

Smartphone : attention à l'addiction !

Depuis l'essor des smartphones, le téléphone portable est devenu omniprésent dans nos vies, au point de nous rendre totalement accros à ses nombreuses fonctionnalités.

Quand on part travailler le matin, on se demande si on a mis dans son sac les clés de chez soi... et son téléphone portable ! Mais attention, une utilisation abusive développe de multiples troubles sociaux, voire physiques. Et même sur la route, son usage a dû être encadré pour plus de sécurité.

Souffrez-vous de nomophobie ?

La nomophobie ou « no mobile phonia » correspond à la peur de se retrouver sans téléphone portable. D'après une étude réalisée par un opérateur téléphonique en 2018 : 62 % des Français se jugent incapables de se passer de leur téléphone portable. Rien d'étonnant, car désormais les smartphones régissent nos vies : trouver son chemin, prendre un rendez-vous médical, payer ses courses, écouter de la musique, jouer... Le téléphone est impliqué dans bon nombre de nos activités quotidiennes. On le déverrouille en moyenne 150 fois par jour.

Un risque d'addiction et de troubles liés

Le seuil d'addiction est propre à chacun. Mais les chercheurs qui ont étudié ce phénomène estiment qu'un seuil critique est passé dès lors que l'on va vouloir meubler chaque temps libre avec son téléphone. Ils ont également démontré qu'une utilisation abusive du smartphone peut générer un certain nombre de troubles tels que des troubles du sommeil, fatigue, isolement social...

Une addiction qui touche tous les âges

En 2019, Thomas Pesquet, le célèbre astronaute, affirmait lors d'une interview « ... mais s'il y avait eu des smartphones quand j'avais 18 ou 20 ans, je ne sais pas si j'aurais eu le même parcours. » Cette déclaration fait référence au temps passé par les adolescents sur leurs téléphones à partager des images embellies de leur quotidien, au lieu de s'investir dans le sport, la musique, une association... Tout ce qui leur permettrait de développer leur savoir-être ou « soft skills », ces compétences d'empathie, d'écoute, d'engagement, de capacité à travailler en équipe qui sont aujourd'hui très recherchées par les entreprises, parfois même avant les connaissances techniques.

Pour les plus jeunes, cette dépendance est liée au FoMo (Fear of Missing Out = peur de rater quelque chose) si on ne se connecte pas en permanence : la peur de louper l'événement de l'année, une information importante au sein de leur réseau, etc.

Les cadres sont aussi touchés par le FoMo : le smartphone permet d'être joignable en permanence et offre la tentation de consulter ses mails le soir, en fin de semaine ou pendant les vacances. Être hyperconnecté pour être hyper présent dans son travail.

Un enjeu en matière de sécurité routière

Même sur la route, l'utilisation du smartphone a dû être encadrée. La conduite nécessite une vigilance permanente du conducteur qui ne doit pas quitter des yeux la route. Avec un téléphone en main, le risque d'accident est multiplié par 3 et jusqu'à 23 si vous vous aventurez à lire un message que vous venez de recevoir ! Et pourtant, consulter son téléphone en voiture est une pratique qui se répand de plus en plus. Dans un sondage Harris Interactive en 2020, quasiment deux tiers des automobilistes interrogés affirmaient utiliser leur téléphone au volant.

L'usage d'un téléphone tenu en main tout en conduisant est interdit. C'est une infraction sanctionnée par une amende de 135 € et un retrait de 3 points du permis de conduire. Si une autre infraction est constatée en même temps, les forces de l'ordre peuvent alors procéder à la rétention immédiate du permis de conduire.

Pratiquer régulièrement une « digital detox »

Il devient donc urgent d'apprendre à se déconnecter du monde virtuel pour se reconnecter au monde réel. Des mesures simples peuvent être mises en place pour se lancer dans une « digital detox » :

- Sortir son téléphone de sa chambre : l'éteindre la nuit, ne pas le laisser sur sa table de chevet et ne plus s'en servir en tant que réveil ;
- Couper le son des notifications ; S'imposer des règles d'utilisation, voire se fixer un temps limité passé sur l'écran ;
- Pratiquer de nouvelles activités pour que le cerveau perde l'habitude de vouloir sans arrêt le consulter et se concentre sur ce qu'il fait (se mettre au sport par exemple).

La nomophobie est dangereuse pour la santé et la sécurité des conducteurs. Elle risque de s'imposer rapidement comme un enjeu de santé publique dans les prochaines années.