**Jour #23 - Addict au numérique 📱(Partie 1)**

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

Je pense avoir une assez forte dépendance à la technologie. En tant qu’ingénieur logiciel, je passe une grande partie de ma journée derrière un écran. Et avec l’essor du numérique, la technologie occupe une place toujours plus grande dans notre quotidien.

Lorsque j’étais petit, les écrans les plus chronophages étaient la télévision 📺 et les jeux vidéo 🎮. Puis, avec la démocratisation des ordinateurs, les téléphones portables ont envahi notre quotidien, suivis des smartphones 📱, tablettes, et aujourd’hui, des objets connectés de plus en plus nombreux.

Je ne dis pas que les nouvelles technologies sont nuisibles, bien au contraire. Elles sont faites pour faciliter notre quotidien et nous faire gagner du temps. Cependant, ce qui m’inquiète, c’est cette hyperconnexion et la sur-sollicitation numérique dans nos vies. 😕

Je trouve que je passe trop de temps derrière un écran. Heureusement, je parviens à trouver du temps pour lire 📚, pratiquer du sport 🏃‍♂️, me balader 🚶‍♂️, passer du temps en famille 👨‍👩‍👦 et dormir 😴. Mais il reste cette sensation de passer trop de temps devant un écran.

Le problème n’est pas tant la technologie en soi que son utilisation. Par exemple, derrière un smartphone, nous naviguons souvent sur des réseaux sociaux 🌐, communiquons par messagerie 📲 ou jouons à des jeux 🎮. Cette utilisation constante peut rapidement devenir accablante, nous poussant à consulter nos téléphones même sans raison apparente.

Les concepteurs d’applications cherchent à maximiser le temps que nous passons sur leurs plateformes. Et pourquoi ? Tout simplement pour gagner de l’argent 💰 : en vendant de la publicité ou en valorisant nos données personnelles. Les applications que nous voyons comme un simple divertissement sont un véritable business pour ceux qui les développent. Et nous finissons par y passer de plus en plus de temps.

**Des sources intéressantes pour en savoir plus :  
🎥** *Dopamine - Culture et pop* (Arte)  
🎬 *Derrière nos écrans de fumée* (Film de Jeff Orlowski)  
📺 *Trash, Ce que les RÉSEAUX SOCIAUX ne veulent pas que tu saches* (Chaîne YouTube)  
🎧 *Underscore Podcast, épisode sur la face cachée des Gacha Games*  
📡 *Envoyé Spécial - Héroïne numérique*