

# Du temps sans écran

Outil de référence pour les intervenants  
en milieu scolaire

P  
A  
U  
S  
E

## POURQUOI EST-IL FACILE DE TOMBER EN DÉSÉQUILIBRE SUR INTERNET?

### INTERNET ET LA RECHERCHE DE PLAISIR

Alors que les dépendances physiques (p. ex. à l'alcool) sont bien connues, le concept de la dépendance aux écrans et à l'Internet est plus nouveau. Les recherches ont cependant démontré que toutes les dépendances sont engendrées par une dénaturation du « **circuit de la récompense** » que nous avons tous dans notre cerveau. Ce circuit est au cœur de notre activité mentale et guide tous nos comportements. Ces régions du cerveau ont le rôle de récompenser l'exécution des fonctions vitales telles que manger, boire et dormir par une sensation agréable. En répondant à ces besoins, on assure notre survie et celle de notre espèce.

Notre cerveau est donc fait pour rechercher le plaisir, soit la dopamine, l'hormone du plaisir. Le développement d'une dépendance implique également la libération de cette hormone. Plus il y a de dopamine libérée, plus le plaisir ressenti sera intense et plus il y a un risque de développer une dépendance. L'exposition aux activités en ligne enclenche ce circuit et libère de la dopamine. Or, le cerveau s'adapte et l'exposition régulière aux activités en ligne produit de moins en moins de plaisir.

On doit donc augmenter la durée de temps ou l'intensité des activités en ligne afin de susciter des quantités de plus en plus élevées de dopamine et de retrouver le même sentiment de plaisir qu'auparavant. Cette réaction, communément appelée la tolérance, explique pourquoi il est facile de développer le réflexe de se connecter souvent et pourquoi un sentiment d'ennui peut survenir lorsqu'on n'est pas connecté (voir Figure 1). Au début, une personne se connecte afin d'éprouver du plaisir et par la suite elle se connecte afin d'éviter d'éprouver un malaise. La personne devient alors l'esclave de l'activité en ligne!

### INTERNET ET SON POUVOIR D'ATTRACTION

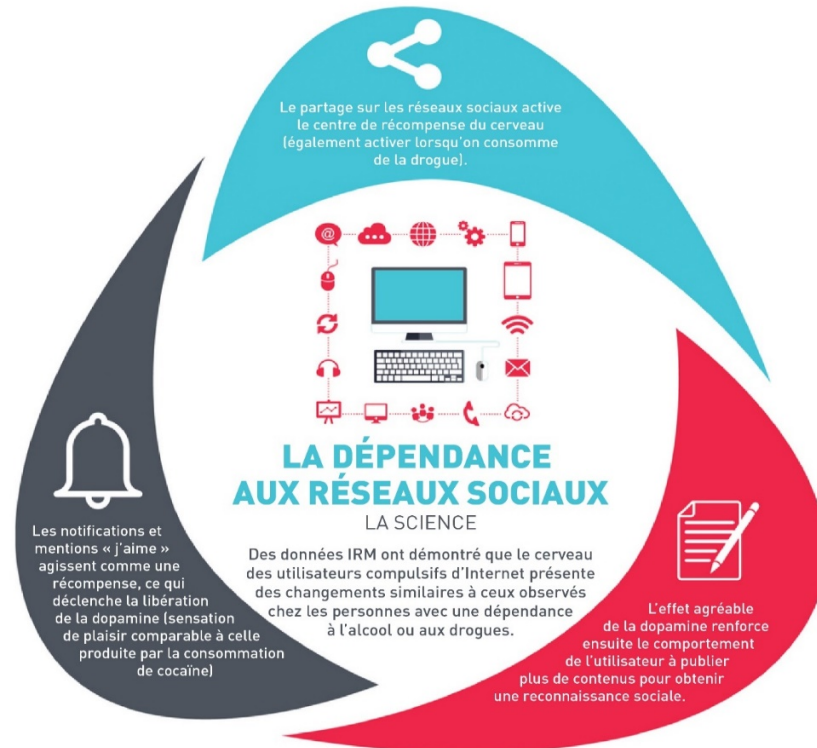
Les développeurs de sites et d'applications utilisent notre recherche naturelle de plaisir et notre curiosité pour maximiser nos interactions avec leurs produits. Pour y arriver, des équipes d'experts en motivation humaine combinent tous les éléments pour arriver à la recette parfaite pour accrocher les utilisateurs: des objectifs atteignables, du *feedback* fréquent et attrayant, de l'approbation sociale, une progression continue, l'imprévisibilité, des sons surprenants, des couleurs captivantes, etc. Ils maîtrisent si bien ces éléments qu'il devient presque impossible de résister au désir d'utiliser Internet (consulter ses courriels, surfer sur le Web, aller sur les réseaux sociaux, etc.).

1

De plus, l'Internet est régi par une règle de **trois A** :

- **Accessible**: plusieurs possibilités, en tout temps, toujours présent
- **Anonyme**: permet de cacher ou de changer son identité
- **Abordable**: loisirs à faible coût

Grâce à ces promesses de nouvelles connexions, de socialisation et de divertissement, il est facile de comprendre comment une personne en bonne santé peut devenir accro à sa dose d'Internet.



## INTERNET ET SON OMNIPRÉSENCE

À force de toujours être connecté, on peut ressentir le FOMO (acronyme provenant de l'expression anglaise *Fear Of Missing Out*): la peur de manquer un événement ou quelque chose d'intéressant. Les réseaux sociaux nous bombardent de statuts, de messages instantanés et de photos qui nous offrent des aperçus de la vie de nos amis. Pour certains, être au courant instantanément de tout ce qui se passe crée une habitude de vérification constante des médias sociaux, au détriment de ce qu'ils sont en train de faire. Les réseaux sociaux se servent même de cette peur à leur avantage en nous montrant ce qu'on a manqué lorsqu'on ne s'est pas connecté depuis quelque temps. Ceci nous pousse à nous connecter de plus en plus souvent et à éprouver un malaise à l'idée de ne pas avoir de réseau. En tentant d'être partout à la fois, nous risquons de manquer ce qui se trouve devant nous, car nous sommes toujours susceptibles d'être interrompus par la possibilité de quelque chose de mieux.

## RÉFÉRENCES

- Alter, A. (2017). Irresistible: *The rise of addictive technology and the business of keeping us hooked*
- Derome, R. (26 sep. 2016). *La dépendance, c'est quoi? Curium magazine*. Repéré à <http://curiummag.com/dependance-cest-quoi/>
- Groth, S. (12 juin 2015). *Social media addiction is real and it's scary. Else*. Repéré à <http://elseapp.co/blog/2015/socialmediaaddictionisreal>
- Schmitt, L. (2013). *L'addiction à Internet : une nouvelle maladie ?* Huffington Post. Repéré à [https://www.huffingtonpost.fr/laurent-schmitt/addiction-internet\\_b\\_4344040.html](https://www.huffingtonpost.fr/laurent-schmitt/addiction-internet_b_4344040.html)
- Suissa, J.A. (2017). *Sommes-nous trop branchés? La cyberdépendance*. P.6