

Tekst 11

Etes-vous cyberdépendants?

Les écrans prennent de plus en plus de place dans votre vie. Parfois même trop, au point d'entraîner une dépendance...

(1) Deux jours sans voir un écran... Ni télé, ni console, ni ordinateur, ni portable, vous en êtes capables? Six mille lycéens alsaciens l'ont essayé. Mi-novembre, les élèves de quatre établissements ont accepté d'abandonner SMS, jeux vidéo, chat sur MSN, surf sur le Web, etc. A l'initiative de cette opération de sensibilisation on a fondé l'association Le CAP, qui cherche à alerter les jeunes sur le fait qu'un excès d'écran peut avoir des conséquences sur la santé, explique Clément Buttner, son directeur.

(2) Les écrans prennent en effet de plus en plus de place dans votre vie, au point d'entraîner un phénomène de dépendance. «La cyberdépendance est une toxicomanie sans drogue, poursuit Clément Buttner. La vie sociale et personnelle tourne alors autour de l'écran. C'est un problème sous-estimé. Et, pour l'instant, il n'existe aucun message de prévention par rapport à l'usage de l'écran.» Les adolescents seraient les premières victimes de cette nouvelle forme de dépendance. «A un certain

moment de leur vie, quand ils ont des choix de vie à faire, s'évader via le virtuel peut paraître plus facile pour certains», constate Clément Buttner.

(3) Il est encore difficile de savoir où commence vraiment la dépendance virtuelle. «Contrairement à l'alcool, il n'y a pas de barrière quantitative nette, explique Marc Valleur, psychiatre. Il y a des gens qui passent beaucoup de temps sur Internet sans être accro, alors que d'autres pratiquent moins, mais sont dépendants.» Cette année, son service a accueilli entre 50 et 100 personnes pour dépendance virtuelle. Un chiffre très inférieur aux 1 500 personnes soignées chaque année pour utilisation de drogues. «Nous recevons énormément d'appels de parents inquiets. Mais cette inquiétude est souvent supérieure à la réalité du problème. Il faut rassurer les parents en leur expliquant que ces pratiques sont généralement saines», relativise Marc Valleur. La prévention de la cyberdépendance est à ses débuts. Et vous, êtes-vous prêts à tout éteindre?

Tekst 11 Etes-vous cyberdépendants?

- 1p 28 «Six mille lycéens alsaciens l'ont essayé.» (lignes 3-4)
Qu'est-ce qu'ils ont essayé?
A Ne pas téléphoner à l'école.
B Ne pas utiliser d'écran pendant quelque temps.
C Prêter plus d'attention à leur santé.
- 1p 29 Quel est le risque de la cyberdépendance pour les jeunes selon Clément Buttner? (alinéa 2)
A Qu'ils auront tendance à fuir la réalité à certains moments.
B Qu'ils ne prendront pas au sérieux les avertissements des médecins.
C Qu'ils ne seront plus très bien compris par leurs parents.
D Qu'ils ne voudront plus s'entraîner physiquement.
- 2p 30 Geef van elk van de onderstaande beweringen aan of deze juist is of onjuist volgens de 3e alinea.
1 De behandeling van mensen die verslaafd zijn aan nieuwe media is moeilijker dan de behandeling van drugsverslaafden.
2 Er is een duidelijk verband tussen de tijd die je doorbrengt voor een computerscherm en verslaving aan nieuwe media.
3 Verslaving aan nieuwe media is moeilijker vast te stellen dan alcoholverslaving.
Noteer het nummer van elke bewering, gevolgd door 'juist' of 'onjuist'.
- 1p 31 Qu'est-ce que Marc Valleur pense de l'attitude des parents vis-à-vis du problème de la cyberdépendance?
A Il trouve qu'ils exagèrent un peu.
B Il trouve qu'ils le sous-estiment.
C Il trouve qu'ils s'inquiètent avec raison.