



Lignes de vie

Améliorer votre qualité de vie, une étape à la fois

Numéro 06:

LES TECHNOLOGIES ET LE TEMPS PASSÉ DEVANT UN ÉCRAN



Nous vivons à une époque où nous avons un accès pratique et simple à un flux constant d'informations provenant de partout dans le monde et qui sont instantanément à portée de main, littéralement. Par exemple, pour étudier les tremblements de terre et leurs effets, les sismologues utilisent des données recueillies sur Twitter en plus des capteurs standards, afin de « repérer les secousses ressenties par des humains » et de « déclencher l'alerte en moins de deux minutes »¹. Les caméras de sonnettes de porte d'entrée permettent aux gens de voir un visiteur* et de lui parler sans se déplacer, peu importe où ils se trouvent. Des panneaux d'affichage numérisés nous montrent des publicités mobiles en direct, mais il ne s'agit plus des structures géantes érigées le long des routes; ces publicités tiennent dans le creux de la main. Incroyable, n'est-ce pas? Quel est le lien entre ces objets? Ce sont les écrans et il s'agit de technologie.

Croyez-le ou non, les tablettes n'existent que depuis une décennie et les téléphones intelligents, ou plutôt les téléphones mobiles avec écrans tactiles, que depuis 2007. Aujourd'hui, ouvrir son

appareil est devenu un geste presque automatique. En même temps, on s'inquiète de plus en plus de la façon dont ces merveilles technologiques accompagnent apparemment tous nos mouvements et nos interactions, certaines personnes montrant des signes de difficulté à s'en déconnecter semblables à ceux du sevrage de l'alcool ou de la drogue.

Doit-on paniquer devant cette dépendance à la technologie, ou ces craintes sont-elles sans fondement? La réponse dépend de la personne à qui vous posez la question. Bien qu'il soit entendu que nos vies sont changées à jamais par ces brillants ordinateurs portatifs que chacun ou presque porte sur soi, un chercheur soutient que « les dépendances technologiques sont généralement des symptômes d'autres troubles sous-jacents comme la dépression, l'anxiété et le trouble du déficit de l'attention »².



Nous allons examiner ici la fine ligne qui sépare une habitude d'une maladie, les outils que vous pourriez utiliser pour analyser votre relation et celle des membres de votre famille avec la technologie, ainsi que certaines méthodes à employer pour améliorer la qualité de vos interactions avec vos appareils. Essentiellement, il s'agit de trouver le bon équilibre.

Il y a un avant 2010, et un après

Avant 2010 apparemment, les humains possédaient une plus grande capacité de concentration et d'attention. En 2015, le magazine *Time* publiait un désormais célèbre article de 220 mots félicitant ses lecteurs d'avoir réussi à le lire jusqu'à la fin. Il ne fallait qu'une minute pour le lire, mais une étude venait de révéler que la durée d'attention des gens avait chuté de quatre secondes en cinq ans, et que les humains avaient maintenant « ... une durée d'attention plus courte que celle d'un poisson rouge »³. Incidemment, cette étude a également révélé quelques autres observations intéressantes⁴:

- Les utilisateurs d'écrans ont de la difficulté à ne pas se laisser distraire.
- Notre durée d'attention raccourcit en raison de l'influence des appareils mobiles et de l'accès facile à Internet.
- Un peu plus des trois-quarts des jeunes adultes (18-24 ans) regardent leur téléphone quand ils n'ont rien à faire. En comparaison, seulement 10 % des personnes de plus de 65 ans font de même.

Avançons rapidement jusqu'en 2020, et nous sommes encore plus conditionnés à rester connectés à nos écrans. Que ce soit pour faire des achats en ligne ou par crainte de manquer quelque chose (également appelé COMA – crainte obsessionnelle de manquer à l'appel) nous consultons notre téléphone intelligent en moyenne toutes les 12 minutes⁵. Les appareils sont toujours aussi coûteux, mais les fournisseurs de services leur ont ajouté une plus grande flexibilité en intégrant le coût de la technologie avec un plus grand choix de forfaits afin de répondre à nos besoins. Les fabricants font également tout en leur pouvoir pour s'assurer que les consommateurs actualisent régulièrement leur appareil. Cela a cependant donné lieu à des conversations un peu surprenantes dans les cours de récréation, où des préadolescents de 9 à 12 ans tiennent des discussions animées sur un nouveau rite de passage : le moment où ils obtiendront leur premier téléphone – s'ils ne l'ont pas déjà.

Les écrans sont là pour rester. Ils sont difficiles à éviter. En 2019, YouTube nous a fait part d'une statistique étonnante : plus de 500 heures de nouveau contenu sont téléchargées chaque minute. Si

vous faites le calcul, cela équivaut à plus de 82 ans de vidéo à consommer chaque jour sur nos écrans de télévision, d'ordinateurs ou de téléphones mobiles⁶. La diffusion continue en direct est également à la hausse. Quand on y pense, il y a tellement de contenu offert qu'on pourrait ne rien faire d'autre que de regarder nos écrans sans jamais réussir à tout voir.

A quel stade le temps passé devant un écran devient-il excessif?

Malheureusement, la place que tiennent les écrans dans notre vie exerce un effet non négligeable sur notre santé physique, mentale et même financière. Maintenant que tout est si accessible, la gratification différée a presque disparu. Vous connaissez probablement quelqu'un pour qui le temps d'écran a dépassé ce qui peut être décrit comme une mauvaise habitude pour frôler la dépendance. Cette personne pourrait même avoir qualifié son usage en ces termes. En fait, lorsque l'utilisation de la technologie commence à nuire aux activités de sa vie quotidienne, la personne a un problème.

Comme c'est le cas de la toxicomanie ou de l'alcoolisme, la dépendance aux écrans modifie la structure du cerveau; la personne dépendante a donc plus de difficulté à retenir des détails, à porter attention à ce qui est dit, à planifier ses activités et à classer ses tâches par ordre de priorité⁷. La personne dépendante peut être tellement accro à son appareil qu'elle en perd le sommeil, acquiert des habitudes alimentaires malsaines, et finit par passer la journée entière pratiquement sans bouger. Psychologiquement, elle peut être tellement absorbée dans la consommation de contenu qu'elle ne voit pas à quel point cela peut lui être dommageable. Le temps passé devant un écran peut déclencher l'anxiété et exacerber les symptômes de la dépression. La personne risque de devenir vulnérable à des interactions nocives ou toxiques avec des gens qu'elle connaît ou qu'elle aspire à connaître, comme des célébrités, ou même des étrangers. La dépendance à la technologie se divise en deux catégories : la dépendance à Internet et le trouble du jeu sur Internet. De plus les personnes aux prises avec une dépendance à la technologie sont davantage susceptibles de présenter des symptômes de dysmorphie corporelle.

Bien qu'il soit difficile d'évaluer l'effet du temps passé devant un écran sur les adultes, la Société canadienne de pédiatrie reconnaît celui qu'il exerce sur le développement et la santé mentale des enfants. Elle a établi les lignes directrices ci-dessous sur le temps d'écran afin d'aider les parents à déterminer ce qui est approprié pour des enfants de 1 à 19 ans, en répertoriant les avantages et les risques de différents types de contenu :

- Le temps passé devant un écran n'est pas recommandé pour les enfants de moins de deux ans.
- Pour les enfants de deux à cinq ans, le temps passé devant un écran doit être limité à moins d'une heure par jour.
- Pour les préadolescents de plus de cinq ans, elle recommande de limiter le temps passé devant un écran à moins de deux heures par jour.
- Les adolescents ont plus de latitude, mais il y a aussi certaines nuances à cet égard que les parents doivent connaître, soit :
- Les adolescents peuvent être influencés à la fois positivement et négativement par les médias sociaux. Ils peuvent en effet vivre de profondes amitiés en ligne, mais aussi être victimes d'intimidation.
- Leur curiosité et l'accès relativement facile à du contenu pour adultes sur Internet les exposent souvent à la pornographie et peuvent créer des problèmes de socialisation liés à l'estime de soi, à l'image corporelle et aux interactions sociales.

Les parents sont donc encouragés à choisir du contenu approprié à l'âge de leur enfant et à privilégier les sites ou plateformes scolaires qui encouragent l'acquisition de connaissances, la lecture ou les aptitudes de coopération, plutôt que de leur permettre de se distraire librement en ligne. De plus, l'étude reconnaît que les interactions parents-enfant peuvent influencer sur la façon dont un enfant est en mesure de répondre aux consignes de temps qu'il est autorisé à passer devant un écran, et cette attitude continuera d'évoluer en fonction de l'enfant lui-même et de la popularité du contenu qu'il regarde. Pour les enfants d'âge scolaire, ces recommandations tiennent compte du fait qu'il n'est peut-être pas réaliste de bannir complètement les écrans, et que les parents doivent plutôt imposer des limites strictes, une heure par jour par exemple, aux enfants dont ils ont raison de s'inquiéter.

N'oubliez pas que les enfants et les adolescents existaient avant l'âge des téléphones intelligents et des tablettes et qu'ils ont survécu à des virées de magasinage et à de longs trajets en voiture sans utiliser d'écran : ils étaient contents de regarder autour d'eux et d'observer le monde – sans intermédiaire.

De quoi se compose au juste le temps d'écran?

Regarder des émissions ou des films à la télévision, travailler sur un ordinateur, utiliser une tablette ou un téléphone intelligent et jouer à des jeux vidéo sur divers appareils sont autant de façons de passer du temps à regarder des écrans. En fait, la plupart d'entre nous passons notre vie et nos journées à aller d'un écran à l'autre sans même nous en rendre compte.

La sensibilisation est également au cœur de ce que l'on appelle le « temps secondaire d'écran ». Elle concerne les comportements des parents ou des gardiennes qui utilisent leurs appareils en présence d'enfants, ce qui a une incidence sur ces derniers en influençant l'idée qu'ils se font d'une utilisation normale de cette technologie. Le problème, c'est qu'ils observent des adultes dont le temps d'utilisation et le contenu consulté sur ces appareils n'est pas adaptée à leur jeune âge⁸.

Comment vérifier son temps d'utilisation de ces technologies

Une partie de la difficulté que nous avons à déterminer si le temps que nous passons à regarder un écran est exagéré et à y réagir en réduisant notre utilisation, c'est que nous ne sommes pas nécessairement conscients de la durée de notre utilisation quotidienne. Nous sommes également influencés par les fabricants et les développeurs qui créent délibérément des scénarios visant à augmenter notre utilisation afin qu'eux puissent atteindre leurs objectifs commerciaux. Sur le plan physiologique, l'utilisation d'écrans libère la dopamine, ce qui incite le cerveau à en redemander. Certaines entreprises ont reconnu qu'elles devaient mieux sensibiliser les gens au temps qu'ils passent devant leurs écrans, et font preuve de responsabilité en tentant de les aider à modérer l'utilisation de leurs produits⁹.

Elles ont intégré à leurs appareils des outils tels que Google et Screen Time d'Apple, qui vous permettent de déterminer combien de temps vous passez effectivement à regarder votre écran. Il existe même des moyens de paramétrer des restrictions de temps d'utilisation d'un appareil ou de limites d'accès à certaines applications. Ces rapports d'utilisation vous permettent de savoir si vous pourriez être considéré comme un utilisateur fréquent et si vous devriez vous inquiéter du fait que votre appareil consomme une si grande partie de votre temps chaque jour. Ces résultats détaillés risquent de vous surprendre! Ils peuvent en effet être programmés pour indiquer le nombre de fois que vous avez utilisé votre appareil, le nombre de notifications que vous avez reçues qui vous ont averti d'un événement, le type d'activités que vous avez accomplies dans des catégories comme les médias sociaux, les jeux, le travail ainsi que la santé et la condition physique.

Comme nous l'avons mentionné ci-dessus, la notion de temps passé devant un écran comprend celui que vous passez à regarder la télévision. Tenez un journal de ce que vous regardez sur demande. Les services de diffusion en continu ont facilité la satisfaction instantanée en publiant des saisons complètes d'émissions à la fois.

Nous n'avons plus besoin d'attendre une semaine pour voir le prochain épisode d'une émission; nous pouvons les regarder l'une à la suite de l'autre.

Lorsque vous saurez combien de temps d'écran vous aurez accumulé, vous pourrez réfléchir aux répercussions qu'a votre appareil sur votre vie. Vous voudrez peut-être envisager de répondre à des questions qui vous permettront d'examiner votre relation avec la technologie et qui déboucheront sur des discussions intéressantes, par exemple :

1. Quelle incidence le temps que vous passez à utiliser la technologie a-t-il sur vos relations?
2. En quoi Internet a-t-il changé vos habitudes de magasinage?
3. Dans quelle mesure utilisez-vous la technologie pour vous éviter de faire face à des situations pénibles dans votre vie?
4. Dans quelle mesure êtes-vous en bonne voie d'atteindre les jalons de tous les objectifs personnels que vous vous êtes officiellement ou officieusement fixés?
5. Quels types d'épanouissements physique, émotionnel, social ou financier retirez-vous de vos activités en ligne? Ces activités sont-elles saines?
6. Comment votre relation avec la technologie vous aide-t-elle à vivre pleinement?
7. Que choisiriez-vous de faire si vous remplaciez une heure de temps d'écran par une activité non en lien avec un appareil électronique?
8. En quoi vos journées seraient-elles différentes si vous n'utilisiez pas la technologie?
9. Quand avez-vous lu un vrai livre pour la dernière fois, et non sur un écran ni sur une bande audio?
10. Qu'est-ce qui vous attire dans la technologie?

S'attaquer au problème dont personne n'ose parler

Bien des gens déchantent lorsqu'ils apprennent les résultats du suivi de l'usage qu'ils font de leurs appareils; ils se rendent compte à quel point leurs écrans peuvent être chronophages et prendre de la place dans leur vie ou dans celle de leurs proches. Ils risquent de découvrir des problèmes plus profonds, comme une dépendance à Internet, au jeu ou aux médias sociaux, ou de s'inquiéter de la façon dont leurs activités affectent leur santé physique et mentale. La question de savoir si la technologie est fondamentalement en train de changer notre structure cérébrale est compliquée parce que nous savons que les compétences linguistiques, la conversation, la confiance en soi et la capacité

d'interagir et de collaborer avec d'autres personnes risquent d'en souffrir.

À l'heure actuelle, les chercheurs n'ont pas recueilli suffisamment de preuves pour appuyer entièrement cette théorie. On parle plutôt de l'effet de l'utilisation de la technologie sur la « performance cognitive »¹⁰. Il est un peu ironique que, malgré la façon dont la technologie a élargi les perspectives de bon nombre de gens, elle a en même temps restreint celles de bon nombre d'autres. Plusieurs ont du mal à interpréter les communications non verbales dans un contexte social. De nombreuses études, portant notamment sur l'effet de la technologie sur les enfants et les adolescents, sonnent l'alarme et nous mettent en garde contre la gravité de ce qui est en passe de devenir un « problème de santé publique »¹¹.

Selon le rapport publié par Nature Canada¹²:

- 87 % des enfants d'âge préscolaire et 85 % des enfants d'âge scolaire ne respectent pas les lignes directrices en matière de sommeil, d'activité physique et de limites de temps passé à l'écran.
- De la fin du primaire jusqu'à la fin du secondaire, les élèves passent jusqu'à sept heures par jour devant un écran, soit *plus de trois fois et demie la limite recommandée* de deux heures par jour.
- Les durées prolongées devant les écrans ont été liées à des troubles de comportement et à une faible estime de soi.
- Les adolescents qui passent beaucoup de temps sur les médias sociaux et les téléphones intelligents sont plus susceptibles de présenter des problèmes de santé mentale comme l'anxiété et la dépression.

Bien que le fait de passer trop de temps à interagir uniquement par des moyens technologiques puisse être préjudiciable, cette activité, comme n'importe quoi d'autre, comporte aussi du bon. Certaines personnes ont vu leur vie considérablement améliorée par l'utilisation de la technologie. Leur confiance en soi s'est accrue et elles ont pu s'épanouir et avoir des interactions sociales positives très gratifiantes en adhérant à des communautés en ligne. Il ne s'agit pas de rencontres en ligne à but romantique. Il s'agit de communautés en ligne incroyablement complexes dotées d'une structure sociopolitique ordonnée et collaborative. Des communautés de joueurs, par exemple. Bien que la plupart des gens pourraient s'inquiéter du degré de divulgation personnelle et de confiance qu'on y voit souvent, des gens de tous les coins du monde se joignent à ces équipes pour jouer au sein d'une communauté ayant développé son propre ensemble de convictions, de règles et d'objectifs communs.

On le voit également dans l'utilisation d'applications telles que « Be My Eyes » (Soyez mes yeux), laquelle recrute des bénévoles voyants pour aider sur demande, grâce à leur téléphone intelligent, des personnes malvoyantes ou aveugles. Ces bénévoles sont littéralement « leurs yeux » et les aident par exemple à retrouver un chapeau qu'ils auraient perdu en travaillant à l'extérieur, ou à s'engager dans la bonne direction pendant une promenade.

Comment arrive-t-on à changer un comportement?

Il est important de comprendre que tout changement de comportement en matière d'utilisation de la technologie exigera un effort conscient et soutenu étant donné que ces appareils font partie intégrante de notre vie quotidienne. Vous voulez en fait diminuer l'usage de vos appareils et augmenter le nombre de vos interactions saines.




- Si vous savez que vous serez tenté de regarder votre appareil s'il est à proximité de vous pendant la journée, retirez-le de votre espace de travail afin qu'il ne vous soit pas facilement accessible.
- Bien que la « cellule pour cellulaire », cette cage avec verrou et clé où l'on range son téléphone, ait été créée pour faire sourire, vous pourriez y laisser votre téléphone pendant un certain temps.
- Lors de vos rencontres entre amis, établissez la règle selon laquelle tous les téléphones doivent être placés face vers le bas au centre de la table afin que vous puissiez tous participer davantage à la conversation et aux interactions sociales.
- Si vous assistez à un concert ou à tout autre spectacle ou événement en direct, résistez à l'envie de l'enregistrer et vivez l'expérience de première main, et non par l'intermédiaire de votre téléphone.
- Enfin, permettez-vous de vous ennuyer et de ne rien faire de temps en temps : cela est bon pour la santé mentale.
- Si vous craignez d'avoir développé une dépendance, demandez de l'aide professionnelle.

- Organisez des activités sans appareil ni écran avec vos amis, des membres de votre famille ou des collègues, comme des activités de plein air, des jeux de société ou de cartes, des sports, des conversations ou des débats.

Références : (en anglais seulement)

- 1 @Elaine, (7 octobre 2015). « How the USGS uses Twitter data to track earthquakes ». [Blogue] Twitter. Article consulté le 14 février 2020 sur le site https://blog.twitter.com/en_us/a/2015/usgs-twitter-data-earthquake-detection.html
- 2 Ferguson, Christopher J., (23 mai 2018). « A psychologist explains why technology's impact on your brain is probably overblown ». Quartz at Work. Article consulté le 27 janvier 2020 sur le site <https://qz.com/work/1285458/technology-addiction-a-psychologist-explains-the-top-myths/>
- 3 McSpadden, Kevin., (14 mai 2015). You Now Have a Shorter Attention Span Than A Goldfish. Time Magazine. Article consulté le 14 février 2020 sur le site <https://time.com/3858309/attention-spans-goldfish/>
- 4 Ibid.
- 5 TimeToLogOff (s.d.). « The Facts On Our Digital And Internet Addiction and the need for Digital Detox ». TimeToLogOff. <https://www.itstimetologoff.com/digital-detox-facts/>
- 6 Hale, James. (7 mai 2019). « More than 500 hours of content are now being uploaded to YouTube every minute ». Tubefilter. Consulté le 14 février 2020 sur le site <https://www.tubefilter.com/2019/05/07/number-hours-video-uploaded-to-youtube-per-minute/>
- 7 Gregory, Christina, PhD. (s.d.) « Internet Addiction Disorder ». Psycom. Consulté le 14 février 2020 sur le site <https://www.psycom.net/iadcriteria.html>
- 8 Renstrom, Joelle, (2 février 2020). « Is secondhand screen time the new secondhand smoking? » The Herald-Dispatch. Consulté le 14 février 2020 sur le site https://www.herald-dispatch.com/_zapp/is-secondhand-screen-time-the-new-secondhand-smoking/article_cf501288-cf6d-5f90-bfdc-246813e9eaf1.html
- 9 Nandi, Anisha, Patterson, Dan. (19 décembre 2018). « Addicted to your smartphone? How to keep track of your screen time ». CBS News. Consulté le 14 février 2020 sur le site <https://www.cbsnews.com/news/apple-screen-time-google-smartphone-addiction-usage-tracking/>
- 10 Pasquinelli, Elena. (11 septembre 2018). « Are digital devices altering our brains? » Scientific American. Consulté le 14 février 2020 sur le site <https://www.scientificamerican.com/article/are-digital-devices-altering-our-brains/>
- 11 Nature Canada (s.d.). « Screen Time vs Green Time ». Nature Canada. Consulté le 14 février 2020 sur le site <https://naturecanada.ca/enjoy-nature/for-children/screen-time-vs-green-time/>
- 12 Ibid.

 Nous attendons vos questions, commentaires ou suggestions. N'hésitez pas à nous écrire à l'adresse : lignesdevie@homewoodsante.com

Suivez-nous sur :   

HomewoodSante.com

© Homewood Santé^{MC} 2020 | * Dans ce document, le masculin est employé comme genre neutre.