

Hyper connexion et cyberdépendances au programme à La Châtaigneraie

Les apprentis du CFA Auto de La Châtaigneraie, au Mesnil-Esnard, ont eu droit à trois actions de prévention au sein de leur établissement : le risque routier, le risque chimique et une sensibilisation à l'hyper connexion et aux cyberdépendances...

Les apprentis du CFA auto ont eu droit à des formations gratuites prises en charge par l'IRP Auto, groupe de protection sociale des professionnels des services de l'automobile, du cycle et du motorcycle. Encadrées par des professionnels, les actions se sont traduites par des mises en situation, des jeux, des questions et des défis. Les jeunes ont ainsi pu vérifier s'ils étaient des As de la route face au risque routier. Avec l'action super chimique, identifiez-les pour vous protéger, ils ont pu tester leurs connaissances, débusquer et vaincre les neuf super chimiques qui s'étaient glissés dans leurs ateliers.

Les addictions sont nombreuses

Nous avons assisté à la séance concernant l'hyper connexion et les cyberdépendances avec une classe de première mécanique. L'animateur était un consultant, patient expert, qui a reçu une formation par les Hôpitaux de Paris pour aider les personnes victimes d'addiction. « **J'en ai été victime moi-même** », a-t-il expliqué. Il s'agit d'aborder les différentes formes de cyberdépendances, au travers d'un jeu, addicto'pixels. Les joueurs mettent des lunettes qui simulent la fatigue. Ils s'aperçoivent que leurs réflexes, leur perception, leur appréciation des distances ne sont plus les mêmes. « **Les addictions sont nombreuses : jeux vidéo, réseaux sociaux, jeux d'argent, pornographie, séries télévisées vues à la suite... Même si vous consommez les jeux vidéo à la maison, cela peut être un facteur de risque dans votre vie professionnelle. Vous perdez le contrôle, c'est la définition de l'addiction** ».

La nomophobie, ou la peur d'être séparé de son téléphone portable

Le consultant insiste sur l'hyper connexion au téléphone portable. « **Certaines personnes se sentent agressées et oppressées par le flux des notifications sur leur téléphone. Il faut savoir faire le tri, désactiver les notifications, mettre son téléphone en silencieux** ». Certains jeunes sont d'accord, d'autres sont plus sceptiques. « **On aurait envie de le faire, mais on ne peut pas, de peur de manquer un appel, un message! On est né avec le téléphone portable** ». « **Peut-on se mettre d'accord pour dire que c'est une prison?** », propose l'animateur. Et il aborde la nomophobie. « **C'est la phobie d'être séparé de son portable ou de ne pas pouvoir s'en servir, par manque de batterie ou de réseau** ».

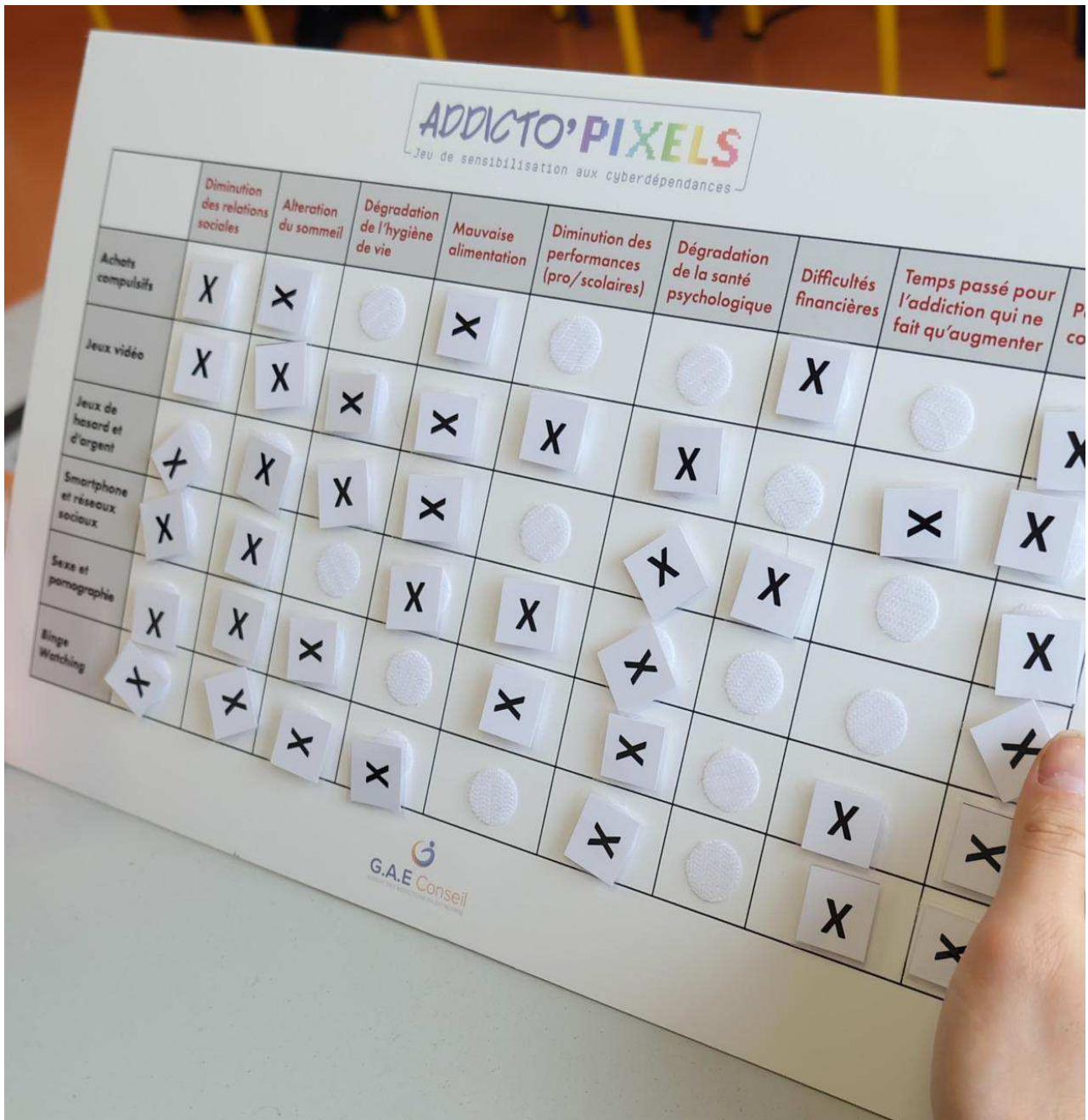
Toujours plus connectés... et toujours plus seuls

Par le jeu, l'animateur essaie de faire prendre conscience que l'innovation, c'est bien, mais que cela comporte des risques. « **On n'a jamais été autant connecté, et il n'y a jamais eu autant de personnes seules. La véritable connexion, c'est physique, avec l'autre!** ».

En équipe, les jeunes se sont concertés pour trouver trois actions qu'ils pourraient mettre en place pour être moins connectés. « **On se connecte souvent par ennui. Au lieu de cela on peut faire du sport, des activités en extérieur, des activités manuelles, travailler...** », relate un groupe. « **Mais on n'a pas toujours le choix. Aujourd'hui, tous les services sont connectés. On a perdu tous les services de proximité** ».



Les lunettes simulent la fatigue face aux écrans. Le Bulletin



La prévention par le jeu. Le Bulletin