

# Lannion

## Comment gérer l'addiction aux écrans ?

Mercredi 23 avril, à 20 h, une conférence autour de l'addiction aux écrans se tiendra au lycée Félix-Le-Dantec de Lannion. Elle sera animée par Charlotte Prével, psychopédagogue, intervenante pour l'association les Chevaliers du Web.

**Propos recueillis par Hélène Duros**

### Pouvez-vous vous présenter ?

Charlotte Prével : Je suis coordinatrice petite enfance et parentalité depuis une dizaine d'années pour une collectivité près de Rennes. En parallèle, depuis trois ans, j'ai développé une activité libérale dédiée à la parentalité et à l'accompagnement des jeunes en tant que psychopédagogue. Je fais de l'accompagnement collectif.

### Depuis quand vous intéressez-vous à la problématique des écrans ?

Pour tout vous dire, j'ai commencé en tant que directrice d'un espace jeune en 2011 et, à l'époque, les inquiétudes des parents d'adolescents concernaient la consommation d'alcool, de drogues et de cigarettes. À partir de 2015-2016, j'ai vu la problématique des écrans émerger. Je pense que c'est lié à la démocratisation des smartphones et des outils numériques et à la présence des réseaux sociaux qui s'est accentuée.

### À qui s'adresse la conférence que vous allez animer au lycée Félix-Le-Dantec le 23 avril, à 20 h ?

La conférence a été organisée par l'association des parents d'élèves de la région de Lannion (PERL). Elle s'adresse aux collégiens, aux lycéens, aux parents, aux enseignants et au personnel éducatif de l'établissement. L'objectif de cette soirée n'est pas d'appeler à bannir les écrans (aujourd'hui, le numérique apporte plein de choses). C'est de mieux comprendre les mécanismes de l'addiction aux écrans, comment on se retrouve pris dans cet engrenage et ses impacts. L'idée n'est pas de mettre en opposition les parents et leurs enfants, mais plutôt que chacun dans la salle puisse prendre la



Charlotte Prével, psychopédagogue, est intervenante pour l'association les Chevaliers du Web. Source: Charlotte Prével

mesure de ses usages du numérique. Lors de cette soirée, il y aura beaucoup de petits quiz, de temps d'échange, de questions-réponses pour que cette conférence reste ludique.

*« En tant que parents, quand on met un outil numérique dans les mains de son enfant, il faut se demander pourquoi on le fait et si c'est absolument nécessaire. »*

### Concrètement, comment l'addiction aux écrans se manifeste-t-elle ?

C'est tout d'abord le fait d'y penser constamment, d'avoir un besoin physique et mental de consulter son écran. À terme, ça peut engendrer de la fatigue, de la difficulté à se concentrer, impacter notre humeur, notre alimentation, etc. Ces dernières années, les chiffres montrent que notre capacité de concentration est en baisse. Aujourd'hui, 16 % des Français (35 % chez les 18-25 ans) consultent leur portable dans les cinq minutes après s'être réveillés.

### Qu'est-ce que vous conseillez aux parents inquiets du temps que leurs enfants passent sur les écrans ?

Je dis souvent aux parents qu'ils connaissent bien leur enfant et qu'ils remarqueront eux-mêmes si celui-ci présente des signes d'addiction vraiment inquiétants. Je les invite à entrer dans le monde de leur enfant en instaurant un dialogue. Si, par exemple, ils ont des enfants qui jouent beaucoup aux jeux vidéo, c'est d'aller voir, d'essayer et de constater que tout n'est pas à jeter. C'est aussi l'occasion de comprendre les mécanismes de l'addiction et la frustration que cela peut engendrer afin de proposer des temps de régulation réfléchis. En tant que parents, quand on met un outil numérique dans les mains de son enfant, il faut se demander pourquoi on le fait et si c'est absolument nécessaire.

### Pratique

Conférence « Addictions et écrans : je gère ? », mercredi 23 avril, de 20 h à 22 h, dans l'amphithéâtre du lycée Félix-Le-Dantec, à Lannion. À partir de 12 ans. Tarifs : 5 € (gratuit pour les enfants adhérents de la PERL). Réservations fortement conseillées sur [www.helloasso.com/associations/parents-d-eleves-de-la-region-de-lannion-perl/evenements/conference-les-addictions-aux-ecrans](http://www.helloasso.com/associations/parents-d-eleves-de-la-region-de-lannion-perl/evenements/conference-les-addictions-aux-ecrans)