

Êtes-vous accro à votre smartphone ?

Le test de la détox
Lauranne Garitte

Les cloches de la rentrée ont sonné. Tout comme nos smartphones qui s'y remettent eux aussi : notifications, appels, rappels, e-mails. Ces "téléphones intelligents" envahissent nos vies. Et vous, êtes-vous 'smartphonaholic' ?

1. La perception de l'objet

Que représente votre smartphone pour vous ?

- A. Votre meilleur ami. Partout où vous allez, vous l'emmenez avec vous.
- B. Un outil bien pratique pour communiquer entre amis, pour consulter ses mails, pour ne pas se perdre en rue, etc.
- C. Un bon moyen pour appeler ses proches. Ah bon, on peut aller sur Internet avec un smartphone ?

Doudou virtuel

D'après le Dr Laurent Karila, psychiatre et addictologue à l'hôpital Paul Brousse (APHP) et porte-parole de SOS Addictions, le smartphone est devenu un doudou virtuel. Il rassure quand rien ne va, on le donne à ses enfants pour les occuper, on s'endort et on se réveille en sa compagnie.

9%

On l'emmène vraiment partout

Le plongeon dans les toilettes correspond à 9 % des accidents de smartphones qui ont lieu au foyer, preuve d'une connexion 24/24 pour les plus fans de leur GSM.



OLIVIER PAPÉGINES

2. La valeur qu'on lui porte

Dans le tohu-bohu matinal, vous avez oublié votre smartphone à la maison. Vous voilà pourtant arrivé au boulot. Que faites-vous ?

- A. Vous faites demi-tour en pleine heure de pointe. Une journée sans smartphone, c'est impensable.
- B. Vous prévenez toute votre communauté Facebook que vous n'avez pas votre téléphone aujourd'hui. Ouf, heureusement que l'ordinateur du boulot peut se connecter aux réseaux sociaux ! Et puis, il reste le fixe.
- C. Pas de problème. Au moins vous serez concentré aujourd'hui.

La nomophobie

Mélanie Saeremans, psychologue à la Clinique du Jeu et Autres Addictions Comportementales, associe l'addiction au smartphone à une perte de liberté et d'autonomie. Ne pas se sentir capable d'être séparé de son téléphone porte un nom : la **nomophobie** (contraction de "no mobile phobia").

3. Rapport entre le moral et l'objet

Quand vous avez un petit coup de mou, vous êtes plutôt :

- A. Hop, on se reprend et donc on fait un "selfie" : les "likes" vous remettront d'aplomb.
- B. En passant en revue les actualités Facebook, il devrait bien y avoir plus malheureux que vous...
- C. Vous fuyez tout ce qui ressemble à un écran et vous partez vous ressourcer dans le parc le plus proche.

Le selfie

"Les personnes accro à leur smartphone investissent du temps dans une réalité externe pour combler une réalité interne défaillante", explique Mélanie Saeremans. "Le selfie, par exemple, permet de se réapproprier une image plus positive de soi-même. Avant, on pouvait s'identifier aux stars de la télévision. Maintenant, on peut soi-même être sous le feu des projecteurs. On crée donc un autre soi virtuel qui peut l'emporter sur sa vraie personnalité."

Le non-virtuel

"Maintenir des activités non-virtuelles est primordial pour éviter de tomber dans l'addiction", répète le Dr Laurent Karila. Voir ses amis, voyager, se promener en plein air, s'adonner à un loisir ou à un sport sont autant d'activités indispensables à un bon équilibre de vie. Dans le courant d'une semaine, consacrez des moments sans smartphone. En ne vivant qu'au travers de cette interface, le risque est de créer un "vous virtuel" et de ne vivre qu'au travers de ce "vous". Ne fuyez pas la réalité. Vivez-la !

Sommeil et écrans

Passer du temps sur son smartphone le soir peut altérer le sommeil. La faute à qui ? Aux diodes colorées qui affectent la sécrétion de mélatonine (l'hormone du sommeil) et notre horloge biologique. Au-delà d'une conséquence physique (troubles du sommeil, de l'appétit, maux de tête, fatigue visuelle, etc.), le smartphone peut engendrer des conséquences émotionnelles : sentiment de vide ou émotions négatives, anxiété, troubles du comportement dès la moindre déconnexion.

4. Au quotidien

Depuis que vous avez un smartphone, en quoi consiste votre quotidien ?

- A. Vous vous endormez de plus en plus tard les yeux rivés sur l'écran et vous vous réveillez fatigué.
- B. Allez, faut l'avouer, vous préférez rester scotché à Facebook et Twitter plutôt que de lire un bouquin.
- C. Vous avez dit smartphone ? Oups, il est toujours dans son emballage...

L'abandon des loisirs

"Comme toutes les autres addictions, la dépendance au smartphone implique progressivement un isolement et un abandon des loisirs qu'on aimait pourtant auparavant. Il s'agit là de la troisième conséquence, après les impacts émotionnel et physique : la conséquence relationnelle", explique Mélanie Saeremans.

23,5%

Comment capter ton regard ?

Près d'un piéton sur quatre marchant dans les rues de Stockholm déclare regarder son smartphone plutôt que son prochain.

LA QUESTION À POSER (OU PAS)

Les apéros-smartphone

Le conseil du Dr Karila : évitez les apéros-smartphone où Google répond à toutes vos questions à tour de bras. Ne faites pas de votre smartphone un objet ornant la table durant les repas de famille ou entre amis. S'il est dans votre champ de vision, forcément, la tentation est plus grande.

5. L'objet en groupe

En groupe, vous êtes plutôt :

- A.** A dégainer votre smartphone sur la table dès votre arrivée.
- B.** : Pas trop éloigné(e) de votre téléphone, après avoir activé le son de ce dernier. Il faut quand même pouvoir répondre au moindre appel.
- C.** Celui ou celle qui installe une boîte à GSM à l'entrée de la fête pour inviter tout le monde à profiter pleinement du moment.

Le saviez-vous ?

En Chine, des voies piétonnes pour accros au smartphone existent déjà. Idéal pour marcher tête baissée, les yeux rivés sur son téléphone.

Aux Pays-Bas (à Bodegraven), des lignes lumineuses rouges ou vertes sont installées sur le sol pour ne pas devoir lever la tête de son smartphone avant de traverser.

6. Son utilisation

Combien de fois par jour jetez-vous un coup d'œil à votre smartphone ?

- A.** Par jour ? Une bonne dizaine de fois par heure, oui !
- B.** A chaque pause, soit une dizaine de fois par jour.
- C.** Le matin et le soir. Pas le temps de perdre du temps avec ce téléphone dans la journée.

La perte de temps et de contrôle

"L'addiction, quelle qu'elle soit, est un comportement répétitif, régulier et impératif qui génère une perte de temps et une perte de contrôle", résume le Dr Karila.

7. L'objet dans votre couple

Dans votre couple, le smartphone est...

- A.** Source de conflit. Au restaurant, vous n'hésitez pas à interrompre la conversation pour une notification Facebook. Pire, il vous arrive de préférer rester dans le canapé, pour chatter plutôt que de sortir.
- B.** Un bon moyen de prouver à la terre entière que vous vous aimez. Une petite photo de couple heureux sur les réseaux sociaux n'a jamais fait de mal à personne.
- C.**... et reste dans le salon tous les soirs. Hors de question que cet intrus entre dans votre chambre pendant que vous dormez.

L'invasion du smartphone

D'après Mélanie Saeremans, on se rapproche de l'addiction lorsque la consommation ou la conduite excessive envahit la vie de la personne et de son entourage.

8. L'absence

Quand vous n'avez pas votre smartphone avec vous, que ressentez-vous ?

- A.** Un grand manque et beaucoup d'anxiété. Car entretenir votre image virtuelle vous aide à vous sentir mieux.
- B.** Un décalage. Non mais vous imaginez le nombre de Tweets et de Posts Facebook loupés ?
- C.** Un bien-être fou. Ces moments de déconnexion vous permettent de passer de vrais moments avec votre entourage.

La FOMO

Connaissez-vous la signification de l'acronyme "FOMO" ? En anglais "fear of missing out", il signifie "la peur de manquer quelque chose". Et les nouvelles technologies y sont pour quelque chose. Sans votre smartphone, vous loupez une multitude d'informations telles que le nom du nouveau-né de la cousine d'une connaissance, les photos du mariage d'un lointain ami, le coming-out d'un vieil oncle, etc. La FOMO est une anxiété sociale caractérisée par cette peur constante de manquer une nouvelle importante donnant l'occasion d'interagir socialement. Toutes ces infos qui changent la face du monde, vous voyez ?...

Le déficit d'attachement primaire

Les signes de manque tels qu'une irritabilité, une impatience reflètent une dépendance au smartphone. Mélanie Saeremans ajoute que l'une des raisons possibles de cette dépendance est le déficit d'attachement primaire. Une carence dans l'enfance peut induire des perturbations sur le plan narcissique et un manque de confiance en soi. Le smartphone et les réseaux sociaux font alors office de béquilles pour combler ce manque.

En savoir plus

Avec un livre. L'ouvrage traite des nombreuses addictions qui nous entourent (alcool, tabac, écrans, jeux, internet, sexe, drogues, etc.). Deux spécialistes tentent de changer le regard sur ces dépendances, en livrant des conseils pratiques au lecteur.

→ Dr William Lowenstein et Dr Laurent Karila, "Tous addicts, et après ?", chez Flammarion, 17€



OLIVIER PAPERENES / COLLECTIF.FU

9. Au travail

En pleine réunion importante, votre téléphone sonne.

- A.** En une seconde à peine, vous répondez et, pas de chance, cet appel n'était d'aucune importance.
- B.** Vous vous excusez auprès de vos interlocuteurs et vous répondez à l'appel dans le couloir.
- C.** Vous laissez discrètement sonner. S'il y a une réelle urgence, la personne rappellera.

Le signe annonciateur

Ressentir l'urgence de répondre, de se connecter ou de vérifier son smartphone fait partie des signes annonciateurs d'une addiction.

Les résultats

Vous avez le plus de A

Sans votre smartphone, vous ne vous sentez pas bien ! Vous l'utilisez de façon répétée, impérative et régulière, au point où il envahit votre vie, entraîne une souffrance, une perte de liberté et de contrôle. Difficile pour vous de réguler cette dépendance.

Dès qu'une souffrance et des signes de manque se font ressentir, le Dr Karila conseille de consulter des professionnels de l'addiction qui proposeront une prise en charge comportementale. En bref, vous réapprendrez à contrôler et à gérer votre temps.

Vous avez le plus de B

Le smartphone ? Quelle magnifique invention ! Vous avez conscience de son potentiel, tout en exagérant de temps en temps sa consommation. Quelques efforts ne vous feront pas de mal. Parmi d'autres, achetez un réveil afin de ne pas vous endormir et vous réveiller avec votre smartphone, désactivez les notifications, définissez des temps de déconnexion (en réunion, le week-end, en cours, etc.), programmez un voyage dans un "No man's land numérique", sans Wi-Fi ni 4G durant quelques jours.

Vous avez le plus de C

La technologie, ce n'est pas votre truc. D'ailleurs, vous n'avez peut-être pas de smartphone. Au mieux, c'est la pression de l'entourage vivant à l'étranger qui vous a fait craquer : vous avez acheté le précieux sésame omniscient. Mais vous ignorez tout de ses infinies fonctionnalités. Saviez-vous par exemple que ce petit bijou peut vous servir de GPS, de to do list, ou d'organisateur de tâches ?

Quelques applis détox

Moment (iOS) : Alors que la plupart des applications sur smartphone ont pour dessein d'être utilisées un maximum de fois, Moment prend le contre-pied de cette tendance. Créée par Kevin Holesh qui passait trop de temps devant son téléphone au dépens de sa petite amie, son appli vous dit combien de temps vous traînez sur votre smartphone, une manière de vous signaler gentiment d'arrêter de négliger la vraie vie. Le concepteur de l'application insiste cependant : pas question de faire de nous des réac'anti technologie ; il existe un juste milieu entre l'ultra connecté et l'hermite qui vit déconnecté du reste du monde.

Stay on Task (Android) : Les notifications, ces fauteurs de trouble ! Cette appli vous propose de débrancher votre téléphone de toutes les notifications pendant une plage horaire donnée. Idéal pour se concentrer au boulot, par exemple.

AppDetox (Android) : Vous établissez d'abord votre diagnostic (accro à Facebook aux jeux, au fil Twitter). Et votre téléphone vous rappelle à l'ordre en cas d'excès.