

Santé mentale à l'ère du numérique



SÉLECTION DE
LIVRES ET FILMS



Ile-et-Vilaine, la vie
à taille humaine

Semaines d'information
sur la santé mentale





SOMMAIRE

Édito..... p. 3

Société et numérique p. 4

Vivre à l'ère du numérique p. 7

Cyberharcèlement..... p. 15

Se soigner à l'ère du numérique..... p. 17

ÉDITO

Comment accompagner nos enfants dans leur utilisation d'Internet et des réseaux sociaux ? Quels sont les impacts d'un usage intensif des écrans sur notre cerveau ? Quels seront les apports thérapeutiques du numérique pour soigner les maladies mentales ? Qu'est-ce que le cyber harcèlement ?

L'intégration du numérique dans notre vie quotidienne est un des enjeux majeurs auxquels notre société doit faire face. Que nous soyons parents, éducateurs, soignants ou simples citoyens, nous avons tous besoin d'informations et de débats pour appréhender cette question et préparer la transition vers un monde dont chacune des composantes sera transformée par l'intégration du numérique.

Dans le cadre de la 30^{ème} édition des Semaines d'Information sur la Santé Mentale qui se dérouleront du 18 au 31 mars sur le thème « Santé mentale à l'ère du numérique », la médiathèque départementale propose une sélection de livres et de DVD pour les jeunes et les adultes, qui, sans apporter de réponse définitive, offrent des clés de compréhension à chacun.

Retrouvez le programme national sur le site des Sism.

<https://www.semaines-sante-mentale.fr/>

Société et numérique

Qui sont les transhumanistes ?

FLORENCE PINAUD

Les Editions du Ricochet, 2018

Des réflexions sur les avancées technologiques, les manipulations génétiques, les nanomédicaments... L'auteure en explique les conséquences, se demandant s'il s'agit d'avancées pour l'humanité dans son ensemble ou de progrès réservés seulement aux gens fortunés. A partir de 12 ans.



JEUNESSE

Monstres 2.0 : l'autre visage des réseaux sociaux

PAULINE ESCANDE-GAUQUIE et BERTRAND NAIVIN

Editions François Bourin, 2018

Les auteurs, sémiologue et théoricien de l'art et des médias, se penchent sur les débordements des réseaux sociaux : diffusion de contenus violents, provocants et mensongers ; aliénation des individus ; effacement de la limite entre réel et virtuel... Si le constat qu'ils dressent est sans appel, ces auteurs nous permettent pourtant d'envisager un autre avenir 2.0.



Promesses et mirages de la civilisation numérique

JEAN-PAUL LAFRANCE

Liber, 2018

Cet essai dénonce les effets du numérique sur la société. Après avoir dressé le portrait de la nouvelle civilisation numérique et de ses principaux acteurs, l'auteur, universitaire québécois, alerte sur les conséquences socioéconomiques du « tout numérique » et ses dangers pour l'individu.



Hâte-toi lentement

LAMBERTO MAFFEI

Fyp éditions, 2016

L'auteur, neurobiologiste de renom, démontre que le cerveau n'est pas adapté à la précipitation induite par le numérique et la marchandisation. Il nous invite à redécouvrir les avantages d'une civilisation de la réflexion, basée notamment sur le langage et l'écriture, et à redonner la priorité au temps du cerveau plutôt qu'à celui des machines.

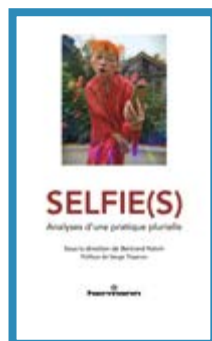


Selfie(s) : analyse d'une pratique plurielle

Sous la direction de BERTRAND NAIVIN

Hermann, 2018

Regards croisés de théoriciens de l'art, philosophes, psychanalystes et écrivains sur le thème du selfie. La portée psychologique, sociale et culturelle de cette pratique est questionnée à travers l'analyse de ses conséquences sur la perception de soi et la création de liens sociaux.

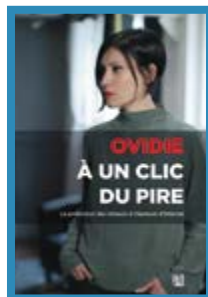


A un clic du pire : la protection des mineurs à l'épreuve d'internet

OVIDIE

Anne Carrière, 2018

70 % des jeunes a accès à des contenus pornographiques à partir de son téléphone portable. Ces sites figurent parmi les plus fréquentés au monde et ne respectent pas les lois européennes de protection des droits de l'enfant. L'auteure propose des clés pour comprendre les rouages de cette «porn culture» et tente d'en évaluer les impacts sur notre rapport au corps et à l'autre.



Le nouvel âge de l'humanité : les défis du transhumanisme expliqués à une lycéenne

PASCAL PICQ

Allary Editions, 2018

Sous forme de dialogue avec une lycéenne, l'auteur analyse la révolution numérique et son impact sur l'humanité. Il explique ici le développement du transhumanisme et les perspectives d'amélioration de la condition humaine.



Le jour où mon robot m'aimera : vers l'empathie artificielle

SERGE TISSERON

Albin Michel, 2015

Les objets connectés nous entourent, détectent nos réactions, orientent parfois nos choix. Ils auront bientôt une apparence humaine et nous parleront. Ils pourront même nous manifester de l'affection. Comment réagirons-nous devant ce bonheur-là ? Pourrons-nous ressentir de l'empathie pour ces créatures artificielles qui anticiperont nos désirs ?



Vivre à l'ère du numérique

Copain des geeks

NATHALIE et JEAN-NOËL LAFARGUE

Milan, 2017

L'ouvrage présente les objets connectés aux plus jeunes : ordinateurs, Smartphones, tablettes, outils périphériques, logiciels, applications, jeux vidéo, réalité virtuelle, culture geek, jeux de rôle, héros et hackers. Un éclairage sur les répercussions de la dématérialisation sur la société. Avec des activités pour prendre en mains les outils.
A partir de 7 ans.



JEUNESSE

Internet et ses pièges expliqués aux enfants et aux grands aussi parfois !

MON QUOTIDIEN

Play Bac, 2017

Qu'est-ce qu'Internet ? Quels en sont les dangers ? Pourquoi il ne faut pas en abuser ? Quels usages d'Internet à l'école ? Comment utiliser les réseaux sociaux ? A destination des enfants et parents, pour une utilisation plus sereine d'Internet.
A partir de 10 ans.



JEUNESSE

Touche pas à ma vie privée ! : découvre qui te surveille et comment t'en protéger

TANYA LLOYD KYI

Albin Michel-Jeunesse, 2018

L'Etat, les serveurs ou même de parfaits inconnus peuvent recueillir et conserver des données personnelles à travers Internet, les Smartphones et les objets connectés. Ce manuel d'éducation citoyenne prévient les jeunes des dangers d'atteinte à leur vie privée et donne des conseils pour s'en prémunir. A partir de 11 ans.



JEUNESSE

A l'épreuve du virtuel et des écrans

REVUE DE L'ENFANCE ET DE L'ADOLESCENCE, N°95

Erès, 2017

Un dossier consacré à l'impact des écrans sur les adolescents, de la télévision au numérique en passant par les jeux vidéo. La dernière partie s'intéresse aux psychopathologies liées au virtuel.



Les écrans de nos enfants : le meilleur ou le pire ?

Sous la direction de **MARIKA BERGES-BOUNES** et **JEAN-MARIE FORGET**

Erès, 2017

Des spécialistes du numérique, des psys et des professionnels de l'enfance proposent un tour d'horizon des enjeux sociaux et psychiques liés à l'utilisation des écrans par les enfants et les adolescents. Ils s'intéressent notamment aux risques liés aux excès, mais aussi aux créations et aux initiatives inattendues que ces usages révèlent dans la vie économique et sociale et dans l'espace intime de chacun.

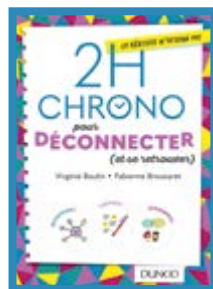


2 h chrono pour déconnecter (et se retrouver)

VIRGINIE BOUTIN et FABIENNE BROUCARET

Dunod, 2018

Un ouvrage pour mieux gérer sa relation quotidienne au numérique et éviter les problèmes liés à l'hyperconnexion. Avec un test pour évaluer ses pratiques, des exercices pour réguler les comportements addictifs et entretenir sa capacité de concentration.

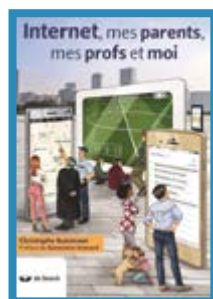


Internet, mes parents, mes profs et moi

CHRISTOPHE BUTSTRAEN

De Boeck, 2018

Un guide pratique avec des conseils et des informations pour utiliser au mieux les ressources d'Internet : comment trouver une information pertinente, protéger les enfants du cyberharcèlement et des sites à caractère pornographique, éviter les pourriels, utiliser Facebook en toute sécurité, télécharger, jouer aux jeux vidéo, connaître les arnaques les plus courantes, etc.



Les écrans : mode d'emploi pour une utilisation raisonnée en famille

SYLVIE DIEU OSIKA

Hatier, 2018

Ce livre propose des éclairages et des chiffres autour de l'impact des écrans sur les apprentissages et le développement cérébral des enfants. Avec 10 clés efficaces et expérimentées pour utiliser les écrans sans abus et de manière constructive.



Quand les écrans deviennent neurotoxiques : protégeons le cerveau de nos enfants !

SABINE DUFLO

Marabout, 2018

La psychologue clinicienne dénonce la surexposition des jeunes enfants aux écrans. S'appuyant sur des cas concrets, elle explique les processus menant à des retards de développement, des troubles massifs de l'attention voire des symptômes évoquant l'autisme tels que la grande agitation, le défaut de sociabilité ou la violence. Elle propose des solutions pour réguler l'usage de ces objets notamment sa méthode des « 4 pas » qui permet à l'enfant de s'appropriier l'écran sans en devenir captif.



L'adolescent face à Facebook : enjeux de la virtualescence

ANGÉLIQUE GOZLAN

Éditions In Press, 2016

L'auteur, psychologue clinicienne, analyse l'impact de la multiplicité des dispositifs virtuels sur le développement et la vie psychique des adolescents. Elle met en avant la relation particulière qu'entretiennent les jeunes avec Internet et prend l'exemple de Facebook pour illustrer les interactions, les liens et la mise en visibilité des adolescents sur le web. Facebook permet-il la construction de l'adolescent comme sujet ou constitue-t-il une entrave ?



Nos jeunes à l'ère numérique

ANNABELLE KLEIN

Éditions Academia, 2018

Une réflexion sur les usages variés des nouvelles technologies de l'information et de la communication par les jeunes, et leurs conséquences développementales, psychoaffectives, sociales et culturelles. Des psychologues, philosophes, etc. abordent notamment les usages excessifs des jeux vidéo et d'Internet, et les réseaux sociaux.



Dévoreurs d'écrans : comprendre et gérer notre appétit numérique

PASCAL MINOTTE

Mardaga, 2015

Psychologue et psychothérapeute, l'auteur présente un point de vue nuancé sur les technologies de l'information et de la communication, souvent présentées comme la source de problèmes, notamment chez les jeunes. Après un panorama des usages, il expose les dangers et donne des conseils pour une utilisation raisonnée et bénéfique.



Comment utiliser les écrans en famille : petit guide à l'usage des parents 3.0

ELENA PASQUINELLI

Odile Jacob, 2018

L'auteure, philosophe et chercheuse en sciences cognitives, explique comment adopter un usage réfléchi des écrans au sein de la famille et mieux comprendre leurs effets sur le cerveau, notamment des enfants.



Débranchez vos enfants ! : les clés pour trouver le bon équilibre !

ANNE PEYMIERAT

First Editions, 2017

Une analyse de l'impact des écrans sur le comportement des enfants qui s'appuie sur des études scientifiques. Coach parental, l'auteure donne des conseils pratiques pour équilibrer les intérêts et désirs de chacun pour le numérique, dans une démarche d'harmonie individuelle et familiale.

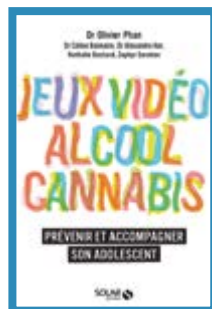


Jeux vidéo, alcool, cannabis : prévenir et accompagner son adolescent

Sous la direction d'OLIVIER PHAN

Solar, 2017

Ces auteurs, pédopsychiatres et psychologues, ont développé une thérapie familiale pour aider des adolescents addicts. Ils présentent l'impact du développement cérébral des adolescents sur leur comportement. Ils proposent des pistes pour accompagner les jeunes, prévenir les conduites addictives et à risque, et préserver les relations avec leurs parents.



Hyper connexion

MICHAEL STORA et ANNE ULPAT

Larousse, 2017

Cet ouvrage présente l'hyperconnexion et propose de répondre aux questions de la dépendance à Internet, la déconnexion numérique et la séparation entre la vie professionnelle et la vie personnelle. Pourquoi avons-nous si souvent le sentiment d'être « accros » au numérique ? Le sommes-nous vraiment ? Les auteurs s'appuient sur des témoignages d'experts.



3-6-9-12 : apprivoiser les écrans et grandir

SERGE TISSERON

Erès, 2017

L'auteur, psychiatre et psychanalyste, préconise un usage raisonné des écrans. Il invite à fixer des limites aux enfants quant à la consommation des divers médias, sans les stigmatiser ni les idéaliser. Cet ouvrage a pour but d'aider parents et pédagogues à les utiliser à bon escient.



Les bébés et les écrans

Coordonné par **XANTHIE VLACHOPOULOU**

Erès, Spirale n° 83, 2017

Ce dossier revient sur les polémiques liées à l'usage des écrans chez les plus petits. Il expose les pathologies qui peuvent se développer chez les enfants avec l'usage du virtuel au quotidien ainsi que les réponses des professionnels.

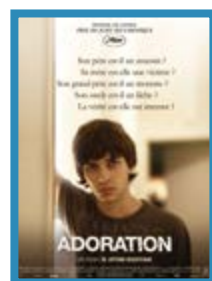


Adoration

ATOM EGOYAN

Serendipity Point Films, 2009, 1h41

Simon, un adolescent, réinvente sa vie sur Internet. Son histoire entraîne de vives réactions à travers le monde. Mais le regard des autres peut-il l'aider à faire la paix avec lui-même ?



FILM

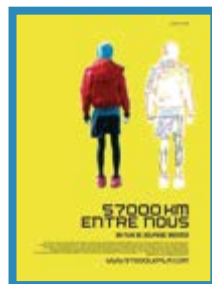
public averti

57000 kms entre nous

DELPHINE KREUTER

Les Films du Poisson, 2008, 1h42

Une famille recomposée qui s'expose en permanence sur un site web, les personnages que l'on rencontre à travers eux, des écrans partout pour se voir et se parler... Nos fantasmes sont soumis aux moyens de communication moderne : être là en étant loin... « 57000 km entre nous » parle de l'influence d'Internet sur la famille dysfonctionnelle.



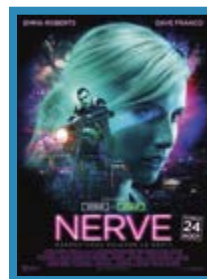
FILM

Nerve

ARIEL SCHULMAN / HENRY JOOST

Metropolitan Filmexport, 2016, 1h36

En participant à Nerve, un jeu qui diffuse des défis filmés en direct sur Internet, Vee et Ian décident de s'associer pour relever des challenges de plus en plus risqués et gagner toujours plus d'argent. Mais bientôt les deux « Joueurs » s'aperçoivent que leurs moindres mouvements sont manipulés par une communauté anonyme de « Voyeurs ». Le jeu vire au cauchemar. Impossible d'arrêter.



FILM

public averti

Hyperconnectés : le cerveau en surcharge

LAURENCE SERFATY

Zed, 2017, 0h55

Comment le cerveau réagit-il face à l'avalanche permanente de données issues d'Internet ? Perte de concentration, stress, épuisement mental voire dépression... Si les outils connectés augmentent la productivité au travail, le trop-plein numérique semble mettre à mal nos capacités cognitives. Cadres victimes de burn out et chercheurs en neurosciences témoignent.



FILM

DOCUMENTAIRE

Cyberharcèlement

Harcèlement et cyberharcèlement à l'école : une souffrance scolaire 2.0

JEAN-PIERRE BELLON et BERTRAND GARDETTE

ESF éditeur, 2017

Les auteurs font le point sur les connaissances actuelles en matière de harcèlement et de cyberharcèlement, avant d'examiner l'ensemble des difficultés que posent ces nouvelles formes de violence aux éducateurs. Ils suggèrent différentes pistes de prévention à mettre en œuvre.



Mon enfant est victime-auteur de harcèlement en milieu scolaire : 25 questions-réponses pour réagir

CATHERINE BLAYA et MARC DALLOZ

Editions Soubeyran, 2017

Ce guide pratique apporte des réponses aux parents concernant les responsabilités et les procédures juridiques dans les cas de harcèlement scolaire, ainsi que les aides qu'ils peuvent recevoir.



Prévention du cyberharcèlement et des violences périscolaires : prévenir, agir, réagir...

BRUNO HUMBEEK, WILLY LAHAYE,
préface D'OLIVIER BOGAERT

De Boeck, 2017

Les auteurs donnent des réponses concrètes aux enseignants, aux éducateurs et aux parents pour lutter contre le cyberharcèlement et les violences liées au contexte scolaire. Cet ouvrage présente des outils mis en place au sein des écoles, notamment l'application CyberHelp.



La honte !

JON RONSON

Sonatine éditions, 2018

L'auteur est allé à la rencontre des personnes victimes de la honte à cause d'un tweet ou d'une remarque de mauvais goût. Il décrit les conséquences sur leur vie, le processus de cette nouvelle forme de contrôle social et le rôle de la majorité silencieuse.



Se soigner à l'ère du numérique

Se libérer des troubles anxieux par la réalité virtuelle : psychothérapie pour traiter les phobies, l'inquiétude chronique, les TOC et la phobie sociale

**Dr ERIC MALBOS, RODOLPHE OPPENHEIMER et
Pr CHRISTOPHE LANCON**

Eyrolles, 2017



Conçu par des médecins psychiatres et un psychanalyste, ce livre présente la thérapie par exposition à la réalité virtuelle qui place la personne anxieuse face à des environnements interactifs de synthèse (ascenseur, pont virtuel, cabine d'avion, etc.) et utilise des méthodes pour penser, sentir et agir différemment.

Prévenir plutôt que guérir, la révolution de la e-santé : objets connectés, applis, big data, médecine prédictive

ALEXIS NORMAND

Eyrolles, 2017

L'auteur présente les bouleversements induits par les nouvelles technologies dans le domaine de la santé : applications d'évaluation de l'activité physique, du sommeil, de la nutrition, suivi des patients à distance ou encore délégation des tâches du médecin vers d'autres acteurs. Les enjeux quant à la qualité des soins, à l'assurance maladie ainsi qu'aux risques de dérives sont mis en lumière à l'aide de nombreux exemples.



Et si les écrans nous soignaient ? : psychanalyse des jeux vidéo et autres plaisirs numériques

MICHAEL STORA

Erès, 2018

Pionnier dans l'usage du virtuel en thérapie, Michael Stora, psychologue clinicien et psychanalyste, s'appuie sur son expérience personnelle pour analyser notre rapport inconscient aux écrans. Il expose notamment son utilisation de jeux vidéo comme médiation numérique auprès de jeunes ou de moins jeunes en souffrance psychique.



L'enfant, les robots et les écrans : nouvelles médiations thérapeutiques

Sous la direction de **SERGE TISSERON** et de **FRÉDÉRIC TORDO**

Dunod, 2017

Alors que les réseaux sociaux, les jeux vidéo ou les robots sont souvent perçus négativement, de plus en plus de psychologues et de psychiatres y voient au contraire l'opportunité de créer de nouvelles médiations thérapeutiques en utilisant le numérique et la robotique.





Avec Ecofolio
tous les papiers
se recyclent.



Département d'Ille-et-Vilaine

Direction de la culture

Médiathèque départementale

1, Avenue de la Préfecture

CS 24218

35042 Rennes

Tél. : 02 99 02 21 40

Fax : 02 99 02 39 15

www.mediatheque.ille-et-vilaine.fr



www.ille-et-vilaine.fr