Pouvez-vous me fournir des informations concernant l'addiction au smartphone ?

Bibliothèques de Liège – notre réponse du 23/04/2021.



© Jeanne Menjoulet / Flickr

Comme de nombreux artistes, le chanteur Soprano aborde le thème de l'addiction au portable dans sa chanson : **Mon précieux** (2017)

Extrait :

« Quand tu sonnes ou quand tu commences à vibrer
Je perds la tête, comment pourrais-je te quitter?
Toi, mon précieux, mon précieux, mon précieux
Mon précieux, mon précieux, mon précieux

Mais, là, je deviens fou (j'deviens fou, j'deviens fou)
L'impression que mon pouls ralenti (ralenti, ralenti)
J'ai plus de repères, je suis perdu (perdu, j'suis perdu)
Depuis que tu n'as plus de batterie (de batterie, de batterie)
»
Qu'en disent les scientifiques ?
Sélection de documents pour en savoir plus sur l'addiction au smartphone.

Émergence d'une interrogation sur les bénéfices du smartphone

L'introduction du téléphone au sein de notre quotidien est, incontestablement, une avancée technologique dans le domaine de la communication à distance.
Au-delà de cette fonction première, le développement d'applications et de fonctionnalités a fait du téléphone un *smartphone* (anglicisme) : *« Téléphone mobile possédant des fonctions d'assistant personnel, conçu pour avoir des utilisations variées (internet, jeux…). »* (Dictionnaire Le Robert)
Néanmoins, des chercheurs et psychologues mettent en avant l'effet néfaste d'un usage non limité du portable sur la santé mentale.
Selon le Dr Goodman, une conduite addictive relève d'une *« envie répétée et irrépressible, en dépit de la motivation et des efforts du sujet pour s'y soustraire »*.
Mais à quel moment, l'usage du smartphone devient addiction ? Quels sont les réels dangers d'une utilisation non mesurée ?

Tous addicts au téléphone portable ?
12 oct. 2016
Le blob, l'extra-média

Le téléphone portable a envahi notre quotidien, changé nos relations sociales, brouillé notre rapport au temps de travail…. Francis Jauréguiberry, sociologue, enseignant-chercheur au Laboratoire Passages (Centre National de la Recherche Scientifique/Université de Bordeaux/Université de Pau/Université de Bordeaux Montaigne) a dirigé une vaste étude sur les conduites de déconnexion face au stress ou au trop plein d'informations.
Il nous rend compte des principaux résultats de cette étude.
Une interview menée par Olivier Boulanger, journaliste à Science Actualités, dans le cadre des Petits-déjeuners de l'Association des journalistes scientifiques de la presse d'information (AJSPI).

Addiction au smartphone : état des lieux

Médiamétrie, expert en étude médias, dévoile les chiffres observés en France concernant Internet en 2020 : temps passé à surfer sur le web, utilisation des réseaux sociaux et messageries…
« Certaines activités en ligne nées ou qui se sont renforcées pendant les périodes de confinement ont perduré et semblent s'ancrer progressivement dans la vie des Français », commente Bertrand Krug, Directeur du Département Internet, *« les usages se sont encore intensifiés avec une augmentation de 15% du temps passé chaque jour sur internet.*

Les « Mobivores » : connaissez-vous ceux qui surconsomment Internet sur mobile ? La Netletter, *mediametrie.fr*, le

14/06/2018

Extrait :

« En France, six individus sur dix se connectent chaque mois à Internet depuis leur mobile. Si l'on distingue ces mobinautes en trois groupes, des moins assidus aux plus engagés, on fait ce constat : le surf des 15% de mobinautes les plus assidus représente 44% du temps passé sur Internet sur mobile. Alors qu'en moyenne les mobinautes passent 1h18 chaque jour sur leur smartphone, ces 5,8 millions de visiteurs les plus accros y consacrent 3h18, soit 2,5 fois plus. Leur fréquence de connexion est également hors-norme : si en moyenne 82% des mobinautes se connectent chaque jour, chez les gros consommateurs ils sont 96%. »

N° 134

14 Décembre 2016



« Progrès ? Révolution ? Dangereuse addiction ? Et si le

smartphone était tout cela à la fois. Davantage qu'un téléphone intelligent, il est devenu pour chacun d'entre nous un centre nerveux et émotionnel supplétif. Comment ne pas devenir fou d'un appareil qui nous sert de bureau, de bibliothèque, d'agenda, de salle de jeux, de centre de commande et de réservation, de GPS… et de doudou ? », **Jamais sans mon smartphone**, *Le Un Hebdo,* N°134, décembre 136.

Addiction au smartphone : pourquoi ?

La mini-série **Dopamine** d'Arte décrypte, de manière scientifique, les addictions aux applis et les motivations lucratives des fabricants de celles-ci.
« Tu es accro à tes applis ? Tous les matins après Twitter, tu checkes tes flammes sur Tinder. Pas de métro sans YouTube ou Candy Crush. Instagram est irrésistible, Facebook addictif, t'es accro à Snapchat… et tu pètes les plombs quand t'as plus de batterie pour Uber. T'inquiète pas c'est normal. Toutes ces applis sont conçues pour te rendre complètement addict en activant dans ton cerveau la molécule responsable du plaisir, de la motivation et de l'addiction… la dopamine ! »
La vidéo Candy Crush de la série Dopamine aborde le processus de l'addiction du point de vue physiologique et psychologique.

Addiction au smartphone : les conséquences

Bien que le smartphone puisse faciliter et améliorer la vie quotidienne, il représente un danger conséquent lorsqu'il est

utilisé de manière excessive.
Hyperconnexion : quel impact sur la santé des Français ? par l'Institut BVA pour la Fondation April, juin 2019.
Extrait :
« De manière appliquée, les Français attribuent à l'exposition aux écrans un impact négatif principalement sur des fonctions physiologiques directement observables, c'est-à-dire sur leur vision (71%, -5 pts depuis 2018), leur activité physique (58%, score stable) et leur sommeil (58%, score stable). La moitié des Français estime toujours que l'exposition aux écrans n'a pas d'impact sur leur santé en général (50%, score stable) et 12% que cette exposition n'a même aucun impact négatif toutes dimensions confondues. Le lien entre l'hyperconnexion d'une part et l'alimentation, le moral ou le stress d'autre part reste toujours assez peu connu. »

Technologie. Soigner notre addiction aux smartphones par William Wan, *Courrier International*, le 16/07/2018.
Extrait :
« Cela fait deux ans que Nick Fitz est aux prises avec une manifestation spécifique de cette nouvelle bataille : les notifications. Dans le cadre d'une étude, il s'est intéressé au comportement de plus de 200 personnes avec leur téléphone. La plupart recevait entre 65 et 80 notifications par jour. Lorsqu'il a supprimé ces alertes, leur niveau de stress a considérablement diminué. Les brumes de la distraction se sont évaporées et leur concentration s'est améliorée. »

Regards croisés sur les usages problématiques du Smartphone dans la société française par Emma Fourati, dirigé par Mr. Christophe Génin, Mémoire De Master 2 Recherche Études Culturelles, 2013.
Extrait :
« Un large éventail de fonctionnalités et d'applications, est mis à la disposition du détenteur du Smartphone. Phil Marso, instigateur des « Journées mondiales sans téléphone portable

et sans Smartphone » et inventeur du concept d'« Adikphonia » a comparé le dispositif multitâches à un pacemaker ou encore à une caravane en expliquant que « la caravane est le véhicule qui concentre la vie de ses nomades épris de liberté. A l'intérieur, on y trouve un répertoire de souvenirs soit par des objets, des photos, des odeurs gustatives. Il y a un concentré d'âme humaine émotionnel. La perte de ce lieu de vie unique est souvent tragique. Le Smartphone est similaire à la caravane. C'est un objet de convergence proposant l'application de notre vie quotidienne en accéléré. »

Addiction au smartphone : des livres qui en parlent

Lâche ton téléphone ! : programme de détox digitale par Catherine Price, Paris, le Livre de poche, 2018.
Résumé :
« La journaliste détaille les effets néfastes de la connexion permanente tant sur le corps humain (concentration, mémoire et stress) que sur le relationnel puisqu'il isole du monde. A partir des dernières recherches en neurosciences, elle propose une méthode pour vaincre son addiction au téléphone. »

Pause : comment trois ados hyperconnectés et leur mère (qui dormait avec son smartphone) ont survécu à six mois sans le moindre média électronique par Susan Maushart, Paris, NiL, 2013.
Résumé :
« Durant six mois, l'auteure et ses enfants se sont déconnectés de tous les médias électroniques. A travers le récit de cette expérience, une réflexion sur le rapport des différentes générations aux nouvelles technologies et sur le rapport parents-enfants à l'ère numérique. »

Protégeons nos enfants des écrans ! : 10 conseils du groupe Parents unis, pas de smartphone avant 15 ans par Marie-Alix Le Roy, Paris, Mame, 2020.

Résumé :

« Des conseils pour limiter le temps passé par les jeunes devant les écrans, en particulier sur leur téléphone portable, afin de préserver leur temps de sommeil, leur équilibre mental ou encore leur sécurité. »

À tenter !

L'écrivain Phil Marso lance la **1ère Journée sans Téléphone portable**, le 06/02/2001 :

« Aujourd'hui, Phil Marso ne demande pas d'éteindre son smartphone pendant 3 jours, en période de crise sanitaire et de l'augmentation du chômage, cette consigne serait irresponsable. Il encourage plutôt les usagers à maîtriser l'outil au quotidien pour éviter une dépendance. C'est le prétexte de lancer un débat de réflexion pendant le 6, 7, 8 février 2021 autour de cet outil de communication. »

Sur la même thématique

- *En quoi le téléphone portable impacte-t-il nos liens sociaux ?*
