

Comment limiter ses risques de basculer dans un usage nocif ?

Comment éviter de passer du « raisonnable » au « trop » ? S'il n'existe pas de recette miracle et universelle pour se mettre à l'abri d'un usage problématique des écrans (hormis l'abstinence totale), certaines règles peuvent aider les utilisateurs à limiter leurs risques. Apprendre à maîtriser ses temps d'écrans, casser les habitudes de connexion, redécouvrir les plaisirs de la vraie vie ou se laisser tenter par des cures régulières de digital detox, tous les moyens sont bons pour garder le contrôle sur les écrans !

Apprendre à s'auto-réguler

Pour éviter de tomber dans un usage nocif des écrans, le plus important est de trouver le bon dosage entre les moments où l'on se connecte et les moments où l'on retourne à la vie « réelle ». Quatre conseils peuvent en particulier apporter de l'aide :

- **d'abord, se fixer des limites « réalistes »** : par exemple, éviter de se connecter plus de 20 minutes d'affilée ou réduire son temps quotidien de connexion (deux heures maximum par jour par exemple et un peu plus le week-end). Une alarme peut être utile pour aider l'utilisateur à mieux maîtriser ses temps de connexion et respecter les moments où il doit s'arrêter. Pour les amateurs de programmes TV, l'enjeu est de ne pas se laisser emporter par le flux télévisuel mais de fixer, via le replay par exemple, les moments les plus opportuns pour regarder le programme de son choix (le soir lorsque les enfants dorment par exemple) ;
- **chasser les habitudes, les rituels de connexion** qui peuvent favoriser le développement de pratiques excessives (éviter de se connecter tous les jours à la même heure, changer son ordinateur de place en évitant de l'installer dans un endroit central) ;
- **limiter le « multitasking »** : utiliser un seul écran à la fois ;
- **redécouvrir le plaisir des moments sans écrans** en s'accordant chaque jour du temps pour profiter de ses proches, pour faire du sport ou toute activité déconnectée.



Comment être moins accro à son portable ?

L'omniprésence des écrans dans nos vies a entraîné l'entrée dans le dictionnaire de nouveaux termes. Parmi eux, la « **nomophobie** » désigne la peur d'être privé de son téléphone ou de rater une information essentielle sur celui-ci. Cette phobie touche un nombre croissant d'individus. Certains signes doivent en particulier être considérés comme des alertes :

- **au plan physique** : troubles du sommeil ou de la vision, problèmes de concentration, irritabilité, douleurs au dos ou aux poignets... ;
- **au plan comportemental** : il convient de s'inquiéter lorsque le temps passé sur son téléphone empiète sur le temps consacré à son travail, ses études, ses loisirs ou sa famille.

Certains gestes peuvent aider à limiter ses risques de devenir un jour nomophobe :

- **désactiver les notifications** dans les paramètres de son appareil pour éviter le syndrome qui consiste à se ruer sur son téléphone au moindre bip sonore ;
- **trouver des ruses pour se forcer à oublier son téléphone** : le placer dans un endroit peu visible et se plonger dans une activité permettant de ne pas y penser ;
- **installer une application permettant de contrôler le temps passé** sur son téléphone avec un système d'alerte lorsque l'on dépasse la durée autorisée ;
- **utiliser un réveil traditionnel** plutôt que son téléphone pour éviter la tentation de consulter ses messages au coucher, durant la nuit ou au réveil ;
- **s'imposer des moments sans téléphone** dans la journée, par exemple au moment des repas, le soir au coucher, dans la salle de bain... De même, il peut être utile de suivre la méthode mise en place par le Dr Larry D. Rosen, professeur de psychologie à l'Université d'État de Californie : commencer par regarder son téléphone pendant une minute (les messages, les appels et les médias sociaux...), puis le verrouiller, régler l'alarme pendant 15 minutes et le placer, écran caché sur la table. La prochaine fois qu'il sonne, le consulter à nouveau durant une minute, et ainsi de suite...



Des « repentis » des GAFAs proposent des solutions pour limiter sa consommation d'écrans

Dans la Silicon valley, le berceau des nouvelles technologies, quelques voix commencent à s'élever contre les dérives liées à une utilisation excessive des écrans. Parmi elles, Tristan Harris, un ancien employé de Google qui propose une astuce pour rendre son téléphone moins attractif et réfréner ses envies d'aller sur Instagram et autres réseaux sociaux. Selon lui, **passer son écran en noir et blanc peut s'avérer aussi simple qu'efficace** : il suffit d'aller dans Réglages > Général > Accessibilité > Adapter l'image > Filtres de couleur (et activer).

De même, le créateur de la fonction « like » sur Facebook alerte sur les dangers de cette « économie de l'attention » qu'il a contribué à créer il y a quelques années. Il a lui-même fait « marche arrière » en se déconnectant de Reddit et Snapchat, en limitant ses temps de navigation sur Facebook et en demandant à l'un de ses collaborateurs d'installer sur son smartphone un logiciel de contrôle parental.

Autre exemple, Leah Pearlman, qui a conçu le bouton « like » de Facebook avec lui, a décidé de ne plus utiliser le « pouce levé » et s'est séparé d'autres applications.

Convaincus des risques liés à un usage excessif des écrans pour eux-mêmes mais aussi pour leurs enfants, ces anciens employés des GAFAs vont même jusqu'à les inscrire dans des écoles « sans écrans ».



La digital detox, une solution qui séduit de plus en plus

Passer quelques jours loin des écrans pour se ressourcer, se retrouver et reprendre le contrôle sur ces objets... Nous sommes de plus en plus nombreux à en rêver. Les professionnels du tourisme l'ont bien compris et proposent aujourd'hui de nombreuses offres pour répondre à ce nouveau besoin de déconnexion. Au programme de ces cures de « digital detox », des menus diététiques, des cours de yoga, de méditation ou de sophrologie, des activités sportives... En clair, tout ce qu'il faut pour décompresser et combler le vide laissé par les écrans. Et pour ceux qui n'ont ni l'envie ni les moyens de payer pour se déconnecter de leurs écrans, il est toujours possible de vivre l'expérience chez soi à moindre coût, à condition de faire preuve de volonté et de prévenir ses proches à l'avance que l'on ne sera pas joignable durant une courte période.