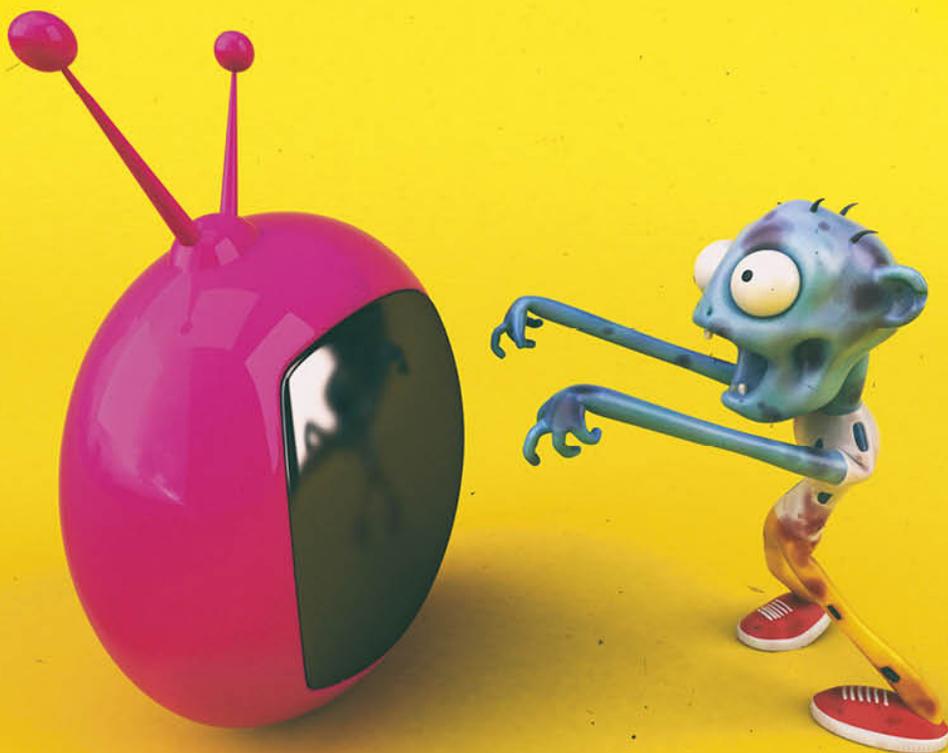


*Faire face*

à

# L'ADDICTION AUX ÉCRANS

Smartphone, internet, réseaux sociaux



Sébastien HERRY

ellipses



# TABLE DES MATIÈRES

<b>INTRODUCTION</b> .....	5
<b>1</b> Qu'est-ce qu'une addiction ? .....	7
<b>2</b> Comment naît la dépendance ?.....	11
<b>3</b> Le conditionnement à l'origine de notre dépendance ? .....	15
<b>4</b> Qu'est-ce qui motive notre conditionnement?.....	19
<b>5</b> Quels sont les facteurs communs aux différentes addictions?.....	23
<b>6</b> Quelles sont les conséquences de la dépendance au smartphone?.....	31
<b>7</b> Le smartphone est-il une drogue?.....	41
<b>8</b> Existe-t-il une différence entre l'addiction à Internet et l'addiction au smartphone?.....	45
<b>9</b> Quelles sont les causes de la dépendance à Internet? .....	47
<b>10</b> Pourquoi est-ce que je pense ce que je pense? .....	55
<b>11</b> Internet, objet de dépendance ultime? .....	65
<b>12</b> Les réseaux sociaux, qu'est-ce que c'est? .....	69
<b>13</b> Quelles sont les causes de l'addiction aux réseaux sociaux?.....	73
<b>14</b> Quelles sont les conséquences de la dépendance aux réseaux sociaux? .....	91
<b>15</b> L'exploitation de notre addiction: comment et pour quoi?.....	113
<b>16</b> Les réseaux sociaux sont-ils vraiment un espace de liberté?.....	121
<b>17</b> Comment se protéger de la dépendance numérique? .....	129
<b>18</b> Et maintenant? .....	139
<b>BIBLIOGRAPHIE</b> .....	145