

SORTIR DE LA DÉPENDANCE NUMÉRIQUE

ANXIÉTÉ

STRESS PERMANENT

ATTENTION FRAGMENTÉE

FATIGUE MENTALE

FOMO



valcoaching37.fr

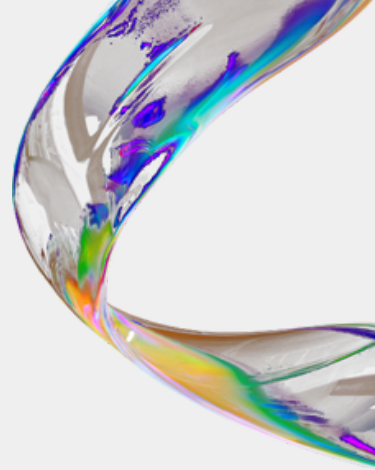


07 50 68 35 69



VALCOACHING

TABLE DES MATIÈRES



03

Les impacts en chiffres

06

Suicide et réseaux, le constat alarmant

04

Des créateurs dépassés par leurs inventions

07

Des solutions pour vivre dans l'équilibre numérique

05

Tiktok, le pire de tous ?

08

L'attention, une ressource inestimable



Quand votre esprit est étroit, les petites choses vous agitent facilement. Faites de votre esprit un océan, rien de l'agitera plus.



VALCOACHING

LES IMPACTS EN CHIFFRES

Anxiété, dépression, irritabilité, perte d'estime de soi, incapacité à se concentrer, l'impact négatif de la consommation excessive des écrans ainsi que des réseaux sociaux dans nos vies à déjà fait l'objet de centaines d'études scientifiques.



Temps d'écran

En France, on estime le temps d'écran moyen à 3h30 par jour. **Soit 1200 heures par an.** Soit l'équivalent de 5 mois de travail à plein temps.



Des études alarmantes

Selon l'Insee, en 2024, **57% des moins de 20 ans** déclarent ressentir au moins un effet néfaste lié à l'usage des écrans dans leurs vies quotidiennes.



42% des français estiment passer **trop de temps** devant les écrans



En moyenne, dans le monde, une personne passe **6h38** de son temps d'éveil par jour devant un écran



77% des jeunes (GEN Z) déclarent : **ne pas pouvoir vivre sans leur téléphone.**

Des impacts physiques importants

Inactivité Physique

95% des français touchés

Augmente le risque d'AVC, maladies chroniques...

L'OMS classe l'inactivité comme **quatrième** facteur de mortalité mondiale

Surpoids et obésité infantile

Augmentation du temps d'écran



Principal facteur de la sédentarité et du surpoids

Depuis 1997, **multiplication par quatre** de l'obésité chez les 18/24 ans

Nos cinq sens touchés



- Vision
- Sommeil
- Posture
- Métabolisme
- Coeur
- Hormones

Tous nos systèmes sont affectés par la sédentarité et le temps d'écran trop élevé

DES CRÉATEURS DÉPASSÉS PAR LEURS INVENTIONS

Aza Raskin

Inventeur du scroll infini

“ Je regrette mon invention, j'estime qu'elle fait perdre l'équivalent de **200 000 vies humaines** par jour en temps de scrolling ”

Chamath Palihapitiya

Ancien vice-président de Facebook

“ Je me sens immensément coupable d'avoir créé cet outil qui **déchire** le tissu social ”

Tim Kendall

Ancien cadre de Facebook

“ Les plateformes sont conçues pour maximiser l'engagement. Leur objectif réel est simple : **capter la plus grande part possible de votre temps de vie** ”



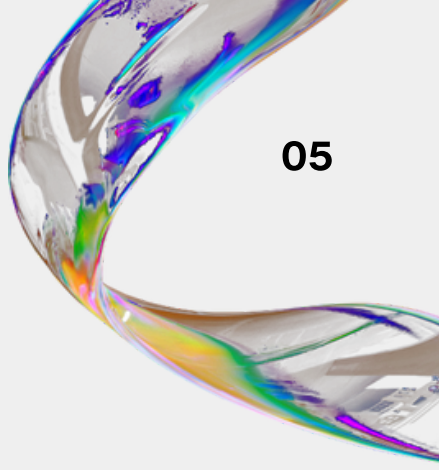
Justin Rosenstein

Ancien ingénieur Facebook/Google

“ **Nous sommes le produit. Notre attention est vendue aux annonceurs** ”

TIK-TOK, LE PIRE DE TOUS ?

05



✦ Analyse du phénomène

Dans une vidéo sobrement intitulé “ **Comment Tiktok a baisé le cerveau d’une génération** ” le talentueux youtubeur Léo Duff nous décrit ce réseau social et son fonctionnement d’une façon concise et claire :

✦ Une machine mondiale

- 1,4 milliards d’utilisateurs actifs dans le monde.
- 27 millions en France.

✦ Comment il fonctionne ?



Vampiriser votre attention grâce à du contenu trouvé sur-mesure par des algorithmes d’une puissance inégalée. Dans l’unique but de vous maintenir connecté le plus longtemps possible.

✦ Des shots de dopamine incessant

- Tiktok fonctionne comme **un casino de l’attention**, chaque vidéo visualisée vous donne un shot de dopamine plus ou moins grand.
- Plus la récompense est variable, **plus l’addiction est forte**”

✦ Témoignages de jeunes

Liv, Tiktokkeuse belge

« Un TikTok de **5 secondes c’est devenu trop long** pour moi, je n’arrive plus à regarder les TikTok jusqu’au bout »

Océane Andréa, créatrice de contenu

« **ÇA M’A COMPLÈTEMENT GRILLÉ LE CERVEAU** »

Mathieu, jeune utilisateur

“Tiktok devrait être interdit ou limité aux moins de 16 ans en France. Tous les jeunes sont sur TikTok, ils sont influencés par ce réseau social. **Cela nous rend complètement faible mentalement.**”

SUICIDE ET RÉSEAUX, LE CONSTAT ALARMANT

✦ Les causes qui poussent à l'irréparable

1

Cyber-harcèlement et
humiliation publique.

2

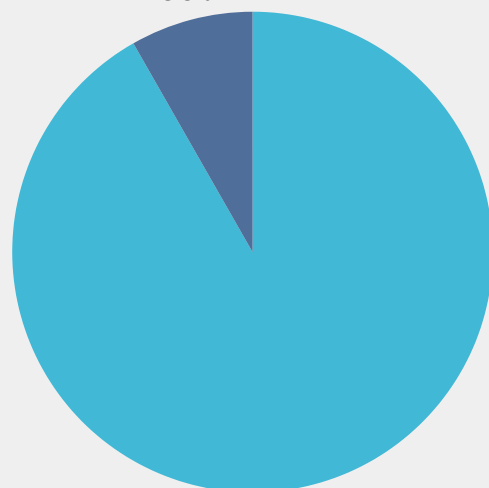
Comparaison sociale
devenue toxique,
entraînant une perte
de **confiance en soi.**

3

Addiction créant un
isolement, entraînant
parfois une détresse
psychologique

✦ Un cout humain en augmentation

Estimation de la part associé aux réseaux sociaux - environ 800 par an
8.3%



Suicide en France - 8848 par an
91.7%

Les équipes du service de psychiatrie de l'hôpital Corentin-Celton AP-HP, de l'Université Paris Cité, de l'Inserm et de l'Institut de psychiatrie et neuroscience de Paris ont effectué une étude accablante sur **l'usage excessif** des réseaux chez les jeunes nés entre 1990 et 2012



590 000 cas de dépression supplémentaires

137 000 années de vie en bonne santé perdues

DES SOLUTIONS POUR VIVRE DANS L'ÉQUILIBRE NUMÉRIQUE

07



Ma méthode



Diagnostic Séance d'équilibre

Observation
Déconnexion progressive
Mise en place de routine
Dialogue pour apaiser la relation aux écrans



Accompagnement personnalisé

Pendant tout le processus, après le diagnostic ainsi qu'après la séance d'équilibre numérique ou pendant le programme de 6 semaines, j'apporte une aide professionnelle et adapté à chacun.



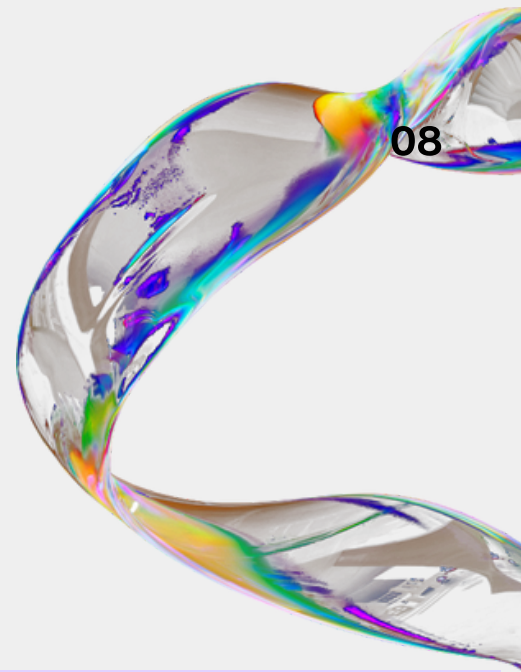
Préparation mentale

Changer ses habitudes pour les remplacer par de nouvelles nécessite une préparation mentale. Ancrage, image de soi, confiance en soi, je vous accompagne pour changer durablement vos habitudes.

Mes Tarifs

Format	Tarifs	Public	Méthodes
Diagnostic Séance d'équilibre numérique	80 € / heure	Tout public	Bilan d'usage d'écrans Programme personnalisé
	70 € / heure		
Programme d'équilibre numérique (6 semaines)	390 €	Tout public	Suivit individuel personnalisé Programme de changement long terme
Professionnel	Sur devis	Entreprises Collectivités Etablissements scolaires	Conférences Ateliers Prévention Sensibilisation

L'ATTENTION, UNE RESSOURCE INESTIMABLE



L'attention en baisse

- **8 secondes** : c'est le temps moyen d'attention des humains calculé en 2015
- Il était de 12 secondes en 2000
- **Il est maintenant inférieur à celui d'un poisson rouge**



« Ce qui compte, **ce n'est plus** de ne manquer de rien, mais de ne rien manquer »

*Jean-Philippe Lachaux,
chercheur au centre en
Neurosciences de Lyon.*

Une étude menée par Gloria Mark à l'Université de Californie à Irvine montre qu'il faut en moyenne **23 minutes et 15 secondes pour se replonger dans une tâche après une interruption.**

❖ Pourquoi devons-nous retrouver notre attention ?

Notifications
Scrolling
Multitâche



Fatigue cognitive chronique
Stress / Anxiété
Brouillard mental
Cerveau saturé

Mode Focus



- **Concentration profonde et durable**
- **Meilleure mémoire et clarté mentale**
- **Créativité accrue**
- **Qualité des relations en hausse**
- **Vie plus agréable**
- **Bien-être et bonheur général**

RÉFÉRENCES

Livres

Se distraire à en mourir - Neil Postman
La société du spectacle - Guy Debord
Votre attention est votre superpouvoir - Fabien Olicard
La guerre de l'attention - Yves Marry
Ces écrans qui absorbent nos enfants - Catherine L'Ecuyer
Voir selon les écrans, penser selon les écrans - Mauro Carbone

Articles de presse, revues scientifiques



<https://www.aphp.fr/actualites/reseaux-sociaux-et-sante-mentale-pres-de-600-000-cas-supplementaires-de-depression-chez>

https://www.franceinfo.fr/internet/telephonie/video-le-createur-du-scroll-infini-sur-smartphone-cherche-aujourd-hui-des-parades-a-son-invention_4101423.html

<https://www.senat.fr/questions/base/2025/qSEQ250605042.html> https://www.lepoint.fr/societe/tiktok-a-detruit-ma-vie-ces-jeunes-addicts-a-l-application-donnent-l-aler-te-20-03-2024-2555518_23.php

https://www.lemonde.fr/sciences/article/2026/01/13/l-anses-alerte-sur-les-risques-des-reseaux-sociaux-sur-la-sante-des-adolescents_6661615_1650684.html

<https://www.futura-sciences.com/tech/actualites/reseaux-sociaux-5-ans-travaux-plus-1-000-etudes-ce-revele-enquete-plus-complete-ados-reseaux-sociaux-130109/>



Léo Duff : **comment tiktok a bai*é le cerveau d'une génération**
ARTE : **dopamine, comment les applis piègent notre cerveau**
Amistory : **le phénomène terrifiant des Ipad Kids / L'horreur des lives TIKTOK**
Amnesty France: **plongez dans les ténèbres de TikTok**
Fabien Olicard : **l'addiction au smartphone et aux réseaux sociaux**



35 rue de la basse Vennetière,
37250 Montbazou



07 50 68 35 69



www.valcoaching37.fr



Valcoaching37



*"Celui qui est le maître de lui-même est plus grand
que celui qui est le maître du monde"*

