

NOMOPHOBIE Peur d'être séparé de son téléphone

La nomophobie est la peur excessive et obsédante d'être séparé de son téléphone portable ou de ne pas pouvoir l'utiliser. On estime que près de 60 à 70% des utilisateurs de téléphones portables peuvent présenter au cours de leur vie des signes de nomophobie à des degrés divers.

Nomophobie : comment reconnaître l'addiction au téléphone portable ?

Connaissez-vous la nomophobie ? Ce mot résulte de la contraction de l'expression "no mobile phone" et du mot "phobie" et désigne la peur d'être séparé de son téléphone portable. Elle touche environ 3/4 des 18-24 ans. Nos psychologues et psychiatres vous disent tout sur ce phénomène en constante augmentation.

La nomophobie qu'est-ce que c'est ?

La nomophobie est la peur excessive et obsédante d'être séparé de son téléphone portable ou de ne pas pouvoir l'utiliser.

On estime que près de 60 à 70% des utilisateurs de téléphones portables peuvent présenter au cours de leur vie des signes de nomophobie à des degrés divers. Cela peut inclure l'anxiété ressentie lorsque le téléphone n'est pas accessible, la dépendance aux interactions sociales ou aux réseaux sociaux ou la peur de manquer des informations ou des appels importants.

Quelles sont les causes de la nomophobie ?

La nomophobie peut être causée par plusieurs facteurs :

- **La dépendance à la technologie** : l'utilisation excessive et constante du téléphone portable peut conduire à une dépendance, rendant difficile le fait de s'en éloigner ;
- **Le besoin de connexion constante** : la peur de manquer des appels importants, des messages ou des informations cruciales peut amplifier l'anxiété à ne pas avoir son téléphone ;
- **L'anxiété de séparation** : certaines personnes développent une anxiété de séparation vis à vis de leur téléphone en raison du lien émotionnel fort qu'elles entretiennent avec cet appareil ;
- **L'utilisation pour faire face au stress** : pour certains, le téléphone devient un mécanisme pour faire face au stress ou à l'ennui, rendant le fait de s'en séparer difficile ;
- **La pression sociale et professionnelle** : la pression d'être constamment connecté pour des raisons sociales ou professionnelles peut contribuer à cette peur de ne pas avoir son téléphone à portée de main.

Ces facteurs combinés peuvent créer et alimenter la nomophobie chez certaines personnes.

Comment reconnaître et diagnostiquer la nomophobie ?

Les symptômes de la nomophobie peuvent varier d'une personne à l'autre, mais certains indicateurs doivent vous alerter :

- **Anxiété intense** : ressentir une forte anxiété ou une sensation de panique lorsque le téléphone n'est pas accessible ou lorsque la batterie est faible ;
- **Comportement compulsif** : avoir un besoin persistant de devoir consulter fréquemment le téléphone, même sans raison spécifique ;
- **Tension ou agitation** : se sentir agité ou nerveux lorsque le téléphone n'est pas à portée de main ;
- **Dépendance émotionnelle** : éprouver un lien émotionnel fort avec le téléphone, se sentir vide ou triste sans lui ;
- **Utilisation excessive** : passer beaucoup de temps sur son téléphone, même dans des situations inappropriées ou lorsque cela interfère avec les activités quotidiennes ;
- **Isolement social** : éviter les situations sociales pour rester près de son téléphone ;
- **Symptômes physiques** : ressentir des symptômes physiques comme des tremblements, des palpitations, des sueurs lorsque le téléphone n'est pas disponible.

Si ces symptômes interfèrent avec vos activités quotidiennes ou provoquent chez vous une détresse significative, il est important de consulter un professionnel de la santé mentale pour obtenir de l'aide.

Quels sont les facteurs de risques de la nomophobie ?

Bien qu'elle puisse toucher une population très variée, la nomophobie concerne principalement les adolescents et les jeunes adultes qui ont grandi avec l'utilisation généralisée des smartphones. Cependant, plusieurs facteurs peuvent accroître le risque de développer cette phobie :

- **L'utilisation intensive de smartphones** : les individus qui ont un usage très fréquent de leur téléphone portable pour réaliser des activités du quotidien comme, l'utilisation des réseaux sociaux, les messageries professionnelles ou personnelles, la navigation sur Internet sont plus susceptibles de développer une nomophobie sur le long terme ;
- **La profession** : les individus dont le métier implique un usage constant de leur téléphone portable comme les professionnels en déplacement, les entrepreneurs, ou ceux dont la vie professionnelle est étroitement liée à la communication ou au numérique, peuvent être davantage prédisposés à la nomophobie ;
- **L'anxiété et le stress** : les personnes déjà sujettes à l'anxiété ou au stress peuvent être plus enclines à développer une nomophobie ;
- **La dépendance affective** : les personnes qui utilisent fréquemment leur téléphone pour rester connectées avec leur cercle social, que ce soit par des appels, des messages ou des médias sociaux, peuvent être plus sensibles à la nomophobie ;
- **La dépendance numérique** : les individus présentant des antécédents de dépendance à la technologie et aux écrans, tels que les jeux vidéo excessifs ou la dépendance à Internet, pourraient être plus susceptibles de développer une nomophobie.

Quand consulter et comment se faire aider ?

Si vous pensez être atteint de nomophobie ou que votre relation à votre téléphone portable affecte significativement votre vie quotidienne, vos relations personnelles ou votre bien-être émotionnel, il est recommandé de consulter un professionnel de la santé mentale. Voici quelques conseils pour obtenir de l'aide :

- **Reconnaître les signes** : si les symptômes de la nomophobie interfèrent avec votre vie quotidienne, n'hésitez pas à demander de l'aide ;
- **Consulter un professionnel** : prenez rendez-vous avec votre médecin traitant, un psychologue, un psychiatre ou un thérapeute spécialisé dans les troubles liés à la dépendance technologique ;
- **Thérapie et traitement** : la thérapie cognitivo-comportementale (TCC) peut être efficace pour traiter la nomophobie. Elle aide à modifier le schéma de pensées et les comportements associés à cette phobie ;
- **Gestion du stress** : apprenez des techniques de gestion du stress et de l'anxiété pour réduire les symptômes liés à la nomophobie ;
- **Établir des limites** : fixez-vous des limites d'utilisation du téléphone et pratiquez des périodes sans téléphone pour réduire la dépendance ;
- **Utilisation d'applications et outils** : il existe des applications et des outils conçus pour aider à contrôler l'utilisation du téléphone, ce qui peut être utile pour gérer la nomophobie ;
- **Soutien social** : parlez-en à vos proches pour obtenir du soutien et des encouragements pendant la durée du sevrage.

Grâce à un changement progressif et un soutien approprié, il est possible de surmonter la nomophobie et de retrouver une utilisation saine des technologies.

Si votre consommation d'écran et votre usage du téléphone portable ont des répercussions sur votre santé mentale et votre bien-être, n'hésitez pas à en parler avec un professionnel de la santé mentale.