

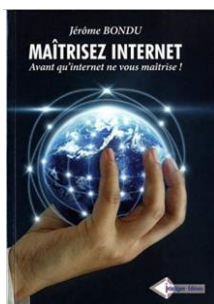
# Addiction, téléphone et internet

## Bibliographie

---



### Livres



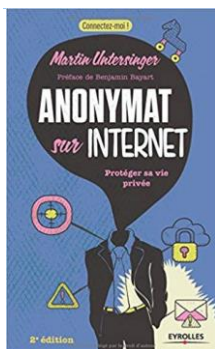
BONDU, Jérôme

***Maîtrisez internet : Avant qu'internet ne vous maîtrise !***

Inter Ligere, 2018

*Le monde change, internet et la révolution numérique reconfigurent tout ce que nous avons connu. Les enjeux sont immenses, et la grande majorité de la population regarde ces bouleversements en spectateur. Ce livre s'adresse au manager autant qu'au citoyen : il rappelle ce qu'il est essentiel de connaître pour une bonne maîtrise du web, et pour devenir un acteur conscient de la révolution en cours.*

**004.7 BON**



UNTERSINGER, Martin

### **Anonymat sur internet : Comprendre pour protéger sa vie privée**

Eyrolles, 2013

*L'équilibre entre vie privée et vie publique tend à s'inverser : publier ne coûte rien, préserver sa vie privée requiert des efforts. La notion d'anonymat sur Internet est souvent mal comprise. Quel est son intérêt, pourquoi faut-il en préserver la possibilité malgré les dérives ? Un ouvrage pour tous ceux qui tiennent à l'intimité de leurs communications (navigation, emails) et veulent se protéger des institutions, privées comme publiques, qui fondent leur économie sur l'exploitation des données personnelles.*

**004.78 UNT**



GODART, Elsa

### **Je selfie donc je suis**

Albin Michel, 2016

*Je selfie donc je suis. Au bout de ma perche, au bord d'une falaise, devant la Joconde ou les chutes du Niagara, auprès de mon acteur préféré... Et sur les clichés que je poste aussitôt sur le net, c'est : moi, et moi, et moi... Crise de narcissisme aigu ? Symptôme d'un égoïsme surdimensionné ? Jeu quelque peu névrotique avec son image ? L'auteur, en philosophe et en psychanalyste, y voit l'indice d'une modification radicale de notre perception du temps et de l'espace. Et surtout de notre rapport à la pensée et au langage au profit de la toute-puissance du virtuel et de l'image. Dans une société totalement bouleversée par le numérique, le selfie est le signe d'une crise d'identité. Que va-t-il ressortir de ce « stade du selfie » qui exprime les doutes existentiels d'un sujet en mal-être ? L'auteur nous incite à nous poser la question et, plus particulièrement, celle de notre rapport au virtuel.*

**301.77 GOD**



LOWENSTEIN, William

### **Ces dépendances qui nous gouvernent**

Le Livre de Poche, 2015

*Cyberdépendant, joueur pathologique, dépendant affectif ou hyperactif sexuel, accro à l'alcool, au tabac, au cannabis, aux médicaments, au travail, au téléphone, au café... L'addiction nous guette tous. Pourquoi sommes-nous tous des dépendants potentiels ? Qu'est-ce qui fait basculer de l'usage festif à l'abus, puis à la dépendance ? Que recherche-t-on dans les substances ou les comportements addictifs ? Pourquoi est-on plus vulnérable à certains moments de sa vie ? Comment vit-on quand un plaisir devient un enfer ? Comment retrouve-t-on sa liberté ? Dans cet ouvrage de référence, les principales dépendances de notre siècle sont analysées par le Dr Lowenstein, spécialiste des addictions. A travers son expérience, il nous en explique les mécanismes et nous dit comment sortir de ce qu'il nomme «la maladie des émotions».*

**301.77 LOW**

SÉRAPHIN ALAVA

LES COMPORTEMENTS À RISQUE  
DES ADOS SUR INTERNET  
COMPRENDRE, ÉDUIQUER, PROTÉGER



ALAVA, Séraphin

### **Les comportements à risque des ados sur internet**

La boîte à Pandore, 2018

*En s'appuyant sur huit récits de jeunes, garçons et filles, l'auteur interroge les pratiques numériques des adolescents en évoquant les questions qu'ils se posent, les rencontres, les agressions ou les hameçonnages dont ils sont victimes. Ensuite, à partir de ces cas concrets, il analyse les processus, explique les concepts en jeu et nous propose de comprendre les spécificités du cybermonde qui fait de notre jeunesse une jeunesse en danger numérique. Enfin, il propose des actions concrètes, pédagogiques et réalisables par tous - parents, éducateurs, enseignants - pour prévenir ces risques et, surtout, pour construire une citoyenneté numérique humaine et engagée. Cette partie, sous forme de guide pédagogique, est opérationnelle et accessible à tous.*

**301.174 ALA**



CHÂTEAU, Frédéric

### **Techno Détox**

Télémaque, 2015

*Quel que soit votre point de vue, un fait reste certain : nos outils numériques accaparent aujourd'hui notre attention. Nous nous disons volontiers "accros" à nos téléphones mobiles ou à l'Internet. La liste des maux numériques et de leurs remèdes semble attester de la réalité du phénomène. Mais qu'en est-il vraiment ? Ce livre fait non seulement le point sur la question mais nous propose évaluations, tests, remèdes et réflexions sur un phénomène pas forcément irréversible, notre addiction aux nouvelles technologies...*

**301.174 CHA**



ROMO, Lucia – BIOULAC, Stéphanie – KERN, Laurence et autres

### **La dépendance aux jeux vidéo et à Internet**

Dunod, 2012

*A l'heure où les nouvelles technologies font partie intégrante de notre société, on estime qu'environ 10 % des utilisateurs de certains jeux vidéo, comme les MMORPG (jeux de rôle en ligne massivement multi-joueurs) seraient en situation de perte de contrôle face à cette activité. Cet ouvrage analyse les problématiques liées à l'usage des jeux vidéo et d'Internet, en distinguant les effets négatifs et positifs. Il présente des méthodes d'évaluation et des démarches de prise en charge en thérapie cognitive-comportementale (TCC) pour les enfants, les adolescents et les adultes.*

**301.174 DEP**



GARNIER, Stéphanie

**Off : Ta vie commence quand tu raccroches**

L'Opportun, 2018

*Avouons-le, notre téléphone portable est devenu un véritable scotch que nous avons toutes et tous du mal à abandonner ne serait-ce qu'un instant. Impossible de s'en séparer, impossible de ne pas consulter frénétiquement les dernières notifications reçues sur les réseaux sociaux, impossible de ne pas partager sa dernière émotion, son dernier regard, son prochain repas... Bref, impossible de passer une heure, voire une minute sans lui... ce bijou technologique est devenu une drogue, greffée au bout de nos doigts. "Ta vie commence quand tu raccroches."*

**301.174 GAR**



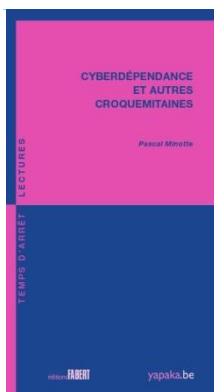
HAUTEFEUILLE, Michel – VELEA, Dan

**Les addictions à Internet : De l'ennui à la dépendance**

Payot, 2014

*Notre société hyperactive a une obsession : échapper à la réalité, synonyme d'ennui et de frustration. Internet le lui permet en rendant possible un monde virtuel, accessible, maîtrisable, apparemment facile à vivre et à supporter. Aujourd'hui, en France, près de 30 millions de personnes utilisent cet outil. Le problème c'est que l'Internet possède un potentiel addictif et que plus il y a d'utilisateurs, plus il y a d'utilisations pathologiques. L'addiction à Internet est devenue une question de société. Elle concerne les jeunes comme les adultes et doit être définie, comprise, soignée. Tel est l'objet de ce livre destiné aux praticiens comme aux parents et qui jette sur cette "toxicomanie sans drogue" un regard lucide.*

**301.174 HAU**



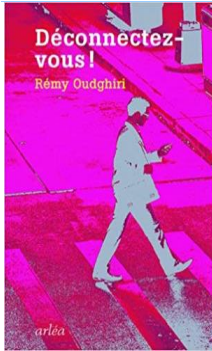
MINOTTE, Pascal

**Cyberdépendance et autres croquemitaines**

Fabert, 2010

*Internet et les jeux vidéo appartiennent maintenant à notre quotidien, ce qui ne les empêche pas d'être régulièrement au centre de polémiques. On leur prête volontiers une influence négative sur les nouvelles générations. C'est ainsi que depuis quelques années, le concept de " cyberdépendance " est utilisé pour évoquer l'usage abusif qui peut être fait de ces technologies. On pourrait être accro à celles-ci comme à une substance psychotrope. De la même façon, elles sont accusées d'engendrer de la violence et des passages à l'acte. Au même titre que le rock'n'roll, il y a quelques années, elles sont suspectées d'entretenir chez les jeunes un imaginaire malsain. Des faits divers, parfois dramatiques, viendraient ponctuellement créditer ces hypothèses. Néanmoins, les résultats des recherches menées sur ces questions invitent à nuancer sérieusement ces affirmations.*

**301.174 MIN**



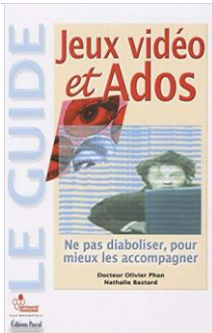
OUZGHIRI, Rémy

### **Déconnectez-vous !**

Arléa, 2013

*Le temps est venu d'apprendre à vivre avec les nouvelles technologies. Un mouvement en faveur de la « déconnexion » est en train d'émerger dans nos sociétés. Ici et là, des individus commencent à ralentir le rythme. Ils n'hésitent plus à « débrancher » temporairement leurs appareils électroniques. Leur objectif ? Reprendre le contrôle de leur vie.*

**301.174 OUD**



PHAN, Olivier – BASTARD, Nathalie

### **Jeux vidéo et Ado**

Pascal, 2009

*13,9 milliards de chiffre d'affaires en Europe en 2008 ; 3,8 millions de pratiquants journaliers en France ; et 13 millions s'y consacrant au moins une fois par mois... Qui suis-je ? Le jeu vidéo ! Les chiffres sont faramineux, chacun d'entre nous le perçoit à travers la consommation de ses enfants mais aussi de ses collègues de bureaux, de ses amis. Un engouement d'autant plus effrayant qu'à lire les tragiques faits divers rapportés par les médias, le jeu vidéo serait responsable de toutes les violences perpétrées par les adolescents et les enfants. Je joue, tu joues, il joue... Est-ce normal docteur ? Pour la majorité de leurs adeptes - jeunes ou moins jeunes, les jeux vidéo sont et restent une (simple) source de plaisir. Cependant, où commence et où s'arrête le fait de jouer ? A partir de quel moment le jeu se transforme-t-il en addiction ? Comment identifier l'addiction ? L'addiction se mesure plus à l'isolement, à l'absence d'autres investissements (affectifs, professionnels, scolaires), qu'au nombre d'heures passées par jour devant son écran. Et le problème n'est pas la pratique du jeu vidéo - qui effraie d'autant plus que les parents méconnaissent l'objet et n'en ont que la vision d'un enfant absorbé et rivé à l'écran ! En fait, le problème tient à la personnalité et à l'environnement du joueur. L'objet de ce Guide est de contribuer à réduire certaines fractures entre parents et enfants et à ouvrir des espaces mutuels de compréhension.*

**301.174 PHA**

## Articles

BRALY, Jean-Philippe. Faut-il se méfier du téléphone mobile ? *La Recherche*. Février 2015, n°496, p. 83-85.

BRYGO, Julien. Peut-on encore vivre sans Internet ? *Le Monde*. Août 2019, n°785, p. 18-19.

DORTIER, Jean-François. Internet, travail, écrans, consommation : se défaire de l'emprise. *Sciences Humaines*. Juin 2018, n°304, p. 34-41.

FINKEL, Michael. Une horloge dans la tête : comment la lumière nous affecte. *National Geographic*. Août 2018, n°227, p.54-55.

GALBAUD, Diane. D'où vient le cyberharcèlement ? *Sciences Humaines*. Mars 2016, n°279, p. 34-35.

HENDRIKS, Karine. Le digital modifie-t-il notre cerveau ? *Ça m'intéresse*. Décembre 2018, n°454, p. 66-69.

JUBIN, Sébastien. Les 16-25 ans passent 4 heures par jour sur leur smartphone. *La Tribune de Genève*. 27 août 2019, n° 197-35.

LEGROS, Martin. Cet objet vous veut-il du bien ? *Philosophie Magazine*. Octobre 2013, n°73, p. 40-65.