

L' ADDICTION AU TÉLÉPHONE PORTABLE

UN PHÉNOMÈNE PLANÉTAIRE

5,1 milliards de Terriens possèdent au moins un téléphone portable. Si ce développement exponentiel a révolutionné les communications à l'échelle mondiale, il a aussi un impact sur les comportements individuels. Parmi les effets délétères pointés par plusieurs enquêtes : **les phénomènes d'addiction aux smartphones qui prennent de l'ampleur.**

Il y a des chiffres qui parlent. Et des comparaisons qui permettent d'en saisir, un peu, l'ampleur. Actuellement, sur les 6,8 milliards de Terriens, 5,1 milliards possèdent au moins un téléphone portable. C'est plus que de personnes qui possèdent une brosse à dents... Au-delà de l'aspect ludique de la comparaison des chiffres, la généralisation de l'utilisation des téléphones portables, et notamment des smartphones, a profondément bouleversé les comportements sociaux.

L'étude mise en images et en ligne par Hight Tech Web nous apprend ainsi que 60% des utilisateurs de téléphone portable dorment avec leur terminal, et que 15% d'entre eux auraient même interrompu des ébats amoureux pour répondre au téléphone.

Les Anglo-Saxons ont même forgé un néologisme pour qualifier les comportements asociaux liés à l'usage des téléphones intelligents : le « *phubbing* » (contraction de « *phone* » et « *snubbing* », pour « *snober* », en français). Le site stopphubbing, sur un mode humoristique, traque et dénonce ces atteintes aux bonnes manières numériques.

A LIRE : Ne soyez pas snob avec votre téléphone !

<http://www.rfi.fr/technologies/20130902-phubbing-forgot-my-phone-youtube-twitter-candy-crush-samsung-apple>

La crainte d'effets potentiels sur la santé inquiète et donne lieu à de virulents débats. Il y a également un autre risque, pointé par plusieurs chercheurs : l'addiction. De la même manière que la pratique extensive des jeux vidéo peut être considérée comme une forme d'addiction, les effets de la dépendance au téléphone portable sur les utilisateurs les plus jeunes inquiètent.

Comportements addictifs

« Les symptômes caractéristiques de la dépendance sont les suivants : utilisation excessive, qui se manifeste à la fois par un coût économique important et de nombreux messages et appels ; problèmes avec les parents, du fait de l'utilisation excessive ; interférence avec les autres activités, scolaires ou personnelles ; une montée progressive du

temps d'utilisation du téléphone mobile pour obtenir un même niveau de satisfaction, ainsi que le besoin exprimé de remplacer l'appareil par le nouveau modèle apparu sur le marché ; le besoin d'utiliser un téléphone mobile fréquemment, ainsi qu'une altération émotionnelle lorsque cette utilisation est entravée », liste Mariano Cholí, psychologue spécialiste des addictions, dans un rapport sur les addictions publié en 2010.

« La disponibilité continue des individus, dans l'espace et dans le temps, a des conséquences sur l'addiction, le stress, les troubles du sommeil et la dépression notamment », lit-on également au détour du rapport Radiofréquences et santé, de l'Agence nationale de sécurité sanitaire, publié ce mois-ci.

Cette densification de la communication numérique a aussi pour effet de réduire les compétences sociales plus basiques des utilisateurs *« accrochés »*. Setsuko Tamura, professeur de psychologie appliqué à l'université de Tokyo Seitoku, observe ainsi que *« les étudiants d'aujourd'hui sont très mauvais à lire les expressions faciales »*. Pour le chercheur, cité par le *Wall Street Journal*, lorsque l'on passe plus de temps à envoyer des SMS à des gens au lieu de leur parler, *« vous ne pouvez pas apprendre à lire le langage non verbal »*.