

Les smartphones : Nos doudous d'adulte

FICHE OUTILS N°4-4

Introduction

Mai 2017 - l'AS Monaco qui vient de battre Saint-Etienne 2 à 0 célèbre son titre de champion de France. Kylian Mbapé, 18 ans, est le seul de l'équipe à ne pas sortir son téléphone ...

Alors que la plupart de ses coéquipiers faisaient des selfies sur le podium, Mbappé, 18 ans (un âge où le smartphone est un prolongement naturel de la main) était l'un des rares joueurs à l'avoir laissé au vestiaire.

Pourquoi ? « "Chacun a sa vision de célébrer" - dit-il au micro que lui tend le journaliste - "Je voulais contempler le stade. Le club avait mis en place une fête extraordinaire avec un feu d'artifice. Le stade était plein donc je ne voyais pas l'utilité d'avoir mon téléphone »



Mais d'abord, une petite vidéo pour commencer
<https://www.youtube.com/watch?v=zt-Lbzs2II>

Il est beau et puissant !

On l'a toujours avec nous - Il nous donne accès à tout, et il est très tentant de le regarder tout le temps.

Nous sommes passés d'une société où l'on marche dans la rue en regardant autour de soi, à une société où l'on marche dans la rue en regardant son portable !

69 % des personnes préfèrent perdre leur porte monnaie ou leurs clés que leur smartphone
22 % des français pensent qu'il leur serait impossible de se passer de leur téléphone plus d'une journée.

Le téléphone est l'objet pour lequel on fait 1/2 tour depuis le plus loin quand on l'a oublié quelque part.

Une étude a révélé que 53 % des utilisateurs de téléphones mobiles (76 % chez les jeunes de 18 à 24 ans) au Royaume-Uni ont tendance à être anxieux quand leur téléphone est perdu, à court de batterie ou de crédit, ou qu'ils n'ont aucune couverture réseau. Cet anxiété porte un nom : Nomophobie ! (Wikipédia)

Cette phobie va de pair avec celle de FOMO déjà évoqué, signifiant « la peur de manquer quelque chose », de rater une information.

Pourquoi ?

Le smartphone en soi n'est pas vraiment un sujet à part entière. Mais il le devient, par le fait qu'il nous rend disponible aux applications qu'il transporte à tout moment !

Parce qu'il nous connecte à nos e-mails et aux réseaux sociaux il est désormais cette "chose" qui rentre en compétition avec la réalité ... et gagne.

Drogue douce et dure à la fois il est un peu comme les écrans de télévision, mais disponible à tout moment et bien plus puissant.

C'est souvent bien pratique quand nous cherchons notre chemin ou que nous lui posons une question, mais cela devient problématique dès lors que c'est lui qui nous envahit de messages et d'alertes !

Sans les applications qu'il transporte, il n'est qu'un téléphone qui ne suscite aucune phénomène de société.

On peut classer les applications en deux grandes catégories :

- la boîte à outil hors connexion : Gps, minuteur, Todo liste, Notes, Photos, Musique.
- les applis qui nous connectent (et potentiellement nous envahissent) : Mails, Réseaux sociaux.

De ce fait, le smartphone est devenu une sorte de doudou des temps modernes. Il nous apporte des émotions, et a la capacité de nous rassurer parfois, à tel point que c'est la panique quand le réseau fait défaut.

Résultat hors connexion, l'anxiété grimpe. Et retrouver son téléphone ou du réseau est un vrai soulagement. Il suffit pour s'en convaincre de regarder nos comportements à la sortie du théâtre ou du cinéma ...

Comment ne pas se laisser envahir ?

Il faut être très puissant pour vivre sans Smartphone et résister à l'attraction de tout ce qu'il contient. Mais justement, faut-il « résister » ou « gérer raisonnablement » ?

Rappel des chapitres précédents :

Avec les applications « invasives », nous pouvons éviter les sollicitations auxquelles il est difficile de résister en désactivant notifications et alertes.

Sur le mail et les réseaux sociaux, nous pouvons ralentir et réduire les publications et les commentaires.

Avec « l'objet » téléphone, nous pouvons rechercher des règles de vie qui nous conviennent :

- Pratiquer le door drop : Quand je rentre chez moi, je laisse mon portable avec mes clés près de la porte.
- Ainsi, mon téléphone ne rentre pas dans la chambre à coucher.
- Le matin, j'évite de me jeter sur ma tablette dès le réveil et jusqu'à la fin du petit déjeuner par exemple.
- Au restaurant, les téléphones sont posés dans une panier : le premier qui y touche paye l'addition.
- Dans les files d'attente au super marché : Eviter d'utiliser le portable comme un moyen de « tromper l'ennui » et rester un moment à ne rien faire, à laisser son esprit vagabonder.

FICHE OUTIL N°4-4

- Couper le soir et le week-end ou durant des périodes qui nous conviennent et que nous devons choisir en conscience.

Rappel : Pour déconnecter tout en restant joignable, il est possible de déconnecter les données cellulaires (3G ou 4G) et le Wifi.

Ce qu'il faut retenir de ce chapitre

- Un smartphone est un objet très puissant qu'il est très tentant de consulter tout le temps.
- Voir la vie à travers son téléphone, nous prive d'une partie de l'expérience que nous vivons.
- Un smartphone est à la fois une boîte à outil hors connexion et un outil de connexion.
- Pour ne pas nous laisser envahir, nous pouvons utiliser l'outil et contrôler la connexion.
- Pour ne pas nous laisser envahir, nous pouvons définir des règles qui nous conviennent.

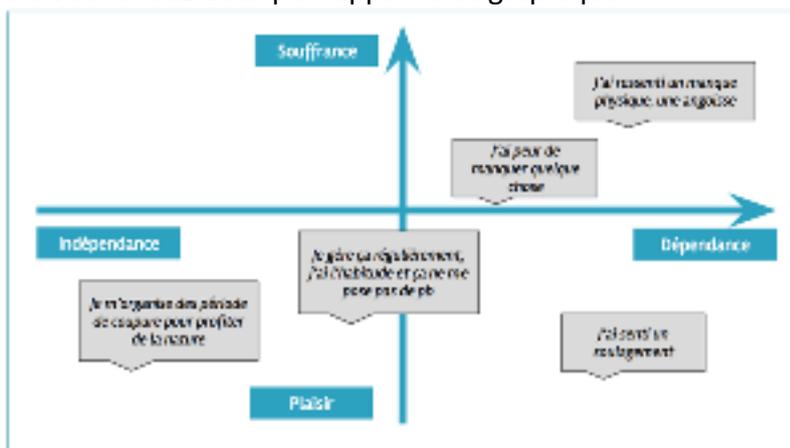
EXERCICE

Faites l'expérience de poser votre téléphone

Choisissez une durée pour votre expérience qui va consister à éteindre votre téléphone et à le mettre hors de votre vue, dans une autre pièce.

- Quelle durée choisissez vous ?
- Avant de commencer, notez : « Que redoutez-vous qu'il se passe » ?
- Désactivez et cachez votre téléphone.
- A la fin de la durée que vous avez fixée, et après avoir relancé votre téléphone :
 - Avez-vous tenu le temps que vous aviez choisi ?
 - Que c'est-il passé réellement ?
 - Quel effet cela a-t-il produit sur vous ?

Où vous situez-vous par rapport à ce graphique ?



Les ressentis sont souvent très différents selon les individus.

L'indépendance se construit par des comportements réfléchis, une organisation personnelle.

Si vous vous situez dans la partie en haut à droite du schéma, vous pouvez faire ce test :

« Etes vous Nomophobe » : en allant sur ce lien :

<http://www.slate.fr/story/109041/nomophobie-questionnaire>.