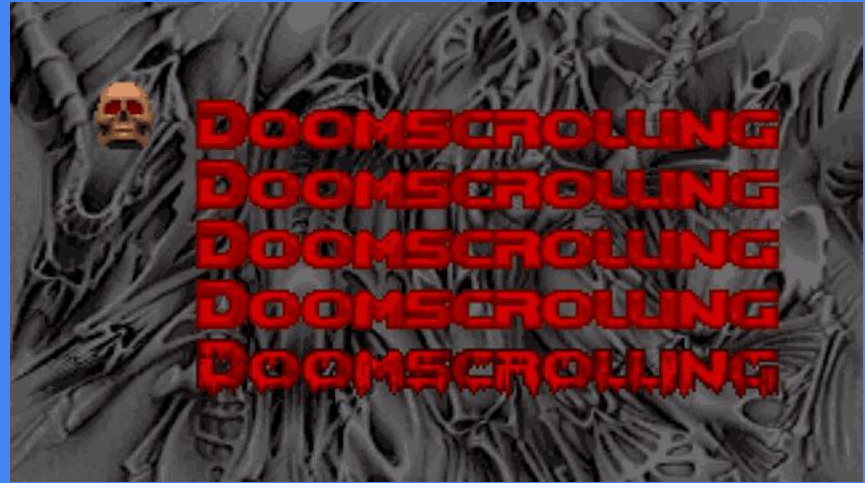


# Doomscrolling

*“défilement morbide”*



# Qu'est-ce que le Doomscrolling?

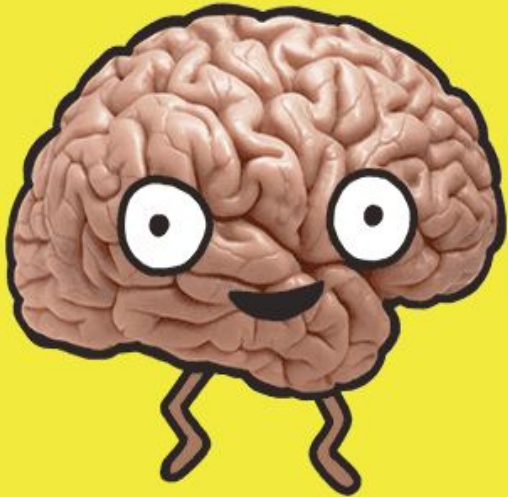
Quand vous arrivez à la fin de votre verre, votre cerveau se réveille. Vous vous dites : je devrais peut-être m'arrêter ou en reprendre un autre ? Imaginez que votre verre se remplisse. seul quand vous ne le regardez pas... Vous allez boire beaucoup, beaucoup plus de vin. C'est exactement ce qu'il se passe ici.

# Origines et définition.

- Serait apparu en premier lieu en octobre **2018** sur le réseau social twitter.
  - Il est composé du terme anglais « **doom** » et du terme « **scroll** ».
  - On parle aussi souvent de « **doomsurfing** ».
  - Le sentiment d'être pris dans un **tourbillon de nouvelles alarmistes**.
- mais le terme a vraiment pris racine en **2020** pendant la pandémie de **COVID-19**.



# Que se passe-t-il dans notre cerveau ?



## Effet psychologique | Effets physiques

anxiété	perturbe le sommeil
dépression	réduit l'attention
stress	provoqué une suralimentation
isolation	

*Hummm..... je réfléchis chuttttt !!*



## Pourquoi le faisons-nous ?

Nous tenons à rester informés, et notre exposition aux réseaux sociaux augmente alors.

Nous avons plus de temps  
**L'incertitude pèse et nous voulons savoir ce qui se passe dans le monde**

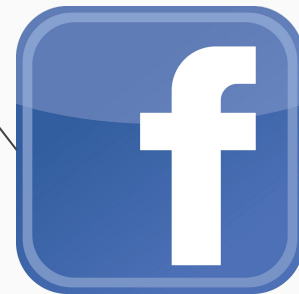
Nous sommes plus conscients des  
infos négatives parce que nous  
sommes toujours en alerte



Les



responsables



# Mais comment réduire.

1. Commencer un rituel matinal
2. Limiter son temps d'écran
3. Éviter les réseaux sociaux
4. Prendre du temps avec sa famille et ses amis



**on n'est pas addict aux bonnes infos mais aux infos qui nous excitent.**



-Marina Rollman



**Une perte de temps nuit à notre  
santé mentale.**

**Prendre des mesures pour  
corriger cette mauvaise  
habitude.**

# Merci !

Melissa Ben abdelkader  
1 Watch Bencode.

source:[https://www.francetvinfo.fr/internet/telephonie/video-le-createur-du-scroll-infini-sur-smartphone-cherche-aujourd-hui-des-parades-a-son-invention\\_4101423.html](https://www.francetvinfo.fr/internet/telephonie/video-le-createur-du-scroll-infini-sur-smartphone-cherche-aujourd-hui-des-parades-a-son-invention_4101423.html)

source:<https://www.ladn.eu/media-mutants/reseaux-sociaux/digital-detox-les-astuces-pour-deconnecter-de-votre-smartphone/>

<https://www.youtube.com/watch?v=Ou7nhUzKRPI>  
application pour limite le temps d'ecran

