Écrans et Sommeil

Comprendre ses habitudes numériques
et prendre soin de son cerveau

Le Multitasking

Faire tes devoirs tout en regardant une vidéo ou tes réseaux…efficace?

NON : le cerveau ne fait pas deux tâches complexes à la fois. C'est ce qu'on appel un conflit cognitif.

Ton cerveau doit sans cesse déplacer son attention, il utilise le même canal "verbal"pour effectuer ces 2 actions. Cet effort supplémentaire fatigue, surtout en fin de journée. Mémorisation moins efficace, baisse des performances…

Pas tous égaux face au Multitastking

- Vulnérabilités personnelles : ennui, peu de motivation, manque de sommeil = favorise le multitasting
- Les normes sociales: selon notre environnement, le cadre donné par les parents, il est plus ou moins acceptable de faire du multitastking
- Aspects technologiques : Smartphone récent, plus performant = favorisent le multitasking.

À retenir : cours + notifications = conflit d'attention.

Une seule tâche à la fois

Mode concentration	Active le mode avion ou concentration pendant les devoirs.
Notifications coupées	Éloigne les sollicitations qui interrompent ton travail.
Temps défini	Décide à l’avance de la durée de ta séance de travail.

Le flow et le jeu vidéo...

Le flow c’est quoi ?
C’est un état de concentration intense sur le jeu. C’est un état d’absorption cognitive.

Tu es en plein flow si...

- Tu es complètement plongé dans le jeu.
- 5 minutes deviennent 1 heure.
- Tu es coupé de tout.
- Tu as du mal à arrêter ta partie. Si on coupe le jeu brutalement tu peux ressentir de la colère de la frustration.

Deux effets possibles

Bien maîtrisé

Le flow n’est pas forcément mauvais : on peut aussi le ressentir en faisant du sport, de la peinture ou une activité passionnante. Mais il faut rester attentif à la perte de contrôle et à une très forte réduction de la conscience de soi. (état d’hyper concentration et d’hyper investissement).

Mal maîtrisé

Peut isoler, faire perdre du temps et de l’énergie, voire favoriser une addiction.

LES BONS RÉFLEXES

Jouer... sans perdre le contrôle

Fixe une limite

Décide avant de commencer : 30 min à 1 h maximum.

Anticipe la fin

Prévois quelques minutes pour terminer ta partie et éviter la frustration.

Garde tes priorités

Respecte les repas, le sommeil, les devoirs et les autres activités.

Préparer l’arrêt est aussi important que préparer la partie.

Réseaux Sociaux - Qui contrôle qui ?

Likes, notifications et fils infinis sont conçus pour capter ton attention.

Ce qui peut t’accrocher

- Les likes et notifications donnent envie de revenir.
- Tu peux chercher l’approbation et toujours plus de likes.
- Les réseaux peuvent devenir un refuge face au stress ou à la tristesse.
- Le soulagement est temporaire : l’usage peut devenir compulsif.

Le temps passé en ligne

Peut être pris sur le sport, la musique, les relations, le repos et les devoirs...

Le vrai danger des écrans, ce n’est pas seulement ce qu’ils te montrent, c’est tout ce qu’ils t’empêchent de vivre : profiter de la vraie vie !

LES BONS RÉFLEXES

Reprendre la main sur les réseaux

DÉSACTIVE	les notifications inutiles.
LIMITE	le temps passé sur les applications. 30min.
RAPPELLE-TOI	que ta valeur ne dépend pas des likes.
DÉCONNECTE-TOI	quand tu ressens une surcharge émotionnelle.
PARLE-EN	à un adulte ou à un professionnel si tu n’arrives plus à contrôler ton usage.

Le doomscrolling : le scroll sans fin

Faire défiler des informations souvent négatives, sans réussir à s’arrêter.

Pourquoi c’est difficile de décrocher ?

• Le cerveau accorde naturellement plus d’importance aux informations négatives : c’est **le biais de négativité.**

• L’incertitude pousse à chercher encore des informations.

• Les fils infinis encouragent à rester sur la plateforme. C’est une sorte de manipulation : Si tu scrolles sans fin, ce n’est pas un hasard : pendant que tu perds la notion du temps, les plateformes gagnent de l’argent !

À force de scroller…

SURCHARGE MENTALE

STRESS • ANXIÉTÉ

FATIGUE COGNITIVE ET ÉMOTIONNELLE

Adopter une hygiène numérique

Choisir ce que tu consultes, et combien de temps tu y consacres.

Prends conscience

Observe ton utilisation.

Fixe un temps

Détermine une durée de consultation. Max 30min à 1H par jour.

Déconnecte-toi

Garde le contrôle de ton attention.

Choisis la qualité

Privilégie des informations fiables et la presse : “le slow media”

Le sommeil : une pause essentielle

Il déconnecte du monde extérieur et permet au cerveau et au corps de récupérer.

Le Sommeil: une remise à zéro pour ton Cerveau

Évite la surcharge et rééquilibre les connexions entre neurones.

Corps

Permet aux muscles de se reposer et au corps de récupérer.

Défenses

Renforce le système immunitaire et aide à produire des anticorps.

Croissance

Favorise la sécrétion des hormones de croissance.

La nuit, ton cerveau consolide ta mémoire :

Le sommeil aide à retenir ce que tu as appris pendant la journée.

JOURNÉE

Tu apprends et découvres

→

NUIT

L'hippocampe réactive des souvenirs

→

MÉMOIRE

Les informations sont stockées à long terme

Résultat : mieux mémoriser et mieux retenir tes cours.

Le Sommeil est un allié pour...

Attention & concentration

Le sommeil améliore ta capacité à rester concentré dans la journée.

Créativité & décisions

Il favorise la créativité et aide à prendre de meilleures décisions.

Résolution de problèmes

Il t’aide à t’adapter aux imprévus et à résoudre les problèmes.

Régulation émotionnelle

Il aide à traiter les émotions et à prendre du recul.

Les rêves participent aussi au traitement des émotions.

Le jet lag social :

Quand ton corps a l'impression de changer de fuseau horaire… sans prendre l'avion !

Jet lag social = Le décalage

C'est la différence entre les horaires de sommeil de la semaine et ceux du week-end. Ce décalage demande un effort à ton cerveau et à ton corps pour se re habituer.

Décaler son sommeil le week-end, c'est imposer à son organisme un décalage horaire chaque semaine.

L'horloge interne

Située dans l'hypothalamus, elle règle notre rythme circadien (environ 24 h).

Le jet lag social

Perturbe l'horloge biologique, fatigue le corps et le cerveau, diminue la concentration et la mémoire, et rend ainsi les apprentissages plus difficiles

Ces habitudes peuvent accentuer le retard de sommeil :

Écrans le soir
Stimulants (café, thé, boissons sucrées et energisantes)
Horaires irrégulieres
Sport tardif

Comment éviter le Jet lag social?

Ton corps aime la régularité !

Répéter

Garde des horaires de coucher et de lever aussi réguliers que possible.

Limiter

Essaie de ne pas dépasser environ 1 heure de décalage le week-end.

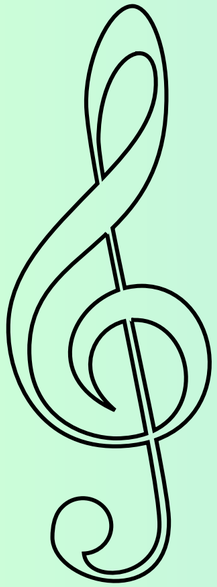
Synchroniser

Profite de la lumière du jour et évite les écrans juste avant de dormir.

Manquer de sommeil :

Le manque de sommeil peut compliquer le quotidien.

Plus d’irritabilité	Réagir plus fortement aux émotions négatives.
Moins de concentration	Avoir plus de difficultés à se concentrer et à résoudre les problèmes.
Plus de stress	Avoir davantage de mal à gérer son stress.
Pensées négatives	Être plus facilement focalisé sur les situations négatives.



« Le monde est plus beau quand t'éteins ton tel'. »

Damso

« D'abord on s'affilie,
ensuite on se follow,
on en devient fêlé,
et on finit solo »

Stromae

