

Pascal MINOTTE

COMPRENDRE ET GÉRER **DÉVOREURS** NOS APPÉTITS **D'ÉCRANS** NUMÉRIQUES

SANTÉ EN SOI

Préface de
Guy BIRENBAUM



MARDAGA

COMPRENDRE ET GERER **DÉVOREURS** NOS APPÉTITS **D'ÉCRANS** NUMÉRIQUES

SANTÉ EN SOI

« Je n'ai pas eu une dépression parce que je passais trop de temps sur le Web. Mais l'hyperconnexion était un des symptômes de ma dépression. Je planquais ma peur sur le Web. »

Guy Birenbaum

À des degrés divers, nous sommes tous devenus des « dévoreurs d'écrans ». L'auteur part du principe que les usagers des smartphones, tablettes, ordinateurs... sont mus, pour la majorité d'entre eux, par des intentions positives. Aux parents, il donne des repères pour doser le contact avec les écrans en fonction de l'âge, accompagner les premiers surfs sur le Web et sensibiliser les jeunes à la notion d'identité numérique.

Comment éviter les dérives telles que le cyberharcèlement sur les réseaux sociaux ? Pourquoi certaines personnes font-elles un usage excessif des écrans ? Que faire lorsqu'on est confronté à cette situation ? Comment permettre aux plus jeunes de digérer des images violentes qu'ils auraient vues, par exemple, au JT ? À toutes ces questions, l'ouvrage offre des réponses nuancées qui permettent de prendre du recul sans jamais verser dans la facilité.

Pascal Minotte est psychologue, psychothérapeute et chercheur. Il est aussi consultant et enseigne la psychosociologie des usages et des pratiques médiatiques.

Collection dirigée par **Karin Rondia**



MARDAGA

TABLE DES MATIERES

Préface de Guy Birenbaum	9
Introduction	15
Des écrans et des usages	15
Au-delà des usages problématiques, une société en changement	17
Mais aussi des problèmes vieux comme le monde	22
1 Petit panorama des usages et de leurs sens	27
Garder le contact avant tout	27
Parler de soi sur Internet	34
Élargir son réseau relationnel	43
Explorer, tester...	48
Le défouloir	51
Et la solidarité, dans tout ça ?	53
2 Une mise à jour du vivre ensemble	59
En deçà des discours	59
Des conseils aux parents ?	62
La médiation active des usages d'Internet	64

73	Le temps libre est essentiel pour les jeunes enfants
76	Combien de temps, concrètement ?
81	Commencer à surfer sur Internet
82	À partir de quel âge puis-je lui acheter... ?
85	Les premiers pas sur les réseaux sociaux
86	L'identité numérique
88	Les balises du vivre ensemble
91	(Cyber)harcèlement
99	L'éducation aux médias et les TICE à l'école
105	3 Le surinvestissement des espaces numériques
105	Des usages « normaux » et des usages excessifs
110	L'usage excessif des jeux vidéo
124	D'autres formes d'usages excessifs d'Internet
133	4 Les images qui nous choquent
135	Des images, un contexte et des mots
137	Notre carte du monde
140	Les enfants sont plus sensibles
145	Comment en parler avec eux ?
149	Les écrans rendent-ils violent ?
153	Et le sexe, dans tout ça ?
159	Conclusion : du lien et du sens
163	Les mots-clés
165	Quelques lectures pour aller plus loin