



# Totalemment accro à mon portable

**Autopsy** | Contraction de "no mobile phobia", le terme "nomophobie" désigne la peur d'être séparé de son téléphone mobile. Angoisse des temps modernes ou fantasme marketing ?

**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, 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 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 ?

« *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 agen-*

*da, 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. Et qu'en cas de séparation, Xavier somatise.

**« En nous promettant immédiateté, accessibilité, mobilité, le smartphone nous renvoie dans la toute-puissance de l'enfance »**

**Stéphanie Bertholon, psychologue**

« *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 collègue avaient besoin de moi ?").* »

Le portable est bien pratique, même sur le plan émotionnel. « *Il nous évi-*



■ Il n'existe pas d'addiction au sens médical du terme. Mais le portable est devenu un vrai "doudou digital". Photo SYLVIE CAMBON

te 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! Le personnage (sonnerie, écran d'accueil), on veut le plus joli, le plus performant... *« Un doudou digital! sourit 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.

## Anne : « Mon téléphone a pris l'eau, tout était fichu, j'en ai pleuré »

Le cauchemar de tout possesseur de portable, Anne, 32 ans, maquettiste, l'a vécu: *« 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. »*

A la suite de cette mésaventure, Anne a dû rebrancher son vieux téléphone. *« Eh bien, contre toute*

*attente, j'ai survécu six mois sans Internet sur mon mobile ! »* Depuis, elle a racheté un portable dernier cri. Mais, affirme-t-elle fièrement, *« Je suis moins dépendante : simplement parce que mon fichier clients est aussi sur mon ordinateur, que je transfère régulièrement mes photos et que ma passion pour Candy Crush s'est éteinte. »*

*« 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.

**AUORE AIMELET**

► (\*) Coauteure de l'enquête "Vie intérieure et vie relationnelle des individus connectés", commandée par la Fédération française des télécoms (mai 2013).

■ Réalisé en partenariat avec **Psychologies magazine**

## QUE FAIRE ? 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'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... »*

## A 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 Jacob | 2013).

**3-6-9-12, apprivoiser les écrans et grandir**, de Serge Tisseron (Érès, 2013).

**Numéro en vente actuellement**



**PSYCHOLOGIES**

Les vraies et fausses promesses du développement personnel

**COUPLE: EN ATTENDEZ-VOUS TROP?**

**LUNDI PROCHAIN**

■ **Côté étudiant : le paramédical résiste à la crise**

**COURRIER**  
extrait de psychologie.com

## « Comment cesser de me gratter ? »

**J'ai une manie qui me gêne au quotidien, je me gratte toute la journée. Le visage, les épaules, le cou, la poitrine, le ventre, les jambes et le cuir chevelu. Mes doigts furètent sur la peau jusqu'à rencontrer le moindre petit relief à**

**lisser. Cela m'immobilise, je ne peux rien faire tant que je n'ai pas le sentiment d'avoir terminé de gratter. Que faire ?**

**Aliénore, 27 ans**

Chère Aliénore, vos conduites de grattage sont répertoriées et portent un nom : il s'agit de dermatillomanie ou grattage compulsif, un trouble obsessionnel compulsif, ou Toc.

La trichotillomanie, qui consiste à s'arracher les cheveux, est une conduite voisine de vos comportements de grattage.

Ces troubles, comme vous l'avez bien observé, sont aggravés par l'anxiété, les situations de stress, et on peut les concevoir comme un

moyen de se détourner de sujet et d'émotions douloureux. Votre cas est pénible, mais loin d'être désespéré.



■ **Quand ça gratouille trop, consulter peut être nécessaire.**

S. C.

Sur le plan psychothérapeutique, ce sont les thérapies cognitivo-comportementales qui donnent les meilleurs résultats.

Du point de vue médicamenteux, certains médicaments classés comme antidépresseurs permettent une amélioration. Le plus souvent, on préconise l'addition des deux abords. Je vous conseille de vous adresser à l'Association française de thérapie comportementale et cognitive, afin de trouver un thérapeute compétent dans votre région : [www.aftcc.org](http://www.aftcc.org)

**Gérard Apfeldorfer,**  
psychiatre et  
psychothérapeute