». Ainsi, l'usage problématique ne se mesure pas au nombre d'heures passées devant un écran, mais bien plus au retentissement de ces heures passées sur la vie réelle. Plusieurs conditions doivent notamment être réunies pour que l'on puisse parler d'usage nocif :

- les écrans deviennent le principal centre d'intérêt de la personne au détriment de tout le reste (loisirs, relations sociales, travail...);
- la personne perd le contrôle de sa pratique : elle ressent un besoin irrésistible de se connecter tous les jours, et ne parvient pas à se fixer de limites ;
- elle ressent un profond malaise en cas d'impossibilité de se connecter ;
- et surtout, son usage des écrans a des conséquences négatives durables au plan social, professionnel et psychologique, et génère de la souffrance pour elle-même ou pour son entourage.



Ecrans : nous ne sommes pas tous égaux face aux risques !

Certains paramètres augmenteraient notre vulnérabilité face au risque d'usage nocif des écrans :

- **le sexe** : les hommes seraient plus exposés au risque d'avoir une pratique excessive des écrans que les femmes ;
- **l'âge** : les personnes jeunes (de moins de trente ans notamment) seraient plus vulnérables que les plus âgées ;
- **certains facteurs psychologiques** : solitude, période de rupture (deuil, chômage, échec sentimental...), manque d'estime de soi, timidité ;
- **certains troubles mentaux** : anxiété, dépression, troubles bipolaires, troubles obsessionnels compulsifs, troubles de la personnalité (paranoïa, narcissisme...), phobie sociale.



La pratique des écrans comme moyen de fuir les difficultés du quotidien

Les personnes ayant un usage problématique des écrans voient souvent le monde virtuel offert par les écrans comme un refuge leur permettant d'échapper à une réalité perçue comme difficile ou comme une solution aux problèmes rencontrés dans la vie. Ainsi, les activités sur Internet peuvent procurer une forme d'excitation et un moyen de briser l'ennui ressenti au quotidien. Elles peuvent également permettre à une personne introvertie de sortir de sa solitude en multipliant les échanges et contacts virtuels. Les jeux vidéo apportent, quant à eux, une forme de valorisation aux personnes qui manquent d'assurance grâce aux victoires accumulées et aux encouragements des autres joueurs en ligne.

Typologie des usages excessifs d'Internet

De nombreuses classifications ont été élaborées par les psychiatres pour définir les différentes utilisations d'Internet pouvant conduire à des pratiques excessives. L'une des plus courantes regroupe les « internautes excessifs » en 5 catégories en fonction de ce qu'il recherche sur la toile :

- **la cyber-sexualité** (participer à des activités à caractère sexuel en ligne) **et la cyber-pornographie** (regarder, télécharger ou acheter de la pornographie en ligne) qui sont les formes les plus répandues d'usage problématique d'Internet puisqu'elles concerneraient 20 % des utilisateurs les plus réguliers en France ;
- **les cyber-relations** telles que les tchats, les courriels, les réseaux sociaux ;
- **les jeux vidéo en ligne** ;
- **les dépendances à caractère monétaire** telles que les enchères en ligne, les casinos en ligne, et les achats en ligne ;
- **le surf compulsif à la recherche d'informations** (infolisme) qui consiste à amasser d'importantes quantités de contenus et d'informations en ligne.



De lourdes conséquences sur la vie privée, professionnelle... et sur la santé !

L'abus d'écrans menace l'équilibre de vie de la personne qui en souffre et peut avoir un impact à différents niveaux :

- **au plan social** : repli sur soi, rupture des liens sociaux qui peut compromettre une vie amoureuse, une carrière ou des études ;
- **au plan psychologique** : stress, anxiété, trouble de l'humeur, culpabilité ;
- **au plan physique** : défauts de postures pouvant déboucher sur des troubles musculo-squelettiques (5 % des TMS en France seraient dus au travail sur écran²), désordres alimentaires pouvant à terme favoriser des problèmes de poids (perte de poids, surpoids, obésité), sédentarité qui augmente le risque cardio-vasculaire, troubles du sommeil (en cas d'activités nocturnes sur écrans notamment), fatigue oculaire, maux de tête...

² Source : INRS – 2012.