

# Conséquences psychologiques



L'usage problématique des smartphones est souvent lié à des troubles émotionnels comme l'anxiété, la tristesse et le stress.



## HUMEUR TRISTE ET DÉPRESSION

Sur le plan émotionnel, l'addiction peut provoquer de l'anxiété, de la dépression et une baisse de l'estime de soi, souvent due à la comparaison avec les autres.

## ANXIÉTÉ

Le sentiment d'anxiété se manifeste par la peur de manquer des informations ou des messages importants.

## REPLI SUR SOI-MÊME ET ISOLEMENT

Les interactions face à face sont souvent négligées, les notifications interrompent les conversations et certains comportements comme le phubbing isolent imperceptiblement.

## MULTIPLICATION DES RISQUES DE DÉVELOPPER UNE DÉPRESSION

L'amygdale, responsable des émotions, est surstimulée par ces informations, ce qui nous pousse à vérifier constamment nos smartphones. Cette surcharge dépasse nos capacités attentionnelles et affecte notre bien-être mental.

## BAISSE DE L'ATTENTION

Notre cerveau n'a pas été conçu pour une telle densité de sollicitations extérieures gratifiantes au premier plan. Nous avons cependant une intelligence multidimensionnelle. Le premier danger lié à un usage problématique voire excessif d'écrans chez l'adulte est celui de « l'attention multitâche ».

## BAISSE DE LA CONCENTRATION

Manque de concentration dans les tâches quotidiennes à cause de la dépendance au téléphone.

## TROUBLES DE LA MÉMOIRE

Les contenus visuels rapides et incessants fatiguent notre cortex visuel et saturent notre perception du temps.