

L'avenir du bien-être dans un monde plus branché :

Une foule de solitaires

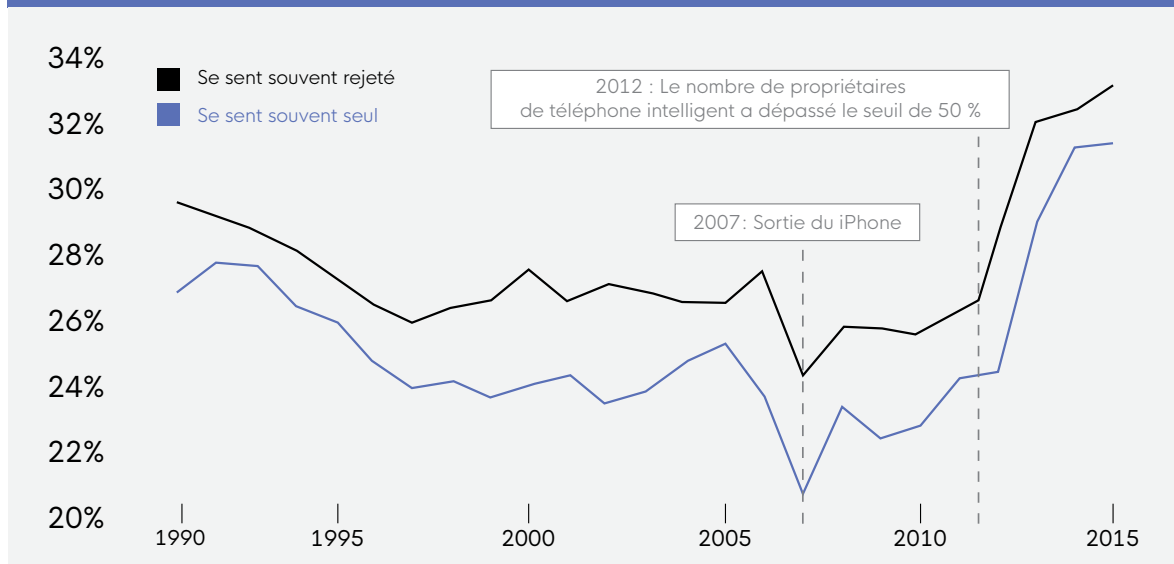
Dans la société branchée d'aujourd'hui, l'isolement social devient un problème de santé publique.

L'équipe du groupe Bien-être du programme Canada au-delà de 150 a observé le paradoxe du début du XXI^e siècle : plus nous sommes branchés sur le plan numérique, plus nous nous sentons déconnectés sur le plan social. L'isolement associé à notre obsession pour les écrans nous rend plus susceptibles d'éprouver des troubles de l'humeur et de souffrir de maladies mentales, comme l'anxiété, la dépression et la maladie la plus courante, la solitude.

La solitude ne doit pas être traitée à la légère. On pense que la solitude ferait augmenter le risque de mortalité autant que le fait de fumer 15 cigarettes par jour. Elle peut aussi entraîner des troubles psychiatriques et mener à la toxicomanie et au suicide. Il est possible que les adolescents soient particulièrement sensibles aux dommages émotionnels et physiques posés par les écrans et les appareils omniprésents. Le graphique suivant suggère le lien, parmi les adolescents, entre l'utilisation des téléphones intelligents à grande échelle et l'augmentation au fil du temps du sentiment de solitude et d'exclusion que ressentent les jeunes.



De plus en plus d'adolescents se sentent seuls et exclus depuis l'avènement des téléphones intelligents



Les écrans ont également des répercussions sur les relations en personne. Les participants ont discuté du phénomène de « présence absente » dans laquelle les personnes sont physiquement présentes mais inattentives aux autres. Les parents qui utilisent des écrans en présence de très jeunes enfants peuvent nuire au développement chez ces derniers d'un attachement sain envers leurs parents et, plus tard, envers d'autres personnes. De plus, les enfants qui font un grand usage des écrans peuvent avoir du mal à lire les émotions. La place qu'occupent les médias sociaux, les jeux en ligne, les sites de rencontre et la pornographie deviennent des facteurs qui compliquent les relations entre adultes.

Les entreprises technologiques et de médias sociaux ne permettent pas toujours d'améliorer la situation. Elles cherchent à trouver de nouveaux éléments qui créent une dépendance et à les appliquer dans leurs produits par le jeu. La dépendance aux écrans semble être réelle, ce n'est pas seulement une

métaphore. Une exposition extrême aux appareils mobiles numériques et à l'écran d'autres appareils produit un état dont les caractéristiques ressemblent à celles de la consommation de drogues qui modifient l'humeur et le comportement. Quelqu'un veut une dose de dopamine? Vous n'avez qu'à prendre votre téléphone.

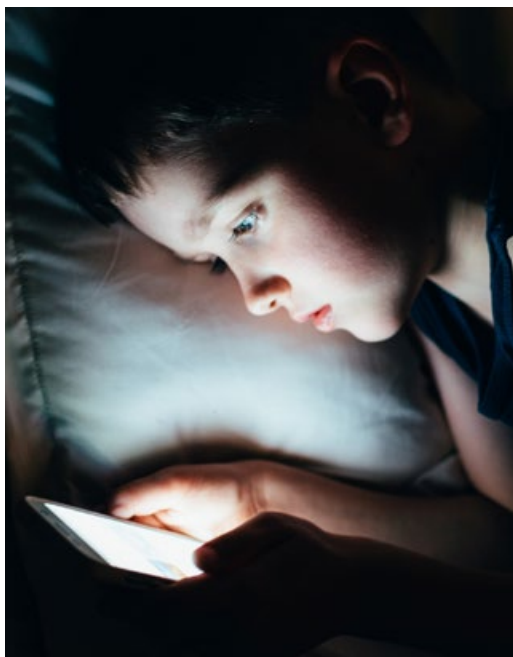
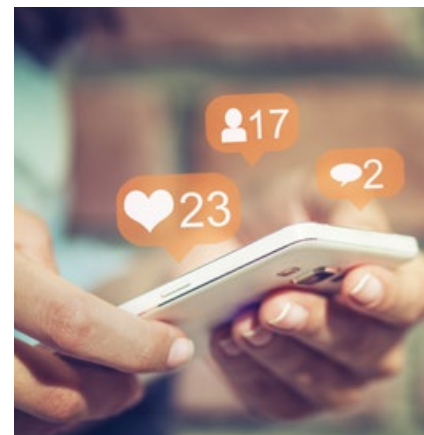
Pourtant, lorsqu'ils sont utilisés raisonnablement et avec modération, nos appareils peuvent être des outils puissants nous permettant de tisser des liens et d'améliorer notre bien-être. Les téléphones intelligents nous permettent de communiquer avec les personnes qui se trouvent dans des endroits éloignés, d'accéder à des renseignements pertinents, d'organiser et d'améliorer nos relations en personne, et contribuent à notre culture générale et à des domaines d'intérêts particuliers. Les appareils numériques sont particulièrement utiles pour aider les jeunes marginalisés à trouver des pairs et des modèles et à connaître leur identité et leurs limites.

D'où le paradoxe.

La voie à suivre - Une approche de santé publique

Que devrait faire le Canada? L'équipe de Canada au-delà de 150 dédiée à l'avenir du bien-être indique que le gouvernement ne peut se permettre de rester inactif. On s'attend à ce que le phénomène de solitude branchée se répande et s'intensifie. Les appareils portables et les voitures autonomes vont très certainement faire augmenter le nombre d'heures durant lesquelles nous nous immergeons dans des environnements numériques ou hybrides. De plus, la réalité virtuelle permet - ou menace, selon votre perspective - de brouiller la limite entre le monde réel et le monde virtuel.

L'équipe propose au Canada d'adopter une approche de santé publique à l'égard de cet enjeu. Cette stratégie n'est pas aussi inhabituelle et dramatique qu'on pourrait le croire. Les programmes du gouvernement fédéral visant à convaincre la population canadienne de cesser de fumer, de commencer à faire de l'exercice et d'améliorer leurs habitudes alimentaires peuvent servir de guides pour inciter les Canadiens à adopter des comportements raisonnables à l'égard de l'ère numérique.



Investir dans la recherche fondamentale

L'enjeu est de déterminer à quoi peut ressembler l'approche de santé publique de l'ère numérique. La première étape consiste à effectuer des recherches, beaucoup de recherches. Les recherches relatives à notre utilisation des écrans sont encore à leurs balbutiements et les conclusions demeurent corrélationnelles plutôt que causales. Nous devons surveiller plus étroitement et à plus grande échelle les habitudes numériques et la santé des jeunes, et surtout trouver des moyens de réagir à nos constatations. Nous devons également déterminer les meilleures pratiques pour améliorer les habitudes numériques et atténuer les caractéristiques de nos écrans qui créent une dépendance ainsi que les comportements antisociaux qu'ils favorisent.

La prochaine étape pourrait se produire dans le monde réel. L'équipe a recommandé de tenir des sommets régionaux et annuels pour les jeunes afin de leur permettre de rencontrer des spécialistes de la santé numérique - dans le monde réel. Les sommets aideraient les spécialistes à mettre à jour

et à actualiser leurs recherches qualitatives sur la façon dont les enfants et les adolescents utilisent et découvrent les médias sociaux en constante évolution. Ainsi, les spécialistes permettraient aux jeunes d'éclairer les politiques et de favoriser l'élaboration de campagnes et de programmes sur la santé pour les écoles et les organisations de services.

L'établissement de lignes directrices pourrait également être utile. Les campagnes de santé numérique pourraient encourager les parents de très jeunes enfants à utiliser sainement les écrans et à prendre de bonnes décisions relatives aux interactions de leurs enfants avec les écrans, en s'inspirant du modèle du Guide alimentaire canadien.

La foule de solitaires prend de l'ampleur, mais son émergence n'est pas nécessairement inévitable. Adopter une approche de santé publique pourrait aider les Canadiens à être résilients, branchés et épanouis. ▲

Pour lire le rapport complet des participants, visitez le <http://www.canadaudela150.ca/rapports>



« Nous devons concevoir une approche axée sur la santé à l'égard des médias numériques. Les Canadiens pourraient acquérir des compétences en matière de santé liées aux médias numériques un peu comme ils se renseignent sur l'alimentation, le sommeil, l'exercice et l'hygiène. »

