



# CONNECTED PEOPLE

*D'avantage qu'un téléphone intelligent, le smartphone est devenu pour l'utilisateur l'équivalent d'un centre nerveux et émotionnel. Il nous relie au monde et façonne notre monde. Gabrielle Tuloup, enseignante, et Serge Tisseron, psychiatre et psychanalyste, analysent l'impact de cette révolution sur les adolescents. Manon Paulic s'interroge pour sa part sur l'engouement pour les selfies et étudie leurs dimensions artistique et narcissique. À lire aussi, nos chiffres clés, notre lexique et notre écorché d'un smartphone équitabile.*

## DE QUELLE SOUFFRANCE LE TÉLÉPHONE MOBILE EST-IL LE NOM ?



## SERGE TISSERON

PSYCHIATRE  
& PSYCHANALYSTE

Membre de l'Académie des technologies, chercheur associé au Centre de recherche Psychanalyse, médecine et société de l'université Paris-Diderot, il est l'auteur de nombreux ouvrages, dont un *Guide de survie pour accros aux écrans* (Nathan, 2015) illustré par Jacques Azam et *Le Jour où mon robot m'aimera : vers l'empathie artificielle* (Albin Michel, 2015). Il tient un blog sur son site Internet [sergetisseron.com](http://sergetisseron.com).

**LE TÉLÉPHONE MOBILE** est aujourd'hui de toutes les occasions. Certains s'inquiètent de l'existence d'une addiction. « Est-ce grave docteur ? »

### UN « DOUDOU » DIFFÉRENT DE TOUS LES AUTRES

Le téléphone mobile a parfois pour fonction de nous accompagner dans les diverses circonstances de la vie et de nous rassurer face à l'im-

prévu. Certains ne le lâchent plus ! Mais, s'il remplit ce rôle, c'est différemment de tous les

objets précédents. Car de tous les artefacts que l'homme a conçus, le téléphone mobile est le premier qui soit capable de cumuler quatre fonctions qui ont toujours été jusque-là séparées : esclave, témoin, complice et partenaire.

En effet, mon smartphone est mon esclave lorsque j'y dépose toute la mémoire dont je souhaite ne pas encombrer mon esprit, comme des adresses ou des numéros de téléphone. Il est mon témoin lorsque j'utilise certaines applications qui me permettent même de mieux gérer

ma santé ou de garder une trace des lieux que je traverse. Il est mon complice lorsqu'il me permet de surfer anonymement ou de réaliser des activités peu avouables, comme de consulter des sites pornographiques. Enfin, il est mon partenaire quand je le caresse, le tiens dans ma main un peu comme j'y tiendrais une autre main, quand je joue à un jeu vidéo avec lui, ou encore quand je lui choisis un habillage en accord avec mon propre look, un peu comme si nous sortions ensemble... Mais il ajoute à toutes ces fonctions traditionnelles la possibilité d'être un objet « interactionnel ».

### UN OBJET INTERACTIONNEL

Nos smartphones connectés à Internet participent aujourd'hui largement à la mise en scène de soi. Ce n'est pas seulement pour s'exhiber qu'on s'y photographie, mais aussi afin de créer des liens et plus encore de symboliser des relations de confiance à travers des gestes concrets, comme de donner à quelqu'un son code secret sur Facebook, ou de lui envoyer un sexto. L'« extimité », que j'ai définie en 2001 dans mon livre *L'Intimité surexposée* comme le désir de rendre publics certains aspects de son inti-

mité, trouve avec la photographie numérique de nouveaux prolongements. Alors que la photographie argentique était

avant tout un moyen pour le photographe de symboliser son rapport personnel au monde en s'en donnant une image, la photographie numérique, et plus encore l'utilisation qu'en font les jeunes aujourd'hui, y ajoute la possibilité de symboliser les liens et la qualité de la relation aux autres. Ainsi, avec le numérique, la photographie est de moins en moins un support de mémoire et de plus en plus un support de construction identitaire et de lien social. Bien loin d'être le témoignage d'un « déficit de symbolisation », comme

## *Il est mon témoin et mon complice*



le craignent certains psychanalystes qui confondent encore symbolisation et langage parlé ou écrit, ces pratiques adolescentes sont l'occasion d'en explorer de nouvelles formes, organisées autour de l'image et du geste.

#### RÉGRESSION ET SOCIALIZATION À TOUS LES ÉTAGES

Nous comprenons pourquoi enlever son téléphone mobile à un adolescent est comme lui arracher une partie de lui-même. Sa colère peut ressembler à celle d'un tout-petit auquel on enlèverait son doudou, mais la comparaison s'arrête là. Dans le cas de l'enfant, c'est lui enlever un objet fondamental par l'unique fonction qu'il remplit pour lui : le rassurer par sa présence permanente. Mais enlever son téléphone mobile à un adolescent revient à le priver du seul objet multifonction qui existe à ce jour !

Quand il frotte l'écran de son smartphone, il peut ressembler à l'enfant qui caresse l'oreille de son lapin ou de son ours en peluche, mais le même geste lui ouvre en même temps un espace de communication et d'échange. Deux fonctions en une. La première le rassure dans l'imaginaire et la seconde dans la réalité : il peut joindre et être joint à tout moment. Lui enlever son téléphone, c'est le priver d'un objet qui lui permet parfois de régresser vers un mode de relation infantile au monde, mais, en même temps, c'est l'empêcher de se connecter avec ses pairs, ce qu'il perçoit comme une manière de l'obliger à réduire ses relations au cercle familial. Insupportable !

#### COUPABLES OU VICTIMES ?

Face à tant de fonctions diverses, on comprend que les spécialistes hésitent à ranger cet objet nouveau dans la catégorie des addictions. D'autant plus que ce mot, selon les

avis émis par l'Académie de médecine en 2012 et l'Académie des sciences en 2013, implique actuellement (avant que sa définition ne change peut-être) qu'existent un syndrome de sevrage et un risque de rechute, qui sont absents dans le cas d'un usage problématique du téléphone mobile.

Pourtant, il est vrai que l'utilisation de cet objet semble rendre certains jeunes moins réceptifs à une communication en face à face. On leur parle et ils regardent en oblique vers leur téléphone mobile. Mais une étude publiée en septembre dernier par les chercheurs Linda Pagani, François Lévesque-Seck et Caroline Fitzpatrick dans la revue *Psychological Medicine* nous invite à voir les choses sous un autre

angle. Certains enfants placés quasiment dès la naissance devant la télévision sont privés de contacts interactifs avec des adultes ou

des pairs. Ils se trouvent ainsi tenus à l'écart de situations associées à l'identification des mimiques et à l'empathie partagée, et cela à un moment particulièrement critique dans le développement des zones du cerveau impliquées dans l'autorégulation de l'intelligence émotionnelle. Il en résulterait chez eux une difficulté à constituer le regard et le visage de l'autre comme repères relationnels fondamentaux. Autrement dit, ces jeunes n'auraient pas un regard latéral et fuyant sur leur mobile parce qu'ils seraient plus intéressés par celui-ci que par celui qui leur parle, mais ils utiliseraient leur téléphone mobile comme un moyen de justifier le fait de ne pas pouvoir regarder leur interlocuteur dans les yeux. Ils seraient moins coupables d'abus – un peu sur le modèle de l'« addict » puni par là où il a péché – que victimes d'une immersion trop précoce et trop brutale dans le monde des écrans. ¶

### Un support de construction identitaire