



PHOBIE. Est-il possible de développer une addiction à nos téléphones portables...

Êtes-vous nomophobe ?

Contraction de "no mobile phobia", ce terme désigne la peur d'être séparé de son portable. Phobie des temps modernes ou fantasme marketing ?

Selon Serge Tisseron, psychiatre et psychanalyste : « S'il existait un "syndrome de sevrage", le corps médical aurait décrit une "addiction au portable". Or ce n'est pas le cas. » La sociologue Joëlle Menrath rappelle aussi cette « tendance à se méfier des comportements numériques et à y accoler des termes pathologiques (le selfie est "narcissique", Facebook, "exhibitionniste"...). »

Stéphanie Bertholon, psychologue clinicienne, précise enfin qu'« il y a plusieurs degrés dans l'excès : l'usage intensif, l'abus puis l'addiction, qui induit une perte de contrôle comportemental ».

Surinvestir son portable

« Nous ne sommes pas attachés à l'objet mais à ses fonctionnalités », rectifie Joëlle Menrath. « Oublier son portable à la maison, c'est oublier son téléphone,

mais aussi son agenda, sa musique, son journal, la liste des courses... » Le Smartphone a remplacé un grand nombre d'objets du quotidien. « Lorsque son contenu sera accessible à partir

de nombreux terminaux, nous n'aurons plus l'angoisse de le perdre », affirme Serge Tisseron.

Sauf que, pour l'heure, il est essentiel. « La richesse et la polyvalence de l'objet ont façonné de nouveaux comportements », reconnaît Stéphanie Bertholon. « Son absence génère des sensations corporelles (anxiété, préoccupation...) et des pensées toxiques ("Que vais-je faire dans le métro ?") "Et

“ Le Smartphone apaise nos peurs notamment la plus archaïque, celle d'être isolé, séparé de nos proches. ”

Serge Tisseron, psychiatre et psychanalyste

si mon fils ou mon collaborateur avaient besoin de moi ?) ».

Évite toute émotion désagréable

Le portable est bien pratique, même sur le plan émotionnel. « Il nous évite des moments désagréables », poursuit la psychologue : « on attend ? On joue, on lit. On est perdu ? On se géolocalise... Les grands inquiets peuvent même utiliser leur téléphone comme un objet "contraphobique" : il calme, par exemple, un grand besoin de contrôle. »

Le Smartphone apaise nos peurs, notamment la plus archaïque, selon Serge Tisseron, « l'angoisse d'être isolé, séparé de nos proches, une angoisse qui a toujours existé chez l'être humain tant il a besoin de l'autre pour exister ».

Comme on l'aime, cet

objet ! On le personnifie (sonnerie, écran d'accueil), on veut le plus joli, le plus performant...

Je m'imagine tout-puissant

« Un doudou digital » soutient Stéphanie Bertholon. « En nous promettant l'immédiateté, l'accessibilité, la mobilité, le Smartphone nous renvoie dans la toute-puissance de l'enfance. » Nous voulons tout et, grâce à lui, nous pouvons tout. « C'est un fantasme », souligne Joëlle Menrath, « et nous ne sommes pas si dupes car nous faisons tous l'expérience de la réalité : qui n'a pas cherché en vain à joindre quelqu'un ? » Oui, mais quand on lui vend du rêve, l'individu l'achète ! Pour retomber en enfance, vivre selon le "principe de plaisir", éviter toute frustration... jusqu'à ce que la batterie tombe à plat.

AURORE AIMELET

À LIRE *Vivre mieux dans un monde stressant* de Stéphanie Bertholon. Les effets des nouvelles technologies sur notre équilibre, par une spécialiste de la psychologie du stress (Odile [Jacobi](#) 2013).

SE FIXER DES LIMITES ET GARDER DU BON SENS

❖ **Faire le point** : la psychologue Stéphanie Bertholon, propose d'« observer votre comportement : où est votre portable ? Vous sentez-vous obligé de le regarder ? Identifiez ce que vous faites avec : jeux, infos, réseaux sociaux ? Quels bénéfices obtenez-vous ? Du plaisir, le sentiment d'être en lien ? Puis effectuez des changements dans vos habitudes. Allez faire les courses en l'oubliant. Coupez les notifications – c'est l'humain qui doit solliciter l'objet et non le contraire... »

❖ **Se fixer des limites** : Notre recours au Smartphone est lié aux circonstances. « Toute situation qui accroît l'insécurité psychologique, quelle qu'en soit la cause, risque de rendre l'emploi du portable compulsif », rappelle Serge Tisseron. Le psychiatre et psychanalyste insiste sur l'importance d'apprendre à utiliser correctement les nouvelles technologies. Aux enfants notamment.

❖ **Conserver son bon sens** : « Les études montrent que la plupart d'entre nous

s'autodisciplinent déjà », explique la sociologue Joëlle Menrath. « Nous disons "je suis accro", mais savons, au fond de nous, comment tempérer notre désir. Exactement comme avec le chocolat ! On évite soi-même d'en acheter comme on laisse son portable sur le bureau quand on a une réunion importante. Ne cédon pas à la panique morale induite par l'arrivée de toute nouvelle technologie : Baudelaire disait de la photographie qu'elle était narcissique... »