

GESTION DU STRESS NUMÉRIQUE

COMMENT RESTER CONNECTÉ(E) ET HEUREUX(SE) ?

Bien que l'outil numérique représente une incontestable avancée en matière de communication, à être sur-sollicité(e), le trop-plein d'informations reçues peut être source d'anxiété, voire paradoxalement de solitude. Face à ces situations, il y a des usages du numérique à favoriser pour une « détox » bénéfique.

Grâce à notre expert, découvrez les bons réflexes à appliquer au quotidien pour une vie connectée et harmonieuse.

IL EST TEMPS DE *DÉCONNECTER* QUAND :

- On se sent « obligé » de rester tout le temps connecté,
- L'auto-régulation est impossible,
- On délaisse sa « vie réelle » au profit de sa « vie digitale ». Faites régulièrement le point sur votre « connexion » et repérez des leviers d'actions simples à mettre en place pour vous.

Notre Expert

THOMAS KASSAB

est docteur en pharmacie, spécialiste en éducation thérapeutique et formateur médical. Après une thèse en oncologie, il se spécialise en virologie et en phytothérapie-aromathérapie. Il prodigue ses conseils à ses patients, au sein d'une officine (Paris), et à ses lecteurs et ses auditeurs dans différents médias.





Le développement des outils numériques a fait émerger un nouveau type de pollution digitale nourrie de notifications diverses (courriels, actualités, etc.). Face à ces situations, nombreux sont les usagers du numérique à opter pour une " détox numérique " afin de lâcher du lest et prendre du recul par rapport aux écrans.

Pourtant, des astuces existent pour apprendre à lever le pied et reprendre le contrôle de sa consommation digitale. Quels sont ces outils ? Quels réflexes avoir face aux stress numériques ? In fine, comment rester connecté(e) et heureux(se) ?



LE NUMÉRIQUE : PAS QUE DU NÉGATIF

Les écrans et les médias numériques ne véhiculent pas que du stress. Au contraire, ils peuvent participer à diminuer les émotions négatives voire à générer des affects positifs. C'est notamment le cas lorsque nous regardons des vidéos divertissantes, des films ou des photos souvenirs... Afin de savoir si la pratique du numérique nous devient néfaste, **trois facteurs permettent de mettre la puce à l'oreille et de prendre conscience qu'il est temps de déconnecter :**

- Lorsque l'on se sent obligé(e) de se connecter tous les jours voire de rester connecté(e) tout le temps,
- Lorsque l'on sous-estime le temps passé sur les outils numériques ou qu'il nous ait impossible de nous autoréguler,
- Lorsque l'on délaisse sa « vie réelle » au profit de sa « vie digitale » notamment sur les réseaux sociaux.

RÉSEAUX SOCIAUX : STRESS ET SOLITUDE ?



A petite dose, les réseaux sociaux rapprochent les utilisateurs en facilitant les échanges. Mais à rester hyper-connecté(e), **des sentiments de solitude ou encore de stress** peuvent émerger, car plus on passe du temps sur le digital et moins l'on a de temps pour les interactions sociales réelles. Ainsi, plus on a le regard rivé sur son écran et plus l'on est susceptible d'ignorer le monde qui nous entoure. Par ailleurs, certaines caractéristiques de la vie numérique peuvent faire naître un sentiment d'exclusion qui n'aurait pas émerger dans la « vraie vie », comme lorsque l'on est confronté(e) à des photos d'un événement auquel l'on n'a pas été convié. Enfin, certains réseaux sociaux exposent les utilisateurs à des représentations souvent idéalisées de moments vie volontairement surjoués ou exagérés (balades, retrouvailles, voyages, etc.). Or, **notre réflexe comparatif naturel peut faire émerger un sentiment de jalousie jusqu'à donner l'illusion que notre vie est décevante en comparaison à ces différents fils d'actualité qui s'offrent à nous¹**. Afin de couper l'herbe sous le pied à ces sentiments négatifs, **l'idéal est de prendre du recul et de déconnecter en douceur.**



EN PRATIQUE, COMMENT FAIRE ?

Voici 5 astuces à appliquer au quotidien

Du plaisir au besoin

Améliorer son rapport au numérique consiste à saisir ses aspects positifs, tout en limitant les méfaits dont ceux des réseaux sociaux. En effet, ces derniers sont dotés d'algorithmes permettant de capter l'attention en stimulant notre circuit neuronal de la récompense. Or, à l'image d'autres addictions comme l'alcool par exemple, dès lors qu'une dépendance se crée vis-à-vis du numérique, notre niveau de stress global tend à augmenter, car la nécessité de surfer prend l'ascendant sur le plaisir que l'on éprouve². Pour casser ce cercle vicieux, en plus de se concentrer à maîtriser sa consommation (le temps passé derrière l'écran), **la première question à méditer est : pourquoi consomme-t-on ? Est-ce par envie, par habitude ou par ennui ?** Mener ces réflexions de front est le premier pas pour lever le pied.

Calculer son temps d'écran sur smartphone

Se fixer un temps maximal d'écran quotidien est conseillé, or celui-ci est souvent sous-estimé par les utilisateurs et augmente d'années en années. Ainsi, la pratique quotidienne d'internet en France était de 23 % en 2003 chez les adolescents de 16 ans et elle est de 83 % en 2015 avec un temps de connexion de 5 à 6 heures par jour³. Heureusement, de plus en plus de smartphones offrent une **application « temps d'écran »** capable de calculer le temps passé les yeux rivés, en évitant de dépasser un laps de temps imparti.

Voici quelques exemples d'applications qui proposent différentes fonctions pour estimer et réguler sa consommation d'écran (calcul du nombre d'heures passées par application, évolution du temps de déconnexion, etc.) et ainsi aider à lever le pied sur le numérique : « Temps d'écran » sur iOS, « Flipd », « Be Focused » ou encore « Forest » sur iOS ou Android.

Déconnecter en douceur

A l'image d'autres sevrages, il est recommandé de **ne pas se déconnecter brutalement, du jour au lendemain**, en allant jusqu'à désactiver tous nos profils et toutes nos applications. A l'instar d'un régime trop draconien, procéder de la sorte est propice pour craquer en un rien de temps, car la tentation d'y revenir ressurgira rapidement. Cependant, **plus la déconnexion est progressive**, via des pauses de plus en plus longues, **plus on a de chances de cultiver une distance vis-à-vis du numérique⁴.**

Retirer les notifications

Les sur-sollicitations qu'entraînent les notifications font le lit du stress, car la peur de manquer quelque chose ou une information nous pousse à prêter attention à chaque notification reçue. Sans oublier que **notre cerveau est incapable de se concentrer sur deux choses en même temps**, bien qu'il soit capable de passer rapidement d'une tâche à une autre⁵. Pour limiter ces perturbations numériques, une des astuces consiste à couper les notifications futiles ou superflues, comme celles des réseaux sociaux, c'est-à-dire les désactiver depuis les paramètres de l'application concernée. Ainsi, la tentation de cliquer sera amoindrie et l'on restera davantage concentré sur l'activité du moment.

La technique « Pomodoro »

Il s'agit d'une **méthode de gestion de temps alternant phases de concentration et de repos**, tout en restant déconnecté. A l'aide d'un minuteur, cette méthode consiste à **fragmenter des sessions de travail de 25 minutes**, durant laquelle on reste concentré sur une tâche, suivies d'une **pause de 5 minutes**. Au bout de quatre sessions, soit deux heures, une pause plus longue peut se prendre (15 à 20 minutes). Ces moments de pause et de déconnexion sont d'autant plus importants pour notre imaginaire, car lorsqu'on se coupe de sources de distraction, notre pouvoir de réflexion fonctionne davantage⁶ (comme sous la douche ou avant de s'endormir par exemple). Ainsi, en s'octroyant des moments déconnectés, en plus de nous permettre de faire une pause, cela peut améliorer notre efficacité.

ÇA DÉRAPE ! VERS QUI SE TOURNER ?



Si vous avez le sentiment que votre consommation numérique vous échappe, vous pouvez en parler à votre **médecin traitant**. Ce dernier vous épaulera dans l'analyse de votre situation et, le cas échéant, pourra prendre la décision de vous orienter vers un **psychologue ou un psychiatre** afin de dénouer les fils de votre addiction au numérique. Avec l'aide de professionnels, une prise de recul peut se faire et à tout temps, car il n'est jamais trop tard pour agir ou se prendre en main.

Sources

1. Selon le dossier intitulé « Pourquoi a-t-on besoin de se comparer ? » de Isabelle Taubes. Psychologie Magazine. Septembre 2018.
2. Selon le dossier intitulé « Du plaisir à la dépendance » publié par l'INSERM. Septembre 2020.
3. Selon l'article intitulé « Addictions comportementales de l'adolescent : prise en charge des parents ». La Revue du Praticien. Mars 2018.
4. Selon le dossier intitulé « La prise en charge des troubles addictifs » publié par l'Assurance Maladie. Février 2023.
5. Selon l'article « Le cerveau peut-il gérer trois choses en même temps ? ». Futura Sciences. Mars 2019.
6. Selon l'article « Éviter la surchauffe cérébrale ». Cerveau & Psycho. Février 2018. Disponible ici.