



Doomscrolling



Définition

Le "doomscrolling" est une consultation compulsive d'informations anxiogènes. C'est lorsque vous faites défiler les vidéos et les posts de votre fil d'actualité sur votre réseau social préféré, en voyant beaucoup de mauvaises nouvelles, de critiques et de drames en ligne, mais que vous continuez à le faire quand même pendant une, ou deux heures.



Pourquoi est-ce important ?

Le doomscrolling est basé sur l'économie du temps des entreprises de réseaux sociaux en ligne. Comme toutes ces plateformes sont gratuites, l'utilisateur est le produit. Il doit rester le plus longtemps possible sur la plateforme pour consulter le contenu, mais aussi les multiples publicités finançant les réseaux sociaux. En fin de compte, nous passons trop de temps sur les écrans, ce qui affecte notre sommeil et notre santé mentale en raison de l'environnement anxiogène des plateformes en ligne.



Conseils et astuces

- ➔ En ce qui concerne le temps passé devant un écran, vous pouvez vous référer aux ressources de sécurité sur les "Restrictions de temps à l'écran" pour réduire le temps passé devant un écran en général.
- ➔ Le doomscrolling faisant spécifiquement référence à la consommation massive de mauvaises nouvelles, vous pouvez également choisir ce que vous souhaitez voir apparaître dans votre fil d'actualité. L'algorithme met en avant les contenus qui suscitent le plus de réactions, et ce sont toujours les mauvaises nouvelles qui font le plus réagir les internautes. Vous pouvez personnaliser votre utilisation des réseaux sociaux et indiquer quand vous n'êtes pas intéressé par un contenu spécifique.
- ➔ Parfois, dans les paramètres de votre téléphone, vous pouvez trouver une section "santé numérique" où tout est numéroté. Vous pouvez y trouver, par exemple, le temps passé sur vos différentes applications, le nombre de fois où vous avez déverrouillé votre téléphone, et même programmer un minuteur pour réduire votre temps d'écran.



- ➔ Vous pouvez utiliser des extensions (sur le navigateur d'un ordinateur) ou des applications pour réduire votre temps d'écran, ou simplement pour indiquer le temps que vous passez sur les réseaux sociaux. Il existe des applications telles que "Forest : Stay Focused" ou "StayFree - Screen Time". Vous pouvez faire une recherche sur le Playstore ou l'Appstore pour trouver celle qui vous convient.
- ➔ Pour compenser, vous pouvez suivre des comptes diffusant de bonnes nouvelles, comme [Good News Network](#) ou [Good News.eu](#).



Ressources et outils utiles

- ➔ L'article "[Doomscrolling : quelle est cette habitude néfaste pour la santé mentale ?](#)" sur Passeport Santé explique ce qu'est le doomscrolling, ses impacts négatifs et les solutions pour le réduire.
- ➔ Frederic Gonzalo, "[Les algorithmes des réseaux sociaux : explications et fonctionnement](#)", peut vous aider à mieux comprendre le concept des algorithmes afin que vous puissiez être conscient de votre consommation en ligne. (Un autre article existe en anglais, plus détaillé : "[Everything you need to know about social media algorithms](#)" par Adisa Dorcas sur SproutSocial).
- ➔ Il existe des tutoriels en ligne pour supprimer les posts de votre flux lorsque vous n'êtes pas intéressé. Par exemple, pour Instagram, la vidéo (en anglais) "[How to Remove Posts from Feed – 'Not Interested' Option on Instagram](#)" de la chaîne YouTube App Guide (9 janvier 2023).
- ➔ L'article (en anglais) "[Doomscrolling linked to poor physical and mental health, study finds](#)" par Cassidy C. du Guardian fournit des chiffres qui peuvent être intéressants pour expliquer les conséquences sur chaque personne.