

Sommaire

Avant-propos.

La tyrannie des écrans	9
------------------------	---

Introduction.

Les clés pour une autonomie numérique	15
---------------------------------------	----

01. Les technologies digitales, mon cerveau et moi

Chapitre 1.

Les mécanismes cérébraux de l'addiction	29
---	----

- Le circuit de la récompense dopaminergique :
une exploration des plaisirs cérébraux 29
- Du plaisir à la dépendance 35
- Les différentes formes d'addiction aux écrans 41

Chapitre 2.

Les stratégies d'addiction des plateformes numériques	61
---	----

- Booster l'estime de soi 62
- Soutenir le besoin de validation sociale 68
- Alimenter la peur de rater quelque chose :
le syndrome FOMO (« *fear of missing out* ») 75
- Plaire au cerveau paresseux 82

Chapitre 3.

La quête de profit de l'industrie numérique 91

- La captologie : comment se construit l'architecture de l'attention 95
- Les algorithmes de recommandation et l'effet de bulle 98
- L'exploitation de nos données personnelles 105

Chapitre 4.

Les bienfaits des technologies digitales connectées 119

- Les possibilités de connexion et d'échange d'informations 119
- La créativité et l'expression de soi 125
- Les opportunités professionnelles 126
- Les opportunités de développement personnel 128
- Les écrans peuvent-ils être bénéfiques à nos enfants ? 134

Chapitre 5.

Les conséquences négatives de l'usage des écrans 147

- Les effets sur la santé mentale 147
- Les effets sur la santé physique 155
- L'ère numérique et ses défis pour nos enfants 156

02. Reprendre le contrôle

Chapitre 6.

Quatre étapes pour maîtriser sa consommation digitale 171

- Première étape : la prise de conscience 172
- Deuxième étape : réveiller le cortex préfrontal 180
- Troisième étape : resensibiliser le système dopaminergique 185
- Quatrième étape : booster naturellement sa dopamine 193

Chapitre 7.

Stratégies adaptées à trois cas particuliers 199

- Traiter son FOMO 199
- Faire la paix avec son image corporelle 204
- Lutter contre le cyberharcèlement 208

Chapitre 8.

Guide de survie (réaliste) à l'usage des parents dépassés 217

Conclusion.

Réveiller notre conscience et se libérer de l'emprise des écrans 241

Lexique. 245

