



INTERVIEW

● STÉPHANIE ● BERTHOLON- ALLAGNAT

PSYCHOLOGUE CLINIENNE, SPÉCIALISTE DE LA PRISE EN CHARGE DE L'ANXIÉTÉ, ELLE A COFONDÉ LE CENTRE DE TRAITEMENT DU STRESS ET DE L'ANXIÉTÉ, À LYON.

IL EXISTE UNE VRAIE DÉPENDANCE AU SMARTPHONE

Presque tout le monde utilise un smartphone. À partir de quand ce comportement est-il considéré comme pathologique ?

Les gens qui consultent un psychologue le font rarement parce qu'ils ont un souci avec leur téléphone. Ils le font plutôt pour des problèmes d'anxiété ou de dépression. Et c'est au cours de la thérapie que je découvre parfois qu'ils souffrent d'un trouble du comportement vis-à-vis de leur portable, car leur addiction, ou

dépendance, au smartphone (pour moi, les deux termes sont équivalents) représente un « facteur de maintien » de la pathologie qui les a amenés à mon cabinet. Souvent, comme pour toute addiction, la personne n'en a pas conscience et demande de l'aide tardivement, quand il y a déjà longtemps qu'elle présente des comportements problématiques. En 2012, à Lyon, j'ai fondé avec un collègue un centre de traitement du stress et de l'anxiété. Mais c'est à partir de 2010 que j'ai commencé à observer des comportements « pathologiques » à l'égard du smartphone. Les patients s'en servaient de façon excessive, surtout pour calmer leur anxiété ou se distraire de leurs émotions désagréables. Or j'ai constaté que l'utilisation du téléphone ne faisait qu'aggraver leur usuel-être. Dans notre jargon, le smartphone devient parfois un objet « contraphobique », qui vient rassurer et apaiser nos peurs (de s'ennuyer, d'être seul, de l'incertitude...), mais si on l'utilise trop, il entretient l'anxiété, car cela devient de plus en plus difficile de tolérer nos émotions.

Comment définir une utilisation excessive ?

Selon l'enquête réalisée par le cabinet d'audit Deloitte en 2016 auprès des Français (voir la figure page 53), les personnes âgées de 18 à 75 ans consultent leur portable 26 fois par jour en moyenne, et pour les 18-24 ans, ce chiffre atteint 50 fois. Mais nous ne pouvons pas caractériser l'addiction comportementale au smartphone seulement en fonction du temps que nous lui consacrons. Notamment car l'objet assure une multiplicité de fonctions et certains l'utilisent pour leur travail. En revanche, on parle de dépendance quand le sujet perd le contrôle de son comportement. Même si je reste trois heures sur mon smartphone, tant que je suis capable de l'éteindre sans problème, que je peux partir de la maison sans lui, que je ne l'utilise pas au quotidien, par exemple quand je suis en vacances, je ne suis pas dépendant(e). En revanche, l'une de mes patientes,

Plus on utilise son smartphone pour se rassurer ou apaiser une émotion désagréable, plus on risque de l'entretenir et de devenir addict.

Clara (le prénom a été changé, NDLR), qui est très anxieuse et rumine beaucoup, joue à *Candy Crush* sur son smartphone pour ne plus penser, ne plus être obnubilée par des idées qui tourment en boucle dans sa tête. C'est une vraie soupape pour elle, et elle peut se consacrer au jeu cinq heures d'affilée. Mais évidemment, elle ne fait rien d'autre pendant ce temps-là, et se sent coupable d'agir de la sorte. Toutefois, elle se sent mieux physiquement et moins angoissée. C'est tout le problème de la dépendance : dans la mesure où l'objet (ou la substance consommée) apporte un soulagement ou du plaisir, nous l'utilisons encore et encore pour pouvoir revivre cette expérience.

Les personnes addictes au smartphone souffrent-elles toujours d'un autre trouble psychologique ?

Non, plus aujourd'hui je crois, car le téléphone ayant des fonctions variées, il a envahi notre quotidien au point que nous nous levons avec, que nous l'avons constamment dans notre poche ou notre main, et que nous nous couchons pour ainsi dire avec lui. Il a « conditionné » de nouveaux comportements qui ne sont pas forcément liés à un problème psychologique sous-jacent.

Pour vous, il s'agit bien d'une addiction, comme celle vis-à-vis d'une drogue ou de l'alcool ?

Oui, il s'agit d'addiction comportementale. Même si ce n'est pas encore reconnu dans le *Manuel diagnostique et statistique des troubles mentaux*, le DSM, certaines personnes passent d'un usage normal à une mauvaise habitude puis à une véritable dépendance. Il existe toutefois une différence avec l'alcool : pour vivre, on peut se passer de boire, mais il est devenu difficile, socialement et professionnellement, de se passer de son smartphone. Car il sert à tout : naviguer sur Internet, discuter, faire ses virements à la banque ou ses courses, aller sur les réseaux sociaux, jouer en ligne, regarder ses photos... Il est un objet indispensable de notre quotidien, de sorte que, sans lui, on se sent parfois perdu.

Alors qu'est-ce qui définit la dépendance comportementale au smartphone ?

Le premier critère est la perte de contrôle : on ne peut plus s'en passer, ni s'arrêter pour faire autre chose. Le temps passé est aussi un indicateur, même s'il n'est pas essentiel. Un autre critère est l'impossibilité d'y renoncer dans des situations inadéquates, voire dangereuses, par exemple pour

Une recommandation s'applique à toutes personnes accros au téléphone, voire à celles qui ne le sont pas (encore) : éteindre les notifications ! Elles sont comme la cloche du chien de Pavlov qui annonce une récompense. Et on ne peut plus s'en passer.

Enfin, intervient la phase comportementale : j'essaie de remettre en question son attitude envers le portable, d'assouplir un peu les choses, en lui proposant des exercices et de nouvelles pratiques.

Quels sont ces exercices ?

Par exemple, pour une personne qui trompe l'ennui avec son smartphone, je propose une thérapie d'exposition. Je lui demande de s'exposer régulièrement à l'ennui, pour qu'elle se rende compte que ce n'est pas si ingérable ; elle ne dégainera pas son téléphone la prochaine fois qu'elle attendra dans ma salle d'attente. Le but est de s'habituer progressivement à de nouveaux comportements et de retrouver une certaine flexibilité mentale et comportementale. Si, dès qu'un sujet ne se sent pas bien, il s'empare de son smartphone, se met à jouer ou se connecte sur les réseaux sociaux, il ne doit pas bannir ce comportement, mais plutôt le maîtriser, en adoptant des alternatives comportementales pour que ce ne soit pas la seule réponse à sa solitude ou à son mal-être. J'assigne pour cette raison quelques tâches au patient : sortir de temps en temps ou faire les courses sans son téléphone, le laisser dans la cuisine toute la soirée, ne rien faire du tout (une attitude souvent vécue comme très pesante de nos jours)... Les exercices sont définis avec chaque patient pour qu'ils correspondent au mieux à sa façon de vivre.

Toutefois, j'émetts une recommandation importante à l'intention de toutes les personnes dépendantes au smartphone, voire à celles qui ne le sont pas (encore) : il faut suspendre toutes les notifications ! Pour éteindre la cloche du chien de Pavlov ! Car même si, ensuite, nous sommes encore « très proches » de notre portable, c'est nous qui allons alors le chercher et non lui qui « vient » vers nous et conditionne notre réaction et notre comportement. Il faut reprendre le pouvoir sur l'objet. Il y a déjà cinq ans, dans mon livre *Vivre mieux dans un monde stressant*, je proposais deux hypothèses concernant les nouvelles technologies. La première est que les écrans faciliteraient l'évitement de nos émotions désagréables et provoqueraient des émotions agréables. face aux moments d'ennui ou d'angoisse, on se rabat sur son smartphone. Par exemple, une mère se ronge les sangs car son fils ne lui donne pas de nouvelles ; elle l'appelle tout de suite et se sent soulagée. Et, comme on l'a vu, jouer, discuter sur son smartphone fait en général plaisir. Le risque de dépendance est alors d'autant plus grand qu'on ne sait plus gérer seul ses émotions désagréables.

Ma seconde hypothèse : les nouvelles technologies permettent de contrôler l'espace et le temps. On fait tout, tout de suite. De sorte que l'on devient intolérant à la frustration. Et l'addiction amplifie tous ces phénomènes. Donc, en thérapie, j'apprends aux

patients à gérer leurs émotions négatives, la peur, l'ennui et la frustration.

Pourquoi certaines personnes deviennent addictives et d'autres non, alors que l'utilisation du téléphone peut être la même ?

Comme pour toute addiction, des facteurs de vulnérabilité interviennent. Ils sont biologiques, psychologiques et environnementaux : l'impulsivité, la recherche de sensations, l'instabilité émotionnelle... Mais aussi les troubles de l'anxiété et de l'humeur, le déficit d'attention avec hyperactivité et la dépression : tout cela peut favoriser les dépendances comportementales. Certains facteurs environnementaux jouent aussi : un traumatisme, le manque d'affection... Mais je pense que l'utilisation excessive du téléphone forge encore plus les habitudes comportementales. D'autant que la consommation importante du smartphone provoque aussi parfois de l'anxiété, voire une dépression. Le sujet cumule alors tous les risques !

Avons-nous tous un risque de devenir dépendants au smartphone... ?

Lors d'une formation que j'ai donnée il y a quelques années sur les risques des nouvelles technologies, j'ai commencé la journée en demandant à tous les participants, psychologues, psychiatres, spécialistes des troubles anxieux ou des addictions, de me remettre leur portable. Aucun n'était dépendant. Mais je leur ai demandé à la fin de la journée ce qu'ils avaient ressenti. Beaucoup m'ont dit que c'était compliqué à gérer : l'un ne pouvait pas vérifier ses e-mails, l'autre s'inquiétait que l'école de son fils l'appelle dans la journée. Pourtant, tous avaient grandi sans téléphone et n'en avaient pas besoin avant. Ce qui veut dire que nous nous sommes tous progressivement habitués à faire face à nos émotions désagréables au moyen de notre smartphone. Et c'est comme cela que la vulnérabilité à la dépendance augmente. ●

Propos recueillis par Bénédicte Salthun-Lassalle

Selon vous, quels traits de caractère sont associés à un risque élevé de devenir addict à un comportement ?

Nous en avons déjà un peu parlé, mais les critères émotionnels sont essentiels. Si vous saviez combien de personnes anxieuses ou dépressives utilisent le smartphone pour se soulager ou combler un manque ? Dans une étude américaine, les traits de personnalité associés à la dépendance comportementale étaient la faible estime de soi, le fait de s'autodéprécier, la timidité, les réactions émotionnelles excessives ou les difficultés de communication. Par exemple, si on est timide, on peut utiliser les réseaux sociaux pour se donner l'impression d'avoir une vie sociale. Ou avec les jeux vidéo en réseaux, le fait d'avoir un personnage virtuel qui gagne comble parfois le manque d'estime de soi dans la vie réelle.

Dans une autre étude, des chercheurs américains ont travaillé sur les personnalités les plus à risque de dépendance au smartphone et ont aussi identifié l'instabilité émotionnelle comme un paramètre déterminant. Comme pour toute addiction, un autre facteur de vulnérabilité est l'impulsivité, souvent liée à de médiocres capacités d'attention et de concentration. Les chercheurs ont ainsi montré que les gens présentant un trouble déficitaire de l'attention avec hyperactivité étaient particulièrement sensibles à ce genre d'addiction comportementale. Autre trait de personnalité concerné : l'extraversion. Plus les gens sont extravertis,

ont besoin de se connecter aux autres, d'échanger, plus ils ont des risques d'être dépendants au smartphone, à cause des réseaux sociaux, des messages et du téléphone.

Comment aider les personnes addictes ? Quelles thérapies proposez-vous ?

Les thérapies cognitivo-comportementales sont selon moi les plus efficaces. Au départ, je réalise une « analyse fonctionnelle » : depuis quand le sujet présente-t-il ces comportements ? Dans quelles conditions utilise-t-il son smartphone ? Que fait-il avec ? Quelles émotions ressent-il ? Quelle est la fonction psychologique de ce comportement ? Quelles conséquences en retire-t-il ? Il s'agit de comprendre le mécanisme du problème, et d'amener le patient à en prendre conscience. Puis vient la phase de psycho-éducation. J'explique au patient ce qui lui arrive : le conditionnement classique et le conditionnement opérant, c'est-à-dire que du moment où il obtient une récompense (ou un effet positif) à un comportement, il le maintient. Je vérifie aussi sa motivation. Même si le sujet a conscience de son problème et des conséquences néfastes, et consulte dans mon cabinet, il n'est pas toujours suffisamment motivé pour arriver à changer de comportement. C'est pourquoi je lui demande les avantages qu'il constaterait à être moins souvent sur son smartphone. Il y a ensuite une phase dite cognitive : j'aide le patient à remettre en question ses croyances sur son comportement et sur lui-même si celles-ci sont dysfonctionnelles.

L'idée globale de la thérapie, c'est que le sujet atteigne une « consommation maîtrisée » du portable, ce qui suppose bien sûr de déterminer avec lui ce qu'elle serait. La difficulté vient du fait qu'il est impossible de le sevrer complètement, car chacun est plus ou moins obligé de se servir de son smartphone pour des raisons pratiques à l'heure actuelle. L'objectif est de faire en sorte que le comportement du patient engendre moins de conséquences négatives à court et à long termes.

Bibliographie

S. Bertholon, *Vivre mieux dans un monde stressant*, Odile Jacob, 2013.



43%

DES FRANÇAIS ÂGÉS DE 18 À 24 ANS

affirment avoir des difficultés relationnelles avec leur entourage, leurs parents notamment, à cause de leur utilisation excessive du portable. En moyenne, ils le vérifient 50 fois par jour.

© 2018 Delano & Co - Membres du Réseau French Tech - Toulouse

LE SMARTPHONE DES FRANÇAIS NE DORT JAMAIS



ments, surtout privés je crois: les jeunes n'ont pas le droit de sortir leur portable de leur sac dans l'enceinte du collège, même pendant la récréation, sous peine de se le faire confisquer. Cela permet aux élèves de s'en passer, de faire autre chose avec leurs camarades, et surtout cela limitera peut-être les problèmes de harcèlement: par les réseaux sociaux. Le renouveau de plus en plus de jeunes patients qui se font harceler: le plus souvent, une photo humiliante est prise dans l'établissement et se retrouve postée sur les réseaux sociaux. Certains enfants sont traumatisés.

Le cerveau des personnes accros fonctionne-t-il différemment?

Oui, comme pour l'addiction à une substance. Ce sont les mêmes circuits psychologiques et neurocognitifs qui sont modifiés. D'ailleurs, même lorsqu'on consomme une drogue, on n'est pas dépendant uniquement à la molécule, mais aussi à une expérience physiologique que la substance crée: c'est le plaisir, la satisfaction, le soulagement de quelque chose. Toute situation plaisante et agréable active le circuit cérébral de la récompense et augmente la concentration de dopamine. Et quand ce système est moins actif, le sujet consomme à nouveau ou reproduit la situation pour retrouver cet état de plaisir ou de soulagement. C'est ainsi que l'on peut tomber dans une dépendance, qu'elle quelle soit.

Un point est fort intéressant avec le smartphone: c'est de constater comment les notifications, quelles qu'elles soient, «réveillent» le circuit de la récompense. C'est un peu comme la cloche dans l'expérience de conditionnement de Pavlov: le chien sait qu'il va avoir une récompense – un aliment – et se faire plaisir dès qu'il entend le son, même si rien n'arrive. De même, dès que le téléphone s'allume, reçoit une alerte ou une notification, la personne addictive a appris qu'elle va recevoir une récompense émotionnelle plaisante, ce qui active le circuit de la récompense.

jeux d'argent, les achats compulsifs, Internet, les réseaux sociaux...

Oui, selon vous, sont les plus dépendants au smartphone?

Les adultes et adolescents sont davantage concernés. Même si, aujourd'hui, les soucis avec le smartphone et les écrans commencent parfois dès l'âge de 10 ans, il s'agit alors d'utilisations excessives, mais pas forcément encore d'addictions. Je ne pense pas que, physiologiquement, on puisse devenir dépendant si jeune. Mais à partir de 16 ou 17 ans, on peut présenter un problème de comportement vis-à-vis de son smartphone. D'où l'importance de bien éduquer nos enfants à l'utilisation des écrans. Il faut arriver à leur faire comprendre que l'on peut vivre sans portable plusieurs heures d'affilée. Cela ne sert à rien de le leur interdire, car le smartphone est un outil, souvent utile. Et il n'est pas nécessaire d'en faire un bouc émissaire: c'est à eux de trouver la bonne façon de l'utiliser, ce n'est pas l'appareil qui est responsable de leurs actes. Il faut leur apprendre à l'employer à bon escient et à garder la maîtrise sur l'objet. Le jeune doit essayer de ne pas compter que sur son smartphone pour se dis-

traire ou socialiser. Il doit varier les satisfactions et ne pas mettre tous les œufs dans le même panier! Les parents et l'école ont un rôle éducatif important vis-à-vis des nouvelles technologies; on ne pourra pas ensuite en vouloir aux enfants de ne pas gérer leurs comportements inadaptés, si on ne leur a pas appris à le faire.

Je reçois de plus en plus de jeunes adultes addicts à leur smartphone en consultation. Ce ne sont pas eux qui viennent spontanément me consulter, car le smartphone leur apporte tellement de plaisir ou de soulagement qu'ils ont du mal à prendre conscience des problèmes! Le plus souvent, c'est quand ils commencent à perdre le contrôle de leur utilisation que leur entourage, professeurs et surtout parents, en parle et les pousse à consulter. Selon l'enquête Deloitte, 43% des jeunes âgés de 18 à 24 ans affirment avoir des conflits et des disputes avec leurs parents à cause de leur utilisation excessive du smartphone.

Pensez-vous que l'interdiction des portables au collège sera utile?

J'y suis favorable. En fait, c'est déjà le cas dans de nombreux établisse-

répondre au téléphone ou envoyer un SMS au volant. Car le facteur fondamental de l'addiction, ce sont les conséquences dommageables pour l'utilisateur. Il peut s'agir d'un risque pour la santé, comme nous venons de le dire en voiture, ou d'une altération du sentiment de bien-être et de la qualité de vie.

D'où le terme « nomophobie » inventé il y a quelques années pour décrire une phobie liée à la peur excessive d'être séparé de son téléphone mobile. Ce mot est issu de l'expression anglosaxonne *no mobile phobia*. Les personnes atteintes de ce syndrome ne parlent pas de manque, comme lorsqu'un toxicomane est privé de cocaïne, mais disent qu'elles ressentent un mal-être si elles n'ont pas leur téléphone. Les patients, notamment les forts utilisateurs des réseaux sociaux, se plaignent d'une sensation de vide, voire d'être déconnectés des autres. Ils ont l'impression d'être seuls au monde, comme s'ils n'avaient plus de vie sociale. Certaines personnes privées de leur téléphone ont aussi une sensation d'angoisse; il ne s'agit pas d'une attaque de panique classique, mais elles ont l'impression d'étouffer et souffrent physiquement.

Autre critère de l'addiction: les conflits relationnels avec l'entourage, comme nous l'avons vu avec les jeunes et leurs parents, mais aussi les difficultés conjugales. Car le smartphone s'emporte partout, même au lit. Une patiente me racontait: « Mon mari est tout le temps sur son téléphone, du coup, on n'est plus connecté ensemble, on ne discute plus... il est sur ses jeux, ses vidéos. Ça ne s'arrête jamais. »

L'addiction comportementale a une autre caractéristique: elle se traduit par une diminution des performances scolaires ou professionnelles. Quand on passe beaucoup de temps sur son smartphone, on passe moins de temps à travailler ou à étudier, et l'attention et la concentration déclinent. La gratification que procure le smartphone est si forte que l'on perd de l'intérêt pour toute autre activité.

Quelles sont les conséquences au quotidien ?

À plus long terme, j'observe chez mes patients une perte d'estime de soi et une baisse de confiance en soi. Un d'eux me racontait: « Tout le temps que je gâche, je suis vraiment mal.

La nomophobie est la peur excessive d'être séparé de son téléphone mobile. Le sujet se sent alors mal, a du mal à respirer et se plaint d'une sensation de vide.

alors que j'ai plein d'autres choses à faire, je ne comprends pas pourquoi je suis comme ça. » Ma patiente qui joue tout le temps à *Candy Crush* a même des hallucinations visuelles qui la gênent au quotidien. Elles ne sont pas dues à un trouble psychiatrique, mais elle a des réminiscences visuelles des petits bonbons... Elle y passe tellement de temps que son système visuel s'active même quand elle n'est plus devant l'écran. Ou d'autres patients me disent avoir la sensation que « ça vibre en permanence dans leur poche ».

C'est parce que les conséquences d'une utilisation excessive du portable sont parfois si délétères que je n'hésite pas à parler d'addiction comportementale. D'autant que le smartphone est encore plus « dangereux » que les autres écrans si on ne l'utilise pas correctement, car il réunit en un seul objet presque tous les outils qui peuvent conduire à une addiction comportementale: les jeux vidéo, les