

# **ATTENTION À L'ADDICTION**

## **AUX TÉLÉPHONES PORTABLES**

5,1 milliards de personnes dans le monde, soit près de 75% des habitants, selon le site Gartner.com, possèdent au minimum un téléphone portable. Le téléphone sert à téléphoner bien sûr mais également à envoyer des SMS et surtout à se connecter sur internet et les réseaux sociaux créant ainsi des situations d'addiction qui touchent chaque année davantage de personnes et qui sont de plus en plus handicapantes.

En 2012, une étude britannique précisait que 66% des utilisateurs de smartphones risquaient de souffrir s'ils devaient se passer de leur smartphone.

### **Nomophobie : peur d'être séparé de son téléphone**

Une étude effectuée en 2008 par la UK Post Office en a révélé que 53% des utilisateurs de téléphones mobiles présentaient des symptômes d'anxiété en cas de problèmes avec leur portable (perte, de batterie faible, mauvaise couverture). La nomophobie, dont le nom provient de la contraction de "no mobile phobia", est un terme qui désigne la phobie de ne pas avoir son téléphone portable à portée de main.

### **Addiction**

Les manifestations caractéristiques de l'addiction et de la dépendance au téléphone sont son utilisation incessante, dans la rue, chez les commerçants, dans les transports, pendant les courses et parfois même chez un médecin. Regarder son téléphone sans arrêt représente un signe majeur de la dépendance. L'apparition d'une angoisse lorsqu'une anomalie ou un bugg survient, lorsqu'on ne retrouve plus le téléphone ou qu'il est impossible de le recharger, témoigne également de cette addiction. Les personnes dépendantes ont besoin d'avoir leur téléphone près de soi en permanence, dans leurs mains et proche de leur lit. L'objet devient une extension de leur propre corps et représente un véritable « doudou » les rassurant. Cette addiction peut conduire à un repli sur soi, voire même pour certaines personnes prédisposées à une forme d'autisme avec une rupture avec l'extérieur et une perte de convivialité.

### **Intolérance aux frustrations : Impatience insupportable**

Répondre aux mails ou naviguer sur les réseaux sociaux représentent pour les accros une urgence qu'ils sont les seuls à considérer comme telle devenant une priorité artificielle prenant le pas sur celles qui le sont réellement vie provoquant des situations d'impatience et d'intolérance aux frustrations insupportables pour les personnes addictes à leur appareil.

### **Des manifestations physiques**

La perte de son portable peut même provoquer chez certaines personnes une crise de panique avec l'apparition d'une sensation d'étouffer et de ne plus avoir de souffle, d'être en sueurs et d'avoir une accélération de sa fréquence cardiaque.

**Traitement : consulter un psy ?**

Il faut apprendre progressivement à moins utiliser son portable en essayant par exemple de le fermer plusieurs fois par jour pendant 15 minutes au début puis en augmentant progressivement ce temps pour arriver à des périodes de 1 heure.

Cela s'apparente à une forme de désensibilisation, traitement allergologique consistant à réhabituer progressivement son organisme à tolérer un allergène comme les pollens par exemple.

Il faut également réussir à ne plus regarder son téléphone en présence d'autres personnes et apprendre à ne pas l'avoir sur soi en permanence lors de sorties par exemple.

**Mais il est parfois nécessaire, dans des situations extrêmes d'addiction sévère de consulter un psy afin de se faire aider à contrôler ces symptômes.**

© Maksim Kostenko-fotolia