



# Jamais sans mon portable !

## Psy

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

Aurore Aimelet

« **M**on portable ne me quitte jamais », confie Xavier, 41 ans, commercial. « Je me demande si je ne suis pas accro... C'est grave ? » Pas tant que ça !

D'abord, il n'y a pas de dépendance, selon Serge Tisseron (1), 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 (2) 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 ». Xavier n'est pas accro. Mais pourquoi a-t-il peur d'être séparé de son écran ?

**1 Je surinvestis mon 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



**MUTATION.** Selon Stéphanie Bertholon, psychologue clinicienne : « La richesse et la polyvalence de l'objet ont façonné de nouveaux comportements ». © ÉRIC MALOT

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. Et qu'en cas de séparation Xavier somatise. « 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 si mon fils ou mon collaborateur avaient besoin de moi ?"). »

**2 J'évite toute émotion désagréable.** Le portable est bien pratique, même sur le plan émo-

tionnel. « 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 ».

**3 Je m'imagine tout puissant.** Comme on l'aime, cet objet ! On le personifie (sonnerie, écran d'accueil), on veut le plus joli, le plus performant... « Un doudou digital ! » sourit Stéphanie Bertho-

lon. « 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.

(1) Auteur de 3-6-9-12, *apprivoiser les écrans et grandir* (Éditions Érès).

(2) Coauteure de l'enquête « Vie intérieure et vie relationnelle des individus connectés », commandée par la Fédération française des télécoms (mai 2013).

# Que faire pour se désintoxiquer ?

**Cerner son comportement et en trouver les limites, le point de vue des experts.**

**S'interroger.** « En premier lieu, tâchez de faire le point, propose la psychologue Stéphanie Bertholon. Observez 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'auto disciplinent 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 : Baudaire disait de la photographie qu'elle était narcissique... »

(\*) À lire *Vivre mieux dans un monde stressant* de Stéphanie Bertholon. (Odile [JACOBI](#)). Sur [Psychologies.com](#) « Accro à votre portable ? » La réponse dans notre rubrique « Tests ».

## SA SOLUTION

**Anne, 32 ans.** « Mon portable a pris l'eau l'été dernier. Mon fichier clients, les photos de ma fille, mes cent trente niveaux à Candy Crush... Tout était fichu, j'en ai pleuré. J'ai dû rebrancher mon vieil appareil. Eh bien, contre toute attente, j'ai survécu six mois sans Internet sur mon mobile !

## Culture plus

# L'amour, le mensonge et l'adolescence

**Avec son quatrième roman pour jeunes adultes, l'Anglaise Cat Clarke poursuit son observation au scalpel des côtés sombres de l'adolescence.**

*A kiss in the dark* est l'histoire d'un terrible engrenage qui se déploie autour d'un mensonge. Alex et Kate se sont connus par l'intermédiaire d'Internet.

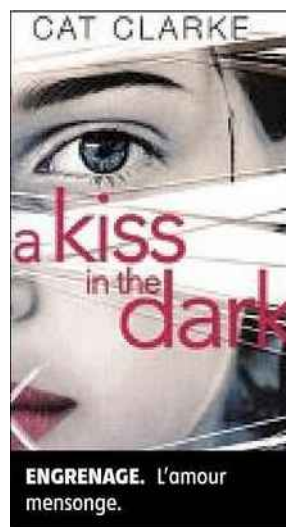
Les deux jeunes gens se rencontrent lors d'un concert et se découvrent une attirance commune.

Un premier amour qui fleurit sereinement. Mais voilà, l'un des adolescents cache un lourd secret qu'il n'a pu avouer à l'autre avant le premier baiser.

### Jeunesse déboussolée

Un secret qui va finir par faire voler en éclats leur amour et mettre en danger leur vie.

Comme à son habitude, la romancière anglaise ménage avec talent le suspense et sait sonder mieux que quiconque les affres d'une jeunesse déboussolée dans un monde trop grand pour elle. *A kiss in the dark* est un roman



prenant de bout en bout.

**Autres sorties.** Toujours dans la collection R de chez Robert Laffont, le tome 2 de *La 5<sup>e</sup> vague*, intitulé, *La mer infinie*, de Rick Yancey, *Le Joyau*, tome 1, de Amy Ewing, l'auteur de la trilogie *La sélection*, et *Liaison dangereuse*, tome 1, *Jalousie* de Sean Olin. ■

Frédéric Rabiller

➔ **Repères.** *A kiss in the dark*, de Cat Clarke, collection R, Éditions Robert Laffont, 412 pages, 18,50 €.

## NOTEZ-LE

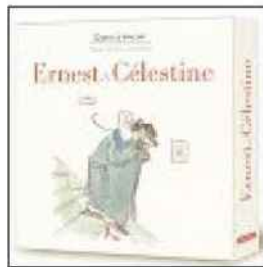
## Coffret

**Styliste en herbe.** Les petites fashionistas devraient plébisciter ces deux coffrets, parus chez Hugo Jeunesse. Le concept : une poupée en plastique souple et de nombreux stickers repositionnables pour habiller à sa guise Manon, une princesse voyageuse qui suit la mode des pays qu'elle traverse (un peu de culture au passage grâce au livret compris dans le coffret) ou Inès, une modeuse qui visite les grandes capitales de la mode (séquence découverte au passage).



*Coffrets Inès la styliste et Manon la princesse, par Marion Besnard et Vivalablonde, éditions Hugo Jeunesse, 14,95 euros pièce.*

## Coin lecture



**Ernest et Célestine.** Le célèbre duo de l'ours Ernest et de la souris Célestine, créé au tout début des années 80 par l'écrivain et illustratrice belge Gabrielle Vincent, au trait aérien, est revenu en force sur la scène enfantine avec le film d'animation sorti en 2012. Casterman sort un classieux coffret, réunissant trois petites

histoires. Idéal pour offrir en fin d'année. Dès 3 ans.

*Ernest & Célestine (La grande peur, la tasse cassée, Rataplan plan plan), par Gabrielle Vincent, Casterman, 3 livres de 24 pages, 14,50 €.*

## Bien être

**Sagesse/60 dessins à colorier.** Grand cahier vertical (270x420mm), le kakémono contient 60 motifs abstraits ou figuratifs à colorier, pouvant servir de support à la méditation et à l'apaisement (*Solar, illustrations Guylaine Moi, 12,90 €*). Les motifs sont inspirés de différents courants de sagesse orientale (hindouisme, bouddhisme, confucianisme, taoïsme, shintoïsme). Détachables, les planches coloriées peuvent être affichées ou encadrées.