

Addiction aux mobiles



Abderrazzak Mahraye
Ilhame Hadouch



Plan

- ❏ Définitions
- ❏ Les signes de la nomophobie
- ❏ Quelques chiffres
- ❏ Une addiction de plus en plus accrue
- ❏ Impact & risques
- ❏ Quelles solutions pour éviter ou soigner la nomophobie ?



Définitions

- ❖ Addiction aux mobiles = Perte de contrôle sur l'objet
- ❖ Nomophobie :
 - Nouvelle addiction comportementale impliquant le smartphone
 - élu mot de l'année 2018
- ❖ Etymologie :
 - “No mo” = No mobile
 - Phobie : peur excessive
- ❖ Le nomophobe ressent une phobie :
 - lorsqu'il est séparé de son mobile
 - lorsqu'il ne peut avoir accès à son utilisation

Les signes de la nomophobie



Yeux rivés sans cesse
sur son mobile



Connexion abondante
aux réseaux sociaux
Envoi de messages en
permanence



Ecouter sans répit la
musique, les vidéos ou
jouer aux jeux en ligne



Appeler son entourage
pour des anecdotes ou
pour le plaisir



Panique lorsque le
téléphone n'est plus
visible ou batterie non
chargée



Quelques chiffres

53%

de personnes anxieuses
lors de perte d'un mobile
ou batterie faible

23%

des jeunes de moins de
20 ans ayant un usage
problématique

89%

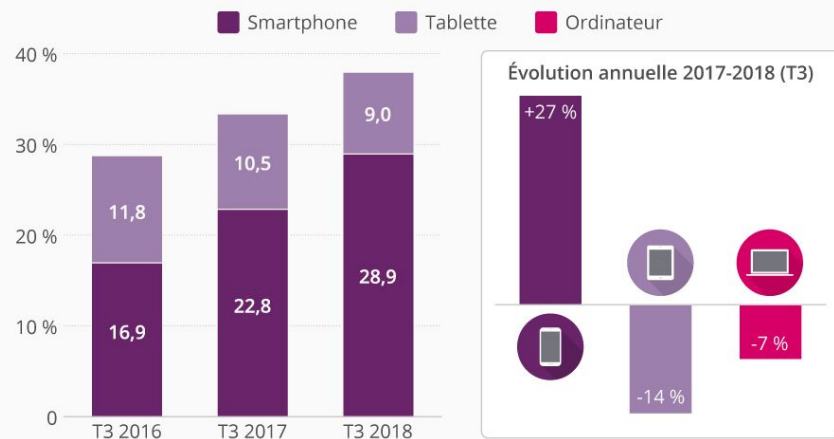
d'interactions
spontanées avec les
téléphones

→ Besoin humain spécifique de communication ou habitude ?

Une addiction de plus en plus accrue

Le commerce mobile est en pleine croissance

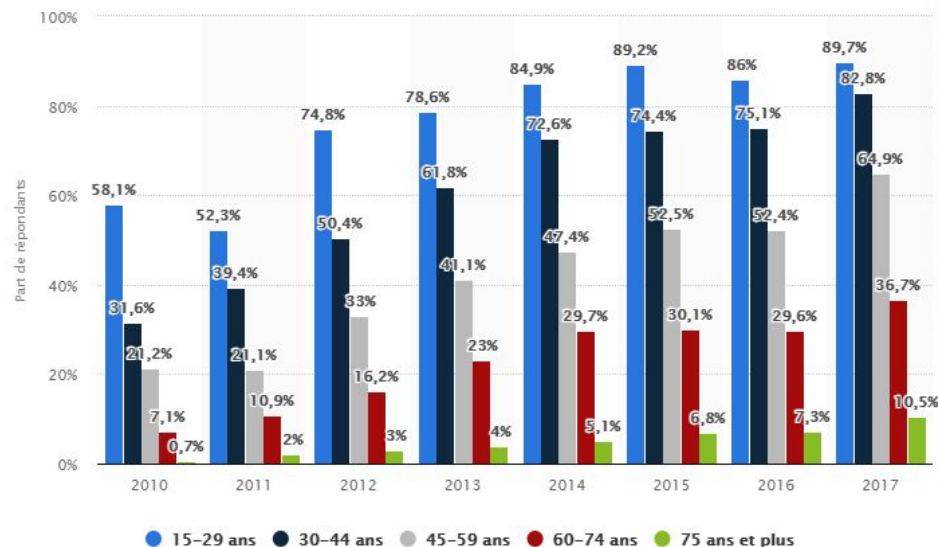
Part des ventes en ligne par appareil en France (applications exclues) du T3 2016 au T3 2018 *



* À partir de données de navigation et d'achat individuelles.
Criteo utilise généralement une approche calculant les ventes pondérées par le nombre de transactions.

Source : Criteo

Taux de pénétration de l'utilisation d'Internet mobile en France de 2010 à 2017, par groupe d'âge



Impact & risques



- 1- Isolement social
- 2- Burn-out numérique



- 6- Troubles du sommeil
- 7- Intolérances aux frustrations de la vie réelle



- 3- Myopie précoce
- 4- Migraines ophtalmiques



- 8- Pertes capacités auditives
- 9- Diminution capacités cognitives



- 5- Troubles musculo-squelettiques (coude, pouce, épaule, poignet...)



- 10- Pathologies liées aux ondes émises



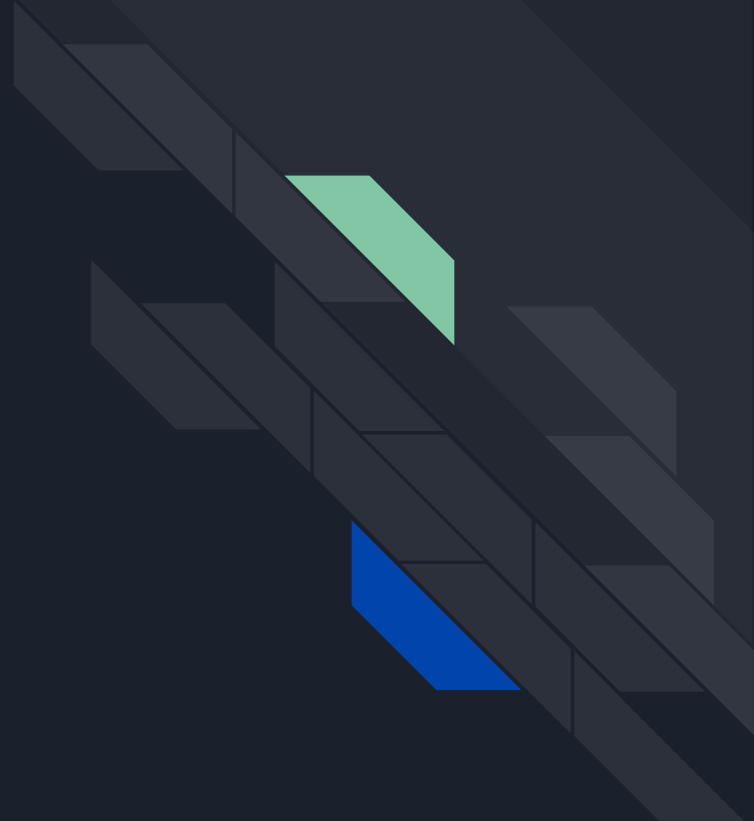
Quelles solutions pour éviter ou soigner l'addiction ?

- Identifier ses **applications inutiles** et se fixer des **règles d'utilisation**
- **Éteindre plusieurs fois par jour** le smartphone → 15min puis 1h...
- Apprendre à **ne plus regarder son téléphone en présence d'autres personnes**
- **Diversifier les sources de bien-être** (sport, sorties, méditation...)
- Pour les plus dépendants : **consulter** un psychologue ou un spécialiste des addictions
- Pour **prévenir** : **limiter le temps passé** devant les écrans à 2h par jour pour les enfants



Conclusion

Merci pour votre attention !





Sources

<https://www.sante-sur-le-net.com/nomophobie-addiction-au-smartphone/>

<https://www.presse-citron.net/laddiction-aux-smartphones-ne-serait-pas-liee-aux-notifications/>

<https://www.ncbi.nlm.nih.gov/pmc/articles/PMC5680647/>

<https://www.bankmycell.com/blog/smartphone-addiction/>

<https://fr.statista.com/themes/2758/l-utilisation-des-smartphones-en-france/>

<https://fr.statista.com/infographie/17365/part-des-ventes-en-ligne-sur-mobile-en-france/>