

NOMOPHOBIE

Les toxics du portable

Réseaux sociaux, jeux en ligne, sites de rencontres... consultés sur des portables, des tablettes ou des ordinateurs, les nouvelles technologies peuvent être une véritable drogue. À Lyon, la psychologue Stéphanie Bertholon, auteur du livre "Vivre mieux dans un monde stressant" développe une thérapie spécifique. Interview. Par Maud Guillot

Peut-on être dépendant aux nouvelles technologies?

Stéphanie Bertholon : Il faut d'abord définir ce qu'est une dépendance. On parle d'addiction quand on est dans l'impossibilité de résister à une impulsion. Donc effectivement, les nouvelles technologies peuvent engendrer une dépendance comportementale, c'est-à-dire celle que l'on observe par exemple dans le jeu pathologique ou l'impulsion d'achat.

Mais ce n'est pas du même ordre que l'alcool et la drogue?

Ce n'est pas la même forme puisqu'il n'y a pas de produit addictif mais le mécanisme est sensiblement le même. Il y a cette impossibilité de résister à la pulsion mais aussi le plaisir ou le soulagement à un malaise quand on cède. Résultat, on voudra répéter ce comportement pour générer ce plaisir ou le soulagement, car on active la zone de récompense neurologique.

Comment expliquez-vous le développement de cette dépendance?

On a désormais un objet qui, techniquement, favorise cette dépendance, c'est le smartphone. Il est très pratique et toujours à portée de main. D'ailleurs, on estime qu'on le consulte toutes les

3 minutes. C'est un véritable doudou pour les adultes, un objet sécurisant et rassurant auquel on voue un rapport affectif.

Mais est-on dépendant de l'objet ou de son contenu?

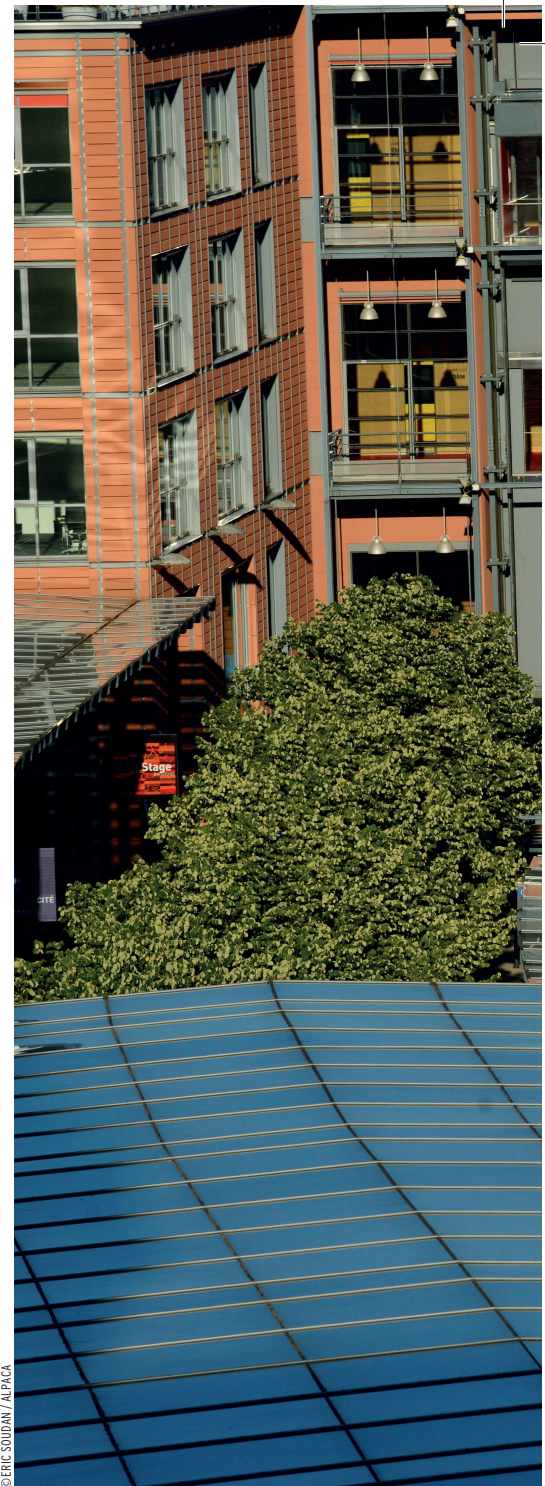
Il y a des personnes dépendantes au sexe ou au jeu sur internet. Elles le sont sur l'ordinateur ou la tablette également. Mais le smartphone en tant que tel est un objet spécifique car il est mobile. Quand on ne l'a pas dans la main, il nous manque physiquement. Il crée une nouvelle dépendance. Notamment par l'accès immédiat aux réseaux sociaux. Ensuite, bien sûr, on est dépendant de ce qu'il nous apporte.

Qu'est-ce qu'il nous apporte?

Il permet d'éviter des émotions désagréables : l'attente, l'ennui, la solitude... Il procure même un sentiment de toute puissance. On a tout, tout de suite. Résultat, on ne supporte plus la moindre frustration, la moindre contrariété.

Et les réseaux sociaux plus spécifiquement?

À la base, on cherche à être aimé. Un réseau social, ce sont des liens qui permettent l'attachement. Il répond à un besoin d'appartenance. Ce qui se joue,



© ERIC SODIN / ALPACA

c'est un besoin de reconnaissance, une valorisation de l'estime de soi... Mais ça peut être trompeur. Car ces liens sont virtuels. Et ils ne remplacent pas une véritable rencontre physique.

Comment se manifeste cette dépendance?

Il peut y avoir des manifestations physiques. Les Britanniques parlent de "nomophobie", no mobile phobie pour évoquer l'angoisse d'être séparé de son portable. On peut déclencher des attaques de panique. Au niveau psychologique, il y a des pensées obsédantes sur les appels loups. La personne est