

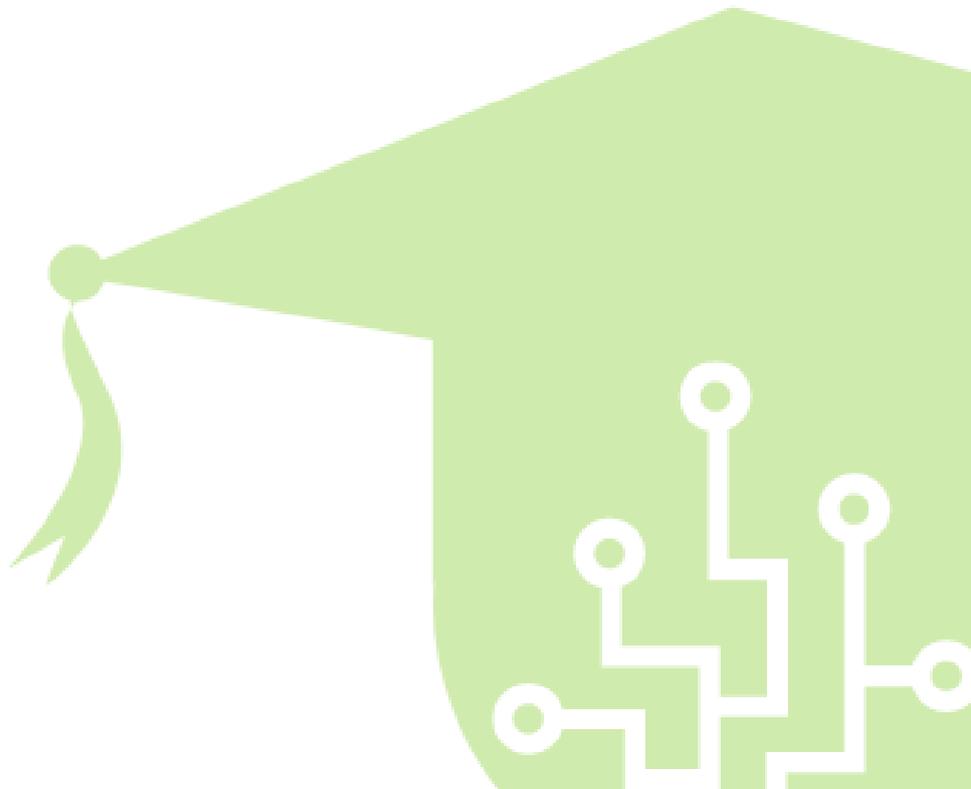
**L2D**

MEDIA LITERACY COMPETENCES  
FOR YOUTH WORKERS

## BIEN-ÊTRE NUMÉRIQUE

---

MODULE ....





<b>Titre :</b>	BIEN-ÊTRE NUMÉRIQUE
<b>Mots clés :</b>	
<b>Préparé par .</b>	AIJU
<b>Langue :</b>	Anglais
<b>Objectifs :</b>	<ul style="list-style-type: none"> <li>- Déterminer le degré d'utilisation d'Internet par les jeunes d'aujourd'hui.</li> <li>-Comprendre à partir de quel moment l'utilisation de l'internet est qualifiée de "dark site".</li> <li>-Sensibiliser le public au côté obscur et aux effets négatifs de l'utilisation d'Internet.</li> <li>-Déterminer la relation entre l'utilisation d'Internet et la santé mentale.</li> <li>-Solutions</li> </ul>
<b>Résultats de l'apprentissage :</b>	
<b>Index du contenu :</b>	<p>UNITÉ 1 : Qu'est-ce que le bien-être numérique ?</p> <p>UNITÉ 2 : Avantages de l'utilisation de la technologie.</p> <p>UNITÉ 3 : Les inconvénients de l'utilisation de la technologie. Conséquences de l'utilisation abusive des appareils électroniques.</p> <p>UNIT 4 : Données sur l'utilisation des appareils électroniques dans l'UE et en Turquie. Recommandations des experts.</p> <p>UNITÉ 5 : Trouver l'équilibre entre les activités avec et sans dispositifs technologiques.</p> <p>UNITÉ 6 : Outils qui peuvent vous aider à atteindre un bien-être numérique.</p>
<b>Développement du contenu :</b>	
<b>Glossaire :</b>	
<b>Bibliographie :</b>	
<b>Ressources (vidéos, lien de référence)</b>	



Les nouvelles technologies ont fait irruption dans nos vies et sont de plus en plus présentes dans les différentes sphères de notre vie quotidienne. Il est loin le temps du modem Internet connecté à un téléphone fixe, qui mettait de longues minutes à charger une page web statique et rudimentaire. L'ADSL nous a d'abord permis de surfer sur l'internet à une vitesse décente, ce qui a ouvert la voie à la communication entre les personnes par le biais de services numériques. Vous vous souvenez de Microsoft Messenger ?

Mais ce qui a vraiment changé notre rapport à l'Internet et aux nouvelles technologies, c'est l'apparition du smartphone et l'arrivée de la connexion 3G sur nos mobiles. Depuis, nous avons l'internet dans notre poche, partout et à tout moment. Aujourd'hui, nous utilisons Internet pour tout : étudier, travailler, communiquer, faire des achats, s'informer... et même pour allumer et éteindre différents appareils ménagers, grâce à l'utilisation de ce que l'on appelle l'Internet des objets (IoT).

Cette utilisation intensive d'Internet, et donc des appareils électroniques, avec des écrans plus ou moins grands, des écrans tactiles et des claviers, crée de nouveaux défis et des conséquences possibles dont nous devons être conscients. L'utilisation excessive des réseaux sociaux, comme c'est souvent le cas, peut avoir des conséquences dans des domaines tels que la socialisation (face à face), l'activité physique ou la concentration.

Dans ce module, vous apprendrez quels sont ces risques et comment utiliser correctement les appareils électroniques pour atteindre le **bien-être numérique**.

Le contenu de ce module est divisé en plusieurs points :

- UNITÉ 1 : Qu'est-ce que le bien-être numérique ? Avant toute chose, il est important de se familiariser avec le terme de bien-être numérique.
- UNITÉ 2 : Avantages de l'utilisation de la technologie. La technologie offre une multitude d'avantages et d'opportunités pour faciliter la vie et la communication avec nos pairs. Cette unité décrit comment tirer le meilleur parti des différents outils technologiques.
- UNITÉ 3 : Les inconvénients de l'utilisation de la technologie. Conséquences de l'utilisation abusive des appareils électroniques. Bien que l'utilisation de la technologie puisse être très bénéfique, une surexposition ou une mauvaise utilisation de la technologie peut présenter des risques et des conséquences pour notre santé physique, émotionnelle et sociale.
- UNITÉ 4 : Données sur l'utilisation des appareils électroniques dans l'UE et en Turquie. Recommandations des experts. Il est important de connaître les faits concernant l'utilisation des appareils électroniques afin d'élucider l'étendue des risques et l'importance de promouvoir le bien-être numérique.
- UNITÉ 5 : Trouver l'équilibre entre les activités avec et sans appareils technologiques. Se déconnecter de l'utilisation des appareils électroniques est bénéfique et même nécessaire pour atteindre un bien-être numérique qui



réduit les conséquences possibles de leur utilisation abusive. Cette unité fournit des informations sur la manière de parvenir à cet équilibre.

- UNITÉ 6 : Outils pouvant vous aider à atteindre le bien-être numérique. Bien que cela puisse sembler contradictoire, il existe des applications mobiles destinées à évaluer notre utilisation des appareils technologiques et à nous aider à atteindre le bien-être numérique. Cette unité fournit une liste de différentes applications utiles à cette fin.



## Contenu

UNITÉ 1 : Qu'est-ce que le bien-être numérique ?	6
UNITÉ 2 : Avantages de l'utilisation de la technologie	9
UNITÉ 3 : Les inconvénients de l'utilisation de la technologie. Conséquences de l'utilisation abusive des appareils électroniques.	12
UNITÉ 4 : Données sur l'utilisation des appareils électroniques dans l'Union européenne et en Turquie. Recommandations d'experts.	15
Recommandations des experts	17
UNITÉ 5 : Trouver l'équilibre entre les activités avec et sans dispositifs technologiques.	18
UNITÉ 6 : Outils qui peuvent vous aider à atteindre le bien-être numérique.	19
Les services de bien-être numérique de Google	19
Le temps d'écran d'Apple	20
Flipd	20
Forêt	20
Fabuleuse application	21
Conclusions	22
Bibliographie	23
UNITÉ 1	23
UNITÉ 2	23
UNITÉ 3	23
UNITÉ 4	23
UNITÉ 5	23
UNITÉ 6	23

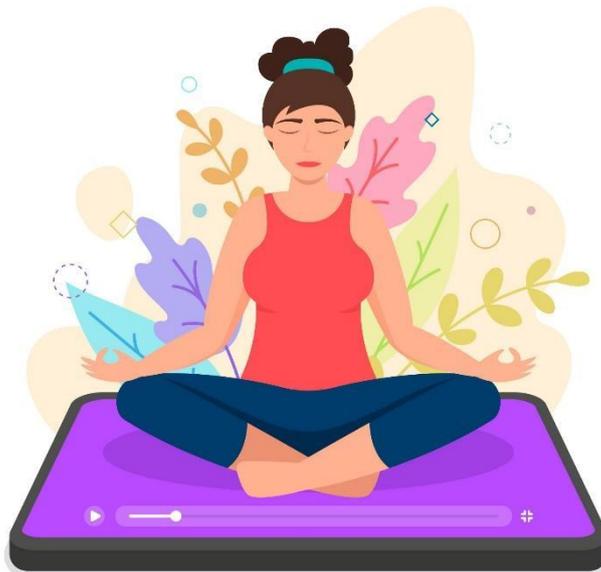




## UNITÉ 1 : Qu'est-ce que le bien-être numérique ?

Le concept de bien-être numérique porte sur la manière dont nous intégrons les technologies connectées dans notre vie quotidienne. Il s'agit de prendre le contrôle du temps que nous passons sur les écrans et de comprendre comment l'utilisation des logiciels nous affecte. La dépendance à l'égard d'une connexion permanente dans nos espaces de travail, de famille et de loisirs a un impact sur notre comportement, il est donc important d'apprendre à gérer cette situation.

Notre identité numérique, ou citoyenneté numérique, se développe au fur et à mesure que nous utilisons le courrier électronique, les médias sociaux et d'autres appareils connectés. La façon dont nous passons notre temps à regarder des images, à faire des recherches ou à exprimer des opinions nous définit tout autant que le nom que nous utilisons sur nos comptes de messagerie ou de médias sociaux. Toutefois, il est important de garder à l'esprit que ces noms et activités en ligne ne représentent pas entièrement notre identité dans la vie physique. En outre, il est essentiel de reconnaître que les informations que nous partageons en ligne, telles que les photos, les commentaires ou les relations, seront toujours présentes même après que nous ayons



effectué des changements. Il est donc essentiel de savoir comment gérer et protéger notre identité numérique.



Le bien-être est un concept subjectif qui dépend de plusieurs aspects, notamment le fait de se sentir bien dans les choix que nous faisons et les résultats que nous obtenons, ainsi que le fait d'avoir un contrôle conscient sur le contexte dans lequel nous évoluons. À l'heure actuelle, en particulier, nous sommes dans une phase historique où nous pouvons avoir plusieurs comptes de courrier électronique et profils de médias sociaux, ce qui nous permet de présenter différentes facettes de notre personnalité en fonction des personnes avec lesquelles nous interagissons.

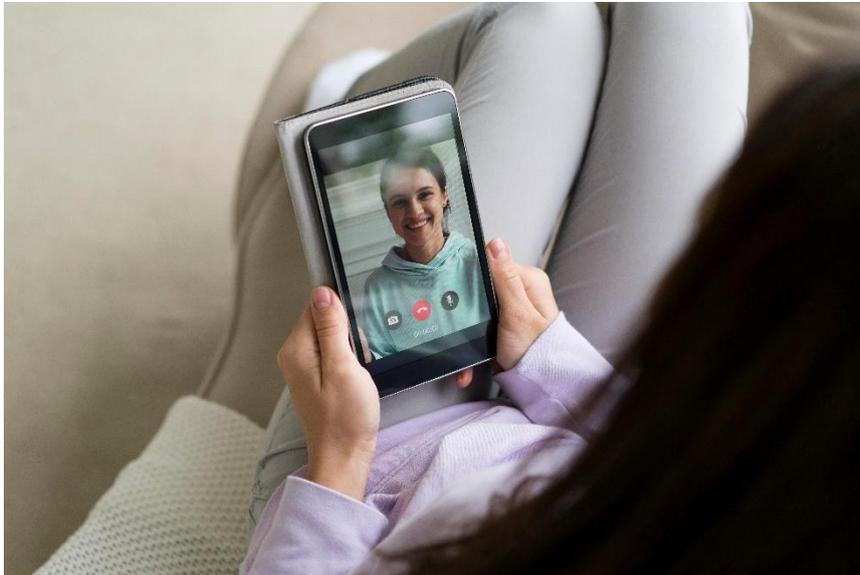
Le bien-être technologique est un état qui implique le développement et le maintien d'une relation saine avec la technologie. Il s'agit d'utiliser la technologie de manière bénéfique pour atteindre nos objectifs, sans nous distraire, nous interrompre ou interférer avec nos activités. Il présente les caractéristiques suivantes :

- Gérer le temps passé sur les applications. Il s'agit tout d'abord d'évaluer la manière dont vous utilisez les appareils numériques et les activités pour lesquelles vous en avez besoin. Fixez des limites de temps pour ces activités. Une fois les résultats obtenus, déterminez les prochaines étapes pour utiliser intelligemment le temps numérique.
- N'oubliez pas de faire des pauses. Respectez les moments où vous n'utilisez pas d'appareil pendant la journée. Éteignez votre téléphone professionnel le week-end, déconnectez-vous des médias sociaux à certaines heures de la nuit. Fixez également des heures de pause pour vos discussions de groupe.
- Évitez les distractions quotidiennes et réduisez le temps que vous passez à regarder vos appareils électroniques. Trouvez d'autres activités à faire lorsque vous n'utilisez pas vos appareils. Vous éviterez ainsi la tentation de les utiliser pour vous connecter à l'internet. Donnez la priorité à vos activités quotidiennes et essayez de regarder moins souvent vos appareils.
- Se déconnecter plus facilement. Il existe plusieurs symptômes liés à l'abus de téléphone portable, tels que des performances médiocres, des sautes d'humeur et un manque d'attention.

Il est donc important de prendre des mesures sérieuses pour trouver un équilibre entre les espaces numériques et physiques. Les distractions causées par l'utilisation excessive



des appareils électroniques sont de plus en plus évidentes, surtout à l'heure où de nombreuses personnes travaillent à domicile.



Il est essentiel de gérer notre temps numérique et de fixer des limites saines à la maison. Il est également important d'éduquer la jeune génération à utiliser la technologie de manière responsable afin de garantir le bien-être numérique.

Le bien-être numérique consiste en fin de compte à trouver un équilibre entre l'utilisation des technologies informatiques et la préservation de notre vie privée. Les approches de l'e-santé reconnaissent que les outils numériques sont pertinents et contribuent au bien-être humain, mais il est essentiel de les utiliser de manière responsable et d'en comprendre les limites.

Selon Aidan Healy, cofondateur de Un Plug, le bien-être dans l'environnement numérique consiste à chercher des moyens d'exploiter la technologie pour nous aider à atteindre nos objectifs, plutôt que de nous distraire, de nous interrompre ou d'interférer avec notre vie.



## UNITÉ 2 : Avantages de l'utilisation de la technologie

La technologie, comme mentionné dans l'introduction de ce module, englobe tous les aspects de notre vie. Du moment où nous nous levons au moment où nous nous couchons, nous utilisons des appareils connectés à l'internet, que ce soit à des fins de socialisation, de loisirs ou de travail. Ces nouvelles technologies ont permis un niveau élevé de développement dans nos sociétés, et ont apporté un grand changement dans la façon dont nous vivons, communiquons et sommes en relation les uns avec les autres.

Les principaux avantages de l'utilisation de la technologie au niveau individuel, mais aussi au niveau de la société et de l'espèce, sont expliqués ci-dessous :

### **1. Accès quasi illimité et instantané à l'information.**

Dans l'actualité, la rapidité avec laquelle on génère et diffuse des contenus de grande envergure a considérablement augmenté, ce qui a entraîné une plus grande diversité des sources d'information disponibles pour les citoyens. Nous pouvons trouver des informations par le biais de publications écrites dans des périodiques numériques, sur des réseaux sociaux, sur des plates-formes de streaming, par le biais d'assistants personnels (Alexa, Siri ou Google Assistant, entre autres), etc. Dans une certaine mesure, cela implique une démocratisation de l'accès à l'information, car les barrières d'entrée de plus en plus basses permettent à des opinions précédemment exclues des principaux médias de communication d'être diffusées auprès d'un public plus large. Il faut également tenir compte du fait que cette situation a une contrepartie, à savoir la surexploitation de l'information, et qu'il faut être plus prudent avec la source d'information en raison de la prolifération des fausses nouvelles et des informations non contrastées.

C'est pourquoi il s'agit du premier avantage de la technologie que nous avons mentionné. Malgré les risques de surexposition et d'informations non vérifiées, les nouvelles technologies ont permis l'accès à des informations diverses et plurielles à des millions de personnes, pratiquement en temps réel.

### **2. Nous pouvons désormais communiquer beaucoup plus rapidement et facilement.**

La distance n'est plus un obstacle au maintien du contact avec les personnes qui nous sont chères. Les nouvelles technologies nous permettent désormais de communiquer beaucoup plus facilement, à moindre coût et de manière beaucoup plus diversifiée. Les réseaux sociaux sont un moyen d'entrer en contact et de partager collectivement des pensées et des expériences avec d'autres personnes. D'autre part, nous disposons de systèmes de messagerie instantanée, sans lesquels nous ne pourrions plus vivre. Whatsapp, Facebook Messenger, Telegram ne sont que quelques exemples d'applications qui, dans de nombreux cas, ont remplacé les appels.



De plus, grâce aux réseaux sociaux et aux nouvelles technologies, nous pouvons atteindre une audience massive, c'est-à-dire des milliers, voire des millions de personnes. Les frontières géographiques disparaissent pratiquement, puisqu'il y a des utilisateurs de réseaux sociaux dans le monde entier. La vitesse à laquelle un contenu viral se propage dans différents pays est étonnante.

Pour les personnes timides ou introspectives, les médias sociaux constituent un moyen de communication plus facile et plus pratique. L'avantage de pouvoir rencontrer de nombreuses personnes et d'établir des contacts, d'obtenir des informations supplémentaires sur des personnalités publiques, des marques ou des groupes ayant des intérêts similaires, est également lié aux points précédents. Nous pouvons même trouver des solutions à des problèmes ou l'aide que nous recherchons - il est même possible de trouver un partenaire !

### **3. Améliorer le divertissement**

Depuis l'avènement de la diffusion en ligne grâce à la technologie, l'interaction sur les réseaux sociaux et les jeux vidéo a considérablement augmenté. De plus, cette innovation permet à ceux qui n'étaient auparavant que des consommateurs de contenu de devenir également des créateurs, non seulement sur les plateformes destinées à la diffusion de matériel audiovisuel, mais chaque individu a désormais la possibilité de devenir son propre canal de communication.

### **4. Stimule la créativité**

Aujourd'hui, nous sommes plongés dans une ère de ressources technologiques abondantes qui permettent généreusement la création dans un large éventail de domaines, notamment artistique, académique, musical et bien d'autres. Autrefois, ces ressources étaient extrêmement onéreuses, mais grâce aux progrès et aux avancées technologiques, leur accessibilité s'est progressivement accrue, ce qui entraîne une plus grande stimulation de la créativité et l'apparition de nouveaux espaces et formats propices à l'expression et à la gestation de nouvelles œuvres et de nouveaux projets.

### **5. Promouvoir l'éducation**

Les nouvelles technologies jouent un rôle clé dans la facilitation de l'enseignement à distance et l'encouragement de l'auto-apprentissage. À l'époque actuelle, les progrès technologiques ont fourni un large éventail d'outils et de ressources qui permettent aux apprenants d'accéder à des contenus éducatifs à distance et de manière autonome.

Tout d'abord, les plateformes en ligne et les systèmes de gestion de l'apprentissage ont révolutionné l'enseignement à distance. Ces plateformes proposent des cours en ligne, du matériel pédagogique interactif et des outils d'évaluation, permettant aux étudiants d'apprendre de n'importe où et à n'importe quel moment. Elles fournissent également des forums en ligne et des espaces de collaboration où les étudiants peuvent interagir avec leurs



pairs et leurs enseignants, encourageant ainsi l'échange d'idées et l'apprentissage collaboratif.

D'autre part, l'accès à l'internet et la prolifération des ressources numériques ont ouvert un monde de connaissances aux autodidactes. En quelques clics, il est possible d'accéder à des bibliothèques virtuelles, à des bases de données universitaires, à des tutoriels vidéo et à des communautés en ligne où les connaissances et les expériences sont partagées. Cela permet à chacun d'acquérir de nouvelles connaissances et compétences de manière indépendante, en explorant des domaines d'intérêt personnel et en définissant son propre rythme d'apprentissage.

En outre, les technologies émergentes telles que l'intelligence artificielle et la réalité virtuelle transforment encore davantage le paysage éducatif. L'intelligence artificielle peut adapter les supports d'apprentissage aux besoins individuels, ce qui permet une approche personnalisée et améliore l'expérience d'apprentissage. D'autre part, la réalité virtuelle permet aux étudiants de s'immerger dans des environnements virtuels qui recréent des situations réelles, offrant ainsi des expériences pratiques enrichissantes.

En bref, les nouvelles technologies ont révolutionné l'enseignement à distance et permis aux gens d'apprendre par eux-mêmes. Ces outils permettent d'accéder à des contenus éducatifs, encouragent l'interaction et la collaboration en ligne et offrent des ressources numériques qui permettent un apprentissage indépendant. Avec les progrès constants de la technologie, le potentiel d'éducation et d'auto-apprentissage continuera de s'étendre, offrant des possibilités sans précédent de développement personnel et professionnel.



## UNITÉ 3 : Les inconvénients de l'utilisation de la technologie. Conséquences de l'utilisation abusive des appareils électroniques.

Si les nouvelles technologies et les réseaux sociaux ont apporté de grands progrès et avantages aux citoyens, en leur permettant de rester plus connectés, en stimulant leur créativité, en élargissant l'accès à l'information ou en facilitant des parcours éducatifs plus personnalisés, ils comportent également, comme toutes les avancées sociales, des risques dont nous devons être conscients, ce qui nous permet de les minimiser et, dans le meilleur des cas, de les éviter.

Voici les cinq principaux risques que l'utilisation des nouvelles technologies fait peser sur les personnes en tant qu'individus.

### **1. Addiction et dépendance**

Les risques d'accoutumance et de dépendance liés à l'utilisation des technologies sont une préoccupation croissante à l'ère numérique. Tout d'abord, l'utilisation excessive des technologies, telles que les smartphones, les médias sociaux et les jeux vidéo, peut entraîner des comportements de dépendance. Les personnes peuvent développer un besoin compulsif de vérifier constamment leurs appareils, ce qui entraîne une perte de contrôle sur leur utilisation de la technologie.

Deuxièmement, l'addiction à la technologie peut avoir des effets négatifs sur la santé mentale. Un temps d'écran excessif et des activités en ligne peuvent contribuer à des sentiments d'isolement, de dépression et d'anxiété. Le besoin constant de validation et d'interaction sociale par le biais de plates-formes virtuelles peut créer un cycle de dépendance, dans lequel les individus comptent sur la technologie pour obtenir un soutien émotionnel et une validation.

Enfin, l'addiction à la technologie peut avoir un impact sur la vie quotidienne et les relations. L'utilisation excessive de la technologie peut perturber les habitudes de sommeil, affecter la productivité et entraver les interactions sociales dans la vie réelle. Elle peut conduire à un manque d'engagement dans des activités hors ligne, telles que les loisirs, l'exercice physique et les interactions en face à face, ce qui finit par affecter le bien-être général et la qualité de vie.

Pour faire face à ces risques, il faut prendre conscience de soi, fixer des limites à l'utilisation des technologies et trouver un équilibre entre les activités en ligne et hors ligne. Il est important de cultiver des habitudes saines, d'établir des périodes sans technologie et de chercher du soutien si nécessaire afin d'atténuer les effets négatifs potentiels de l'addiction et de la dépendance à la technologie.

### **2. Réduction de la productivité**



Dans des situations normales, les nouvelles technologies contribuent à accroître la productivité en automatisant des tâches et en augmentant le temps disponible des personnes. Le temps libéré par les nouvelles technologies peut être utilisé pour faire avancer d'autres tâches et ainsi augmenter la productivité.

Toutefois, il est également possible que, dans certaines situations spécifiques, les nouvelles technologies aient un impact négatif sur la productivité des personnes. Par exemple, elles peuvent avoir une courbe d'apprentissage abrupte qui nécessite beaucoup de temps pour apprendre à les utiliser. Un autre risque est que les nouvelles technologies soient une source de distraction au travail, ce qui réduit la productivité.

### **3. Questions relatives à la sécurité et à la vie privée**

L'utilisation intensive des nouvelles technologies nous a amenés à partager ou à stocker de plus en plus d'informations personnelles sur l'internet, consciemment ou inconsciemment, ce qui a entraîné une perte de vie privée pouvant avoir de graves conséquences.

Nous devons être prudents lorsque nous acceptons les conditions d'utilisation des applications et des services en ligne, car dans de nombreux cas, en particulier lorsque le service est gratuit, la monnaie de paiement est nos données personnelles sur l'utilisation de l'application, les recherches sur Internet, etc. En transmettant des données personnelles, souvent sans le vouloir, les entreprises collectent, analysent et recoupent ces informations pour obtenir encore plus d'informations personnelles ou pour créer des profils d'utilisateurs/consommateurs. Il est conseillé d'être conscient de ces risques et, dans la mesure du possible, d'analyser les conditions d'utilisation de certains services Internet.

Nous devrions également être prudents quant à l'exposition de notre vie privée sur les réseaux sociaux : dans quelle mesure sommes-nous prêts à laisser nos followers sur Instagram ou nos amis sur Facebook savoir ce que nous faisons à tout moment ? Il faut savoir que tout ce que nous publions sur les réseaux sociaux a une empreinte numérique qui, même si nous le regrettons plus tard et supprimons la publication, a peut-être déjà été partagée ou téléchargée par des tiers et, dans le meilleur des cas, l'empreinte numérique subsistera toujours.

### **4. Santé mentale**

L'utilisation excessive ou inappropriée des nouvelles technologies peut présenter certains risques pour la santé mentale, tels que : la dépendance technologique, que nous avons déjà décrite plus haut. L'isolement social, car les personnes peuvent négliger les relations en face à face avec leurs amis, leur famille et leurs collègues, estimant que la communication par le biais des réseaux sociaux est suffisante. La comparaison constante, car les réseaux sociaux nous montrent souvent des vies apparemment parfaites qui peuvent nous donner un sentiment d'infériorité, d'envie ou même d'anxiété. La cyberintimidation est un autre risque majeur, en particulier chez les mineurs, et peut avoir un impact important sur la santé mentale.

Pour protéger la santé mentale lors de l'utilisation des nouvelles technologies, il est important de fixer des limites saines à l'utilisation des appareils électroniques, de maintenir un équilibre entre la vie en ligne et la vie hors ligne, de rechercher un soutien et des liens



sociaux en dehors du monde virtuel, d'être conscient des risques potentiels et de prendre des mesures pour protéger la vie privée et la sécurité en ligne.

## **5. Désinformation et fausses nouvelles**

L'internet a le grand avantage de faciliter et de permettre l'expansion des idées et des opinions de manière libre et non filtrée ; cela présente des avantages lorsqu'il s'agit d'accéder à l'information, mais c'est aussi un grand risque que, de manière plus ou moins consciente, des informations non vérifiées ou fausses puissent se répandre. Ces fausses informations (fake new) peuvent arriver sur votre panneau d'affichage, vous être envoyées par un ami via whatsapp en croyant qu'elles sont vraies, ou vous pouvez même les trouver vous-même en faisant une recherche sur internet sur un sujet spécifique.

Il est important de toujours faire preuve d'esprit critique à l'égard des informations que nous obtenons sur l'internet, en particulier dans les médias sociaux, et de ne jamais s'en tenir à une seule nouvelle ; il est important de la comparer à d'autres. Un conseil très utile pour détecter les fausses nouvelles est de vérifier si la nouvelle indique la source de l'information et si cette source a réellement publié la nouvelle. En même temps, la source d'information doit être fiable.

L'utilisation des nouvelles technologies comporte plusieurs risques importants. La dépendance technologique peut se développer en raison d'une utilisation excessive et incontrôlée des appareils électroniques, ce qui peut entraîner des difficultés à se déconnecter et un déclin dans d'autres domaines de la vie. Une dépendance excessive à l'égard de ces technologies peut entraîner une baisse de la productivité, en raison de la courbe d'apprentissage, des problèmes techniques ou des distractions constantes. En outre, une mauvaise utilisation des nouvelles technologies peut avoir un impact négatif sur la santé mentale, entraînant des problèmes tels que l'isolement social, la comparaison constante et l'exposition à la cyberintimidation. Enfin, la diffusion de fausses nouvelles en ligne représente un risque pour la société, car elle peut fausser la perception de la réalité et semer la confusion parmi les utilisateurs.



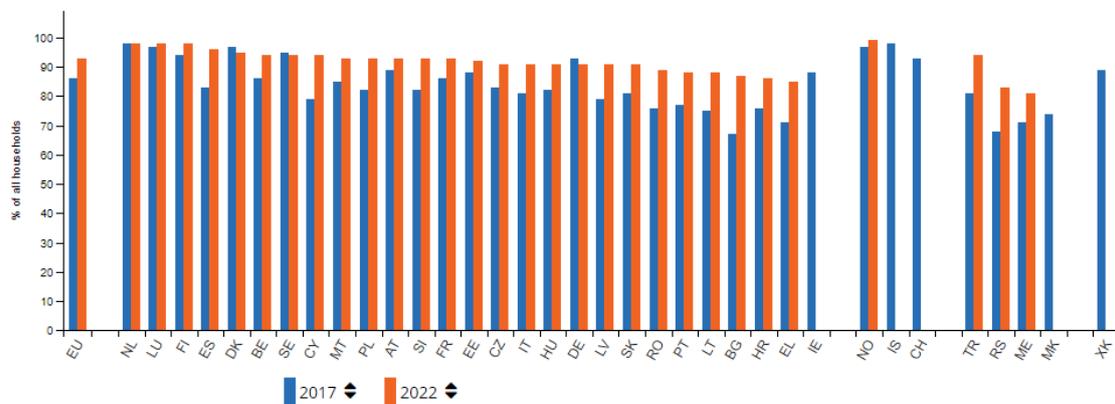
## UNITÉ 4 : Données sur l'utilisation des appareils électroniques dans l'Union européenne et en Turquie. Recommandations des experts.

Tout d'abord, voici quelques données sur l'utilisation des appareils électroniques et d'Internet dans l'Union européenne et en Turquie.

Les données ont été obtenues auprès d'EUROSTAT, et il s'agit des informations les plus récentes disponibles. Les thèmes inclus dans cette analyse de données sont les suivants :

- Accès des ménages à l'internet. En d'autres termes, combien de foyers accèdent régulièrement à l'internet.
- Fréquence d'utilisation de l'Internet. Sont incluses ici les informations relatives à l'utilisation de l'Internet par les particuliers, c'est-à-dire les personnes âgées de plus de 16 ans et de moins de 74 ans.
- le type d'utilisation de l'internet. La dernière section comprend l'analyse de l'information consommée sur Internet, principalement basée sur les contenus culturels tels que les vidéos, les films, la musique, les jeux et les nouvelles.

Internet access of households, 2017 and 2022



En 2022, les Pays-Bas, le Luxembourg et la Finlande arrivent en tête avec le pourcentage le plus élevé de ménages ayant accès à l'internet, atteignant le chiffre impressionnant de 98 % (voir figure 2). L'Espagne, non loin derrière, affiche un taux de 96 %, tandis que le Danemark se situe à 95 %, ce qui en fait l'un des premiers États membres de l'UE en termes d'accès des ménages à l'internet. En revanche, la Grèce, la Croatie et la Bulgarie affichent les taux les plus bas, avec respectivement 85 %, 86 % et 87 %.

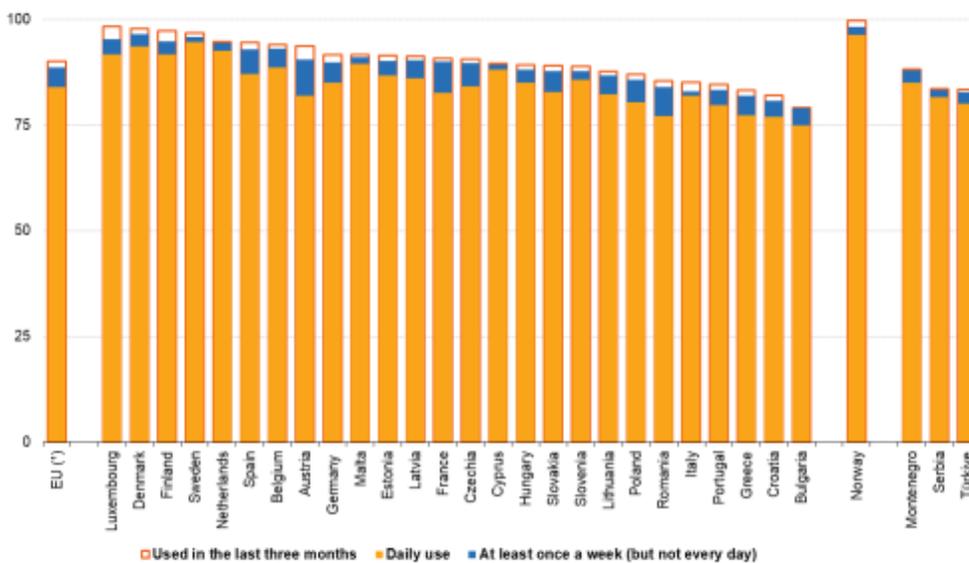
Néanmoins, bien que certains des principaux États membres aient déjà atteint un point de saturation en termes d'accès des ménages à l'internet, d'autres ont rapidement rattrapé leur retard entre 2017 et 2022. Notamment, la Bulgarie a connu une



augmentation remarquable de 20 %, tandis que Chypre a enregistré une hausse de 15 %. En outre, l'Espagne, la Lettonie, la Roumanie et la Lituanie ont vu leurs taux augmenter de 13 % au cours de la même période.

En 2022, la Norvège affichait un taux d'accès des ménages à l'internet de 99 %, dépassant les scores les plus élevés enregistrés par les États membres de l'UE, à savoir les Pays-Bas, le Luxembourg et la Finlande, qui atteignaient tous 98 %. En outre, la Turquie a atteint un taux de 94 %, dépassant d'un point de pourcentage la moyenne de l'UE, qui est de 93 %.

**Frequency of internet use, 2022**  
(% of individuals aged 16 to 74)



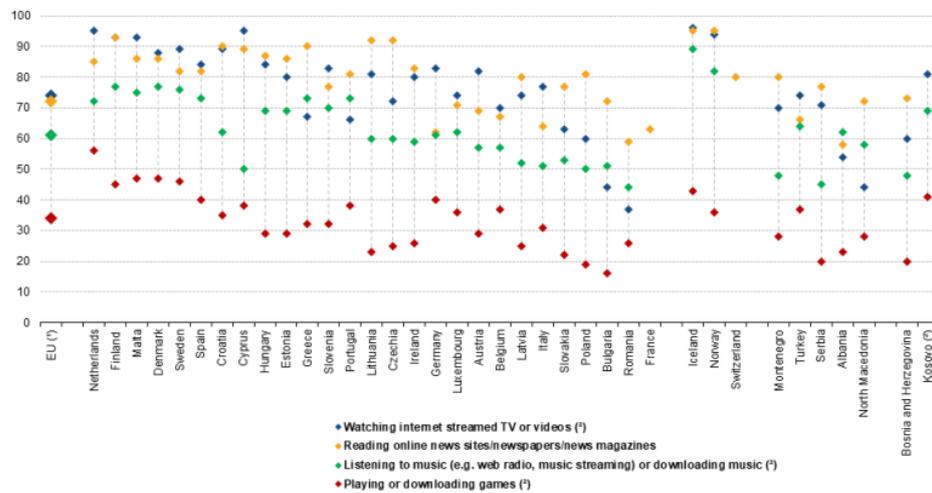
(\*) Estimate  
Source: Eurostat (online data codes: isoc\_ci\_ifp\_ju and isoc\_ci\_ifp\_fu)





## Use of the internet for selected cultural purposes, 2021

(% among people aged 16-74 years who used the internet in the previous 3 months)



Note the 2020 data on 'watching streamed TV or videos', 'listening to music (e.g. web radio, music streaming) or downloading music' and 'playing or downloading games' are not available for France and Switzerland.

(\*) Estimated.

(\*) 2020 data.

(\*) This designation is without prejudice to positions on status, and is in line with UNSCR 1244/1999 and the ICJ Opinion on the Kosovo declaration of independence.

Source: Eurostat (online data code: isoc\_ci\_ac\_i)

eurostat

## Utilisation de l'internet à des fins culturelles - d'abord pour regarder et lire, puis pour écouter et jouer à des jeux.

En 2020 comme en 2021, une proportion importante de personnes âgées de 16 à 74 ans dans l'UE ont utilisé internet, environ neuf personnes sur dix (88 % et 89 %, respectivement) y ayant accédé au moins une fois au cours des trois mois précédant la date de l'enquête [1].

Parmi les différents objectifs de l'utilisation de l'internet, la participation à des activités culturelles est apparue comme un choix populaire pour les particuliers. Dans l'UE, 74 % des utilisateurs d'internet s'en servent pour "regarder des émissions de télévision ou des vidéos diffusées en continu sur internet" (données de 2020). Parmi les autres activités culturelles les plus répandues figurent "lire des sites d'information en ligne/journaux/magazines d'information" (72 %, données de 2021), "écouter de la musique (par exemple, radio sur internet, streaming musical) ou télécharger de la musique" (61 %, données de 2020), et "jouer à des jeux ou les télécharger" (34 %, données de 2020).

Au niveau national, les deux formes les plus courantes d'activités culturelles en ligne tournent généralement autour de la "lecture de sites d'information en ligne/journaux/magazines d'information" et du "visionnage de programmes télévisés ou de vidéos". Cette tendance a été observée dans 22 pays de l'UE, l'une de ces activités étant l'utilisation culturelle la plus populaire de l'internet, suivie de l'autre. Toutefois, la Bulgarie, la Grèce, le Portugal et la Roumanie s'écartent de ce schéma. Dans ces quatre



pays, la principale utilisation culturelle de l'internet était la "lecture de sites d'information en ligne, de journaux et de magazines d'information", suivie par "l'écoute de musique (par exemple, la radio sur le web, la diffusion de musique en continu) ou le téléchargement de musique". La figure 1 montre que "jouer à des jeux ou les télécharger" occupe la dernière place dans l'utilisation culturelle de l'internet dans l'UE, et ce de manière cohérente pour toutes les données disponibles dans les pays de l'UE.

### Recommandations des experts

Liste de 6 conseils pour avoir un bien-être numérique et se déconnecter d'Internet :

- Supprimez certaines applications de votre smartphone.
- Modifier les notifications de l'appareil pour ne recevoir que celles qui sont nécessaires et essentielles.
- Réduire le temps d'utilisation de certaines applications.
- Prévoir des périodes de déconnexion pendant lesquelles la technologie n'est pas présente.
- Utilisez des applications qui vous permettent de contrôler le temps passé devant l'écran.
- Essayez de désactiver les notifications, car elles vous distraient, vous interrompent et attisent votre curiosité pour que vous restiez connecté.



## UNITÉ 5 : Trouver l'équilibre entre les activités avec et sans dispositifs technologiques.

À l'ère numérique dans laquelle nous vivons, il est essentiel de trouver un équilibre entre l'utilisation des appareils technologiques et le temps consacré à d'autres activités pour maintenir un mode de vie sain et équilibré. Si la technologie offre d'innombrables avantages et possibilités, elle peut aussi conduire à une dépendance excessive et à une déconnexion de notre environnement.

Pour trouver cet équilibre, il est important de fixer des limites claires et conscientes à l'utilisation des appareils technologiques. Voici quelques stratégies qui peuvent vous aider :

**Fixez un moment précis pour vous déconnecter** : Désignez des moments spécifiques dans votre journée pour vous déconnecter complètement des appareils technologiques. Vous pouvez fixer un moment avant le coucher ou consacrer certains moments du week-end à des activités qui ne nécessitent pas l'utilisation de la technologie.

**Participez à des activités hors écran** : Trouvez des activités qui vous passionnent et qui vous permettent de rester occupé en dehors du monde numérique. Il peut s'agir de faire du sport, de lire un livre, de faire de l'exercice, de se promener en plein air ou simplement de passer du temps avec ses amis et ses proches.

**Fixez des limites de temps** : Utilisez les applications ou les paramètres de vos appareils pour fixer des limites de temps pour certaines applications ou activités en ligne. Vous saurez ainsi combien de temps vous y consacrez et vous pourrez prendre des décisions plus éclairées sur la manière de répartir votre temps.

**Créez un espace sans technologie** : Réservez un endroit de votre maison ou de votre vie quotidienne où les appareils technologiques sont interdits. Il peut s'agir de votre chambre à coucher, de la table à manger ou de tout autre endroit où vous souhaitez encourager la communication en face à face et passer du temps de qualité sans distraction.

**Pratiquez l'autoréflexion** : Prenez le temps de réfléchir à ce que vous pensez de l'utilisation des appareils technologiques dans votre vie. Si vous avez l'impression d'être trop dépendant ou que votre bien-être en souffre, envisagez de prendre des mesures pour réduire votre utilisation et trouver un équilibre plus sain.

N'oubliez pas que l'équilibre est personnel et peut varier d'une personne à l'autre. Le plus important est d'être conscient de son propre comportement et de faire des ajustements en fonction de ses besoins et de ses objectifs personnels. En trouvant le



bon équilibre, vous pourrez tirer le meilleur parti des avantages de la technologie tout en profitant pleinement des autres facettes de la vie.

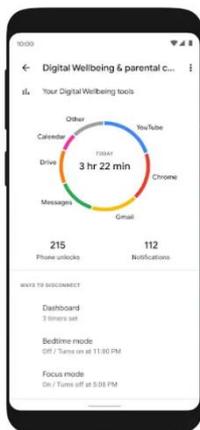


## UNITÉ 6 : Outils qui peuvent vous aider à atteindre un bien-être numérique.

Les applications mobiles destinées à promouvoir le bien-être numérique sont des outils puissants conçus pour favoriser un équilibre sain entre la technologie et notre vie quotidienne. Ces applications sont conçues pour soutenir et promouvoir une utilisation responsable des smartphones, et de la technologie en général, en encourageant les utilisateurs à fixer des limites saines et à adopter des habitudes qui favorisent le bien-être mental et émotionnel. Ces applications peuvent offrir des fonctionnalités telles que le suivi du temps passé devant l'écran, des rappels pour faire des pauses régulières, des exercices de pleine conscience et de la méditation, ainsi que des conseils et des stratégies pour maintenir une relation positive avec la technologie. En mettant l'accent sur le bien-être numérique, ces applications nous permettent de tirer le meilleur parti de la technologie sans qu'elle ne devienne une distraction ou une source de stress, nous aidant ainsi à trouver un équilibre sain dans notre vie numérique.

Toutes les applications présentées ci-dessous sont disponibles pour iOS et/ou Android et sont gratuites :

### Les services de bien-être numérique de Google



Voyons les services de bien-être numérique intégrés de Google. Ces services sont intégrés directement dans le système d'exploitation des versions modernes d'Android et sont accessibles via les paramètres de l'appareil. Google a été l'un des premiers à afficher des informations utiles telles que le temps d'utilisation de l'écran, l'utilisation des applications et d'autres statistiques similaires. En outre, il propose une option en niveaux de gris qui encourage l'habitude de mettre le téléphone de côté et d'aller se coucher.

En outre, ces services proposent un mode de mise au point natif, une fonction de pause qui désactive automatiquement les applications après une période donnée, ainsi que d'autres fonctionnalités pratiques. Google offre ce service gratuitement, et il

suffit d'avoir un modèle de téléphone suffisamment récent pour y accéder.

Lien : <https://www.android.com/digital-wellbeing/>



## Le temps d'écran d'Apple

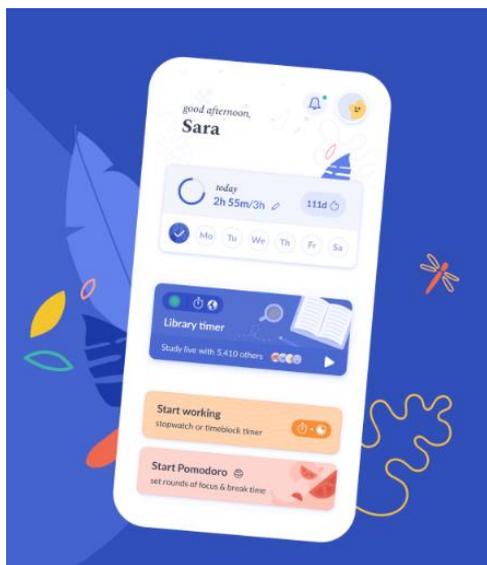
La fonction "Temps d'écran" d'Apple vise à répondre aux préoccupations croissantes concernant l'utilisation excessive des appareils, la dépendance à l'égard des smartphones et les effets néfastes des médias sociaux sur le bien-être mental. L'objectif premier est d'aider les utilisateurs à reprendre le contrôle de l'utilisation de leur appareil ou, à tout le moins, de les sensibiliser au temps qu'ils passent sur leur appareil et aux activités qu'ils y effectuent.

Lien : <https://support.apple.com/en-us/HT208982>



## Flipd

L'application Flipd est l'une des meilleures applications de désintoxication numérique actuellement disponibles. Elle permet aux utilisateurs de rejoindre des groupes et de se lancer des défis. Ce qui distingue cette application, c'est la possibilité de personnaliser votre limite quotidienne de temps d'écran. Une fois le temps écoulé, toutes les applications de médias sociaux disparaissent pour la durée souhaitée, tout en permettant l'accès aux appels et aux textes.



En outre, l'application permet aux utilisateurs de suivre leur temps d'écran et de l'analyser au fil du temps. Flipd met l'accent sur l'amélioration de la productivité, en particulier pour des activités telles que les révisions d'examens. L'application propose une sélection de bandes sonores apaisantes, allant du crépitement d'un feu à une pluie fine, pour favoriser la concentration et la tranquillité.

L'un des aspects attrayants de cette application est la mise à disposition de chèques-cadeaux et de coupons gratuits, qui incitent à poursuivre l'utilisation de l'application. L'application est gratuite, mais pour en profiter pleinement, il faut payer 0,99 \$ par mois. Néanmoins, la version gratuite offre déjà une multitude de fonctionnalités.

Disponible pour Android et iOS sur Google Play et App Store

Lien : <https://www.flipdapp.co/>



## Forêt

Cette application de sensibilisation au bien-être ne ferme pas vos applications sociales, mais utilise une sorte de scénario de jeu pour vous permettre de rester productif. Lorsque vous souhaitez accomplir une tâche sans être distrait par votre téléphone, il vous suffit d'ouvrir cette application et de "planter une graine". Votre graine se transformera en arbre au fur et à mesure que le temps s'écoulera.



Cependant, si vous ouvrez votre téléphone avant la fin du délai, votre arbre mourra et vous devrez recommencer. C'est une bonne chose pour les procrastinateurs. L'application t'encourage également à dépenser des pièces virtuelles que tu obtiendras à chaque fois que tu fais pousser un arbre et, ce faisant, Forest plantera un arbre dans le monde réel ! Non seulement tu resteras plus concentré, mais tu planteras de nouveaux arbres dans le monde réel !

Comme les autres meilleures applications de désintoxication numérique de cette liste, vous pouvez suivre vos progrès au fil du temps et visualiser votre "forêt", qui est exactement cela. Chaque arbre que vous avez fait pousser sera représenté dans une forêt numérique. Continuez à être productif et faites grandir votre forêt !

Disponible pour Android et iOS sur Google Play et App Store

Lien : <https://www.forestapp.cc/>



## Fabuleuse application



Fabulous est une application de coaching primée qui exploite la puissance et la sagesse des sciences du comportement pour vous aider à développer des habitudes saines et durables. Vous apprendrez à créer des rituels quotidiens significatifs et des habitudes d'empilage pour créer des routines qui vous guideront vers la réalisation de tous vos objectifs.

Fabulous a été incubé dans le laboratoire d'économie comportementale de l'Université Duke, dirigé par Dan Ariely. Grâce à une approche scientifique de la création d'habitudes, vous apprendrez à transformer de petites tâches quotidiennes en changements profonds et durables. Vous utiliserez les mêmes méthodes que celles employées par les athlètes de haut niveau et les entrepreneurs prospères pour se hisser au sommet de leur art. À vous de jouer.

Disponible pour Android et iOS sur Google Play et App Store

Lien : <https://www.thefabulous.co/>



## Conclusions

En conclusion, le bien-être numérique est un aspect crucial de notre société actuelle, qui est devenue de plus en plus dépendante des technologies. Les outils technologiques offrent de nombreux avantages, tels que l'accès à l'information, la connectivité mondiale et l'efficacité dans diverses tâches. Toutefois, ils présentent également des défis et des inconvénients qu'il convient d'aborder de manière responsable.

L'un des avantages les plus évidents des technologies est l'accès à l'information. Grâce à l'internet et aux réseaux sociaux, nous pouvons obtenir des connaissances dans pratiquement tous les domaines d'étude, ce qui a démocratisé l'apprentissage et favorisé la diffusion des connaissances. En outre, la connectivité mondiale nous permet de rester en contact avec nos amis et notre famille partout dans le monde, ce qui renforce les relations interpersonnelles et facilite la collaboration.

D'autre part, l'utilisation excessive des technologies peut avoir des effets négatifs sur notre santé et notre bien-être. Passer trop de temps devant des écrans peut entraîner des problèmes physiques tels que la fatigue oculaire, des maux de tête et même des troubles du sommeil. En outre, une dépendance excessive aux médias sociaux et à d'autres plateformes numériques peut entraîner des problèmes de santé mentale tels que l'anxiété, la dépression et le manque d'estime de soi.

Au niveau européen, l'utilisation des médias sociaux a connu une croissance significative ces dernières années. Selon les données, des millions de personnes en Europe utilisent quotidiennement des plateformes telles que Facebook, Instagram, Twitter et LinkedIn. Si cela a permis une plus grande connectivité et un échange d'idées plus large, cela a également suscité des inquiétudes concernant la confidentialité des données et la diffusion de fausses informations.

Dans ce contexte, il est essentiel de promouvoir une consommation saine des écrans. Il s'agit de limiter le temps passé devant les appareils numériques et d'équilibrer nos activités en ligne avec des activités physiques, sociales et récréatives hors écran. En outre, il est important de nous informer sur les risques associés à une mauvaise utilisation de la technologie et d'adopter des pratiques de sécurité en ligne et de protection de la vie privée.

Il existe une multitude d'applications et d'outils qui peuvent nous aider à mieux gérer notre temps devant les écrans, notamment les smartphones. Dans ce document, nous avons rassemblé celles que nous avons trouvées les plus intéressantes et les plus utiles.

En bref, le bien-être numérique est une question de plus en plus importante dans notre société actuelle. Si les technologies offrent des avantages considérables, elles posent également des défis qui requièrent une attention particulière. En trouvant un équilibre entre l'utilisation des technologies et une consommation saine des écrans, nous



pouvons tirer le meilleur parti des possibilités qu'elles offrent tout en protégeant notre santé et notre bien-être dans le monde numérique.



## Bibliographie

### UNITÉ 1

- <https://www.sesamehr.co/blog/en-que-consiste-el-bienestar-digital-y-como-afecta-en-el-teletrabajo/>
- <https://www.cibersalud.es/bienestar-digital-que-es/>
- <https://www.linkedin.com/pulse/la-importancia-del-bienestar-digital-en-tu-empresa-courtney-mccolgan/?originalSubdomain=es>
- <https://www.citrix.com/solutions/digital-workspace/what-is-digital-wellness.html>

### UNITÉ 2

- <https://www.iebschool.com/blog/ventajas-desventajas-tecnologia/>
- <https://hazrevista.org/transparencia/2020/03/como-ayuda-la-tecnologia-al-acceso-a-la-informacion-en-la-gestion-publica/>

### UNITÉ 3

- <https://intervencionesadicciones.com/adiccion-a-las-nuevas-tecnologias/#:~:text=%C2%BFQu%C3%A9%20es%20la%20adicci%C3%B3n%20a,de%20la%20vida%20del%20sujeto.>
- <https://protecciondatos-lopd.com/empresas/perdida-privacidad/>
- <https://www.exteriores.gob.es/es/PoliticaExterior/Paginas/LaLuchaContraLaDesinformacion.aspx>

### UNITÉ 4

- [https://ec.europa.eu/eurostat/statistics-explained/index.php?title=Digital\\_economy\\_and\\_society\\_statistics\\_-\\_households\\_and\\_individuals](https://ec.europa.eu/eurostat/statistics-explained/index.php?title=Digital_economy_and_society_statistics_-_households_and_individuals)
- <https://adentity.es/bienestar-digital-que-es-y-como-mejorarlo/>
- <https://www.doctoraki.com/blog/bienestar-y-salud/bienestar-digital-y-consejos-para-evitar-la-adiccion-a-la-tecnologia/>

### UNITÉ 5

- <https://www.common sense.org/education/uk/digital-citizenship/lesson/finding-balance-in-a-digital-world>
- [https://www.canr.msu.edu/news/strategies\\_for\\_using\\_digital\\_technology\\_in\\_healthy\\_ways](https://www.canr.msu.edu/news/strategies_for_using_digital_technology_in_healthy_ways)

### UNITÉ 6

- <https://www.androidauthority.com/best-digital-wellbeing-apps-android-3063173/>
- <https://www.android.com/digital-wellbeing/>
- <https://www.pocket-lint.com/es-es/aplicaciones/noticias/apple/144733-que-es-el-tiempo-de-pantalla-de-apple-y-como-funciona/>
- <https://medium.com/change-becomes-you/the-best-digital-detox-apps-for-your-phone-fcb1efa57534>

Toutes les images ont été obtenues à partir de sources gratuites : "Designed by Freepik"