

COVID-19 : apprendre à déconnecter des nouvelles

La Voix acadienne s'engage dans la lutte contre les fausses nouvelles. Depuis le 20 janvier, un nouveau site est en ligne contenant des ressources pour vous aider à y voir plus clair et pour vous apprendre à déboulonner les fausses nouvelles. Dans le cadre de ce projet, financé par le gouvernement du Canada, une série d'articles est aussi publiée dans le journal. Voici le quatrième article qui vous rappelle l'importance de décrocher des écrans malgré la pandémie et vous donne quelques astuces pour faire des pauses loin des nouvelles stressantes de la COVID-19.

Canada

Par
Marine
Ernault

Depuis le début de la pandémie, de nombreuses personnes sont en permanence rivées sur leurs écrans, inondées de nouvelles sur la COVID-19. Au bord de la surchauffe mentale, elles consomment toujours plus d'informations, avec ce besoin compulsif de tout savoir en temps réel.

Il serait pourtant bénéfique de profiter de cette période pour nous interroger sur notre manière de nous informer. «Regarder les nouvelles c'est important, surtout en ce moment, avec les normes sanitaires qui changent, il faut être au courant. En même temps, il faut trouver un équilibre pour être bien», observe Julie Mayer. La coordonnatrice de la campagne Pause ton écran, qui souhaite sensibiliser les jeunes de 18 à 29 ans à l'importance de décrocher de leurs téléphones et tablettes, poursuit: «La question à se poser, c'est comment je me sens quand j'arrête de regarder la télé, de lire les nouvelles, d'être sur les médias sociaux? Est-ce que je me sens apaisée? Ou au contraire, je ne me sens pas bien.»

S'imposer une routine sans écran

Les médecins le disent, l'explosion du temps passé devant un écran peut contribuer à augmenter l'anxiété. Surtout pour des personnes qui ont déjà souffert de problèmes de santé mentale. «Ça peut générer plus de stress, même de la détresse psychologique. Ça peut aussi avoir un impact au niveau du corps : pas assez d'heures de

sommeil, du sommeil moins récupérateur», ajoute Julie Mayer.

L'une des clés pour améliorer son hygiène numérique, c'est de prendre des pauses loin de tout écran, loin des nouvelles stressantes de la COVID-19. Selon Julie Mayer, l'objectif est de développer des «saines habitudes de vie numérique». «Il est

préférable d'instaurer une routine, explique-t-elle. De se dire, je prends tous mes repas sans écran, j'éteins mon écran une heure avant de me coucher, j'évite d'avoir toujours en main mon téléphone ou je ne le prends pas à chaque fois que je vais me balader.»

L'intervenante en dépendance évoque également l'intérêt d'installer une application de gestion du temps d'écran, de désactiver les notifications visuelles et sonores sur son téléphone ou encore de régler les médias sociaux pour qu'ils s'arrêtent après une durée prédéfinie. Autant d'astuces qui peuvent aider.

Ne pas être trop dur envers soi-même

Surtout, Julie Mayer conseille de ne pas débuter avec des attentes trop élevées. «Parfois on voit ça gros, on se dit 'oh mon dieu je n'arriverai pas à passer une journée sans écran'. Mais il faut avancer par étape, se dire que chaque petit geste compte et ne pas se priver d'écran par culpabilité», insiste-t-elle. Autrement dit, il ne faut pas être trop dur envers soi-même et privilégier des moments de navigation qui procurent du bonheur, qu'il s'agisse de regarder un tutoriel sur YouTube ou d'appeler en vidéo sa famille ou ses amis. «En pleine pandémie, soyons réaliste, il y a une augmentation du temps d'écran qui n'est pas forcément volontaire, rappelle Julie Mayer. Soyons vigilant mais faisons aussi preuve de bienveillance et de compréhension à notre égard.»



Julie Mayer,
coordonnatrice
de la
campagne
sociétale
PAUSE.
(Photo :
Gracieuseté)

COVID-19

Démasque
les fausses nouvelles!

faussesnouvelles.lavoixacadienne.com