

Nomophobie. Cette dépendance au smartphone dangereuse pour la santé...



[Source : breizh-info.com]

Êtes-vous victime de nomophobie ? Si l'idée de vous passer de votre smartphone vous paraît inconcevable, les risques potentiels de cette dépendance sur votre santé mentale et physique pourraient bien vous faire changer d'avis.

## Nomophobie : un smartphone vous manque et tout est dépeuplé

Cette angoisse, de plus en plus de personnes l'ont déjà ressentie. Se retrouver sans son smartphone est effectivement devenue une crainte répandue dans notre société hyper connectée. Ce phénomène porte un nom : la nomophobie, soit la compression anglophone de « *no mobile phone phobia* ». Après avoir pris une place considérable dans nos vies au point de devenir quasiment indispensables pour certains, les smartphones n'ont pas que des avantages pour une partie de leurs utilisateurs devenus dépendants à l'objet. Durant l'été 2020, une équipe de chercheurs australiens de l'Université Monash de Melbourne ont publié une étude après s'être intéressés à cette nomophobie.

Les travaux en question, menés en Australie, un pays où l'on compte 109,6 abonnements à la téléphonie mobile pour 100 habitants (contre 103,5 pour 100 habitants à l'échelle mondiale), avaient consisté à interroger 2 838 participants sur leurs habitudes d'utilisation, mais également sur leur attachement à leur smartphone.

Les résultats, édifiants, ont alors rapporté que 99,2 % de ces individus présentaient une forme de nomophobie en reconnaissant craindre le fait de ne pas avoir leur téléphone mobile sous la main. Plus inquiétant, 13,2 % des interrogés étaient atteints d'un niveau sévère de nomophobie quand plus de huit volontaires sur dix étaient atteints d'un niveau de nomophobie léger à modéré. Par ailleurs, l'étude souligne que plus de quatre participants sur dix (43 %) passaient plus de trois heures par jour sur leur téléphone. Presque l'équivalent d'un travail à mi-temps...

## Des risques sur la santé non négligeables

De plus, cette peur excessive d'être séparé de son smartphone pourrait être la cause de comportements dangereux pour l'individu qui en est victime mais aussi pour autrui. La nomophobie entraînerait ainsi des risques sur le plan de la santé mentale et physique.

Les chercheurs australiens ont notamment observé la corrélation suivante : plus les participants étaient atteints d'un niveau élevé de nomophobie, plus ils étaient susceptibles d'avoir des comportements dangereux, voire illégaux. Dans le détail, les personnes atteintes de nomophobie étaient dix fois plus susceptibles d'utiliser leur téléphone dans un lieu interdit. Ces mêmes individus se révélant également quatorze fois plus susceptibles d'adopter un comportement dangereux avec leur smartphone, notamment en l'utilisant durant la conduite de leur véhicule. Mais aussi en marchant et en traversant la route, les yeux rivés sur leur écran, avec des conséquences prévisibles...Quant au profil des personnes les plus concernées, ce sont celles âgées de 18 à 25 ans qui se sont avérées être les plus dépendantes à leur téléphone mobile. D'autre part, les résultats des travaux rapportent que les hommes étaient environ deux fois plus susceptibles que les femmes de faire une utilisation dangereuse de leur smartphone.

Enfin, sur le plan de la santé mentale, une surutilisation du smartphone peut aussi donner lieu à des comportements antisociaux si l'utilisateur consacre l'essentiel de son attention à son téléphone mobile au détriment des personnes avec qui il est en présence. Le smartphone, une forme de drogue technologique ? Il s'agirait de savoir décrocher !

Crédit photo : Flickr (CC BY 2.0/Marco Verch Professional Photographer)  
(photo d'illustration)

*[cc] Breizh-info.com, 2021, dépêches libres de copie et de diffusion sous réserve de mention et de lien vers la source d'origine*