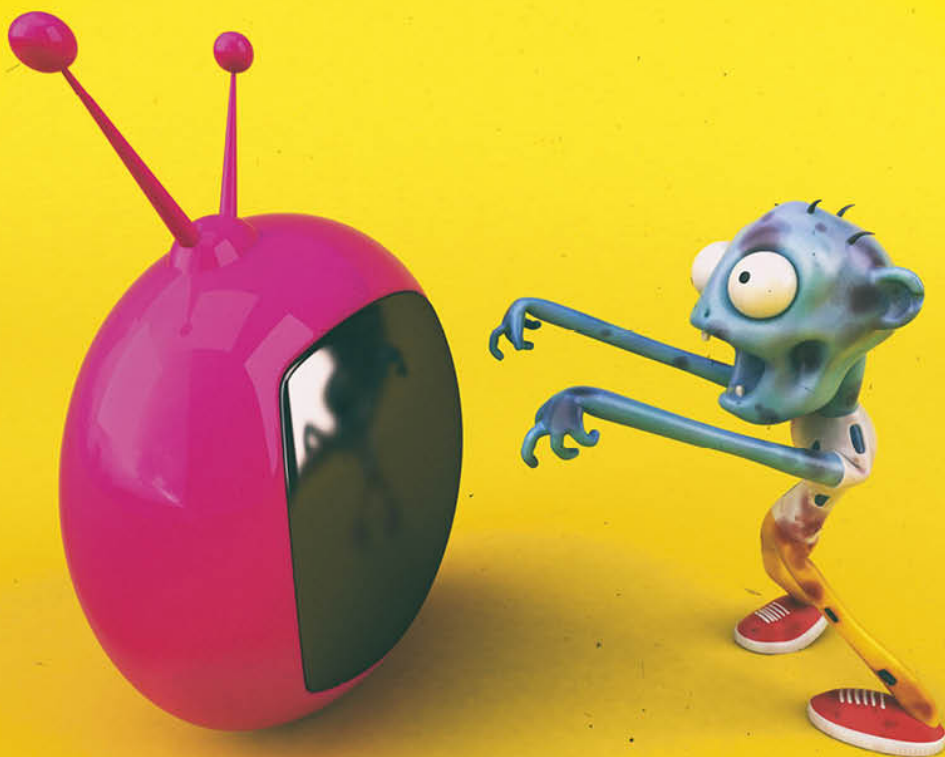


Faire face

à

L'ADDICTION AUX ÉCRANS

Smartphone, internet, réseaux sociaux



Sébastien HERRY

ellipses



TABLE DES MATIÈRES

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