

## QUAND LES ÉCRANS SONT UNE DROGUE

### Voix off

L'expérience a été menée dans quatre familles parfaitement banales des temps modernes, c'est-à-dire où des enfants ont les yeux rivés sur leur tablette. L'objectif est d'observer ce qui les poussera à quitter leur écran des yeux alors qu'autour d'eux la réalité change. Les parents sont complices de l'expérience. Début modeste avec changement des tableaux aux murs... aucune réaction. Plus audacieux, la mère de famille est échangée avec une inconnue portant la même couleur de vêtements. Les enfants ne remarquent toujours rien. Comble de l'indifférence, de faux frères et sœurs, parfaits inconnus eux aussi, s'installent à table sans le moindre détournement de regard de ceux captivés par l'écran. Il faudra attendre la coupure d'Internet au moyen d'un brouilleur pour que les enfants découvrent que le monde réel autour d'eux a changé. Cette expérience, menée par une marque alimentaire pour promouvoir les repas en famille, a été réalisée sur un ton léger, mais sa démonstration est extrêmement préoccupante pour cette spécialiste des addictions.

### **Noel Janice Norton**, *spécialiste de l'apprentissage et du comportement*

Plus les enfants passent du temps devant les écrans, moins ils regardent directement les autres dans les yeux, et sans regard direct, on ne lit plus les codes sociaux donc ils n'apprennent plus à vivre en société. Il y a donc des effets directs sur le cerveau et l'apprentissage similaires à ceux qu'on observe avec n'importe quelle substance addictive, y compris les drogues.

### Voix off

Une vraie drogue, le mot est lancé. Au Royaume-Uni, une autre addictologue réputée est allée encore plus loin déclarant récemment dans une conférence...

### Seconde voix off

Je dis toujours aux parents : quand vous donnez à votre enfant une tablette ou un smartphone, en réalité, c'est comme si vous lui donniez une bouteille de vin ou un gramme de cocaïne.

### Voix off

Ce psychiatre britannique, lui, a été l'un des premiers il y a dix ans à considérer les jeux vidéo et les écrans comme une addiction grave, avec là encore des comportements similaires à la drogue, y compris lorsque les patients sont en manque.

### **Dr Richard Graham**, *directeur de l'unité d'addiction technologique – hôpital Nightingale*

Ils s'y consacrent dès le réveil, repoussent leur toilette, ne prennent pas leur douche ou leur petit-déjeuner, pour être tout de suite sur les réseaux sociaux. J'ai eu des patients à la clinique qui, privés de leurs écrans, devenaient suicidaires, devenaient violents. J'en ai eu qui nous menaçaient avec une batte de baseball si on leur coupait leur connexion Internet.

### Voix off

Sans atteindre une telle extrémité, la famille Koch subit cette dépendance aux écrans. Le fils sur son smartphone, la fille sur sa tablette et des parents qui se sentent dépassés.

### **Tammy Koch**, *mère de famille*

Quand je vois les réactions de mon fils si on lui enlève son portable, c'est une addiction. On va peut-être devoir faire une intervention. Je plaisante pas ! C'est comme un drogué.

### Voix off

L'intervention, cela peut être ceci : un sevrage qui utilise, là encore, les mêmes techniques que pour les addictions à la drogue. Au Royaume-Uni et aux États-Unis, de nombreuses institutions proposent des cures de désintoxication en pleine forêt. Ce jeune homme est là depuis plusieurs semaines et semble littéralement renaître.

### Un jeune homme

Je commence enfin à me dire : « Va dehors ! Il y a un monde entier à voir et à explorer. Et quand tu ne fais que fixer ton écran, c'est vraiment malsain. »

### Voix off

Des cures, loin du monde technologique. Dans ce centre, il n'y a qu'un seul téléphone... du siècle dernier.

---

Vocabulaire à retrouver dans l'application *7 jours sur la planète* : audacieux, banal, centre, cerveau, clinique, complice, comportement, conférence, démonstration, détournement, écran, expérience, institutions, intervention, malsain, objectif, patient, substance, tableau.  
<http://tv5m.tv/appli7jours>