



# Médias sociaux et dépendance au téléphone cellulaire



RÉFÉRENCES

## Médias sociaux et téléphones cellulaires

Les téléphones cellulaires sont devenus un élément essentiel de notre vie quotidienne. Ils nous rendent accessibles 24 heures sur 24 et 7 jours sur 7. En décembre 2023, le gouvernement de l'Ontario a insisté pour que les conseils scolaires de la province (pour les élèves de la maternelle à la 12e année) restreignent davantage l'utilisation des téléphones cellulaires en classe, en adoptant des règles plus strictes que celles de la [politique de 2019](#), car les médias sociaux constituent une énorme distraction pour les enfants en classe. Plus récemment, le gouvernement de l'Ontario a annoncé un nouvel ensemble de règles qui entreront en vigueur au cours de [l'année scolaire 2024-25](#), mettant en œuvre une interdiction de tous les sites de médias sociaux sur les appareils et réseaux des écoles. Ces nouvelles mesures mettront également en œuvre une politique " loin des yeux, loin du cœur ", en vertu de laquelle les élèves devront mettre leur téléphone cellulaire en mode silencieux, le ranger dès le début des heures d'enseignement et ne plus l'utiliser pendant les heures de cours, sauf indication contraire de l'éducateur. En Colombie-Britannique, l'interdiction des téléphones cellulaires dans certaines écoles secondaires a permis d'améliorer la santé mentale, l'engagement des étudiants-es, la réussite scolaire, et de réduire l'intimidation.<sup>1</sup> Dans l'environnement postsecondaire, une étude canadienne récente a révélé une prévalence et une gravité élevées de la dépendance au téléphone cellulaire, ce qui soulève des inquiétudes quant aux répercussions sur la santé et les études des étudiants-es de l'enseignement postsecondaire.<sup>2</sup>

Lorsqu'on parle de dépendance au téléphone cellulaire et de médias sociaux, il est important de souligner qu'il ne s'agit pas d'une relation de cause à effet. Cela signifie que la présence sur les médias sociaux ne provoque pas la dépendance au téléphone cellulaire, et que l'on peut être dépendant de son téléphone cellulaire sans être sur les médias sociaux. Cependant, presque toutes les applications de notre téléphone sont conçues pour susciter des comportements addictifs qui, à leur tour, produisent une poussée de dopamine (qui produit des sensations de plaisir) lorsqu'elles s'allument.<sup>3</sup> Tout bien considéré, la pandémie de COVID-19 a exacerbé l'utilisation des médias sociaux et, pour de nombreuses personnes d'âge post-secondaire qui sont dépendantes de leur téléphone cellulaire, les médias sociaux font partie du problème.<sup>4</sup>

Si les téléphones cellulaires peuvent favoriser les interactions sociales et la communication, la nomophobie (peur de se détacher de son téléphone cellulaire) est une menace émergente pour la santé mentale, physique et sociale, et il est nécessaire de poursuivre les recherches sur ce sujet qui devient de plus en plus répandu.<sup>5</sup>



## Nomophobie : de quoi s'agit-il ?

La nomophobie (phobie de l'absence de téléphone cellulaire) est l'état psychologique qui consiste à craindre de se détacher de son téléphone cellulaire, ce qui se traduit par des symptômes tels que des tremblements, de la transpiration, de l'agitation, de la panique, de la tachycardie, de la dépression, de la désorientation et de l'anxiété lorsque<sup>6,7</sup> :

- la personne est séparée de son appareil ou n'y a pas accès
- la personne craint de manquer des messages et/ou des mises à jour et des publications sur les médias sociaux
- la batterie de son téléphone cellulaire ou la connectivité du réseau est faible

Les études montrent que la nomophobie est plus répandue chez les personnes âgées de 18 à 25 ans, les femmes affichant des niveaux plus élevés que les hommes.<sup>8</sup> Les personnes de niveau postsecondaire se livrent principalement à une utilisation excessive de leur téléphone cellulaire, qui tourne autour des médias sociaux, des jeux et du visionnage de vidéos.<sup>7</sup>

Les personnes de niveau postsecondaire qui font un usage excessif de leur téléphone cellulaire présentent<sup>4,5,7</sup> :

- une diminution de l'attention en classe
- une procrastination scolaire
- une augmentation du taux de décrochage scolaire
- un retrait social
- un comportement compulsif
- un moins bon bien-être psychologique
- une anxiété et un sentiment de solitude
- de mauvaises habitudes de sommeil
- de mauvais résultats scolaires

## Signaux d'alerte

Les téléphones cellulaires nous offrent une sécurité émotionnelle et une présence sociale sans les aspects physiques qui vont de pair avec la socialisation en face à face. Cette forme de communication indirecte n'a fait qu'augmenter depuis le début de la pandémie de COVID-19 et peut conduire à une utilisation excessive et à une dépendance au téléphone cellulaire, ce qui a un impact négatif sur la formation de l'identité adolescente.<sup>5</sup>

**Les caractéristiques communes d'une personne souffrant de nomophobie sont les suivantes<sup>7</sup> :**

- éviter les endroits où l'utilisation des téléphones cellulaires est restreinte
- posséder plus d'un téléphone cellulaire (sans compter les téléphones professionnels)
- emporter son téléphone cellulaire partout où l'on va, y compris dans des endroits comme la douche
- vérifier constamment son téléphone pour s'assurer qu'on n'a pas manqué une notification
- avoir toujours un chargeur de téléphone sur soi
- garder son téléphone cellulaire à proximité lorsque l'on dort

**Les conséquences sur la santé physique sont les suivantes<sup>4,5</sup> :**

- douleurs au cou, aux épaules et au dos
- douleurs au pouce et au poignet
- syndrome du canal carpien
- maux de tête, migraines et fatigue
- fatigue oculaire

## Maintenir une relation saine avec notre téléphone cellulaire et les médias sociaux

Si l'utilisation des médias sociaux et de nos téléphones cellulaires peut être un moyen de faire face à la solitude, à la détresse et à l'isolement, une interaction constante et continue avec les médias sociaux peut accroître les sentiments de solitude, d'inadéquation et de dépression<sup>9</sup>.

Les médias sociaux peuvent nuire à notre santé mentale, mais ce n'est pas une fatalité. Il s'agit de créer des limites saines et d'avoir une relation positive avec les médias sociaux et nos téléphones cellulaires.

Des études montrent que le fait de limiter l'utilisation des médias sociaux à 10 minutes par jour chez les étudiants-es réduit considérablement les sentiments de dépression et de solitude par rapport à ceux et celles qui n'ont aucune restriction de temps sur les médias sociaux<sup>10</sup>. ★

Voici des stratégies qui vous aideront à entretenir une relation saine avec les médias sociaux et les téléphones cellulaires :

- se concentrer sur le contenu qui correspond à vos intérêts
- fixer des limites de temps pour surveiller l'utilisation de votre téléphone cellulaire et des médias sociaux
- éviter d'utiliser le téléphone pendant les repas
- dormir avec son téléphone hors de portée ou dans une autre pièce
- désactiver les notifications directes pour les applications
- changer l'affichage de votre appareil en niveaux de gris pour le rendre moins stimulant
- éteindre votre téléphone à certains moments de la journée (par exemple, lorsque vous conduisez ou lorsque vous mangez)
- ranger votre téléphone si vous discutez, mangez ou passez du temps avec d'autres personnes ★

*Nous reconnaissons que 10 minutes est une période très courte et que la plupart d'entre nous utilisent les médias sociaux pendant plus de 10 minutes par jour. Si vous souhaitez essayer de limiter votre utilisation du téléphone cellulaire, vous pouvez essayer de le faire lentement, par paliers qui vous semblent confortables et adaptés à votre situation.*

*Essayez la méthode de la pile ! Lorsque vous vous retrouvez entre amis ou en famille, empilez vos téléphones, face cachée, afin de limiter l'interaction avec vos appareils et de favoriser des interactions sociales plus saines et plus engageantes !*



## Ressources complémentaires

### [Sept façons d'utiliser les médias sociaux de manière bénéfique pour votre santé mentale](#)

Cette fiche, créée par Retrouver son entrain, fournit des conseils sur la façon d'utiliser les médias sociaux en toute conscience et en minimisant les risques qui y sont associés.

### [Youth Toolkit – Centre for Humane Technology](#) (Trousse d'outils pour les jeunes - Centre for Humane Technology)

Cette trousse d'outils, conçue par le Centre for Humane Technology, propose des guides de questions et d'actions sur les thèmes des médias sociaux, de la technologie et de la pleine conscience. Chaque guide contient des informations destinées à aider les étudiants-es à utiliser la technologie et les médias sociaux de manière consciente. Cette trousse d'outils peut être utilisée tant par les étudiants-es que par les éducateurs-trices.