**Jour #23 - Addict au numérique 📱 (Partie 2)**

**De la fascination à l’addiction : quand les écrans envahissent notre quotidien 📱**

Pour nous rappeler que ces applications existent, elles nous bombardent constamment de notifications 📲. Des vibrations, des messages, des textes, des courriels, des voyants lumineux… tout est bon pour nous inciter à revenir sur leurs plateformes. C’est un bombardement d’interactions, une invitation permanente à rester connecté 🔔.

**Les effets pervers de l’hyperconnexion : quand le numérique affecte notre santé 🧠**

Cette hyperconnexion permanente entraîne des conséquences telles que la cyberdépendance et les troubles anxieux 😟. L’écran devient une véritable addiction. Nous sommes constamment en train de vérifier, de chercher des informations, de répondre à des sollicitations. 🧐

Les nouveaux troubles :

* La *FOMO* (Fear of Missing Out) 🏃‍♂️
* 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 👀
* Syndrome de la tête penchée 🤳

J’utilise quotidiennement des appareils numériques et reconnais les nombreux avantages de ces technologies. Mais je suis aussi conscient de leurs conséquences sur notre bien-être et notre santé mentale 🧠.

**Accroc au numérique : un peu comme une drogue 😵**C’est quelque chose dont je n’arrive pas à me passer. Toutefois, 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 🔇

**Conclusion**Dans notre monde hyperconnecté, il est facile de se laisser submerger par les notifications et sollicitations numériques. Bien que la technologie nous offre de nombreux avantages, elle peut aussi devenir une source de stress et d’anxiété si nous ne gérons pas notre temps d’écran. En mettant en place des stratégies pour réguler notre usage, nous pouvons reprendre le contrôle et retrouver un équilibre sain ⚖️.

N’oublions pas que la vraie richesse réside dans les moments passés loin des écrans, à vivre pleinement chaque instant 🌿✨.