



Homewood
Santé

Lignes de vie

Améliorer votre qualité de vie, une étape à la fois



Doomscrolling, perfectionnisme et santé mentale : trouver l'équilibre dans un monde numérique

Pour bien des personnes, la journée commence et se termine par du défilement sur écran, souvent ponctué de nombreuses consultations entre les deux. Elles prennent leur téléphone pour parcourir les manchettes ou les publications sur les médias sociaux — un phénomène devenu si courant qu'il porte désormais un nom : le doomscrolling. Même lorsque les fils d'actualité sont configurés pour éviter les nouvelles, une autre forme de pression peut apparaître : une succession infinie d'images soignées et de mises à jour de statut pouvant susciter la crainte de ne pas être à la hauteur. Les spécialistes avertissent que le doomscrolling et le perfectionnisme alimenté par le numérique peuvent nuire à la santé mentale, contribuant à une anxiété accrue, à une baisse de l'humeur et à des troubles du sommeil. Dans cet article, nous examinerons les risques du doomscrolling pour la santé mentale et proposerons des stratégies pour aider à briser ce cycle.

Le doomscrolling

Le terme doomscrolling s'est popularisé durant la pandémie de COVID-19 en 2020 pour décrire la consommation compulsive de mauvaises nouvelles. Concrètement, le doomscrolling survient lorsque les personnes ressentent le besoin de continuer à lire des manchettes négatives pour rester informées. Toutefois, le fait de faire défiler constamment un fil d'actualité négatif intensifie souvent l'inquiétude et la peur.

Le monde actuel peut sembler particulièrement inquiétant, alors que les manchettes et les fils des médias sociaux regorgent

d'images troublantes (p. ex., conflits mondiaux, violence, catastrophes naturelles, préoccupations financières). Il est compréhensible que plusieurs personnes ressentent de l'anxiété face à l'état du monde et souhaitent suivre l'évolution des événements. Sur les médias sociaux, les algorithmes sont conçus pour montrer davantage de contenu semblable à celui avec lequel les utilisateur·rice·s interagissent ; ainsi, dès qu'une personne s'arrête sur des nouvelles négatives ou clique dessus, son fil peut rapidement se remplir de contenu similaire, renforçant l'impression que les mauvaises nouvelles sont omniprésentes.

Chez certaines personnes, le doomscrolling est motivé par un besoin de certitude ou de contrôle. En période d'incertitude ou de changements rapides, rester informé·e peut donner l'impression de réduire l'anxiété ou d'être mieux préparé·e. Consulter les mises à jour peut procurer un soulagement momentané et créer l'impression que davantage d'information rendra la situation plus gérable ou prévisible. Avec le temps, toutefois, une exposition constante à des nouvelles perturbantes peut produire l'effet inverse, augmentant l'inquiétude et la surcharge émotionnelle.

Passer de longues périodes à faire défiler uniquement des nouvelles déprimantes n'apporte pourtant aucun réel bénéfice et peut même être nuisible en renforçant les pensées négatives. En résumé, le doomscrolling alimente une boucle de peur : plus on lit de mauvaises nouvelles, plus on se sent bouleversé·e, et plus on ressent le besoin de continuer à faire défiler le contenu.

Les effets du doomscrolling sur la santé physique et mentale

Les dangers du doomscrolling dépassent l'humeur : ils peuvent aussi avoir des répercussions physiques. Le stress causé par l'exposition constante à de mauvaises nouvelles peut entraîner de véritables symptômes physiques, notamment des maux de tête, des tensions musculaires (particulièrement au cou et aux épaules), des nausées, une perte d'appétit, des troubles du sommeil et même une élévation de la pression artérielle.

Une grande partie de ces effets est liée au stress chronique. Chaque manchette perturbante active la réaction de « combat ou fuite » du corps et inonde le cerveau de cortisol (l'hormone du stress). Avec le temps, un taux élevé de cortisol peut épuiser à la fois l'esprit et le corps et contribuer à l'inflammation, à la douleur chronique, à l'hypertension, aux problèmes cardiaques et à un risque accru de diabète de type 2, ainsi qu'à d'autres problèmes de santé. De plus, de longues périodes passées devant un écran peuvent perturber les habitudes de sommeil.

Du point de vue de la santé mentale, le doomscrolling est associé à une augmentation de l'anxiété, de la tristesse et à une diminution du bien-être général. Une revue de recherche menée en 2023 auprès de plus de 1 200 adultes a révélé qu'un doomscrolling intensif était lié à une satisfaction de vie et à un bien-être mental nettement plus faibles. Des études montrent également que les personnes qui pratiquent le doomscrolling près de l'heure du coucher sont plus susceptibles de souffrir d'insomnie, d'anxiété et d'un sommeil plus court. Même du contenu suscitant de la joie ou de l'enthousiasme peut déclencher une réaction susceptible de perturber le sommeil.

Par ailleurs, le doomscrolling peut déformer la perception de la réalité. Lorsqu'un flux continu de manchettes présente des informations contradictoires ou sensationnalistes, les personnes peuvent se sentir confuses face à l'information. Le défilement fréquent peut aussi accroître les sentiments de déconnexion et d'isolement.

Les dangers du doomscrolling pour les enfants et les adolescent·e·s

Les enfants et les adolescent·e·s sont particulièrement vulnérables au doomscrolling. Leur cerveau est encore en développement, notamment en ce qui concerne l'attention, le contrôle des impulsions et les stratégies d'adaptation. Le fait de parcourir régulièrement un flux continu de mauvaises nouvelles ou de contenu sensationnaliste viral peut avoir des effets disproportionnés. Lorsque les jeunes font défiler du contenu, ils et elles risquent de ressentir le même type de fatigue cognitive et de baisse d'humeur que les adultes. Cela peut également habituer le cerveau à rechercher des récompenses rapides et rendre plus difficile la concentration sur les devoirs ou le jeu.

Le doomscrolling peut exposer les enfants à de la désinformation et à du contenu potentiellement nuisible, sans qu'ils aient la maturité nécessaire pour l'analyser de manière critique. Une vidéo virale ou une manchette accrocheuse peut influencer le comportement d'un enfant sans laisser place à la discussion. Les enfants peuvent penser : « Tout le monde le fait, donc moi aussi je devrais le faire. » Sur le plan émotionnel, un flot constant de nouvelles inquiétantes peut dépasser les capacités d'adaptation d'une jeune personne. Les enfants — comme les adultes — peuvent commencer à se sentir anxieux·ses, en colère ou sans espoir après avoir passé des heures devant des publications négatives.

Les parents et les personnes proches aidantes devraient être attentif·ve·s à certains signes, comme des sautes d'humeur, des difficultés de concentration ou des discussions fréquentes au sujet d'événements mondiaux inquiétants. Encourager les jeunes à équilibrer le temps passé devant les écrans avec des activités dans le monde réel est essentiel pour protéger leur développement cognitif.

Les effets plus larges du défilement automatique sur l'attention et le cerveau

Alors que le doomscrolling concerne principalement la consommation de nouvelles négatives, les recherches montrent que le défilement automatique de tout type de contenu — même neutre ou divertissant — peut aussi affecter le fonctionnement mental et l'attention. Les plateformes de médias sociaux et les fils d'actualité sont conçus pour offrir des mises à jour rapides et fragmentées, procurant de petites sensations de nouveauté et de récompense. Chaque balayage d'écran apporte une nouvelle information, déclenchant une réponse rapide de dopamine dans le cerveau qui encourage à continuer de faire défiler le contenu.

Les psychologues soulignent que ces cycles répétés de « récompense rapide » peuvent progressivement entraîner le cerveau à s'attendre à une stimulation constante. Avec le temps, ce fonctionnement peut rendre la concentration prolongée plus difficile, puisque les activités demandant de la patience ou une

attention soutenue — comme la lecture, la résolution de problèmes ou l'accomplissement de tâches complexes — procurent une gratification moins immédiate. Cet effet ne touche pas uniquement les enfants et les adolescent·e·s ; la capacité d'attention des adultes peut également être influencée par une exposition prolongée à du contenu numérique rapide et continu.

Le défilement automatique peut aussi contribuer à la fatigue cognitive. Le fait de traiter constamment de nouvelles images, manchettes et mises à jour oblige le cerveau à réorienter continuellement son attention, ce qui peut laisser les personnes mentalement épuisées, même lorsque le contenu n'est pas perturbant en soi. Certaines personnes peuvent remarquer une plus grande distractibilité, des difficultés à rester présentes ou un besoin accru de vérifier leur téléphone lors de moments d'ennui ou d'inconfort.

Il est important de souligner que le problème ne réside pas dans la technologie elle-même, mais plutôt dans la façon dont elle est utilisée de manière automatique et fréquente.

Perfectionnisme et médias sociaux

Les médias sociaux ne favorisent pas seulement le doomscrolling ; ils amplifient aussi le perfectionnisme. Des plateformes comme Instagram et TikTok regorgent d'images soignées et irréalistes de vies parfaites. Des études montrent que l'exposition à ces publications idéalisées peut accroître le sentiment d'insuffisance et amener les utilisateur·rice·s à se fixer des attentes irréalistes. Lorsque nous voyons des influenceur·euse·s ou des connaissances afficher des photos impeccables et des vies ou réussites apparemment parfaites, la vie quotidienne peut sembler imparfaite en comparaison.

Cette comparaison constante alimente le perfectionnisme socialement prescrit — le sentiment que les autres s'attendent à ce que nous soyons parfait·e·s. Des recherches récentes confirment que les personnes motivées par des normes externes sont plus susceptibles de passer du temps sur les médias sociaux et de ressentir une baisse d'humeur ou des symptômes dépressifs. Ce type de perfectionnisme place les individus sur un tapis roulant d'objectifs sans fin — et souvent impossibles à atteindre. La pression de mener une vie parfaite telle que présentée sur les médias sociaux peut entraîner frustration, diminution de l'estime de soi et perception déformée de la réalité et de l'image de soi. Le fardeau mental lié à la tentative d'atteindre des standards en ligne inaccessibles est désormais reconnu comme un risque important pour le bien-être mental.

La comparaison constante sur les médias sociaux peut également contribuer à la peur de manquer quelque chose (FOMO, fear of missing out) — le sentiment que les autres mènent une vie plus riche, plus heureuse ou plus réussie pendant que nous restons à l'écart. Voir des publications soigneusement sélectionnées montrant des voyages, des réussites ou des événements sociaux

peut amener certaines personnes à penser : « Tout le monde fait plus que moi » ou « Je ne suis pas là où je devrais être. » Les spécialistes de la santé mentale soulignent que le FOMO peut intensifier le doute de soi et renforcer l'impression de ne pas être à la hauteur, même lorsque ces perceptions reposent sur des images partielles ou fortement mises en scène de la réalité. Avec le temps, ce cycle peut accroître l'anxiété, diminuer la satisfaction de vie et encourager encore davantage le défilement afin de rester connecté·e ou de « rattraper » les autres, renforçant ainsi la boucle de comparaison.

Comprendre comment le contenu négatif et le défilement habituel influencent l'attention et le bien-être met en évidence l'importance de développer des habitudes numériques intentionnelles pour protéger sa santé mentale.

Stratégies pour adopter des habitudes numériques plus saines

Il est possible de briser ces habitudes nuisibles grâce à des actions intentionnelles et à la pleine conscience. Modifier ses habitudes numériques peut demander du temps, surtout lorsqu'elles font partie de la routine quotidienne. De petits changements progressifs sont souvent plus durables que tenter d'arrêter complètement du jour au lendemain. Commencez par établir des limites numériques claires :

- **Faites le point avec vous-même.** Remarquez comment vous vous sentez avant, pendant et après avoir fait défiler du contenu. Demandez-vous : « Est-ce que je me sens énergisé·e, satisfait·e, triste ou anxieux·se ? » Si vous vous sentez plus anxieux·se, tendu·e ou de mauvaise humeur, cela peut être un signe qu'il est temps de faire une pause.
- **Limitez le défilement.** Déterminez des moments précis pour consulter les nouvelles plutôt que de vérifier votre téléphone toute la journée. Par exemple, laissez votre téléphone dans une autre pièce pendant les repas ou programmez des périodes réservées aux nouvelles. Même de petites habitudes — comme garder son téléphone hors de la chambre la nuit — peuvent prévenir le défilement automatique du matin.
- **Fixez des limites de temps d'écran.** Si réduire le défilement est difficile, utilisez les paramètres intégrés de votre téléphone pour limiter le temps d'écran ou l'utilisation de certaines applications.
- **Utilisez le mode concentration.** Lorsque vous devez vous concentrer sur le travail ou les études, activez un mode « concentration » pendant des périodes déterminées. Votre téléphone bloquera temporairement les notifications ou l'accès à certaines applications, selon l'appareil utilisé. Vous pouvez aussi utiliser une application gratuite offrant ces fonctionnalités.

- **Désactivez les notifications.** Désactivez les alertes non essentielles liées aux nouvelles et aux médias sociaux. Moins de notifications signifie moins d'incitations à consulter votre téléphone.
- **Personnalisez vos fils d'actualité.** Désabonnez-vous des comptes qui provoquent de l'anxiété ou favorisent la comparaison avec des images trop parfaites. Privilégiez plutôt du contenu positif et réaliste. Limitez également vos sources d'information à une ou deux sources fiables afin de réduire la surcharge.
- **Repérez les déclencheurs du perfectionnisme.** Rappelez-vous que les médias sociaux ne montrent que les moments forts. Lorsque vous voyez des publications très mises en scène, souvenez-vous que tout le monde vit aussi des difficultés hors écran. Faites preuve d'autocompassion et acceptez que les imperfections soient la norme — contrairement aux publications en ligne.
- **Remplacez le temps d'écran par des activités positives.** Consacrez du temps à vos loisirs, à l'activité physique et aux moments passés avec vos proches. Les activités créatives peuvent améliorer l'humeur et procurer un sentiment de satisfaction au-delà de la validation numérique. Se fixer des objectifs concrets dans la vie réelle — apprendre une nouvelle compétence ou passer du temps avec ses proches — peut aider à détourner l'attention des standards irréalistes en ligne.
- **Pratiquez la gratitude.** Se rappeler ce que l'on apprécie dans sa vie peut contrebalancer la négativité. Les recherches montrent que la gratitude est associée à une meilleure humeur et à une réduction du stress.
- **Supprimez des applications ou désactivez des comptes.** Réfléchissez à la pertinence de conserver toutes les applications d'actualités et de médias sociaux sur votre téléphone. Décidez lesquelles vous aident réellement à rester en contact avec vos proches et lesquelles ne vous apportent plus de bénéfices.

Ces stratégies ne visent pas à éliminer la technologie, mais à l'utiliser avec équilibre et intention. Apprendre à reconnaître et à

interrompre l'impulsion de faire défiler ou de se comparer constamment aux autres est essentiel pour protéger sa santé mentale. Les médias sociaux ne nous définissent pas. En établissant des limites, en remettant en question les standards irréalistes et en privilégiant les relations réelles, il est possible de retrouver un sentiment de contrôle et de bien-être.

Obtenir du soutien

Si la gestion de ces habitudes vous semble difficile, du soutien est disponible. Utilisez votre programme d'aide aux employé·e·s et à leur famille (PAEF) pour entrer en contact avec un·e conseiller·ère ou accéder à des ressources visant à réduire le stress et l'anxiété. Trouver un équilibre dans sa vie numérique est important pour la santé physique et mentale. Votre PAEF est là pour vous accompagner vers des habitudes plus saines.

Références

Bhat S, et al. (2018) « To sleep, perchance to tweet »: in-bed electronic social media use and its associations with insomnia, daytime sleepiness, mood, and sleep duration in adults. *Sleep Health: Journal of the National Sleep Foundation*. 4:166-173. Consulté le 18 mars 2026 <https://www.sciencedirect.com/science/article/abs/pii/S2352721817302371> (Seulement en anglais)

Équipe de rédaction (s.d.) No Mo' FoMo. CAMH. Consulté le 27 mars 2026 <https://www.camh.ca/en/camh-news-and-stories/no-mo-fomo> (Seulement en anglais)

Équipe de rédaction (20 mai 2022) Why You Should Ditch Your Phone Before Bed. Cleveland Clinic. Consulté le 18 mars 2026 <https://health.clevelandclinic.org/put-the-phone-away-3-reasons-why-looking-at-it-before-bed-is-a-bad-habit> (Seulement en anglais)

Équipe de rédaction (6 mai 2024) How to Finally Stop Doomscrolling. Cleveland Clinic. Consulté le 18 mars 2026 <https://health.clevelandclinic.org/everything-you-need-to-know-about-doomscrolling-and-how-to-avoid-it> (Seulement en anglais)

Équipe de rédaction (décembre 2024) 'Brain rot' named Oxford Word of the Year 2024. Oxford University Press. Consulté le 18 mars 2026 <https://corp.oup.com/news/brain-rot-named-oxford-word-of-the-year-2024/> (Seulement en anglais)

Johnston A (18 octobre 2024) The Horrors of Doomscrolling & its Impact on Mental Health. University of Colorado – Denver. Consulté le 27 mars 2026 <https://www.ucdenver.edu/student/stories/library/healthy-happy-life/the-horrors-of-doomscrolling-its-impact-on-mental-health> (Seulement en anglais)

Karibian Z (29 août 2023) Social media perfection poses danger to wellbeing. *The Standard*. Consulté le 18 mars 2026 <https://standard.asl.org/22942/opinions/social-media-perfection-poses-danger-to-wellbeing/> (Seulement en anglais)

Onque R (14 avril 2025) Too much mindless scrolling can shrink your attention span. *CNBC*. Consulté le 27 mars 2026 <https://www.cnn.com/2025/04/14/psychologist-how-mindless-scrolling-impacts-your-attention-span.html> (Seulement en anglais)

Salamon M (1 septembre 2024) Doomscrolling dangers. Harvard Health Publishing: Harvard Medical School. Consulté le 18 mars 2026 <https://www.health.harvard.edu/mind-and-mood/doomscrolling-dangers> (Seulement en anglais)

Smith S (3 novembre 2025) Inside the psychology of doomscrolling. Middle Georgia State University. Consulté le 18 mars 2026 <https://www.mga.edu/news/2025/11/middle-georgia-state-university-facultyQandA-psychology-of-doomscrolling.php> (Seulement en anglais)

Türk-Kurtça T et Kocatürk M (2025) Beyond the Scroll. 233:112919. Consulté le 18 mars 2026 <https://www.sciencedirect.com/science/article/abs/pii/S0191886924003799> (Seulement en anglais)



Nous attendons vos questions, commentaires ou suggestions. N'hésitez pas à nous écrire à l'adresse : lignesdevie@homewoodsante.com

Pour obtenir plus d'information, veuillez vous adresser à nos représentants des Services aux clients, à votre disposition 24 heures sur 24, sept jours par semaine, en français ou en anglais. Tous les appels sont strictement confidentiels.

1 866 565-4903

514 875-0720 Appels internationaux (frais virés acceptés)

Suivez-nous sur :  

monhomeweb.ca

© Homewood Santé^{MC} 2026 | * Dans ce document, le masculin est employé comme genre neutre.

14^{ans} Homewood
Santé

Découvrez les bienfaits
de nos soins