

31 jours sans écran : le défi de Lena Situations

Lena Situations, une influenceuse suivie par 4,7 millions de personnes sur Instagram, a décidé de se lancer un défi : passer 31 jours sans aucun écran. "J'ai passé un mois sans téléphone, télévision, ordinateur, cinéma, ni même musique", a-t-elle annoncé à ses abonnés. Pour relever ce défi, Léna Mahfouf, de son vrai nom, s'est procuré un vieux téléphone portable Nokia à clapet rose, "pour les appels d'urgence", et sa caméra de vlog pour filmer son expérience. Elle a ensuite partagé son aventure avec sa communauté en ligne.

"Jamais je n'aurais pensé vivre autant d'émotions différentes en retirant simplement quelques objets de mon quotidien", a-t-elle confié sur les réseaux sociaux. "Pas de défilement, pas de drames, pas de likes, juste un retour au monde réel, du moins mon monde avant de recevoir mes premiers écrans et d'oublier ma vie sans distraction digitale." La vidéo de son expérience a été publiée le 18 novembre sur sa chaîne YouTube, mettant en lumière plusieurs effets positifs, notamment sur son bien-être psychologique et émotionnel.

Silence et introspection

Lena Situations avoue passer sept heures par jour devant les écrans, pour ses activités professionnelles et personnelles. Son premier constat : cette cure de désintoxication numérique lui a permis de se consacrer pleinement à d'autres plaisirs du quotidien, comme la lecture, la cuisine et le coloriage. "J'aimerais vraiment vous parler du sentiment exceptionnel de se coucher face à un écran noir et de s'endormir en ayant les paupières qui s'alourdissent en lisant un livre, c'est exceptionnel", déclare-t-elle.

De plus, le fait de se passer de musique (elle avait l'habitude d'écouter de la musique via des écrans) lui a appris à apprécier le silence. "J'aimais l'idée de rentrer en introspection, en méditation, et de laisser de la place aux voix dans ma tête, sans cette dopamine en plus. Ce qui fait que je me suis retrouvée à beaucoup parler avec mon psy [son père, N.D.L.R]", glisse-t-elle avec humour.

Exit les comparaisons aux autres

Lors d'une conversation avec son père, elle se confie sur sa notoriété sur les réseaux sociaux : "En fait, j'ai peur de ce truc où l'on attend toujours la descente de quelqu'un. [...] Le fait de ne pas avoir les écrans, ça fait quelque chose d'hyper positif, c'est que je n'ai aucun moyen de comparaison, et je n'ai aussi aucune ouverture sur ce que les autres sont en train de faire, ce que moi je ne suis pas en train de faire, là où ils sont, là où moi je ne suis pas."

Une meilleure connexion à ses proches

Si la déconnexion aux plateformes numériques lui a donné le sentiment d'être "seule", elle a pu compter sur le soutien de ses amis, qui lui ont fait redécouvrir un autre moyen de communiquer avec elle à distance : les cartes postales et les lettres sur du papier Diddle. "C'est là que je me rends compte de la puissance des réseaux sociaux pour ne pas se sentir seule", lâche-t-elle, avant de se réjouir : "C'est comme si mes copines avaient senti ma solitude à distance. [...] Ça me fait trop plaisir. "

Aussi, Lena Situations a le sentiment que ses discussions entre amis sont plus ancrées dans l'instant. "Ça va maintenant faire dix jours que je n'ai plus d'écran et je me sens de plus en plus présente, témoigne-t-elle. [...] J'étais vraiment impliquée dans les conversations, plus que d'habitude."

Protection contre le cyberharcèlement

Par ailleurs, cette coupure lui aura permis de prendre de la distance avec la haine en ligne, notamment les deepfakes dont elle a été victime. "Quand je vais sur Internet et que je vois des fausses photos de moi, ils prennent ma tête, ils la mettent sur le corps d'une meuf toute nue, ça je n'ai pas hâte de les revoir. (...) Ce n'était pas simple internet ces derniers temps, je ne vais pas vous mentir. C'est une des raisons pour lesquelles j'ai voulu vraiment faire cette cure en réalité", explique-t-elle.

"Internet m'a fait vivre des moments exceptionnels, mais m'a aussi bien détruit mentalement ces dernières années", poursuit-elle. Et d'ajouter : "Je m'y perds quand je vois des milliers de tweets et des milliers de commentaires où je me fais défoncer, et que j'ai l'impression que de jour en jour ma confiance personnelle disparaît – ce qui me fait douter, ce qui fait que je n'ai plus envie de créer des contenus, et que j'ai envie de m'enfermer. Là, pendant un mois, le fait de n'avoir eu aucun accès à ça, m'a fait du bien. J'ai soufflé et c'était franchement agréable."

Un bilan positif

Le bilan est donc relativement positif, même si Lena Situations n'est pas près de quitter définitivement les écrans. "Si les écrans vous apportent plus de négativité que de joie, il faut reprendre le contrôle sur cette addiction", conseille-t-elle, néanmoins, à ses abonnés.

As-tu bien compris ?

Quel était le principal objectif de Lena Situations en passant 31 jours sans écran ?

- A) Elle voulait se concentrer sur ses études.
- B) Elle voulait se déconnecter des réseaux sociaux et se reconnecter à la vie réelle.
- C) Elle voulait promouvoir un nouveau type de téléphone.
- D) Elle voulait montrer qu'elle pouvait vivre sans technologie.

Quel était le principal effet positif de la déconnexion numérique sur Lena Situations ?

- A) Elle a gagné plus d'abonnés sur les réseaux sociaux.
- B) Elle a appris à jouer d'un instrument de musique.
- C) Elle a pu se concentrer sur ses passions et ses relations avec ses proches.
- D) Elle a trouvé un nouvel emploi.

Pourquoi Lena Situations a-t-elle décidé de faire cette expérience sans écran ?

- A) Elle était fatiguée de son travail d'influenceuse.
- B) Elle voulait montrer à ses abonnés qu'elle était différente.
- C) Elle voulait se protéger du cyberharcèlement et de la pression des réseaux sociaux.
- D) Elle voulait prouver qu'elle pouvait vivre sans téléphone.

Comment Lena Situations a-t-elle géré les appels d'urgence pendant son défi sans écran ?

- A) Elle a utilisé un vieux téléphone Nokia à clapet rose.
- B) Elle a utilisé un téléphone public.
- C) Elle a demandé à ses amis de l'appeler sur son ordinateur.
- D) Elle a utilisé son téléphone principal en mode avion.

1. Quels sont les trois principaux avantages que Lena Situations a constatés après avoir passé un mois sans écrans ?
2. Comment Lena Situations a-t-elle géré le fait de ne pas avoir accès à la musique pendant son défi ?
3. Comment Lena Situations a-t-elle communiqué avec ses amis pendant son défi sans écrans ?
4. Lena Situations a constaté que le silence et l'introspection lui ont permis de mieux se connaître. Avez-vous déjà vécu une expérience similaire ? Parlez d'un moment où vous avez été coupé du monde extérieur et comment cela a affecté votre perception de vous-même.