



INFOLETTRE

COMMUNAUTÉS SOLIDAIRES

ÉCRANS ET SANTÉ MENTALE

En plus des effets notables sur la santé physique liés à la sédentarité, l'utilisation élevée des écrans a des effets sur la santé mentale : difficulté d'endormissement et sommeil moins réparateur, risque d'abus et de dépendance, problèmes d'estime de soi et d'image corporelle, symptômes dépressifs et anxieux ainsi que des idées suicidaires. Afin d'en apprendre davantage sur ce thème, nous détaillerons dans cette infolettre les résultats de quelques études traitant de la santé mentale et de l'utilisation des écrans ainsi que quelques pistes de solutions visant à réduire l'utilisation des écrans.



ACTIVITÉS

Café rencontre

Activités ludiques et discussions

- Pour qui: les personnes de 60 ans et +
- Quand: mercredi les 11 et 25 mars de 13h30 à 15h30.
- Où: 95, rue Savio
- Coût: 2\$ par café rencontre
- Voir calendrier d'activités pour plus d'informations
- Inscription: appeler au (418)666-2200

 418 666-2200

 communautessolidaires@outlook.fr

 95, rue Savio, G1E 1G5

TABLE DES MATIÈRES

| | |
|------------------------------|---|
| Activités..... | 1 |
| Écrans et santé mentale..... | 2 |

ÉCRANS ET SANTÉ MENTALE

Ce que nous savons ^{1,2}

Notre monde moderne est hyperconnecté. Que ce soit pour effectuer des transactions bancaires, parler à un ami en voyage, nous distraire ou utiliser des électroménagers intelligents, la technologie est omniprésente dans notre quotidien. Les différentes plateformes numériques telles que Facebook, TikTok, YouTube ou même Netflix rivalisent d'ingéniosité pour capter le plus longtemps possible l'attention des utilisateurs. L'utilisation de ces réseaux, soit le fait de regarder des vidéos, de recevoir des "likes" et des commentaires, produit une sécrétion de dopamine dans notre cerveau, similaire à celle provoquée par d'autres substances addictives. Il est ainsi de plus en plus reconnu que l'addiction à la technologie (cyberdépendance) est réelle et plusieurs recherches sont effectuées sur ses conséquences. Avant de détailler ces effets, il est essentiel de définir quand l'utilisation de la technologie devient problématique et à partir de quel moment elle peut être qualifiée de dépendance.

Selon l'INSPQ, les recommandations concernant l'utilisation des écrans pour les activités de loisir varient selon l'âge :

- Moins de 2 ans : 0 heure
- Entre 3 et 4 ans : moins d'une heure par jour
- Entre 5 et 17 ans : moins de 2 heures par jour
- 18 ans et plus : maximum 3 heures.

Il est important de noter que l'utilisation des écrans pour le travail n'est pas incluse dans ces recommandations. Cependant, l'INSPQ suggère de limiter les activités sédentaires à moins de 8 heures par jour.

Ainsi, pour un adulte, passer plus de 3 heures sur des écrans à des fins de loisir représente déjà une utilisation élevée. Cela peut avoir des répercussions sur la santé mentale et physique d'une personne. À quel moment pouvons-nous conclure qu'une personne développe une dépendance aux écrans et à la technologie ?

1 <https://www.inspq.qc.ca/ecrans-hyperconnectivite/effets-mentale-physique>

2 https://infoposte.ca/wp-c/u/sites/25/2024/11/cpc_lifelines_december_24-f.pdf

3 <https://digital.hec.ca/blog/les-impacts-de-laddiction-aux-reseaux-sociaux-lenvers-des-plateformes-numeriques/>

4 <https://www.aide.ulaval.ca/psychologie/textes-et-outils/difficultes-frequentes/la-cyberdependance-quand-internet-prend-les-commandes/>

Selon les psychologues Philippe Daris et Marcel Bernier, la cyberdépendance se définit comme une utilisation d'internet et de la technologie qui engendre des difficultés sur les plans social, psychologique ou professionnel, ainsi qu'un sentiment de détresse, répondant aux critères suivants :

- Prédominance : L'activité prend une place centrale dans la vie de l'individu, pouvant affecter la participation à des activités dans la vie "réelle".
- Modification de l'humeur : Suite à l'activité.
- Tolérance : Le temps passé sur l'activité doit augmenter pour obtenir les mêmes effets.
- Symptômes de manque : Sensations désagréables éprouvées lors de la cessation ou de la réduction de l'utilisation.
- Conflits : Tensions entre le milieu professionnel, le réseau social, la vie familiale et l'individu.
- Rechute : La personne peut tenter de surmonter son addiction, modifier son comportement, mais retombe souvent dans celle-ci.

Effets d'une utilisation élevée

Même lorsqu'il n'y a pas de cyberdépendance, plusieurs études relèvent les effets nocifs sur la santé mentale d'une utilisation élevée des écrans et des réseaux sociaux, en particulier chez les jeunes.

Voici quelques-uns de ces résultats:

- Augmentation des risques de troubles anxieux et dépressifs avec une utilisation de plus de 3 heures de réseaux sociaux par jour
- Baisse de l'estime de soi et état dépressif associés à la comparaison de soi sur les réseaux sociaux
- Difficultés de concentration
- Augmentation des risques de troubles alimentaires
- Risques de cyberharcèlement
- Isolement
- Anxiété de ratage (FOMO)

5 <https://www.inspq.qc.ca/ecrans-hyperconnectivite/famille>

6 <https://www.nationalgeographic.fr/sciences/digital-detox-psychologie-sante-mentale-voici-comment-reagit-votre-cerveau-quand-vous-arretez-utiliser-les-reseaux-sociaux>

Solutions à envisager ⁷

Voici quelques solutions qui visent à adopter un usage plus sain de la technologie.

Limiter son temps d'écran

Plusieurs options sont disponibles afin de vous aider à limiter votre temps d'écran. Nous en avons listés quelques une par ordre d'intensité de la méthode.

Tout d'abord, il existe des fonctions dans les réglages de votre téléphone sous l'onglet "temps d'écran". La plus accessible est la "limite d'apps" qui permet de cibler le temps durant lequel vous utiliserez certaines applications. Par exemple, vous pourriez choisir de limiter Facebook à 15 minutes par jour. Vous recevrez après les 15 minutes une notification vous annonçant que vous avez écoulé votre temps d'utilisation quotidien. Vous pouvez choisir de quitter l'application ou encore d'ignorer la notification et de poursuivre sur l'application.

En deuxième lieu, il existe la fonction "temps d'arrêt" qui vous permet de choisir quelles applications vous désirez désactiver pour une période de temps déterminée.

Ensuite, vous pouvez télécharger des applications telles que *Focus Friend* ou *Forest* qui aident à limiter le temps passé à naviguer sur son cellulaire.

Vous pourriez également vous procurer une boîte de verrouillage temporisée qui permet de laisser votre cellulaire dans la boîte pour une durée déterminée.

Enfin, l'option la plus radicale est de se procurer un téléphone basique ou "téléphone idiot" (dumbphone) qui ne comporte que les fonctionnalités de base afin d'émettre et recevoir des appels et des textos, mais pas la possibilité de se connecter à internet. Certains modèles proposent également d'autres fonctionnalités telles qu'une caméra ou un lecteur mp3. En 2023, la vente de ce type d'appareil a connu une hausse de 25%. Certains critiquent cette tendance en arguant qu'elle incite une fois de plus à la consommation. Il est à noter toutefois que le coût lié à un tel téléphone est grandement moindre que celui associé à un téléphone "intelligent". Les utilisateurs apprécient également sa simplicité d'utilisation, ce qui peut être attrayant pour les personnes ayant moins de facilité au plan technologique.

Privilégier les rencontres en personne

Lorsque cela est possible, rencontrer vos proches, amis et collègues en personne permet de diminuer le temps passé devant un écran tout en profitant de véritables moments de connexion.

Avoir une pensée critique face aux contenus des médias sociaux

Il est essentiel de développer un esprit critique face aux publications sur les réseaux sociaux, qu'il s'agisse d'actualités ou de posts d'amis virtuels. Interrogez-vous sur la véracité de certaines informations (fake news) qui cherchent à capter notre attention avec des titres accrocheurs. De plus, il est utile de relativiser ce que les autres partagent en ligne. Souvent, seules les plus belles facettes de leur vie sont mises en avant, laissant de côté un tableau complet. Par exemple, certaines personnes peuvent partager de nombreux voyages tout en traversant une crise financière et en perdant le contrôle de leur budget. D'autres peuvent publier des clichés retouchés grâce à des filtres. Adopter une pensée critique face à ces publications aide à réduire le temps d'écran et à diminuer notre tendance à nous comparer aux autres.

Réduire les sources de distractions

Sous l'onglet notifications dans vos réglages, vous pouvez choisir de désactiver les notifications liées aux textos, aux courriels ou autre. Cela vous permet de rester concentrer sur ce que vous faites au lieu d'être tentés de consulter votre téléphone.

Se réserver des moments de déconnexion

Il est possible de consciemment choisir des moments de déconnexion numérique, par exemple, le soir avant de se coucher, il peut être bénéfique pour notre sommeil de prévoir un tel moment et de privilégier la lecture d'un livre, la méditation ou encore prendre un bain, etc.

Traitement cyberdépendance

Si vous pensez vivre de la cyberdépendance, les solutions que nous avons proposées précédemment risquent fortement de ne pas être suffisantes. Certains centres offrent des traitements pour la cyberdépendance, Le Centre de réadaptation en dépendance de Québec, Le Centre Casa, ainsi que Le Grand chemin (pour adolescents) en sont quelques exemples, n'hésitez pas à composer le 811 option 2 (Infosocial) pour recevoir de l'aide et de l'orientation vers la ressource appropriée.