



LA QUESTION
DU MOI

Moi et





mon téléphone

LE BONHEUR AU BOUT DU FIL ?

Nos relations sont matinales d'amour, de dépendance ou de haine. Et si le combiné n'était pas une si bonne combine ? CLAUDINE COLOZZI

En 2015, les Français ont passé plus de temps sur leur mobile que devant leur télévision. Accessoire incrusté dans nos vies quotidiennes, le téléphone questionne notre rapport à des notions essentielles : la solitude, la liberté, la responsabilité et la mort. Décryptage de quelques comportements familiers.

*Fixe ou portable,
je papote durant des heures*

« Lorsque ma meilleure amie, qui habitait à moins de dix minutes de la maison, m'a annoncé il y a deux ans qu'elle déménageait en Bretagne, à plus de 800 kilomètres, ça a été le choc !, se souvient Renée, 62 ans. Du coup, on a instauré un appel hebdomadaire. C'est sacré. Personne n'a le droit de nous déranger à ce moment-là. »

Ça raconte quoi de moi ?

Que ferions-nous sans notre téléphone ? C'est le parfait antidote à la solitude. Passer un coup de bigo – a fortiori lorsque c'est un rituel – crée une sorte de bulle tout à la fois protégée et partagée à deux. À elle seule, la voix

renforce ce cocon d'intimité. « Libéré des inhibitions générées par la présence de l'autre, on exprime parfois au téléphone des émotions fortes que l'on n'a jamais formulées auparavant, analyse Christian Robin, psychopraticien de la motivation. On parle autant à l'autre que l'on se parle à soi-même. »

Mon portable est toujours éteint et à la maison, je ne décroche pas forcément

Sauter sur le combiné à la première sonnerie, ce n'est pas votre style ! Vous êtes du genre injoignable. D'ailleurs, vos amis s'attendent systématiquement à tomber sur votre messagerie. Et sur ce point, vous ne les décevez pas !

En parlant, pourquoi faisons-nous...

... des dessins ? C'est une manière de laisser s'exprimer sa créativité ou de se libérer de certaines tensions, selon la nature de la conversation ou son interlocuteur.

... les cents pas ? Marcher aide à fixer son attention sur les propos échangés et à ne pas perdre le fil de la discussion.

... la cuisine ou nos ongles ? Lorsque l'on discute avec quelqu'un face à face, on échange tout un ensemble de minuscules messages non verbaux : regard, attitude corporelle, gestuelle des mains, mimiques du visage...

Au téléphone, seule la voix permet de créer le lien. Alors, afin de maintenir sa concentration, on s'occupe avec des activités tout sauf intellectuelles.



PAROLES D'EXPERT

“Une machine à vivre des expériences agréables”

Sommes-nous vraiment dépendants de notre mobile ?

M. L. La plupart des gens ne possèdent pas le bon mode d'emploi pour dompter l'objet. Or, je soutiens qu'il existe une manière d'être heureux avec son téléphone. C'est une machine à vivre des expériences agréables, qui peuvent influencer sur notre bonne humeur.

Selon vous, le simple fait de consulter son carnet d'adresses est déjà bénéfique...

M. L. Pour être actif et en bonne santé, notre cerveau a besoin de relations avec des amis, la famille. Le simple fait de parcourir la liste de ses contacts et de constater que l'on a des amis (ou des connaissances) que l'on peut joindre procure une sensation de bien-être. Et pour que l'expérience s'avère encore plus agréable, on peut aussi se poser cette question : qui pourrais-je appeler si j'étais en grande difficulté ? Dès que l'on identifie plus



Michel Lejoyeux, professeur de psychiatrie et d'addictologie. Auteur des *Quatre Saisons de la bonne humeur* (éd. JC Lattès).

de trois personnes qui pourraient nous soutenir, on se sent en sécurité.

Le téléphone nous coupe-t-il de la vie réelle ?

M. L. Contrairement aux amis virtuels sur les réseaux sociaux, il nous renvoie à tous les liens potentiels que nous possédons dans la vraie vie. Nous avons tous le numéro de personnes que nous aimerions revoir mais que nous n'appelons pas, faute de temps. Ces liens latents font du bien. Ce sont autant d'amitiés à construire, autant de possibilités que nous n'avons pas encore exploitées.

En quoi un smartphone dernier cri peut-il aider à se sentir jeune ?

M. L. La manière dont on perçoit son âge et le temps qui passe détermine la santé du corps et de l'esprit. Le secret ? Ne jamais se trouver trop vieux pour rien, y compris un téléphone ultrasophistiqué, si l'on en a envie.

Ça raconte quoi de moi ? La volonté de garder la main en se ménageant des moments d'indisponibilité. « Je reprends la maîtrise de mon temps, explique Catherine Lejealle*, sociologue. J'ose affirmer que je ne suis pas tributaire de ceux qui m'appellent : "On ne me sonne pas !" » « Chez d'autres, cela peut correspondre à une réaction de repli sur soi, une forme "d'anxiété sociale" », note Stéphanie Bertholon**, psychologue cofondatrice du Centre de traitement du stress et de l'anxiété de Lyon.

J'ai peur de le perdre

Vous êtes pris de panique à l'idée de louper un appel et vous frôlez l'évanouissement si vous l'oubliez en sortant faire du shopping.

Ça raconte quoi de moi ? Pour nombre de personnes, égarer son portable est bien pire que ne pas retrouver son portefeuille ou ses clés. « On appelle cette forme de dépendance la nomphobie (« no mobile phobie »), autrement dit l'angoisse d'être séparé de son portable. Comme c'est un objet sécurisant et rassurant, qui permet d'éviter l'ennui ou la solitude, certains sont pris d'attaques de panique quand ils s'en trouvent dépossédés », décrypte Stéphanie Bertholon. Pour beaucoup, le téléphone, c'est toute leur vie : contacts, photos, agenda... « Le perdre, c'est se retrouver seul sur une île déserte, sans aucune trace de son passé, insiste Christian Robin. Le perdre un jour, c'est prendre conscience du risque de le perdre toujours, s'approcher de sa propre mort symbolique. On peut comprendre que ce soit bien plus insupportable que toute autre perte matérielle. » Vivre sans revient à interroger notre capacité d'adaptation à évoluer dans un monde amputé de quelque chose d'essentiel.

Je ne communique que par SMS

Votre interlocuteur ne répond pas ? Vous lui envoyez illico un message. Vous craignez de le déranger ? Même réflexe. Vous pianotez, même laborieusement car, dans tous les cas, vous privilégiez le texto au allô !

Ça raconte quoi de moi ? Dans certaines situations, mieux vaut aller à l'essentiel en faisant l'économie d'une discussion, d'un échange qui pourrait s'éterniser ! C'est ce que permet le SMS. Mais cela peut également traduire une stratégie d'évitement. « En me cachant derrière le SMS, je fuis les conversations interminables et les réactions émotionnelles de mon interlocuteur », suggère Christian Robin. « Envoyer un texto permet de conserver une relation avec un engagement moindre, sans être contraint d'assumer la responsabilité de la conversation orale, reconnaît Stéphanie Bertholon. C'est parfait pour les timides, les introvertis, tous ceux qui



craignent le contact direct avec l'autre.» Mais gare aux incompréhensions, aux quiproquos et aux mauvaises interprétations!

Je ne rappelle personne, j'attends qu'on me contacte

Vos amis et vos proches le savent bien : inutile de vous laisser un message, vous ne les écoutez jamais. Autant jeter une bouteille à la mer!

Ça raconte quoi de moi ?

Vous utilisez le téléphone quand vous en avez besoin mais vous n'êtes jamais dans une démarche proactive. « Tout le monde n'est pas forcément à l'aise avec ce mode de communication, analyse Stéphanie Bertholon. Il nécessite une habileté sociale dont certains se sentent dépourvus. » Prendre la décision de décrocher, c'est accepter la confrontation à l'autre. Sans savoir où cela va nous entraîner. « Téléphoner, c'est comme sauter dans le vide, ose Christian Robin. Soit mon rapport à la vie est confiant et j'assume facilement la responsabilité de mes actes – et je téléphone aussi simplement que je me lave les mains –, soit mes relations avec autrui sont plus complexes et mon usage du téléphone plus anxieux. »

Je n'ai pas de portable

Allô ! Non mais allô quoi ! Vous vivez au XXI^e siècle et vous refusez le mobile ? À 62 ans, François fait de la résistance. « En avoir un, c'est sous-entendre que l'on est toujours joignable. Et moi, je tiens à ma liberté ! »

Ça raconte quoi de moi ? « Choisir de vivre sans, c'est une manière d'affirmer : « Je ne suis pas dans une joignabilité illimitée », explique Bertrand Bergier***, professeur à l'université catholique de l'Ouest. Ainsi, je ne laisse personne me demander où je suis tout le temps et je mets une frontière entre le monde extérieur et mon intimité. » Toutefois, cette position n'est pas immuable. Beaucoup, notamment les seniors, sont prêts à reconsidérer les choses si leur santé ou leur sécurité sont en jeu.

*ENSEIGNANTE-CHERCHEUSE À ISC PARIS, AUTEURE DE *J'ARRÊTE D'ÊTRE HYPERCONNECTÉ!* (ÉD. EYROLLES).

AUTEUR DE *VIVRE MIEUX DANS UN MONDE STRESSANT* (ÉD. ODILE JACOB). *AUTEUR DE *SANS « MOBILE » APPARENT* (ÉD. CHRONIQUE SOCIALE).



« T'es où ? », le nouveau « Ça va ? »

Lorsque vous croisez quelqu'un, vous lui demandez « Ça va ? » et, quand vous téléphonez, vous commencez presque toujours par le sempiternel « T'es où ? » Selon les chercheurs en sciences de l'information et de la communication, cette interrogation passe-partout n'en est pas vraiment une, il s'agit simplement d'entrer en contact avec son interlocuteur. Comme on parle de la pluie et du beau temps avec ses voisins lorsqu'on les croise dans l'ascenseur. Mais ce rituel du « T'es où ? » a également une autre raison : il permet de s'informer sur le cadre de la conversation (sa durée potentielle, son degré d'intimité...). La discussion ne sera pas la même si l'appelé est dans le bus, au supermarché ou confortablement installé dans son canapé.

© GETTY IMAGES / DR.