

L'addiction au téléphone portable

Posted on 16 février 2021 by Patrick Rouillier

Le portable envahi la vie de nos concitoyens et surtout celle des plus jeunes ! Il s'agit, au sens strict, 'un véritable addiction.

Je vais parler ici de l'addiction psychologique et non de l'addiction physique qui souvent se superpose à la première (alcool, tabac, drogue)

Une addiction se caractérise par la recherche de références chez un individu en perte de repères et qui cherche à compenser son univers flottant en se « raccrochant aux branches ». La perte ou la « diffusion » des repères crée un sentiment de malaise, de perte d'identité, génératrice d'un sentiment de vide et d'angoisse. La recherche d'une sensation forte qui donne, momentanément un sentiment d'exister est un mécanisme de compensation à ce vide intérieur. Toute addiction se traduit par la recherche d'un « shoot » d'une sensation forte fut-elle physique ou psychique (alcool, tabac, drogue, cleptomanie, excitation du jeu, goût du risque, ...).

Le téléphone portable n'échappe pas à la règle. Il trouve un terrain favorable chez les jeunes, à personnalité flottante, encore indécise, en recherche d'identité, en transition difficile entre le monde protégé de l'enfance et le monde ouvert des adultes.

On distingue dans l'addiction au portable deux éléments qui coexistent :

1. **Le besoin d'échange.** L'échange, la communication sont des moyens de se situer, de se définir (au moins temporairement). Communiquer, c'est être, ce qui peut être une illustration, ou interprétation du « *cogito ergo sum* » de Descartes. Échanger s'est meubler un vide dans lequel baigne un adolescent quand il est seul. Échanger c'est définir des relations avec les autres, créer des valeurs, des repères. C'est exister à travers la réaction de l'autre. C'est tout particulièrement quand il se retrouve seul (par exemple le soir au moment de se coucher, dans son lit, seul dans sa chambre) que l'ado va mettre en branle ce mécanisme d'échange qui lui permet de se sentir « être ». N'être plus seul c'est déjà être !
2. **Le sentiment de toute puissance.** Nous commandons le smartphone et il obéit. Il réagit à la moindre de nos sollicitations comme un esclave fidèle. Plus le téléphone réagit de façon rapide et fluide et plus est grand notre sentiment de le dominer. D'où la recherche de matériel de plus en plus performant donc de plus en plus docile et obéissant « au doigt et à l'œil »



Cette rapidité, non seulement flatte notre sentiment de pouvoir et en plus meuble de plus en plus le sentiment de vide qui nous occupe. Rapidité veut dire profusion, profusion veut dire aveuglement et négation de toute réflexion. Le smartphone bouche le vide que nous fuyons. Pour l'adolescent c'est le sentiment trompeur d'exister

Nos adolescents ont besoin de se définir, de se forger une identité, de se sentir être. Ils sortent de la période de l'enfance où ils n'existaient qu'au travers de leur environnement (généralement parental). Ils quittent ce cocon qui était leur identité pour se retrouver « à poil » sans repère. Que leur reste-t-il ? la révolte, les grandes utopies mobilisatrices. Finalement le smartphone n'est peut-être qu'un moindre mal !

PS : Attention, comme les réseaux sociaux le smartphone est un outil génial qui peut nous apporter beaucoup. Ce n'est pas parce que ces outils sont « dévoyés » qu'ils n'en gardent pas intrinsèquement leurs qualités.