

On snobe sans s'en rendre compte

SANTÉ Une enquête belge révèle la gêne occasionnée par l'utilisation du smartphone

- Le « phnoping », néologisme pour « snober avec son smartphone », est un phénomène courant.
- 7 Belges sur 10 s'affirment gênés qu'un proche se préoccupe davantage de son smartphone que de la conversation...
- ... Tout en sous-estimant leur propre utilisation.

Le « phnoping », agaçant phénomène à la mode récemment passé dans le dictionnaire. Contraction des mots « phone » et « snober », il consiste à nier quelqu'un dans un contexte social en regardant son téléphone, plutôt que son interlocuteur. L'enquête menée en collaboration entre l'UGent et l'assureur NN sur 1.123 travailleurs belges entre 20 et 75 ans révèle l'agacement qu'il provoque. Une manie qui, selon cette étude, touche autant les hommes que les femmes. « Il est évident qu'être sans cesse rivé à son smartphone lors d'un moment privilégié et parfois rare avec ses proches peut avoir des conséquences négatives sur nos relations sociales, rappelle Annelore Van Herreweghe, coordinatrice de l'étude pour l'assureur. Quantifier ce phénomène et l'agacement qu'il suscite a un objectif: nous faire prendre conscience que nous le faisons tous ! »

Lors d'une conversation, sept Belges sur dix trouvent très dérangeant que leurs proches, qu'il s'agisse de leur partenaire ou de leur ami, aient tendance à

consulter leur smartphone et à « décrocher » de la conversation. « Qu'il s'agisse d'être distrait par le flot de notifications reçues ou de revenir à son smartphone pendant un moment de silence, on supporte encore moins ce comportement chez nos amis que chez notre partenaire, assure Annelore Van Herreweghe. Pendant un repas entre amis, ils sont même 71 % à ne pas apprécier que leur ami se préoccupe davantage de son smartphone que de la conversation. "Seulement" 64 % des Belges s'irritent lorsque leur partenaire s'adonne au "phnoping" lors d'un repas en tête-à-tête ou entre amis. » Globalement, les jeunes adultes de moins de 34 ans sont les plus à même de se laisser distraire : en effet, 33 % des jeunes adultes admettent être parfois ou constamment plus attentifs à leur smartphone qu'à la conversation en cours.

Plus perturbant encore : les partenaires qui se réveillent (26 %) et s'endorment (30 %) avec leur smartphone. Au sein d'un couple, ils sont 44 % à s'incommoder de la présence du

GSM sur la table du petit-déjeuner. Selon la psychologue Sylvie Loumaye, le smartphone a un impact significatif sur la qualité de nos relations : « Par le simple fait de placer votre smartphone sur la table, vous signalez à votre partenaire que vous n'êtes pas pleinement présent. Si nos moments de vie sont sans cesse interrompus par des notifications, il y a rupture dans la conversation, brisant la qualité du lien construit jusque-là. Il nous faut en effet 64 secondes en moyenne pour reprendre ce que l'on était en train de faire avant d'être interrompu par notre téléphone... »

Il faut environ 64 secondes après avoir été interrompu par son GSM pour reprendre la conversation

Si nous nous plaignions des habitudes de « phnoping » de nos proches, nous relativisons aussi à minima notre propre

consommation... « Les Belges sous-estiment l'usage qu'ils font de leur smartphone et pensent l'utiliser moins fréquemment qu'en réalité, observe Annelore Van Herreweghe. Seulement 17 % des Belges admettent être régulièrement plus concentrés sur leur GSM que sur la conversation. »

Un travers particulièrement humain : « Je le fais moi-même sans m'en rendre compte, sourit la psychologue. Nous remarquons plus rapidement ce qui nous dérange chez l'autre, mais il n'est pas toujours facile de considérer ses propres habitudes de manière critique... Il est aussi devenu quelque peu "tabou" d'admettre cette forme d'addiction. Aujourd'hui, nous passons de plus en plus de temps sur notre smartphone sans réellement nous en rendre compte. Ces chiffres doivent nous faire prendre du recul sur notre propre consommation. » ■

MARIE THIEFFRY

ASTUCES

Comment moins regarder son GSM ?

La psychologue Sylvie Loumaye liste quatre « trucs et astuces » pour mieux se déconnecter. « D'abord, mettre son GSM sur silencieux et désactiver les notifications pour s'assurer qu'il ne soit pas source de distractions inutiles. Ensuite, prendre conscience de l'usage que l'on en fait, car nous n'avons que rarement conscience du nombre de fois où nous l'utilisons au cours d'une journée. Un autre truc plus "radical" : laisser son GSM à la maison ! Pourquoi ne pas aussi essayer, lors de soirées entre amis, de faire des "paris" en plaçant tous les GSM au centre de la table ? La première personne qui attrape son téléphone devrait alors payer l'addition... »

M.T.H.