

Un smartphone stupéfiant !

Michelle Ponti, Alan Rodriguez

Étudiant-e-s en ingénierie des médias, 1^{ère} année, HEIG-VD

De nos jours quitter la maison sans téléphone pourrait poser des problèmes à de nombreuses personnes, mais pas seulement chez les jeunes. Ne pas être capable de communiquer en cas de besoin, est une préoccupation qui unit tous les âges. Avec la puissance du réseau, nous avons toutes sortes d'informations dans notre poche et nous permettez d'être au courant de toutes les nouvelles en direct. En tant qu'utilisateurs réguliers de smartphones peut-on parler de dépendance au mobile ? Bien-sûr, mais il est important de tirer le meilleur parti des smartphones. Il est un outil aux applications infinies, comme un couteau suisse digital. Tout est à portée de main de l'utilisateur, et c'est à lui de trouver son propre équilibre entre un moyen d'informations et un moyen pour le loisir. Voyons ensemble comment être capable de l'utiliser au maximum...

I. LA DÉPENDANCE

En médecine et en sciences sociales, la dépendance est une condition dans laquelle un individu a un besoin irrépensible d'un produit ou d'une substance auquel il s'est habitué et dont l'abstinence peut lui causer un état de dépression, de malaise et d'anxiété. Mais une dépendance n'est pas nécessairement liée à une substance comme par exemple nicotine, alcool ou drogues. On peut aussi parler de l'usage excessif du téléphone, notamment lorsqu'il s'agit d'en faire autre chose que ce pourquoi il a été conçu à l'origine (appeler quelqu'un). Dix minutes de trajet en métro ? Je sors mon téléphone et jette un œil sur les réseaux sociaux. Quelle heure est-il ? Je sors le téléphone et je suis absorbé par les notifications, quitte à en oublier l'heure. La FOMO (acronyme anglais de *Fear of Missing out*) [1] est une autre anxiété sociale qui se retrouve principalement chez les jeunes. Cette phobie est caractérisée par le besoin constant de ne rien manquer, de devoir connaître toutes les nouvelles importantes. Mais dans quelle mesure ce désir de partager un moment personnel avec ses *followers* devient-il un plaisir, un besoin ou même une nécessité ? Pourquoi avons-nous besoin de ces *like* célèbres ? Le sentiment de lien avec les autres est un besoin psychologique qui influe sur la santé psychologique des personnes, une nécessité primordiale d'appartenir à un groupe social et de la recherche de l'approbation des autres. Tous ces exigences d'épanouissement humain ont facilement trouvé un outil pour se fabriquer eux-mêmes, le smartphone, et ont par conséquent créé cet énorme lien qui se transforme souvent en quelque chose de plus négatif, comme une addiction. Malheureusement, sauvant le problème ne se limite pas à la santé de l'individu. Par exemple dans les rues les *smombies*¹ et les distractions au volant peuvent entraîner des accidents vraiment graves.

¹ Smombies : En anglais *Smartphones Zombies*. Piéton qui regarde le smartphone sans se soucier de la circulation.

II. BON OU MAUVAIS ? IL FAUT TROUVER L'ÉQUILIBRE

Pour commencer, il faut distinguer l'utilisation pour le travail et l'étude et l'utilisation pour le plaisir. Fondamentalement, si le smartphone est utilisé pour travailler ou pour communiquer avec d'autres personnes, il peut s'avérer un outil très pratique. Mais si on entre dans la sphère de l'utilisation pour les loisirs, à quel moment il faut se demander si rester au téléphone des heures est utile ou une perte totale de temps ? On sait que prendre de courtes pauses au travail et pendant les études peut aider à rester concentré et efficace. Mais lorsque vous commencez à accumuler des heures consacrées à *scroller sur la Timeline*², au lieu d'être un moment de libération de l'esprit, les pauses se transforment en problème [Fig. 1]. Une organisation qui lutte contre cette habitude néfaste est le *Center for Humane Technology* (anciennement *Time Well Spent*). Elle cherche d'« inverser ce qu'il appelle le déclassement humain et la crise de l'attention numérique provoquée par les entreprises technologiques qui conçoivent des appareils mobiles et les fonctionnalités de médias sociaux pour capter le plus d'attention possible. » [2].

Mais si on met de côté un instant les aspects négatifs et les analysons sous un autre angle, nous avons également des implications positives en faveur des téléphones mobiles. Les mêmes réseaux sociaux nous aident à être informés des événements qui se produisent partout dans le monde, nous permettent d'interagir et rester en contact avec des personnes d'autres pays et nations, de trouver des individus partageant les mêmes intérêts et d'avoir ensuite des échanges culturels avec des opinions différentes et autres points de vue.

La communication ne représente qu'une infime partie du potentiel des téléphones mobiles. Il suffit de penser à la possibilité de prendre des photos, de rechercher sur Internet, d'écouter de la musique, d'avoir un navigateur GPS, ...

Grâce à ces innombrables outils qui y sont enfermés, le smartphone peut le considérer comme un couteau suisse numérique. Cet article n'est pas destiné à constituer l'avertissement habituel sur les effets négatifs des téléphones portables, car au final, chaque personne est différente et a des besoins différents. Il est important d'être clair sur ses propres priorités dans la vie et de reconnaître le temps passé sur les médias sociaux comme une période qui aurait pu être consacrée à quelque chose de beaucoup plus rentable et utile. Comme dans toutes choses, l'équilibre est le mot clé.

² Scroller sur la Timeline : sur Twitter, lorsque vous faites défiler sur la page principale où vous voyez toute l'activité

III. L'EXPÉRIENCE DE DETOX DE ALAN

« Pendant deux semaines, j'ai eu l'occasion de vivre une expérience de désintoxication sur les réseaux sociaux, et je la recommande vivement à tous. J'ai commencé par désinstaller tous les médias sociaux, comme Instagram, Twitter et Facebook. Au cours de la période de « désintoxication », j'ai remarqué de nombreux changements dans ma façon d'être mais aussi dans ma concentration à l'école. Par exemple, je me sentais généralement plus heureux et pas nécessairement grâce à quelque chose. En ce qui concerne les échanges sociaux, je n'ai pas remarqué de grande différence dans la communication avec mes collègues et amis.

Pour analyser les effets de la désintoxication et changer le temps d'utilisation, j'ai utilisé une application pour Android appelée *Space*. Cela m'a permis de voir le nombre de minutes d'utilisation du téléphone. En ce qui concerne le nombre de fois que le téléphone a été consulté, il n'y avait pas beaucoup de différence, également parce que j'étais toujours habitué à contrôler le téléphone souvent, dès que j'avais un moment libre. Au lieu de cela, aussi longtemps que l'écran était allumé, j'ai constaté une diminution d'environ 50%. Cette amélioration radicale s'est certainement produite parce que je n'avais plus de réseaux sociaux sur lesquels je perdais en moyenne trois heures par jour. En conclusion, grâce à cette expérience j'ai réalisé et je me suis prouvé, que le temps que je passe sur les réseaux sociaux je peux l'utiliser de manière plus intelligente et productive. »

IV. CONSEILS SUR LA DÉTOXIFICATION ET LES AMÉLIORATIONS

Comme dans tous les types d'excès, il existe des régimes et de petites règles pour se débarrasser des mauvaises habitudes. Voici cinq petits conseils pour une désintoxication de votre appareil :

1. *Utiliser des restrictions de temps, fixer des limites* : Vous pouvez décider quand et combien vous pouvez les ouvrir tous les jours. Il existe des applications dédiées pour Android et est déjà présent dans les réglages de Apple.

2. *Régler l'écran en noir et blanc* : De cette façon, les utilisateurs ont tendance à être moins enclins à contrôler leurs appareils, car certaines couleurs utilisées par les applications (telles que le bleu ou le rouge) nous incitent inconsciemment à vouloir vérifier le téléphone et les notifications. [3]

3. *Utiliser une horloge « analogique »* : En regardant souvent l'heure sur l'écran du téléphone portable, vous vous perdez dans les notifications et vous oubliez ce que vous cherchiez. Avec une montre classique, il n'y a aucune possibilité de distractions.

4. *Désactiver les notifications inutiles* : Pour éviter de vous laisser distraire, il est préférable de désactiver les notifications, comme avec le mode « Ne pas déranger » ou en désactivant les notifications push d'applications qui ne sont pas strictement nécessaires. Sinon désinstaller les applications inutiles !

5. *Éteindre le téléphone avant d'aller se coucher et ne l'allumer qu'après le petit-déjeuner* : Cela empêche le téléphone portable d'affecter la qualité de notre sommeil.

Voici trois petites améliorations que vous pouvez apporter à votre téléphone pour une utilisation meilleure et plus intelligente :

1. *Raccourcis (Apple)* : il est possible sur votre iPhone de créer des "mini applications". Par exemple, vous pouvez créer une commande qui permet en un clic au téléphone de créer une liste contenant les vingt-cinq chansons les plus écoutées de votre librairie ou d'envoyer un message écrit en avance à un contact à un moment donné uniquement si certaines conditions sont valides.

2. *Créer un écran avec des applications utiles au travail / à l'école* : Si vous utilisez le téléphone comme outil de travail, il est bon de créer une page dédiée aux applications professionnelles. De cette manière, il n'y aura plus aucune envie de saisir d'autres applications inutiles sur le lieu de travail.

3. *Lynknet (Android)* : il est un navigateur light qui permet aux utilisateurs d'ouvrir rapidement des liens au-dessus d'autres applications. Il peut charger des liens en background, ce qui évite les distractions des autres pages.

V. OU TROUVER DE L'AIDE

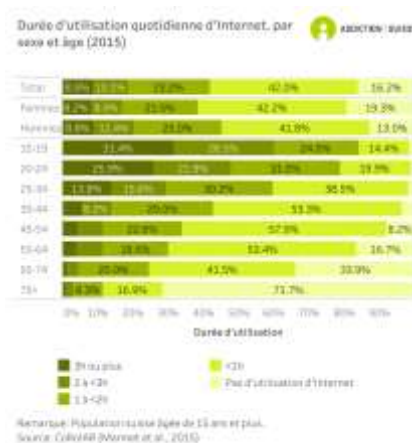
Si vous pensez être accro à Internet, aux médias sociaux ou au téléphone et que vous avez besoin d'aide, ou si vous avez des questions à ce sujet, vous pouvez visiter le site Web de *Addiction Suisse* ou *Santépsy* [4, 5]. Celles-ci vous indiqueront le centre de consultation le plus proche et vous aideront de la meilleure façon possible.

VI. ANNEXES

RÉFÉRENCES

- [1] Page wikipedia sur [FOMO](#)
- [2] Page wikipedia sur [Time Well Spent](#)
- [3] Emily Turretini (21.01.18). [Recette d'une detox écran : passer en mode noir-blanc](#) (Le temps).
- [4] Site web [Santépsy](#)
- [5] Site web [Addiction Suisse](#)

ILLUSTRATIONS



[Fig. 1] Graphique de Addiction Suisse (2015) sur la durée d'utilisation d'Internet par sexe et âge