

# Adopter de meilleures habitudes technologiques : un guide pour le bien-être numérique



# ADOPTER DE MEILLEURES HABITUDES TECHNOLOGIQUES : UN GUIDE POUR LE BIEN-ÊTRE NUMÉRIQUE

*« Les médias sont de puissants outils : ce sont notre manière de les utiliser, les contenus que nous choisissons et les contextes dans lesquels nous les utilisons qui déterminent s'ils nous aident ou nous nuisent. » – Dr. Michael Rich*

D'après les recherches de HabiloMédias, le temps passé devant les écrans est l'une des principales préoccupations des parents en matière de technologie, et la cause la plus fréquente de conflits entre parents et jeunes au Canada. Les enfants eux-mêmes s'en inquiètent : près de la moitié admettent passer trop de temps sur leur cellulaire.

## Pourquoi parlons-nous d'« habitudes » technologiques plutôt que d'« addiction »?

Il y a peu de preuves que les appareils et applications que nous utilisons sont addictifs au même titre que des substances comme le tabac ou des activités telles que les jeux d'argent. En outre, **parler d'addiction peut s'avérer contre-productif**, en donnant l'impression qu'il n'y a rien à faire pour changer l'importance des écrans dans notre vie. Les adolescents avouent souvent être « accros » à leur cellulaire ou aux médias sociaux, mais nos recherches montrent que ceux qui s'inquiètent de leur temps d'écran ne changent pas pour autant leurs habitudes et ne réduisent pas leur temps en ligne.

Penser en termes d'addiction peut aussi laisser croire

que la seule solution est l'abstinence – ce qui est peu réaliste, étant donné que les élèves ont besoin d'accéder à Internet pour leurs études et que la plupart des métiers impliquent l'utilisation d'appareils numériques. En fait, la recherche montre que la plupart des parents ne souhaitent pas priver leurs enfants de leurs cellulaires : deux tiers des jeunes disent avoir reçu leur premier cellulaire non pas parce qu'ils l'ont demandé, mais parce que leurs parents voulaient pouvoir les joindre.

*« Le terme d'addiction n'est pas constructif lorsqu'il fausse notre réponse et n'offre pas aux jeunes les moyens de rééquilibrer une utilisation des médias devenue problématique... Parler d'addiction remet non seulement en question la volonté du jeune, mais lui donne aussi une excuse pour se déclarer impuissant face à l'attraction des écrans. » – Dr. Michael Rich, Digital Wellness Lab*

De plus, contrairement aux substances vraiment addictives, **les cellulaires et les médias sociaux apportent aussi de nombreux bénéfices aux jeunes**, comme la connexion sociale, l'apprentissage, et l'expression de soi. Les études suggèrent même que les jeunes les plus vulnérables aux effets négatifs sont aussi ceux qui en tirent le plus de bénéfices.

**Différentes activités peuvent avoir des effets variés.**

Une étude a montré que les jeunes utilisateurs de médias sociaux se sentaient généralement moins bien après avoir parcouru les publications des autres, mais se sentaient mieux après avoir publié du contenu eux-mêmes ou envoyé leurs propres messages.

*«Ce n'est pas tant le temps passé devant les écrans, mais la façon dont on utilise ce temps qui est le meilleur indicateur de la solitude et du bien-être. Utiliser les médias sociaux pour interagir avec ses amis et sa famille et trouver du soutien – au lieu de simplement naviguer sans fin sur Instagram, en se comparant aux autres et se sentant exclu – peut avoir un effet positif sur le bien-être.» – Dr. Luca Magis-Weinberg*

Penser en termes d'addiction peut aussi être nuisible, car ce n'est pas seulement le temps passé devant les écrans ou ce que nous y faisons qui détermine leur impact sur nous : **c'est aussi notre perception de**

**nos habitudes technologiques.** Si nous nous *sentons* dépendants de nos cellulaires ou applications et donc incapables de contrôler notre comportement, nous risquons de nous sentir moins bien après les avoir utilisés. À l'inverse, si nous nous sentons maîtres de notre utilisation, nous nous sentirons probablement mieux.

À part pour les très jeunes enfants, **notre objectif ne devrait pas être de réduire au maximum le temps d'écran, mais plutôt d'encourager le développement d'habitudes qui permettent de contrôler** l'utilisation des applications et des appareils. Pour cela, il est important de maintenir un dialogue ouvert et constant avec nos enfants sur leurs activités en ligne et leurs ressentis à ce sujet.

*«L'impact de la technologie numérique sur nous n'est pas seulement le résultat de son utilisation, mais aussi des effets que nous pensons qu'elle a sur nous.» – Pete Etchells, Unlocked*

## Conception accrocheuse

Les médias sociaux ne sont pas neutres. Ils sont conçus de manière à nous inciter à y passer plus de temps et à y revenir régulièrement – ce que les concepteurs d'applications appellent **« Conception accrocheuse »**.

Cependant, ce n'est pas parce qu'une application vous offre le contenu que vous aimez qu'elle est forcément bonne pour vous. D'ailleurs, les caractéristiques qui rendent une application addictive sont aussi celles

qui nous apportent des avantages : explorer qui nous sommes, se divertir, se distraire, et s'exprimer.

La bonne nouvelle, c'est qu'en **expliquant aux enfants comment les applications utilisent des stratégies pour les rendre accros** – comme les flammes de Snapchat ou la page Pour Toi de TikTok – on peut les aider à mieux contrôler leur utilisation d'Internet.

En réalité, beaucoup d'études montrent que la plupart des enfants n'apprécient pas la manière dont les applications les manipulent. On peut donc aussi leur apprendre à militer pour des conceptions plus saines.

## Faire des pauses

**Faire des pauses dans l'utilisation des appareils peut être bénéfique**, même de courtes pauses peuvent avoir un effet comparable à une « détox numérique ». Une étude a montré que réduire le temps passé sur les écrans avait les mêmes effets positifs sur les symptômes de dépression et d'anxiété, la satisfaction de vie et l'activité physique que de ne pas utiliser les appareils du tout. En fait, ceux qui ont seulement réduit leur temps d'écran étaient plus susceptibles de ressentir des effets positifs quatre semaines plus tard que ceux qui avaient totalement arrêté leur utilisation numérique.

Une autre étude a découvert que la méthode la plus efficace consiste à **réduire le temps passé sur certaines activités en ligne à des moments précis** – comme éviter de regarder les vidéos suggérées sur YouTube ou ne pas utiliser Instagram à la bibliothèque. La même étude a montré que les jeunes se sentaient mieux s'ils prévoyaient de consacrer *plus* de temps à des activités en ligne qu'ils apprécient.

Plutôt que de chercher à réduire le « temps d'écran », il peut être plus bénéfique de développer de meilleures habitudes technologiques en **planifiant des moments sans technologie pour soi et ses enfants, et en établissant des espaces sans technologie à la maison**. (Consultez la fiche-conseil de HabiLoMédias intitulée [Accompagnez vos enfants dans leur visionnement](#) pour obtenir des conseils sur la mise en place de ces pratiques.)

## Adopter de meilleures habitudes

Voici quelques conseils pour améliorer vos habitudes technologiques.

Gardez à l'esprit que nos *actions* parlent aussi fort que nos paroles, donc ces astuces peuvent également vous aider à gérer votre propre utilisation du cellulaire.

Avez-vous déjà été pris dans cette « spirale » où vous ouvrez votre cellulaire pour faire une chose et finissez par en faire plusieurs autres sans vous en rendre compte?

Pour éviter cela, essayez d'être **plus intentionnel dans votre utilisation du cellulaire**. Ne considérez pas votre cellulaire comme un outil multi-tâches, mais plutôt comme un appareil à utiliser pour une seule chose à la fois :

- Avant de l'allumer, **dites ce que vous allez faire** : « Vérifier la météo », par exemple. (Vous pouvez commencer par le dire à voix haute, puis simplement y penser.)
- **Définissez à l'avance ce qui vous indiquera que vous avez terminé** – « Quand je saurai s'il va pleuvoir », par exemple.



- **Ensuite, dites ce que vous ferez une fois que vous aurez terminé, comme** « Prendre un parapluie ou de la crème solaire ». Cela vous aide à éviter ces moments où vous pourriez ouvrir une autre application par habitude.

Une autre astuce consiste à ajouter des **obstacles**, comme changer régulièrement la méthode de déverrouillage ou déplacer les applications les plus tentantes hors de votre écran d'accueil. Au début, passer appliquer le filtre de couleurs nuances de gris peut aussi être utile.

Pour les activités sans fin déterminée, comme naviguer sur les médias sociaux, **réglez un minuteur**. Même si vous ne vous arrêtez pas quand il sonne, mesurer le temps passé peut être révélateur : ce que vous pensiez être un jeu de cinq minutes pour vous détendre peut en réalité durer quinze minutes.

Il est important de ne pas être trop sévère avec nos enfants – ou avec nous-mêmes – si leurs habitudes ne s'améliorent pas immédiatement. Les habitudes demandent du temps pour se former, surtout lorsqu'on essaie de corriger de mauvaises habitudes, et se sentir coupable peut en fait réduire notre maîtrise de soi à l'avenir.

## Notifications

Les notifications peuvent nous stresser, mais elles nous permettent aussi de rester connectés aux autres. En fait, nous passons moins de temps à les consulter que nous le pensons : seule une interaction sur dix avec notre cellulaire est déclenchée par une notification. Plutôt que de les désactiver complètement, ce qui peut parfois *augmenter* le stress, ou de les mettre en silencieux, ce qui pourrait nous inciter à vérifier encore plus souvent, **il est préférable d'aider les enfants à établir des moments précis pour les consulter**. Cela rend les notifications plus faciles à gérer.

Une méthode utile à enseigner aux enfants est celle des « **dans dix minutes** » : lorsqu'ils ressentent le besoin de vérifier leurs notifications, ils peuvent le faire... mais dans dix minutes. Ce petit délai **réduit le nombre de fois** où ils consultent leur cellulaire, ce qui peut être plus significatif que la durée totale d'utilisation. De plus, il y a de bonnes chances que quelque chose d'autre attire leur attention pendant ces dix minutes, les distrayant de leur cellulaire.

Vous pouvez aussi mettre en place des **règles concernant les moments et les lieux où l'utilisation des appareils est autorisée ou interdite**. Par exemple, il est fortement recommandé de **ne pas laisser les cellulaires dans les chambres des enfants** et de définir des moments et des endroits sans écrans, comme pendant les repas.

Des études récentes montrent que les enfants ont du mal à déconnecter, surtout la nuit, parce qu'ils ont peur de ne pas être là si leurs amis ont besoin d'eux. Encouragez-les à expliquer à leurs amis que leurs *parents/tuteurs* ne les autorisent pas à vérifier leurs notifications la nuit. (Ils ne vous remercieront peut-être pas, mais il y a de fortes chances qu'ils vous en soient secrètement reconnaissants).

## Activité de substitution

Quand on parle des risques liés à un usage excessif des écrans, ce qui inquiète surtout, c'est que le temps passé devant un écran remplace des moments précieux avec des amis ou la famille, ou des activités importantes comme faire du sport ou bien dormir.

C'est pour cette raison qu'il est crucial de limiter au maximum le temps d'écran pour les enfants de moins de deux ans, car ils ont besoin de consacrer tout leur temps possible à ces activités fondamentales.

Pour les enfants plus âgés, demandez-vous si une activité sur écran ne substitue pas quelque chose de bénéfique :

- Est-ce que cela leur permet faire de l'**exercice**, comme un jeu de danse ou Pokémon Go?
- Est-ce que cela leur permet d'**apprendre quelque chose**, que ce soit en rapport avec l'école, avec l'un des centres d'intérêt de votre enfant, comme l'histoire ou les dinosaures, ou quelque chose de pratique, comme cuisiner ou jouer de la guitare?
- Sont-ils en **train de faire ou de créer quelque chose**, comme écrire une histoire ou créer un jeu vidéo?
- Ont-ils des **relations sociales** significatives avec leurs amis ou les membres de leur famille? Des recherches ont montré que les enfants qui jouent le plus souvent seuls à des jeux vidéo sont susceptibles de devenir plus solitaires avec le temps, alors que ceux qui jouent avec d'autres le deviennent moins.

## Comparaison

Bien que les médias sociaux puissent parfois mener à des situations de cyberharcèlement ou à l'exposition à des contenus inappropriés, la réalité la plus courante

est celle de la **comparaison**. Quand nous voyons la vie des autres sur les médias sociaux – des images soigneusement filtrées et sélectionnées pour les montrer sous leur meilleur jour – nous pouvons facilement croire que les autres sont plus beaux et plus heureux que nous. Certaines études suggèrent que cette tendance à se comparer est ce qui détermine si les médias sociaux ont un effet positif ou négatif.

*« Les médias sociaux ne se contentent pas de refléter les dynamiques sociales existantes; ils modifient en profondeur le vécu des adolescents. » – Emily Weinstein et Carrie James, Behind Their Screens*

Pour aider nos enfants à éviter de tomber dans le « **piège de la comparaison** », nous pouvons les encourager à filtrer leurs flux de médias sociaux en mettant en sourdine ou en arrêtant de suivre les personnes qui les font se sentir mal dans leur peau. Nous pouvons également influencer les algorithmes pour qu'ils montrent davantage de contenus qui nous font du bien, et moins de ceux qui ne sont pas bénéfiques.

Chaque application permet de le faire à sa manière, mais en général, « aimer » un contenu ou le regarder jusqu'à la fin indique que vous souhaitez en voir davantage. Inversement, faire défiler ou mettre un pouce vers le bas envoie le message contraire. Des applications comme TikTok permettent même de réinitialiser complètement les préférences, offrant ainsi une nouvelle expérience utilisateur. En partant de là, il suffit d'environ quinze minutes pour entraîner l'algorithme à ne montrer que des vidéos de chats (ou tout autre contenu que vous préférez). Réinitialiser les préférences peut aussi être un bon moyen de sortir

d'une spirale de contenus négatifs ou indésirables.

Il est aussi important de faire comprendre aux enfants que tout le monde ressent la pression d'être toujours disponible et de montrer une image parfaite de soi. En publiant honnêtement sur nos vies, ses hauts et ses bas, nous facilitons l'honnêteté chez les autres. Que ce soit les adultes ou les enfants, nous sommes tous confrontés à ces enjeux, et nous sous-estimons souvent l'impact de nos habitudes numériques sur les *autres*.

Il est crucial de s'engager à développer de meilleures habitudes, tout en se montrant indulgent envers soi-même si les choses ne changent pas immédiatement. Bien que les parents doivent poser des limites et instaurer des routines, cela fonctionne mieux quand ils se positionnent comme des guides et des soutiens plutôt que comme des dictateurs.

Les médias sociaux jouent un rôle essentiel dans la manière dont les adolescents gardent le contact avec leurs amis et leur famille, et ils peuvent être un moyen précieux de socialiser. La psychologue Dre. Tara Porter propose de demander aux enfants : « Utilises-tu ton cellulaire pour te connecter aux autres ou pour te comparer à eux? »



*Avis de non-responsabilité : Bell apporte son soutien financier à HabiloMédias. Ce guide a été élaboré conjointement par Bell et HabiloMédias. HabiloMédias ne recommande aucune entité commerciale, produit ou service. Ce guide n'a pas pour objectif de promouvoir Bell.*



**Bell**