

<https://www.amessi.org/les-neuf-troubles-causes-par-l-usage-abusif-de-technologies>

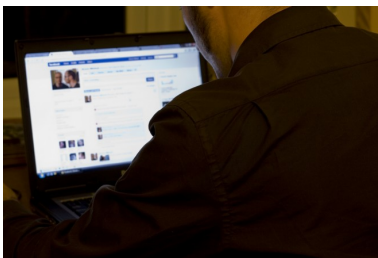


Les neuf troubles causés par l'usage abusif de technologies

- SANTE-MEDECINES-BIEN-ETRE

- SANTE MENTALE-PSY

-



Date de mise en ligne : lundi 13 janvier 2014

Copyright © AMESSI.Org® Alternatives Médecines Évolutives Santé et

Sciences Innovantes ® - Tous droits réservés

Le site espagnol Fayerwayer.com a répertorié 9 troubles engendrés par un usage excessif de technologies. Selon Larry D. Rosen, auteur du livre [rouge] iDisorder [rouge], nous ne serons pas condamnés à être enfermés dans une institution psychiatrique si nous souffrons de l'un de ces troubles. Il suffit juste d'être conscient des risques et d'utiliser de manière équilibrée nos dispositifs

Sommaire

- [Syndrome de l'appel imaginaire](#)
- [La dépression Facebook](#)
- [L'effet GOOGLE](#)
- [Nomophobie](#)
- [L'envoi de SMS pendant le sommeil](#)
- [Cybercondrie](#)
- [Cibermareo](#)
- [Dépendance aux jeux vidéo en ligne](#)
- [Tension oculaire](#)
- [Concernant le dernier trouble répertorié *TENSION OCULAIRE*, se référer à notre rubrique *SANTÉ VISUELLE* : <http://www.amessi.org/-Sante-visuelle->](#)

Table des matières

- [Syndrome de l'appel imaginaire](#)
- [La dépression Facebook](#)
- [L'effet GOOGLE](#)
- [Nomophobie](#)
- [L'envoi de SMS pendant le sommeil](#)
- [Cybercondrie](#)
- [Cibermareo](#)
- [Dépendance aux jeux vidéo en ligne](#)
- [Tension oculaire](#)
- [Concernant le dernier trouble répertorié *TENSION OCULAIRE*, se référer à notre rubrique *SANTÉ VISUELLE* : \[<http://www.amessi.org/-Sante-visuel...> \[<http://www.amessi.org/-Sante-visuelle—>\];><http://www.amessi.org/-Sante-visuelle->\]](#)

∨

Syndrome de l'appel imaginaire

L'utilisateur perçoit et entend un appel alors que son téléphone est soit éteint soit parfaitement inactif. Selon une étude, on estime que près de 70% des utilisateurs de dispositifs mobiles ont déjà ressenti cette sensation. Ce syndrome est dû au fait que notre cerveau associe dorénavant la moindre impulsion avec l'usage de notre téléphone. Un autre syndrome est celui de la vibration fantôme. Comme son nom l'indique, il s'agit de la sensation que notre téléphone vibre dans notre poche alors que celui-ci est totalement immobile.

La dépression Facebook

Ce phénomène est apparu avec l'émergence des réseaux sociaux. L'utilisateur focalise son attention de manière excessive, par exemple, sur les « **likes** » reçus pour l'une de ses photos ou publication ou sur les rediffusions de ses **tweets**.

Cette relation symbolique entre l'homme et les réseaux sociaux peut amener à des sentiments comme l'envie, la frustration ou encore à des symptômes d'anxiété et de dépression nerveuse.

* [rouge][En 2012, Facebook avait lui-même reconnu qu'une utilisation abusive de son réseau social pouvait nuire à la santé](#)

[<http://www.express.be/sectors/fr/ict/trop-de-facebook-peut-nuire-a-la-sante-dixit-facebook/180468.htm>][/rouge]

Par ailleurs, l'année dernière, l'**Association américaine de psychiatrie (APA)** a inscrit la dépendance à Internet dans la liste des troubles mentaux de l'édition 2013 du Manuel diagnostique et statistique des troubles mentaux.

* La dépression Facebook est également connue sous la nomenclature [rouge]« Fear of Missing out » (FOMO [rouge], c'est-à-dire **la peur compulsive de rater une occasion d'interaction sociale inédite**.

* Se référer à http://en.wikipedia.org/wiki/Fear_of_missing_out

Le syndrome de **FOMO** est défini par **Alberto Knapp**, directeur général de *The Cocktail*, c'est « une peur sociale qui a toujours existé : l'exclusion, vos collègues savent quelque chose de mieux que vous. »



Bien que la peur soit toujours là, à chaque étape de l'histoire, grâce aux smartphones et la technologie omniprésente, « la peur est devenue un compagnon régulier », surtout pour les jeunes.

L'effet GOOGLE

Les gens font de moins en moins travailler leur mémoire, ils retiennent moins du fait de la possibilité d'accéder à tout moment au moteur de recherches Google parce que « Google sait tout. » et ils 'en servent comme d'une bouée de sauvetage sans faire d'effort de mémorisation



Nomophobie

Il s'agit de la peur excessive d'être séparé de son téléphone mobile ou que ce dernier soit à court de batterie. Ce syndrome provoque de l'anxiété, de l'agressivité, des problèmes de concentration et du stress chez l'utilisateur.

La nomophobie comprend également la consultation excessive de notre téléphone mobile. Selon une étude, nous consultons notre téléphone en moyenne 150 fois par jour. [rouge] De nos jours, 53% des utilisateurs de dispositifs mobiles souffrent de ce syndrome. [/rouge]

L'envoi de SMS pendant le sommeil

Une enquête réalisée auprès de 400 étudiants de la Villanova University a montré qu'un tiers d'entre eux avait déjà envoyé un message pendant leur sommeil. En 2011, le Dr David Cunnington, un spécialiste du sommeil du Melbourne **Sleep Disorder Centre**, en Australie, avait déjà étudié ce syndrome ainsi qu'un autre phénomène voisin, celui d'envoi d'emails nocturnes.

Cybercondrie

La cybercondrie est l'habitude de certains individus souffrant d'hypocondrie d'utiliser l'Internet pour rechercher de manière parfois compulsive de l'information sur la santé, les soins de santé, la médication ou les traitements, que ce soit pour eux-mêmes ou pour d'autres individus.

Cibermareo

Désorientation et vertiges que certaines personnes ressentent en interagissant avec certains environnements numériques. Un cas « pratique » et récent est que [rouge][certaines personnes ressentaient des vertiges et des nausées avec les animations de la nouvelle interface iOS 7](#)

[<http://www.wayerless.com/2013/09/ios-7-causa-mareos-y-nauseas-a-algunos-usuarios/>][rouge] .

Dépendance aux jeux vidéo en ligne

Il s'agit d'une des maladies cybernétiques les plus communes. On estime que les personnes qui jouent en ligne 17 heures d'affilée en moyenne souffrent de cette pathologie.

Tension oculaire

L'utilisateur qui passe en moyenne huit heures rivés à son écran souffrira d'une baisse de la vue ainsi que de déshydratation oculaire.

[source:](http://www.fayerwayer.com/2013/10/9-trastornos-que-puede-provocarte-la-tecnologia/) [http://www.fayerwayer.com/2013/10/9-trastornos-que-puede-provocarte-la-tecnologia/]

Concernant le dernier trouble répertorié *
TENSION OCULAIRE* se référer à notre
rubrique ***SANTÉ VISUELLE*** :
<http://www.amessi.org/-Sante-visuelle->