



## Addiction au smartphone et dépression : un lien prouvé

Des chercheurs américains viennent de découvrir que les personnes qui souffrent d'une réelle addiction vis-à-vis de leur smartphone ont plus de risques que les autres de souffrir d'anxiété ou de dépression.

Le 06 mars 2016 à 16h36 - par Apolline Henry

L'addiction aux nouvelles technologies est difficile à évaluer : où se situe la frontière entre un utilisateur simplement « accro » à son smartphone et un autre, « pathologiquement dépendant » ? Pour qualifier cette maladie inhérente au 21ème siècle, un nouveau mot est entré dans le dictionnaire : nomophobie. Soit, littéralement, la peur (irrationnelle et excessive) de se retrouver sans smartphone, tablette ou ordinateur...



Une nouvelle étude menée par la University of Illinois (États-Unis) a tenté d'explorer le lien entre addiction aux nouvelles technologies - au smartphone, en particulier - et dépression. Pour ce faire, les chercheurs ont distribué des questionnaires à 300 étudiants américains. Ceux-ci ont dû répondre à des questions psycho comme « Pensez-vous que vos résultats scolaires ont baissé à cause de la manière dont vous utilisez votre smartphone ? », « Avez-vous l'impression que la vie sans internet est triste, ennuyeuse ? »...

vous l'impression que la vie sans internet est triste, ennuyeuse ? »...

### 9 % des Français se disent « très dépendants »

Résultat ? « Les personnes qui avaient un comportement révélant une addiction aux nouvelles technologies étaient plus susceptibles que les autres de subir une dépression ou de vivre des périodes de grande anxiété », explique Alejandro Lleras, professeur de psychologie et principal auteur de ces travaux, parus dans la revue spécialisée Computers in Human Behavior. Pour rappel, les statistiques nationales estiment que 5 à 8 % de la population française souffre de dépression (source : INPES). Par ailleurs, dans un sondage Ifop paru en février 2013, 9 % des Français reconnaissaient être « très dépendants » à leur téléphone mobile. Inquiétant !

Attention aux raccourcis faciles : « cette étude ne concerne que les personnes victimes d'une addiction », nuance le Pr. Lleras. Car dans le même temps, les chercheurs ont analysé le lien qui existe entre possession d'un smartphone et gestion du stress. Surprise : ils ont découvert que lorsqu'une personne était soumise à une situation anxiogène, les symptômes du stress étaient moins importants si elle était en possession d'un smartphone. « Il semblerait que le smartphone soit également un outil rassurant, ajoute le Pr. Lleras. Lorsqu'on l'utilise avec modération... »

