FICHE-CONSEIL

COMPOSER AVEC LE STRESS NUMÉRIQUE

Pour mener une vie numérique équilibrée, votre utilisation des technologies doit être **gérable, judicieuse et réfléchie**. La présente fiche-conseil vous aidera à passer du « pilote automatique » à une sensation de contrôle sur votre utilisation des appareils afin que ces derniers vous aident à atteindre vos objectifs plutôt que de vous empêcher de le faire.

1. REPRENDRE LE CONTRÔLE : MAÎTRISER VOS HABITUDES

La **capacité d'agir** désigne le sentiment que vous maîtrisez la technologie plutôt que ce soit elle qui vous contrôle. Lorsque vous vous sentez dépassé, votre niveau de stress augmente souvent.

- **Communiquer ou se comparer** – Posez-vous la question suivante : « Utilisez-vous votre téléphone pour communiquer avec les autres ou plutôt pour vous comparer à eux? » Une utilisation active, comme envoyer des messages à des amis ou créer quelque chose, procure généralement un meilleur bien-être que le « défilement » passif et la comparaison aux autres.
- **Règle des « 10 minutes plus tard »** - Lorsque vous ressentez une envie pressante de consulter un fil d'actualités ou une notification, dites-vous que vous pouvez le faire… mais dans 10 minutes. Ce délai aide à défaire les réactions habituelles et vous permet de réfléchir pour déterminer si vous avez réellement une raison d'utiliser votre appareil.
- **Défi « Une chose à la fois »** - Avant d'ouvrir une application, dites à voix haute (ou dans votre tête) « Je vais faire [tâche]. Je saurai que j'ai terminé lorsque [objectif]. Je ferai ensuite [prochaine activité]. » Vous éviterez ainsi de tomber dans la « boucle du téléphone » où vous ouvrez votre téléphone pour une chose et finissez par en faire six autres.
- **État d'esprit :** Ne considérez pas votre utilisation des médias comme une « dépendance » : ce faisant, vous vous sentirez davantage impuissant et moins enclin à changer vos habitudes. Rappelez-vous plutôt qu'il s'agit d'outils puissants qui ont été soigneusement conçus pour vous inciter à les utiliser plus longtemps et plus souvent. Vous apprenez ainsi les compétences et développez les habitudes nécessaires pour bien les utiliser.

Essayez de dire à vos amis quelque chose comme « Je mets mon téléphone en mode "ne pas déranger" pendant que je fais mes devoirs pour ne pas me laisser distraire. Je rattraperai la conversation quand j'aurai fini. »

Essayez de vous dire quelque chose comme « J'ouvre cette application seulement pour vérifier [nommer la tâche spécifique]. Une fois que ce sera fait, je passerai à [nommer l'activité suivante]. »

2. GÉRER LES PERTURBATIONS : RÉCUPÉRER LE TEMPS PERDU

Les perturbations se produisent lorsque le temps passé devant un écran prend la place d'activités dont vous avez besoin ou que vous appréciez, comme le sommeil, le sport ou les sorties entre amis en personne.

©HABILOMÉDIAS 2026

- **Heure du coucher sans technologie** : Choisissez une station de recharge pour vos appareils afin de préserver votre sommeil. Si vous écoutez de la musique ou des balados pour vous aider à vous endormir, utilisez un appareil qui ne renferme aucune application que vous pourriez être tenté de consulter.
- **Réinitialisation de votre horloge interne :** Pour contrer la sensation d'« agitation » découlant de l'utilisation nocturne, essayez de vous exposer à une **lumière extérieure** vive dès le réveil afin de réinitialiser votre cycle de sommeil naturel.
- **Donner une porte de sortie à vos amis :** Bon nombre d'adolescents ressentent une pression sociale les poussant à être « toujours disponibles » pour soutenir leurs amis. Vous pouvez gérer ce stress en faisant savoir à vos amis que vous n'avez pas le droit de consulter vos notifications le soir, vous donnant ainsi une excuse socialement acceptable pour vous déconnecter. (Ils ressentent probablement la même chose!)
- **La règle des « autres activités » :** Plutôt que d'essayer simplement d'utiliser votre téléphone moins fréquemment, consacrez du temps à d'autres activités que vous aimez, comme un loisir, un sport ou la lecture.

Essayez de dire à vos amis quelque chose comme « Si je ne réponds pas ou si je ne mets pas une mention "j'aime" sur ce que tu publies ce soir, ce n'est pas que je t'ignore. Je reste simplement loin de mon téléphone pour mieux dormir. »

Essayez de vous dire quelque chose comme « Mes amis savent que je tiens à eux. Ils comprendront si je ne réponds pas à tout ce qu'ils publient le soir. »

3. METTRE FIN AUX INTERFÉRENCES : RESTER DANS LE MOMENT PRÉSENT

Les **interférences** surviennent lorsque l'utilisation des médias nous empêche de participer pleinement aux activités que nous faisons dans le moment présent, les rendant moins significatives.

- **Sprints de notifications :** Plutôt que de répondre immédiatement à chaque notification, et ainsi augmenter votre stress, essayez de le faire « en bloc ». Choisissez des moments précis (p. ex. une fois par heure) pour consulter vos notifications et y répondre en une seule fois, puis rangez votre téléphone.
- **Rendre les appareils plus difficiles à utiliser et moins amusants :** Si vous vous surprenez à consulter votre téléphone automatiquement, modifiez votre méthode de déverrouillage (p. ex. passer de l'empreinte digitale à un schéma ou à un code d'identification personnel) ou retirez les applications les plus tentantes de votre écran d'accueil. Vous pouvez même essayer de changer la palette de couleurs pour passer aux **nuances de gris** pour le rendre moins attrayant.

Essayez de dire à vos amis quelque chose comme « Rangeons nos téléphones pendant que nous regardons ce film pour pouvoir vraiment passer du temps ensemble. »

Essayez de vous dire quelque chose comme « Mon téléphone est un outil à ma disposition, pas une chose à laquelle je dois répondre chaque fois qu'il vibre. »

4. DÉJOUER LA « CONCEPTION ADDICTIVE »

Les applications offrent souvent des fonctionnalités **« addictives »**, comme le défilement infini et la

lecture automatique, pour vous maintenir en « pilote automatique ». Vous pouvez vous opposer aux méthodes utilisées par les entreprises technologiques pour tenter de vous manipuler.

- **Entraîner votre algorithme :** Les algorithmes sont souvent optimisés pour le « temps de visionnement » ou l'« engagement » plutôt que votre bien-être. Vous pouvez **entraîner votre fil d'actualités** en « aimant » massivement les contenus qui vous font du bien et en utilisant les boutons « Je ne suis pas intéressé » pour ceux qui déclenchent de l'anxiété ou vous poussent à la comparaison. Consultez la présente fiche-conseil pour en savoir plus sur la manière de procéder.
- **Définir des points d'arrêt :** Puisque les fonctionnalités comme le défilement sans fin éliminent les points d'arrêt naturels, vous devez créer les vôtres. Pour les activités sans fin fixe, comme consulter TikTok ou jouer à des jeux vidéo, **réglez toujours une minuterie** avant de commencer.

Essayez de dire à vos amis quelque chose comme « J'ai réglé une minuterie sur une demi-heure parce que je dois m'assurer d'avoir le temps de faire mes devoirs. »

Essayez de vous dire quelque chose comme « Je ne suis pas accro. J'utilise simplement un outil conçu pour être addictif. Je peux changer mes habitudes au fil du temps. »

5. ACTIVITÉS DE SUBSTITUTION DE PLEINE CONSCIENCE

Cernez les moments où vous êtes le plus susceptible d'utiliser les médias sans y réfléchir. Puis, prévoyez des **activités ciblées** que vous pouvez faire à la place.

- **Lecture :** Apportez un livre papier ou assurez-vous que votre application de lecture numérique est ouverte. Vous pouvez écouter quelques minutes d'un balado si vous préférez. Assurez-vous simplement d'en avoir un prêt à l'avance.
- **Exploration corporelle :** Concentrez-vous sur vos sensations physiques, de la tête aux orteils.
- **Immersion dans l'environnement :** Cernez une chose que vous pouvez voir, entendre, sentir et toucher dans votre environnement immédiat.
- **Courtes pauses :** N'oubliez pas que même une courte pause peut être aussi bénéfique pour votre santé mentale qu'une longue « désintoxication numérique ».

Soyez indulgent envers vous-même. Adopter de meilleures habitudes, c'est comme faire de la musculation : il faut du temps et faire de petits changements réguliers. Si vous faites un faux pas, ne vous laissez pas envahir par la culpabilité puisque ce sentiment peut en réalité réduire votre maîtrise de soi à l'avenir.

Cette fiche-conseil a été élaborée en partenariat avec TELUS Wise.