Réseaux sociaux, messageries instantanées, plateformes diverses... Les sollicitations pour nous déconcentrer et nous faire oublier l'essentiel sont nombreuses. Comment trouver le juste équilibre ? Médecin homéopathe, nutritionniste, la Dre Sandra Stellaert[1] nous explique concrètement comment retrouver facilement une bonne capacité de concentration.

Je reprends le contrôle de mon attention

C'est mon fils de 13 ans qui m'a fait prendre conscience de mon addiction à mon smartphone...

Sophie, 41 ans : On me l'a souvent dit, je ne voulais pas le croire. Cela m'agaçait, même... Mais je dois me rendre à l'évidence : je suis totalement accro à mon portable. C'est par mon fils de 13 ans qui m'en a fait prendre conscience il y a quelques mois. Je me souviens très bien de cette soirée. Il me racontait sa journée à l'école. Moi, j'étais sur le canapé, le téléphone à la main, en train de discuter avec mes amies dans notre groupe WhatsApp. Je lisais les messages tout en hochant la tête, pour faire comme si je l'écoutais. Jusqu'à ce qu'il lève la voix en me disant : "Je pourrais te raconter n'importe quoi que ce serait la même chose." Là, je me suis sentie très coupable. Je me suis dit qu'il allait penser que son histoire passait après les échanges avec mes copines. Et, pour le coup, il avait totalement raison ! Aussitôt, je me suis excusée. J'ai posé le téléphone, et je me suis forcée à être vraiment là pour lui. Depuis, lorsque nous passons des moments tous les deux, je m'impose de m'éloigner d'abord de mon téléphone.

© KASUMA

Ne rien faire est un excellent exercice pour évaluer votre capacité d'attention et de concentration.

Le décryptage de la Dre Sandra Stallaert :
Le cas de Sophie est loin d'être isolé. Tout est fait pour nous rendre accro à nos écrans, le téléphone portable arrivant en tête de liste. Fixer un écran a quelque chose d'hypnotique : quelqu'un nous parle mais nous sommes incapables de nous arrêter de lire ce message ou ce mail. En revanche, notre cerveau, lui, ne peut faire correctement deux choses à la fois. Non seulement Sophie n'entend ni ne comprend vraiment ce que son fils lui dit, mais elle ne saisit pas non plus pleinement les messages de son groupe d'amies. Il m'arrive, en consultation, d'entendre un patient dire : "Excu-

sez-moi, je réponds vite à ce SMS... " Cette urgence absolue, que nous croyons réelle, est en réalité largement exagérée, et nous en sommes à peine conscients. Elle nous aliène. Et ce que nous raconte Sophie illustre parfaitement un mécanisme courant : le déni. C'est souvent un proche qui rend la prise de conscience inévitable en nous mettant face à la réalité. Non, les échanges virtuels avec des amies ne peuvent pas passer avant les échanges réels avec notre enfant ! Il ne suffit pas de le savoir : encore faut-il agir en laissant de côté les distractions numériques virtuelles pour privilégier les relations humaines et les moments de qualité. La peur d'être séparé de notre portable porte aujourd'hui un nom : la nomophobie. Introduire volontairement des " moments de déconnexion " est devenu essentiel, pour les parents comme pour les enfants, afin de préserver la qualité des relations familiales.

Mon amoureux s'agace et trouve que je passe trop de temps sur mes écrans

Camille, 28 ans : Chaque soir, c'est la même chose. Je suis lessivée par ma journée de boulot, et pourtant je ne peux pas m'empêcher d'aller faire un tour sur les réseaux... et d'y passer des heures ! Un réel sur Instagram, puis deux, puis trois... Une vidéo sur TikTok ou Facebook, puis une, puis deux... Résultat, je m'endors toujours très tard. Et c'est la même chose le lendemain matin au petit-déjeuner. Mon amoureux s'en agace. Il nous est arrivé de nous disputer à cause de cela : il trouve que je passe trop de temps sur mes écrans. Il n'a pas tort, mais c'est plus fort que moi. J'essaye de me calmer ces temps-ci, mais j'ai beaucoup de mal...

Le décryptage de la Dre Sandra Stallaert :
Dans ce cas, la prise de conscience déclenchée par l'amoureux n'a pas encore porté ses fruits. La compulsion – car c'est bien d'addiction dont il s'agit – reste plus forte. Cet exemple illustre bien le véritable piège des réseaux sociaux et de leurs multiples sollicitations. Un très bon exemple est le scroll qui ne finit jamais ! Passer des heures sur les réseaux ne fait qu'aggraver la fatigue. À cela s'ajoute la lumière bleue, dont l'effet néfaste sur le sommeil est bien connu : elle diminue la sécrétion de la mélatonine, l'hormone du sommeil. Au contraire, chaque nouveau contenu visionné active le circuit de la dopamine. Et cela peut durer des heures. Bref, nous sommes piégés. Et nous le savons parfois... ou pas ! Si tout n'était qu'une question de volonté, ce serait simple. Mais le problème est bien plus complexe : ces applications sont précisément conçues pour retenir notre attention et maximiser notre temps d'écran.

" Nous sommes devenus de " petits robots " à force de fonctionner en mode " pilote automatique ", accaparés par un temps qui nous file entre les doigts, un monde qui nous sollicite sans cesse et une technologie qui a le pouvoir de nous aliéner. "
Dre Sandra Stallaert

La lutte est inégale, parfois perdue d'avance... jusqu'à ce qu'une prise de conscience survienne. Elle arrive souvent lorsque la qualité des relations s'est tellement dégradée qu'un changement devient indispensable. C'est exactement ce qu'exprime l'amoureux de Camille : son reproche de la voir trop absorbée pas ses écrans sous-

entend qu'ils passent trop peu de temps ensemble. Il se sent mis à l'écart. De son côté, Camille reconnaît qu'il n'a pas tort mais cela ne suffit pas. Et c'est normal. Sortir d'une addiction est plus facile à dire qu'à mettre en œuvre. En prendre conscience ne suffit pas. "Essayer", c'est déjà se préparer à l'échec en quelque sorte : "Je ne vais peut-être pas y arriver..." "Décider", en revanche, est une démarche beaucoup plus prometteuse. L'objectif n'est pas de révolutionner nos habitudes du jour au lendemain mais d'avancer pas à pas, en instaurant de nouvelles règles.

Il ne peut juste pas s'empêcher de tapoter sur son clavier...

Nadia, 25 ans : J'adore scroller pendant des heures, mais je suis une petite joueuse en comparaison de mon copain. Il y passe sa vie ! Impossible de regarder un film ou une série ensemble sans que, très vite, il prenne son téléphone et qu'il lise ou envoie des messages. Au début, je l'ai même soupçonné de me tromper. En fait, pas du tout. Il ne peut juste pas s'empêcher de tapoter sur son clavier. Et là, pas la peine de lui parler. Il n'entend rien. Pas plus tard que la semaine dernière, tandis qu'il était sur Youtube, je lui ai dit que j'allais me coucher, même s'il était tôt ce soir-là. Il ne s'en est rendu compte que trois heures plus tard !

Le décryptage de la Dre Sandra Stallaert :
Le Fomo (*Fear of missing out*) entre très probablement en jeu. Cette habitude de consulter l'écran du téléphone sans raison, au cas où nous aurions raté quelque chose, une information prétendument essentielle mais qui, en réalité, ne l'est jamais. Ici, l'addiction est encore plus marquée et ses conséquences sur la vie de couple sont importantes. Cette dépendance nous coupe des autres, de la vie, de l'essentiel, mais aussi de nous-mêmes. Quand Nadia dit : "Je suis une petite joueuse", elle banalise le problème. Rien d'étonnant à cela : cette pratique est devenue courante, presque socialement acceptée. Mais les écrans nous rendent indisponibles à l'autre. Et cette absence peut être vécue comme une trahison intime : "Je l'ai même suspecté de me tromper..." L'autre, happé par son écran, s'isole. Cela est ressenti comme une perte d'intérêt, une mise à l'écart, une absence symbolique. Notre esprit, capté par ce flux numérique infini, érige un véritable mur entre deux personnes. Il y a une rupture complète avec la réalité : Nadia part se coucher et son compagnon ne s'en rendra compte que trois heures plus tard. Ce qui devait être un moment de partage – regarder un film ensemble – se transforme en une expérience solitaire. Quel avenir pour le couple dans ces conditions ? Nous ne mesurons pas toujours l'impact d'une dissociation aussi profonde. Dès lors, une question essentielle se pose : "Quelle est notre véritable priorité d'attention ?" Quand l'écran prend toute la place, il ne reste plus beaucoup de place pour autre chose.

En apprenant à nous autoréguler, nous avons la capacité de diminuer ce stress chronique, et c'est tout l'organisme qui en bénéficie.

2 exercices simples pour reprendre le contrôle de notre attention

Comment commencez-vous votre journée ?

Dre Sandra Stallaert : Nous sommes devenus de "petits robots" à force de fonctionner en mode "pilote automatique", accaparés par un temps qui nous file entre les doigts, un monde qui nous sollicite sans cesse et une technologie qui a le pouvoir de nous aliéner. Comment réintroduire un peu de conscience dans une vie où les stimulations sont omniprésentes ? Je propose de commencer par une question simple : "Comment commencez-vous votre journée ?" Avant la douche, le petit-déjeuner et surtout avant d'allumer votre portable, vous pourriez essayer le rituel suivant : dans un endroit calme, fermez les yeux et portez votre attention sur votre respiration. Inspirez un peu plus profondément que d'habitude, allongez légèrement le temps d'inspiration et d'expiration. Votre souffle ralentit. Respirez en conscience, par le nez. Une fois trouvé un rythme confortable, placez votre attention sur votre cœur. Posez vos mains à cet endroit : le contact physique aide à maintenir l'attention. Imaginez que c'est votre cœur qui respire, qu'il gonfle et se relâche au rythme de votre souffle. Peu à peu, un sentiment de calme, de paix et de sérénité apparaît. Des pensées surgiront, c'est certain. Alors, ramenez simplement votre attention à l'endroit où sont posées vos mains et sur votre respiration. Pratiqué dès le réveil, cet exercice rééquilibre votre organisme et votre système nerveux autonome. C'est aussi un message de cohérence et d'harmonie que vous envoyez à votre cerveau pour colorer positivement la journée qui commence. C'est bien plus agréable et meilleur pour la santé, physique et mentale, que de vous ruer sur votre téléphone !

120 secondes de rien

Dre Sandra Stallaert : Dans mes journées bien remplies, j'ai pris l'habitude de faire de courtes pauses, quelques minutes pour ne rien faire, quelques minutes de "rien". Ne rien faire est un excellent exercice pour évaluer votre capacité d'attention et de concentration. Comme je l'explique dans mon livre *C'est le chaos là-haut !*, prenez une montre, une horloge ou un chronomètre, idéalement à aiguilles pour que vous puissiez voir la trotteuse se déplacer. Pendant deux minutes, vous allez suivre le mouvement de cette trotteuse ou le changement de seconde si vous utilisez une horloge numérique. Une seconde après l'autre, soit cent vingt fois en tout. Ne faites rien d'autre, pas même compter. Si des pensées surgissent, ramenez votre attention sur la trotteuse. Vous avez terminé ? Qu'avez-vous ressenti ? Était-ce facile, surprenant, désagréable, voire agaçant ? Tout dépend de votre niveau d'impatience et de votre capacité de concentration. Si vous n'avez pas l'habitude de mettre régulièrement votre cerveau sur "off", cet exercice est une excellente manière d'apprendre à apaiser votre mental.

Cœur et cerveau forment un couple étroitement interconnecté qui communique en permanence par la voie biochimique.

Les liens cœur-corps-cerveau expliqués par la Dre Sandra Stallaert

Fémi-9 : Comment cœur, corps et cerveau sont-ils liés ?

Dre Sandra Stallaert : Parlons d'abord du cœur et du cerveau. Tous nos organes ont leur importance, mais ces deux-là jouent un rôle essentiel, à la fois pour la santé physique et pour l'équilibre émotionnel. Le cœur, bien plus qu'une simple pompe qui propulse le sang dans tout l'organisme, possède des caractéristiques moins connues et pour le moins surprenantes. C'est une glande qui produit ses propres hormones et l'organe qui génère le champ électromagnétique le plus puissant du corps, encore plus puissant que celui du cerveau. Mais ce n'est pas tout : le cœur dispose également d'un vaste réseau de neurones, suffisamment complexe pour être considéré comme un véritable "cerveau" : le "cerveau du cœur". Et ce réseau influence directement le fonctionnement de tout notre organisme. Le cerveau n'est donc pas le seul maître à bord, loin de là. Bref, cœur et cerveau forment un couple étroitement interconnecté qui communique en permanence par la voie biochimique (hormones et neurotransmetteurs), la voie énergétique (champs magnétiques) ou la voie neurologique (les nerfs, en particulier le nerf vague, aussi appelé nerf cardiaque). Le "petit cerveau du cœur" est directement relié au "grand cerveau de la tête" par ce nerf qui constitue l'une des principales voies de communication entre ces deux organes. Ce domaine est d'ailleurs étudié par une spécialité médicale : la neurocardiologie. Il s'agit donc d'un dialogue permanent, et le plus bavard n'est pas forcément celui que l'on croit...

Fémi-9 : C'est-à-dire ?

Dre Sandra Stallaert : Le cœur (et le système cardio-vasculaire) envoie plus d'informations vers le cerveau que l'inverse. Comme dans tout couple, il arrive que l'entente ne soit pas au rendez-vous. Et celui qui a le dernier mot n'est pas forcément celui qu'on imagine : le "petit cerveau du cœur" est un système intelligent et ultra perfectionné, capable de s'autoréguler et même de court-circuiter certaines commandes du cerveau. Encore faut-il un peu d'entraînement...

Fémi-9 : Et comment le stress, donc l'inattention vient s'installer en nous ?

Dre Sandra Stallaert : Le rythme effréné – et tout sauf naturel – de nos vies modernes, peut entraîner un état de stress chronique. L'organisme reste alors en alerte constante, imprégné durablement par les hormones du stress. Ce déséquilibre est une cause de l'apparition ou de l'aggravation de nombreuses maladies chroniques, dites "de civilisation". Dans ces états, nous devenons anxieux, inquiets, ou à fleur de peau. Pourtant, la pratique

Le cœur est capable de neutraliser les signaux d'alerte permanents envoyés par le cerveau.

de certains exercices (tels que je les propose dans mon livre) favorise un retour au calme, réduit le chaos et restaure la cohérence. Le cœur est même capable de neutraliser les signaux d'alerte permanents envoyés par le cerveau. En apprenant à nous autoréguler, nous avons la capacité de diminuer ce stress chronique, et c'est tout l'organisme qui en bénéficie.

C'EST LE CHAOS LÀ-HAUT !

Dre Sandra Stallaert : Je donne des consultations depuis presque vingt ans et, ces dernières années surtout, la plupart de mes patients me font part de leur stress. "Je n'ai plus le temps", "Je suis sous pression", "J'ai des angoisses, des troubles du sommeil"... À un moment, je me suis dit que, puisque le stress chronique est de près ou de loin lié à quasiment toutes les maladies chroniques, autant écrire un livre pour transmettre au plus grand nombre ce qui me semble être des outils faciles et accessibles à tous, ceux dont je me sers en consultation. Ce livre vise à aider à prendre soin de vous quand vous n'en avez pas vraiment le temps (*Éditions Jouvence, 208 pages, 16,90 euros*).

Laurent Fialaix