

L'ADDICTION AU TELEPHONE PORTABLE OU NOMOPHOBIE

*P*hobie d'être séparé de son téléphone portable.



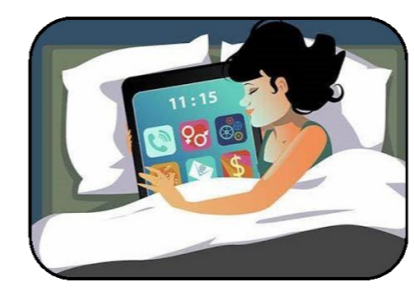
A quoi sert un téléphone portable ?



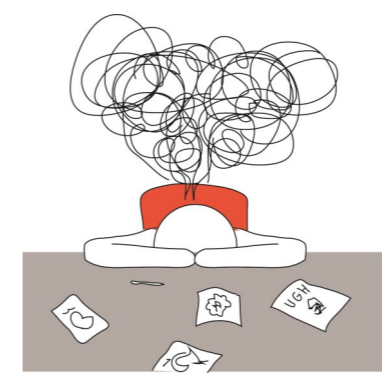
- Téléphoner,
- Consulter ses mails,
- Prendre des photos,
- Agenda,
- Supermarchés en ligne,
- GPS,
- Regarder la télévision / série,
- Jouer,
- ...



Les symptômes courants liés à l'utilisation excessive du smartphone :



Besoin qu'il soit 24h/24, 7j/7 à nos côtés.



Angoisse, tremblement, tachycardie... en son absence.



Difficulté de concentration.



Echec scolaire / professionnel.



Repli sur soi.

Quelques chiffres sur l'addiction au portable

2

C'est le nombre d'heures en moyenne que passe un français âgé entre 16 ans et 30 ans sur son téléphone portable.



16%

C'est le pourcentage de Smartphones des 12-14 ans qui seraient équipés d'un contrôle parental.



97%

C'est le pourcentage de français qui possèdent un mobile soit environ 63 millions de français selon les chiffres de l'Arcep.



75%

C'est le pourcentage de la population mondiale possédant un téléphone portable soit environ 6 milliards de personnes selon les chiffres de la banque mondiale.



Les conséquences secondaires de la nomophobie :



Le cyberharcèlement.



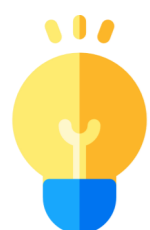
La cyberdépendance,
L'hyperconnectivité.



Les achats compulsifs.



La dépendance aux
jeux d'hasard.



Les solutions :

- ⇒ Apprendre à moins utiliser son téléphone en essayant de le verrouiller plusieurs fois par jour.
- ⇒ Ne plus regarder son portable en présence d'autres personnes.
- ⇒ Ne pas l'avoir en permanence dans ses mains.
- ⇒ Désactiver ses notifications et alertes.
- ⇒ Penser à diversifier ses activités. Par exemple faire du sport et enrichir sa « vraie » vie sociale.
- ⇒ En parler autour de soi.
- ⇒ Faire appel à un professionnel de la santé (psychiatre, psychothérapeute).
- ⇒ Prendre contact avec « *drogue info service* » au 0 800 23 13 13.
- ⇒ Réaliser le test d'addiction au portable <http://www.slate.fr/story/109041/nomophobie-questionnaire>