



18-10-2019

## « Quand la connexion provoque la déconnexion... »

Depuis ton plus jeune âge et même sans le vouloir, tu es (sur)exposé aux écrans. Comme quasi tous les jeunes de la génération « Z » ou les « 2000 », tu disposes d'un smartphone, d'une tablette ou d'un ordinateur portable car tu es un « digital native ». Tu es donc né avec l'outil « internet » et en aucun cas tu ne peux imaginer un monde sans.

Mais es-tu pour autant réellement connecté à la réalité de notre société ? Infor Jeunes t'en dit plus !



## POURRAIT-ON PARLER DE DÉPENDANCE ?

Une étude de l'Université de San Francisco a démontré que les possesseurs de smartphone, toutes générations confondues, consultent leur appareil en moyenne **30 x/jour** ! Énorme n'est-ce pas ?

Comme la majorité des jeunes de ton entourage, tu dois être sur les réseaux sociaux, posséder plein d'applications et tu ne veux en aucun cas rater ce qui se passe (ou pas) avec tes « amis ». Quoi de plus frustrant que de ne pas être au courant en même temps que les autres d'un potin et du coup, impossible de te séparer de ton précieux (sésame) !

L'apparition des nouvelles technologies permet beaucoup de choses. Tu peux lire, regarder des vidéos ou même parler avec plusieurs personnes en même temps. D'ailleurs, entrer en contact avec quelqu'un via internet est plus facile à gérer que dans la vie "réelle" car tu peux maîtriser cette relation comme tu l'entends.

Cette volonté d'être connecté serait, d'après certains chercheurs, une forme d'addiction car toutes ces apps que tu aimes tant font tout pour devenir **indispensables** et te rendre dépendant.

### POUVOIR POSER SES LIMITES

Comme tu le sais, il y a aussi des aspects négatifs à cela. Par exemple, l'utilisation de toutes ces apps, bien que pratique, peut malheureusement dans certains cas, provoquer une forme d'isolement. Un exemple ? Regarde autour de toi dans le bus et compte combien de personnes sont sur leur smartphone... Tout est donc mis en oeuvre pour que tu deviennes « accro » au monde de l'internet en général et c'est donc toi, et toi seul, qui peux mettre des limites à son utilisation.

Comment poser ces limites ? Évite d'aller te coucher avec ton téléphone, cela te permettra d'avoir un meilleur sommeil. Tu peux également désactiver tes notifications pour éviter d'être tenté.

## N'Y A-T-IL QUE DES POINTS NÉGATIFS ?

Bien sûr que non ! L'accès à internet peut être un excellent outil **éducatif** favorisant les recherches en tout genre. Il est également briseur de frontières en proposant une ouverture au monde et te permet également d'acheter certains produits introuvables chez nous !

## « ACCRO », VERS QUI ME TOURNER ?

Comment savoir si tu es un addict de l'écran ? Tu peux par exemple télécharger l'application « **Stay Free** » sur ton smartphone, elle te permettra de te rendre compte du nombre d'heures que tu passes par jour sur ton écran. On considère que le seuil de **30 heures/semaine** passé sur des écrans devient problématique.

De plus, si tu ne veux pas aller voir des spécialistes en addictologie, tu peux également passer chez **Infor Jeunes** qui pourra t'orienter vers certains services d'aide en dépendance numérique.



### PLUS D'INFOS ?

- [www.inforjeunes.be](http://www.inforjeunes.be)
- [www.inforjeunestournai.be](http://www.inforjeunestournai.be)