

USAGE EXCESSIF DES ÉCRANS

Reprendre le pouvoir d'agir pour une meilleure santé mentale et physique au travail

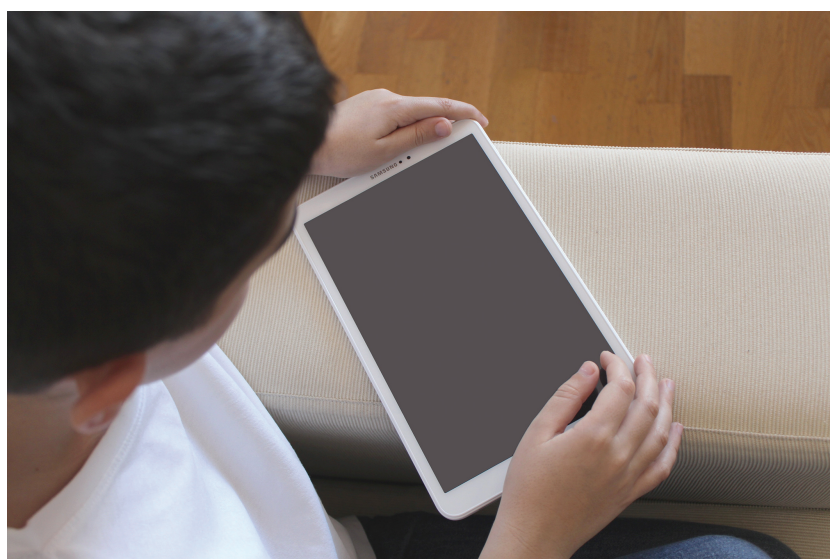
Les écrans occupent une place centrale dans nos vies, offrant des possibilités infinies d'information, de communication, de travail et de divertissement. S'ils représentent une véritable richesse, leur usage n'est pas sans risques. La stimulation par des contenus toujours plus attractifs, interactifs et disponibles en continu, peut mener à une perte de contrôle, à des difficultés relationnelles ou professionnelles, et dans certains cas, à une dérive addictive. Éclairage avec le Pr Amine Benyamina, psychiatre addictologue, président d'Addict'AIDE et le Dr Hervé Baudelocque, directeur médical et prévention chez Efficience Santé au Travail.

Dr Hervé Baudelocque et Pr Amine Benyamina

L'usage excessif des écrans n'est pas reconnu comme une addiction. Il partage néanmoins certaines caractéristiques : perte de contrôle, priorité donnée aux écrans au détriment d'autres activités (sport, sorties...) et la poursuite de l'usage malgré les conséquences négatives. La personne concernée ressent des envies irrésistibles de se connecter, de vérifier ses notifications, d'y répondre immédiatement, même si le contexte n'est pas approprié (pendant le travail, lors des repas, la nuit...), souvent en réponse à des émotions négatives (stress, anxiété, ennui, solitude, colère, frustration ou découragement).

QUELS SONT LES IMPACTS SUR LA SANTÉ ?

Un usage excessif des écrans peut avoir des effets délétères sur la santé mentale. La sollicitation continue des



© DR

outils numériques altère la concentration, la régulation des émotions et les capacités de récupération psychique. L'exposition prolongée aux réseaux sociaux peut également fragiliser l'estime de soi. En se substituant progressivement aux interactions sociales réelles, il peut favoriser l'isolement.

La consultation régulière des écrans peut durablement impacter la santé si aucun garde fou n'est mis en place.

Sur le plan physique, on observe des troubles visuels comme une augmentation du risque de myopie, et des troubles musculo-squelettiques (tendinites, cervicalgies, etc.). Le temps

prolongé passé en position assise ou allongée favorise la sédentarité et peut contribuer à une prise de poids, voire à l'obésité.

COMMENT CHANGER SON RAPPORT AUX ÉCRANS ?

La première étape consiste à prendre conscience de son temps d'écran. Des stratégies simples peuvent ensuite être mises en place pour s'autoréguler progressivement : désactiver certaines notifications, passer son écran en noir et blanc pour rendre le téléphone moins attractif, définir des temps et des espaces sans écran... Il est possible de programmer des plages de déconnexion en utilisant les applications de contrôle parental par exemple. Cela permet de casser ses habitudes, reprendre la maîtrise de ses usages et retrouver un équilibre entre numérique et vie réelle. En cas de difficulté, un accompagnement par des profes-

sionnels de santé est recommandé : médecin traitant, médecin du travail, psychologue, psychiatre...

HYPERCONNEXION ET TRAVAIL

L'hyperconnexion professionnelle se définit comme une connexion excessive aux technologies de l'information et de la communication de l'entreprise. Il peut en effet devenir impossible pour certains salariés de déconnecter, en particulier dans le cadre du télétravail qui accentue la porosité entre vie professionnelle et personnelle.

Par ailleurs, les salariés sont aujourd'hui exposés à un flux continu d'informations dispersées sur différents canaux et sans cesse interrompus par de nombreuses notifications, entretenant un sentiment d'urgence permanent. Or, chaque interruption peut nécessiter jusqu'à 20 minutes pour retrouver sa concentration (Travaux de Gloria Mark - Université de Californie, Irvine).

Le multitâche accentue également la charge mentale (répondre à des e-mails en réunion, parler au téléphone en consultant un site web, répondre à des SMS en rédigeant un document...). Cette hyperconnexion entraîne une surcharge informationnelle pouvant conduire à de la fatigue, une baisse d'efficacité, de l'anxiété, ou au burn-out.

Environ 26 % des actifs français se disent affectés par cette fatigue informationnelle, nouvelle forme de pénibilité professionnelle (Etude 2024 de la Fondation Jean-Jaurès).

Encourager la déconnexion est primordial et fait partie intégrante de la prévention des risques psychosociaux. Le droit à la déconnexion, inscrit dans le Code du travail depuis 2017, vise précisément à protéger la santé mentale des travailleurs en régulant l'usage des outils numériques.

COMMENT SENSIBILISER À L'HYPERCONNEXION EN ENTREPRISE ?

Il est essentiel de sensibiliser aux risques et d'instaurer des habitudes collectives : encourager des pauses sans écran, limiter la durée et le nombre de visioconférences, privilégier les échanges directs, instaurer des plages de travail sans notifications et rappeler le droit à la déconnexion dans les accords et chartes internes. L'exemplarité managériale est aussi déterminante.

Il est également essentiel de veiller à l'ergonomie des postes, de sensibiliser aux bonnes postures et à la prévention de la fatigue visuelle. Des ateliers collectifs peuvent enfin aider à questionner les pratiques numériques et à formaliser des règles partagées. ■

Pour accompagner les entreprises :

► Le portail Addict'AIDE Pro propose des fiches pratiques en libre accès pour sensibiliser ses salariés : <https://www.addictaide.fr/pro/>

► Efficience Santé au Travail met à disposition sur son site internet un kit de prévention dédié au travail de bureau.



© DR

DR HERVÉ BAUDELLOCQUE

Médecin du travail depuis 20 ans, Hervé Baudelocque a exercé chez Renault, Schneider Electric, BASF et EDF. Directeur médical et prévention d'Efficience Santé au Travail, il met à profit sa compréhension des enjeux de la santé au travail, notamment dans l'Industrie, la Chimie

et l'Énergie. Membre du conseil d'administration de l'Institut universitaire de médecine du travail de Paris, et enseignant en Master RH, il s'engage pour l'amélioration des conditions de travail et la prévention en entreprise.



© DR

PR AMINE BENYAMINA

Chef du département de psychiatrie et d'addictologie de l'Hôpital Paul Brousse (AP-HP) à Villejuif et responsable de l'Unité de Recherche Psycomadd, le professeur Amine Benyamina, préside notamment la Fédération française d'addictologie et Addict'AIDE.

Il est rédacteur de plusieurs rapports pour le gouvernement et fondateur du congrès international d'addictologie de l'Albatros qui se tient tous les ans à Paris.