

Comprendre le phénomène et l'accompagner



Document réalisé par l'association Raptor Neuropsy



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



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).









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)



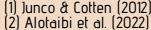
Pour les **étudiant.e.s**, les smartphones sont des **outils de choix** : ils donnent la possibilité d'apprendre partout et tout le temps, sont utilisés par les enseignant.e.s pour leurs cours, favorisent les discussions, permettent de gérer les travaux de groupe... (2)





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).



⁽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).

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

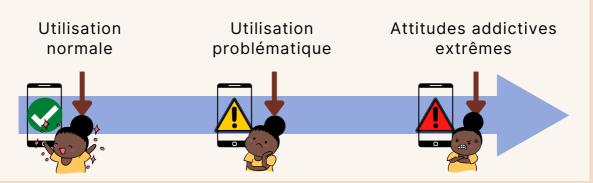
Vous constaterez que, dans ce livret, les différentes terminologies sont utilisées.





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).



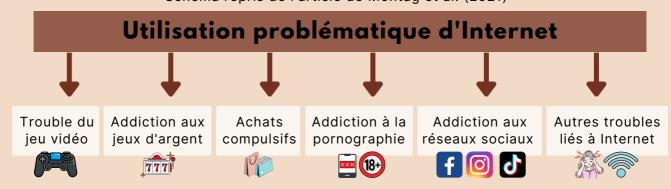
Une classification

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)





(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.





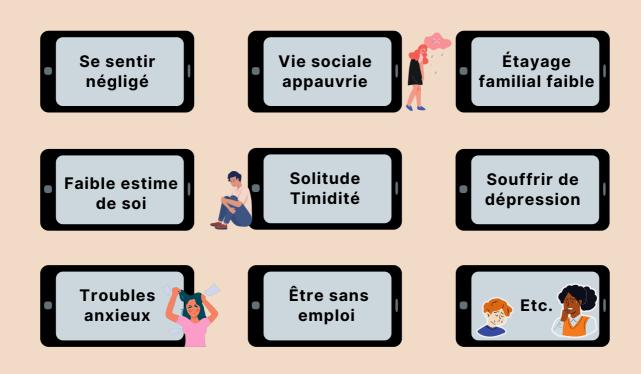


Facteurs de risque

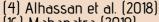
Addiction aux smartphones et santé mentale

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).



¹⁶⁾ Mahapatra (2019)

⁽¹⁸⁾ Lopez-Fernandez (2017)





^[17] Aker et al. (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

Différents profils (19)

encore soulager l'anxiété.



- 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





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"

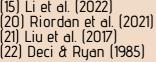
Quel lien avec l'addiction aux smartphones?

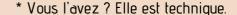
Le FoMO peut être relié à l'usage problématique des smartphones. Par exemple, une étude a montré que 60 % des personnes rapportaient checker constamment leur téléphone pour ne rien louper des conversations (21).

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.









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)

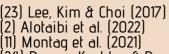




"FUN" Fact

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 effet négatif sur l'empathie (24, 25).



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







Moins de groupements sociaux Altérations comportementales Potentielle agressivité







Santé Mentale

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







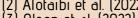
Douleurs au poignet et à la nuque Douleurs au dos et aux épaules Troubles musculo-squelettiques Douleurs aux yeux





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 ultrapratiques**, 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).









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

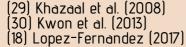
L'équipe de Min Kwon (Université Catholique de Corée - Séoul) a conçu une **échelle d'addiction aux** smartphones (30), par la suite abrégée et validée en français par le Dr Olatz Lopez-Fernandez (Université de Louvain, en Belgique) (18).







La Smartphone Addiction Scale (SAS)







Smartphone Addiction Scale (SAS)

Cette échelle investigue 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-Fernandez (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	
 J'utilise mon smartphone de te manière à ce que cela entraîne ui impact négatif sur ma productivité/mon travail. 							
2. J'ai du mal à me concentrer en classe, durant mes devoirs ou du le travail, à cause du smartphone	rant						
3. Je ressens de la douleur aux poignets ou à la nuque quand j'ut mon smartphone.	ilise						
4. Je ne supporte pas le fait de n pas avoir mon smartphone.	e						
5. Je ressens de l'impatience et d'irritation lorsque je n'ai pas mon smartphone.							
6. Je suis préoccupé par l'utilisat de mon smartphone, même lorsq je ne l'utilise pas.		2			J.		
7. Je n'arrêterai jamais d'utiliser i smartphone, même si son utilisat entraîne des conséquences négatives importantes dans ma v quotidienne.	ion						
8. Je surveille en permanence mo smartphone de manière à ne manquer aucune conversation (p ex. sur Twitter ou Facebook).							
9. J'utilise mon smartphone plus longtemps que je ne l'avais prévu	ı.						
10. Mes proches me disent que j'utilise trop mon smartphone.							

(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 prédicteur 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

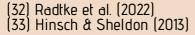
Améliorer la qualité du sommeil

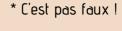
Améliorer la qualité de vie

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.







Proposer de la prévention

Lorsque l'on souhaite **alerter sur une problématique**, qui plus et 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.



23

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)

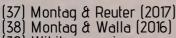




Laisser son esprit vagabonder dans les transports en commun, plutôt que de tenter de battre son record à un jeu mobile* : c'est bon pour la créativité et la résolution de problèmes



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



(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!



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



Privilégier les interactions en face-à-face



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



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



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



Utiliser la méditation de pleine conscience



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

••••••





Notes

•••••	•••••	
	•••••	
		• • • • • • • • • • • • • • • • • • • •
	• • • • • • • • • • • • • • • • • • • •	



C'était "Addiction aux Smartphones"

Document réalisé par l'association Raptor Neuropsy



Mathieu CERBAI

Psychologue Formateur / Vulgarisateur

