

LA COMMUNICATION DANS LA LUTTE CONTRE L'ADDICTION DES IVOIRIENS AU TELEPHONE PORTABLE

Amoïn Liliane KOUASSI

Institut National Supérieur des Arts et de l'Action Culturelle (INSAAC), Côte d'Ivoire
lamadone80@gmail.com

Résumé

L'addiction au téléphone portable est un phénomène probablement récent apparu avec l'usage du téléphone. Avec le temps, il a créé une certaine dépendance. En Côte d'Ivoire, c'est un fait qui est observable ; ce qui nous a conduit à porter notre réflexion sur ce sujet. Ainsi, nous avons mené une étude sur 170 personnes dans 04 communes du district d'Abidjan pendant 05 mois. Les résultats de la recherche ont montré que certaines personnes ont dont la moyenne d'âge est de 33 ans ont des comportements addictifs au téléphone portable. Les causes citées sont entre autres le chômage, le manque d'activités ludiques, les activités professionnelles en ligne etc. La prévention par une approche comme la Communication pour le Changement de Comportement et le plaidoyer ont été proposés comme solution afin d'amener ces personnes à adopter des attitudes numériques saines.

Mots clés : addiction, communication, Côte d'Ivoire, population, téléphone.

Abstract

The addiction to the smartphone is probably a recent phenomenon that appeared with the use of the mobile phone. Over Time, it has created a kind of addiction. In Ivory Coast, it IS a reality that is noticeable; this led us to focus our reflection on this topic. Therefore, we carried out a study on 170 people in 4 municipalities in Abidjan district during 5 months. The research results showed that some of the population are addicted to smartphones; the average age is 33. The reasons mentioned are unemployment, lack of fun activities, online professional activities, etc. Prevention through a communicative approach such as Behavior Change

Communication and Advocacy were proposed as a solution in order to lead the population to adopt healthy digital attitudes.

Keywords: addiction, communication, Ivory Coast, population, telephone.

Introduction

Cette étude portée sur l'addiction des ivoiriens au téléphone portable relève de deux (02) faits : le premier est lié à l'ignorance de la population en général face à l'usage abusif qu'elle fait du téléphone portable. Le second est lié au fait qu'en tant qu'enseignant-chercheur, nous voulons apporter notre contribution à travers notre champ disciplinaire (la communication) à la lutte contre ce phénomène qui commence à gangréner notre société.

Utiliser le terme "addiction" dans cette recherche semble peut-être problématique ; dans la mesure où de manière courante, toute addiction est généralement liée à la consommation de substances.

Pour notre part, nous avons décidé de nous en servir dans la mesure où de manière générale il est couramment utilisé lorsqu'on veut parler d'usage abusif du téléphone.

En Côte d'Ivoire, dans les banques, les hôpitaux, les espaces publics, les véhicules de transports en commun, les rues, à la maison, le téléphone portable et son usage sont omniprésents dans la vie des populations. Une observation sur deux (02) ans nous a permis de nous rendre compte de l'ampleur de l'attachement de ces dernières à cet outil numérique. Il est fort rare de voir dans son quotidien une personne qui ne manipule pas son téléphone. Ce constat de vingt-quatre (24) mois combiné à une enquête exploratoire nous a amené à nous poser les questions suivantes : les ivoiriens seraient-ils addictifs au téléphone portable ? Si tel est le cas, qu'est-ce qui pourrait expliquer leur attachement à cet outil numérique ? Par ailleurs, comment peut-on se servir de la communication pour les amener à adopter des comportements numériques sains pour leur bien-être ? L'hypothèse principale que nous développons est que le téléphone portable est omniprésent dans la vie des ivoiriens ; il est l'un des outils qui les accompagne la plupart du temps dans leurs activités. Notre

objectif c'est de montrer que des approches communicationnelles pourraient aider à la prise de conscience et au bon usage du téléphone portable à travers la proposition de faisceaux activités.

1. Cadre méthodologique

Dans l'ancrage théorique et méthodologique, nous avons mis en évidence les différents points afférents à notre procédure d'étude.

1-1- Champ d'étude et critère de choix de l'échantillon

Des études ont été menées sur cinq (05) mois dans le district d'Abidjan de Février à Juillet 2022. Au total, cent soixante-dix personnes ont été interrogées dont (cinquante-huit) dans la commune de Cocody, (soixante) dans la commune de Yopougon, (vingt-deux) dans la commune de Port Bouët et (trente) dans celle d'Adjamé. D'ailleurs, les principaux critères de sélection de notre échantillon étaient basés sur le fait de posséder un téléphone portable et l'âge dans la mesure où nous avons tenu à échanger avec des personnes qui avaient dix-huit (18) et plus. Le choix relativement à cet âge est lié au fait que ces personnes sont majeures, des adultes responsables de ce qu'elles font. Cette étude quantitative et qualitative avait pour but de découvrir l'ampleur de l'attachement de la population au téléphone portable.

1-2- Méthodes

Pour ce faire, nous nous sommes servis de certaines variables lesquelles sont des symptômes de la dépendance au téléphone. Le magazine "Le Romain Rolland Webzine" (2017), citant M. Cholz (2010) énonce entre autres : le besoin excessif d'utiliser le téléphone, les troubles psychologiques occasionnés par l'absence ou l'impossibilité d'utiliser le téléphone, l'augmentation du temps passé au téléphone pour être plus satisfait, le coût élevé du forfait lié au téléphone, les problèmes avec les parents ou proches liés à l'usage excessif du téléphone portable ou à l'interférence avec d'autres activités. Certains de ces éléments ont servi de mesures de validation d'échelle pour des tests d'addiction au smartphone comme la validation française de l'échelle Internet Addiction Test-version smartphone (IAT-smartphone), S. Barrault et al;(2017, p4). Pour mener à

bien nos investigations dans la ville d'Abidjan, nous avons mené une enquête de terrain avec des guides d'entretien et des questionnaires. De plus, le matériel utilisé pour cette étude était : le téléphone portable, le dictaphone, un bloc-notes, un stylo et une calculatrice. Pour rentrer en contact avec nos cibles, nous avons utilisé la stratégie boule de neige. En effet, les premières personnes que nous avons contactées faisaient parties de notre environnement immédiat, suite aux investigations menées auprès d'elles, celles-ci nous ont mis en contact avec d'autres personnes ; cette démarche nous a permis d'avoir la taille d'échantillon que nous avons présentée. Aussi, pour le dépouillement, selon la nature des variables et le type d'enquête, nous avons procédé à des regroupements de données sur la base des réponses fournies par nos enquêtés. Cette manière de faire nous a permis de faire une analyse assez détaillée des informations recueillies sur le terrain.

Ainsi, les données quantitatives ont été traitées à l'aide des statistiques et les données qualitatives ont été soumises à une analyse de contenu.

2. Résultats et discussion

Pour découvrir si la population ivoirienne a un comportement addictif au téléphone portable, nous avons présenté les résultats de nos investigations menées sur la base de nos variables lesquelles font parties des symptômes ou caractéristiques des comportements addictifs.

2-1- Temps passé sur le téléphone portable par jour

Tableau I

<i>Temps téléphone (H)</i>	<i>5 heures et plus</i>	<i>3-5heures</i>	<i>1-3 heures</i>	
Effectif	74	42	54	Total : 170
Pourcentage	43,52%	24,70%	31,76%	Total : 99,98%

Source : notre enquête (Février2022)

Le tableau I montre que 43,52% de nos enquêtés passent plus de 05 heures de temps au téléphone de manière quotidienne, 31,76% y passent entre 01heure et 03heures et 24,70% entre 03heures et 05 heures.

Lorsqu'on compare le nombre de personnes dans les deux premières catégories de personnes c'est-à-dire ceux qui utilisent le téléphone entre (03-05 heures) et (05heures et plus), on se rend compte qu'ils sont plus nombreux que ceux qui l'utilisent entre (01-03 heures) ; c'est-à-dire 68,22% contre seulement 31,76%. Pourtant, Thierry-le-fur (2015), énonce que les personnes qui passent entre 03 heures et 05 heures de temps au téléphone présentent un risque additif au téléphone ; de ce fait, ceux qui vont au-delà de 05 heures doivent se poser des questions relativement au poids de ce temps dans leur vie sociale, leur temps de sommeil et leur travail. Il va sans dire que cette attitude liée au temps passé au téléphone peut-être problématique pour ses utilisateurs et favoriser d'autres comportements.

2-2- Interférence du téléphone avec d'autres activités

Tableau II

<i>Interférence du téléphone</i>	<i>Interférence</i>	<i>Aucune interférence</i>	
<i>Effectif</i>	112	58	Total : 170
<i>Pourcentage</i>	65,88%	34,11%	Total : 99,99%

Source : notre enquête (Février ; 2022)

Au niveau des interférences et selon le contexte, l'observation que nous avons faite est que le pourcentage de ceux qui ont eu des interférences avec d'autres activités est porté à 65, 88% contre 34,11% de personnes qui ont énoncé ne pas avoir été confrontées à cette situation. A cet effet :

✓ Sur le plan social

Madame R a relaté qu'après avoir mis la nourriture au feu ; a oublié qu'elle devait s'en occuper parce qu'elle était trop concentrée sur le téléphone ; cette situation a favorisé des dégâts dans sa cuisine. (Notre enquête, Février 2022) ⁵⁹;

Aussi, un interlocuteur Monsieur C a affirmé que son épouse l'a à plusieurs reprises interpellée sur sa trop grande concentration sur son

⁵⁹ Madame Koné Rokya, ménagère, 36 ans habitant la commune de Port Bouët

téléphone une fois rentré du boulot. En effet, cela ne permettait pas au couple de véritablement communiquer (Notre enquête, Février, 2022)⁶⁰

✓ **Sur le plan professionnel**

Un autre interlocuteurs, Monsieur S a affirmé que pendant l'entretien qu'il venait de se faire gronder par son supérieur hiérarchique à cause de l'usage qu'il faisait de son téléphone au travail face aux charges qui lui incombait professionnellement (Notre enquête, Février 2022)⁶¹.

Une animatrice d'espace ludique nous a informé qu'elle a utilisé son téléphone pour prendre des photos dans le but de les partager sur les réseaux sociaux à un moment où il ne le fallait pas. Cette situation a créé un incident entre elle et ses collègues de travail. (Notre enquête, Février 2022)⁶².

Un enseignant de lycée nous a raconté que lors d'une réunion avec son département, à un moment donné, la séance de réunion lui semblait tellement longue et ennuyeuse qu'il a pris son téléphone dans le but de voir s'il avait reçu des messages et appels. Par la suite, il est allé sur les réseaux sociaux pour échapper à tout ce qui se disait. Son manque de concentration a attiré l'attention de son supérieur hiérarchique qui n'a pas manqué de lui faire des reproches sur son comportement. (Notre enquête, Février 2022)⁶³

2-3- Indispensabilité du téléphone portable

Tableau III

<i>Le téléphone portable une nécessité absolue</i>	<i>Tout à fait d'accord</i>	<i>En désaccord</i>	<i>Aucune réponse précise</i>	
<i>Effectif</i>	128	23	19	Total : 170
<i>Pourcentage</i>	75,29%	13,52%	11,17%	Total : 99,98%

Source : notre enquête (Février 2022)

⁶⁰ Monsieur Konan Carles, vétérinaire, 42 ans habitant la commune de Cocody

⁶¹ Monsieur Sylla Amidou, adjoint administratif, 28 ans, habitant la commune d'Adjamé

⁶² Mademoiselle Kouadio Cécile, animatrice, 22ans, habitant la commune de Yopougon

⁶³ Dakoury Pierre, enseignant, 29 ans, habitant la commune d'Adjamé

Dans ce tableau III, nous découvrons que le téléphone portable occupe une place importante dans la vie de nombreuses personnes car, 75, 29 % de nos enquêtés ont affirmé qu'à cette ère des nouvelles technologies, le téléphone portable se présentait comme une nécessité et qu'il était impossible de vivre sans lui. Sur cette base, on peut dire qu'il est devenu un objet incontournable. D'ailleurs, ils énoncent que cet outil numérique dispose de plusieurs fonctionnalités lesquelles offrent des services qui peuvent-être vitaux pour la population et favorise une interaction communicationnelle fluide et rapide. En effet, des personnes lettrées aux personnes illettrées, des personnes en service aux chômeurs, le téléphone portable est omniprésent dans la vie de tout un chacun. Appeler et avoir des nouvelles des autres, s'informer de ce qui se passe dans le pays et ailleurs, participer aux échanges numériques sur des sujets des plus importants au moins importants ; sont ce qui rend indispensable le téléphone dans la vie de nombreuses personnes en Côte d'Ivoire.

Relevant des NTIC, on peut dire que le téléphone portable à contribuer à améliorer les conditions de vie de nombreuses populations et a permis de voir les relations humaines sous d'autres formes.

Toutefois, si le téléphone portable à aider à une meilleure appréciation des entités qui lui sont relatives, force est de reconnaître que c'est un outil technologique dont l'abus ou le mauvais usage peut être nocif.

Par exemple, L. Baccauw (2018, P15) cite, (Pozgaj & Bosilj Vuksic, 2013 ; Javid, Malik & Gujjar, 2011; Chen et Yan, 2016; Hawk et Samaha, 2016), qui disent que le téléphone portable a facilité l'accès à des programmes, cours, espaces estudiantins, plateforme de recherche, travail d'équipe, collaboration professionnelle et autre ; cependant, il n'en demeure pas moins que ce même auteur vient mettre en branle leur opinion en se référant aux études de (Javid, Malik & Gujjar, 2011, Barkley et Lepp, 2013 ; Lepp, Barkley, Sanders, Rebold, & Gates, 2013) qui ont montré leur nuisance au niveau des rendements des étudiants. A cet effet, L. Baccauw (2018 ; p16) les cite en disant :

« (...) de nombreux chercheurs ont souligné un certain nombre d'inconvénients et d'impacts négatifs de la technologie sur la réussite des élèves. Les étudiants voient leur smartphone principalement comme des sources de divertissement plutôt que comme des outils d'étude. Ils sont très souvent occupés à écrire et à envoyer des messages inutiles, à écouter de la musique et à regarder des films. Cela gaspille leur temps précieux et leur argent et se reflète surtout par un manque de concentration chez les élèves pendant les cours. L'utilisation de smartphone détourne l'attention des élèves, des professeurs et entrave la communication entre eux, interférant ainsi avec leurs performances académiques. »

2-4- Risque financier lié au coût des forfaits téléphoniques

Tableau IV

<i>Coût forfait téléphonique</i>	<i>Forfait élevé</i>	<i>Forfait normal</i>	
<i>Effectif</i>	120	50	Total : 170
<i>Pourcentage</i>	70,58%	29,41%	Total : 99,99%

Source : Notre enquête (Mars 2022)

Même si le coût du téléphone reste raisonnable, il n'en demeure pas moins que les crédits de communication et les forfaits internet restent relativement assez élevés. En effet, pour avoir un pass internet jour, il faut déboursier en général des sommes comme 100F pour 80Mo, 200F pour 200Mo, 550F pour 700Mo ; pour le crédit de communication, le pass jour est compris entre (150f-1000f), le pass semaine (1000f-5000f), le pass mois (7500f-20000f). Des coûts assez importants étant donné que le revenu mensuel moyen d'un ivoirien vaut juste une centaine d'euro.

Ce qui signifie que les frais liés à l'utilisation du téléphone pèsent dans le budget de ses utilisateurs. Par ailleurs, nous soutenons nos propos par les données de nos investigations où face au coût des forfaits de connexion et d'appels, 70,58% des personnes interrogées ont affirmé dépenser beaucoup d'argent dans le but de rester connecté à la société. Cependant, comme ils le disent certains, ils ne peuvent s'empêcher de le faire.

2-5- Troubles psychologiques

Tableau V

<i>Troubles psychologiques</i>	<i>Symptômes</i>	<i>Aucun symptôme</i>	
<i>Effectif</i>	66	24	Total : 90
<i>Pourcentage</i>	38,82%	14,11%	Total : 52,93%

Source : notre enquête (Mars 2022)

En dehors des aspects cités plus haut, il faut noter que le téléphone a aussi un impact sur la santé de la population. Ce que nous mettrons en évidence ici ce sont les troubles psychologiques provoqués par l'absence ou l'impossibilité d'utiliser le téléphone. Ainsi, à travers la variable portant sur l'état dans lequel se trouvait une personne sans son téléphone portable ; seules les personnes qui ont été séparées de leur téléphone pour différentes raisons pendant quelques heures et / ou quelques jours ont été soumises à nos questions. Elles constituent 52,93% de notre échantillon principal. Ainsi, parmi elles, 38,82% ont affirmé avoir ressenti un mal liée à leur état d'esprit. En outre à travers les verbatim et les propos recensés voici la description qu'elles ont faite de leur mal être :

Franck, un homme de 27 ans nous dit ceci :

« J'ai égaré mon téléphone portable un samedi alors que j'étais à la plage à Port Bouët ; je m'en suis rendu compte quelque temps après et je l'ai cherché en vain. J'ai été pris de panique parce que ce téléphone renfermait pratiquement tout ce que j'avais. Les jours qui ont suivi, j'étais très embêté, soucieux et découragé. Je me demandais comment est-ce que j'allais faire pour récupérer mon téléphone et toutes les données qu'il renfermait. » (Notre enquête, Mars 2022)⁶⁴

Charlène une maman de 32 ans raconte :

« Mon fils a cassé l'écran de mon téléphone et pendant deux jours je suis restée couper du monde. Je n'avais plus de nouvelles, je ne

⁶⁴ N'Guessan Franck, 27 ans, ingénieur, habitant la commune de Port Bouët

savais pas ce qui se passait sur les réseaux sociaux. Cette situation m'a rendue irritable. » (Notre enquête ; Mars 2022)⁶⁵

En dehors de ces deux personnes, d'autres nous ont fait savoir que l'absence de leur téléphone les a amené à se sentir mal ; à s'ennuyer, ils ont eu l'impression que certaines choses leur échappaient donc toute leur pensée était orientée vers le téléphone portable. De plus, tout dans leur quotidien les énervait et ils se mettaient vite en colère. Quelques-uns ont manifesté des signes physiques comme donner des coups dans le mur ou dans la porte à cause de l'impatience, la colère, la nervosité. Certains avaient des fourmillements dans les pieds et dans le corps ou encore faisaient des vas et vient pour ne pas sombrer, sans compter ceux qui manifestaient des signes comme : manquer de sommeil, taper le pied sur le sol pour faire passer la colère, se taper dans les mains, ne pas manger ou manger beaucoup pour se calmer, être envahi par la tristesse, avoir le moral bas, les pleurs. Ici, nous voyons des signes de souffrances de personnes qui ont été en détresse à cause du téléphone portable. En revanche, à ce niveau de notre travail, il nous est impossible d'attribuer une qualification aux différentes manifestations auxquelles ils ont été confrontés. Cependant, pour une meilleure appréciation de leur condition, nous nous sommes référés à des spécialistes pour nous éclairer sur la nature de leurs états. D'ailleurs, ces spécialistes, ce sont des psychologues cliniciens qui ont eu en consultation des personnes qui ont été séparées de leur téléphone portable et ont tenu à partager avec nous leur expérience.

Ainsi, lors de notre entretien, le Psychologue Z déclare :

« Je reçois en consultation des personnes qui ont perdu leur téléphone portable ou pour d'autres raisons ne sont pas en contact avec leur téléphone. En effet, certaines viennent vers nous en étant dans un état de souffrance psychologique qui se manifeste par des signes d'angoisse ou d'anxiété et bien même plus ; vous allez voir chez certains de l'irritabilité, de la nervosité, des agitations, d'autres sont paralysés toute la journée et ne peuvent plus rien faire sans le téléphone. Ils ont l'impression de rater des événements

⁶⁵ Messou Charlène, 32 ans, assistante de direction habitant la commune de Yopougon

numériques. Il y' en a qui ont des problèmes de sommeil avec manque de concentration dans les activités quotidiennes. Ainsi, l'absence prolongée du téléphone peut devenir un élément perturbateur lequel peut chambouler le cours de leur vie. (Notre enquête ; Avril 2022)⁶⁶

Le psychologue H énonce que :

« Les gens se sentent plus rassurés avec leur téléphone portable et quand ce dernier n'est pas là, cela crée un manque qui est visible et se manifeste quelque fois par des comportements d'angoisse ou d'anxiété avec chez certains patients des battements accélérés du rythme cardiaque constaté par un cardiologue lequel les conduit vers nous en cas d'absence de causes palpables liées au cœur. D'autres ont des signes comme des frissons de la peau, la transpiration, des vomissements, la perturbation du cycle menstruel. Par ailleurs, il y en a qui font des dépressions ce qui occasionne leur retrait social ; d'autres ont des troubles de sommeil ou deviennent des boulimiques ou des anorexiques. Par ailleurs, l'agressivité verbale et physique, la colère, les troubles du désir sexuel, l'instabilité au niveau professionnel sont des signes que ces personnes présentent. Il y a quelque part une perturbation générale qui s'installe dans leur vie et influence tout leur quotidien. » (Notre enquête ; Avril 2022)⁶⁷

Ces spécialistes ont mis en évidence des signes ou symptômes lesquels sont la manifestation de l'angoisse et de l'anxiété qui sont des troubles psychologiques développés souvent par des personnes lorsqu'elles ne sont pas en contact avec leur téléphone. (Estelle. B, 2021), vient appuyer ces faits en effet selon elle, appelée "monophobie", la peur de se retrouver sans téléphone créé l'angoisse ou l'anxiété laquelle fait partie des caractéristiques d'un mal être psychologique. Ariane Z-J (2020), parlant des symptômes physiques, psychiques et comportementaux liés à l'anxiété et l'angoisse a cité des signes caractériels tels que : les vertiges, les maux de tête, la vision floue, la tension musculaire, le rougissement, la

⁶⁶ Monsieur Zady Ferdinand, 44ans, psychologue, habitant la commune d'Adjamé

⁶⁷ Monsieur Hamidou Oumar, 42 ans, psychologue, habitant la commune de Cocody

pâleur, la sècheresse buccale, le souffle court, la détresse respiratoire, la sensation d'asphyxie, les douleurs thoraciques, la transpiration, les mains froides, les nausées, les douleurs abdominales, la sensation d'estomac noué, les diarrhées, le besoin d'uriner, les fourmillements dans les membres, les tremblements, les tressaillements, la faiblesse dans les jambes, la fatigue, la peur de mourir, la peur de perdre le contrôle, la peur de perdre la boule, la peur de devenir fou, la sensation d'étrangeté, la sensation d'impuissance, la difficulté de concentration, l'hypersensibilité, les troubles du sommeil, les troubles de la libido, l'évitement, la réaction de fuite, l'hyperactivité, l'anticipation, l'irritabilité, l'agressivité, les blocages, l'inhibition, la demande de réassurances, la vérification (P 22)

De même, certains des signes décrits par les psychologues et Ariane Z-J (2020), sont semblables à ceux mis en évidence par nos enquêtés quand ils ont été en situation de souffrance. Ce sont donc des souffrances ou troubles psychologiques que les 38,82% de nos enquêtés ont manifestés.

Se référant aux variables de départ mises évidence comme étant caractérielles des symptômes liés à l'addiction au téléphone portable (le besoin excessif d'utiliser le téléphone, les troubles psychologiques occasionnés par l'absence ou l'impossibilité d'utiliser le téléphone, l'augmentation du temps passé au téléphone pour être plus satisfait, l'utilisation excessive du téléphone portable, le coût élevé du forfait lié au téléphone, les problèmes d'interférence à cause du téléphone), et les pourcentages obtenus au niveau de chaque variable, nous pouvons dire que certaines populations ivoiriennes pourraient avoir des comportements addictifs au téléphone portable, car lorsque la relation entre l'homme et son objet d'addiction est entravée, il y'a un choc, un déchirement dont la gestion peut devenir complexe.

2-6- Les caractéristiques sociodémographiques des personnes aux comportements addictifs

Sur la base des variables et des données relevées lors de nos investigations, nous pouvons dire que 53,13% de nos enquêtés présentent des comportements addictifs. Pour trouver ce résultat, nous avons additionné les pourcentages des réponses portant sur les comportements

addictifs et nous avons divisé la totalité par le nombre d'items correspondant au mauvais comportement c'est-à-dire par 06.

Ce sont des femmes (25,95%) et des hommes (27,21%) ; Par ailleurs, la moyenne d'âge est de (33 ans). En ce qui concerne la profession, on peut dire que les activités sont diversifiées car, nous avons eu à faire à des bureaucrates (10,33%), des travailleurs indépendants (activités informelles) (22,13%), des élèves et des étudiants (16,78%), des personnes sans emplois (03,89%). Pour l'éducation, toutes ces personnes sont lettrées cependant, elles n'ont pas le même niveau d'étude. En effet, les bureaucrates, les élèves et étudiants, une partie des travailleurs indépendants et des sans-emplois ont un niveau d'étude compris entre le BEPC et le DESS ; ils représentent (40,11 %) des personnes aux comportements addictifs. Relativement au niveau de vie sociale, les différentes classes sociales sont représentées mais il est important de mentionner que la classe moyenne représentée par les travailleurs indépendants, les élèves, étudiants et sans-emplois est dessus des autres (42,8%).

2-7- Les causes liées aux comportements addictifs

A travers les propos de nos enquêtés, nous nous sommes rendus compte que plusieurs raisons étaient liées à l'addiction au téléphone portable ; par exemple :

Edwige, une étudiante de 24 ans qui passe plus de 05heures au téléphone déclare :

« J'utilise mon téléphone portable pour me connecter aux réseaux sociaux dans le but de m'informer sur l'actualité politique, sociale, économique du pays, le showbiz, les stars et les buzz. Ce sont des choses qui m'intéressent et j'y passe du temps surtout quand je n'ai rien à faire » Notre enquête, Juin2022)⁶⁸

Ainsi, pour combler son inactivité, cette jeune dame se connecte à son téléphone lequel lui permet de mener des activités ludiques, pour échapper à une routine de vie dont elle s'est peut-être lassée. De plus, elle n'est pas la seule, car nombreux sont ceux qui noient leur temps inactif

⁶⁸ Kouamé Edwige, étudiante, 24 ans habitant la commune de Yopougon

dans des pratiques sur le téléphone ; regarder des vidéos, jouer à des jeux, participer à des discussions surtout s'ils sont dans des forums ou suivent des émissions interactives. Le téléphone portable est rempli de plusieurs fonctionnalités leur permettant de se soustraire de leur réalité quotidienne pour vivre des situations virtuelles dont eux seuls peuvent juger de la qualité.

Par ailleurs, il faut noter que ce ne sont pas seulement ceux qui ne travaillent pas ou qui n'ont pas un programme de travail chargé qui s'adonnent à ses activités ; en effet, il y'a des personnes qui ont une vie de travail remplie mais qui ne peuvent s'empêcher de se connecter à leur téléphone portable. C'est le cas de :

Un secrétaire de 36 ans qui dit :

« J'étais concentré sur mon téléphone portable alors qu'il y avait des dossiers sur mon bureau ; en fait, j'ai été tenté de voir ce qui se passait sur les réseaux sociaux et comme j'étais un peu absorbé par le travail je n'ai pas pu le faire. Malheureusement pour moi mon patron m'a attrapé sur les faits. J'étais très gêné. Mais en tout état de cause c'est difficile de passer toute une journée sans se connecter au téléphone et surtout aux réseaux sociaux car cela me permet de voir ce qui se passe dans le monde» Notre enquête, (Juin 2022)⁶⁹

Patrick, un réparateur de télévision (43 ans) énonce :

« Quel que soit ce que je fais ou l'endroit où je suis, arrivé un moment il faut que je me connecte au téléphone pour savoir ce qui passe en termes d'actualité sur les réseaux sociaux ici en Côte d'Ivoire et également sous d'autres cieux. En dehors de cela il y'a la famille et les amis dont on ne peut se passer de contacter pour avoir des nouvelles. Ce n'est pas possible de s'en passer. » Notre enquête, (Juillet 2022)⁷⁰

Kady, une commerçante spécialisée (28ans) dans la vente en ligne affirme :

⁶⁹ Bleu Edouard, secrétaire de direction, 36 ans, habitant la commune de Cocody

⁷⁰ Fian Patrick, réparateur de télévision, 43 ans, habitant la commune d'Adjamé

« Je passe plus de 10 heures sur mon téléphone parce que je vends des vêtements et des produits cosmétiques en ligne. J'ai une page dédiée à mes articles et des abonnés sur les réseaux sociaux. Chaque jour je dois animer ma page avec des publications et répondre aux questions des clients. Du coup je suis constamment en ligne. En plus de cela sur internet je cherche aussi à innover ma démarche marketing, donc je vais sur d'autres pages et des blogs pour voir comment les autres s'y prennent. » Notre enquête, (Juillet 2022)⁷¹

Un professionnel de la publicité digitale (45 ans) affirme que :

«Moi je travaille avec l'ordinateur et le téléphone portable ; ce sont mes outils de travail. Que ce soit à la maison ou au bureau, la connexion à ces accessoires est primordiale pour moi car je dois rendre compte à mon supérieur hiérarchique par rapport à des données biométriques sur lesquels je travaille. Du coup c'est des heures et des heures sur le téléphone et l'ordinateur. Notre enquête, (Juillet 2022)⁷²

Un professionnel de la livraison à Yopougon (27 ans) dit :

« Pour dire vrai, sans le téléphone portable, je ne peux pas mener mes activités. J'ai besoin du téléphone pour voir les commandes en ligne, les enregistrer, appeler les clients et leur faire les livraisons. Du matin jusqu'au soir c'est ce que je fais. » Notre enquête, (Juillet 2022)⁷³

A travers les propos recueillis, nous voyons que plusieurs facteurs peuvent être à la base de l'addiction au téléphone. En effet, l'oisiveté, le travail, la pression sociale et/ ou professionnelle peuvent amener certaines personnes à se connecter à leur téléphone portable. Se connecter au téléphone signifie qu'elles passent des coups de fils, en reçoivent aussi, échangent avec amis et famille via les messageries numériques. De plus, il y'a les réseaux sociaux numériques qui disposent de plusieurs plates formes, de forums de discussions dont l'exploitation demande un temps

⁷¹ Traoré Kady, commerçante, 28 ans, habitant la commune de Port Bouët

⁷² Loukou Séverin, community manager, 45 ans, habitant la commune de Yopougon

⁷³ Achi Anderson, livreur, 27 ans, habitant la commune de Yopougon

assez considérable. Par ailleurs, le téléphone étant à porter de main, il devient le meilleur compagnon de distraction de celui qui le possède, ses nombreuses fonctionnalités aidant, l'individu ne se sent pas forcément obligé de sortir pour se trouver des activités ; son téléphone lui procure le plaisir dont il a besoin.

En dehors de l'oisiveté, il faut noter aussi que l'activité professionnelle peut-être également une source d'addiction. Certaines professions s'exercent sur la base du téléphone, ces travailleurs qu'ils le veulent ou pas sont obligés de se connecter à ce qui est leur outil de travail pour avoir une bonne rentabilité. C'est le cas des individus dont les activités se déroulent sur les réseaux numériques ou en découlent.

D'autres sont dans la livraison de colis commandés sur internet ; ces derniers également sont obligés de se connecter pour récolter les commandes et procéder à leur livraison. C'est aussi le cas de ceux qui entretiennent les réseaux numériques des entreprises pour une meilleure visibilité. On peut dire que les réseaux sociaux ont favorisé la création de métiers qui lui sont liés. Il s'agit des « *community manager* » qui animent les pages, blogs, forums et autres des entreprises, des « *social media manager* », des « *data scientist* » etc.

Enfin, la famille et proches constituent aussi un facteur de connexion avec le téléphone. En effet, aujourd'hui les fonctionnalités dont dispose cet outil sont telles qu'on n'a pas forcément besoin de se déplacer pour avoir les nouvelles des uns et des autres. Il suffit de se connecter à son téléphone pour le faire soit par appel ou soit par écrit. Les messageries modernes aidant on arrive à échanger à travers les appels vidéos pour pouvoir véritablement nous enquérir de l'état de nos interlocuteurs comme nous le souhaiterions.

2-8- Le processus d'addiction selon

Selon L. Fernandez, H. Sztulman (1998) l'addiction est un processus lequel peut se diviser en trois étapes.

2-8-1-La première phase est appelée la "préparation".

La préparation correspond à une période où l'individu use de l'objet ou du produit dans un cadre de découverte, de curiosité, de créativité. A ce

stade, le sujet contrôle son comportement dans la mesure où l'usage du produit ou de l'objet est relatif à sa propre volonté. Ici, il se trouve dans une situation de maîtrise de l'objet.

Les attitudes mises en évidence dans cette phase préparatoire sont similaires aux comportements de départ de nos enquêtés. En effet, selon leurs propos ils usaient du téléphone dans des cadres bien spécifiques : (ludique, nécessité, etc..) et ils savaient à quel moment passer à autre chose. A ce stade, ils avaient un contrôle sur le temps passé au téléphone, une maîtrise de leur forfait de connexion et d'appels. Par ailleurs, la période où ils ne l'utilisaient pas le téléphone était vécue normalement et sans contrainte parce que la séparation ne les affectait pas.

Cette première phase est la même de manière générale pour tout le monde ; certaines personnes arrivent à se maintenir là et cela est lié à bien des facteurs ; d'autres non.

2-8-2- La phase de l'initiation

Lorsqu'un acte se répète de manière régulière, cela installe dans le comportement de l'homme une habitude. Cette habitude peut évoluer par augmentation ou intensification de l'acte ; au point où celui-ci dans la vie de l'homme prend de la place. Il devient un élément essentiel de son existence. Il participe à son équilibre psychologique, émotionnel et autre. Ainsi, la dépendance se crée au point où lorsque l'acte ne se pose pas, cela peut entraver le dispositif de son équilibre.

Relativement à notre sujet, des enquêtés ont énoncé qu'au fur et à mesure que le temps passait, l'exploration de leur téléphone et la découverte de certaines fonctionnalités et paramètres ont favorisé l'installation d'une habitude. Par ailleurs, la satisfaction qu'ils avaient à fouiller et utiliser toutes ces options a renforcé et intensifié leur habitude laquelle a favorisé l'allongement du temps au téléphone, modifié leur fréquence de communication et d'interactions numériques. Cette situation a créé un lien avec ce dernier au point où il fait partie des éléments essentiels de leur vie et lorsqu'ils ne sont pas en contact avec lui, un mal être se développe en eux et agit sur toute leur personne.

2-8-3- La phase d'installation et de maintenance

A ce stade, le sujet perd le contrôle de l'usage de l'objet ou du produit et en devient dépendant puisqu'il devient l'élément central de sa vie au détriment d'autres activités. Son environnement social se dégrade par exemple par son isolement, son désintéressement, son manque de motivation à faire des choses, sa perte de vitesse dans des choses dans lesquelles il excellait auparavant.

Au niveau de notre étude, nos enquêtés ont affirmé ne plus avoir vraiment le contrôle sur leur temps au téléphone et les sommes destinées à leur forfait. Par ailleurs, d'autres consultent leur téléphone au milieu de la nuit pour voir s'ils n'ont pas raté un événement. Chez quelques-uns, cela a créé des interférences avec leurs activités, l'isolement dans la chambre, le manque de concentration sur d'autres activités, le manque de communication avec les autres et lorsqu'ils ne sont pas en contact avec leur téléphone, cela bouleverse leur vie au point de développer des symptômes psychologiques et même pire encore.

Ainsi, la plupart des éléments mis en évidence par L. Fernandez, H. Sztulman (1998) par rapport au processus d'addiction se retrouvent chez les personnes addictives au téléphone portable que nous avons interrogées.

L'addiction est un problème assez complexe dans la mesure où généralement c'est le cerveau qui est touché. Plusieurs facteurs peuvent expliquer l'addiction ou la non addiction cependant, la vulnérabilité du sujet est un élément clé. Etant donné qu'une fois remis, le risque de rechute à l'addiction reste élevé, une prévention permettra de sensibiliser la population afin de les amener à éviter les comportements addictifs dangereux (FRC ; 2022). Cette prévention peut se faire en se servant de la Communication pour le Changement de Comportement (CCC).

2-9- La prévention de l'addiction au téléphone portable par la Communication pour le Changement de Comportement (CCC)

Cette étude a permis de voir que beaucoup de personnes ignorent leur attachement problématique au téléphone et manquent de

connaissances sur les symptômes addictifs et les conséquences que cela pourrait engendrer. De ce fait, nous proposons la prévention par l'approche communicationnelle Communication pour le Changement de Comportement (CCC) ; la prévention dont nous parlons consistera à leur transmettre des connaissances ponctuelles dans le but de l'amener à adopter des comportements sains. D'ailleurs, la (CCC) a pour but objectif de favoriser les changements de mentalités, d'attitudes, de perceptions, des normes sociales, de briser des barrières liées aux croyances par l'information, la communication et l'éducation. Elle peut-être une stratégie communicationnelle préventive afin d'inciter la population aux bons comportements numériques.

2-9-1- La phase d'information

1. mettre en évidence et faire connaître les symptômes caractéristiques des personnes addictives dans le but d'amener la population à les identifier et à les comparer à leur comportement pour voir si elle est addictive ou pas ; ou encore pour voir dans leur environnement si certaines personnes ne sont pas touchées par le phénomène ;

2. informer les usagers sur les dangers liés à l'usage abusif du téléphone surtout sur le plan psychologique en évoquant par exemple son impact sur le sommeil, la concentration, la santé mentale.

Par ailleurs, en plus de cela il est important de leur enseigner les bonnes pratiques telles que :

3. limiter et maîtriser le temps passé au téléphone pour ne pas se laisser absorber par les événements numériques et autres. En effet, il est important de montrer à la population la maîtrise de soi face au téléphone en se fixant des objectifs bien précis par rapport à son usage ;
4. diversifier ses activités ludiques ou imaginer et mettre en place des faisceaux d'activités qui pourraient remplacer le temps passé au téléphone ;
5. éviter autant que possible la connexion des enfants aux téléphones dès le bas âge pour éviter qu'à l'âge adulte ils n'en deviennent

dépendants. Par ailleurs, en dehors de la dépendance, il y'a leur santé qui devient problématique à travers des organes ultra sensibles tels que le cerveau et les yeux ;

6. renforcer les relations familiales et le dynamisme de la famille en se trouvant des points communs aux divertissements. En effet, dans certaines familles, les activités menées sur le téléphone ont remplacé les interactions familiales. Les attentions dans le couple et vis-à-vis des enfants et proches se sont réduites considérablement. Se trouver des points communs dans le divertissement autre que numérique pourrait aider à renforcer les liens.

2-9-2- La phase de communication avec les cibles

Aussi, il est important de connaître le point de vue de la population sur les comportements à modifier dans le but de déceler les éléments qui pourraient constituer un frein pour eux. En effet, cerner leur opinion sur l'usage intelligent du téléphone portable, connaître leurs attentes et souhaits lesquels pourraient les aider à mieux accepter et pratiquer un bon comportement constitue atout au bon changement. L'interaction ou l'échange avec les cibles est un point essentiel dans l'élaboration de stratégies de changement de comportement. En outre, tenir compte des préoccupations et désirs d'une cible dans la démarche est essentiel pour inciter cette dernière. Ainsi, lorsque la population se sent considérée et écoutée, la probabilité pour elle de briser les barrières de méfiance, de considérer, d'écouter, de s'ouvrir à l'autre et d'accepter de nouveaux artefacts dans sa vie est encore plus grande.

La Communication pour le Changement de Comportement (CCC) est un champ à la fois communicationnel et un champ relatif aux sciences humaines dans la mesure où le processus de changement de comportement prend en compte l'appréhension de l'homme et de la société. Bien vrai que nous l'ayons proposé comme solution au problème de l'addiction des ivoiriens au téléphone portable, nous estimons que cette stratégie seule ne peut à elle seule venir à bout du problème vu la situation. Il faut la compléter avec d'autres approches dont le plaidoyer

auprès des autorités, des organismes, des institutions qui peuvent agir face à une situation.

2-9-3- Le plaidoyer auprès des instances compétentes

Sidaction (2020, P6) définit le plaidoyer comme : « (...) une action politique. C'est un moyen pour la société civile d'influencer les décisions et instances publiques, afin de défendre une cause et d'obtenir un changement de société souhaité. Il s'agit d'un processus continu d'efforts stratégiques conjugués visant à améliorer les politiques, pratiques, idées et valeurs de la société. Il renforce la capacité de décision de la société civile et favorise le développement d'institutions, de politiques et/ou de lois plus responsables et plus justes. »

En effet, il faudrait aussi qu'au niveau des instances compétentes il y ait des actions fortes pour accompagner les efforts de la population. Ainsi, à travers un plaidoyer, on pourrait les amener à s'impliquer d'avantages dans la lutte contre ce phénomène. Par exemple sur le plan communicationnel, les instances de régulation de la communication pourraient mettre en place des balises numériques c'est-à-dire des dispositifs informatiques avec des codes relevant de la sécurité afin de contrôler et réguler les flux de communication. Ce paramétrage du système de communication peut aider à maximiser les attitudes numériques saines.

Sur le plan politique, étant donné que la majorité des personnes addictives au téléphone portable sont des jeunes, le plaidoyer auprès des autorités peut aller dans le sens de la responsabilité sociétale, environnementale, éducationnelle et culturelle. En effet, il faut plaider auprès de ces entités pour les amener à créer des cadres d'expression et de visibilité à ces jeunes pour qu'ils puissent mettre en valeur ce dont ils sont capables. L'oisiveté aidant à l'addiction, galvaniser cette tranche de la population en montrant que son implication dans tous les domaines pourrait aider au développement du pays l'amènera à changer de comportement.

Sur le plan juridique, le plaidoyer doit aller dans le sens de l'élaboration et de la mise en place de mesures, lois et règles qui puissent

protéger les utilisateurs de téléphones portables. Les Nouvelles Technologies de l'information et de la Communication (NTIC) sont une technologie récente ; il faudrait adapter les normes juridiques à leur réalité pour éviter les dérives.

Conclusion

Cette étude menée sur le fondement de certaines variables se rapportant aux symptômes développés par les personnes qui ont une addiction au téléphone portable montrent qu'il y'a des caractéristiques de cette pathologie qui sont semblables à l'attitude de certaines populations ivoiriennes. Sur un échantillon de cent soixante-dix (170) personnes, plus de quatre-vingt-neuf (89) personnes c'est-à-dire (52,51%) présentent des signes caractéristiques d'addiction.

Les causes liées à cette situation sont entre autres le chômage, le manque d'activités ludiques, ou encore les activités professionnelles sur les réseaux numériques. Le téléphone portable devrait être un dispositif accompagnateur dans la vie de l'homme avec l'évolution de la société et des technologies nouvelles ; il devrait également contribuer à l'amélioration du quotidien de nombreuses personnes. Cependant, l'abus de son usage est grandissant et devient problématique. Le manque d'attention et de concentration, le manque de communication, la santé mentale, la santé psychologique, la diminution du bien-être physique et émotionnelle, le manque de confiance en soi et autres en sont les conséquences

Selon (S. Barrault et al. 2017, p3) :

« La littérature décrit ainsi plusieurs types de dommages, physiques (i.e., troubles musculo-squelettiques, altération du rythme veille sommeil avec une plus grande fréquence d'insomnie, réduction de la mobilité et de la vitalité des spermatozoïdes) [2, 3,4] mais également psychologiques et sociaux (i.e., niveau de stress plus élevé, impact sur les performances scolaires et professionnelles) [5,6] ».

La sensibilisation de la population sur les symptômes des comportements addictifs et les dangers liés à cet état de fait pourraient les amener à prendre conscience et à reconsidérer et à repenser l'usage cet outil numérique. Aussi, l'interpellation des autorités sur leurs responsabilités à s'impliquer d'avantages à la lutte contre ce phénomène à travers le plaidoyer serait une solution de plus pour stopper ce phénomène qui mine notre société dans le silence.

Références bibliographiques

- Baccauw, L., 2018 : Problématique de l'addiction au smartphone : Revue de littérature et proposition d'un protocole en milieu étudiant, [Mémoire Master en sciences de la santé publique], Faculté de santé publique, Université catholique de Louvain, année académique 2017-2018, consulté le 18 Avril 2022, sur file:///C:/Users/ASUS/Downloads/Baccauw_Laure_0892-16-00_2018-1.pdf
- Barrault, S. et al., 2017 : « L'addiction aux smartphones : validation française de l'échelle Internet Addiction Test-version smartphone (IAT-smartphone) et caractéristiques psychopathologiques associées », *Elsevier Masson*, 45 (1), Université de Tours, sciences de l'Homme et Société/Psychologie, L'Encéphale, 2019, pp.53-59.
- Celside, 2019 : Addiction au smartphone : quels sont les symptômes de la dépendance ? [Blog], Consulté le 7 février 2022, en [ligne] sur <https://www.celside-magazine.com/fr-fr/addiction-smartphone-symptomes-dependance/>
- Estelle, B, 2021 : Nonophobie, quels risques pour la santé ? Consulté le 12 juin 2022, en [ligne] sur <https://www.anxiete.fr/addiction-au-telephone-portable-risques/>
- Fernandez, L. Sztulman, H., 1998 : « Les modèles psychologiques de l'addiction », *psychotropes*, Vol 4, n°1, Université Toulouse Le Mirail, Maison de la recherche, pp47- 67.

- Fondation pour la Recherche sur le Cerveau, 2022 : Les addictions, FRC [blog], consulté le 14 Octobre 2022 sur <https://www.frcneurodon.org/comprendre-le-cerveau/le-cerveau-malade-et-ses-maladies-neurologiques/les-addictions/>
- Le Romain Rolland W., 2017 : Peut-on vivre sans téléphone ? en [ligne] sur <https://lewebpedagogique.com/lewebzine/2017/06/07/peut-on-vivre-sans-telephone/>, Consulté le 15 juillet 2022.
- Passeron, J., 2016 : « Dépendance à la téléphonie mobile et risques associés, revue de littérature », *références en santé mentale*, n°145, INRS, pp 131-139.
- Patesson, R., 2015 : « Enquête sur l'addiction des jeunes aux smartphones », *Hal Open Science*, consulté le 20 mai 2022, en [ligne] sur <https://hal-uag.archives-ouvertes.fr/hal-01375819>.
- Sidaction, 2020 : *Construire une stratégie de plaidoyer, de l'analyse au suivi-évaluation*, Sidaction, Paris, Sidaction, 74 pages.
- Le-pur, T., 2015 : Le repère 1-3-5 heures : maîtrisons notre vie numérique et notre temps sur smartphone, L'OBS avec LEPLUS [BLOG], consulté le 03 août 2022, en [ligne] sur <https://leplus.nouvelobs.com/contribution/1324220-7h-de-telephone-portable-par-jour-au-japon-a-partir-de-3h-c-est-deja-problematique.html>.
- Zinder-Jeheber, A., 2020 : L'angoisse et troubles anxieux ; comprendre la maladie et trouver de l'aide consulté le 02 Septembre 2022 sur https://www.promentesana.org/wpcontent/uploads/2021/07/PMS_TrouAnx_imp_A5_web.pdf