SE PROTÉGER DES ADDICTIONS AUX ÉCRANS, C'EST PARTI !

Alexis de Maud'huy

jouvence EDITIONS

Dans la collection « C'est fini ! C'est parti ! »

Réduire les ondes électromagnétiques, c'est parti !, Carl de Miranda

Les crises d'angoisse et de panique, c'est fini !, Christophe Tissier

J'achète moins, je vis mieux, c'est parti !, Ombeline Hoor

Ronflements et apnée du sommeil, c'est fini !, Michel d'Anielo

Les régimes, c'est fini !, Céline Touati

21 jours pour lâcher prise, c'est parti !, Chloé Mason

Se laisser marcher sur les pieds, c'est fini !, Jean-Louis Muller

Mes huiles essentielles à la maison, c'est parti !, Catherine Bonnafous et Alessandra Moro Buronzo

S'initier à la méditation, c'est parti !, Olivier Raurich

J'évacue les perturbateurs endocriniens, c'est parti !, Isabelle Doumenc

La géobiologie par soi-même, c'est parti !, Eva Dolezel

J'apprivoise les sons qui me dérangent, c'est parti !, Dominique Habellion

Catalogue gratuit sur simple demande.

ÉDITIONS JOUVENCE
France : BP 90107 – 74161 Saint-Julien-en-Genevois Cedex
Suisse : Route de Florissant, 97 – 1206 Genève
Site Internet : www.editions-jouvence.com
E-mail : info@editions-jouvence.com

© Éditions Jouvence, 2018
ISBN : 978-2-88953-088-5

Édition : Christine Cameau
Correction : Florence Le Grand
Composition : Virginie Cauchy
Maquette de couverture : Atelier Didier Thimonier
Couverture : Éditions Jouvence

Tous droits de traduction, reproduction et adaptation réservés pour tous pays.

L'auteur

Diplômé de Sciences Po Paris, Alexis de Maud'huy est devenu docteur en sciences de gestion après avoir effectué une thèse à l'université Paris II sur les stratégies cognitives. Il entame une carrière de consultant en stratégie dans le secteur Internet à New York. Aujourd'hui coach et thérapeute, il est le fondateur de DigitalDetoxSolutions.com, un cabinet spécialisé dans l'accompagnement des difficultés émotionnelles liées au numérique (cyberdépendances, technostress, technophobies…) dans le but d'aider les particuliers et les professionnels à bénéficier des nombreux avantages de la technologie sans craindre de se laisser submerger.

Il avait auparavant créé, en cadeau de mariage pour son épouse, le site wikilove.com qui est devenu la première encyclopédie collaborative sur l'amour. Dans ce cadre, il a organisé, à Paris, à Venise et à San Francisco, des kiss flashmobs qui ont rassemblé des milliers de personnes et ont fait l'objet de reportages TV en Chine, en France et en Allemagne.

Les sites de l'auteur : **http://digitaldetoxsolutions.com**
http://coaching-emotionnel.ch

Je m'appelle…

……

et je m'engage à…

……

……

……

……

……

……

« Un changement effectué par paliers vaut mieux qu'un échec ambitieux. (…) La réussite se nourrit d'elle-même. »

Tony Schwartz

Sommaire

Introduction 7
Autodiagnostic : À quel point suis-je accro aux écrans ? 9

Première partie
Le monde des écrans

Chapitre 1 ■ Vivre dans un monde numérique 15
Une entreprise de séduction 16
La fracture numérique générationnelle 18
Un gain ou une perte de temps ? 21

Chapitre 2 ■ Connaître les dangers 25
Des risques pour la santé 26
Les dangers de la surconsommation 30
De la mauvaise habitude à la dépendance 35
Et chez les enfants ? 39

Deuxième partie
Mes 16 défis !

Défi n° 1 ■ Je change mes mauvaises habitudes 46

Défi n° 2 ■ Je diminue mon temps passé sur mon smartphone 51

Défi n° 3 ■ Je ne me laisse pas manipuler 56

Défi n° 4 ■ Je respecte la Nétiquette **60**

Défi n° 5 ■ Je fais de la prévention auprès des ados **63**

Défi n° 6 ■ Je suis vigilant au sujet du cyberharcèlement **67**

Défi n° 7 ■ J'évite l'hyperconnexion et l'hypersollicitation **72**

Défi n° 8 ■ Je protège mes enfants en bas âge **78**

Défi n° 9 ■ Je limite la consommation de jeux vidéo **85**

Défi n° 10 ■ Je protège mon sommeil **91**

Défi n° 11 ■ Je protège ma vie amoureuse **95**

Défi n° 12 ■ Je limite les risques liés au porno **100**

Défi n° 13 ■ Je me protège de la cybercriminalité **104**

Défi n° 14 ■ J'évite les pièges des réseaux sociaux **108**

Défi n° 15 ■ Je préserve ma vie privée **113**

Défi n° 16 ■ J'expérimente une détox numérique **119**

Sources **125**

Introduction

Je téléphone en traversant la rue ou en conduisant, je regarde les photos de vacances de mes amis sur Facebook, je poste des selfies sur Insta, je m'oriente grâce à Google Maps, je remplis mon panier, je clique, je réponds à des messages en pleine réunion ou pendant un repas, dès que je m'ennuie je suis sur Candy Crush, je passe une partie de mon week-end sur Netflix ou YouTube, je me couche et je me réveille avec un smartphone dans la main…

Stop ! Vous saturez du tout numérique ? Vous vous demandez s'il vous est possible de vous en passer ? Pas totalement, bien sûr, les nouvelles technologies sont de précieuses aides au quotidien et offrent de réels gains de temps, mais vous voulez être sûr de garder le contrôle ?

« Les choses que nous possédons finissent par nous posséder », dénonçait le personnage joué par Brad Pitt dans *Fight Club*. En 2007, Apple lançait l'iPhone qui nous relie depuis au Web, au reste du monde, aux autres. Plus de dix ans après, les écrans grandissent en nombre, en format, en taille et en fonctionnalités : iPads, télévision numérique, smartwatch, Netflix, banque en ligne, WhatsApp, télémédecine, Instagram... Un bilan s'impose.

La place prépondérante des écrans dans notre vie peut être un plaisir, un choix, un automatisme, voire une addiction.

Tout le monde connaît dans son entourage quelqu'un qui a des usages inadaptés du numérique, quelle qu'en soit la cause. Mais qui peut prétendre ne jamais s'être laissé submerger au moins une fois ? Le but ici n'est pas d'éradiquer le numérique de nos vies mais d'en **tirer le meilleur sans qu'il prenne le meilleur de nous-mêmes.**

Reprendre le contrôle de ses usages numériques inadaptés ? Plus facile à dire qu'à faire ! Nous caressons parfois cette idée, nous essayons, nous trébuchons et souvent nous renonçons. Ce livre vous offre l'opportunité d'y parvenir. Profitez des choses merveilleuses qu'ont à vous offrir les nouvelles technologiques, sans en subir les contraintes, voire entrer dans une sorte d'esclavage moderne, c'est possible ! Il suffit d'adopter de bons réflexes au quotidien.

Ce livre vous invite à **définir votre relation au monde numérique, et à vous protéger de ses pièges.** Après un état des lieux de notre vie avec les écrans et de leurs dangers à haute dose, ce guide pratique et ludique vous met au défi de reprendre le contrôle sur les écrans. Lancez-vous dans les **16 challenges** proposés, ou choisissez ceux que vous souhaitez relever : chaque défi se compose d'une liste de suggestions : **les bonnes pratiques à adopter (les rituels) et les mauvaises habitudes à abandonner (les tabous).** Êtes-vous prêt à découvrir de nouveaux rituels bénéfiques et à laisser tomber les tabous qui vous veulent du mal ? Chiche ? C'est parti !

Autodiagnostic

À quel point suis-je accro aux écrans ?

1. Votre mobile, c'est :

- ☐ a. un contrôleur
- ☐ b. un fil d'Ariane
- ☐ c. un couteau suisse
- ☐ d. un talisman

2. À quel mot le numérique est associé dans votre esprit ?

- ☐ a. ingérence
- ☐ b. intimité
- ☐ c. important
- ☐ d. indissociable

3. Une journée sans écran est une journée :

- ☐ a. sans pépin
- ☐ b. sans faim
- ☐ c. sans pain
- ☐ d. sans fin

4. Pour vous, les nouvelles technologies sont :

- ☐ a. une fuite en avant (ou en arrière)
- ☐ b. un bouleversement sociologique
- ☐ c. une révolution technologique
- ☐ d. un progrès extraordinaire

5. Vous contactez vos proches de préférence par :

- ☐ a. un coup de fil sur votre téléphone
- ☐ b. un e-mail sur votre ordinateur
- ☐ c. un SMS sur votre smartphone
- ☐ d. un selfie sur WhatsApp ou Snapchat

6. Votre temps sur les écrans, vous le passez à :

- ☐ a. blâmer votre ordinateur
- ☐ b. surfer sur le Web
- ☐ c. interagir sur les réseaux sociaux
- ☐ d. consulter compulsivement votre smartphone

7. Votre smartphone, c'est :

- ☐ a. un fil à la patte
- ☐ b. un moyen de communication pratique
- ☐ c. un accès rapide à l'utile et à l'agréable
- ☐ d. un moyen d'expression et de pouvoir

8. Vous vous informez :

- ☐ a. en lisant le journal
- ☐ b. en regardant la télévision
- ☐ c. sur les sites web d'information
- ☐ d. sur vos réseaux sociaux

9. Pourquoi enseigner aux jeunes les us et coutumes du numérique ?

- ☐ a. pour qu'ils nous les apprennent ensuite
- ☐ b. pour éviter les principaux pièges du numérique
- ☐ c. pour tirer le meilleur parti de la technologie
- ☐ d. parce qu'ils vont s'en servir 24 heures sur 24

10. Au cours d'un tête-à-tête, comment réglez-vous la sonnerie de votre téléphone ?

- ☐ a. pas de sonnerie
- ☐ b. sur vibreur
- ☐ c. sur vibreur et sur la table
- ☐ d. en évidence sur la table et avec la sonnerie normale

Analyse des résultats

Un maximum de a ?

Le technophobe : « Le numérique, je m'en méfie. »

L'invasion des écrans génère en vous un sentiment de méfiance, voire de défiance. Vous percevez leur toxicité. Votre smartphone vous pèse au point que vous préférez ne pas l'avoir dans la poche, ce qui vous arrive régulièrement. Les virus et les atteintes à la vie privée vous font peur et vous mettent en colère. Vos usages des écrans sont basiques (téléphone, e-mail, appareil photo, télévision numérique, iPad, Skype…) même si vous n'osez vous avouer que vous aimeriez apprendre à vous servir de Netflix, de Spotify ou de votre service de banque en ligne… Pour parvenir à tirer le meilleur parti de la technologie sans qu'elle prenne le meilleur de vous, vous devrez surmonter vos réticences. Allez-y par étapes en étant accompagné par un proche et osez lui demander de l'aide en cas de problème.

Une question que vous pouvez vous poser : Quelles sont les compétences numériques que je souhaiterais acquérir ?

Un maximum de b ?

Le techno-stressé : « Le numérique m'est utile mais il me stresse. »

Ok, la technologie est indispensable mais, tous ces messages dès le matin, c'est malsain ! Sans parler des robots, de l'intelligence artificielle ou des atteintes à la vie privée… Le cerveau ne sait plus où donner de la tête. Le plus frustrant est moins la surdose d'informations que l'impression de perdre le contrôle. Essayez d'utiliser l'extension Boomerang sur Gmail et Outlook, qui permettent de programmer l'envoi de ses e-mails et d'archiver automatiquement certains messages reçus pour les faire réapparaître le moment opportun. Elle dispose aussi d'une fonction « pause ».

Une question que vous pouvez vous poser : Quels sont les usages qui me sont vraiment utiles et quels sont ceux qui me font perdre du temps ou me stressent ?

Un maximum de c ?

Le technophile : « Le numérique, je l'aime beaucoup, presque trop ! »

La technologie est un outil qui vous permet de vous dépasser et vous démultiplier. Pourquoi se plaindre de cette corne d'abondance ? En fait, nous utilisons les écrans pour plein de raisons, mais cela revient souvent à une même chose : quelque chose à faire quand on s'ennuie. Or il faut savoir que les gros utilisateurs de technologie ont un risque plus élevé de problèmes de santé mentale et de mauvais sommeil[1]. Achetez-vous un bon vieux réveil et placez votre téléphone loin de la table de nuit. L'application Hootsuite vous permettra

de planifier vos posts sur différents réseaux sociaux et d'être présent même déconnecté.

Une question que vous pouvez vous poser : Est-ce que je regrette parfois tout le temps perdu en ligne ou sur mon smartphone ?

Un maximum de d ?

Le techno-addict : « Le numérique, je l'aime à la folie ! »
Vous allez sur YouTube, Instagram ou Netflix pour vous distraire et sur Facebook ou Twitter pour vous informer. Votre smartphone vous semble indispensable et vous le consultez compulsivement. Toutefois ces hobbies vous prennent de plus en plus de temps et d'énergie au point que votre corps et votre entourage vous envoient des signaux préoccupants… Essayez une application de suivi du temps telle que Moment, Quality Time ou (OFFTIME), puis sélectionnez une habitude excessive (aller sur Facebook au travail) et testez votre récompense potentielle (la distraction), puis récompensez-vous autrement (pause-café). Si l'envie disparaît, félicitations, vous avez trouvé une autre façon de vous faire plaisir, sinon, cherchez une autre hypothèse. Une fois votre liste de récompenses dressée, imaginez comment vous faire plaisir sans écrans.

Une question que vous pouvez vous poser : Si je devais identifier un moment de détox numérique dans la journée, lequel serait-il ?

7

LE MONDE DES ÉCRANS

CHAP. 1

VIVRE DANS UN MONDE NUMÉRIQUE

« La technologie est comme l'oxygène : invisible, nécessaire et omniprésent. »

Chris Lehmann

Nous bénéficions tous, ou presque, de l'apport des technologies de l'information qui, avec WhatsApp, Airbnb ou Uber, facilitent notre quotidien. De nombreux services sont désormais plus accessibles, plus simples et moins chers. Le numérique offre des applications de plus en plus nombreuses et sophistiquées pour satisfaire les besoins de chacun. Les sphères affective, sociale, éducative, professionnelle et récréative de notre vie peuvent s'en trouver fortement stimulées et enrichies.

Une entreprise de séduction

Notre vie numérique n'est cependant pas sans risque. **Les limites entre nous et notre smartphone, notre tablette, notre ordinateur, notre téléviseur ou encore Facebook sont fluctuantes et nous devons désormais apprendre à les fixer nous-mêmes.** Pour y parvenir, ce livre vous propose un état des lieux avec des statistiques actualisées et des études scientifiques sérieuses. En lisant certaines, peut-être vous direz-vous que quelque chose doit changer dans votre vie ou dans celle de certains de vos proches. Pour cela, la seconde partie regorge de conseils pratiques que vous pouvez choisir de mettre en œuvre… ou pas. C'est à vous de voir.

Beaucoup de gens considèrent que le numérique perturbe leur vie et, dans le même temps, se révèlent incapables de modifier leurs comportements inadaptés. Comment expliquer cette contradiction ? Comment reprendre le contrôle ? Comment apprivoiser nos écrans ?