

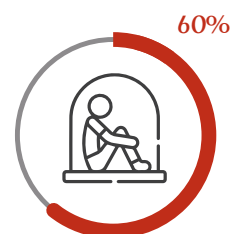
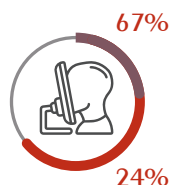
TOUT SAVOIR SUR LA PRATIQUE ADDICTIVE DU SMARTPHONE ET DES RÉSEAUX SOCIAUX

L'usage du smartphone est extrêmement banalisé aujourd'hui. La majorité des individus possèdent un smartphone et sont inscrits sur au moins à un réseau social. Il est utopique de penser un monde sans smartphone mais il est important d'informer aux bons usages de ce dernier.

95 % des salariés HCR consultent un écran au moins 30 minutes par jour.

QUELQUES CHIFFRES

Étude Klésia « Addictions des salariés du secteur Hôtellerie / Restauration », Avril 2022



Il n'existe pas aujourd'hui de consensus scientifique permettant d'indiquer un nombre d'heures à partir desquelles un usage des écrans deviendrait une addiction. On s'intéresse donc davantage aux répercussions de la pratique addictive sur la personne vis-à-vis de son hygiène de vie, de ses relations sociales, de son travail etc.

Trois facteurs permettent d'identifier une pratique à risque vis-à-vis de son smartphone :



Se sentir obligé de se connecter tous les jours au risque de craindre de manquer quelque chose (le Fear Of Missing Out, FOMO) ou de culpabiliser à ne pas être joignable.



Sous-estimer le temps passé et rencontrer des difficultés à s'autoréguler dans l'usage de son téléphone.



Délaisser la vie réelle au profit du monde virtuel.

C'est la notion de perte de contrôle qui prédomine pour ces trois facteurs afin d'identifier une pratique à risque

LE SAVIEZ-VOUS ?

On parle de nomophobie, de l'anglais « *nomophobia* », contraction de no-mobile-phone phobia pour désigner la peur excessive d'être séparé de son téléphone portable, ou de ne pas être joignable par manque de réseau ou de batterie, ou encore de perdre son téléphone. Le smartphone peut être, pour certaines personnes, un véritable doudou digital ou « e-doudou ».

LES PRINCIPAUX RISQUES D'UNE DÉPENDANCE À SON SMARTPHONE ET AUX RÉSEAUX SOCIAUX



Pour la majorité des salariés HCR (58%), il est déjà arrivé d'avoir des problèmes de sommeil en raison de leurs pratiques d'écran.

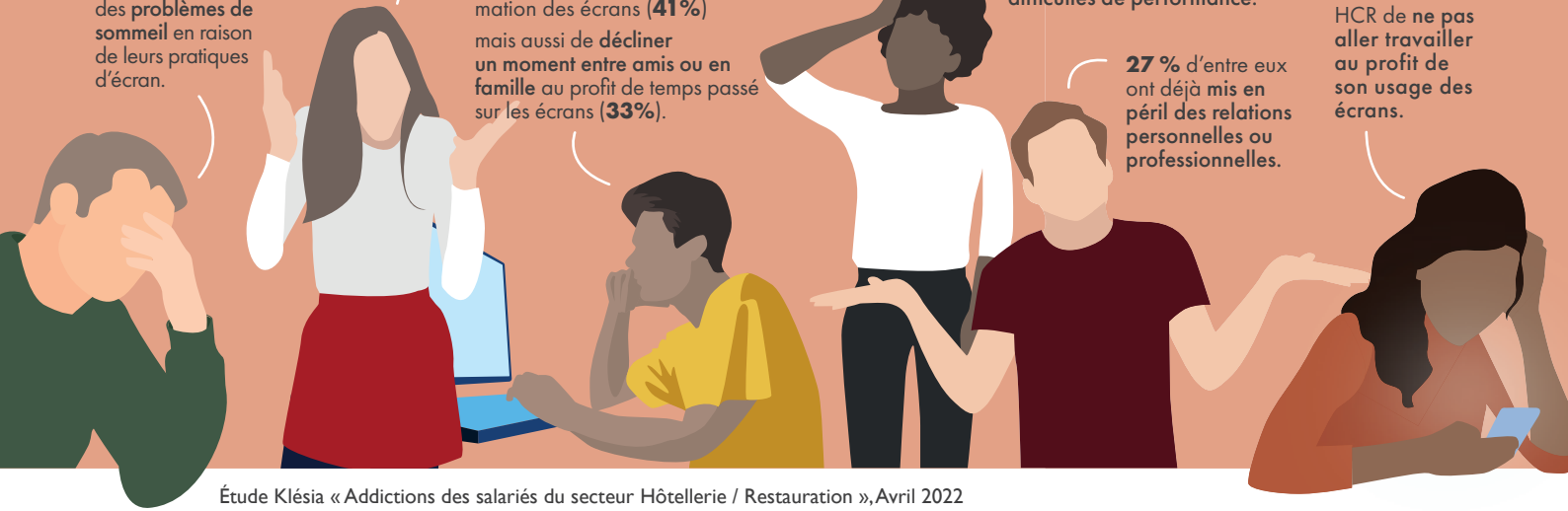
Il leur est déjà également arrivé d'être de mauvaise humeur ou triste en raison de la consommation des écrans (41%) mais aussi de décliner un moment entre amis ou en famille au profit de temps passé sur les écrans (33%).

51 % des salariés HCR a déjà eu des trous de mémoire ou des troubles de la concentration.

48 % ont déjà ressenti des difficultés de performance.

27 % d'entre eux ont déjà mis en péril des relations personnelles ou professionnelles.

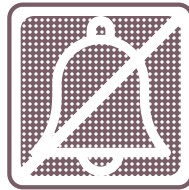
Il est déjà arrivé à 20 % des salariés HCR de ne pas aller travailler au profit de son usage des écrans.



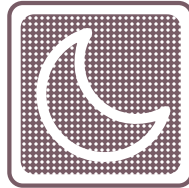
Étude Klésia « Addictions des salariés du secteur Hôtellerie / Restauration », Avril 2022

COMMENT RÉGULER SON USAGE DES ÉCRANS ?

Supprimer les notifications



Mettre son téléphone en mode nuit



Retarder au maximum l'usage de son smartphone au réveil



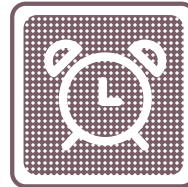
Utiliser le mode avion



Ne pas répondre de manière systématique



Arrêter d'utiliser son téléphone trente minutes avant de se coucher



Ne pas utiliser son téléphone comme une montre ou un réveil



Repenser la place des écrans au sein de la maison et fixer des règles claires d'utilisation