

LA DÉTOX DIGITALE: LE TEMPS DE LA DÉCONNEXION

Цифровой детокс: реальность или утопия?

La *digital detox* (ou désintoxication numérique) est une période pendant laquelle un individu réduit ou élimine volontairement l'utilisation des appareils numériques, tels que les smartphones, les ordinateurs, les tablettes ou les téléviseurs. C'est une démarche consciente visant à reprendre le contrôle sur son rapport aux écrans. L'objectif est de se déconnecter du monde numérique pour se recentrer sur soi, sa santé et ses activités dans le monde réel.

Aujourd'hui le problème de l'addiction numérique se montre très actuel car les risques pour la santé physique et mentale, une possible dégradation des relations sociale et l'impact environnemental du numérique augmentent. Selon *CRÉDOC* (Centre de recherche pour l'étude et l'observation des conditions de vie), en France, parmi les plus de 12 ans, une personne sur quatre passe plus de cinq heures par jour sur les écrans pour un usage personnel.

Le but de la recherche est d'étudier le phénomène de *digital detox* et d'analyser ses effets sur la santé physique et mentale des Français.

L'étude a démontré que les Français restent connectés à leurs gadgets car ils éprouvent la crainte de rater une information, un événement, une conversation. Il ressort de l'étude effectuée que faire une *détox digitale* peut causer autant de bien que de mal. Les effets négatifs sont liés au pouvoir d'affirmation que peuvent avoir les réseaux sur leurs utilisateurs. Ils pourraient s'expliquer par une réduction des possibilités de rechercher et d'obtenir des récompenses sociales sur les réseaux sociaux, y compris l'approbation sociale par le biais de likes, de commentaires positifs, d'adeptes, etc. La *détox digitale* en tant que rupture brutale avec des réseaux sociaux peut ainsi provoquer une sensation de manque et d'exclusion sociale, voire une baisse de motivation, les utilisateurs étant privés d'un circuit de dopamine et de reconnaissance auquel ils étaient habitués.

Quant aux conséquences positives, les scientifiques supposent qu'ils résultent d'une exposition réduite à des expériences négatives sur les réseaux sociaux: les comparaisons sociales, l'intimidation ou encore le harcèlement [1]. En s'éloignant de ces environnements souvent toxiques, les individus retrouvent une paix intérieure et une capacité accrue à se concentrer sur leur vie réelle. Cette pause offre un recul salutaire, permettant de déconstruire les mécanismes de jalousie et d'auto-dépréciation induits par les comparaisons constantes. Sur le plan physique, cette *déconnexion* se traduit par une

réduction notable de la fatigue oculaire, une amélioration de la qualité du sommeil grâce à la diminution de l'exposition à la lumière bleue des écrans, et souvent par une reprise d'activités physiques longtemps négligées.

En conclusion il faut constater que la détox digitale constitue une méthode efficace de prévention des maladies numériques, telles que l'addiction aux écrans ou la surcharge informationnelle. En incitant les individus à prendre conscience de leur rapport aux outils numériques, elle favorise une meilleure gestion du temps, une amélioration de la santé mentale et une reconquête de l'attention. Ainsi, la détox digitale apparaît non seulement comme un outil de protection, mais aussi comme un levier de transformation culturelle face aux défis du monde hyperconnecté.

Références

1. Digital detox: le temps de la déconnexion? // Futuribles. – URL: <https://www.futuribles.com/digital-detox-le-temps-de-la-deconnexion> (date d'accès: 07.11.2025).

2. «Digital Detox»: quels sont ses bienfaits? // Livi. – URL: <https://www.livi.fr/en-bonne-sante/digital-detox-bienfaits> (date d'accès: 07.11.2025).

СНИЛ «Лингвоэкономист»

A. Kozlovskaja, G. Kaplin

А. В. Козловская, Г. И. Каплин

БГЭУ (Минск)

Научный руководитель Ж. И. Салущева

MARKETING ORGANIQUE A L'ÈRE DES ALGORITHMES: COMMENT SURVIVRE SANS BUDGET PUBLICITAIRE

Органический маркетинг в эпоху алгоритмов:

как выжить без рекламного бюджета

Le marketing organique, bien que perçu comme une alternative gratuite à la publicité, est en réalité vulnérable face aux algorithmes des plateformes. Des risques comme la baisse de portée et le shadow banning menacent directement la visibilité des marques. Cette recherche analyse ces vulnérabilités et propose des stratégies concrètes pour construire une présence numérique résiliente sans dépendre uniquement de la publicité payante.

Le but de la recherche est d'analyser les vulnérabilités du marketing organique dans l'environnement numérique, notamment les risques liés au shadow banning, à la baisse de la portée et à la dépendance aux plateformes. Elle propose des méthodes concrètes pour anticiper et minimiser ces risques tout en optimisant la visibilité sans budget publicitaire.