



**INFOS PRATIQUES**

**Emploi :** Si vous recherchez un job pour cet été, rendez-vous demain mercredi de 10 à 18 heures à l'Atrium de l'Hôtel de Ville, place des Terreaux (Lyon 1<sup>er</sup>). Plus de 7 000 offres d'emploi y seront proposées par des professionnels de secteurs d'activité très divers.

**Cinéma :** Plongez le temps d'une soirée dans l'univers de Pier Paolo Pasolini, réalisateur transgressif et engagé, à l'occasion de la conférence du spécialiste Hervé Joubert-Laurencin, professeur de cinéma à l'université Paris-Nanterre. Ce soir à 19 h 30 (entrée gratuite). A 21 heures, projection du film *Accatone* (1961, 2 heures). 25, rue du Premier-Film, à Lyon.

**VOS CONTACTS**

Rédaction : Pierre-Alexandre Bevand  
palexandre.bevand@publications-metro.fr  
Publicité : Franck Barbier  
franck.barbier@publications-metro.fr

# Addiction au portable : ça se soigne

## Lyon

Non mais allô quoi ! Sans le savoir, vous souffrez peut-être de « nomophobie », la peur de ne plus avoir votre téléphone portable à portée de main. Vous devez toujours savoir où il se trouve, et redoutez de le perdre ou de le casser. Au Centre de traitement du stress et de l'anxiété (CTSA) de Lyon, le sujet est pris au sérieux car les conséquences de cette pathologie sont réelles : l'addiction au téléphone entraîne un isolement social.

« Au départ, les patients ne consultent pas forcément pour cela, mais nous constatons ensuite leur addiction, explique Stéphanie Bertholon, psychologue clinicienne au CTSA et auteure du livre *Vivre mieux dans un monde stressant*. C'est un peu comme avec le tabac ou l'alcool, le besoin de consulter son smartphone devient irrésistible. Le téléphone se transforme en un prolongement de soi-même



Le téléphone portable, un compagnon parfois un peu trop envahissant. © PAB

et le nomophobe éprouve une sensation de mal-être s'il ne peut pas consulter ses textos, ses mails, etc. immédiatement. »

### Traitement de vingt et un jours

Pour lutter contre cette dépendance spécifique, Stéphanie Bertholon propose un traitement d'une durée de vingt et un jours. « C'est le temps dont le cerveau a besoin

pour modifier ses habitudes comportementales », précise-t-elle. Après avoir reconnu qu'il a un problème, le patient doit être motivé pour changer le rapport qu'il entretient avec son téléphone. « Le nomophobe est soumis à son smartphone. Nous l'aidons, par des exercices pratiques, à redevenir maître de l'objet. » Simple comme un coup de fil. ● **PIERRE-ALEXANDRE-BEVAND**