

L'utilisation du téléphone cellulaire et son impact sur la santé mentale des gens

De nos jours, les téléphones intelligents occupent une place très importante dans nos vies, et ce, que ce soit à la maison ou au travail. D'ailleurs, en 2018 on estimait que les gens consacraient en moyenne deux heures et demie par jour à leur téléphone, ce qui représente 38 jours dans une année et 6 ans et demi d'une vie adulte. Ces données, quoique surprenantes, reflètent très bien la réalité actuelle : les gens ont toujours leur téléphone à portée de main. **Mais y a-t-il des conséquences en lien avec cette utilisation que nous pouvons qualifier comme excessive?** Bien qu'il y ait plusieurs avantages associés à l'usage des téléphones intelligents, des études récentes démontrent clairement l'impact d'un usage abusif de cette nouvelle technologie.

Quels sont les impacts d'un usage abusif des nouvelles technologies?

Étant donné la grande popularité des nouvelles technologies, des professionnel-le-s de la santé se sont mis à se questionner et à étudier l'impact de celles-ci chez les gens. Ceux-ci ont découvert qu'une utilisation excessive peut mener à plusieurs problèmes, en voici quelques-uns :

1) La dépendance

Il a été prouvé dans une étude faite en 2016 qu'une utilisation excessive du téléphone cellulaire peut créer une dépendance. Il est mentionné que cette dépendance peut être associée à des épisodes d'insomnie, de stress, d'anxiété et même de dépression. Certains professionnel-le-s iront même jusqu'à comparer l'utilisation problématique du téléphone cellulaire à la consommation de tabac et d'alcool.

2) Réduire nos capacités cognitives et notre capacité de concentration

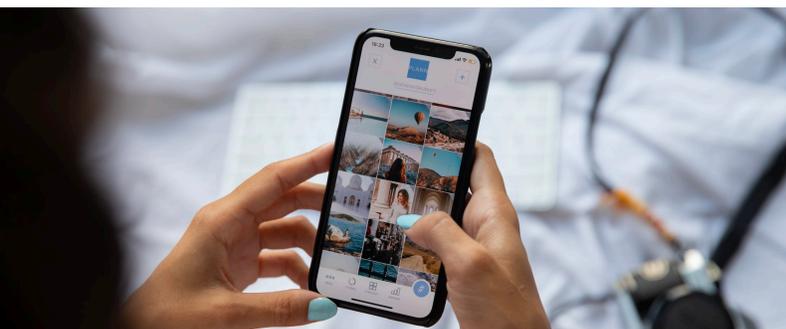
Une étude réalisée aux États-Unis démontre que la simple présence d'un téléphone intelligent dans une même pièce peut venir réduire, chez certaines personnes, leurs ressources cognitives et leur niveau d'attention parce qu'une partie de leur attention est toujours préoccupé par ce qui se passe sur leur téléphone.

3) Provoquer de l'anxiété

En plus de nous isoler et d'affecter notre estime de soi, il semblerait que l'utilisation du téléphone cellulaire augmente le niveau d'anxiété chez de nombreuses personnes. Plus précisément, la peur de se retrouver sans son téléphone ou d'être incapable de l'utiliser provoque des troubles anxieux.

4) Affecter la qualité de notre sommeil

Dans une étude faite auprès d'étudiantes et d'étudiants américains, on apprend que 20% des jeunes adultes avouent se faire réveiller la nuit par une alarme provenant de leur téléphone cellulaire et 47% d'entre eux avouent se réveiller la nuit pour jeter un coup d'œil à leur téléphone.



À titre informatif

Il est important de souligner qu'à ce jour la technologie évolue si rapidement que les pédiatres ne sont pas en mesure de déterminer l'effet que l'utilisation des différentes technologies peut avoir sur les enfants. C'est d'ailleurs pour cette raison que les médecins recommandent aux parents de limiter le temps d'écran de leurs enfants et de donner un bon exemple en ce qui concerne l'utilisation des différentes technologies.

Le téléphone cellulaire et les canadiens...



86 %

en possèdent un



72 %

l'utilisent pour se connecter à Internet



74 %

passent de 3 à 4 h par jour en ligne, tous les appareils confondus



Et vous, le téléphone cellulaire occupe combien de place dans votre horaire ?

Enfin, si vous croyez que votre téléphone cellulaire occupe trop de place dans votre vie et vous avez du mal à réduire votre temps d'écran, vous pourriez commencer à développer une dépendance à votre téléphone cellulaire. En cas de questionnement quant à votre utilisation des technologies, nous vous suggérons d'en parler à votre conseillère ou conseiller en santé mentale. Il est parfois difficile pour une personne de reconnaître qu'il est temps d'aller chercher de l'aide supplémentaire. Cela dit, toute personne vivant de la souffrance émotionnelle et psychologique; de l'insatisfaction; du stress; des relations conflictuelles; des problèmes d'abus de substance; des problèmes de maladie mentale; des défis liés aux responsabilités parentales; des difficultés à résoudre des problèmes personnels et professionnels devraient aller consulter un professionnel de la santé mentale. N'oubliez pas que les services au Centre Labelle Centre sont tout à fait confidentiels et qu'en aucun temps votre employeur n'en sera avisé.

Téléphone : 705-335-5588

Courriel : centrelabellecentre@uhearst.ca

Site Web : www.legroupeinnovanor.ca/



Pour les prochains mois, chacun des membres de l'équipe du Centre Labelle Centre partagera avec vous l'une de leurs recettes favorites afin que vous puissiez vous familiariser avec notre équipe!

Pour ce mois-ci, Mélanie Vaillancourt, psychométricienne au Centre Labelle Centre, partagera avec vous l'une de ses recettes préférées. Mélanie est membre de l'équipe du Centre Labelle Centre depuis le mois de mai 2019. Ancienne diplômée du programme de psychologie à l'Université de Hearst et maintenant titulaire d'un diplôme d'études supérieures en psychothérapie, Mélanie offre des services d'évaluation psychologique et d'intervention psychosociales.

Recette : Biscuits aux bananes et brisures de chocolat

Voici la recette de biscuits préférés à Mélanie !

*Préparation 20 min – Cuisson 15 min –
Portion 3 douzaines*

Ingrédients :

- 1/3 tasse de beurre, ramolli
- 1/2 tasse de sucre
- 1 gros œuf, température ambiante
- 1/2 tasse de banane mûre écrasée
- 1/2 cuillère à café d'extrait de vanille
- 1-1/4 tasses de farine tout usage
- 1 cuillère à café de levure chimique
- 1/4 cuillère à café de sel
- 1/8 cuillère à café de bicarbonate de soude
- 1 tasse de pépites de chocolat mi-sucré



Préparation :

- 1) Dans un petit bol, crémer le beurre et le sucre jusqu'à consistance légère et mousseuse. Battre l'œuf, la banane et la vanille. Mélanger la farine, la poudre à pâte, le sel et le bicarbonate de soude ; ajouter graduellement au mélange crémeux et bien mélanger. Incorporer les pépites de chocolat.
- 2) Déposer par cuillerées à soupe à 2 po d'intervalle sur des plaques à pâtisserie enduites d'un enduit à cuisson. Cuire au four à 350° pendant 13-16 minutes ou jusqu'à ce que les bords soient légèrement dorés. Retirer sur des grilles pour refroidir.

Bon appétit!

S.P.

Bibliographie

Radio Canada (2018). La vérif : cellulaire et cerveau font-ils bon ménage ? [Site web]. Repéré à : <https://ici.radio-canada.ca/nouvelle/1079805/verif-cellulaire-cerveau-comportement-anxiete-sommeil-concentration-technologie>

Taste of Home (2023). Banana Chocolate Chip Cookies. [Site web]. Repéré à : <https://www.tasteofhome.com/recipes/banana-chocolate-chip-cookies/>