

Les toqués du mobile

Bien des jeunes sont accros à leur téléphone, voire en abusent durant les cours. Témoignages

Laurence Bézaguet

«**E**n un peu plus d'un mois, elle a envoyé 3000 SMS! J'en reçois même quand elle est en cours. C'est bien simple, elle a son mobile vissé à la main du matin au soir; si on ne la force pas à le déposer quand elle va se coucher, il reste allumé toute la nuit. Et encore... elle réussit à nous tromper en transférant sa carte à puce sur de vieux appareils.» Christine n'en revient pas de la dépendance de Léa (prénom fictif), sa belle fille de 16 ans, à son téléphone portable. Un fléau qui, selon une récente étude, touche 5% des jeunes âgés de 12 à 19 ans en Suisse.

«Sa maman lui a offert son natel quand elle avait 10 ans; il faut dire que Léa fait de la compétition d'aviron et qu'elle part régulièrement les week-ends», poursuit Christine. Le problème, c'est que son abonnement avec SMS illimités lui permet d'être en lien constant avec ses amis. Or, ils se disputent souvent et cela a des effets néfastes sur l'ambiance à la maison: «Du coup, elle fait la gueule! Alors on est parfois obligé de lui confisquer l'objet de tous ses désirs. Ce qui entraîne des cris, des pleurs, voire des crises. Or, une fois qu'elle a compris qu'on ne céderait pas, curieusement, elle devient beaucoup plus agréable à vivre. Léa est alors vraiment avec nous; on peut enfin communiquer. Sinon elle garde son portable sur ses genoux à table et s'enferme même aux W-C. ou sous la douche avec lui.»

«Leur meilleur ami»

Une fascination qui n'attend pas les années. «A 3 ans, la petite sœur de Léa sait déjà déverrouiller l'iPhone de son aînée», relève Christine, qui, en tant que prof de chant, constate que ses élèves de 15 ans ne sont pas en reste: «Je dois fréquemment leur demander d'éteindre ce satané appareil qui les rend agressifs; comme ils sont en conversation quasi continue avec leurs pairs, ils ne font plus la distinction avec moi et me parlent comme à leurs copains. Il faut sans cesse les recadrer.»

Arjeta Demiri semble beaucoup plus raisonnable. Cette jeune femme de 19 ans, qui convoite une maturité professionnelle à l'École de culture générale Henry-Dunant (quartier des Franchises), n'a pas toujours son téléphone sur elle. Pour son plus grand bien, d'ailleurs: «Ça me libère un peu; quand on ne le lâche jamais, on se sent emprisonné. On regarde constamment si on a reçu un message. On est nettement plus libre lorsqu'on s'en sépare. Quand je suis partie en voyage humanitaire au Kenya, je ne l'ai pas pris pour me consacrer pleinement à ma mission.» La plupart de ses amis n'ont pas la même sagesse; elles ne quittent pratiquement jamais leur cellulaire. «Je le laisse allumé près de moi, même la nuit, abonde Sabrina Compagnone (19 ans), scolarisée elle aussi à l'ECG Henry-Dunant. Je sais que ce n'est pas bien, mais c'est aussi mon réveil.»

La multifonctionnalité de son iPhone, qui renforce le lien émotionnel qu'on a avec lui, a déclenché sa dépendance: «Depuis que je l'ai, c'est la razzia sur Internet; dès que je m'ennuie, je participe à des jeux ou je vais sur Facebook. Avec un abonnement à 50 francs par mois, je me régale, il y a tant de choses à faire avec un

iPhone!» Ça chatte, ça recherche des informations, ça joue... En résumé, sans «leur meilleur ami», dixit Arjeta, certains se sentent en manque et très seules. Car les ados ressentent de l'euphorie lorsqu'ils reçoivent un message ou un appel: une suractivité virtuelle qui peut avoir des conséquences sur la santé (lire l'interview du professeur Zullino ci-dessous).

«Des fois, je me lève fatiguée le matin, comme si je n'avais pas dormi...» avoue Sabrina. Elle raconte qu'un été en Italie, elle bénéficiait de 5000 SMS gratuits. Un bien mauvais souvenir, aussi accro soit-elle à cet outil qui génère un sentiment d'immédiateté: «Les messages se succédaient, sans fin. Je n'en pouvais plus. J'ai fini par balancer mon portable...» Diana da Silva (19 ans), collégienne au CEC André-Chavanne (Petit-Saconnex), observe que les opérateurs ont tout compris pour capter de nouveaux clients grâce à l'attractivité de leurs abonnements. Et d'admettre elle-même sa difficulté à se défaire de son natel. «Si par malheur je l'oublie en partant de chez moi, je retourne le chercher, quitte à arriver en retard à l'école!» Bien des personnes se sentent anxieuses et démunies lorsqu'elles n'ont

pas leur appareil ou que la batterie est vide! Désormais, le cellulaire fait partie intégrante de notre quotidien. «La dépendance totale», déplore Arjeta, qui, face à pareille addiction, a rédigé son travail de sociologie sur cette existence virtuelle qui suscite un manque de respect collectif: «Il est assez choquant, quand on est en groupe, de constater que certains, rivés sur leur bien le plus précieux, ne sont tout simplement pas là...»

Diana se rend bien compte qu'être pendue au téléphone n'est effectivement «pas sympa» pour les amis, mais c'est «une habitude féroce»: «Le seul moment où je lâche mon portable, c'est quand je passe à table avec ma sœur et mes parents. Le reste du temps, on n'arrête pas de se parler par téléphone interposé!» Banal... il n'y a qu'à observer les passants, littéralement branchés à leur mobile dans

la rue. A commencer par les 12-19 ans, dont 98% possèdent un tel appareil en Suisse.

L'omniprésence est telle que des jeunes en abusent même durant les cours! «Ça arrive très souvent», lâchent les trois amies en riant. «Certains n'hésitent pas à me demander s'ils peuvent recharger leur téléphone pendant ma leçon, d'autres s'en servent pour contrôler en direct la véracité des propos des profs», s'indigne une enseignante de l'ECG, qui ne cache pas qu'elle doit constamment faire la police. Si le problème commence dès l'école primaire, c'est au Cycle d'orientation (CO) qu'il culmine. «C'est leur lolette, nos élèves n'arrivent pas à s'en passer», confirme Eric Tamone, directeur de la scolarité obligatoire au CO.

Interdit à l'école

Et pourtant, l'article 61 du règlement du Cycle d'orientation est très clair: l'usage des appareils de communication mobiles est interdit dans les bâtiments scolaires. «Le téléphone doit être éteint», précise Eric Tamone. En cas de transgression, «qui recule, car l'interdit commence à être intégré, l'appareil peut être saisi. Le jeune doit le récupérer chez le doyen; il peut alors être sanctionné par un renvoi ou une retenue», avertit le cadre du CO.

Au postobligatoire, «le natel ne pose pas de problème de discipline comme au Cycle d'orientation, constate son directeur général, Sylvain Rudaz. Parfois les enseignants l'utilisent même comme vecteur pédagogique, pour transmettre des rappels ou fixer des rendez-vous.»

Enfin, Genève ne se prépare pas à installer des détecteurs de portables comme en France. «Au niveau des effectifs, nous sommes dans une configuration beaucoup plus avantageuse pour éviter la triche, affirme Sylvain Rudaz. Excepté leur trousse, les élèves doivent aussi laisser tout leur matériel à l'entrée de la classe. Et puis, plutôt dissuasif, si on attrape un fraudeur, il écope automatiquement d'un 1 à son examen!»

«Les jeunes ne voient pas le problème»

● Professeur Zullino, recevez-vous beaucoup de jeunes accros au natel dans le Service d'addictologie des HUG?

Très peu: on en voit une dizaine par année en général. C'est toujours le cas avec ce qu'on appelle les nouvelles addictions. On observe une prévalence consistante dans la population, mais peu de demandes.

Viennent-ils d'eux-mêmes?

Non, ils sont souvent guidés par leurs parents. La plupart des jeunes ne voient d'ailleurs pas le problème.

Surtout des filles ou des garçons?

Plus de garçons, dont l'addiction est souvent combinée à d'autres comportements de dépendance sur Internet.

Vos constats en les auscultant?

Le même constat que pour pratiquement toutes les addictions. Soit des motivations variées, mais souvent par le



Professeur Daniele Zullino
Chef du Service
d'addictologie des HUG

profond désir de liens sociaux et de jeux, parfois aussi la recherche de pornographie. A la fin, ça aboutit à des comportements compulsifs. Plus rien n'importe à leurs yeux. Quand on arrive à un tel stade, on ne parle plus de passion, mais d'addiction, soit de consommation non contrôlée.

A quelle dose?

De façon incessante, parfois toute la journée! Ces jeunes n'ont plus de contacts sociaux autres que par le biais de SMS et de réseaux sociaux. Résultat, ils lâchent prise à l'école; c'est la raison majeure qui pousse leurs parents à les envoyer consulter, sans compter les disputes et les tensions familiales qui

découlent de leur addiction. Des auteurs comparent ces comportements à une nouvelle forme de crise d'adolescence.

Cela a-t-il un impact sur leur santé?

Généralement pas pour ceux qui nous consultent. Des troubles du sommeil, un manque d'appétit et une négligence d'hygiène peuvent cependant apparaître avec la cyberaddiction sur Internet.

Comment aidez-vous ces jeunes?

Grâce à la psychothérapie, on travaille sur leurs motivations et on essaie de leur apprendre à activer des comportements alternatifs. Au lieu de jeter leur premier coup d'œil sur leur natel au saut du lit, on les entraîne à ne pas le toucher avant de quitter leur domicile et à avoir des pensées qui n'aboutissent pas toujours à la recherche d'infos sur ce mode de communication. **L.B.**