

# Beaucoup trop accros au smartphone

- C'est une évidence, rares sont les jeunes qui peuvent se passer quelque temps de leur portable.
- Un souci, pour les parents, s'ils ne sont pas addicts eux-mêmes.
- Voici quelques pistes d'un thérapeute pour s'en sortir.

**E**tre addict à son smartphone pourrait bien avoir un impact négatif sur les résultats scolaires. C'est ce qui est ressorti d'une étude conjointe de l'UGent et de l'UAntwerpen. Menée auprès de 696 étudiants de première année, l'enquête visait à mettre en évidence un lien éventuel entre les résultats obtenus aux examens et l'utilisation plus ou moins intensive du smartphone.

Conclusion: les participants ayant un usage au-dessus de la moyenne affichaient approximativement 1,1 point de moins sur 20 à leurs examens que les étudiants ayant une utilisation moins intensive que la moyenne de leur téléphone. Même constat au niveau des échecs : les accros au smartphone ont réussi 60,6 % de leurs examens, contre 68,9 % pour les moins assidus. En moyenne, les élèves sondés contrôlent leur GSM trois à cinq fois par cours et plus de deux fois par heure lorsqu'ils étudient.

*“Des recherches antérieures ont montré que les étudiants considèrent leur smartphone davantage comme une source de divertissement plutôt que*

*comme un outil de travail. Le désir d'utiliser son smartphone pour ne rien manquer de ce qui passe en ligne et interagir avec tout le monde (‘fear of missing out’) mène en outre à un manque de concentration dans ses études. Par ailleurs, le passage constant entre l'étude et le smartphone peut entraîner une surcharge cognitive et une inefficacité”, explique le doctorant Simon Amez, de l'UAntwerpen.*

L. D. (D'après Belga)

## 2

### actionnaires d'Apple inquiets

Deux actionnaires d'Apple, préoccupés par les effets sur la santé mentale d'un usage excessif des iPhone, ont demandé à la marque une étude sur l'addiction des enfants à ses téléphones mobiles.

*“Il y a un nombre croissant de preuves qui montrent que, pour au moins certains des jeunes utilisateurs les plus assidus, cela pourrait avoir des conséquences négatives involontaires”* sur la santé, écrivent les investisseurs Jana Partners LLC et les caisses de retraite des enseignants californiens, dans une lettre datée du 6 janvier.

# Comment limiter leur usage excessif du portable en six étapes

Comme s'ils avaient un smartphone greffé à la main, vos jeunes vous exaspèrent ? Voici quelques trucs à leur suggérer pour limiter cet "usage excessif". "On ne parlera en effet d'addiction ou de dépendance qu'à partir du moment où l'on est complètement coupé de la réalité autre que celle du smartphone et où l'on éprouve des sensations de manque en l'absence de son téléphone, au point de faire monter la colère, l'agressivité, la dépression..., nous précise Serge Minet, thérapeute clinicien, spécialisé dans la dépendance aux jeux. On pourra parler d'addiction éventuellement après un an d'observation de l'accumulation de ces divers symptômes."

## 1 Commencez par analyser votre propre attitude avec le portable

"Première chose à faire, nous explique Serge Minet, la position basse, chez l'adulte, qui lui-même n'est pas sans question sur son propre usage du smartphone. Cela veut dire : regarde-toi d'abord en train d'agir avec ton smartphone pour toi-même, interroge-toi sur ce qu'il représente pour toi, es-tu en manque quand il n'est pas allumé, où le mets-tu la nuit ?... Et après, seulement, on pourra peut-être envisager d'organiser un temps de parole avec les enfants pour essayer de mettre en pratique des conseils ou des règles de vie commune avec cet appareil présent dans tous les ménages."

## 2 Passez et signez un contrat de vie avec la famille

Lorsque l'on vient consulter ce thérapeute pour un tel problème identifié chez un jeune (a priori) : "Je prends toujours un temps de parole en famille pour que chacun explique quelle est la place du portable pour lui, nous dit-il. Je crée un débat où chacun s'y retrouve. Et il est amusant de voir dans la plupart des entretiens que le jeune qui a été désigné comme ayant des difficultés, échappe finalement au débat et devient l'animateur... A partir de là, on essaie de voir comment on peut coexister en présence de ce smartphone pour qu'il ne vienne pas faire écran de manière permanente dans le foyer. On passe alors un contrat de vie avec la famille dans lequel on rappelle les moments où l'on peut – ou non – utiliser son portable à la maison. C'est un contrat par lequel toutes les parties s'engagent. On va l'écrire à la main, avec un stylo sur du papier et le signer. C'est un contrat qui nous unit et avec possibilité, lorsque l'on se revoit, d'en modifier les clauses."

## 3 Définissez des moments et des lieux où le smartphone est banni

"On peut négocier avec l'enfant un temps horaire, poursuit Serge Minet. Proposer au jeune de décrire lui-même le temps dont il aurait besoin pour consulter son portable quand il rentre de l'école, par exemple. En tout cas, une chose est certaine, aucun smartphone à table lors des repas en famille, tout comme lorsque l'on est au restaurant. Chacun se met en mode avion. Pas de téléphone non plus dans les chambres quand on va dormir. Dans certaines familles, il existe un tiroir dans lequel chacun met son portable avant d'aller se coucher."

## 4 Faites les choses progressivement et non brutalement

Au début, on autorisera une consultation par exemple toutes les 30 minutes, puis toutes les heures, puis toutes les deux heures. Et une journée par semaine sans smartphone, est-ce une bonne idée ? "Je ne crois pas, dans la mesure où c'est un outil d'actualité et que chaque jour a un sens, nous répond le thérapeute. Je pense qu'il est important de garder le contact au niveau quotidien dans la mesure où cela risque de provoquer une frustration énorme. On peut par exemple passer à côté d'un événement qu'un ami nous communique et qui peut être important. Faire un 'vendredi saint du portable', je ne crois pas que ce soit une très bonne idée; cela risque de provoquer de l'agressivité. Le smartphone suscite en effet l'angoisse de rater quelque chose ou quelqu'un."

## 5 Suggérez-leur de limiter les tentations en réorganisant l'écran

Si le smartphone est configuré de sorte qu'il alerte à chaque réception de mail ou de notification, suggérez-leur de désactiver cette option, de manière à ne pas être distrait en permanence, inutilement.

## 6 N'hésitez pas à récompenser leurs efforts

Une fois le plan d'utilisation établi, les règles fixées... et respectées, n'hésitez pas à récompenser leurs efforts. Et rappelez-leur qu'il existe d'autres moyens que le smartphone pour passer du bon temps : le sport, les loisirs culturels, la lecture, la nature, les amis de la vie réelle et non virtuelle.

Laurence Dardenne