





Dr Caroline Depuydt

# JE ME LIBÈRE DES ÉCRANS !

Le guide d'une psychiatre pour maîtriser  
sa consommation digitale



# Sommaire

---

## Avant-propos.

La tyrannie des écrans	9
------------------------	---

---

## Introduction.

Les clés pour une autonomie numérique	15
---------------------------------------	----

# 01. Les technologies digitales, mon cerveau et moi

## Chapitre 1.

Les mécanismes cérébraux de l'addiction	29
---	----

- Le circuit de la récompense dopaminergique :  
une exploration des plaisirs cérébraux 29
- Du plaisir à la dépendance 35
- Les différentes formes d'addiction aux écrans 41

## Chapitre 2.

Les stratégies d'addiction des plateformes numériques	61
---	----

- Booster l'estime de soi 62
- Soutenir le besoin de validation sociale 68
- Alimenter la peur de rater quelque chose :  
le syndrome FOMO (« *fear of missing out* ») 75
- Plaire au cerveau paresseux 82

### Chapitre 3.

## La quête de profit de l'industrie numérique 91

- La captologie : comment se construit l'architecture de l'attention 95
- Les algorithmes de recommandation et l'effet de bulle 98
- L'exploitation de nos données personnelles 105

### Chapitre 4.

## Les bienfaits des technologies digitales connectées 119

- Les possibilités de connexion et d'échange d'informations 119
- La créativité et l'expression de soi 125
- Les opportunités professionnelles 126
- Les opportunités de développement personnel 128
- Les écrans peuvent-ils être bénéfiques à nos enfants ? 134

### Chapitre 5.

## Les conséquences négatives de l'usage des écrans 147

- Les effets sur la santé mentale 147
- Les effets sur la santé physique 155
- L'ère numérique et ses défis pour nos enfants 156

# 02. Reprendre le contrôle

## Chapitre 6.

**Quatre étapes pour maîtriser sa consommation digitale** 171

- Première étape : la prise de conscience 172
- Deuxième étape : réveiller le cortex préfrontal 180
- Troisième étape : resensibiliser le système dopaminergique 185
- Quatrième étape : booster naturellement sa dopamine 193

## Chapitre 7.

**Stratégies adaptées à trois cas particuliers** 199

- Traiter son FOMO 199
- Faire la paix avec son image corporelle 204
- Lutter contre le cyberharcèlement 208

## Chapitre 8.

**Guide de survie (réaliste) à l'usage des parents dépassés** 217

---

## Conclusion.

**Réveiller notre conscience et se libérer de l'emprise des écrans** 241

---

**Lexique.** 245



# La tyrannie des écrans

Si vous lisez ces lignes, c'est peut-être que, comme des millions de personnes, vous vous sentez aux prises avec la tyrannie des écrans dans votre vie et celle de vos enfants. Dans un monde de plus en plus connecté, les outils digitaux ont pris une place prépondérante. Smartphone, ordinateur, tablette, télévision, tous constituent des ressources que l'on n'aurait pu envisager il y a cinquante ans : on peut échanger sur les réseaux sociaux, gérer sa vie professionnelle, se téléphoner et s'envoyer des e-mails, se divertir grâce aux jeux vidéo, avaler un épisode après l'autre d'une série télévisée (c'est ce qu'on appelle le « *binge-watching*\* »). Avec l'instauration de l'ère digitale, les écrans sont devenus indispensables, incontournables, des éléments essentiels de nos vies. Parfois, ils nous font gagner du temps, souvent, ils nous en font perdre. Avez-vous une idée du nombre d'heures que l'on passe quotidiennement sur les écrans ? À l'échelle de la planète, une personne passe en moyenne 6 heures et 57 minutes chaque jour à regarder un écran (hors activité professionnelle), et la moitié de ce temps sur son mobile. En France, le temps d'exposition aux écrans ne fait qu'augmenter. Les adultes passent devant en moyenne 5 heures et 50 minutes par jour, contre 3 heures et 10 minutes il y a dix ans. Les jeunes, eux, y passent 4 heures et 11 minutes par jour, une heure de plus qu'il y a dix ans<sup>1</sup>.

---

1 <https://10jourssansecrans.org>.

Ces écrans sont certes des outils intéressants, mais leur omniprésence ne peut que nous inquiéter : ont-ils pris le contrôle de nos vies ? Pour certains, chez qui les écrans gardent une place relativement marginale, ce questionnement peut sembler anodin. Mais pour d'autres, il s'agit d'une question cruciale. Car derrière l'apparente facilité de communication et de divertissement qu'offrent les écrans se cachent des pièges et des mécanismes d'addiction\* puissants.

Avec ce livre, nous allons plonger profondément au cœur de la dépendance\* aux écrans, en explorant les mécanismes psychologiques et neurologiques à l'œuvre. Nous allons décortiquer les stratégies des industriels pour nous garder accrochés et manipuler nos comportements en ligne. Des interfaces aux notifications et aux *likes\**, chaque élément est minutieusement pensé pour nous inciter à passer toujours plus de temps en ligne. Mais rassurez-vous, ce livre n'est pas conçu pour vous culpabiliser ni pour vous inciter à renoncer à la technologie moderne. Au contraire, nous allons nous équiper des connaissances et des outils nécessaires pour aborder notre utilisation de manière plus saine et reprendre le contrôle de notre relation aux écrans.

Je suis moi-même une femme adulte, mère, mais aussi psychiatre. J'observe dans toutes leurs dimensions les bienfaits et les dégâts potentiels de l'usage que nous faisons des écrans. Je constate, tant dans ma consommation propre que dans celle de mes patients et de mes enfants, combien cette connexion est utile, ludique, bénéfique et en même temps parfois dévorante. Pour écrire ce livre, j'ai tenté de rassembler les connaissances scientifiques actuelles sur le sujet (vous retrouverez toutes les références bibliographiques en notes de bas de page) et de les allier à mes constats personnels en tant que thérapeute, maman et consommatrice. J'ai voulu développer une approche originale qui dépasse la simple analyse de l'addiction au numérique pour nous inviter à une réflexion plus profonde, mais également décomplexée et bienveillante, sur l'impact de la technologie sur notre quotidien. Ensemble, nous allons démystifier cette addiction. Je montrerai

comment le cerveau réagit à la stimulation numérique, comment cette stimulation peut éventuellement se transformer en un usage problématique qui peut devenir addictif et comment briser ce cycle.

▷ Il ne s'agit pas simplement de « moins utiliser » les écrans, mais avant tout de comprendre pourquoi nous les utilisons autant. Ce n'est qu'en prenant le problème à sa racine que nous pourrions trouver des solutions durables.

La plupart des ouvrages et des émissions sur le sujet sont alarmistes et adoptent volontiers un ton dramatique. Au final, ils nous invitent à balancer notre smartphone dans les toilettes pour vivre une vie plus libre et plus simple, en lien avec les autres, dans la joie de vivre et environné du chant des oiseaux, tout en lisant Spinoza dans le texte. Si la préoccupation est légitime, je ne suis pas convaincue que ce genre de discours puisse avoir un véritable effet positif et qu'il faille jeter le bébé avec l'eau du bain. Cette tendance à diaboliser les écrans dans le but de nous inciter à nous en défaire est intrigante. En effet, ces appareils présentent également des aspects positifs (que nous examinerons) et nous éprouvons un certain plaisir à les utiliser : ce côté ludique ne doit pas être ignoré. C'est plutôt l'exagération et la mauvaise utilisation qui finissent par nous peser et nous dépasser. Nous ne pouvons pas nous priver de toute innovation sous prétexte qu'elle a des conséquences négatives, mais nous devons veiller à ne pas en devenir excessivement dépendants. Imaginons que tout changement de paradigme soit systématiquement balayé du fait de ses effets secondaires et de ses risques : les hommes des cavernes auraient-ils découvert le feu pour l'abandonner dix ans plus tard parce que, quand même, ça fait mal quand ça brûle et que le steak de mammoth trop cuit, ce n'est pas bon ? Chaque époque a eu son lot de métamorphoses qui ont été décriées par les plus vieilles générations. Cela fait partie du jeu. Anne Cordier, dans son

dernier ouvrage<sup>2</sup>, revient, dans une perspective historique, sur cette panique morale qui survient à chaque nouveauté. En 1940, le flipper (inventé en 1931) était considéré par le maire de New York comme une « machine du diable » favorisant la corruption morale des jeunes. Idem pour le jeu de rôles *Donjons et dragons* dans les années 1980 et la musique rap dans les années 1990. Il paraît même que de grands philosophes de l'Antiquité craignaient que l'écriture crée des générations sans mémoire<sup>3</sup>. Cela fait, semble-t-il, partie du grand cycle de la vie, et c'est actuellement l'omniprésence du numérique dans notre quotidien qui crispe le débat. Je fais d'ailleurs le pari que le candidat idéal pour les prochaines joutes sera ChatGPT. J'imagine bien les titres racleurs : « ChatGPT : la fin de l'humanité ? », « Intelligence artificielle : le film *Matrix* était-il prophétique ? »

Au sein de nos foyers, le digital et les écrans sont partout, ou presque. Les adultes s'effarent de la surconsommation de leurs ados. Ils n'y voient pas toujours le côté instructif, ludique et positif et ont aussi tendance à minimiser leur propre hyperconnexion. Ces incompréhensions intergénérationnelles peuvent être source de discorde. Une tentative de réponse plutôt répressive serait de prôner l'abstinence, par exemple en interdisant ou en reculant au maximum l'âge du premier smartphone. Même si la question de l'usage des écrans est pertinente, ce genre de réponse est contre-productif et culpabilisant, car impossible à mettre en œuvre et surtout pas en phase avec le monde tel qu'il évolue.

Notre bonne conscience d'adulte responsable nous pousse à édicter des règles à destination de nos enfants, alors que tout le monde sait pertinemment qu'elles ne seront pas respectées : quel jeu de dupes ! Sortons de cette ornière et posons-nous les bonnes questions. Comment comprendre les mécanismes d'addiction et la façon dont les concepteurs des plateformes numériques\* en

---

2 A. Cordier et S. Erhel, *Les Enfants et les écrans*, Paris, Retz, 2023, p. 7.

3 Podcast *Vivons heureux avant la fin du monde*, épisode « GAFA tes gosses », ARTE Studio, 2023.

profitent ? Comment retrouver notre autonomie numérique et être guidé vers une utilisation plus consciente et saine des technologies ? Mon idée est d'expliquer les mécanismes d'addiction tout en proposant des outils concrets et équilibrés pour reprendre le contrôle.

C'est dans cet esprit que j'ai décidé d'écrire le livre dont j'aurais voulu disposer moi-même pour mieux comprendre mon rapport aux écrans et pour en parler adéquatement à mes enfants. Le livre que j'aurais voulu pouvoir conseiller à mes patients. Ils ne consultent que rarement pour cette problématique spécifique, mais expriment très souvent des interrogations ou des difficultés à cet égard. Un usage problématique, que l'on rencontre fréquemment, peut occasionner des troubles secondaires, comme des troubles du sommeil liés à l'impossibilité de se déconnecter, des troubles dépressifs ou un retrait social, liés à la mauvaise image de soi alimentée par des normes impossibles à atteindre véhiculées par les réseaux sociaux. Je voulais que ce livre soit explicatif, accessible, qu'il décrypte les rouages du cerveau, le circuit de la récompense et comment cela peut tourner à l'addiction. Car c'est là tout l'enjeu : comprendre comment on passe d'une consommation normale, sous contrôle, à une utilisation dérégulée, excessive, signe d'une addiction. Je souhaitais également montrer l'intelligence et la roublardise des concepteurs numériques qui utilisent la connaissance des mécanismes cérébraux responsables de l'addiction pour nous rendre accros à leurs produits. Je voulais aborder sans tabou, en m'appuyant sur des études scientifiques et sur ma pratique de psychiatre, tant les bienfaits des écrans que les conséquences négatives d'une utilisation trop intensive. Mais surtout, j'avais besoin d'un livre non culpabilisant et qui offre des pistes concrètes pour nous libérer d'une utilisation tyrannique des écrans, pour retrouver notre autonomie numérique, à notre rythme et selon nos besoins. Des solutions concrètes et raisonnables seront déployées ici pour que l'usage du numérique reste une source de plaisir, de découverte et non d'enfermement. J'espère que ce livre vous aidera à éveiller vos consciences et à retrouver « la juste connexion ».

En suivant la méthode que je vous propose, vous apprendrez à utiliser les écrans pour améliorer votre vie plutôt que de les laisser vous contrôler. Être contrôlé par les écrans, c'est se retrouver dans une situation où leur usage compulsif empiète sur votre vie quotidienne, réduit vos interactions sociales, altère votre santé mentale et physique et diminue votre productivité et votre créativité. C'est lorsque le temps passé devant ces dispositifs devient une habitude automatique plutôt qu'une décision consciente et réfléchie, vous éloignant des autres activités qui nourrissent aussi votre esprit et votre corps, que l'on peut parler d'utilisation problématique. Vous apprendrez ainsi à développer un équilibre qui vous permettra de profiter des bénéfices des technologies numériques sans sacrifier votre bien-être et votre rapport à la vie réelle. Vous changerez complètement d'état d'esprit et apprendrez à voir les écrans comme des outils à votre service et non pas comme des tyrans qui vous asservissent. Ceci n'est pas une campagne contre toutes les technologies digitales, mais une proposition pour mieux les utiliser.

Vous trouverez à la fin de cet ouvrage un lexique reprenant les termes spécifiques aux écrans, aux réseaux sociaux et à la psychologie. Ces mots sont mis en évidence par un astérisque\*.

# Les clés pour une autonomie numérique

Cet ouvrage n'offre pas de promesse, mais veut susciter un espoir, celui de retrouver une vie plus équilibrée, plus apaisée, plus en phase avec ses proches et finalement plus reposante. Il ne s'agit pas de se débarrasser complètement de son smartphone ou de sa tablette et d'aller vivre dans la forêt à l'abri des ondes (sauf si c'est ce que vous voulez, mais ça risque de poser des problèmes difficilement surmontables). L'idée est plutôt de proposer une méthode pour s'en approprier un usage positif et maîtrisé.

Pour inverser la vapeur, pour que ce soit vous qui contrôliez les outils digitaux et pas le contraire, je ne vous demanderai pas de faire appel à la seule force de votre volonté. On sait que celle-ci est comme un muscle qui se fatigue ; ne compter que sur elle amènera donc frustration, épuisement et rechute de la consommation. Non, je vous propose plutôt de sortir du piège de l'addiction digitale de façon plus simple, plus évidente, sans forcer et sans (trop de) frustrations. Pour cela, la clé est simple : c'est la compréhension. Celle-ci vous permettra de vous armer cognitivement et lèvera le voile sur les mécanismes à l'œuvre dans l'addiction afin de vous en libérer.

▷ Vous n'aurez pas l'impression de faire un sacrifice en vous privant de vos écrans, au contraire, vous les verrez pour ce qu'ils sont : des outils que vous pouvez

utiliser à votre guise, selon vos besoins et que vous pouvez éteindre quand ils ne sont plus nécessaires.

Voyez ce livre comme un guide. Chaque chapitre vous livrera des clés de compréhension qui vous permettront de vous détacher naturellement, sans avoir à déployer un effort de volonté conséquent, pour aller vers ce que vous recherchez : plus de liberté dans vos choix.

Nous commencerons par approfondir la façon dont le mécanisme de l'addiction se développe dans le cerveau.

L'**addiction** est traditionnellement caractérisée par une envie irréprensible de *consommer une substance* ou d'*adopter un comportement* de façon répétée. Elle signe un glissement progressif de la consommation depuis un usage fonctionnel vers un usage intensif, qui peut éventuellement devenir problématique, la dernière étape de ce glissement étant l'addiction à proprement parler, et de là à la dépendance. En cas d'addiction, on se sent incapable d'arrêter la consommation de la substance (ou l'adoption du comportement) malgré les conséquences négatives qu'elle entraîne sur notre santé, notre bien-être et/ou notre vie sociale. Cela va au-delà d'une simple habitude ou d'un plaisir : c'est une nécessité qui pousse à répéter le comportement pour obtenir une satisfaction immédiate ou échapper à un malaise, au prix d'effets délétères à long terme. Dans ce processus, la dépendance émerge comme une conséquence directe de l'addiction. Elle se manifeste via deux phénomènes. On donne le nom de « tolérance\* » au premier, qui exige une consommation croissante de la substance ou une répétition de plus en plus fréquente du comportement pour atteindre un même effet d'apaisement. Le deuxième phénomène est le « syndrome de sevrage\* » et indique l'apparition de symptômes de manque quand on tente de diminuer ou d'arrêter la consommation. On peut ainsi voir apparaître des *signes psychiques de manque*, comme de l'irritabilité, de l'anxiété,

une compulsion intense à consommer ainsi que des *signes physiques*, comme des tremblements, des nausées, des palpitations, une augmentation de la transpiration.

L'**addiction** est un phénomène complexe, en particulier quand nous tentons de la relier aux écrans. Dans ce cadre, elle se définit comme une **utilisation compulsive et excessive** de ces dispositifs, au détriment d'autres activités de la vie courante et avec des conséquences négatives sur la vie de tous les jours. Cette utilisation est souvent motivée par la recherche d'une évasion ou d'une gratification instantanée, mais elle risque d'aboutir en réalité à un isolement, une détérioration de la santé mentale et physique et une diminution de la qualité de vie. Cette forme d'addiction est généralement insidieuse, car l'usage des écrans est intégré dans la routine quotidienne et est souvent positif et nécessaire à la réalisation de nombreuses tâches. De plus, il n'est pas toujours aisé de distinguer un usage intensif mais fonctionnel (qui n'interfère pas significativement avec la vie quotidienne) d'un usage problématique dont l'ultime manifestation est la dépendance. L'utilisation addictive et excessive des écrans produit une dépendance qui se traduit par un besoin de plus en plus important de connexion et par l'apparition de symptômes de manque quand on tente de diminuer ou de stopper leur usage, comme l'irritabilité ou les troubles du sommeil.

Nous verrons le **cercle vicieux** dans lequel l'addiction nous enferme. Nous commençons par nous connecter à notre smartphone par besoin (Google répond à de nombreuses questions) ou par désir (les réseaux sociaux nous offrent de multiples opportunités de détente et de rencontres). Les concepteurs ont d'ailleurs tout fait pour rendre ces objets attirants et indispensables à notre quotidien. En effet, surfer\* sur les réseaux sociaux est agréable, alors nous y revenons, chaque fois un peu plus longtemps, et nous créons une habitude, nous nous connectons sans réfléchir, automatiquement. À un certain point, cette habitude devient une addic-

tion : nous ressentons le besoin de nous connecter ; ne pas y répondre est désagréable (à cause du manque qui s'installe). Pour faire disparaître cette sensation, nous retournons à nos écrans. Cela nous apporte un certain réconfort, mais plus autant qu'avant ; en fait, cela fait surtout disparaître la sensation de manque. Ainsi, en nous connectant de plus en plus souvent, nous nourrissons notre addiction et nous nous engageons dans un cercle vicieux. Il nous faut comprendre que la sensation momentanée de bien-être n'est en fait que la suppression du sentiment de manque. Nous sommes tombés dans le piège de la dépendance. Décortiquer tous ces mécanismes nous permet une série de **prises de conscience**.

En s'interrogeant, on réalise tout d'abord que **notre consommation est peut-être devenue problématique**. En effet, passer plusieurs heures par jour devant différents types de médias digitaux, ne pas pouvoir s'en passer et regretter en même temps les conséquences délétères que cela exerce sur notre vie quotidienne, c'est la définition même d'une addiction. Distinguer un usage intensif mais positif d'une utilisation excessive et problématique n'est pas toujours simple (je vous renvoie au test proposé en page 48 pour comprendre cette différence). Une fois le constat d'usage problématique établi, il ne faut surtout pas paniquer : ce n'est pas dramatique. Affronter cette vérité peut déjà apporter un soulagement ; c'est un premier pas. Rappelons-nous aussi que la moitié de la population est dépendante à quelque chose, que ce soit à un produit ou à un comportement<sup>4</sup>.

Ensuite, vous observerez que si se connecter en permanence alimente ce cercle vicieux, une façon de se libérer de l'addiction est tout simplement d'**arrêter de nourrir le cycle** (en limitant les connexions en fréquence et en durée). Chaque fois que nous nous connectons, nous soulageons notre sensation de manque, mais nous alimentons notre addiction. Sortir du cercle vicieux ne signifie

---

4 D. Richard, *Dictionnaire des drogues et des dépendances*, Paris, Larousse, 2009.

pas se débarrasser de tous ses appareils, mais plutôt les utiliser quand on en a besoin, puis les éteindre sans stress.

Nous verrons plus loin de quelle façon les concepteurs utilisent la connaissance des mécanismes de l'addiction pour nous rendre encore plus accros. Au même titre que les fabricants de cigarettes rajoutent des produits addictifs dans le tabac, ils conçoivent leurs produits de manière à influencer le système dopaminergique\* du cerveau et nous rendre captifs de leurs services.

**Le système dopaminergique** du cerveau se réfère à un ensemble de chemins neuronaux qui communiquent principalement par le biais de la dopamine, un *neurotransmetteur* impliqué dans de nombreuses fonctions cérébrales vitales. La dopamine contribue à la régulation des mouvements, de la motivation, des émotions et de l'apprentissage. Le système dopaminergique joue un rôle essentiel dans les mécanismes cérébraux du plaisir et de la récompense. Il est nécessaire à la survie par la sensation de plaisir qu'il procure pour favoriser les comportements indispensables à la survie de l'espèce, comme manger et avoir des relations sexuelles. Le système de récompense réagit aux stimuli positifs (manger un bon brownie) en libérant de la dopamine, ce qui motive la répétition des actions ayant conduit à cette production de dopamine (manger d'autres brownies). Malheureusement, il est également impliqué dans l'apparition de l'addiction, car il encourage la poursuite de certaines activités ou consommations, au-delà de ce qui est nécessaire ou bénéfique, dans cette quête sans fin de la récompense.

Le but de ces ingénieurs, avec le développement des jeux soi-disant gratuits et des réseaux sociaux, n'est ni désintéressé ni charitable : nous sommes leurs sources de revenus et ils comptent bien faire fortune sur notre dos. Ainsi, et c'est la troisième prise de conscience que vous serez amenés à faire, ce n'est pas un « défaut » dans notre personnalité qui nous rend si facilement accros, mais

bien ces géants du Web qui **retournent contre nous les mécanismes dopaminergiques**.

Ce qui nous amène à la quatrième prise de conscience : les outils numériques n'ont pas été créés pour nous faire plaisir, mais bien pour nous faire **dépenser notre argent**.

Ces prises de conscience sont extrêmement utiles, car elles nous permettent de nous demander si nous avons envie d'être à la merci des desseins financiers de quelques cyniques. Ou voulons-nous plutôt reprendre le contrôle de notre consommation afin de ne plus être asservis aux compagnies géantes que sont les GAFAM\* ?

Nous irons ensuite un pas plus loin dans la compréhension des **bienfaits** et des **conséquences négatives** de la consommation de tous ces outils digitaux. En effet, les bienfaits sont nombreux et nous montrent la voie d'une utilisation saine et productive des écrans. Il faut le savoir : loin de n'être que des vecteurs de distraction ou d'addiction, les technologies numériques nous ouvrent aussi à des horizons enrichissants. Prenons les jeux vidéo\* ou en ligne\* : de nombreuses études montrent qu'en plus d'être très amusants, ils stimulent la réflexion, la coordination psychomotrice et peuvent même renforcer les liens sociaux à travers des expériences partagées<sup>5</sup>. Quand on joue, on est beaucoup plus actif que quand on regarde la télévision, par exemple. Ces jeux sont bénéfiques pour la cognition, ils augmentent la capacité à visualiser l'espace en trois dimensions, ils font souvent appel à de grandes capacités d'attention et développent la flexibilité mentale, c'est-à-dire la capacité de s'adapter<sup>6</sup>. Or, ce sont des fonctions cognitives qui nous servent pour tout, au quotidien. On peut faire le même genre d'observation avec les réseaux sociaux, qui sont tant décriés : une présence active sur ces réseaux peut être source d'apprentissage et d'inspiration. En choisissant soigneusement les comptes à suivre, orientés vers nos passions et nos intérêts, qu'il s'agisse de cinéma, de musique, d'art ou de voyages,

---

5 D. Davelier et al., « Brains on video games », *Nature Reviews Neuroscience*, 12, 2011, p. 763-768.

6 M. Nahum et D. Bavelier, « Video games as rich environments to foster brain plasticity », *Handbook of Clinical Neurology*, 2020, p. 117-136.

nous nous ouvrons au monde. Ces plateformes deviennent des espaces d'échange, d'exploration et d'enrichissement. Ainsi, les écrans, loin d'être nos ennemis, peuvent devenir des alliés précieux, à condition d'en user de manière judicieuse et équilibrée.

De l'autre côté du spectre, connaître en profondeur les conséquences d'une activité excessive permet de ne pas se voiler la face et de comprendre pourquoi il est bon de se déconnecter de temps à autre.

Une fois débarrassé des illusions et la clarté faite dans votre esprit, vous aurez toutes les clés en main pour maîtriser votre consommation digitale. Mon souhait est que cela se fasse de façon naturelle, simple, sans épuiser votre volonté, sans que vous vous sentiez débordé par la frustration, le manque ou l'impression de sacrifice. Dans cet état d'esprit serein et enthousiaste, vous serez prêt à aborder la deuxième partie du livre. Vous pourrez mettre en œuvre les exercices et outils pratiques pour adapter et personnaliser votre usage des écrans. Pour les parents parmi nous, nous verrons également comment renouer le dialogue avec nos enfants et nos ados sur ce sujet sensible, comment ne pas tomber dans l'autoritarisme mais faire du numérique un objet de rencontre plutôt qu'un objet de clivage. Nous verrons également comment retrouver la joie simple d'échanger dans la vie réelle plutôt que par le biais des écrans.

▷ **Suivez le guide et trouvez ce que vous cherchez : un avant-goût de liberté simple et joyeuse.**

Arrêter de se connecter en permanence ne sera pas un sacrifice, au contraire : vous actionnerez votre libre arbitre, parce que vous choisirez quand vous connecter, sans nourrir en permanence le cercle vicieux de la dépendance. Même dans les moments difficiles, vous ne reviendrez plus en arrière (ou vous vous en rendrez compte beaucoup plus rapidement), simplement parce que vous n'en aurez plus envie. Une fois le voile des illusions levé, il ne pourra plus se reformer, parce que vous aurez décodé le système, une fois pour toutes.