

# « Dopamine menu », crochet... Comment la génération Z essaie de rompre avec les écrans



Sur les réseaux sociaux, les conseils pour se désintoxiquer des écrans sont légion. Au-delà du paradoxe, cette tendance montre que les jeunes se questionnent sur l'usage de leur téléphone. Et veulent trouver des solutions.

AUDREY PARMENTIER

Arroser ses plantes, faire du sport, aller au marché...» Laurie, 30 ans, présente son « dopamine menu » à ses 700 abonnés sur TikTok. Salariée et professeure de yoga à mi-temps, la Bruxelloise essaie, depuis quelques mois, d'arrêter de « scroller\* bêtement » sur son téléphone, en se concentrant sur « les petites choses du quotidien », comme les balades ou les voyages. En parallèle, la jeune femme se

fixe des garde-fous pour décrocher de son écran. « Le matin, j'essaie d'écouter un podcast en me préparant une boisson, puis j'écris quelques réflexions et gratitudes. Ça me permet de rester loin des réseaux sociaux », continue-t-elle.

Sur sa table de chevet, trône le bestseller orangé *Dopamine Nation, Finding Balance in the Age of Indulgence*, écrit par la psychiatre américaine Anna Lembke. « Elle explique pourquoi on est addict au plaisir immédiat et en quoi ça ne nous rend pas forcément heureux », déclare celle qui confie avoir des troubles de l'attention. Selon l'auteurice, *scroller* sur son téléphone reviendrait à s'injecter de la drogue à petite dose. Une dépendance dont veut nous délivrer le « dopamine menu », tendance sur TikTok qui vise à lister une série de plaisirs simples afin d'éviter de toucher au téléphone. « La dopamine est un neuro-

transmetteur dans le cerveau qui va moduler toute activité des régions cérébrales impliquées dans la motivation », définit Sébastien Carnicella, chercheur à l'Institut des neurosciences de Grenoble. « La dopamine est nécessaire au corps humain et nous incite à aller vers les choses qui nous intéressent. Et cela peut engendrer des addictions. »

## « Entré, plat, dessert »

Alors comment fonctionne le « dopamine menu » ? « En entrée, on va trouver des activités immédiates, (aller se chercher un golden latte au curcuma, faire son lit au carré...), puis le plat de résistance nécessitera plus de planification, comme préparer un nouveau voyage et le dessert sera un plaisir coupable, par exemple le *scrolling* sur Instagram », résume Lee-Ann D'Alexandry, psychologue clinicienne. « Parfois, les personnes sont happées par leur quotidien, leurs habitudes et faire des listes est un bon moyen de poser des priorités. » D'après cette experte, cette diététique mentale n'est pas une mauvaise idée à condition de ne pas remplacer une dépendance par une autre. « Tout peut prendre la forme d'une addiction : le café, les réseaux sociaux... »

Pour Stefany, jeune trentenaire, son « dopamine menu » consiste à participer à des courses tous les jeudis à Bruxelles, à jouer avec ses deux enfants et à faire du macramé. « Les activités manuelles me permettent de tout oublier. Ce sont des journées qui font du bien pour recharger ses batteries loin des écrans », affirme celle qui est urbaniste et créatrice d'accessoires. Instagram, TikTok, sa messagerie... Cette mère de famille passe « quatre à cinq heures » par jour sur son téléphone. D'où l'envie de s'éloigner de son iPhone 16 Pro qui lui donne parfois l'impression de perdre en productivité.

## « Mettre en place soi-même des règles qu'on va respecter »

En plus du dopamine menu, d'autres solutions sont mises en avant sur les réseaux sociaux pour couper avec les écrans : passer son téléphone en noir et blanc, le mode avion après 22 h ou encore télécharger des applications qui vont signaler un temps d'écran important. Les plus radicaux pourront utiliser Flipd, qui bloque le smartphone dès que

la limite maximum d'utilisation (définie au préalable) est dépassée. Le quotidien britannique *The Guardian* s'est également emparé du sujet avec sa newsletter *Reclaim your brain* qui parle de la relation compliquée qu'on entretient avec son portable, donnant des pistes pour essayer de s'en défaire. « J'ai acheté un téléphone à clapet Nokia sans Internet ni WhatsApp, et j'ai immédiatement transféré ma carte SIM. J'ai donné mon numéro personnel aux quelques personnes avec qui je parlais régulièrement, j'ai prévenu tous mes amis que je pourrais mettre du temps à répondre et j'ai mis mon smartphone dans un tiroir », écrit ce chroniqueur satisfait du résultat.

Autant d'initiatives qui montrent une prise de conscience chez les jeunes : selon la dernière enquête belge « Génération 2024 », 55 % des élèves en 5<sup>e</sup> et 6<sup>e</sup> secondaires estiment « perdre souvent leur temps » en ligne alors qu'ils ont des choses importantes à faire. « Il faut mettre en place soi-même des règles qu'on va respecter, par exemple, ne pas avoir son smartphone sur la table ou ne pas le regarder en se réveillant. On doit avoir une alternance des activités, car c'est toujours bon de multiplier les sources de récompenses », explique Yves Collard, expert et formateur en éducation aux médias pour Média Animation, ASBL reconnue comme centre de ressources en éducation aux médias pour l'enseignement.

## Un réveil digital pour laisser le téléphone hors de la chambre

Thomas, 27 ans, accro à WhatsApp, a lui décidé de prendre les choses en main. « J'ai acheté un réveil digital pour toujours laisser mon téléphone en dehors de ma chambre et ne pas l'avoir au lit », raconte le jeune ingénieur basé à Bruxelles. Résultat, le vingtenaire a les yeux rivés sur son Android une heure par jour au total. « Ça a été d'une efficacité redoutable. » Même autodiscipline du côté de Solène, 25 ans, originaire de la banlieue parisienne, en France. « J'essaie au maximum de minimiser mon temps sur les réseaux sociaux, surtout TikTok et les réels insta qui sont très addictifs et qui en plus ont un impact sur la santé mentale », pose l'élève avocate d'emblée. La solution qu'elle a trouvée ? Retirer les applications de l'écran d'accueil pour moins les voir et donc être moins attirée. « J'essaie d'accomplir d'autres choses pour compenser, comme la lecture, l'écoute de podcasts, le sport, voir des amis... », énumère-t-elle, contente de ces nouvelles résolutions.

Laura, 28 ans, se considère « ad-

**Le « dopamine menu » consiste à se fixer des activités, hors écrans, sources de satisfaction.**

© CAPTURE D'ÉCRAN INSTAGRAM.

dicte » à son téléphone : « J'ai une sensation de manque quand je ne l'ai pas dans mon champ de vision. » Il y a un mois, la Bruxelloise a un déclin en regardant la vidéo de Lena Situations, influenceuse française suivie par 11 millions de personnes qui a décidé de ne pas toucher aux écrans pendant un mois. « Je trouvais ça incroyable, car moi je me sens encore incapable de faire ça », explique la responsable ressource humaine, originaire de Liège et basée à Bruxelles. La jeune femme commence à regarder des tutos pour réduire de 80 % son temps d'écran. « Désormais, les quinze premières minutes où je me réveille, j'essaie de ne pas toucher à mon téléphone, pareil le soir ! », reprend-elle.

## La passion crochet pour se reconnecter au temps long

Par ailleurs, le crochet permet à Laura de respirer loin de son téléphone. Alors que les algorithmes et les likes ressemblent à des shots de dopamines, les activités manuelles cassent le circuit de récompense instantanée et poussent à se reconnecter au temps long. « Je faisais de la broderie avec une ancienne prof de gym et j'ai eu l'idée de reprendre en 2021. J'aime la courbe d'apprentissage rapide et le fait d'obtenir un produit fini », rembobine celle qui rejoint ses amis du club de crochet deux fois par mois.

Broderie, couture, tricot... Laura n'est pas la seule millennial à s'adonner à des activités sorties tout droit d'un show télévisé des années 60. Sauf qu'en 2024, la transmission se fait via les réseaux sociaux : sur Instagram, le hashtag « crochet » compte plus de 50 millions de publications et « broderie » en accumule deux millions. « Beaucoup de jeunes viennent participer à nos cours via les réseaux sociaux », souligne Sophie Remy, co-créatrice de la mercerie éco-responsable, R-Use Fabrik à Bruxelles. Ouverte en 2020, l'ASBL a pour objectif de valoriser les déchets textiles, la réparation et l'upcycling au travers des activités du fil. « Pour les cours de couture entre 15 et 25 ans, on observe de plus en plus d'engouement. Beaucoup de jeunes viennent pour avoir une bulle de bien-être », constate Sophie Remy qui s'était lancée auparavant dans une société de linge de maison pour enfants. Parmi ces jeunes, certains quittent leur téléphone quelques heures pour se vider la tête. Une pause bien méritée.

\*scroller : faire défiler verticalement les publications d'un site ou d'un réseau social

Les activités manuelles me permettent de tout oublier. Cela fait du bien pour recharger ses batteries loin des écrans

Stefany, trentenaire