

# PAR ÉCRAN INTERPOSÉ

**Au même moment... #28**

Chronique d'une culture dopaminée

A l'occasion de la parution  
du roman de Laura Poggioli, Edition L'Iconoclaste  
Epoque





### **Epoque**

Un roman de Laura Poggioli  
Editions L'Iconoclaste, janvier 2025  
253 pages

## EXTRAIT

« Tu es le cerveau de Lou, Stefania, Jessica, Joshua, Julien, Nathan, Ariane, Maryam, Agathe, Mong et de tous les autres adolescents que je croise à l'hôpital. Tu es le cerveau de leurs soignants qui déroulent plusieurs fois par jour leurs écrans, de tous ces adultes eux-mêmes dépendants. Tu es mon cerveau quand je m'abrutis devant des réseaux sociaux qui rassasient mes récepteurs de dopamine affamés de nouveauté. Ceux-là mêmes qui s'agitaient il y a cinq ans quand je répondais aux centaines de messages que le *docteur* m'adressait. Tu es aussi son cerveau malade qui envoyait compulsivement tous ces mails anonymes, excité par les possibilités qu'offre la technologie, par son impact sans cesse renouvelé. »  
p166-167.

**Au même moment...** Dans une unité d'Addictologie de l'enfant et de l'adolescent, Lara, une jeune femme d'une trentaine d'années, un projet d'ouverture d'une « *structure d'accueil pour les jeunes addicts au numérique* » en main, est accueillie pour faire un stage. Mère de deux enfants encore petits, et sûre du contrôle qu'elle peut encore avoir à leur âge sur leurs usages d'écrans, Lara va vite comprendre qu'avec le temps, tout peut vite nous échapper en tant que parent. Les enfants et adolescents qui sont accueillis dans ce service d'addictologie hospitalier ont des consommations considérées comme problématiques et révélatrices parfois d'autres troubles relationnels. Les maux en lien avec les écrans ne sont pas seulement ceux qu'engendre une addiction établie, mais aussi ceux du cyberharcèlement dont sont victimes de plus en plus de jeunes. Lara a cette « *impression que chez tous ces jeunes les écrans ne font que rendre les peines plus intenses* ». Si ces écrans occupent autant le terrain, dans une société hyperconnectée, c'est que cette hyperconnexion a su se rendre indispensable pour nous faire exister, du moins nous le faire croire. Alors, où poser la limite ? Comment limiter l'impact neurologique, relationnel et social du temps fixé intensément devant nos écrans ?... Ces addictions, Lara n'en a pas été victime enfant ou adolescente, une autre époque, mais d'autres, aux psychotropes, ont jalonné son parcours de vie, de ces addictions « *dont elle peut parler en riant gentiment, celles plus ennuyeuses qu'elle prétend régulièrement abandonner, celles définitivement honteuses qu'elle tait. Celles qui lui ont fait se sentir plus vivante que jamais, en équilibre sur un fil, entre la lumière et l'abîme.* »... La succession des consultations auxquelles elle assiste pendant son stage la renvoie à ces souvenirs passés, ou même au présent de ses usages. Mais une histoire prend le dessus sur les autres, celle qu'elle a vécue avec un homme, cinq ans plus tôt, et qui a laissé des traces numériques. Sous emprise à l'époque de celui qu'elle appelle désormais "Le docteur", elle doit désormais payer leur séparation à grand renfort de mails, sms et images déplacées, même obscènes, qu'il lui envoie régulièrement et qui prennent suffisamment de place dans la vie de Lara pour qu'il faille agir au plus vite sans aggraver la situation. Le numérique a pris le dessus sans que la jeune femme puisse tout contrôler... Les écrans désormais partie intégrante de nos vies, alors comment s'en servir, mais aussi s'en protéger, c'est toute la question...