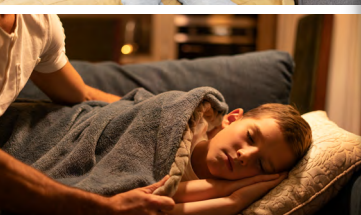


Les addictions comportementales

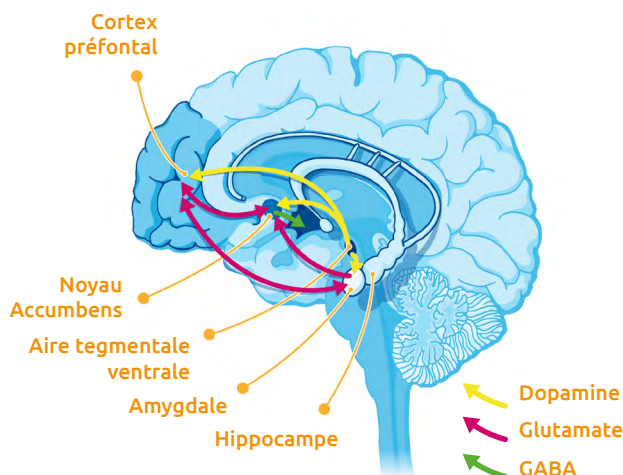


Les **"addictions comportementales"** sans substance (*jeux ou Internet*) affectent les mêmes circuits cérébraux que les dépendances à des substances telles que l'alcool, le tabac ou d'autres drogues.

Depuis 2018, l'**Organisation Mondiale de la Santé (OMS)** a reconnu le **"trouble du jeu"** (*gaming disorder*) en l'incluant dans la nouvelle version de la **Classification Internationale des Maladies (CIM-11)**.

Des plateformes numériques et des réseaux sociaux exploitent ces circuits pour capter l'attention, utilisant des stratégies adaptées aux écrans telles que les flashes, les pop-ups, et les montages rapides, souvent dans un but commercial. De plus, notre attention est captée par la recherche de gratification instantanée.

Par exemple, une étude américaine a révélé que recevoir des **"likes"** sur Facebook entraîne une libération de dopamine, l'hormone clé du système de récompense et impliquée dans les comportements addictifs.



⇒ Conseils

- Interdire l'usage seul des écrans avant 3 ans lorsque les conditions d'une interaction parentale ne sont pas réunies.
- Déconseiller, quel que soit l'âge, la présence d'écran(s) dans la chambre.
- Interdire les écrans 3D pour les enfants âgés de moins de 5 ans.
- Favoriser le sommeil en éteignant les écrans au moins 1 heure avant l'endormissement.
- Faire un planning d'utilisation des médias (*temps, lieux, rythmes*) afin de consacrer du temps aux autres activités, dont, si possible, 2 heures d'activités quotidiennes en extérieur.
- Être capable de repérer les signes d'alerte d'un usage problématique des écrans : somnolence, isolement, baisse des performances, repas isolé, troubles anxieux, violence et agressivité ; et rester attentif à la survenue de troubles tels que fatigue visuelle, maux de tête.
- Demander de l'aide si on se sent dépassé : parler à votre médecin.

Usage du smartphone et la conduite professionnelle :
Le téléphone au volant multiplie par 3 le risque d'accident.

78% des cadres consultent leur communication professionnelle pendant les vacances.

