

ADDICTION AUX SMARTPHONES !

L'arrivée du smartphone dans notre quotidien a incontestablement changé nos vies. Qui aurait imaginé avant son apparition sur le marché grand public qu'il allait devenir notre compagnon de route au quotidien ? Il nous permet de tout faire, à tout instant, n'importe où. C'est une révolution technologique qui nous a sans aucun doute apporté énormément.

Seulement voilà, le smartphone a pris une telle place dans notre quotidien que beaucoup d'utilisateurs ont du mal à s'en passer. Aucun produit technologique n'avait autant influé sur notre façon d'être, notre façon de faire, de penser.

Selon un sondage de *Pew Internet Project*, **67% des personnes interrogées possédant un téléphone portable avouent regarder leur smartphone pour vérifier** si elles n'ont pas de messages, appels ou textos même quand aucun signal n'a retenti.

44% disent dormir avec leur téléphone portable à côté du lit ou sous l'oreiller pour ne rien rater. Pire, 29% disent « *ne pas pouvoir s'imaginer sans leur téléphone* ». Le smartphone a eu un tel impact sur nos vies que beaucoup d'entre nous en sont devenus esclaves.

A tel point que pour certains, c'est devenu une addiction. Impossible de s'en séparer. Son absence provoque chez certains des angoisses, du stress. Une réaction totalement invraisemblable, impossible à imaginer il y a quelques années.

Une **maladie spécifique a même été inventée pour définir ce phénomène : la nomophobie**. Nous faisons le point sur ce phénomène d'addiction au smartphone : impact relationnel, psychologique, social. Après avoir lu ces lignes, vous devriez voir votre smartphone différemment.

La psychologie des notifications

S'il y a bien un élément qui rend les utilisateurs particulièrement accros, ce sont les notifications. Une notification c'est un peu comme si le téléphone fixe sonnait toutes les dix minutes dans les années 80. Ces bips incessants signifient, pour les utilisateurs que nous sommes, que quelque chose se passe.

Et dans ce monde où tout va plus vite, **nous ne voulons rien manquer**. Un bip, c'est le signe qu'il faut voir de quoi il s'agit. En plus du son, bien souvent, l'écran du smartphone s'allume brièvement, sur certains une diode lumineuse clignote. Tout ce qui clignote, qui s'allume, stimule l'oeil humain, et instinctivement nous avons envie d'en savoir plus. La curiosité, quel vilain défaut parfois.

C'est une **sorte de conditionnement pavlovien**. Pour ceux qui ne connaîtraient pas les expériences du célèbre Pavlov, petit rappel. Ivan Pavlov a entraîné son chien pour qu'il se comporte d'une certaine manière en fonction du son d'une cloche.

Lorsque le chien avait le comportement demandé par Pavlov il le récompensait avec de la nourriture. Comme chacun le sait, manger provoque une réaction salivaire. A

smartphone et vous avez une notification avec l'heure exacte de départ, le quai, et le temps de marche avant d'arriver jusqu'à votre train.

Cette notification, c'est votre Graal. Sans elle, vous seriez dans un état de stress monumental, vous seriez perdu au sens propre comme au figuré. **Le smartphone se substitue à votre cerveau en quelque sorte.**

Il pense pour vous, vous rappelle ce que vous avez tendance à oublier. Et sans lui, vous seriez complètement perdu. Le smartphone se substitue en quelque sorte à votre capacité de réflexion, d'adaptation à votre environnement.

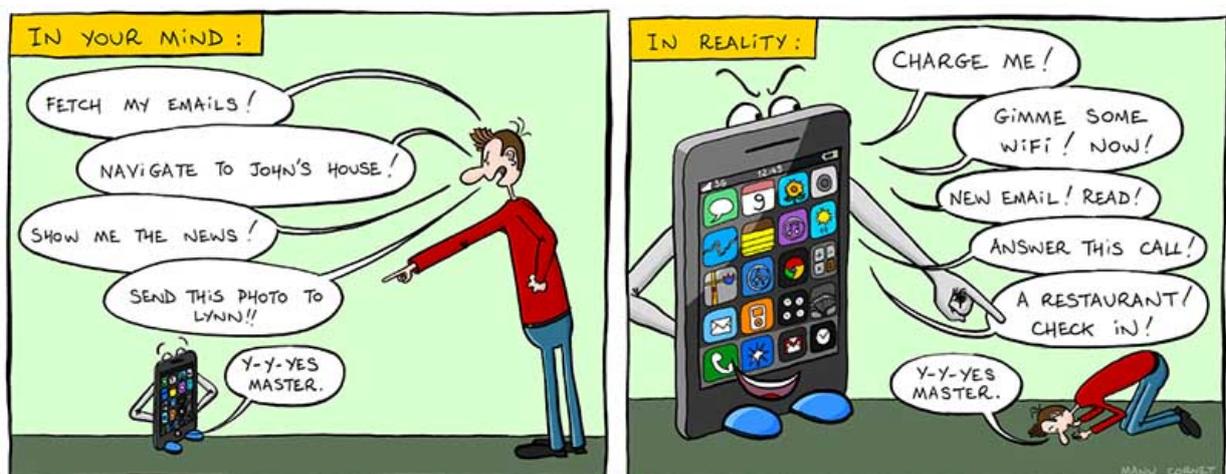
La nomophobie ou la peur de vivre sans son smartphone

Vivre sans son smartphone ? Totalement inenvisageable pour la majorité des utilisateurs. A tel point qu'une **nouvelle maladie est née : la nomophobie**. Le terme « *nomophobie* » est l'abréviation de « *no mobile phobia* » ou « *peur de se retrouver sans son mobile* ».

Ce phénomène ne concerne pas qu'une minorité des utilisateurs bien au contraire. Selon une étude britannique menée en 2012 (il y a donc déjà deux ans, le phénomène a empiré depuis) **66% des utilisateurs sondés avouaient être nomophobes**. Pour ceux qui douteraient du fait que c'est bien une maladie, sachez qu'elle fait partie des pathologies communicationnelles :

La nomophobie provoque des troubles psychologiques entraînant un besoin excessif, incontrôlable voir obsessionnel d'utiliser un téléphone au point d'y consacrer tant de temps et d'énergie, que l'objet et son utilisation finissent par interférer négativement avec la vie quotidienne, professionnelle ou affective du sujet qui peut développer une anxiété, parfois phobique et/ou une dépression qui vont indirectement aussi affecter son entourage.

Beaucoup d'utilisateurs sont devenus les **esclaves de leurs smartphones**, à tel point qu'ils peuvent être victimes d'attaques de panique, voir leur respiration qui deviendrait courte, des nausées, des tremblements ou un rythme cardiaque accéléré.



Les psychologues s'accordent à dire que cette dépendance aux smartphones et le plus souvent le fruit d'une carence. Les réseaux sociaux par exemple répondent à trois besoins humains : l'attachement, l'appartenance à un groupe et la reconnaissance.

Si l'un de ces besoins n'est pas satisfait, la création d'un « moi » virtuel et idéal peut devenir un moyen de compenser. La mode du selfie témoigne de ce narcissisme assumé par les utilisateurs. Ils ont besoin d'exister en permanence.

Autre impact psychologique, **les utilisateurs n'acceptent plus d'être frustrés.** Avec les smartphones ils ont tout, tout de suite et maintenant. Les plus anciens utilisateurs ont vécu sans les smartphones et sont donc moins touchés par ce phénomène. Mais **les jeunes adultes, ceux qui sont nés avec un smartphone dans les mains**, ne connaissent pas ce sentiment de frustration. Ou peu.

Le problème c'est que les évolutions successives n'ont pas aidé les utilisateurs à atténuer l'impact des smartphones sur leur quotidien. Les constructeurs font des appareils toujours plus performants et les opérateurs proposent des forfaits toujours moins chers avec des volumes de data toujours plus importants. Et on ne parle même pas des objets connectés.

Alors oui, psychologiquement, beaucoup d'utilisateurs sont devenus complètement addicts. A tel point, qu'ils **privilégient les relations virtuelles aux relations réelles.** Leur « moi » virtuel a pris le dessus sur leur « moi » réel. Tous les observateurs constatent que les relations humaines se sont dégradées depuis l'émergence du smartphone.

Le smartphone synonyme de destruction sociale

Au delà de son impact psychologique sur son utilisateur, **le smartphone a aussi tristement affecté les rapports humains, sociaux.** Alors qu'à l'origine, le téléphone portable est un outils permettant de favoriser la communication, aujourd'hui, il la tue.

Il n'est pas rare de **voir des amoureux au restaurant**, les yeux rivés sur leurs smartphones, chacun dans son univers, ne partageant aucun moment. Les repas de famille sont décousus, chacun consultant son portable dans son coin dès qu'un bip retentit.

D'ailleurs, on assiste parfois à des scènes complètement surréalistes. Car aujourd'hui, **c'est celui qui a encore des règles de savoir-vivre qui passe pour un aliéné.** Demander à quelqu'un de ranger son smartphone à table alors que tout le monde est en pleine discussion ? Inadmissible. C'est passer pour un vieux con, désolé du terme.

Les smartphones ont pris une telle place qu'ils ont détruit les rapports sociaux. C'est ce que confirme une étude menée par *KBPC* qui révèle que les **utilisateurs de smartphones consultent leur appareil en moyenne toutes les 7 minutes 30 !** Comment prendre le temps de réfléchir, d'entamer une discussion, de faire quoi que ce soit si nous détournons notre attention toutes les sept minutes ?

On ne prend plus le temps de se parler vraiment, de se voir, de se retrouver pour boire un verre, un café. Non. Un sms ça va plus vite, avec Snapchat on peut même envoyer des vidéos alors à quoi bon se déplacer. En fait le virtuel offre de telles possibilités que **certains trouvent presque la vie réelle fade.**

C'est aussi un **moyen de se créer une identité différente de ce qui l'on est vraiment.** Souvent les plus addicts aux smartphones sont des individus qui manquent de confiance en eux disent les psychologues. Se mettre en scène sur les réseaux sociaux, ce narcissisme exacerbé, leur permettait de se donner de l'importance. Ou en tout cas, de se voir comme quelqu'un de plus important.

Exemple tout bête, et drôle de surcroît (expérience personnelle). Ce week-end, en bon addict que je suis, je fais un tour (le 58ème de la journée) sur mes réseaux aux alentours de 19h. Là, je vois un statut de ma nièce, 15 ans, qui affirme « *Go en soirée ! Ça va être trop bon !* ». En effet, elle allait en soirée, chez moi, manger un boeuf bourguignon. Et elle m'a dit que c'était bon. Tout est dit.

- **Lire également :** [Êtes-vous accro à votre smartphone ? Faites le quizz.](#)

Loin de nous l'idée de sortir le discours du « *c'était mieux avant* » mais les faits sont là. Les smartphones nous envahissent et il est bien difficile pour beaucoup de s'en séparer. Etant un produit relativement jeune, il a remplacé pour beaucoup l'écran de télévision.

Dans les premières années de mise sur le marché des télévisions, les ménages passaient leur journée devant l'écran (il y en a encore aujourd'hui). Puis avec les années, nous avons appris à adopter cette technologie en se limitant, en prenant en compte aussi ses défauts.

Pour les smartphones, **il faudra une remise en question importante des utilisateurs** pour revoir leur façon d'appréhender leur compagnon. Le smartphone est avant tout un outil, il faut donc l'utiliser en tant que tel.

Même si techniquement il le permet, l'idéal serait qu'il ne se substitue pas à un bouquin par exemple, à une bonne soirée entre amis, à des rencontres physiques et non virtuelles. Sans compter que **se détacher un peu de cette technologie permet à l'esprit de se réapproprier son environnement**, de penser, de réfléchir, de contempler, bref de vivre.