BLOG



[Pierre Cassou-Noguès](http://www.huffingtonpost.fr/pierre-cassou-nogues/) [Devenez fan](http://www.huffingtonpost.fr/users/becomeFan.php?of=hp_blogger_Pierre%20Cassou-Noguès)

Philosophe à l'université Paris 8

# Smartphone: une addiction aussi insidieuse que celle à la cigarette

Publication: 18/10/2013 11h13 CEST Mis à jour: 18/12/2013 11h12 CET

J'ai un usage réprimé du portable, sinon j'y passerais tout mon temps. Car c'est une addiction insidieuse, comme l'addiction à la cigarette. L'une peut remplacer l'autre, d'ailleurs. Une des nombreuses fois où j'avais décidé d'arrêter de fumer, j'avais remplacé chaque cigarette par une partie d'un jeu électronique, Zooma, sorte de Tetris où il faut éliminer des boules colorées qui tombent de plus en plus vite. À la fin, je passais plusieurs heures par jour à jouer à ce jeu débile, mais très bien conçu en terme de capture de l'attention.

De la même manière que la cigarette se consume seule une fois allumée, on ne peut arrêter la partie une fois qu'elle est lancée, on peut seulement en refaire une, comme on rallume une cigarette... Dans les deux cas, on fait l'expérience d'un temps indépendant de soi. Sauf qu'en fumant, on peut penser à autre chose, alors qu'avec le portable on est happé.

On touche là, à mon avis, à l'une des transformations majeures apportées par le smartphone : il modifie notre rapport à l'ennui, notre capacité de perdre notre temps. Avant, lorsque j'étais en avance à un rendez-vous, je n'avais qu'à attendre que le temps passe. Mon attention était rendue disponible, captée par ce qui se passait autour de moi ou voguant au gré de mes pensées. Aujourd'hui, je sors mon portable. Le portable et Internet ne nous rendent pas bête. Ils nous empêchent de perdre notre temps.

Certes, dans ces temps "morts", je peux décider de ne pas prendre mon portable, de ne pas consulter mes mails. Mais, justement, je dois décider de ne pas le faire : ce qui était involontaire devient volontaire. L'ennui, la rêverie, l'attente, le temps perdu avaient quelque chose d'objectif, ils étaient vécus comme des données irréductibles de la condition humaine. Il faut dorénavant les vouloir pour en faire l'expérience.

Le deuxième changement, de mon point de vue, c'est le fait d'être joignable partout et tout le temps. Cela transforme fondamentalement notre rapport à l'inconnu. Avant, l'angoisse de mes parents quand je sortais le soir et que je ne rentrais pas à l'heure dite, c'était : "où est-il?", "que fait-il?". Ils étaient face à une inconnue, face à l'inconnu de la nuit et à la nuit de l'inconnu. Cela a disparu. Aujourd'hui, si les enfants ne répondent pas, les parents font face à une volonté individuelle, celle de l'enfant de ne pas répondre. Quand, à l'avenir, mes enfants, encore trop jeunes pour sortir le soir et avoir un portable, ne répondront pas, je ne me demanderai pas : "où sont-ils?", mais : "pourquoi est-ce qu'ils ne répondent pas?" La nuit de l'inconnu aura été remplacée par une incertitude psychologique.

Comment envisager l'avenir du portable? D'une certaine façon, je ne m'intéresse pas au futur mais au possible. Et, à mes yeux, le possible le plus curieux passe par les neurosciences. Prenez les recherches sur la "lecture cérébrale". Avec un casque muni d'électroencéphalogrammes sur la tête, un sujet peut "agir" en activant le signal cérébral associé à tel ou tel mouvement. Une expérience de l'Université de Cornell, visible sur YouTube, a mis au point un jeu vidéo de tennis purement "cérébral", sans joystick. Grâce à ce type d'expérience, les paraplégiques pourront bientôt actionner leur fauteuil roulant par la pensée.

Mais qui dit que demain le téléphone portable ne prendra pas la place du casque? Le téléphone se présentera alors comme une oreillette téléphonique branchée sur notre cerveau ou comme une puce implémentée dans notre esprit. Au lieu de taper le numéro de téléphone que vous souhaitez appeler, vous aurez "seulement" à le penser dans votre tête. Pour accéder à vos mails, vous aurez "seulement" à cliquer sur votre "écran mental" grâce au "curseur cérébral" dans "boîte de réception". Reste qu'il faudra sans doute plus d'une génération pour développer la "gymnastique intellectuelle" qui permettra d'utiliser ce téléphone "neuronal" tout en marchant dans la rue.

BLOG



[Caitlyn Becker](http://www.huffingtonpost.fr/caitlyn-becker/) [Devenez fan](http://www.huffingtonpost.fr/users/becomeFan.php?of=hp_blogger_Caitlyn%20Becker)

Productrice associée au HuffPost Live

# Addiction au téléphone, témoignage d'une accro

Publication: 02/10/2013 09h51 CEST Mis à jour: 01/12/2013 11h12 CET

Avant de sortir, je m'assure toujours d'avoir sur moi la Sainte Trinité: portable, portefeuille, gloss pour les lèvres. Hier soir, après le travail, j'ai oublié de faire mon rituel de vérification et ce n'est que dans le métro que j'ai réalisé ma terrible erreur. C'était trop tard. Je ne pouvais pas arrêter la rame ou lui faire faire demi-tour et récupérer mon téléphone.

J'ai fouillé et refouillé mon énorme sac à main, espérant que, par miracle, il soit tombé au fond, mais en vain. J'ai retrouvé 12 -je dis bien 12- tubes de gloss, mais pas d'iPhone. La perspective d'endurer un trajet entier de retour chez moi sans mails à lire, sans listes de choses à faire, et sans musique était terrifiante. Bref, le trajet allait être ennuyeux. S'ennuyer... Juste à y penser, j'en frissonnais!

Et bien, vous savez quoi? Le trajet n'a pas été ennuyeux. Ni le reste de ma soirée. J'ai regardé autour de moi dans le wagon (ce que je fais rarement dans le métro parce que je suis trop occupée à jouer à Candy Crush Saga) et j'ai vu une amie. Nous avons passé le trajet à papoter et à rattraper le temps perdu. Puis, j'ai réussi à faire des courses sans vérifier sur Googlemaps que j'étais sur le bon chemin. J'ai attendu sur le perron d'un salon de massage et lu un magazine au lieu d'envoyer un sms à ma copine pour lui dire que j'étais déjà dedans.

Les effets libératoires d'être sans téléphone ont été presque tout de suite grisants. Mon massage m'a vraiment relaxée. Pendant qu'on massait mes orteils, je n'étais pas distraite par mon téléphone vibrant dans mon sac; je ne ressentais pas le besoin habituel de me lever et vérifier mes mails, tout simplement parce que ce n'était pas possible.

Plus tard ce soir-là, au dîner, j'ai eu une véritable conversation avec l'un de mes meilleurs amis. Le simple fait de ne pas avoir mon téléphone m'a montré la façon dont j'y étais habituellement collée. Je l'admets, il y a eu des moments durant notre repas où j'ai eu le tic habituel: vérifier mes mails de boulot, envoyer un sms à mon copain et regarder si j'avais de nouveaux followers sur Twitter. Rien qu'écrire cette phrase me semble surréaliste: est-ce que je vis vraiment dans un monde où je préfère m'assurer qu'un parfait inconnu me suit sur Twitter plutôt qu'accorder toute mon attention à la personne que j'appellerais pour me tirer d'affaire si jamais je me faisais arrêter? Quelque chose ne va pas dans ce scénario.

Etre forcée de passer quelque heures sans technologie a été une expérience libératoire, révélatrice et un peu triste (au sens pathétique du mot). Comment me suis-je retrouvée si dépendante de la technologie? Entendez-moi bien -je suis une complète "work-a-tech-a-holic" et je le resterai probablement, malgré mon court épisode de liberté retrouvée. Bien sûr, j'aime la façon dont FaceTime et les sms me permettent de rester en contact avec ma famille depuis que je suis loin. Mais, mon travail, ma vie et mon calendrier social ne se sont pas écroulés durant les quelques heures où j'ai profité de la vie.

Il y a un monde hors du petit appareil dont on nous a convaincus qu'il nous connectait à tout. La nuit d'hier soir à New York était belle, j'ai regardé autour de moi et j'ai enfin compris cela. Essayez de laisser votre téléphone chez vous quelques heures, à moins que vous soyez du genre à jouer au "phone-stacking" (jeu pratiqué lors des repas de groupe, consistant à empiler tous les téléphones des convives au milieu de la table et à voir lequel tient le plus longtemps sans le récupérer). Vous serez peut-être surpris de voir ce que vous ratez. Un conseil cependant, portez une montre car passer ma soirée sans aucune idée du temps écoulé fut assurément le plus gros défi d'être sans téléphone!