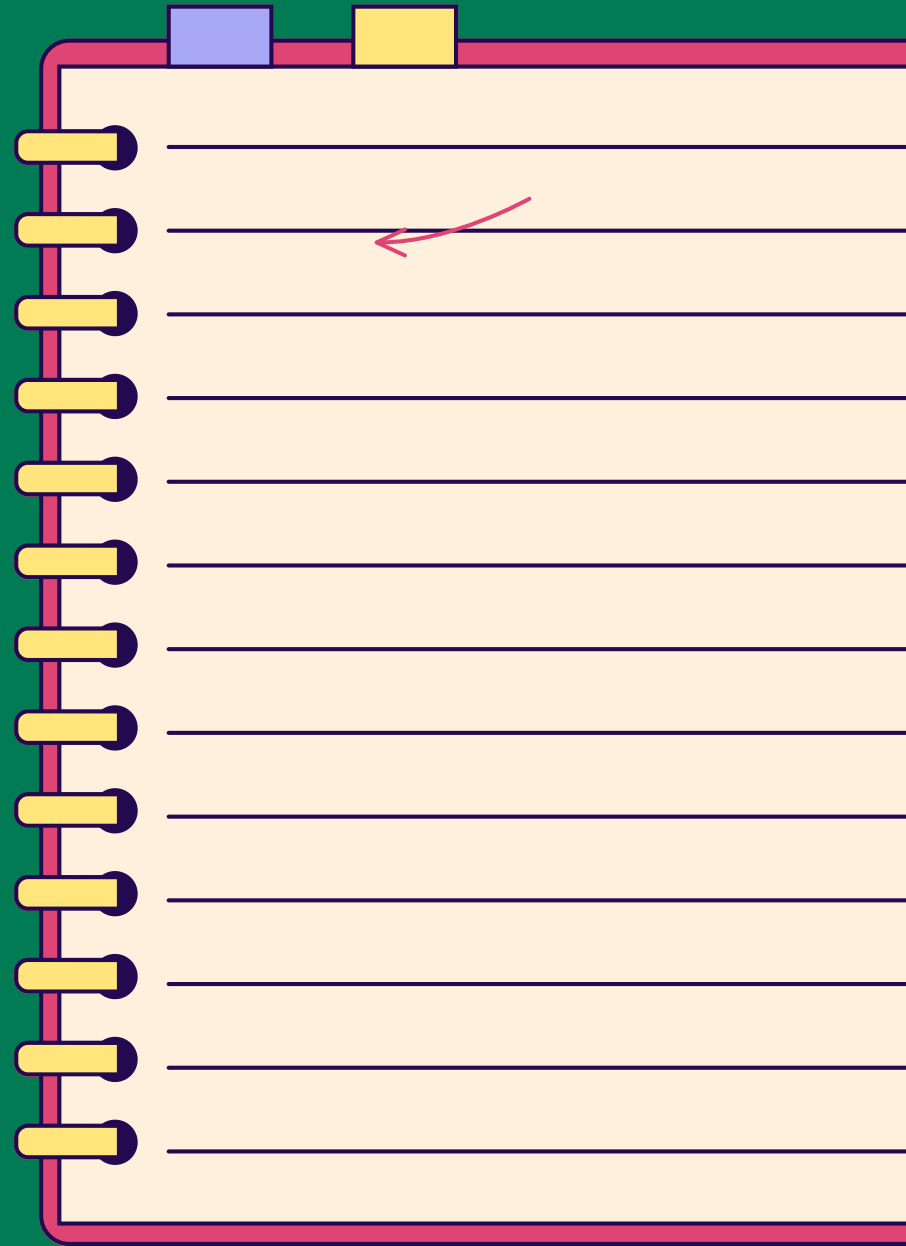


MODULE 13 - PROTÉGER SA SANTÉ

CHAPITRE 3

L'ENVAHISSEMENT DU NUMÉRIQUE



INTRODUCTION

Aujourd'hui, nous sommes souvent trop connectés à nos téléphones, tablettes et ordinateurs. En parler est important car cela peut causer du stress, des problèmes de sommeil et affecter notre bien-être quotidien. Comprendre ces risques nous aide à utiliser la technologie de manière plus saine et équilibrée. Nous vous invitons à découvrir ce qu'est l'hyperconnexion, ses risques, mais aussi les pistes de solution pour s'en prémunir.

Pour entendre des réflexions sur le sujet pour soi, sa famille et ses enfants :

PODCAST



Cliquez ici pour écouter le Podcast :
"Et si tu posais ton tel? - Oser parler d'hyperconnexion"



ARTICLE



Cliquez ici pour découvrir un article dédié à
l'hyperconnexion, ses dangers, et ses pistes de solution !



1 L'ENVAHISSEMENT DU NUMÉRIQUE

L'URGENCE COMME NORME..

Dans notre société actuelle, **l'urgence est devenue une norme omniprésente**. Cela signifie que nous ressentons une pression constante pour accomplir les tâches rapidement, souvent au détriment de la qualité et de notre bien-être. Cette tendance est exacerbée par les technologies numériques, qui nous maintiennent connectées et disponibles en permanence. Les notifications instantanées, les e-mails, et les réseaux sociaux nous sollicitent continuellement, créant une attente implicite de réponses immédiates et de réactivité constante.



Le digital a révolutionné la communication et accéléré ce phénomène, rendant les échanges presque instantanés. Par exemple, les applications de messagerie comme WhatsApp sont conçues pour des conversations en temps réel, ce qui peut entraîner une pression pour répondre immédiatement. De plus, les réseaux sociaux amplifient cette urgence en valorisant les contenus récents et en incitant les utilisateurs à publier et réagir rapidement pour rester pertinents. Cela peut conduire à un cycle sans fin de réponses rapides, augmentant le stress et réduisant la capacité à se concentrer sur des tâches importantes et à long terme.

Imaginez que vous recevez un message urgent concernant un changement d'horaire, et que vous sentez le besoin de répondre immédiatement, même si vous êtes en train de vous occuper d'un autre bénéficiaire. Ou encore, si vous utilisez une application pour enregistrer vos visites et que les notifications constantes vous dérangent pendant votre travail, cela peut augmenter le stress et la sensation d'urgence permanente.

1 L'ENVAHISSEMENT DU NUMÉRIQUE

QUEL IMPACT SUR LA SANTÉ ?



L'urgence constante et la pression pour être toujours connecté **peuvent avoir des conséquences graves sur la santé mentale et physique.** Le stress chronique causé par cette pression peut conduire à des troubles tels que l'anxiété, la dépression et le burn-out. De plus, le manque de pauses et de temps de récupération peut affecter la qualité du sommeil, augmenter la fatigue et réduire la capacité de concentration.

Les technologies numériques, bien qu'utiles, peuvent aggraver ces problèmes de santé. Les smartphones, par exemple, permettent un accès constant aux informations et aux communications, ce qui peut empêcher les utilisateurs de déconnecter véritablement, même pendant leur temps libre. L'usage prolongé des écrans, surtout avant le coucher, peut perturber le sommeil en supprimant la production de mélatonine, l'hormone du sommeil. Par ailleurs, la surcharge d'informations et le multitâche, souvent encouragés par les environnements numériques, peuvent accroître la fatigue mentale et réduire l'efficacité cognitive à long terme.

Si vous passez votre soirée à répondre à des messages professionnels ou à planifier vos journées de travail suivantes au lieu de vous reposer, cela peut nuire à votre sommeil et augmenter votre niveau de stress. De même, recevoir des notifications constantes sur votre téléphone pendant que vous essayez de vous détendre peut rendre difficile une vraie déconnexion, impactant votre bien-être général.



1 L'ENVAHISSEMENT DU NUMÉRIQUE

SATISFACTION IMMÉDIATE !

IMMEDIATE


La culture de l'urgence favorise la recherche de satisfaction immédiate, où les individus préfèrent des gratifications instantanées plutôt que des bénéfices à long terme. Cette tendance se manifeste par une impatience accrue et une intolérance à la frustration, **où les attentes de réponses et de résultats rapides deviennent la norme.**

Les technologies numériques amplifient cette recherche de satisfaction immédiate.

Par exemple, les achats en ligne  avec livraison rapide, les services de streaming  permettant un accès instantané à une multitude de contenus.

 97  222  55

Les réseaux sociaux qui fournissent une gratification immédiate sous forme de "likes" et de commentaires, renforcent ce comportement.

Les jeux en ligne  et les applications mobiles utilisent souvent des récompenses instantanées pour fidéliser les utilisateurs. Cela peut entraîner une dépendance à ces signes de reconnaissance rapides et une difficulté à gérer des projets ou des objectifs nécessitant de la patience et un investissement à long terme.

1 L'ENVAHISSEMENT DU NUMÉRIQUE

"LA PEUR DE MANQUER" OU "FOMO" (FEAR OF MISSING OUT)

La **FOMO**, ou "Fear of Missing Out" (**peur de manquer quelque chose en anglais**), est un phénomène de plus en plus répandu à cause de l'hyperconnexion et de la sursollicitation numérique. C'est une sensation qui, si on ne consulte pas immédiatement son téléphone ou ses réseaux sociaux, nous amène à penser que l'on risque de rater une information cruciale. Cela peut être un message important, une notification d'une application, ou même une publication sur les réseaux sociaux.

Cette pression constante peut entraîner des effets négatifs sur la santé mentale et physique. **Par exemple, le fait de vérifier fréquemment son téléphone, même pendant les pauses ou après le travail, peut causer du stress et une fatigue mentale.** Cela crée une forme d'anxiété liée à l'idée que l'on pourrait passer à côté de quelque chose d'important, ce qui pousse à être toujours disponible et connecté.

Ou encore, être toujours en attente d'une notification peut nuire à la concentration pendant le travail ou même à la qualité du sommeil. Les sollicitations numériques créent une surcharge d'information qui peut être difficile à gérer, surtout lorsque l'on est déjà fatigué par des journées de travail chargées.

Il est donc important d'apprendre à réguler cette peur en limitant les sollicitations numériques. Par exemple, en ajustant les notifications pour ne recevoir que celles qui sont vraiment importantes, vous pouvez alléger la pression. Prendre du temps pour soi, loin des écrans, est crucial pour retrouver un équilibre. Cela vous permettra de mieux gérer votre temps, de réduire le stress, et d'améliorer votre bien-être global. Apprendre à déconnecter, même temporairement, c'est se donner l'opportunité de mieux se reconnecter plus tard, avec plus d'énergie et de concentration.



1 L'ENVAHISSEMENT DU NUMÉRIQUE

L'IMPORTANCE DE MAÎTRISER LES FLUX D'INFORMATION ET DE SOLLICITATION

Maîtriser les flux d'information et de sollicitation digitale est essentiel pour protéger sa santé, particulièrement dans notre société hyperconnectée. Le flot incessant de notifications, d'e-mails et de messages peut entraîner un stress chronique, une fatigue mentale et une détérioration de la qualité de vie. En limitant ces interruptions et en prenant des moments pour déconnecter, on peut améliorer significativement son bien-être.

Par exemple, définir des plages horaires sans téléphone ou e-mails permet de se concentrer pleinement sur ses tâches et de réduire l'anxiété liée à l'attente de nouvelles sollicitations. De plus, utiliser des outils de gestion du temps et des applications de bien-être peuvent aider à équilibrer les périodes de travail et de repos, favorisant ainsi une meilleure qualité de sommeil et une santé mentale plus stable.

Pour vous, aides à domicile, souvent soumises à des horaires irréguliers et à des responsabilités multiples, il est crucial d'apprendre à gérer efficacement les sollicitations numériques pour éviter l'épuisement professionnel. La maîtrise des technologies numériques, tout en mettant en place des limites claires, permet de bénéficier des avantages du digital sans en subir les effets néfastes. En fin de compte, cette maîtrise est un pas important vers une vie professionnelle plus sereine et équilibrée, contribuant à une meilleure santé globale !

