**Le cercle malicieux de l’addiction au numérique**

Je pense avoir une assez forte dépendance à la technologie. De part mon métier dans l’ingénierie logicielle, je passe la plus grande partie de ma journée derrière un écran.

Avec son essor le numérique prend de plus en plus de place dans notre quotidien. Lorsque j’étais petit le truc le plus chronophage au niveau des écrans étaient la télévision et les jeux vidéo. Au fur et à mesure, l’informatique s’est démocratisée avec l’arrivée des ordinateurs, puis des téléphones portables, les smartphones, les tablettes, et aujourd’hui de plus en plus d’objets sont connectés.

Je ne dis pas que les nouvelles technologies sont nocives, elles ont vocation à essayer de faciliter le quotidien et nous font gagner du temps dans de nombreux usages. Ce qui m’inquiète un peu plus c’est cette hyper connexion et cette sur sollicitation du numérique dans nos vies.

J’estime passer trop de temps derrière un écran. Heureusement je n’y passe pas ma vie non plus, j’arrive à trouver du temps pour lire, pratiquer du sport, me balader, passer du temps en famille et dormir, mais j’ai quand même la sensation de passer trop de temps derrière un écran.

Le problème en soit n’est pas le vraiment matériel mais plutôt son usage. Que fait-on par exemple derrière un écran de smartphone ? On passe du temps sur des réseaux sociaux, on communique avec des gens via des logiciels de messageries ou des mails, on joue, on consulte des sites, des applications. On passe beaucoup de temps derrière un écran.

Les concepteurs d’application cherchent à maximiser le temps que les utilisateurs passent sur leur plateforme, cela leur permet tout simplement de gagner de l’argent (soit en vendant de la publicité, soit en valorisant les données personnelles que l’on leur met à disposition). Les applications que nous voyons comme un divertissement sont un véritable business pour les gens qui les développent. Et on commence à passer beaucoup de temps dessus, l’objet des concepteur étant généralement de te garder sur ses applications.

De nombreuses références parlent de ce sujet. J’ai en tête la série d’Arte [Dopamine - Culture et pop | ARTE](https://www.arte.tv/fr/videos/RC-017841/dopamine/) ou le film « Derrière nos écrans de fumées » de Jeff Orlowski, ou d’autres média, tels que l’excellente chaîne Youtube Trash [Ce que les RÉSEAUX SOCIAUX ne veulent pas que tu saches 📵💬](https://youtube.com/watch?v=HD3hs7_WFvs&si=Jq5-C8E3skqKEQQQ), le podcast \_Underscore avec son épisode sur la face cachée des Gasha games, ou l’émission d’Envoyé spécial sur l’addiction aux écrans « Héroïne numérique ».

Et pour vous rappeler que ces applications existent, elles nous bombardent en permanence de notifications de toutes formes, des vibrations sur le smartphone, des message, du texte, de mails, des voyants. Tout est bon pour nous inviter à revenir chez eux.

Un bombardement d’interaction, un dérangement permanent, une invitation à être toujours connecté, toujours à vérifier que l’on n’a rien manqué.

Cette hyper connexion permanente à son lot de conséquences telles que la cyberdépendance ou des troubles anxieux. L’écran devient une véritable attraction, une addiction. On est en permanence en train de regarder, vérifier, rechercher des informations, répondre à des sollicitations.

De nouveaux troubles de l’anxiété sont apparus tels que la peur de manquer quelque chose (FOMO en anglais pour Fear Of Missing Out), ou bien la vibration fantôme quand on pense avoir reçu une notification alors qu’il n’en est rien.

Troubles de l’attention, du sommeil, de la vision, syndromes de la tête penchée sont d’autres conséquences liés à notre consommation de numérique.

J’utilise quotidiennement des appareils numériques et ne doute pas ses aspects positifs de ces technologies, mais je suis aussi conscient de leurs conséquences dans nos vie, pour notre bien-être et notre santé mentale.

Une image contenant texte, capture d’écran, Police, Bleu électrique

Description générée automatiquement

Accroc au numérique, il agit pour moi comme une drogue, quelque chose dont je n’arrive pas à me passer.

J’ai quelques astuces pour essayer de réduire mon temps d’écran :

* J’ai désactivé une grande majorité des notifications
* Je limite le nombre de réseaux sociaux que j’utilise et je ne publie pas
* J’ai désactivé la sonnerie et le mode vibreur de mon smartphone