



FICHE MÉMOIRE

L'addiction aux écrans

INTRODUCTION

Qu'est-ce que l'addiction aux écrans ?

- Je ne peux plus me passer de mes écrans, même si je le veux.
- Mon utilisation des écrans devient un automatisme ou un besoin
- L'addiction aux écrans n'est pas seulement une question de durée passée sur les écrans, mais plutôt de comportement.

SOMMAIRE

- 1) Quels sont les signes et les risques d'addiction aux écrans ?
- 2) Conseils pour repérer son temps d'écran et agir en fonction
- 3) Comment reprendre le contrôle face à une addiction aux écrans ?



Quels sont les signes et les risques d'addiction aux écrans?

✓ Signes :

Je pense souvent à mon téléphone quand je ne l'ai pas

Je suis irritable ou mal à l'aise quand je ne peux pas utiliser mon téléphone.

Je passe beaucoup de temps devant un écran, sans m'en rendre compte.

J'ai du mal à m'arrêter quand je commence à faire quelque chose sur un écran

Je repousse d'autres activités : voir des amis, dormir, manger

Mon entourage me fait des remarques sur le temps que je passe en ligne.

✓ Risques :

Fatigue (sommeil de moins bonne qualité)

Stress et anxiété

Isolement social

Problèmes de concentration

Douleurs physiques (yeux, dos, mains...)



Conseils pour repérer son temps d'écrans et agir en fonction

✓ Repérer son temps d'écran dans ses paramètres

Indications :

Moins de 2h par jour (hors travail) → usage raisonnable

Entre 3h et 5h par jour (hors travail) → usage élevé, attention à l'équilibre

Plus de 6h par jour (hors travail) → usage excessif → peut devenir une addiction

✓ Changer les paramètres de son téléphone pour limiter le temps d'écran par application

Si je dépasse la limite, l'application sera grisée et je ne pourrai plus l'utiliser jusqu'au lendemain.

✓ Activer le mode "Ne pas déranger"

Ce mode permet de désactiver les notifications des applications, et ainsi limiter la tentative d'utiliser ses écrans



Comment reprendre le contrôle face à une addiction aux écrans ?

- ✓ Planifier des pauses sans écran (sortir, cuisiner, lire, discuter)
- ✓ Ne pas utiliser l'écran au lit ou pendant les repas
- ✓ Désigner certaines zones de la maison comme des zones sans écran : salle à manger, chambre, salon, etc.
- ✓ Avant de prendre le téléphone, demandez-vous si c'est vraiment nécessaire ou si c'est juste une habitude.

Exemple :

Je laisse mon téléphone dans une autre pièce pendant que je dîne.

Si vous êtes en situation d'addiction, vous pouvez envisager de supprimer les applications qui sont chronophages, trouver une activité sans écran ou installer une application pour limiter le temps d'écran (exemple : AppBlock)