

## Avant-propos de l'auteure

Cher(e) lecteur(rice),

Au cours de mes consultations, j'ai pu observer avec inquiétude de quelle manière l'utilisation des écrans pouvait être une source d'aggravation des problèmes psychiques pour tous les âges. La société évolue, mais on observe que les individus sont de plus en plus seuls, qu'il y a moins de solidarité et plus de troubles anxieux, de dépressions et d'addictions.

Ce livre est ma contribution pour créer un monde humainement plus relié et ainsi plus sécuritaire. Il vise à vous informer de manière ludique des dangers de la société de consommation et de l'utilisation des écrans.

Vous trouverez en première partie l'histoire de Joadevivre et de sa famille qui vivent dans le pays du Mataire-Yalisme. J'ai écrit cette histoire il y a plusieurs années, elle s'intitulait « A Tatou ». Je l'ai étoffée et j'ai créé une deuxième partie contenant une boîte à outils qui peut être consultée sans avoir lu l'histoire.

Elle comprend un recueil d'informations ludiques et des astuces pour reconnaître les signes de dépendance afin de garder votre santé ainsi qu'une vie personnelle, amicale et familiale épanouie.

### Avertissement :

Cet ouvrage n'a pas pour but de traiter les problèmes de dépendance. Pour cela, n'hésitez pas à faire appel à un/une professionnel(le).

Il ne vise pas non plus à rejeter les écrans. Les nouvelles technologies nous apportent beaucoup. D'ailleurs dans la boîte à outils, je vous transmets de nombreux liens pour regarder des petites vidéos explicatives sur internet

Bonne lecture à vous.

Ce livre a été publié par Bookelis

Dépôt légal janvier 2024

N° ISBN : 979-10-424-2038-3

Achevé d'imprimer en France

© Hélène Magnin

Tous droits de reproduction, d'adaptation et de traduction,  
intégrale ou partielle réservés pour tous pays.

Le meilleur moyen de prédire l'avenir est de le créer.  
À vous de jouer.



Hélène Magnin

\*

## La planète Yeura-Ici

Tome 2

\*

Joadevivre au pays du  
Mataire-Yalisme

# Sommaire

## Histoire

|  |    |
|--|----|
| <b>Première partie :</b> Joadevivre..... | 17 |
| <b>Deuxième partie :</b> Gazette.....    | 39 |
| <b>Troisième partie :</b> Hippo .....    | 77 |

## Boîte à outils

|   |     |
|---|-----|
| Chapitre 1 : Risques de dépendance : comment ça marche ?<br>.....                       | 109 |
| L'enfer des circuits de la récompense .....   | 109 |
| Les premiers signes de vampirisation.....   | 111 |
| Les signes d'addiction.....   | 113 |
| Petit mémo : bons réflexes .....  | 116 |
| Chapitre 2 : La manipulation mentale .....  | 118 |
| Chapitre 3 : Risques des réseaux sociaux .....  | 123 |
| Quand les réseaux poussent à se comparer on finit par se détester.....                  | 123 |
| Quand les médias nous imposent inconsciemment des modèles de ce que l'on doit être..... | 124 |
| Quand se détester laisse plus de place aux dépendances.....                             | 128 |
| Les réseaux donnent à ton cerveau l'illusion d'être en relation.....                    | 131 |

## Chapitre 4 : Risques et conséquences sur le développement de ton cerveau ..... 135

|   |     |
|---|-----|
| Trop de stimulations danger pour le cerveau .....                                 | 135 |
| Les quatre PAS .....  | 136 |
| De plus en plus de diagnostics de troubles neurologiques et développementaux..... | 137 |
| Perte de créativité: l'importance de s'ennuyer.....                               | 138 |
| Trop d'écran nuit à la sérénité et à la qualité des relations.....                | 139 |
| La mémorisation est plus efficace en 3D et partagée.....                          | 140 |

## Chapitre 5 : Conséquences sur les émotions..... 141

|  |     |
|--|-----|
| Gestion des émotions .....   | 141 |
| Identifier les besoins centraux .....                              | 143 |
| Faire le vide pour bien vivre : désaturation des stimulations..... | 146 |
| Le corps a besoin d'être touché et de bouger .....                 | 147 |
| Garder sa boussole intérieure.....                                 | 148 |
| Attention piège : perte de motivation et de confiance .....        | 148 |
| Fascination du cerveau pour la peur et l'horreur .....             | 150 |

## Chapitre 6 : Les effets sur le fonctionnement du corps..... 152

|                                 |     |
|---------------------------------|-----|
| Diminution du sommeil .....     | 153 |
| Conséquences sur le corps ..... | 154 |
| Remerciements.....              | 157 |





Je vais vous raconter une histoire.  
D'abord, installez-vous confortablement.  
Puis, laissez-vous emporter par votre imagination...

## Prologue

Il était une fois une histoire étonnante, ailleurs, dans un autre pays, sur une autre planète, dans un autre système solaire...

Dans ce système solaire existait une planète bleue qui s'appelait la planète Yeura-Ici.

Sur cette planète, il y avait d'autres pays, d'autres villes identiques à celles de la Terre, mais en se rapprochant on pouvait observer quelque chose de tout à fait étonnant.

Sur cette planète, les enfants étaient à leur manière d'une sagesse étonnante. Une légende disait que tous connaissaient naturellement le secret du bonheur, mais qu'en grandissant, ils l'oubliaient à cause d'une malédiction... Heureusement, la force du secret trouvait toujours un moyen de se faire entendre sans que personne ne s'en aperçoive.

Seulement sur la planète Yeura-Ici, peu d'adultes prenaient les enfants au sérieux ou s'intéressaient aux légendes.



Rapprochons-nous pour découvrir la ville de Tatou, Tuhatout en vieux langage tatou. Elle se trouve dans le pays du Mataire-Yalisme. C'est un pays aux couleurs plutôt tristes où peu de nature existe. On peut y voir des immeubles à perte de vue avec pour seules couleurs des écrans lumineux.

Seule la montagne Amdhenfan est préservée ; elle a gardé ses couleurs éclatantes, ses grands arbres et son relief. Une légende dit que cette montagne est magique et que quiconque veut la traverser avec de mauvaises intentions ne revient jamais. Mais les adultes ne se préoccupent plus des légendes.

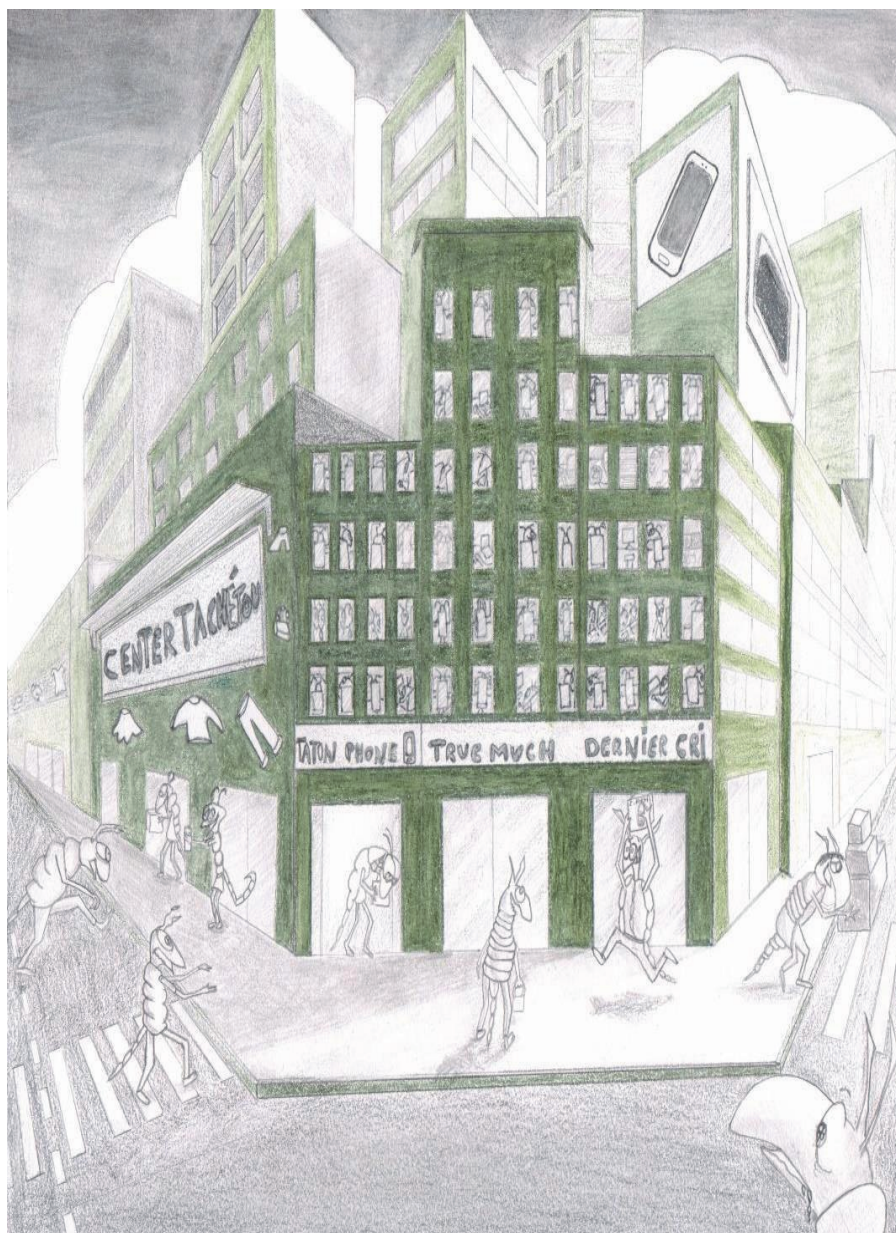
Leur obsession est d'AVOIR le dernier tatonphone, ordinacteur ou netberk dernier cri qui les connecte au monde entier. Quand un tatou l'achète, il ressent une excitation suprême !! Topissime, c'est l'extase !

Afin d'amasser ces objets High-tech, les tatous doivent travailler, travailler beaucoup et toujours plus... Mais sans s'en rendre compte, plus ils travaillent pour acheter ces objets et moins ils ressentent de joie et de satisfaction dans leur vie...

Alors, ils travaillent encore plus, pour gagner plus d'argent en rêvant à tout ce qu'ils vont pouvoir acheter de nouveau, cela les encourage.

Ils sont convaincus que d'avoir ce nouvel objet va leur permettre de ressentir plus de bonheur et de joie dans leur vie. Malheureusement cela ne fonctionne qu'un très court instant.





Aujourd'hui, les tatous ne se rendent plus compte que leur priorité absolue est d'AVOIR... et qu'ils sont enfermés dans un cercle vicieux ou pour avoir du bonheur, ils ne pensent qu'à amasser.

Avec leur tatonphone, ils trouvent toutes les informations sur les derniers objets en vogue. Le plus souvent en atteignant « l'âge de raison », les enfants se mettent aussi à amasser comme leurs parents en pensant que c'est uniquement ainsi que l'on peut ressentir de la joie et du bonheur.

Leur première envie dès le plus jeune âge, c'est d'avoir un tatonphone ; c'est LE cadeau de naissance le plus répandu à Tatou. En grandissant, ces envies d'amasser comme leurs parents, motivent beaucoup les enfants pour bien travailler à la Cab'Âne Anormet. Ainsi elles sont remplies d'enfants motivés et consciencieux dans leur travail. Le maire de la ville se félicite de cette réussite ! À Tatou, amasser devient maintenant un objectif de vie collective.

Chaque année, le maire en personne passe à la Cab'Âne Anormet et promet aux jeunes tatous que s'ils travaillent bien, ils auront un bon salaire, pourront s'acheter tout ce qu'ils veulent et seront ainsi très heureux.

\*

Joadevivre habite la ville de Tatou avec ses parents Gazette et Hippo. Ils sont heureux de vivre dans cette ville qui est très moderne.



