



Screenpeace

APO, ADULTES ET ÉCRANS



**Se préserver
et prendre soin de soi
à l'ère du numérique.**

DES SOLUTIONS DURABLES DANS UN MONDE HYPERCONNECTÉ

LES ÉCRANS ET LE CERVEAU



Jeu vidéo, scroll sur
Tiktok, notification
ou like Instagram



**envoi de
DOPAMINE***
au cerveau

**Cela ne demande aucun effort,
c'est instantané et à l'infini !**

Les conséquences

- + Envie de continuer / recommencer** : on ne voit plus le temps passer.
- + Vole du temps** disponible à d'autres activités.
- + Difficulté d'arrêter** : le cerveau réclame sa « dose ». 11% des ados présenteraient des symptômes similaires à l'addiction **
- + Moins de plaisir ailleurs** : les autres activités paraissent plus fades.
- + Tout paraît lent** : le monde semble ennuyeux, on s'impatiente plus vite.



Attention : pendant l'adolescence, le cerveau est encore en construction.

Résultat : les ados ressentent tout plus fort, cherchent les récompenses immédiates et ont plus de mal à résister aux écrans ou anticiper les conséquences négatives.

Et si l'ado est plus vulnérable, l'adulte n'est pas immunisé !

* neurotransmetteur lié à la récompense et à la motivation

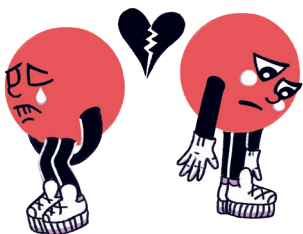
** OMS, 25/09/2024

TROP D'ÉCRANS : CE QUE ÇA FAIT ...

Diminution des interactions sociales et de l'empathie

L'empathie se construit dans la relation directe : je ressens une émotion, l'autre me la renvoie comme un miroir et elle circule entre nous.

- Solitude voire isolement
- Incitations à la haine, violence, cyberharcèlement...



Que faire ?

Pas d'écran pendant les repas, se retrouver en vrai (IRL), différencier le réseau social de la relation sociale.



DÉTACHEMENT DU SENTIMENT DE RÉALITÉ

La frontière entre réel et fictif devient floue et la confiance dans la réalité s'effrite



Estime de soi

Les réseaux donnent parfois l'impression de ne jamais être ou faire "assez bien" et poussent à avoir une mauvaise perception de son corps, de sa vie...

Que faire ?

Limiter le temps sur les réseaux sociaux, ne pas se comparer et en parler.



Infos toxiques, fake news, IA

Les algorithmes cherchent à augmenter le temps passé en privilégiant les contenus (souvent choquants) qui captent et conservent l'attention.

Que faire ?

Varier et vérifier les sources, développer son esprit critique (lecture, études).



... ET CE QUE JE PEUX FAIRE



Dette chronique de sommeil, sommeil perturbé

Difficulté à s'endormir, réveils la nuit, fatigue chronique.

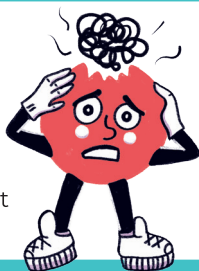


Que faire ? Pas d'écran dans la chambre, pas d'écran 1 à 2h avant de se coucher



Baisse de motivation et concentration

- Le cerveau s'habitue aux récompenses rapides (dopamine).
- Les tâches longues deviennent plus difficiles.



Que faire ? Pas d'écran au réveil, pas d'écran pendant qu'on travaille, supprimer les notifications, ▶ **1 écran à la fois**



Vides juridiques et arnaques

- Pas de signalétique / modération très limitée : accès facilité à des contenus violents ou inappropriés.
- Règlementation difficile à créer et à mettre en place.
- Vol et vente des données personnelles.
- Arnaques (photos et vidéos, influenceurs, phishing...)

Que faire ? Avoir des comptes privés, refuser les cookies, vérifier les sources, ne pas partager d'infos trop personnelles (mots de passe, photos...)



Et aussi : sédentarité, dépression, anxiété, mauvaises rencontres et bien d'autres effets délétères possibles.



Mais c'est réversible et vous pouvez agir !

Retrouvez tous nos conseils sur www.screenpeace.org

L'ÉCONOMIE DE L'ATTENTION



Captologie : techniques utilisées par les applications et réseaux sociaux **pour attirer, capter et retenir notre attention.**

Quelques exemples :

- Les notifications rouges qui créent un sentiment d'urgence.
- Le défilement infini (scroll) qui pousse à continuer sans fin.



Plus nous passons de temps en ligne, **plus ces plateformes gagnent de l'argent grâce à la publicité**

Quelques chiffres



pub TV

144 milliards d'€*



pub digitale

355 milliards d'€*

 Meta

Facebook - Instagram - Whatsapp

178 milliards d'€*



52 milliards d'€*



34 milliards d'€**

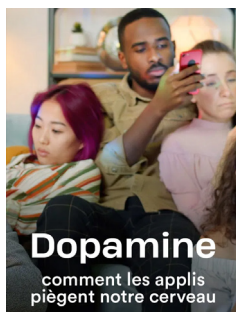
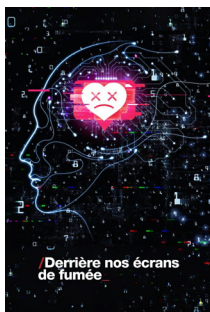
264 M€ soit **723 millions d'€ par jour**
pour ces 3 entreprises seulement !

Notre attention vaut de l'or, reprenons le contrôle !



* Dans le monde en 2025 : Source WPP Média (publicité en contexte contenus uniquement), Meta, BBC ** Dans le monde en 2024 : source Assemblée nationale

POUR APPROFONDIR



- Derrière nos écrans de fumée - *Netflix*
- Mini-série Dopamine - *Arte*
- La civilisation du poisson rouge - *Bruno Patino*
- Un mois sans écran - *Léna Situations* - *YouTube*
- Génération Anxieuse - *Jonathan Haidt*
- La fabrique du crétin digital - *Michel Desmurget*



**Trop d'écrans et besoin
d'être accompagné ?**



Screenpeace

Accompagnements sur-mesure
Ateliers de sensibilisation
Conférences

Association cofondée
par le Docteur
Anne-Lise Ducanda

Retrouvez-nous sur www.screenpeace.org

contact@screenpeace.org