

# Dépendance au smartphone

 Pour les articles homonymes, voir [Dépendance](#).

La **dépendance** ou l'**addiction au smartphone** est un phénomène qui apparaît entre 2000 et 2010 avec la large diffusion des smartphones.

Il relève, au moins en partie, de la **cyberaddiction** (*dépendance à Internet*) qui peut se développer, notamment dans le cadre du **nomadisme numérique**, ou révèle souvent d'autres addictions<sup>[1]</sup>. Il peut ajouter à la dépendance au téléphone et à l'information disponible sur l'Internet une autre dépendance, à certains des réseaux sociaux qui se sont développés grâce à l'internet.

Ce trouble est classé dans les **pathologies communicationnelles** ; troubles psychologiques entraînant chez le « *mobinaute* »<sup>[2]</sup>, un besoin excessif, incontrôlable voire 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<sup>[3]</sup> qui peut développer une **anxiété**, parfois **phobique** et/ou une **dépression**<sup>[4]</sup> qui vont indirectement aussi affecter son entourage. Cette dépendance se résout parfois d'elle-même, et dans ce cas, à la différence des dépendances chimiques elle n'entraînerait pas ou peu de séquelles physiques et psychiques pour la santé, affirmation que seules des études épidémiologiques de long terme pourront confirmer.

Cette nouvelle addiction semble tendre, pour partie au moins, à se substituer à l'**addiction à la télévision**. Elle touche davantage les jeunes<sup>[5]</sup> ; selon une étude parue en 2013, 7 % des 50 millions de Sud-Coréens (dans l'un des pays les plus « *câblés* » au monde), présentent « un risque élevé » d'addiction à l'internet, mais ce taux triple en grimant à près de 20 % chez les adolescents (génération née et ayant grandi avec l'internet), les étudiants de haut niveau ne sont pas les moins touchés<sup>[4],[6]</sup>. 240 000 adolescents seraient susceptibles d'être touchés par ce phénomène en Corée rien qu'en 2013<sup>[7]</sup>.

## 1 Histoire

Pour la plupart des gens sondés, le téléphone puis le smartphone sont d'abord un outil qui facilite la vie<sup>[8]</sup>. Il a pu <sup>[Quand ?]</sup> exister des cas de dépendance au téléphone puis au téléphone portable, mais c'est surtout à partir de 2007 environ<sup>[9]</sup> avec la diffusion du smartphone que cette addiction s'est durcie et a pu évoluer vers

*l'addiction numérique* (avec un *mésusage de l'Internet* que certains experts ont pressenti et décrit dès la diffusion de l'internet grand-public dans le monde au milieu des années 1990<sup>[10]</sup>).

Avec le passage du simple téléphone au mobile puis au smartphone<sup>[11]</sup>, la « victime » est passée d'un besoin de presque constamment parler, à celui d'écrire ou recevoir des textos, à celui d'être en ligne ou dans l'Internet presque en permanence. Le téléphone sert en effet de moins en moins à téléphoner et de plus en plus à se connecter à Internet, photographier, filmer, donner l'heure, servir de GPS, etc. : les mails et les chat ou les visio-chats tendent par exemple à être remplacés par d'autres activités. Ce phénomène de dépendance entre alors dans la catégorie *cyberdépendance* (ou *cyberaddiction*), qui induit des symptômes et troubles décrits comme *usage problématique d'Internet (UPI)*, *usages problématiques des TIC*, ou *trouble de dépendance à Internet (TDI)*. La dépendance peut être entretenue ou exacerbée par des systèmes d'alerte de messagerie, mais aussi par la publicité ciblée permise par l'exploitation de données collectées et revendues par certains moteurs de recherche ou sites de réseautage social. Certaines applications récentes visent à faire du smartphone un véritable coach personnel. Les consultations de psychologues et psychiatres continuent à accueillir des jeunes addicts aux jeux vidéo, mais aussi de plus en plus d'accros aux réseaux sociaux et aux vidéos en ligne (YouTube).

Ce phénomène d'« asservissement volontaire » ou « subi » à cet objet connecté particulier a d'abord été détecté en Asie dans les pays où les smartphones sont les plus utilisés, mais est également signalé aux États-Unis et en Europe (dont en France<sup>[12]</sup>). Les États-Unis envisagent de l'introduire dans leurs guides de diagnostic et statistiques des troubles mentaux (il pourrait être dénommé « internet use disorder »).

Les études scientifiques peu à peu produites sur le phénomène montrent aussi des tendances très différentes selon les générations et selon les pays et les cultures. Et les auteurs attirent souvent l'attention sur le caractère émergent du phénomène, qui doit faire considérer leurs résultats avec une certaine prudence, alors qu'un internet 3.0 semble se préparer. Les tests psychologiques devraient en outre être complétés de recherches de preuves neurologiques ou biologiques selon Mok& al<sup>[13]</sup>.

## 1.1 Le cas de l'Asie

Le syndrome dénommé *Internet Addiction Disorder* semble avoir émergé dans plusieurs pays asiatiques ou avoir été plus rapidement reconnu dans ces pays (Corée et Japon notamment).

En 2006, dans plusieurs pays des comportements compulsifs jugés pathologiques liés à l'usage de l'internet sont détectés chez les collégiens et lycéens<sup>[14]</sup>, notamment au Japon. Les consultations psychiatriques pour addiction à l'internet ont augmenté au Japon des années 1990 à 2000<sup>[15]</sup> alors que le pays devient celui où le haut débit est le plus élevé et le moins cher. Selon le ministère japonais de la Santé, du Travail et des Affaires sociales, en 2007 environ 60 900 personnes passaient une grande partie de leur nuit sur l'Internet ou dans un manga-café (5400 personnes au Japon déclarent régulièrement passer toute une nuit sur l'Internet ou dans des manga cafés). En 2007 les collégiens japonais étaient déjà 9 % à souffrir d'un syndrome de cyberdépendance (l'un des taux les plus élevés au monde)<sup>[16]</sup>, mais des indices laissent penser que la dépendance au smartphone est bien pire (il décrit le cas de deux étudiants sombrant dans la dépression alors qu'ils ne pouvaient plus s'empêcher d'envoyer plus de 100 emails par jour)<sup>[16]</sup>... En outre, selon lui la dépendance aux jeux en ligne devient aussi un « grave problème au Japon » " le seul centre d'aide aux élèves absentéistes basé à Nagoya "a reçu 327 demandes d'aide concernant la dépendance aux jeux en ligne en 6 mois (janvier à juillet 2006)<sup>[16]</sup>.

## 2 Constats et enjeux

Psychiatres et psychologues constatent une fréquence croissante de troubles : l'usage intensif du téléphone peut amener des troubles musculo-squelettiques et notamment articulaires de certains doigts fortement mobilisés par le clavier ou l'écran tactile. Par ailleurs, la fascination du surf sur internet, notamment chez les adolescents et les jeunes adultes, pourrait parfois conduire à une difficulté à distinguer le réel du virtuel<sup>[17]</sup> (que Fourati en 2013<sup>[12]</sup> décrit comme « *réalisation* » du virtuel et « *virtualisation* » du réel).

Avec la diffusion très rapide des smartphones dans le monde au début du XXI<sup>ème</sup> siècle cette dépendance est jugée préoccupante par un nombre d'auteurs et d'études scientifiques. Ainsi, dans les pays riches émergent d'Asie comme Singapour, Hong Kong, Corée du Sud ou Taïwan on a vu qu'en 2014 « Singapour et Hong Kong détiennent le record régional du plus grand nombre d'utilisateurs de smartphones par habitant », selon le cabinet d'étude Nielsen. Et 87% des 5,4 millions d'habitants de Singapour ont un téléphone multifonction (contre 65% aux États-Unis) via lequel ils passent en moyenne 38 minutes par session sur Facebook, « soit presque deux fois plus que les Américains », selon la société Experian<sup>[5]</sup>,

Certains chercheurs estiment que le monde partiellement virtuel et facilement accessible par le smartphone pourrait être un lieu et un temps d'échappatoire à une réalité vécue comme difficile. Certains y voient aussi un exutoire à des pulsions impossibles ou plus difficiles à assouvir dans le monde réel, ce qui devient problématique quand l'addictivité traduit une immaturité socio-affective ou entretient l'impossibilité de se construire une identité psychosociale plus ancrée dans l'environnement social réel de la personne. La dépendance peut être amplifiée par la coexistence d'un sentiment de faible valeur personnelle, de non-reconnaissance<sup>[18]</sup>.

## 3 Différences homme-femme

Comme pour d'autres addictions<sup>[19]</sup>, il existe des différences remarquables de comportement selon le sexe. Ainsi, les jeunes filles semblent globalement bien mieux résister que les jeunes garçons aux formes les plus aigues de cyberaddictions sur l'Internet, tout en étant inversement nettement plus attachées qu'eux à leur smartphone<sup>[13]</sup>. Une équipe de chercheur en déduit que les études portant sur l'addiction au smartphone et au Web devraient porter sur des groupes masculins et féminins séparés<sup>[13]</sup>.

Les garçons sont par exemple nettement plus nombreux à passer une partie de leur nuit sur l'Internet et à participer à des thérapies ou programmes de « *cyberdésintoxiation* » (Par exemple dans le programme de l'hôpital Kanagawa au Japon, plus de 70% des patients sont des jeunes, souvent scolaires ou étudiants et la plupart sont des garçons). Un documentaire relatif aux centres chinois de désintoxification à l'internet (centres payants et géré par des militaires) ne montre que des garçons victime de ce syndrome en Chine (qui semble avoir été le 1<sup>er</sup> pays à classer la dépendance à l'internet comme une maladie et à mettre en place un programme de mesures fortes).

82,6% des personnes déclarant au Japon régulièrement passer la nuit sur internet sont des hommes<sup>[16]</sup>. Il a été constaté que les filles sont plus nombreuses dans les communautés passionnées de *Fanfiction* (entre 75 et 80 % de femmes<sup>[20],[21]</sup>). Le public originel de la *fanfiction* était d'abord majoritairement masculin et porté sur la science-fiction, mais un public féminin s'est ensuite développé dans ces communautés d'écriture<sup>[22]</sup>, sans preuves à ce jour cependant de forte cyberaddictivité dans cette pratique.

Selon Mok & al. (2014), malgré ces différences, il existe des tendances communes aux deux sexes en termes de traits et facteurs psychosociaux : chez les garçons, comme chez les filles les niveaux d'anxiété et les traits de personnalité névrotiques sont corrélés à la gravité de la dépendance. Cependant ajoutent les auteurs, les résultats au *test de l'échelle de mensonge* sont inversement proportionnelle au niveau de gravité de la dépendance<sup>[23]</sup>, laissant supposer un biais de non-sincérité dans les réponses des

personnes faiblement dépendante, mais confirmant surtout un moindre soucis d'intégration sociale chez les personnes addictives à l'Internet (effet qui avait déjà été signalé en 2007 par une étude ayant porté sur des étudiants chinois<sup>[24]</sup>.

## 4 Éléments de contextes et d'explications

Au début du XX<sup>e</sup> siècle, le **téléphone** a supprimé les distances et atténué les barrières géographiques. Récemment, en devenant « *mobile* », ce vecteur a changé de nature et d'usage. Le **smartphone** supprime en effet également certaines barrières temporelles, notamment grâce à sa capacité de mémorisation d'agendas et d'agenda électroniques, éventuellement partagé et interopérable. Et grâce aux traducteurs automatiques, il peut déjà atténuer certaines barrières linguistiques. Il a ainsi pu susciter des comportements communicationnels totalement inédits<sup>[25],[26]</sup>, y compris dans les pays dits pauvres où le **smartphone** joue un rôle croissant dans les échanges interpersonnels, mais aussi économiques<sup>[27]</sup>. C'est un lien qui rassure et fait se sentir plus puissant et efficace.

Le **smartphone** est en outre de plus en plus omniprésent ; il devient difficile de s'en passer (même si l'on ne s'en servait que pour téléphoner ; en raison de la disparition progressive du service public qu'offraient les cabines téléphoniques). Par rapport à un ordinateur, son coût d'achat est faible (malgré un coût élevé de fabrication et une forte empreinte écologique). Le **smartphone** semble moins intrusif que les anciens téléphone (grâce à une sonnerie est remplacé par un vibreur), mais il attire ou détourne néanmoins ainsi l'attention de son propriétaire qui souvent n'attend plus le signe d'une communication pour le consulter. Selon Michel Lejoyeux (2007), Sa disponibilité permanente « *induit un manque dès que la communication s'interrompt* ». Tisseron le compare même à « *un cordon ombilical* »<sup>[28]</sup> et Biagini, C. (2012) à un « *doudou pour adulte* ».

Le **smartphone** est aussi porté par un **marketing** omniprésent, voire agressif, soutenu par des slogans laissant croire que sans lui on serait déconnecté du monde et des autres (Smartphone ; « *Life Companion* »<sup>[29]</sup>) ou impuissant (« *Pas de Smartphone, pas de gloire !* »<sup>[30]</sup>). S'est ainsi constituée selon L Allard (2009) une *mythologie du portable*<sup>[31]</sup>, sans doute entretenue par la publicité commerciale.

Une partie de l'addiction au **smartphone** peut naître d'un **conditionnement opérant**<sup>[32]</sup> créé (volontairement ou non) par les concepteurs de l'outil et les concepteurs d'application, ainsi que par la communauté d'utilisateurs, ou provenant de la richesse de l'internet. Ce conditionnement grandit chaque fois que l'utilisation est agréable et enrichissante<sup>[32]</sup>, pouvant préparer le terrain de l'addiction et de la dépendance notamment quand la

communication par le **smartphone** se substitue trop aux relations de face à face et/ou diminue le bien-être. C'est alors que des facteurs de personnalité jouent un rôle majeur, notamment la capacité d'autorégulation des comportements, et la capacité de résistance au **stress social** (qui est liée à notre capacité à communiquer et donc à l'**intelligence émotionnelle** (IE)<sup>[32]</sup>.

## 5 Terminologie

Le mot « *addiction* » est souvent utilisé. Quelques auteurs comme le D<sup>r</sup> Fionnbar Lenihan<sup>[33]</sup> préfèrent le réserver à des dépendances qui induisent non seulement des souffrances psychologiques mais aussi des dégâts dommages somatiques importants (ex : **cirrhose du foie** chez l'**alcoolique**). D'autres précisent le mot dans l'expression « *addictions sans toxiques* » et d'autres encore parleront plutôt d'« *usage problématique d'internet* »<sup>[34]</sup>.

Le mot « *nomophobie* » (contraction a anglophone de "*no mobile-phone phobia*") décrit l'équivalent du « manque » ressenti par le drogué : il désigne la phobie de se retrouver sans téléphone mobile ou **smartphone**<sup>[35]</sup>. Elle ne doit pas être confondue avec la simple crainte du vol de portable qui génère l'angoisse (plus explicable) de perdre un grand nombre de données personnelles qui en outre seraient alors "visibles" par des inconnus.

## 6 Caractérisation de la dépendance (et de seuils ?)

Comme l'addiction à l'Internet est un phénomène relativement récent pour le monde médical et les sociologues (phénomène scientifiquement décrite pour la première fois en 1996 par la **psychologue** Kimberly Young, lors d'un colloque de l'**American Psychological Association** (APA) à Toronto), sa nature et les risques qu'il induit sont encore en partie discutés. Certains, comme le D<sup>r</sup> Ivan K. Goldberg, estiment qu'il s'agit d'un **symptôme** plus que d'un **trouble psychique**, comme dans le cas - selon lui - de la dépendance aux jeux d'argent ou de **hasard**, et depuis que le web a évolué vers le **Web 2.0**, les personnes y sont plus actives, ce qui le rendrait selon certains auteurs peut être moins dangereux pour le cerveau et la psychée que les usages addictifs de la télévision<sup>[5]</sup>.

Cette forme d'addiction relève de ce qu'Otto Fenichel décrivait déjà en 1949 comme des « *toxicomanies sans drogues* » et fait intervenir une technologie innovante *a priori* libératrice et émancipatrice, potentiellement utile à l'épanouissement des individus, mais qui montre pour de nombreux usagers un réel pouvoir d'addiction.

L'addiction ou la compulsion ne se jugent pas au nombre d'heures d'utilisation du médium, mais à son influence sur le comportement et à l'existence d'une pulsion irrés-

sistible d'utilisation. Pour Romain Cally « *sur le web, la compulsion apparaît lorsque l'internaute ne juge plus son comportement normal, mais ne peut pour autant éviter de se connecter. Si l'individu ne faisait pas cette action, son anxiété en deviendrait difficilement soutenable, voire insupportable* »<sup>[36]</sup> ; Selon le psychologue américain, Ivan K. Goldberg, « la dépendance à Internet peut déterminer la négation ou l'évitement d'autres problèmes de la vie courante »<sup>[37]</sup>. Ce type de dépendance correspond à l'un des jeux pathologiques du manuel diagnostique et statistique des troubles mentaux (*DSM-IV*)<sup>[38]</sup> du TDI.

Une échelle d'addiction au smartphone a été développée et testée par Kwon M & al. et proposée en 2013 dans la revue PLoS One<sup>[39]</sup>.

## 7 Durée/réversibilité de la dépendance

Comme le note Michael Stora à propos des adolescents dans un ouvrage intitulé : « *Les écrans ça rend accro...* »<sup>[40]</sup> « *les comportements excessifs sont le propre de leur âge et peuvent cesser spontanément du jour au lendemain* ».

## 8 Addictions secondaires

Ce sont des addictions qui s'exprimeraient probablement sans le médium qu'est le téléphone mobile, mais qui peuvent être révélées ou amplifiées par lui.

Le smartphone peut ainsi révéler ou faciliter

- une **Oniomanie**, c'est-à-dire une tendance à acheter compulsivement (dans ce cas en ligne, par exemple sur les sites d'enchère ; Probablement sous l'effet de la publicité et des stratégies commerciales des fabricants, le propriétaire de ce terminal informatique portable tend à en changer de plus en plus souvent. Parfois, l'utilisateur peut devenir « addict » aux nouveaux moyens de le personnaliser et/ou compulsivement rechercher les nouvelles applications à la mode ou lui convenant<sup>[41]</sup> dont certaines peuvent rendre le smartphone encore plus « envahissant » dans la vie de son utilisateur.
- une addiction pour les **jeux de hasard** ; Au Canada en 2012 « *un élève sur 10 dit avoir déjà joué en ligne pour de l'argent* »<sup>[42]</sup>.
- le besoin compulsif de se signaler ou de se faire reconnaître, par exemple en laissant des messages sur de nombreux forums, éventuellement agressivement (*trollisme* et *cyberdésinformation*) ;
- une addiction pour des **activités sexuelles en ligne** (type sextos ; qui selon le PEW Internet & 'American Life Project, sont envoyés (en 2012) par 4 %

des 12-17 ans, alors que 15 % déclarent en avoir déjà reçu ; ces pourcentages étant en augmentation respectivement de 8 % et 30 % pour les jeunes âgés de 17 ans<sup>[43]</sup>. Une étude européenne faite par NetValue (société de mesure d'audience sur Internet) met à mal certaines idées reçues sur la fréquence et les auteurs de ces pratiques, qui semblent beaucoup varier selon les pays et les cultures<sup>[44]</sup> ;

- une cyberdépendance à l'information, éventuellement associée à un syndrome de collectionnisme virtuel : Le collectionneur compulsif peut sur le net devenir « *cyberamasseur* »<sup>[45]</sup>, passant alors un temps considérable à rechercher et amasser des liens, des images, des montages ou des vidéos dans le cyberspace qui semble infini et sans cesse grandissant) ;

Quand l'addiction est uniquement *professionnelle*, elle relève alors plutôt du « *Workoolisme* » (l'addiction au travail).

## 9 Signes et manifestations

Ils doivent être interprétés avec prudence, d'autant que certains de ces signes évoluent et continueront d'évoluer (dans l'espace et dans le temps) au rythme de l'apparition de nouveaux usages et services permis par le téléphone dit « *intelligent* ».

L'usage immodéré ou compulsif du téléphone portable puis du smartphone<sup>[46]</sup> peut conduire à anormalement détourner l'attention de la personne, notamment quand elle se consacre à des activités en ligne telles que :

- lire, envoyer ou rediriger des textos, et plus récemment des **courriels** puis des **tweets**<sup>[47]</sup>, ou des interactions de type **réseautage social** en ligne<sup>[48]</sup>
- penser très souvent, sans raisons apparentes à son smartphone ou le consulter plusieurs fois par heure (En France, selon un sondage IFOP de 2013, les propriétaires (de plus de 18 ans) d'un smartphone le consultaient 3 fois plus souvent plusieurs fois par heure que ceux qui possèdent un simple téléphone mobile. Et seuls 3% des utilisateurs de smartphone le consultaient moins d'une fois par jour, alors que les utilisateurs d'un mobile simple étaient 17% dans ce cas)<sup>[49]</sup>. Ce même sondage révèle que plus de 50 % des utilisateurs de smartphone s'estiment assez dépendant (45%) à très dépendants (13%) de ce smartphone (contre respectivement 22 et 4 % chez les usagers d'un simple téléphone portable).
- consulter compulsivement ses boîtes de messagerie web ou la messagerie instantanée ;
- consulter et entretenir très fréquemment sa page Facebook ou d'autres pages de présentation et échanges sur des réseaux sociaux.

- la lecture de textes, de contenus (en *zappant* fréquemment) ou de vidéos en ligne (qui s'enchainent spontanément par les mécanismes du Web), contenus que la personne reconnaît elle-même comme futiles voire inintéressants ;
- la consultation compulsive de contenus pornographiques ;
- les jeux vidéo personnels ou en ligne<sup>[50]</sup>, (quand ils interfèrent négativement avec la vie quotidienne ou la santé). Un documentaire montre que de jeunes chinois allaient jusqu'à porter des couches pour ne pas cesser leur jeu en ligne<sup>[51]</sup>.

## 10 Symptômes

Cette forme de dépendance évolue vers la *cyberdépendance* caractérisé par une relation homme-machine où l'outil informatique n'est plus maîtrisable et où son utilisation finit par avoir des effets négatifs et destructeurs sur la santé physique ou psychique de l'utilisateur.

Il est généralement question de dépendance à l'outil ou à l'Internet si les symptômes<sup>[52]</sup> suivants apparaissent :

### 10.1 Symptômes psychologiques (par ordre de gravité)

- sentiment de profond bien-être voire d'euphorie, de puissance et d'ubiquité quand le téléphone est utilisé, et inversement sentiment d'anxiété et éventuelle irritabilité quand le smartphone est déchargé ou indisponible ;
- besoin de fréquemment toucher, vérifier ou utiliser son téléphone ; Faire semblant de pianoter sur le clavier ou l'écran ou l'activer pour fuir une situation embarrassante ou donner l'impression qu'on est occupé ;
- difficulté de concentration (au travail, à l'école, lors d'activité de bricolage, voire durant l'usage du téléphone) ;
- tolérance marquée pour un usage intense, long et fréquent du smartphone ;
- besoin de constamment augmenter le temps d'utilisation d'Internet et difficulté à arrêter de surfer (en empiétant alors sur le temps des repas, du sommeil, de l'hygiène, de la vie familiale, amicale, sociale et des loisirs), et au détriment d'activités physiques et souvent associé à des insomnies ;
- mensonges à l'entourage pour passer plus de temps sur l'Internet ;

- *dépression* et/ou *irritabilité* quand la personne est privée du téléphone ou de l'accès à l'Internet ;
- échecs répétés dans le contrôle de ces comportements, malgré la prise de conscience de conséquences négatives significatives.

### 10.2 symptômes physiques

Parmi les *Symptômes physiques allégués*<sup>[53],[54]</sup> figurent :

- syndrome du tunnel carpien,
- trouble de la vision,
- syndromes du "text-neck" et l'"iNeck", qui désignent maintenant les douleurs de nuque et maux de dos induites par une mauvaise position du corps lors de l'utilisation d'un téléphone ou d'autres terminaux mobiles.

## 11 Tests de dépendance

Des signes comportementaux précoces d'addiction existent dans de nombreux domaines et apparaissent dans les années 2010 pour l'addiction au smartphone<sup>[55]</sup>.

Des tests quantitatifs visent aussi à détecter et/ou évaluer les comportements dits obsessionnels liés à l'Internet<sup>[56],[57]</sup>.

Un test dit *Internet stress scale* a été publié en français par la revue *Toxibase* en 2002<sup>[58]</sup>.

Les résultats de ces tests sont à exploiter avec prudence car le téléphone portable est un outil multifonction de plus en plus polyvalent et une partie de ses usages a des effets positifs ou neutres sur la santé. Les seuils pathologiques de son usage sont parfois difficiles à établir.

## 12 Dangers avérés ou suspectés

Les risques et dangers de l'addiction aux terminaux portables ont fait l'objet de nombreuses études dans le monde et diverses Agences et ONG s'y intéressent aussi, bien au-delà des démarches de vérification de contenus violents, mensongers, etc. Ils sont en France notamment étudiés par un Observatoire des Mondes Numériques en Sciences Humaines (OMNSH) créé par un groupe de psychologues et psychanalystes<sup>[59]</sup>

Les applications visant à faire du smartphone un *Assistant personnel* voire un véritable coach surveillant proactivement notre santé, notre sommeil, nos performances, doté de « moteurs de suggestion » de plus en plus perfectionnés pourrait encore exacerber cette dépendance voire pousser certaines personnes à un certain abandon de leur libre arbitre et autonomie.

Les dangers de l'addiction au smartphone cités par la littérature sont de deux ordres :

### 1. Dangers psychosociaux :

- Le smartphone peut modifier la manière d'être au monde, les relations interpersonnelles et à nous-mêmes. L'abus de certains de ses usages peut créer et maintenir des illusions (sur soi-même, les autres, la vie sociale, etc. et notamment donner un faux sentiment de contrôle de l'environnement, ce qui est pour certains auteurs un danger pour la société ;
- Il donne accès presque en tous temps et tous lieux à des programmes/activités/jeux/ressources dont certains ont des effets hypnotiques, qui vont de la fascination (devant le spectaculaire) jusqu'à une forme de sidération ou de surcharge informationnelle ;
- Il capte chez l'utilisateur compulsif un temps et une énergie considérable, en affectant éventuellement aussi l'entourage.

Michel Lejoyeux, spécialiste de l'addiction note que - comme dans d'autres contextes de dépendance - l'entourage peut aussi devenir anxieux quand la personne s'isole (ici devant ses écrans) ; « *il n'est pas rare que des parents inquiets me demandent un avis ou une aide à propos d'un jeune rivé à son écran. Les plaintes sont presque toujours les mêmes : il ne leur parle plus, il délaisse ses études et ses amis. Il ne veut plus partir en vacances ni même sortir de chez lui* »<sup>[60]</sup>.

### 2. Dangers biologiques pour l'organisme

- Il semble pouvoir physiquement affecter la **santé reproductrice** via un effet de **déletion de la spermatogénèse** indirectement induite par le smartphone s'il est transporté allumé dans une poche proche des testicules. Des effets des ondes qu'il reçoit ou émet sont suspectés sur l'oreille ou le cerveau, mais encore discutés ;
- Via l'utilisation compulsive d'Internet par les adolescents, il semble associée à des changements morphologiques, structurels et fonctionnels du cerveau (dont changements de densité de **matière grise**<sup>[61]</sup>. Une autre étude a en 2011 révélé une diminution locale du volume de matière grise mais aussi des changements dans la **substance blanche**, dont l'importance semble corrélés à la durée du phénomène de cyberdépendance.

En raison de la grande plasticité du cerveau, ces travaux doivent être utilisés avec précaution car il ces changements peuvent en partie refléter des types nouveaux d'apprentissage, de compétence et d'optimisations cognitives face aux nouveaux outils numériques. Mais des indices forts plaident aussi des troubles associés, de la mémoire à court terme, avec

certaines pertes de capacités (dont à désirer explorer et expérimenter le monde réel plutôt que privilégier le monde virtuel où la prise de décision n'a pas les mêmes conséquences psychoaffectives et sociales).

- Une étude statistique<sup>[62]</sup> confirme qu'en 2012 le smartphone interfère avec la qualité du sommeil d'un grand nombre de personnes : 1/3 des propriétaires interrogés ont dit qu'ils préféreraient abandonner le sexe plutôt que leur smartphone. 95 % surfent sur le Web, lisent sur écran ou regarder un écran de télévision avant d'essayer de dormir. 90 % des 18-29 ans disent dormir avec leur téléphone ou le laisser très près du lit et 25 % ne l'éteignent pas avant de se coucher (10 % se disent ainsi réveillés la nuit plusieurs fois par semaine par des appels, textos ou courriels). 50 % vont immédiatement consulter leur téléphone s'ils se réveillent la nuit sans raison. Et 63 % des participants à cette étude reconnaissent que leurs besoins de sommeil n'a pas été respecté dans la semaine.

Une autre étude<sup>[63]</sup>, faite par le Lighting Research Center (LRC) Rensselaer Polytechnic a montré que deux heures d'exposition à la lumière d'un écran rétroéclairé (de tablette ou téléphone regardé de près, ou écran TV) peut diminuer la sécrétion de mélatonine d'environ 22 %<sup>[64]</sup>. Utiliser un écran le soir repousse la sensation de fatigue et d'endormissement, mais prive d'un sommeil réparateur<sup>[65]</sup>.

- Enfin, téléphoner ou utiliser les autres fonctions d'un smartphone en conduisant (ou lors d'activités dangereuses) est une source d'accident grave et parfois mortel.
- Parmi les risques suspectés figurent d'éventuels effets **stochastiques** de l'exposition chronique des cellules à des champs et ondes électromagnétiques, soit via le téléphone, soit via les antennes-relais qu'il nécessite.

## 13 Prévention et traitements

Selon Sarah Kershaw (2005) dans le *New York Times* l'addiction à l'internet est souvent moins grave qu'à la télévision et selon ses travaux sur les addicts à *l'Internet*, *ceux-ci ont peu à peu limité leur temps d'accès, montrant qu'il existe un apprentissage et une capacité à autoréguler sa consommation*<sup>[66]</sup>.

L'éducation (dans la famille, à l'école ou via les pairs) joue un rôle important dans l'apprentissage d'un usage raisonné et socialement acceptable des outils numériques. Et selon Trisha Lin<sup>[67]</sup> - comme pour la télévision - un smartphone ou une tablette ne devraient pas « *être mis dans les mains de leurs jeunes enfants pour les occuper ou les faire taire* » .

Les pistes de solutions ou « traitements » évoqués par la littérature incluent :

- le filtrage d'Internet (pour les enfants) ;
- la psychothérapie, il s'agit généralement de psychothérapie cognitivo-comportementale<sup>[68],[69],[70],[71],[72]</sup>.

## 14 Notes et références

- [1] Bailly D & Venisse J.L (1994) *Dépendance et conduites de dépendance*, Paris, Masson.
- [2] terme utilisé par Cédric Biagini (2012)
- [3] Archer, D. (2013). Smartphone addiction. *Psychology Today*.
- [4] Myeong-ok Yu, Sejin Ju & Joo Hyun Kim(2014). *A Study on Smartphone Addiction, Mental health and Impulsiveness For High School Students at Korea*. *Journal of Cyberpsychology and Behavior*, 12(4), 409-418 (résumé).
- [5] *La dépendance au smartphone, un mal croissant chez les jeunes*, Le Parisien e AFP, 15 juin 2014
- [6] Ha JH, Chin B, Park DH, Ryu SH, Yu J (2008), *Characteristics of excessive cellular phone use in Korean adolescents* ; *Cyberpsychol Behav*. 2008 Dec ; 11(6) :783-4.
- [7] Kim AY. *240 thousand adolescents are in danger of smartphone addiction*. *Naeil Shinmun* ; Korean ; 3 juillet 2013
- [8] ex. : Sondage Médiamétrie avril 2012 : Question : Motifs de l'appréciation des français de leurs Smartphones : 83 % des répondants affirment que le smartphone permet de « gérer et simplifier sa vie », 46 % lui donnant néanmoins aussi « une valeur affective » ; voir aussi le sondage AFOM et TNS Sofres avril 2010 qui compare le mobile et le smartphone chez 1217 personnes de 12 ans et plus : [http://www.tns-sofres.com/\\_assets/files/2010.10.19-afom.pdf](http://www.tns-sofres.com/_assets/files/2010.10.19-afom.pdf)
- [9] Année de diffusion du premier iPhone
- [10] Schere K. *College life on-line : healthy and unhealthy Internet use*. *J of College Student Development*. 1997 ;38 :655-665
- [11] Germain, M. (2012) *Du téléphone au smartphone à l'usage des débutants... Et des autres !*, France : Puits Fleuri
- [12] Fourati, E. (2013). *Regards croisés sur les usages problématiques du Smartphone dans la société française* ; mémoire de Master, sous la direction de Christophe Génin ; Art and art history. Année universitaire 2012-2013
- [13] Mok, J. Y., Choi, S. W., Kim, D. J., Choi, J. S., Lee, J., Ahn, H... & Song, W. Y. (2014). Latent class analysis on internet and smartphone addiction in college students. *Neuropsychiatric Disease and Treatment*, 10, 817.
- [14] Morahan-Martin J, Schumacher P. Incidences and correlates of pathological Internet use among college students. *Computers in Human Behavior*. 2000 ;16 :13-29.
- [15] Sato T. Psychiatric consultation in the Internet addiction. *Jpn J Psychiat*. 2004 ;9 :345-351. (en Japonais)
- [16] étude de 2007 produite par Takeshi Sato, intitulée "Internet Addiction among Students : Prevalence and Psychological Problems in Japan" ; *JMAJ* 49(7.8) : 279-283, 2006
- [17] Jolivald B (1995), *La réalité virtuelle*, Paris, PUF (coll. « Que sais-je ? »).
- [18] « Cyberaddiction : Nouvelle « toxicomanie sans drogues » (2) », sur *Psychodoc-fr* (consulté le 15 octobre 2011).
- [19] Greenberg JL, Lewis SE, Dodd DK. Overlapping addictions and self-esteem among college men and women. *Addict Behav*. 1999 ;24 :565-571
- [20] (en) « Fan Fiction Demographics in 2010 : Age, Sex, Country », *Fan Fiction Statistics - FFN Research*, 2011 (consulté le 6 septembre 2011)
- [21] Gillilan, C. L. (1999). *Zine fans, zine fiction, zine fan dom : Exchanging the mundane for a woman - centered world* ; *Dissertation Abstracts International*, 60, 04A
- [22] (en) « A conversation with Paula Smith - § 3.25 », *Transformative Works and Cultures* (consulté le 6 septembre 2011) - (fr) « Traduction »
- [23] Montag C, Jurkiewicz M, Reuter M. (2010) *Low self-directedness is a better predictor for problematic internet use than high neuroticism*. *Comput Human Behav*. ;26 :1531-1535
- [24] Cao F, Su L (2007) *Internet addiction among Chinese adolescents : prevalence and psychological features*. *Child Care Health Dev*. mai 2007 ; 33(3) :275-81 (lien)
- [25] Ferraris, M. (2006). *T'es où ? Ontologie du téléphone mobile*, Paris, Albin Michel
- [26] Denouël, J. et Grajon, F. (2011). *Communiquer à l'ère numérique. Regards croisés sur la sociologie des usages*, Paris : Presses des mines.
- [27] Bellon, B. (2007). Les capacités d'usage des technologies de l'information et de la communication dans les économies émergentes, *Revue Tiers Monde* (n° 192), p. 919-936.
- [28] Tisseron, S. (2001). *L'intimité surexposée*, Paris : Éditions Ramsay, p. 60.
- [29] Slogan de la publicité NRJ Mobile ; sur les chaînes télévisées françaises - Février-Mars 2013.
- [30] Slogan du Samsung Galaxy S4 diffusée dans le monde en mars 2013
- [31] Allard, L. (2009). *Mythologie du portable*, Lassay-les-Châteaux, France : Le cavalier bleu éditions
- [32] Bolle, C. L. (2014). Who is a smartphone addict ? "The impact of personal factors and type of usage on smartphone addiction in a Dutch population" (résumé).
- [33] Lenihan, F. (2007), *Computer addiction-a sceptical view* ; *Advances in Psychiatric treatment*, vol 13, p. 31-33.

- [34] Sergerie, M-A. et Lajoie, J. (2007), *Internet : usage problématique et usage approprié*, Revue québécoise de psychologie, 28(2)
- [35] Cécile Coumau (2014) Brève intitulée *L'addiction au smartphone, une vraie maladie ?* 17 juin 2014 sur le site Pourquoidocteur.fr/
- [36] Romain Cally « Internet marketing surconsommation et addictions comportementales » *Le Journal des psychologues* 2012 ;299 :60-66. Document téléchargeable : [http://www.fichier-pdf.fr/2014/05/09/cally-romain-internet-marketing-surconsommation-additions](http://www.fichier-pdf.fr/2014/05/09/cally-romain-internet-marketing-surconsommation-addictions)
- [37] « Cyberaddiction : Nouvelle « toxicomanie sans drogues » » (consulté le 15 octobre 2011).
- [38] (en) « Internet Addictive Disorder (IAD) Diagnostic Criteria » (consulté en 31 septembre 2009).
- [39] Kwon M, Lee JY, Won WY, et al. *Development and validation of a smartphone addiction scale (SAS)* PLoS One. 2013 ;8(2) :e56936
- [40] Stora, M. (2007). « Les écrans ça rend accro... », Hachette Littératures, p. 94-95
- [41] Duretz, M. (2013). *Smartphone Applitude*, publié dans : Le monde.fr, le 12/03/2013. Source : [http://www.lemonde.fr/vous/article/2013/03/12/smartphone-applitude\\_1846711\\_3238.html](http://www.lemonde.fr/vous/article/2013/03/12/smartphone-applitude_1846711_3238.html)
- [42] voir chap Jeux de hasard/jeu pathologique en ligne (gambling) p. 4-7 in *Document de référence : la cyberdépendance* 2012 Optima Santé globale.
- [43] voir chap Les activités sexuelles en ligne/les sextos p. 5-7 in *Document de référence : la cyberdépendance* 2012 Optima Santé globale.]
- [44] Les adeptes du cybersexe démasqués !
- [45] voir chap *Cybermassage* p. 6-7 in *Document de référence : la cyberdépendance* 2012 Optima Santé globale.]
- [46] Zhang, K., Chen, C., Zhao, S., & Lee, M. (2014). *Compulsive Smartphone Use : The Roles of Flow, Reinforcement Motives, and Convenience* (résumé).
- [47] (en) Turel, O. & Serenko, A., Is mobile email addiction overlooked?, vol. 53, 2010 (DOI 10.1145/1735223.1735237, lire en ligne [[PDF]], « 5 », p. 41-43.
- [48] (en) « Internet addiction Disorder : The Mind Prison-types 4 », sur [Library.thinkquest.org](http://Library.thinkquest.org) (consulté le 9 novembre 2009).
- [49] département Opinion et stratégies d'entreprise de l'IFOP, étude intitulée « Les français et la dépendance au téléphone portable ».février 2013. [http://www.ifop.com/media/poll/2167-1-study\\_file.pdf](http://www.ifop.com/media/poll/2167-1-study_file.pdf)
- [50] (en) « Internet addiction Disorder : The Mind Prison-types 2 », sur [Library.thinkquest.org](http://Library.thinkquest.org) (consulté le 11 novembre 2009).
- [51] *Plongée au cœur des centres chinois de désintoxication à l'internet* Les News Psycho / Doctissimo avec AFP/Relaxnews jeudi 23 janvier 2014 ;
- [52] « Internetaddiction : Symptômes psychologiques », sur *Be Web Aware* (consulté le 15 octobre 2011).
- [53] *La cyberdépendance* Document de référence ; Optima Santé globale, 2012. PDF, 7 pages
- [54] « Internetaddiction : Symptômes physiques », sur *Be Web Aware* (consulté le 15 octobre 2011).
- [55] Kim, H. J., Kim, J. H., & Jeong, S. H. (2012) *Predictors of smartphone addiction and behavioral patterns*. Journal of Cybercommunication Academic Society, 29(4), 55-93.
- [56] Test de dépendance à Internet sur le site web de Vidéotron
- [57] Questionnaire permettant de détecter les « NetAholiques » conçu par en:Kimberly Young. Article *Êtes-vous cyberdépendant ?* sur le site web Doctissimo (2009).
- [58] « Valeur et Veale : Les addictions sans drogue(s) » [PDF], *Revue Toxibase*, juin 2002.
- [59] Portail de l'Observatoire des Mondes Numériques en Sciences Humaines (OMNSH)
- [60] Lejoyeux, M. (2007). Du plaisir à la dépendance, Nouvelles additions, nouvelles thérapies, Paris : éditions de La Martinière, p. 72.
- [61] Cf. étude de 2009 intitulée « Gray matter abnormalities in Internet addiction » (« Anomalies de la matière grise dans les cas de dépendance à Internet ») mis en évidence par comparaisons morphométriques du cerveau)
- [62] Infographie intitulée *Getting in bed with your gadgets. Your Technology is keeping you awake* mis en ligne le 18 novembre 2012 ; « Online Psychology Degree.net »
- [63] Wood B, Rea MS, Plitnick B, Figueiro MG. (2013). *Light level and duration of exposure determine the impact of self-luminous tablets on melatonin suppression*. Applied Ergonomics. 44(2) :237-240 (résumé)
- [64] *Using mobile phones and tablets before bed could be affecting your sleep, warn scientists - and they say teens are most at risk*
- [65] Getting in bed with Gadgets, article de Mark Prigg, dans le Daily Mail du 28 aout 2012
- [66] *Hooked on the Web : Help Is on the Way* ; New York Times
- [67] Professeure-assistante en communication à l'Université technologique de Nayang
- [68] (en) « University of Notre Dame Counseling Center, "Self help - Lost in Cyberspace" », sur [Ucc.nd.edu](http://Ucc.nd.edu) (consulté le 11 novembre 2009).
- [69] (en) « Preventions », sur [Library.thinkquest.org](http://Library.thinkquest.org) (consulté le 11 novembre 2009).
- [70] (en) « Post-treatments », sur [Library.thinkquest.org](http://Library.thinkquest.org) (consulté le 11 novembre 2009).

[71] (en) « Self-help strategies », sur *Library.thinkquest.org* (consulté le 11 novembre 2009).

[72] (en) « Internet addiction and lack of accountability », sur *internet-addiction-guide.com*, 7 décembre 2010 (consulté le 6 juillet 2011).

## 15 Voir aussi

### 15.1 Articles connexes

- Monde virtuel, cyberspace
- Dépendance
- Dépendance à internet
- Geek
- Nomadisme numérique
- Informatique ubiquitaire
- Tablette tactile
- Vie privée et informatique

#### Psychologie

- Évitement (psychologie)
- Cybercondrie

### 15.2 Lien externe

Cette section est vide, insuffisamment détaillée ou incomplète. Votre aide est la bienvenue !

### 15.3 Bibliographie

- Aquien Judith (2014), *Peut-on vivre sans smartphone ?*, Éditions Le Contrepoint.
- Booth F (2014), *Comment rester concentré dans un monde numérique*, Marabout.
- Choi H.S, Lee H.K & Ha J.C (2012), *The influence of smartphone addiction on mental health, campus life and personal relations-focusing on K university students*. Journal of the Korean Data and Information Science Society, 23(5), 1005-1015.
- Griffiths M. (1997). *Does internet and computer addiction exist? Some case study evidence*. Paper presented at the 105th annual meeting of the American Psychological Association. Chicago.

- Hautefeuille & M Vélé D (2010), *Les Addictions à internet. De l'ennui à la dépendance*, Paris, Payot, (ISBN 2-228-90551-8)
- Hatice Odacı, Çiğdem Berber Çelik. (2013) *Who are problematic internet users? An investigation of the correlations between problematic internet use and shyness, loneliness, narcissism, aggression and self-perception*. Computers in Human Behavior 29, 2382-2387. Online 1-Nov-2013
- Hyunna Kim. (2013) *Exercise rehabilitation for smartphone addiction*. Journal of Exercise Rehabilitation 9, 500-505. Online publication : 28-Dec-2013
- Johansson A & Gotestam K (2004) *Internet addiction : Characteristics of a questionnaire and prevalence in Norwegian youth (12–18 years)*. Scand J Psychol. ;45 :223–229graphie
- Lapointe, L., Boudreau-Pinsonneault, C., & Vaghefi, I. (2013, January). Is Smartphone usage truly smart? A qualitative investigation of IT addictive behaviors. In System Sciences (HICSS), 2013 46th Hawaii International Conference on (p. 1063-1072). IEEE.
- Lipovetsky, G. (2011). *L'écran global : Du cinéma au Smartphone*, France : éditions Ponits
- Lobé, A. (2006). *Téléphone portable : comment se protéger*, France : Santé Publique éditions
- Nayebi J.C. (2007), *La cyberdépendance en 60 questions*. Paris, éd., 2007.
- Nayebi JC (2010) *Enfants et adolescents face au numérique*, Paris, Odile Jaco.
- Oliveri N (2011), *Cyberdépendances. Une étude comparative France-Japon*, Paris, L'Harmattan.
- Rochon JP (2004) « Les Accros d'Internet » Quebecor, ([www.psynternaute.com](http://www.psynternaute.com))
- Sergerie M.A (2009) , « [http://www.ordrepsy.qc.ca/pdf/Psy\\_Qc\\_Mars2009\\_Dossier\\_03\\_Sergerie.pdf](http://www.ordrepsy.qc.ca/pdf/Psy_Qc_Mars2009_Dossier_03_Sergerie.pdf) Internet : quand l'usage est problématique] » in *Psychologie Québec*, 26(2), p. 26-28. [PDF], 3 pages
- Sergerie M.A & Lajoie J (2007), « *Internet : usage problématique et usage approprié* » in *Revue québécoise de psychologie*, 28(2), p. 149-159.
- Spoljar P (1997), « *Nouvelles technologies, nouvelles toxicomanies ?* » in *Le Journal des psychologues*, n° 144, p. 42-48.
- Tisseron S (2007), *Virtual, mon amour : penser, aimer, souffrir, à l'ère des nouvelles technologies*, Paris, Albin Michel.

- Venisse JL (1991) *Les nouvelles addictions*, Paris, Masson.
- *Cyberaddiction, nouvelles toxicomanie sans drogue*  
Article de référence en psychiatrie, Hometox, sur le site de l'INSERM
- Wu, A. M., Cheung, V. I., Ku, L., & Hung, E. P. (2013). *Psychological risk factors of addiction to social networking sites among Chinese smartphone users*. *Journal of Behavioral Addictions*, 2(3), 160-166.

-  Portail d'Internet
-  Portail de la psychologie
-  Portail de la médecine
-  Portail des télécommunications

## 16 Sources, contributeurs et licences du texte et de l'image

### 16.1 Texte

- **Dépendance au smartphone** *Source* : [https://fr.wikipedia.org/wiki/D%C3%A9pendance\\_au\\_smartphone?oldid=125161095](https://fr.wikipedia.org/wiki/D%C3%A9pendance_au_smartphone?oldid=125161095) *Contributeurs* : Pautard, Lamiot, Speculos, Vlaam, Ertezoute, HerculeBot, GrandCelinien, ZetudBot, ABACA, Jacques Ballieu, EmausBot, Salse-ro35, Jules78120, RT84, FDo64, Benji7600, Agatino Catarella, Mehdi Mahbouli et Anonyme : 2

### 16.2 Images

- **Fichier:Applications-internet.svg** *Source* : <https://upload.wikimedia.org/wikipedia/commons/7/70/Applications-internet.svg> *Licence* : Public domain *Contributeurs* : The Tango ! Desktop Project *Artiste d'origine* : The people from the Twango ! project
- **Fichier:Crystal\_Clear\_app\_linneighborhood.png** *Source* : [https://upload.wikimedia.org/wikipedia/commons/d/d0/Crystal\\_Clear\\_app\\_linneighborhood.png](https://upload.wikimedia.org/wikipedia/commons/d/d0/Crystal_Clear_app_linneighborhood.png) *Licence* : LGPL *Contributeurs* : All Crystal icons were posted by the author as LGPL on kde-look *Artiste d'origine* : Everaldo Coelho and YellowIcon
- **Fichier:Disambig\_colour.svg** *Source* : [https://upload.wikimedia.org/wikipedia/commons/3/3e/Disambig\\_colour.svg](https://upload.wikimedia.org/wikipedia/commons/3/3e/Disambig_colour.svg) *Licence* : Public domain *Contributeurs* : Travail personnel *Artiste d'origine* : Bub's
- **Fichier:Icon\_pscho.svg** *Source* : [https://upload.wikimedia.org/wikipedia/commons/f/f7/Icon\\_pscho.svg](https://upload.wikimedia.org/wikipedia/commons/f/f7/Icon_pscho.svg) *Licence* : CC BY-SA 3.0 *Contributeurs* : File:Icon psycho.png and File:Biohazard template.svg *Artiste d'origine* : Reubot
- **Fichier:Star\_of\_life2.svg** *Source* : [https://upload.wikimedia.org/wikipedia/commons/5/5b/Star\\_of\\_life2.svg](https://upload.wikimedia.org/wikipedia/commons/5/5b/Star_of_life2.svg) *Licence* : Public domain *Contributeurs* : Travail personnel *Artiste d'origine* : Verdy p

### 16.3 Licence du contenu

- Creative Commons Attribution-Share Alike 3.0