

Addiction aux smartphones

Comprendre le phénomène et l'accompagner



Document réalisé par
l'association Raptor Neuropsychy



Mathieu CERBAI

Psychologue
Formateur / Vulgarisateur



- Août 2022 -

Sommaire

Définitions et terminologie

Chiffres clés

Facteurs de risque

Fear of Missing Out (FoMO)

Symptômes et conséquences

Troubles associés

Comment (s')évaluer ?

Quelles solutions ?

Introduction

Une révolution technologique

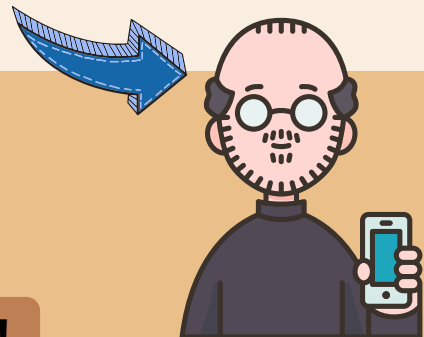
ibm



Conçu par IBM en 1992 et commercialisé dès 1994, le premier smartphone - l'IBM Simon - était bien loin de ressembler à nos ordinateurs de poches actuels.

Fabriqué par *Mitsubishi*, ce bijou d'innovation technologique marquait le début d'une nouvelle ère : celle de l'**accès instantané à l'information, partout et tout le temps.**

Dans les années qui suivent, de nombreuses entreprises commercialisent leurs appareils : *Nokia, HP, Ericsson, BlackBerry, Samsung, Sony...* Mais c'est en 2007 qu'a lieu la révolution ultime, lorsque Steve Jobs, alors PDG d'*Apple*, dévoile le **premier iPhone.**



Presque un être humain sur deux !

En 2022, à peine **15 ans après** le début de l'explosion du marché des smartphones, c'est près de 3 milliards de personnes qui en possèdent un dans le monde (pour un total de 5,3 milliards d'utilisateurs de téléphones portables qui, rappelons-le, ne sont pas tous des smartphones).



3 milliards



Smartphones : au cœur de notre quotidien

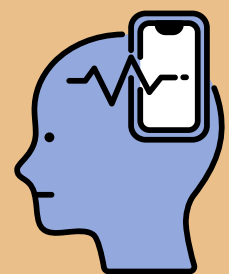
Aujourd'hui, les smartphones occupent un **rôle central** dans nos **activités quotidiennes** (1).

Ils ont des bénéfices certains et non négligeables (2) :

- Amélioration de la **productivité** (e.g. mails)
- Promotion des **interactions sociales** (e.g. réseaux)
- Augmentation des possibilités de **divertissement**
- Garantie de l'**accès à l'information** et à des **services** (e.g. gestion de son compte en banque)



Pour les **étudiant.e.s**, les smartphones sont des **outils de choix** : ils donnent la possibilité d'apprendre partout et tout le temps, sont utilisés par les enseignant.e.s pour leurs cours, favorisent les discussions, permettent de gérer les travaux de groupe... (2)



La nomophobie

Mais le revers de la médaille est qu'il peut devenir **difficile de se passer de son smartphone**, lui qui permet tant de choses différentes. Certaines personnes vont même développer une **peur de ne pas avoir son téléphone à portée de main** : la nomophobie (3).

(1) Junco & Cotten (2012)
(2) Alotaibi et al. (2022)
(3) Olson et al. (2022)

Définitions / Terminologie

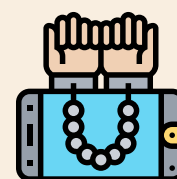
... L'addiction aux smartphones ?

L'addiction aux smartphones est une **problématique commune aux adultes à travers le monde**. Elle se manifeste dans l'**utilisation excessive de son téléphone**, impactant des activités telles que les apprentissages, la conduite de véhicule, les regroupements sociaux ou encore le sommeil (4).

"Toute activité plaisante réalisée à l'excès et ayant des **conséquences négatives** peut être considérée comme une addiction." (5)



"L'utilisation d'un smartphone, tout d'abord comme une activité plaisante du quotidien, peut devenir une addiction, quand un individu devient **obsédé par son smartphone**." (6)



Doit-on parler d'addiction ?

On pourrait parler d'un "**usage problématique des smartphones**", car les conséquences seraient néfastes mais moindres que dans le cas des addictions (7, 8).

Egalement, le smartphone pourrait être **une forme de l'addiction à Internet**. Ce serait un objet facilitateur : un moyen d'accès (2, 9, 10).

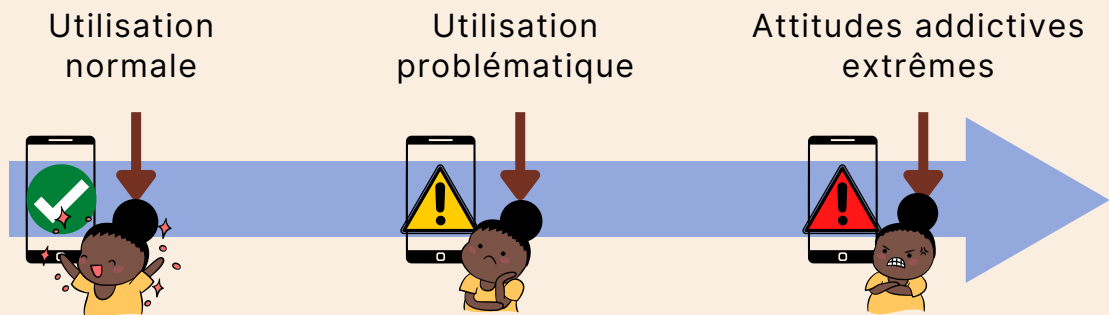
- (4) Alhassan et al. (2018)
- (5) Vladan (2013)
- (6) Walsh, White & Young (2010)
- (7) Yu & Sussman (2020)
- (8) Panova & Carbonell (2018)
- (2) Alotaibi et al. (2022)
- (9) Barrault et al. (2019)
- (10) Vujić & Szabo (2022)



Vous constaterez que, dans ce livret, les différentes terminologies sont utilisées.

Un continuum ?

D'après la littérature scientifique, il serait pertinent de placer l'addiction aux smartphones sur un **continuum de comportements addictifs** : celui-ci irait d'une utilisation problématique jusqu'à des attitudes addictives plus extrêmes (7).



Une classification

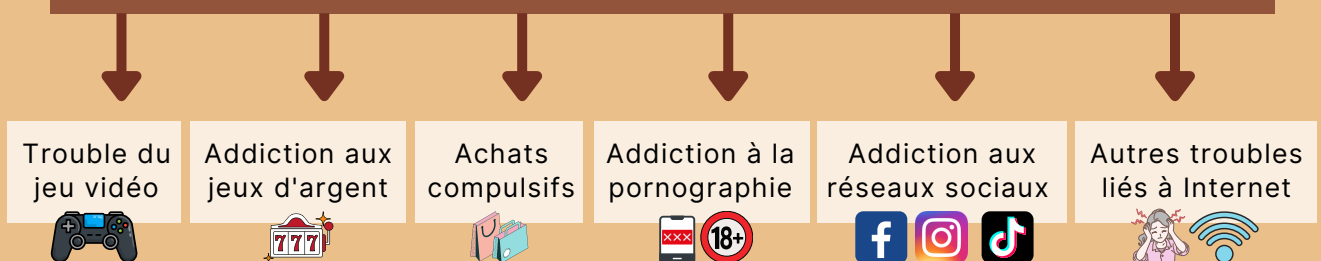
L'équipe de Christian Montag, professeur de psychologie moléculaire à l'université d'Ulm (Allemagne), propose ensuite une classification de l'**usage problématique d'Internet** (UPI) en deux catégories (11) :



- UPI principalement avec smartphone
- UPI principalement sans smartphone

Schéma repris de l'article de Montag et al. (2021)

Utilisation problématique d'Internet



(7) Yu & Sussman (2020)
(11) Montag et al. (2021)

Chiffres clés

Qui est concerné ?

Une étude de 2017 a mis en évidence une **prévalence** de l'addiction aux smartphones égale à **2,7 %**. Autrement dit, cette recherche a montré que 2,7 % de la population était touchée par ce trouble (12).

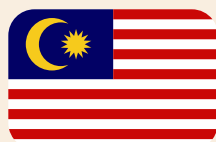
... Mais le constat devient réellement alarmant lorsque l'on cible les **populations jeunes** et les **étudiant.e.s**.

Prévalence chez les jeunes

De nombreux pays ont étudié la question de l'**usage problématique du smartphone chez les plus jeunes d'entre nous** (2, 13). Les chiffres en pourcentages indiquent le nombre de personnes concernées.



Arabie Saoudite
67-71 %



Malaisie
46,9 %



Liban
44,6 %



Turquie
39,8 %



Brésil
33,1 %



Chine
29,8 %

(2) Alotaibi et al. (2022)

(13) Venkatesh, Jemal & Samani (2017)

Sex-Ratio ?

Une équipe sud-coréenne, dans un article datant de 2014, mettait en évidence une **plus forte proportion de femmes** concernées par l'usage problématique du smartphone (14).

Elle a alors formulé l'hypothèse suivante : les femmes seraient plus concernées que les hommes par l'addiction aux smartphones, car elles utiliseraient l'appareil à visée de **maintien des liens sociaux** et de **démonstration des affects**, ce qui est prédicteur d'un mésusage des smartphones. A contrario, les hommes utiliseraient plus ces objets pour des aspects pratiques.



Les recherches qui ont suivi n'ont pas mis en évidence de différence entre les hommes et les femmes quant à l'addiction aux smartphones (2, 15).

Et dans le monde ?

Une grande étude menée en 2022 a classé les pays étudiés selon leur part de population concernée par l'usage problématique des smartphones (3).

L'Europe (ici : France et Allemagne) se retrouvaient loin derrière. L'hypothèse est la suivante : nos **cultures** sont plus **individualistes**, avec un **moindre besoin de conformisme** et des **liens familiaux moins forts** (3). Or, l'utilisation des smartphones est un moyen efficace pour satisfaire ces besoins.



- (14) Park & Lee (2014)
- (2) Alotaibi et al. (2022)
- (15) Li et al. (2022)
- (3) Olson et al. (2022)

Facteurs de risque

Addiction aux smartphones et santé mentale

L'addiction aux smartphones peut **affecter notre santé mentale** et, à l'inverse, les personnes avec un **trouble de l'humeur** seraient aussi **plus susceptibles** de développer une addiction aux smartphones (4).

Il existe de nombreux éléments qui peuvent favoriser la dépendance à son smartphone (4, 16, 17, 18).



Dans le cas de **vécu de situations de stress** (e.g. suite à des difficultés de santé ou émotionnelles), apparaît un **cercle vicieux** : une utilisation excessive du smartphone pour **tenter de compenser et surmonter**, ce qui entraîne des conséquences négatives (voir plus loin) (4).

- (4) Alhassan et al. (2018)
- (16) Mahapatra (2019)
- (17) Aker et al. (2017)
- (18) Lopez-Fernandez (2017)

De nombreux autres facteurs de risque

Dr Sabita Mahapatra, professeure en marketing, évoque un **risque d'autant plus important pour les plus jeunes (18-24 ans)** d'être concerné.e.s par l'addiction aux smartphones.



En effet, les personnes plus jeunes **adoptent plus** les nouvelles technologies que les personnes plus âgées. Elles s'endorment avec le téléphone en main, **ne peuvent imaginer la vie sans cet outil** et peuvent avoir du mal à déconnecter, même au cours de moments agréables (16).



L'équipe de Mohammad Saud Alotaibi (Université de Wollongong, sise à Dubaï) précise que l'utilisation d'**applications interactives** (e.g. les réseaux sociaux) augmente également le risque d'addiction aux smartphones chez les jeunes (2).

Les mêmes chercheurs mettent l'accent sur le **temps d'utilisation quotidienne** du smartphone et son lien avec le risque de développer une addiction.

- ⇒ 6 à 10 heures par jour : risque multiplié par 2,26
- ⇒ 11 heures par jour ou plus : risque multiplié par 6,98



(16) Mahapatra (2019)
(2) Alotaibi et al. (2022)

L'usage hédoniste : un risque d'addiction



La raison pour laquelle on utilise le smartphone est d'une grande importance dans le développement d'une éventuelle addiction. Les personnes utilisant l'outil pour les **nécessités** (e.g. mails, services, communication) seront **moins sujettes à l'usage problématique** que celles qui l'utilisent de manière hédoniste (10).

Hédoniste veut dire "dirigé par la **recherche de plaisir**". Et si vous avez quelques notions sur les addictions, vous voyez déjà le souci : chercher les **récompenses immédiates**, c'est alimenter les circuits impliqués dans le **développement des addictions**.



Lorsque l'on parle de l'utilisation des smartphones, le caractère hédoniste se retrouve dans de nombreuses sphères : **jeux vidéo**, accès à la **pornographie**, **achats** en ligne, se distraire face à une **situation stressante** ou encore **soulager l'anxiété**.

Différents profils (19)



- **Voie de la réassurance excessive** : troubles de l'attachement, anxiété, dépression, faible estime
- **Voie impulsive / antisociale** : faible contrôle, manque de recul, utilisation dangereuse (e.g. volant)
- **Voie de l'extraversion** : désir fort de communiquer et de créer des relations, besoin de stimulation

(10) Vujić & Szabo (2022)
(19) Billieux et al. (2015)

Fear of Missing Out (FoMO)

Keskecé ?

A première vue, le FoMO n'a rien à voir avec des assemblages de lettres qui n'existeraient pas*.

Le FoMO est un **phénomène psychologique** mis en lien avec les **réseaux sociaux** (15) :

- Cambridge Dictionary (2020) : "Etat d'anxiété qui survient quand les personnes ne sont pas au courant d'événements partagés par leurs amis sur les réseaux sociaux"
- Riordan et al. (2021) (20) : "Sentiment de manquer des événements de vie que d'autres partagent sur les réseaux sociaux"

Quel lien avec l'addiction aux smartphones ?

Le FoMO peut être relié à l'usage problématique des smartphones. Par exemple, une étude a montré que 60 % des personnes rapportaient **checker constamment leur téléphone pour ne rien louper des conversations** (21).

Nous avons des **besoins psychologiques** comme l'autonomie, compétence et sentiment d'appartenance (22). Un manque pourrait conduire à de hauts niveaux de FoMO et une utilisation excessive du smartphone (15).

Enfin, **FoMO et addiction aux réseaux sociaux** sont prédicteurs de l'usage problématique des smartphones.

[15] Li et al. (2022)

[20] Riordan et al. (2021)

[21] Lju et al. (2017)

[22] Deci & Ryan (1985)

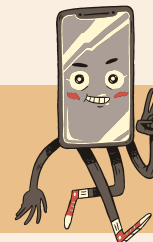
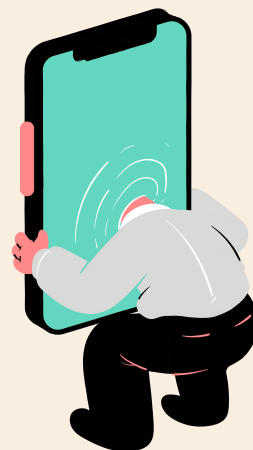
* Vous l'avez ? Elle est technique.

Symptômes et conséquences

Comment se manifeste une addiction ?

"L'addiction se manifeste par différents symptômes comme une **préoccupation**, un phénomène de **tolérance**, une **perte de contrôle**, un syndrome de **sevrage**, des **modifications de l'humeur**, des **conflits**, une utilisation excessive et une **perte d'intérêt**." (23)

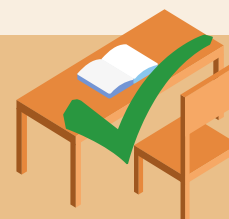
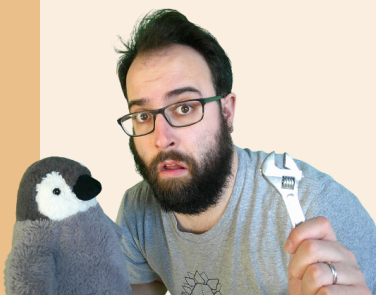
"L'addiction est principalement caractérisée par des préoccupations, comportements et envies excessives ou faiblement contrôlées, relatives à l'usage du smartphone, qui peuvent conduire l'individu à **négliger les autres sphères de sa vie**." (2)



"FUN" Fact

La **simple présence du smartphone sur le bureau altère la concentration** (11).

Également, avoir son téléphone posé sur la table (e.g. bar, restaurant) peut être reliée à un **moindre plaisir dans les interactions** en face-à-face, avec un **effet négatif sur l'empathie** (24, 25).



(23) Lee, Kim & Choi (2017)

(2) Alotaibi et al. (2022)

(11) Montag et al. (2021)

(24) Dwyer, Kushlev & Dunn (2018)

(25) Lachmann et al. (2018)

Impacts de l'addiction aux smartphones



Si l'on se penche sur les études faites lors de la dernière décennie, on constate assez rapidement que l'utilisation abusive de nos smartphones met KO de nombreuses sphères de notre vie quotidienne (2, 3, 4, 11, 26)



Cognition

Difficultés d'apprentissages
Perturbation de la conduite
Difficultés attentionnelles
Baisse de la productivité



Social

Moins de groupements sociaux
Altération comportementales
Potentielle agressivité



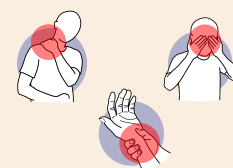
Santé Mentale

Moindre bien-être et qualité de vie
Difficultés émotionnelles
Dépression et anxiété
Consommation de toxiques



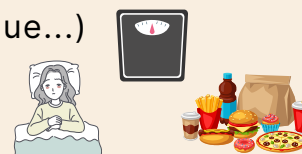
Santé Physique

Douleurs au poignet et à la nuque
Douleurs au dos et aux épaules
Troubles musculo-squelettiques
Douleurs aux yeux



Hygiène de vie

Sommeil perturbé (lumière bleue...)
Bedtime procrastination
Sauts de repas et malbouffe
Prise de poids



- (2) Alotaibi et al. (2022)
(3) Olson et al. (2022)
(4) Alhassan et al. (2018)
(11) Montag et al. (2021)
(26) Al Abdulwahab, Kachanatu & Al Motairi (2017)

On en parlait en introduction...

Durant les études, les smartphones sont des **outils ultra-pratiques**, ne nous en cachons pas !

Ils peuvent être d'une grande aide pour bosser nos **travaux de groupe**, pour des **échanges** avec nos camarades, mais aussi pour se **partager** les cours et se **tenir informé.e** du quotidien de nos campus.



Parfois un fléau pour les étudiant.e.s

Mais tout n'est pas tout rose au pays des applis et des discussions où vous partagez les photos de vos chats (oui, je te vois Marie-Armelle).

Au niveau académique, les smartphones **bousillent notre attention**, entraînent un **apprentissage superficiel** des cours et nous **empêchent de rappeler correctement** les informations données par les profs (2, 11).

Enfin, ces appareils peuvent **bloquer la communication en face-à-face**, vitale pour les étudiant.e.s et leurs professeur.e.s (2).



... et pour notre cerveau ?

Une équipe de chercheurs (27) a montré une **diminution de la matière grise** dans plusieurs régions cérébrales (insula, cortex cingulaire, cortex parahippocampique...), mais aussi une **moindre connectivité** de certains réseaux de neurones. C'est chaud cacao.

(2) Alotaibi et al. (2022)
(11) Montag et al. (2021)
(27) Horvath et al. (2020)

"Tik Tok !"
"Qui est là ?"
"Cette vanne est nulle."
"Je sais."

Troubles associés

La question de la solitude

L'utilisation problématique du smartphone - voire des comportements addictifs plus extrêmes - peut avoir un **impact sur les aspects sociaux** de nos vies.

Voir moins de monde, être moins présent mentalement lors des moments conviviaux... tout ceci peut entraîner un **isolement**, accompagné d'un **sentiment de solitude**.

Or, la solitude peut résulter en "un sentiment d'inconfort, d'anxiété, de colère, de désespoir, de tristesse et de dépression" (28).

Troubles psychiques en vue !



L'addiction aux smartphones peut parfois être liée à des difficultés sur le plan de la santé mentale (4, 2, 15).

Dépression

Addiction aux jeux vidéo

Addiction aux réseaux sociaux



Stress et Anxiété

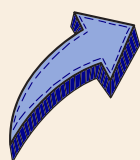
Troubles du comportement alimentaire

- (28) Demirli & Demir (2014)
(4) Alhassan et al. (2018)
(2) Alotaibi et al. (2022)
(15) Li et al. (2022)

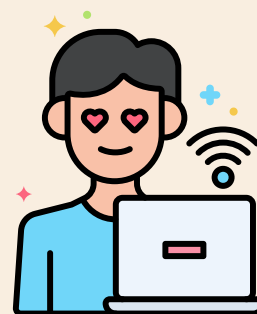
Comment (s')évaluer ?

L'addiction à Internet

Commençons avec une échelle intéressante appelée l'IAT (Internet Addiction Scale), validée en français (29). Vous pouvez ainsi vous évaluer et prendre du recul sur votre utilisation d'Internet en général.



Cliquez ici pour remplir en ligne l'IAT, sur le site du Centre Addictovigilance Auvergne



Autrement, le lien à reprendre est le suivant :

<http://www.addictauvergne.fr/echelle-addiction/internet-addiction-iat/>



L'usage problématique des smartphones

L'équipe de Min Kwon (Université Catholique de Corée - Séoul) a conçu une **échelle d'addiction aux smartphones** (30), par la suite abrégée et **validée en français** par le Dr Olatz Lopez-Fernandez (Université de Louvain, en Belgique) (18).



La Smartphone Addiction Scale (SAS)

- (29) Khazaal et al. (2008)
- (30) Kwon et al. (2013)
- (18) Lopez-Fernandez (2017)

Smartphone Addiction Scale (SAS)

Cette échelle investigate différents symptômes relatifs aux addictions : **sevrage, tolérance, perte de contrôle, craving, négligence** des autres activités, utilisation malgré les **conséquences négatives** (31).

Vous trouverez la SAS version courte sur la page suivante, pour vous **aider à vous situer** et, peut-être, constater qu'il faudrait **surveiller** votre consommation de smartphones (déjà parce que ça ne se mange pas).*

Vous êtes invité.e.s à répondre aux questions sur une échelle allant de 1 (pas du tout d'accord) à 6 (tout à fait d'accord).



Les questions balayent différents facteurs :

- Perturbation de la vie quotidienne (items 1 à 3)
- Sevrage (items 4 à 7)
- Relations orientées vers le virtuel (item 8)
- Mésusage (item 9)
- Tolérance (item 10)



Faites ensuite le total : l'échelle originale propose une valeur seuil (*cut-off*) à **32/60**. Les auteurs mettent toutefois en garde sur le fait que **ce seuil serait peut-être à remonter pour éviter les faux positifs**.

(31) Sohn et al. (2019)
(18) Lopez-Fernández (2017)

* Et c'est bien loin d'être un jugement : votre humble serviteur coche toutes les cases... il est toujours intéressant de faire ce travail de prise de recul pour s'améliorer !

Smartphone Addiction Scale - Short Version (SAS-SV) (18)

	Pas du tout d'accord				Tout à fait d'accord	
	1	2	3	4	5	6
1. J'utilise mon smartphone de telle manière à ce que cela entraîne un impact négatif sur ma productivité/mon travail.	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
2. J'ai du mal à me concentrer en classe, durant mes devoirs ou durant le travail, à cause du smartphone.	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
3. Je ressens de la douleur aux poignets ou à la nuque quand j'utilise mon smartphone.	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
4. Je ne supporte pas le fait de ne pas avoir mon smartphone.	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
5. Je ressens de l'impatience et de l'irritation lorsque je n'ai pas mon smartphone.	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
6. Je suis préoccupé par l'utilisation de mon smartphone, même lorsque je ne l'utilise pas.	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
7. Je n'arrêterai jamais d'utiliser mon smartphone, même si son utilisation entraîne des conséquences négatives importantes dans ma vie quotidienne.	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
8. Je surveille en permanence mon smartphone de manière à ne manquer aucune conversation (par ex. sur Twitter ou Facebook).	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
9. J'utilise mon smartphone plus longtemps que je ne l'avais prévu.	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
10. Mes proches me disent que j'utilise trop mon smartphone.	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>

(18) Lopez-Fernandez (2017), d'après Kwon et al. (2013)

Points de vigilance



Plusieurs points sont importants, lorsque l'on souhaite questionner un usage problématique du smartphone.

Nous l'avons vu plus haut : une part du risque d'addiction dépend directement de l'**utilisation de l'appareil**. En effet, l'usage par nécessité est moins prédictif d'addiction que l'usage pour le plaisir (10).

Également, nous avons constaté que s'emparer de son smartphone pour **soulager** des **stress** ou des symptômes de l'ordre de l'**anxiété** peut devenir un cercle vicieux.



Que prendre en compte ?

Il est donc intéressant d'investiguer les différents éléments qui ont été identifiés comme potentiels **facteurs de risque** du développement d'un usage problématique du smartphone (voir p. 9).



Enfin, d'autres paramètres apparaissent pertinents, comme le **type d'applications** utilisées (e.g. jeux, paris ?), le **contexte** de vie personnelle et professionnelle ou encore la **fréquence d'utilisation** de ce fameux outil technologique.

(10) Vujić & Szabo (2020)

Quelles solutions ?

Le Digital Detox



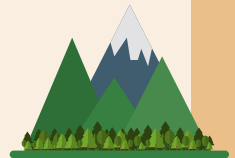
Et si vous preniez **un temps sans votre smartphone** ou sans certaines de ses applications ?

Les interventions de type "Digital Detox" ont été suggérées pour réduire les conséquences négatives de l'utilisation des smartphones sur des aspects comme le bien-être et les relations sociales (32)



A noter que les **études** sur le sujet sont **contradictoires** : impacts bénéfiques, neutres voire délétère ! C'est donc une **intervention à utiliser à bon escient**.*

Potentiellement, dépendamment des personnes, le Digital Detox pourrait ainsi (32, 33) :



Diminuer la procrastination

Améliorer la qualité du sommeil

Améliorer la qualité de vie

Améliorer le bien-être

Réduire le stress

Réduire les symptômes dépressifs

Attention aux **potentiels effets indésirables** : sentiment de déconnexion et donc réutilisation plus importante (e.g. Facebook), augmentation de l'ennui, etc.

[32] Radtke et al. (2022)
[33] Hinsch & Sheldon (2013)

* C'est pas faux !

Proposer de la prévention

Lorsque l'on souhaite **alerter sur une problématique**, qui plus est récente et pour laquelle nous n'avons pas encore un recul extraordinaire, la prévention est une étape incontournable et pertinente.

Il peut être très intéressant de **faire prendre conscience** des différents **types d'usage problématique d'Internet** et des **smartphones** auprès des personnels soignants.

Cela permettrait notamment de cibler l'**utilisation quelques fois problématique des réseaux sociaux**, phénomène dont on connaît l'impact sur la santé mentale des plus jeunes (34).



L'ère du numérique soulève de nouvelles questions quant à la santé et au bien-être (34). Prévenir, c'est **faire prendre conscience des problématiques** et **amorcer un mouvement collectif d'accompagnement**.



A l'Université, la prévention passe également par le fait d'**encourager la poursuite d'activités de loisirs** en lieu et place de l'utilisation excessive de son smartphone.

Des réflexions peuvent être menées : doit-on limiter leur utilisation en classe, mettre à disposition des installations sportives gratuites et accessibles ? (2)

[34] Chen et al. (2020)
[2] Alotaibi et al. (2022)

Pistes thérapeutiques

Différentes solutions apparaissent intéressantes pour accompagner les personnes avec un usage problématique du smartphone (35) :

- **Thérapies cognitivo-comportementales**
- **Entretien motivationnel**
- **Méditation de pleine conscience**



Un exemple : le GMCI



En français, l'acronyme GMCI signifie intervention cognitivo-comportementale de groupe basée sur la pleine conscience (i.e. mindfulness).

Les auteurs proposent ici 8 séances hebdomadaires d'une heure, ciblant différents processus (36) :

- Séance 1 : avantages liés à l'utilisation des smartphones
- Séance 2 : identification des situations à risque
- Séance 3 : pensées négatives et restructuration cognitive
- Séance 4 : apprentissage de la mindfulness et de la relaxation
- Séance 5 : faire face aux rechutes
- Séance 6 : activités pour remplacer l'utilisation du smartphone
- Séance 7 : établir des objectifs de vie et des règles
- Séance 8 : rappels des séances et pratique de la mindfulness



L'intérêt de la mindfulness, prouvée efficace pour traiter l'addiction au smartphone, est d'engager un **changement de positionnement** par rapport à son fonctionnement **cognitif** et **affectif**.

Elle permet ainsi d'appréhender les pensées comme des phénomènes passagers, réduire les risques de rechute et des symptômes de sevrage, notamment en remplaçant les comportements addictifs inadaptés.

[35] Young (2013)

[36] Lan et al. (2018)

Lutter contre l'addiction au smartphone

- Des solutions clé en main -

L'idée ici est de présenter quelques idées glanées dans des études et sur l'incontournable WikiHow (37, 38, 39).



Porter une **montre** pour éviter de vérifier l'heure sur le téléphone et d'y perdre du temps



Passer une **journée sans smartphone**, se retrouver dans des **endroits sans réseau**



Bannir le téléphone de la chambre, pour mieux dormir et être plus efficace au travail : utiliser plutôt un **radio-réveil**



Ne **pas utiliser** le téléphone lors de **moments conviviaux** et sociaux (e.g. soirées, concerts, sorties culturelles)



Laisser le téléphone dans un **endroit où on ne peut le voir ni le consulter**



Se récompenser lorsque l'on atteint des **objectifs** (e.g. 2h loin du téléphone)



Laisser son esprit vagabonder dans les transports en commun, plutôt que de tenter de battre son record à un jeu mobile* : c'est bon pour la créativité et la résolution de problèmes



* Clash of Clan, Rise of Kingdom ou encore Raid Shadow Legends ... Je vous vois venir !

- [37] Montag & Reuter (2017)
- [38] Montag & Walla (2016)
- [39] Wikihow : vaincre son addiction aux smartphones

Lutter contre l'addiction au smartphone

- Des solutions clé en main -



L'application "Forest" vous propose de **planter des arbres** pour créer votre **forêt virtuelle**. Si vous choisissez de planter un sapin en 2 heures et que vous revenez sur votre téléphone avant... le sapin sera entièrement décédé.*



Modifier les **paramètres de notification** pour en recevoir moins !



Regarder le **temps passé** sur le smartphone, si celui-ci le permet (e.g. iPhone)



Fixer des **créneaux** durant lesquels on lit nos **mails** (e.g. à 10h puis à 16h)



Remplacer le téléphone par des activités (e.g. sport, création, musique)



Privilégier les **interactions en face-à-face**



Utiliser la **méditation de pleine conscience**



Changer sa manière de voir le **smartphone** : "ai-je vraiment besoin d'envoyer ce message ou d'aller sur cette appli ?"



Paramétrer un **temps maximum d'utilisation** du téléphone par application (e.g. 15 minutes d'Instagram, 15 minutes sur un jeu)

* Oui, je vous fais culpabiliser ! Je sais, c'est moche...

(39) Wikihow : vaincre son addiction aux smartphones

Perspectives



"Notre cerveau est extrêmement plastique, et les nouvelles technologies vont le façonner par des moyens que nous ne pouvons même pas encore imaginer." (trad.) (37)



"Les chercheurs doivent faire attention à ne pas sur-pathologiser la vie de tous les jours. [...] La technologie en soi n'est ni bonne ni mauvaise. Ce qui importe est comment elle est utilisée : de quelle manière et dans quel contexte." (trad.) (11)

La question de l'usage problématique du smartphone amène à d'autres réflexions : celle de l'addiction à Internet. Ainsi, nous sommes amené.e.s à réfléchir sur la **place qu'occupent les différentes technologies** de ce siècle (e.g. smartphones, ordinateurs fixes ou portables, montres connectées, tablette) **dans notre vie quotidienne.**

(37) Montag & Reuter (2017)
(11) Montag et al. (2021)

Bibliographie

(1) Junco, R., & Cotten, S. R. (2012). No A 4 U : The relationship between multitasking and academic performance. *Computers & Education*, 59(2), 505-514.

(2) Alotaibi, M. S., Fox, M., Coman, R., Ratan, Z. A., & Hosseinzadeh, H. (2022). Smartphone Addiction Prevalence and Its Association on Academic Performance, Physical Health, and Mental Well-Being among University Students in Umm Al-Qura University (UQU), Saudi Arabia. *International Journal of Environmental Research and Public Health*, 19(6), 3710.

(3) Olson, J. A., Sandra, D. A., Colucci, É. S., Al Bikaii, A., Chmoulevitch, D., Nahas, J., ... & Veissière, S. P. (2022). Smartphone addiction is increasing across the world: A meta-analysis of 24 countries. *Computers in Human Behavior*, 129, 107-138.

(4) Alhassan, A. A., Alqadhib, E. M., Taha, N. W., Alahmari, R. A., Salam, M., & Almutairi, A. F. (2018). The relationship between addiction to smartphone usage and depression among adults: a cross sectional study. *BMC psychiatry*, 18(1), 1-8.

(5) Vladan, Starcevic. 2013. "Is Internet Addiction a Useful Concept?" *Australian & New Zealand Journal of Psychiatry*, 47(1), 16-19.

(6) Walsh, S. P., White, K. M., & Young, R. M. (2010). "Needing to Connect: The Impact of Self and Others on Young People's Involvement with Their Mobile Phone." *Australian Journal of Psychology*, 62(4), 194-203.

(7) Yu, S., & Sussman, S. (2020). Does smartphone addiction fall on a continuum of addictive behaviors?. *International journal of environmental research and public health*, 17(2), 422.

(8) Panova, T., & Carbonell, X. (2018). Is smartphone addiction really an addiction?. *Journal of behavioral addictions*, 7(2), 252-259.

(9) Barrault, S., Durousseau, F., Ballon, N., Réveillère, C., & Brunault, P. (2019). L'addiction aux smartphones: Validation française de l'échelle Internet Addiction Test-version smartphone (IAT-smartphone) et caractéristiques psychopathologiques associées. *L'Encéphale*, 45(1), 53-59.

- (10) Vujić, A., & Szabo, A. (2022). Hedonic use, stress, and life satisfaction as predictors of smartphone addiction. *Addictive Behaviors Reports*, 15.
- (11) Montag, C., Wegmann, E., Sariyska, R., Demetrovics, Z., & Brand, M. (2021). How to overcome taxonomical problems in the study of Internet use disorders and what to do with “smartphone addiction”?. *Journal of behavioral addictions*, 9(4), 908-914.
- (12) Hussain, Z., Griffiths, M. D., & Sheffield, D. (2017). An investigation into problematic smartphone use: The role of narcissism, anxiety, and personality factors. *Journal of behavioral addictions*, 6(3), 378-386.
- (13) Venkatesh, E., Al Jemal, M. Y., & Al Samani, A. S. (2019). Smart phone usage and addiction among dental students in Saudi Arabia: a cross sectional study. *International Journal of Adolescent Medicine and Health*, 31(1).
- (14) Park, N. & Lee, H. (2014). Nature of youth smartphone addiction in Korea: diverse dimensions of smartphone use and individual traits. *J Commun Res*, 51(1), 100-32.
- (15) Li, L., Niu, Z., Mei, S., & Griffiths, M. D. (2022). A network analysis approach to the relationship between fear of missing out (FoMO), smartphone addiction, and social networking site use among a sample of Chinese university students. *Computers in Human Behavior*, 128.
- (16) Mahapatra, S. (2019). Smartphone addiction and associated consequences: Role of loneliness and self-regulation. *Behaviour & Information Technology*, 38(8), 833-844.
- (17) Aker, S., Sahin, M. K., Sezgin, S. & Oguz, G. (2017). Psychosocial factors affecting smartphone addiction in university students. *J Addict Nurs.*, 28(4), 215-9.
- (18) Lopez-Fernandez, O. (2017). Short version of the Smartphone Addiction Scale adapted to Spanish and French: Towards a cross-cultural research in problematic mobile phone use. *Addictive behaviors*, 64, 275-280.
- (19) Billieux, J., Maurage, P., Lopez-Fernandez, O., Kuss, D. J., & Griffiths, M. D. (2015). Can disordered mobile phone use be considered a behavioral addiction? An update on current evidence and a comprehensive model for future research. *Current Addiction Reports*, 2(2), 156-162.

(20) Riordan, B. C., Winter, T., Flett, J. A., Mason, A., Scarf, D., Jose, P. E., & Conner, T. S. (2021). Does the Fear of missing out moderate the relationship between social networking use and affect? A daily diary study. *Psychological Reports*.

(21) Liu, Q., Zhou, Z., Yang, X., Kong, F., Niu, G., & Fan, C. (2017). Mobile phone addiction and sleep quality among Chinese adolescents: a moderated mediation model. *Comput Hum Behav.* 72, 108–14.

(22) Deci, E. L., & Ryan, R. M. (1985). The general causality orientations scale: Self-determination in personality. *Journal of research in personality*, 19(2), 109-134.

(23) Lee, H., Kim, J. W., & Choi, T. Y. (2017). Risk factors for smartphone addiction in Korean adolescents: smartphone use patterns. *J Korean Med Sci.*, 32(10), 1674–9.

(24) Dwyer, R. J., Kushlev, K., & Dunn, E. W. (2018). Smartphone use undermines enjoyment of face-to-face social interactions. *Journal of Experimental Social Psychology*, 78, 233-239.

(25) Lachmann, B., Sindermann, C., Sariyska, R. Y., Luo, R., Melchers, M. C., Becker, B., ... & Montag, C. (2018). The role of empathy and life satisfaction in internet and smartphone use disorder. *Frontiers in Psychology*, 9, 398.

(26) Al Abdulwahab, S. S., Kachanathu, S.J., & Al Motairi, M. S. (2017). Smartphone use addiction can cause neck disability. *Musculoskeletal Care*, 15(1), 10–2.

(27) Horvath, J., Mundinger, C., Schmitgen, M. M., Wolf, N. D., Sambataro, F., Hirjak, D., ... & Wolf, R. C. (2020). Structural and functional correlates of smartphone addiction. *Addictive behaviors*, 105.

(28) Demirli, A., & Demir, A. (2014). "The Role of Gender, Attachment Dimensions, and Family Environment on Loneliness Among Turkish University Students." *Australian Journal of Guidance and Counselling* 24(1), 62–75.

(29) Khazaal, Y., Billieux, J., Thorens, G., Khan, R., Louati, Y., Scarlatti, E., ... & Zullino, D. (2008). French validation of the internet addiction test. *Cyberpsychology & behavior*, 11(6), 703-706.

(30) Kwon, M., Lee, J. Y., Won, W. Y., Park, J. W., Min, J. A., Hahn, C., ... & Kim, D. J. (2013). Development and validation of a smartphone addiction scale (SAS). *PloS one*, 8(2).

(31) Sohn, S. Y., Rees, P., Wildridge, B., Kalk, N. J., & Carter, B. (2019). Prevalence of problematic smartphone usage and associated mental health outcomes amongst children and young people: A systematic review, meta-analysis and GRADE of the evidence. *BMC Psychiatry*, 19(1).

(32) Radtke, T., Apel, T., Schenkel, K., Keller, J., & von Lindern, E. (2022). Digital detox: An effective solution in the smartphone era? A systematic literature review. *Mobile Media & Communication*, 10(2), 190-215.

(33) Hinsch, C., & Sheldon, K. M. (2013). The impact of frequent social internet consumption: Increased procrastination and lower life satisfaction. *Journal of Consumer Behaviour*, 12, 496-505.

(34) Chen, I. H., Pakpour, A. H., Leung, H., Potenza, M. N., Su, J. A., Lin, C. Y., & Griffiths, M. D. (2020). Comparing generalized and specific problematic smartphone/internet use: Longitudinal relationships between smartphone application-based addiction and social media addiction and psychological distress. *Journal of behavioral addictions*, 9(2), 410-419.

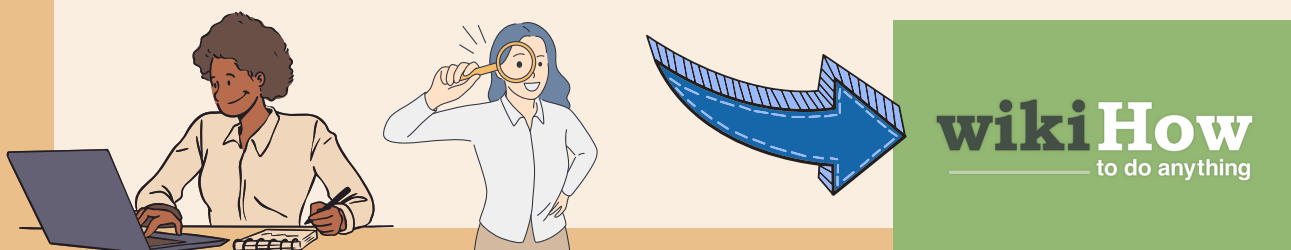
(35) Young, K. S. (2013). Treatment outcomes using CBT-IA with Internet-addicted patients. *Journal of Behavioral Addictions*, 2(4), 209-215.

(36) Lan, Y., Ding, J. E., Li, W., Li, J., Zhang, Y., Liu, M., & Fu, H. (2018). A pilot study of a group mindfulness-based cognitive-behavioral intervention for smartphone addiction among university students. *Journal of Behavioral Addictions*, 7(4), 1171-1176.

(37) Montag, C., & Reuter, M. (2017). Internet Addiction Neuroscientific Approaches and Therapeutical Implications Including Smartphone Addiction Preface. *Internet addiction: Neuroscientific approaches and therapeutical implications including smartphone addiction, 2nd edition*, V-VI.

(38) Montag, C. & Walla, P. (2016) Carpe diem instead of losing your social mind: Beyond digital addiction and why we all suffer from digital overuse. *Cogent Psychol*, 3(1).

(39) <https://fr.wikihow.com/vaincre-son-addiction-aux-smartphones>



Notes

A large white rectangular area containing 25 horizontal dotted lines for writing notes.

Notes

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....



C'était "Addiction aux Smartphones"

Document réalisé par
l'association Raptor Neuropsy



Mathieu CERBAI

Psychologue
Formateur / Vulgarisateur



- Août 2022 -