

# STRESS **La nomophobie, une addiction au smartphone qui reste méconnue**

A force de les utiliser, nos smartphones sont devenus trop encombrants. Certaines personnes développent une peur irrationnelle d'en être séparées, même quelques minutes.

THOMAS CASAVECCHIA

**S**i vous avez déjà ressenti un petit pincement au cœur au moment de sortir de chez soi avec douze pourcents de batterie restants, c'est que vous souffrez sans doute de nomophobie, pour « no mobile phone phobia ». Derrière ce néologisme se cache la peur d'être éloigné de son téléphone.

Tout le monde ou presque connaît un nomophobe. Cette peur reste pourtant peu étudiée scientifiquement. « Si on la compare avec d'autres phobies ou même certaines formes d'addiction, la nomophobie fait l'objet de peu de littérature scientifique, constate Michel Hansenne, professeur à la faculté de psychologie de l'ULiège. La nomophobie n'est d'ailleurs pas reconnue comme un trouble, à l'instar de l'addiction au jeu. Pour beaucoup, le fait d'être coupé de son téléphone peut pourtant être ressenti comme une souffrance, ou, à tout le moins une gêne. En Chine, il existe des cliniques censées désintoxiquer les accros à leur téléphone ».

**Un impact sur les relations sociales**  
Même si l'addiction à son téléphone ou la peur d'en être séparé n'est pas aussi handicapante qu'une addiction au jeu ou encore à l'alcool. « Concernant les problèmes d'alcool, justement, on constate souvent les soucis quand ils impactent négativement les contacts sociaux, voire la santé. Ici, avec le portable, les problèmes sont souvent moins graves. Tou-

## Quels conseils ?

Plus on utilise son smartphone au quotidien, plus on risque de souffrir de nomophobie. Les programmes de gestion de temps passé à l'écran disponibles tant sur Android que sur iPhone permettent de se rendre compte d'un usage excessif, mais aussi de limiter les périodes de temps que l'on passe sur telle ou telle application. Couper son téléphone durant la nuit peut aussi aider à se préserver des moments « sans » et peut contribuer à améliorer la qualité de son sommeil. Enfin, nos téléphones sont pensés pour retenir notre attention. Couleurs flash des notifications ou des applications elles-mêmes sont taillées sur mesure pour nous y faire passer plus de temps. Certains téléphones permettent de passer l'écran en noir et blanc, ce qui aide grandement à le rendre moins attractif et à le lâcher plus facilement. Pour éviter de rester scotché à son smartphone, le meilleur moyen reste donc de tenter de limiter son usage. TH.CA



Jean-François Guillaume, professeur à l'ULiège : « La double facette du smartphone : d'un côté, il permet de rester proche de personnes distantes et, d'un autre côté, il nous éloigne parfois de ceux qui nous sont proches ».

© PHOTO NEWS.

tefois, on constate que l'usage du téléphone peut avoir des effets délétères. Tout d'abord, cela peut être accidentogène, que ce soit au volant ou à pied, quand on a les yeux rivés sur son téléphone, on n'est pas suffisamment attentif à ce qui nous entoure ».

L'inattention à ce qui entoure touche bien entendu la qualité des relations sociales. « Il est de moins en moins inconvenant de sortir son téléphone au restaurant. Toutefois, quand on utilise son téléphone, on se montre moins disponible pour son entourage. L'usage de son téléphone peut donc avoir des effets négatifs sur la qualité des relations sociales. Or, ces relations sociales ont un impact fort sur le bien-être. Je ne dis pas qu'utiliser son smartphone alors que l'on est censé passer des moments de qualité avec ses proches va conduire à une déprime, mais il est clair que cela a un impact sur le bien-être ».

Des gestes simples peuvent heureusement être appliqués pour améliorer sa

qualité de vie. « Des études et des tests ont montré que se retenir de vérifier ses notifications trop souvent réduisait le stress et la charge mentale. Avec nos téléphones connectés à internet, on reçoit nos mails sans interruption et on se sent bien souvent obligé de répondre à toutes les sollicitations dans la minute. Mais se forcer à ne consulter ses notifications que toutes les heures ou toutes les deux heures peut réduire le stress de manière notable et de déjà se désintoxiquer. »

## Le portable à table ?

### Un point sensible

Pour Jean-François Guillaume, professeur à l'ULiège, utiliser son portable à table est effectivement un point sensible. « Il s'agit d'une sorte de rupture de contrat implicite et, selon le cadre social, cela peut être mal vu ou accepté. Cela peut être une source de tension dans les cellules familiales. Les effets pourraient sembler dévastateurs, mais d'un autre côté, il serait malhonnête de nier tous les

liens qui ont pu être maintenus grâce aux téléphones portables et aux tablettes en ces mois de crise sanitaire. L'école est un excellent exemple. L'usage du smartphone a souvent été très critiqué dans le milieu scolaire. Mais durant le confinement, on a pu observer que ce même smartphone a servi à de nombreux professeurs et instituteurs à garder un contact avec leurs élèves. J'ai eu l'occasion d'en discuter avec un collègue professeur. Aujourd'hui, on a du mal à avaler, en tant que prof dans un auditoire, que les étudiants dégainent en permanence leur téléphone. Mais il m'a rappelé que dans les années cinquante, c'était contre les calculatrices que les professeurs partaient en croisade. Et ça fait sourire aujourd'hui. Donc oui, aujourd'hui, le smartphone et toutes ses fonctionnalités ont cette double facette. D'un côté, il permet de rester proche de personnes distantes et, d'un autre côté, il nous éloigne parfois de ceux qui nous sont proches ».

## petite gazette

### Vin aux excréments...

La bonbonne d'un liquide jaunâtre domine la table d'exposition et vole la vedette au gin aux fourmis rouges ou autre vodka au scorpion : le « vin de caca » est le joyau de l'exposition sur les alcools répugnants du musée de la nourriture dégoûtante de Malmö. « C'est de la médecine traditionnelle coréenne », assure l'affable directeur du musée, Andreas Ahrens, qui a réalisé lui-même la mixture composée d'excréments humains. « On en buvait pour soigner les fractures et les contusions. C'est un médicament plus qu'autre chose ».

### Dixit

« Est-ce qu'on peut faire le parti de ceux qui ne sont pas sûrs d'avoir raison ? Ce serait le mien. Dans tous les cas, je n'insulte pas ceux qui ne sont pas avec moi. C'est ma seule originalité. »

ALBERT CAMUS



### Un café dans un avion désaffecté pour seul voyage

Privés de voyage comme des millions de personnes à travers la planète en raison de la pandémie de coronavirus, les Thaïlandais ont trouvé la parade en buvant un café confortablement assis dans un avion. Dans la ville touristique de Pattaya, ces passagers d'un nouveau type prennent place dans les sièges de la première classe d'un avion désaffecté. AFP

### Mannequin...

La justice israélienne a condamné dimanche la célèbre mannequin Bar Refaeli à neuf mois de travaux d'intérêt général et à une amende de plus de 600.000 euros dans une affaire de fraude fiscale. La top-modèle israélienne aux trois millions d'abonnés Instagram avait fourni de fausses déclarations concernant ses périodes de résidence à l'étranger afin d'éviter des taxes israéliennes.

### ... fraudeuse

Les citoyens israéliens résidant à l'étranger ne sont pas obligés de déclarer leurs revenus à l'extérieur du pays. Mais les autorités israéliennes accusent la mannequin et sa mère d'avoir créé une résidence fictive à l'étranger afin de passer entre les mailles fiscales israéliennes et de payer moins d'impôts. La mère de Mme Refaeli, Tzipi Refaeli, a également été condamnée. AFP

### Crocodile...

Des villageois du nord de l'Inde ont d'abord eu très peur en trouvant un crocodile de deux mètres de long caché dans leur bassin d'irrigation. Et puis ils ont eu une idée : s'en servir pour demander une rançon. Selon les autorités, le reptile s'était échappé d'une réserve naturelle voisine après des inondations dues à la mousson mardi et avait trouvé refuge au village de Midania, dans l'Etat pauvre d'Uttar Pradesh. Les villageois ont alors attrapé le crocodile et réclamé 50.000 roupies (environ 570 euros) pour le rendre à la réserve, a expliqué Anil Patel, un responsable de la zone entourant le parc naturel de Dudhwa.

### ... mis à la rançon

« Il nous a fallu des heures, avec l'aide des autorités et policiers locaux, pour les convaincre de relâcher le crocodile », a dit M. Patel. Les villageois ont même été menacés de poursuites judiciaires, les responsables leur expliquant qu'ils risquaient jusqu'à sept ans de prison. Le crocodile a retrouvé la liberté, selon M. Patel : « Nous l'avons relâché le jour même dans la rivière Ghagra ». Les villageois « n'avaient aucune idée du fait que le crocodile est un animal protégé aux termes de la loi ». AFP

### Nus à vélo...

Une cinquantaine de cyclistes naturalistes ont pris part à une « cyclonue » dimanche à Rennes, une promenade dans leur simple appareil, pour alerter sur la vulnérabilité des usagers du vélo, et délivrer un message pour la planète. La manifestation, organisée par la Fédération française de naturisme (FFN) avait reçu l'autorisation de la préfecture, à condition que le parcours contournait l'hypercentre de la capitale bretonne. Réunis autour d'un pique-nique dans un parc dans le nord de Rennes, les naturistes ont été vivement chahutés par des parents hostiles à la manifestation au moment de se dévêtir.

### ... pour la planète

Avant de partir décontractés vers 14h en cortège, escortés par la police, pour une boucle de 14 km de deux heures, dans un concert de sonnettes et de cornes de brume, suscitant les applaudissements des curieux. « Stop Ecocide », « Love », « Pas de climat pas de chocolat » ou encore « La petite Rennes est fragile » pouvait-on lire, sur les corps badigeonnés des naturistes, en grande majorité des hommes, certains portant un masque, ou vêtus de casquettes ou de chapeaux. AFP