

# Au travail ou à la maison, sortir des écrans !

Complétez une auto-évaluation et mettez en place une hygiène numérique pour gagner en bien-être et en qualité de vie.

"Hier soir j'ai passé 3h à consulter des vidéos et des sites Internet. Ça fait une semaine que je dois organiser une soirée avec des amis. Je m'en veux, j'avais le temps et je ne l'ai pas fait."

Sans prendre garde nous tombons dans une utilisation chronophage des réseaux sociaux, sites Web et applications. Les conséquences d'une utilisation chronophage de nos écrans sont à la fois :



## Physiques

Sédentarité, manque de sommeil



## Psychologiques

Dépression, anxiété, impulsivité



## Sociales

Isolement, négligence des tâches quotidiennes et des relations sociales

Cette situation existe car de nombreux réseaux sociaux et sites utilisent des techniques exploitant notre circuit de récompense produisant la dopamine. Ces techniques nous rendent rapidement dépendants :



## Notifications

Pour vous rappeler de regarder votre écran



## Récompenses virtuelles

Likes, badges et scores vous donnent envie de revenir



## Peur de rater une information

Vous êtes sans cesse rappelé qu'il y a de nouvelles informations importantes

## J'évalue ma dépendance aux écrans

1. Rarement – 2. A l'occasion – 3. Parfois – 4. Souvent – 5. Toujours

1 2 3 4 5

Vous arrive-t-il de consulter Internet ou des contenus numériques plus longtemps que prévu ?					
Vous arrive-t-il de négliger des tâches quotidiennes pour passer plus de temps sur un écran ?					
Vous arrive-t-il de préférer l'excitation du moment passé devant un écran à l'intimité de votre partenaire ?					
Avez-vous déjà eu de nouvelles relations avec des utilisateurs d'Internet ?					
Vos proches vous reprochent-ils de passer trop de temps devant un écran ?					
Vous arrive-t-il de regarder d'abord votre messagerie avant d'accomplir une chose nécessaire et urgente ?					
Arrive-t-il que votre utilisation d'Internet nuise à votre travail ou à votre efficacité ?					
Êtes-vous sur la défensive si quelqu'un vous demande ce que vous faites sur votre écran ?					
Vous arrive-t-il de chasser les soucis du quotidien par la pensée réconfortante de consulter Internet ?					
Vous arrive-t-il de vous réjouir du moment où vous irez de nouveau sur votre smartphone ou PC ?					
Vous arrive-t-il de penser que la vie sans le numérique serait ennuyeuse, vide et sans joie ?					
Vous arrive-t-il de répondre d'un ton brusque ou de vous montrer agacé si quelqu'un vous dérange pendant que vous êtes sur un écran ?					
Manquez-vous de sommeil parce que vous êtes resté tard sur un écran ?					
Lorsque vous n'êtes pas sur votre smartphone ou PC, vous arrive-t-il d'y penser activement d'y être ?					
Vous arrive-t-il de vous dire "juste encore quelques minutes" lorsque vous êtes sur Internet ?					
Avez-vous essayé de diminuer le temps que vous passez sur votre PC ou smartphone sans y arriver ?					
Vous arrive-t-il de cacher aux autres combien de temps vous avez passé sur un écran ?					
Vous arrive-t-il de choisir de passer plus de temps sur un écran plutôt que de sortir avec des proches ?					
Vous arrive-t-il de vous sentir déprimé, de mauvaise humeur ou énervé lorsque vous ne consultez pas Internet ou des ressources numériques, puis de vous sentir mieux lorsque les consultez ?					
Pensez-vous que vous devriez demander de l'aide par rapport à votre utilisation d'Internet et des écrans ?					

**VOTRE SCORE**

Interprétation du score page suivante



# Mon score de dépendance aux écrans

0 à  
30

**ABSENCE** - Absence d'usage excessif

31 à  
49

**LÉGÈRE** - Vous semblez être en contrôle de votre usage d'internet

50 à  
79

**MODÉRÉE** - Usage problématique d'internet avec des impacts sur votre vie

80  
et +

**SÉVÈRE** - Usage problématique d'internet avec des impacts sévères sur votre vie

## Je gagne en bien-être en 8 étapes !



### **1** Désactiver les notifications non essentielles

Pour chaque application, je me pose la question « ai-je vraiment besoin d'être notifié ? »



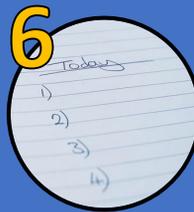
### **5** Avoir conscience des pulsions

Faire un break en prenant régulièrement 5 inspirations profondes permet de prendre conscience de ses pulsions de consulter Internet.



### **2** Limiter mon accès au smartphone

En rangeant mon smartphone ou tablette dans une pochette, je limite la tentation de consulter régulièrement Internet.



### **6** Faire une liste d'activités

Activités à réaliser le moment où vous ressentirez des pulsions. Quelques idées : lire un livre, appeler un ami, cuisiner, pompes et abdos...



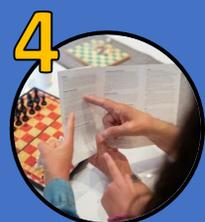
### **3** Limiter mon accès à Internet

- avec des applications comme AppBlock pour bloquer ses usages à risque (YouTube, ...)
- avec un opérateur limitant les données, comme TeleCoop



### **7** Parler...

- à mes proches de ma volonté de limiter mon usage d'Internet
- à mon médecin traitant
- à un addictologue



### **4** Définir mes règles

- le temps maximum pour consulter Internet (chrono)
- les moments inappropriés pour consulter Internet (travail, repas, famille...)



### **8** Tenir dans la durée

Il faut 1 à 3 mois pour atténuer une dépendance physique et changer les habitudes. C'est le moment de débiter de nouvelles activités. Du sport ? Une association ? Vous pouvez le faire !

## Et après ?

Après avoir lu ce guide, vous pouvez...



Partager vos remarques et les questions que vous pourriez avoir à [vincent@ecran-eteint.fr](mailto:vincent@ecran-eteint.fr)



Partager ce guide à vos amis, votre famille, vos collègues !

*Je m'appelle Vincent Charrade. Je me sens concerné par le sujet de la cyber-dépendance, après avoir vu les conséquences sur mes proches. Aujourd'hui je souhaite sensibiliser à ce risque encore mal connu.*