

# JE SUIS ACCRO À MON SMARTPHONE

Lorsque nous avons du mal à gérer la place du portable dans notre vie, il est important d'essayer de comprendre les besoins qu'il vient combler et d'apprendre à déconnecter, au moins de temps en temps.

PAR **SÉGOÛÈNE BARBÉ**



« Le soir, j'aime bien scroller sur Instagram ou sur TikTok, mais ça énerve mon mari qui trouve que je le délaisse, un peu comme si j'avais un amant », raconte Églantine, 31 ans. Lorsque le smartphone commence à prendre trop de place dans la vie conjugale ou familiale, ce sont souvent les proches qui tirent la sonnette d'alarme. « On est beaucoup dans le déni concernant sa dépendance au portable, explique la psychologue Stéphanie Bertholon, cofondatrice du Centre de traitement du stress et de l'anxiété (ctsa.fr). Il est vrai que l'addiction au téléphone n'est pas encore classifiée en psychiatrie, il existe néanmoins des signes qui peuvent alerter : être dans la compulsion, ne pas voir le temps passer lorsqu'on est sur son portable, devenir irritable lorsqu'on en est privé... »

## JE SUIS CONDITIONNÉ.E

Interactions sociales, divertissement, organisation de la vie quotidienne... Parce qu'il remplit autant de fonctions différentes, il nous est devenu difficile de nous passer de cet assistant numérique qui répond à tous nos besoins. Si nous y devenons accros, c'est parfois simplement parce que nous avons pris l'habitude de le sortir machinalement pour nous distraire dès que nous avons dix minutes à « tuer ». Dans notre sac ou notre poche, il est toujours à portée de main. « Dès que nous nous ennuyons, nous avons le réflexe d'utiliser cette extension de notre cerveau plutôt que notre cerveau lui-même », résume la psychosociologue Carole Blancot (caroleblancot.com), spécialisée dans les troubles liés à la cyberdépendance.

## J'ENTRETIENS MES ADDICTIONS

« L'usage du portable renforce parfois des addictions déjà présentes, assure Stéphanie Bertholon. Les accros au sexe disposent de nombreuses applications de ren-contre, les joueurs compulsifs peuvent jouer un peu partout, les drogués du travail consulter leurs e-mails à tout moment... » Si vous avez déjà des addictions dans d'autres domaines, le risque d'en développer une vis-à-vis de votre téléphone portable est sans doute plus élevé.

## JE FUIS LES ÉMOTIONS DÉSAGRÉABLES

« Avoir des *likes* ou des réactions aux photos que je poste, ça me booste lorsque je n'ai pas trop le moral », admet Sylvie, 45 ans, qui s'octroie régulièrement des petits « shoots » narcissiques grâce à son téléphone. « Si j'associe mon smartphone au soulagement d'une émotion désagréable (stress, manque d'estime de soi...), je vais rechercher son utilisation dès que je la ressens. Cela me soulage sur le court terme mais ne résout pas mon besoin sur le fond », commente Stéphanie Bertholon. Le smartphone vient notamment au secours des personnes anxieuses, rassurées par le GPS et la multitude d'infos à portée de main qui vont soulager leurs incertitudes. « En nous évitant de nous confronter à des situations d'inconfort, le smartphone ne nous rend pas forcément service, alerte la spécialiste. À trop l'utiliser, nous risquons de perdre notre capacité à nous adapter face aux situations nouvelles. » ●

## Ma solution

### “J'ai déconnecté pendant les vacances”

Marlène, 38 ans

« Quand ma fille de 3 ans m'a dit : “Maman, tu es toujours sur ton téléphone”, ça m'a fait mal au cœur et j'ai réfléchi à ce que je voulais lui transmettre. Les vacances arrivant, j'ai décidé de déconnecter un peu. Je n'ai pas tout coupé brutalement mais j'ai fait des petits pas. J'ai d'abord acheté un radio-réveil que j'ai installé sur ma table de nuit à la place de mon téléphone. J'ai gardé Instagram mais désinstallé Twitter et Facebook, désactivé les notifications de WhatsApp... Depuis cette petite “détox digitale”, j'ai un rapport différent avec mon téléphone. Je le mets plus souvent en silencieux, je prends plutôt mon appareil photo si on part en balade. Je fais aussi davantage d'activités créatives avec mes filles : j'ai l'impression de me connecter à une nouvelle énergie, je me sens moins passive que devant mon écran. »

## QUE FAIRE ?

### ● ÉVALUEZ VOTRE CONSOMMATION

Combien de temps passez-vous sur votre téléphone ? Quelles sont les applications les plus chronophages ? Les moments où vous êtes le plus connecté.e ? Gratuites, des applications comme Space (Google Play et App Store), Offscreen (App Store) ou Offtime (Google Play) peuvent vous aider à prendre conscience de votre degré d'addiction et à faire évoluer vos habitudes.

### ● REPRENEZ LE CONTRÔLE DE VOTRE TÉLÉPHONE

Coupez les notifications, réglez votre portable en mode « avion » ou « ne pas déranger » à certaines plages horaires de la journée, éloignez-le de vous...

Ne laissez pas votre portable vous « sonner » quand bon lui semble ! C'est à vous de décider à quel moment et dans quel but précis vous allez l'utiliser.

### ● IDENTIFIEZ LE BESOIN DERRIÈRE LA COMPULSION

« Est-ce que mon portable m'aide à calmer mon anxiété, à rassurer mon ego, à fuir des pensées stressantes ? C'est important de comprendre quels besoins il comble afin de chercher d'autres manières d'y répondre », suggère Stéphanie Bertholon.

### ● COMPENSEZ PAR D'AUTRES PLAISIRS

Animateur d'ateliers de détox numérique, Thierry Le Fur ([thierrylefur.com](http://thierrylefur.com)) propose aux participants d'inscrire sur un « carnet de qualité de vie » les activités « non numériques » qu'ils aimeraient faire plus souvent. Danser, lire, essayer la méditation ou la randonnée...

« Si on réduit le plaisir que nous apporte le portable, il faut se recentrer sur un autre plaisir, explique le spécialiste. Déconnecter, ce n'est pas vivre triste ! »

## À VOIR

### ● Dopamine de Léo Favier.

Une série passionnante pour mieux comprendre comment WhatsApp, LinkedIn ou TikTok nous rendent accros en libérant dans notre cerveau l'hormone du plaisir et de la motivation : la dopamine. À retrouver sur Arte ([arte.tv](http://arte.tv)).