

# Les élèves sans téléphone pendant une semaine ? Ils se sentent plus heureux et plus reposés

écrit par Julien Martel | 29 novembre 2019



Les étudiants d'une université de New York qui ont participé à un test pour se passer de leur téléphone portable pendant une semaine ont déclaré qu'ils se sentaient rafraîchis, plus heureux, plus concentrés et plus détendus.

Les participants de l'Université d'Adelphi ont participé à ce challenge dans le but de briser leur cycle de dépendance et de toxicomanie.

Un élève, Jacob Dannenberg, a dit qu'il avait dû revenir aux bonnes vieilles méthodes pour passer la semaine : il devait écrire les choses physiquement sur un papier avec un stylo et utiliser un véritable réveil.

Cependant, à la fin de la semaine, il a fait état d'un revirement complet dans sa vie.

*“J’ai de bien meilleures relations... c’est un environnement sans stress, sans pression sur les médias sociaux,”* a dit Dannenberg.

.

Adrianna Cigliano s’est fait l’écho du même sentiment : *“ sans le téléphone, c’est vraiment rafraîchissant et relaxant... j’ai été capable de m’endormir beaucoup plus facilement ”.*

Elle a également déclaré que son attention et sa concentration s’étaient améliorées et que *“faire ses devoirs était cent pour cent plus facile”*. *Je les ai fait plus vite et j’étais performante.”*

.

**Le professeur Donna Freitas s’est interrogée sur les dommages que les smartphones causent à la vie des jeunes.**

*“Le fait est que personne ne peut se concentrer, que mes élèves ne peuvent pas dormir... Ils se sentent mal dans leur peau à cause des médias sociaux, et la liste n’en finit pas ”,* dit-elle.

Les étudiants sont sortis de l’expérience avec l’envie de réduire drastiquement le temps passé à l’écran et de vivre plus dans l’instant présent.

*“Mon temps à l’écran va certainement diminuer, et je vais commencer à apprécier davantage ce qui m’entoure parce que d’habitude, je regarde mon écran tout le temps”* a dit Ashley Castillero.

.

**Comme nous le soulignons dans la vidéo ci-dessous (en anglais), l’utilisation des smartphones est un facteur majeur de la dépression chez les jeunes, mais peu de gens**

**dans le grand public veulent le reconnaître.**

.

.

Source : [Paul Joseph Watson](#), le 20 novembre 2019.