

Omniprésence des écrans dans la vie des jeunes

Article rédigé par *franceinter.fr*, le 05 mars 2021

Source [franceinter.fr] Les écrans omniprésents dans la vie des 15/30 ans au temps du Covid, c'est notre thème ce matin. Cours à distance, réseaux sociaux, visionnage de séries et de films sur les plateformes dédiées, jeux vidéo seul ou à plusieurs : la pandémie a-t-elle vraiment intensifié l'usage des écrans ?

Des études semblent attester une tendance de fond que l'on observe depuis une dizaine d'années, avec pour conséquence en ce moment une dépendance plus forte, un sentiment d'isolement accru, des épisodes de déprime plus fréquents et un sommeil perturbé. Cette dépendance risque-t-elle de perdurer après la crise sanitaire ? Et ce qui vaut pour les jeunes, vaut-il également pour les plus âgés ?

Comment mieux gérer son temps d'écran ? Nos experts vous donneront des conseils, des solutions, sans culpabiliser qui que ce soit.

Michaël Stora : "L'omniprésence des écrans était déjà là. Pendant le confinement, cette consommation est devenue quasiment essentielle pour ne pas sombrer dans des sentiments de solitude. Il y avait même une dimension positive. Les écrans étant confinés, nous avions des pratiques confinées qui nous permettaient heureusement de pouvoir rester en lien avec les autres. Toutefois ça restait une sorte de soins palliatifs quand, aujourd'hui, plus le temps avance et plus les jeunes nous montrent à quel point il est important de sortir des écrans et à quel point le corps a besoin d'être engagé dans le monde réel".

Retrouvez l'intégralité de l'article [en cliquant ici](#)