**Jour #23 - Addict au numérique**

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

Je pense avoir une assez forte dépendance à la technologie. Du fait de 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. Les téléphones portables ont ensuite envahi notre quotidien, suivi des smartphones, 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 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 n'est pas tant la technologie elle-même que son utilisation. Par exemple, derrière un écran de smartphone, on se retrouve souvent à naviguer sur des réseaux sociaux, à communiquer par messagerie, ou à jouer à des jeux. Cette utilisation constante peut rapidement devenir accablante, nous poussant à consulter notre téléphone même sans raison apparente.

Les concepteurs d’applications 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 concepteurs étant généralement de te garder sur leurs 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 messages, des textes, des courriels, des voyants. Tout est bon pour nous inviter à revenir sur leurs plateformes.

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. Nous sommes en permanence en train de regarder, de vérifier, de rechercher des informations, et de 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 liées 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 vies, 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

**Conclusion**

Dans notre monde hyperconnecté, il est facile de se perdre dans le flot incessant de notifications et de 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 prenons pas garde à notre temps d'écran. En mettant en place des stratégies pour gérer 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.