

Trucs et Suggestions en cas d'usage excessif de Facebook

©Olivier Kramarz

Coach en développement personnel, Addictologue, Thérapeute Cognitivo-Comportemental

***Attention :** Cet outil requiert des conditions favorables d'environnement et de tranquillité émotionnelle pour son utilisation. Comme toujours, notez la date, l'heure, le lieu, la posture, l'état émotionnel et physique dans lesquels vous effectuez cette utilisation. Évitez soigneusement le travers consistant à utiliser cet outil en fonction de votre idéal et non en fonction de ce qu'est réellement votre action, besoin, réflexion ou senti profond, spontanément, à l'instant présent. Rappelez-vous que la chose la plus importante est d'être honnête avec vous-même. Ne vous comparez pas aux autres. La liberté dans la vie est de décider de vos propres normes. Enfin, dites-vous qu'il n'y a pas de bon coaché ou de mauvais coaché, l'important et l'utile, ce sont les questions que vous vous posez et les actions que vous enclenchez pour utiliser cet outil.*

***Important :** Cet outil a uniquement pour but de fournir une information supplémentaire qui peut être utilisée en complément d'un entretien. Il ne s'agit pas d'un service psychologique, mais d'information et d'éducation sur les phénomènes psychologiques. Aucune décision clinique ne peut être prise sur la base de cet outil ou sur aucun autre instrument unique.*

Dans tous les outils sur le sujet, j'ai précisé qu'il n'était pour l'instant pas possible de déterminer l'existence d'une Addiction à Facebook, au pire d'une utilisation excessive voire dysfonctionnelle ou même malsaine du célèbre réseau social.

Ceci dit, pourquoi alors discuter de « s'en sortir », d'en réduire son temps d'utilisation, et pourquoi procurer des Trucs et Suggestions pour en stopper un usage excessif ?

La réponse est que même si l'addiction à Facebook n'est pas un diagnostic clinique officiel comme le Jeu Pathologique ou les Troubles des Conduites Alimentaires, l'utilisation excessive (et obsessionnelle) apparaît de plus en plus comme un problème auquel de nombreuses personnes sont confrontées, directement ou indirectement.

Pour le moins, il semble raisonnable de dire que certaines personnes passent beaucoup trop de temps sur Facebook, ont des difficultés à réduire ce temps, et que cela peut causer des problèmes dans leurs relations avec les autres dans « la vraie vie », dans leur famille, à l'école, ou dans leur travail et carrière.

À toutes ces personnes, touchées directement ou par un proche par ce problème, je propose cette liste de Trucs et Suggestions pour « dealer » avec un usage excessif et/ou problématique de Facebook.

- 1) **Admettre que l'usage excessif de Facebook peut être quelque-chose dont vous avez besoin de parler.** Même si « admettre que vous avez un problème » peut vous apparaître comme un cliché à ce stade, il n'en reste pas moins vrai que vous avez besoin de reconnaître qu'un problème existe avant de pouvoir être motivé pour faire quelque-chose pour le régler.
- 2) **Vous n'êtes pas sûr(e) que vous avez un problème d'utilisation excessive de Facebook ?** Remplissez le « Test d'identification d'une utilisation excessive de Facebook » pour le savoir.

©Olivier Kramarz

Coach en développement personnel, Addictologue, Thérapeute Cognitivo-Comportemental
Outil « FACEBOOK : USAGE, ABUS OU ADDICTION ? »

- 3) **Mesurez précisément le temps passé sur Facebook.** Conservez la liste avec vous, près de votre ordinateur ou smartphone, que vous soyez au travail, à l'école ou ailleurs. Notez combien de fois vous vous connectez, combien de temps vous restez connecté, et qu'est-ce que vous y faites (Par exemple, publier, commenter, lire des infos, jouer, etc...). Si vous voulez régler ce problème, vous avez besoin de connaître sa réelle amplitude.
- 4) **Demander à des proches (Famille, ami proche) ce qu'ils pensent de la quantité de temps que vous passez sur Facebook.** Demandez-leurs d'être honnêtes, préparez-vous à écouter et essayez de ne pas être sur la défensive. Est-ce qu'ils croient que vous êtes « accro » à FB ? est-ce que votre relation avec cette personne s'améliorerait si vous étiez capable de réduire votre temps passé sur FB ?
- 5) **Fixez-vous une durée limite d'utilisation précise par jour.** Pour la plupart des gens, 60 à 90mn par jour sont plus que suffisantes pour discuter avec les autres, lire vos infos du jour et publier quelques posts sur vous-même. Vous pouvez choisir de couper ce temps en deux (par exemple, 30mn le matin, 60mn le soir) du moment que vous ne dépassez pas la limite que vous vous êtes fixée. Dans votre tentative de combattre votre usage excessif de FB, vous trouverez utile de réduire doucement la limite que vous vous êtes fixée, sur une durée d'un mois, jusqu'à ce que vous atteigniez un usage normal.
- 6) Quand vous vous connectez, **configurez un appareil qui mesure et annonce la fin de temps que vous vous êtes accordé.** Ça peut être un timer sur votre ordinateur, sur votre smartphone, sur une montre, ou même un ami ou proche qui vous appelle. Quand le temps est fini, déconnectez-vous – pas d'exceptions !!
- 7) **Limitez le nombre des notifications automatiques et des changements de statuts que vous recevez.** Avez-vous réellement besoin de voir tous les changements de statuts de cette personne à qui vous n'avez pas parlé depuis 3 ans et que vous n'avez, de toute façon, pas l'intention de revoir en personne ?
- 8) **« Nettoyez » votre liste d'amis FB de temps en temps.** Après s'être enregistré sur FB, la plupart des utilisateurs traverse une période pendant laquelle ils essayent d'accumuler le plus d'amis possible. Cependant, à un certain point, vous avez besoin de vous demander si avoir 300 amis ne représente pas plus de travail que ça ne rapporte. Est-ce que la qualité plutôt que la quantité est un principe que vous pourriez appliquer à votre actuelle liste d'amis ?
- 9) **Décrétez un jour par semaine pour être votre « jour sans Facebook ».** Vous craignez que vos amis pensent que vous les ignorez ? Une journée ce n'est pas vraiment long, mais si c'est absolument nécessaire, prévenez-les en avance et dites-leur que vous ne regarderez pas FB de la journée et que s'ils doivent vous joindre, qu'ils le fassent par mail ou téléphone.
- 10) **Désactivez les notifications par mail.** Recevoir constamment des notifications à chaque fois que quelqu'un vous envoie un message ne sert qu'à vous ramener (sans véritable raison) sur FB. Demandez à vos amis d'utiliser les mails traditionnels ou les textos ou le téléphone s'ils ont un message important à vous délivrer. Un commentaire de photo, un nouveau statut ou les résultats d'un test de compatibilité ne requiert pas votre immédiate attention !
- 11) **Restez éloigné de l'ordinateur (et personne ne sera blessé !).** Combien d'heure passez-vous par jour sur votre ordinateur pour des raisons non-liées au travail ? Demandez-vous

honnêtement s'il n'y a pas d'autres aspects de votre vie que vous négligez. À ce propos, qu'est-il advenue de cette promesse que vous vous étiez faite de reprendre le sport ? Est-ce qu'il y a vraiment quelque-chose qui vous empêche d'agir ? Ajouter d'autres activités dans votre vie que vous trouvez gratifiantes (ce n'est pas obligatoirement le sport) est un composant très important pour ralentir une utilisation excessive de Facebook.

- 12) **Faites une liste des choses que vous ne faites plus à cause de Facebook.** Qui négligez-vous à cause de FB ? Quel hobby, intérêt, sport, ou autre activité ne vous intéresse plus à cause du temps que vous passez sur FB ? Demandez-vous si vous êtes vraiment content(e) de tous les sacrifices que vous avez faits pour pouvoir passer plus de temps connecté.
- 13) Si vous êtes vraiment sérieux (se) à propos de votre problème avec Facebook, **considérez bloquer votre accès au site lui-même.** Demandez à quelqu'un autour de vous qui s'y connaît en informatique. Vous pouvez passer par votre propre navigateur Internet ou en installant un filtre parental. Il existe aussi des logiciels qui peuvent limiter votre accès pendant une période précise dans la journée ou la nuit – ce qui serait une bonne idée si votre objectif est de continuer une utilisation avec modération.
- 14) Par rapport au point précédent, vous pouvez **utiliser le programme gratuit « IFreeface »** (en anglais) pour bloquer l'accès à FB et à d'autres sites « chronophages », poser des limites quotidiennes, bloquer l'accès à des jeux, etc...
- 15) Pour vérifier si vous êtes dépendant à Facebook, **prenez un week-end entier sans Facebook et commencez à développer de plus saines habitudes.** Pour vous aider dans cette abstinence auto-imposée, transformez votre mot de passe en une longue séquence de chiffres et de lettres, impossible à se souvenir. Notez ce mot de passe et laissez-le dans un endroit sûr et difficile d'accès pendant le week-end. Ça peut être difficile, mais vous allez traverser le week-end sans vous connecter à Facebook. Continuez à progresser en réduisant doucement votre temps sur FB pendant la semaine suivante (Voir le truc n°5 ci-dessus).
- 16) **Retirez l'application Facebook de votre smartphone.** Une nouvelle fois, si les gens ont besoin de vous joindre, demandez-leur de vous envoyer un texto ou de vous appeler. Retirez la « tentation » Facebook partout où c'est possible !
- 17) Ça peut vous paraître cinglé, mais si vous êtes addict à Facebook, **il est possible de désactiver votre compte.** De nombreuses personnes l'ont fait sans regret – vous le pouvez aussi !
- 18) **Clarifiez la valeur de Facebook dans votre vie.** Faites deux listes. La première fait ressortir ce que Facebook ajoute à votre qualité de vie (par exemple, rester connecté avec votre famille en province ou à l'étranger, rencontrer de nouvelles personnes, promouvoir votre activité pro, etc...). la seconde décrit comment certains aspects nuisent à votre qualité de vie (exemple, jeu excessif, temps perdu sur des vidéos de chatons ou de gens qui tombent, etc...). Facebook peut certainement faire partie d'un style de vie équilibré quand il est utilisé de manière appropriée – prenez la décision en conscience de n'utiliser FB que de façons à ajouter à votre qualité de vie.
- 19) **Réduisez la quantité de changement de votre statut.** Ce n'est probablement pas nécessaire de diffuser vos pensées aléatoires et vos diverses émotions, plusieurs fois tout au

long de la journée. Fixez-vous l'objectif de ne mettre à jour votre statut qu'une fois par semaine pendant que vous réduisez doucement votre temps passé sur FB.

- 20) Combien d'applications avez-vous installé sur votre compte Facebook ? Combien sont productives et combien ne sont que de la pure perte de temps ? Indice : si ça implique gagner des points, recevoir des cadeaux, faire des tests, ou regarder les choses grossir, c'est probablement un « mangeur de temps ». Vous pouvez en garder quelques-uns si vous voulez (la vie n'a pas à être toujours productive) mais **effacez vos applications qui ne sont que de la pure perte de temps – spécialement si elles ont tendances à vous garder connecté pendant des heures à chaque fois.**

Et comme toujours, il n'y a que vous qui puissiez réduire votre consommation de Facebook ou de n'importe quel autre site ou réseau social mais vous n'êtes pas obligé(e) de le faire seul(e).

Parlons-en ensemble.

Prenez bien soin de vous & des autres,

Olivier Kramarz