UNIVERSITE D'ABOMEY-CALAVI

(UAC)

****

FACULTE DES SCIENCES HUMAINES ET SOCIALES

(FASHS)

****

DEPARTEMENT DE PSYCHOLOGIE

(DP)

****

MEMOIRE DE FIN DE FORMATION EN LICENCE EN PSYCHOLOGIE

SUJET

LES RISQUES PSYCHOSOCIAUX DUES A L'USAGE DU SMARTPHONE CHEZ LES ETUDIANTS EN PSYCHOLOGIE DE L'UNIVERSITE D'ABOMEY-CALAVI

Présenté par

SOCOHOU Malwane

Maître de stage

HOUNGA Massavo Hermine

Secrétaire des Services Administratives et Chef du service matériel et de la maintenance

Maître de mémoire

Dr Sylvie de CHACUS

Maître de Conférences des Universités/ CAMES

Année-académique : 2020 - 2021

Sommaire

DÉDICACE 2

REMERCIEMENTS 3

LISTES DES SIGLES, ABREVIATIONS ET ACRONYMES 4

LISTE DES TABLEAUX 5

LISTE DES FIGURES 5

Résumé/Abstract 6

INTRODUCTION 7

PARTIE I : Cadre institutionnel et déroulement de stage 9

PARTIE II : REFLEXION CRITIQUE 12

CHAPITRE III: PRESENTATION ET ANALYSE DES RESULTATS 25

CHAPITRE IV : DISCUSSION DES RESULTATS ET VERIFICATION DES HYPOTHESES 34

REFERENCES BIBLIOGRAPHIQUES : 42

Annexes : 44

DÉDICACE

A mes parents **Kassim SOCOHOU** et **Sahoudath BOUKARI** qui m'ont toujours guidé et soutenu et qui ont planté un arbre qui continue de grandir.

REMERCIEMENTS

Notre haute estime et gratitude vont à l'endroit de ces personnes, qui ont contribué à jouer un rôle important dans l'élaboration de cet humble travail. Nous allons citer:

- Notre maitre de mémoire Dr Sylvie de CHACUS, Maître de Conférence des Universités/CAMES, Vice Doyenne de la FASHS pour son enseignement tout le long de notre formation à faire de nous des psychologues bien formés ;
- Mme HOUNGA M. Hermine, Secrétaire des Services Administratives et Chef du service matériel et de la maintenance, pour nous avoir encadré et inculqué les connaissances tout au long de notre stage ;
- Dr Sophie FARDET, Infirmière de psychiatrie et Phd enseignante en art-thérapie pour son soutien et sa pédagogie;
- Tous les enseignants du département de psychologie pour leur sens de partage et la qualité des connaissances dont ils nous ont gratifiées ;
- Tout le personnel du Ministère du Numérique et de la Digitalisation du Bénin et particulièrement celui du service des ressources humaines ;
- Mon cher ami ESSOU Armand pour son soutien et son aide,
- Mr HOUNNOU Prince, Psychologue clinicien au CNHUP-C,
- Mr GODOVO Vital, Psychologue clinicien au l'HOMEL de Cotonou,
- Les membres du jury, pour avoir accepté de consacrer une partie de leur précieux temps à la lecture et à la critique de ce travail ;
- Toutes les personnes qui ont lu ce document avant sa finalisation et pour l'inestimable contribution à la réalisation de ce document.

LISTES DES SIGLES, ABREVIATIONS ET ACRONYMES

UAC : Université d'Abomey-Calavi

FASHS : Faculté des Sciences Humaines et Sociales

DP : Département de Psychologie

TIC : Technologie de l'Information et de la Communication

INSERM : Institut National de la Santé et de la Recherche médicale

ReForm : Recherche et Formation socioculturelle

OMNSH : Observatoire des Mondes Numériques en Sciences Humaines

SRHDS : Service des Ressources Humaines et du Dialogue Social

MENC : Ministère de l'Economie Numérique et de la Communication

MND : Ministère du Numérique et de la Digitalisation

MCP : Ministère de la Communication et de la Poste

LISTE DES TABLEAUX

Tableau 1: Variables et indicateurs 22

LISTE DES FIGURES

Figure 1 : Proportion des raisons de l'achat du smartphone 25
Figure 2: Quelles applications utilisez-vous majoritairement ? 26
Figure 3: Que recherchez-vous à travers ces applications ? 26
Figure 4: Dépenses par jour pour la connexion 27
Figure 5: Partagez-vous les informations que vous acquérez sur internet ? 28
Figure 6 : Quelles sont vos priorités ? 28
Figure 7: Dormez-vous le smartphone allumé ? 29
Figure 8: Utilisez-vous le smartphone à table ? 29
Figure 9: Préférez-vous l'isolement quand vous êtes avec votre smartphone ? 30
Figure 10: Utilisez-vous le smartphone au cours ? 30
Figure 11: Arrivez-vous à vous concentrer après un long moment d'utilisation du smartphone ? 31
Figure 12 : Ressentez-vous de la fatigue provoquée par l'usage prolongé du smartphone ? 31
Figure 13 : Avez-vous des difficultés à communiquer en dehors de votre smartphone ? 32
Figure 14: L'utilisation du smartphone améliore-t-il votre capacité au travail scolaire ? 32
Figure 15: Observez-vous un changement dans vos relations avec vous-même et avec autrui à cause de votre attention au smartphone ? 33

Résumé

Ce rapport de stage traite de la question de l'usage du smartphone dont l'enjeu est de montrer ses implications psychosociales sur les étudiants de psychologie de l'UAC. Nous avons ainsi utilisé la technique de choix aléatoire simple en s'appuyant sur certains critères. Quarante personnes ont participé à cette enquête par le biais d'un questionnaire. Dans un contexte où les TIC sont devenus incontournables, les questions sur l'usage problématique du smartphone font l'objet de recherches en sciences sociales et humaines. Les résultats obtenus révèlent l'omniprésence du smartphone dans le quotidien des étudiants et par-dessus représente un véritable outil d'information et de divertissement. Il conduit inévitablement à un usage excessif et rend ses utilisateurs indifférents au monde réel et par ailleurs plus en lien au monde virtuel. Il est judicieux de sensibiliser la jeunesse sur les risques de cette dépendance sur le bien-être et sur les relations sociales et ainsi prévenir des pathologies à long terme.

Mots clés : Risques psychosociaux, Usage, Smartphone, DP/UAC

Abstract

This report deal with the issue of smartphone use, the stake of which is to show its psychosocial implications on psychology students at UAC. We thus used the simple random choice technique based on certain criteria. Forty people took part in this survey through a questionnaire. In a context where ICTs have become essential, questions about the problematic use of smartphones are the subject of research in social and human science. The results obtained reveal the omnipresence of the smartphone in the daily life of students and, above all, represent a real information and entertainment tool. It inevitably leads to excessive use and makes its users indifferent to the real world and moreover more connected to the virtual world. It makes sense to make young people aware of the risks of this dependence on well-being and on social relations and thus prevent long-term pathologies.

Key words: Psychosocial risks, Use, Smartphone, DP/UAC

INTRODUCTION

La psychologie est une science qui étudie les phénomènes de l'esprit humain, les comportements et les processus mentaux. Son développement et sa pratique se situe dans plusieurs domaines de la vie : éducatif ou sanitaire. La pratique de la psychologie a une visée thérapeutique en amenant les personnes souffrantes vers un mieux-être psychologique. Dans le but d'acquérir une expérience, de compétences et de professionnalisation, un stage académique est institué dans le programme universitaire et finalisé par un rapport fin de cycle de formation. Ce travail consiste à élaborer une recherche scientifique étayée par des observations centrées sur les conduites sociales en lien à l'utilisation du smartphone dans l'enceinte de l'Université d'Abomey-Calavi. En Afrique et plus précisément au Bénin, la majorité de la population utilise un smartphone, sans compter les coûts onéreux que cela implique dans le budget de chacun. En 2016, René Patesson nous montre que les jeunes sont aujourd'hui les plus grands consommateurs de service de télécommunication dans le monde. Malgré les initiatives que les autorités administratives à divers niveaux prennent pour sensibiliser la jeunesse sur l'usage du téléphone portable, on ne remarque aucun changement et cet outil constitue comme un cordon ombilical pour l'utilisateur. En effet, l'omniprésence du smartphone parmi les adolescents conduit à des questionnements. Au cours des années 2000, de nombreuses spécialistes (psychologues, psychiatres) se sont interrogé sur le lien qui semble s'établir entre l'usage excessif des écrans et les changements de comportements observés, ces dernières années chez les adolescents et les jeunes adultes. Cette question nous semble donc pertinente pour mener une réflexion sur ce sujet. Nous nous demandons quelle est la place du volet psychologique dans cette recherche. Certains chercheurs tels que Castells (1997 ; 2000), ou encore Mansell (1993 ; 1998) ont placé les TIC au cœur des transformations qui affectent les sociétés contemporaines. L'avènement de la mondialisation provoque des changements qui touchent notre existence avec l'invention des appareils intelligents. Durkheim (1895) confirme que ces changements affectent nos manières d'agir et de penser. Cette période est quasi révolutionnaire dans la mesure où elle concerne tous les domaines de la société telle que l'éducation, l'information, la communication, la connaissance, la

sociologie et aussi la psychologie. Le présent travail nous permettra un tant soit peu de mettre en lumière cette préoccupation. Pour cela, nous nous sommes rendu dans le ministère du numérique et de la digitalisation de notre pays où nous avons effectué un stage quatre semaines. L'intérêt de ce stage vise à instruire les compétences pratiques dans le travail et les organisations au sein de cette institution.

A la fin de notre stage, nous avons présenté un rapport pour annoncer les résultats empiriques obtenus au cours des travaux. Généralement, le but de ce stage est de montrer les risques psychosociaux que suscite l'usage du smartphone chez les étudiants de l'UAC.

Ce travail de recherche s'articule autour de quatre parties. La première est consacrée à la présentation du lieu de stage et le déroulement de stage. La deuxième traite de la réflexion critique qui débute par les chapitres II, III et IV avec respectivement le cadre théorique et approche méthodologique, la présentation et l'analyse des résultats puis la discussion.

PARTIE I : Cadre institutionnel et déroulement de stage

Cette rubrique concernera les éléments portants sur l'institution ayant arbitré le stage.

I.1. Présentation du lieu de stage

Ce stage s'est donc effectué au ministère du numérique et de la digitalisation durant 4 semaines soit 1 mois de stage.

I.1.1. Situation géographique

Le MND est situé au sud de la ville de Cotonou précisément sur la rue de l'avenue Jean Paul II et à 6,9 Km soit 15 minutes en voiture et 12 minutes à moto selon l'état actuel de la circulation. Il est situé entre la rue 2605A et la rue 2838. Le MND est limité au Nord et à l'Est par la direction générale de la SONACOP, au sud par la direction générale de MOOV BENIN, à l'ouest par la faculté de science de santé (FSS).

I.1.2. Historique

Le ministère de l'économie numérique a été créé le 06 Avril 2016 après l'investiture du président Patrice Talon. Ce ministère qui au départ, ministère de la communication des technologies de l'information est aujourd'hui nommé ministère du numérique et de la digitalisation. Ce changement d'appellation a été fait en Septembre 2019 suite à un remaniement ministériel. L'ancien ministère a été scindé en deux : ministère de l'économie numérique et de la communication (MENC) en ministère du numérique et de la digitalisation et du ministère de la communication et de la poste (MCP). Le Ministère du Numérique et de la Digitalisation, par le décret N° 2019_ 545 du 11 Décembre 2019 portant attribution ; organisation et fonctionnement, est chargé à cet effet principalement d'élaborer et d'assurer la mise en œuvre et le suivi-évaluation de la politique nationale de développement de l'économie numérique et de la communication, définir et mettre en œuvre la stratégie d'accès au service universel des communications, des technologies de l'information et de la poste. Ce ministère est composé d'une direction de cabinet, de la Direction Générale et Economique et de la Poste, de la Direction Générale des Médias et de structure sous-tutelles, dont l'Office des Radios et Diffusions du Bénin, l'Office Nationale de l'Imprimerie et de la Presse,

de la Poste du Bénin, l'Agence Bénin Presse, Agence Béninoise du Service Universel des Communications Electroniques et de la Poste, et Bénin Télécom Infrastructure. La création du MND va permettre la poursuite des réformes et des grandes réalisations entamées dans ce secteur en faisant du Bénin, la plateforme des services numériques et de l'Afrique de l'Ouest d'ici 2021.

I.1.3. Mission de l'institution

Le ministère du numérique et de la digitalisation a pour mission : la conception, le suivi et l'évaluation de la politique générale de l'Etat en matière de communications électroniques, de développement du numérique et de transformation digitale de l'administration publique, des entreprises et des autres secteurs de la société. Ce ministère est constitué de structure organisationnelle dont le service des ressources humaines et du dialogue social (SRHDS) au sein duquel nous avons servi. Il est en lien avec les structures compétentes des ministères en charge de la fonction publique, assure la gestion et le suivi de la carrière du personnel relevant du ministère de l'économie numérique et de la communication.

I.1.4. Structures organisationnelles

Pour accomplir sa mission, la direction de l'administration des finances dispose des services ci-après :

- Un secrétariat
- Un service des ressources humaines et du dialogue social
- Un service du budget et de comptabilité
- Un service du matériel et des ressources générales
- Une régie centrale

I.2. Déroulement du stage :

I.2.1. Rôles et activités au cours du stage

Ici, nous parlerons des différentes activités que nous avons menées dans cette institution.

- Rangement et constitution de dossiers des employés dans la salle des archives : il s'agit ressortir les dossiers des employés pour multiples raisons

- Participation d'entretiens entre les employés des institutions et la secrétaire adjointe des services administratifs pour des problèmes de suivi de carrière.

I.2.2. Synthèse des acquis

Au cours de notre stage, nous avons participé aux différentes activités du secteur des ressources humaines. Ce stage nous a permis de mettre en pratique certaines théories que nous avons reçues en amphithéâtre. Nous avons développé des aptitudes et attitudes de gestion de stress en milieu professionnel. Le travail d'équipe et la cohésion du groupe nous a permis de voir l'importance de la dynamique du groupe au sein d'une équipe institutionnelle. Nous avons compris l'importance de la psychologie dans la gestion des ressources humaines dans la mesure où il faut prévenir les risques psychosociaux et des maladies professionnelles pour une meilleure qualité de vie au travail.

PARTIE II : REFLEXION CRITIQUE

Ce chapitre présente les productions scientifiques antérieures qui relèvent de la conceptualisation, de la conception, du traitement théorique de l'objet du sujet.

II.1. Revue de la littérature :

Dans le cadre de cette recherche, la complexité et l'aspect multidimensionnel du smartphone obligent à présenter de façon thématique, synthétique et analytique la sélection d'un certain nombre d'articles, de livres, de revues, de rapports parmi d'abondantes littératures consacrées à notre sujet.

André H. Caron et Letizia Caronia (2005) ont fait l'éloge du téléphone mobile comme nouvel outil de communication et ayant connu une popularité foudroyante grâce aux promesses de liberté, de mobilité, de contact constant. Ils montrent le caractère fondamental du téléphone dans les activités quotidiennes. Une autre dimension importante du téléphone portable est la délocalisation et la multi localisation qu'il offre au sujet. La réalité des nouvelles technologies est de permettre d'entrer instantanément en contact avec d'autres personnes, tout en brisant les barrières de distance physique qui nous sépare. Les expériences avec ces nouvelles technologies nous donnent parfois l'impression que les distances géographiques tendent à disparaitre. Ces auteurs ont évoqués le contexte dans lequel cette technologie est incontournable car elle facilite le contact, ouvre les perspectives inédites de développement ou de maintien des relations humaines.

Ben Armor (2007) constate que le téléphone mobile connait actuellement une pleine expansion, en offrant une multitude de services à ses utilisateurs. En plus des services de base tels que les appels, les jeux, les SMS, cet outil ajoute d'autres services comme la photo, la vidéo. Les avancées techniques du portable accentuent la tendance lourde vers la convergence technologique à tel point que l'internet fait maintenant partie des services de téléphonie mobile.

Lejoyeux Michel (2007), place la quête des liens et de la communication au cœur de la problématique de l'omniprésence des smartphones dans notre quotidien. Il affirme que *« Ceux qui sont connectés font tout le même constat : une fois qu'ils ont commencé à se servir d'un ordinateur, ils ne pouvaient plus s'en passer. Ils découvrent de*

nouveaux usages et en sont de plus en plus dépendants. Internet leur offre une impression (ou une illusion selon le cas) de toute puissance et d'ubiquité ». L'approche cognitivo comportementale élabore des théories sur l'addiction comportementale au smartphone. Un sondage fut réalisé par Ling, auprès d'étudiants coréens. Cette investigation montre que 73% des répondants se sentent mal à l'aise et irrités lorsqu'ils n'ont pas accès à leur smartphone. Nous devenons dépendants de certains objets et ces objets finissent par affecter nos relations. Michel Lejoyeux dit : « *il n'aura pas fallu longtemps pour qu'internet et les technologies qui en découlent soient utilisées comme des drogues. Ils sont conçus pour nous accompagner partout et s'immiscer dans les domaines les plus intimes de notre vie. Il nous relie à nos proches, nous informent et nous font rêver. Certains en deviennent esclaves* ». Le reportage scénarisé par J-K Raymond Millet (1947), relate que le téléphone de poche a introduit des pratiques d'usage telles que le divertissement, l'éducation, l'apprentissage, et mieux l'assistance à travers divers applications qui permettent à d'aucun d'améliorer son quotidien.

D'après Céline Cabourg et Boris Manenti, le smartphone s'est imposé dans la vie des jeunes en raison de son aspect ludique et est considéré comme étant un nouveau journal intime. Les applications et réseaux sociaux favorisent non seulement la création d'une ambiance permettant de profiter de contenu audiovisuel mais aussi les curiosités qui s'attirent au sein du cercle amical laissant les émotions. Ils mettent en exergue le caractère étiologique de l'usage du smartphone.

Le sujet de l'addiction aux écrans est une thématique centrale de recherche actuellement. En France, des chercheurs s'intéressent à ce sujet notamment les psychologues, les psychanalystes regroupés au sein de l'association Observatoire des Mondes Numériques en Sciences Humaines (OMNSH) comme par exemple Serge Tisseron, Michael Stora & Sylvain Missonnier, dont les publications nous permettent de comprendre l'aspect psycho-comportemental de notre étude. Nous avons trouvé échos dans les écrits de Missonnier Sylvain (2006), expliquant que « *nos rapports aux objets médiateurs techniques sont des vecteurs princeps de notre construction biopsychique identitaire individuelle et collective* ».

Les recherches effectuées par Emma Fourati dans son mémoire de master (2013), fait référence à Cédric Biagini. (2012). Il développe l'idée que l'évolution des dispositifs numériques de communication a engendré un changement des usages attribué à des transformations d'ordre social, technique et psychologique en lien avec nous-même, autrui et les objets qui nous entourent.

René PATESSON, dans l'étude smart.use (2016) montre que le smartphone est aujourd'hui un artefact détenu par 95,6% des jeunes de 12 à 18 ans en Belgique francophone. Cette étude révèle l'importance déterminante des réseaux sociaux qui renforcent la dépendance aux smartphones. La dépendance serait fortement contingente de la satisfaction de besoins tels que s'afficher, étaler l'image de soi, renforcer son appartenance à un groupe, être reconnu par les autres et obtenir leur estime, s'affirmer au travers des autres, réduire son anxiété liée à l'isolement et aux incertitudes sur soi. Les réseaux apparaissent comme un amplificateur de l'ego et donc de la satisfaction de soi. On en conclura d'ailleurs qu'en supprimant le réseau, on supprime la dépendance.

Aux Etats-Unis Jean M. Twenge, montre que l'usage du smartphone bouleverse les interactions sociales des adolescents. C'est un objet capable du meilleur comme du pire, « *Le smartphone a-t-il tué une génération ?* ». Pour lui, « *l'arrivée du smartphone a radicalement changé tous les aspects de la vie des adolescents, de la nature de leurs interactions sociales à leur santé mentale*» il parle de « *génération disloquée* ».

Jean M. Twenge observe une corrélation entre le temps passé devant les écrans et le sentiment de bien-être. *« Toutes les activités avec écran sont liées à une baisse de bonheur et toutes les activités sans écran sont liées à une hausse du bonheur* ». L'usage intensif des appareils électroniques perturbe le sommeil des jeunes, ce qui peut « *compromettre la réflexion et le raisonnement* » et augmenter les risques de maladies, de prise de poids et d'hypertension. Une telle isolation peut conduire à la dépression et développer des pensées suicidaires.

Selon l'étude smart.use (2016), certains comportements dans l'usage des smartphones sont courants mais pas nécessairement liés à une dépendance. La plupart des jeunes n'éteignent pas leur smartphone où qu'ils soient (87,1%), ne l'éteignent pas la nuit

(81,8%), l'utilisent quand ils mangent seuls (88,1%), l'utilisent au WC (82,7%), l'utilisent dans leur lit (89,4%), l'utilisent parfois plus longtemps que prévu (88,9%), l'utilisent tout en regardant un programme intéressant à la TV (87,8%), l'utilisent en usage interne au domicile (envoie de message, de photo). A côté de ces pratiques devenues courantes, l'étude montre aussi que certains jeunes sont devenus, selon le nouveau jargon, de véritables « *nomophobes* ». Certains comportements peuvent avoir un impact sur la santé mentale. Cela se traduit par la souffrance, l'angoisse, le stress, l'irritabilité quand ils ne peuvent pas l'utiliser, quand il n'est pas chargé, quand ils doivent s'en séparer, du stress à la perspective de sa perte, ou encore une immense satisfaction et un sentiment de bien-être lorsqu'ils l'utilisent. Cette satisfaction, d'ailleurs, renforce son utilisation.

Une étude exploratoire sur la téléphonie mobile et l'internet réalisé en février 2015, à Cotonou pour le compte de la société Django Aznar Production, révèle qu'en étant connecté on fait partie du groupe, on existe dans la communauté et on participe aux prise de décision. De plus, le faite d'être connecté met en valeur l'homme par rapport à ceux qui ne sont pas connecté. Cette étude visait à comprendre les usages d'internet sur le smartphone au Bénin chez des jeunes de 20 à 30 ans. De cette étude ressort que internet à travers le smartphone crée une sensation de gêne, d'angoisse et de stress lorsqu'on ne se connecte pas.

II.1.2. Problématique

L'avènement et le progrès des TIC, provoque un changement remarquable au sein des sociétés. C'est dans cette logique que s'inscrit Sherry TURKLE en affirmant : *« Les ordinateurs ne font pas seulement des choses pour nous, ils font quelque chose de nous»*.

En effet, le smartphone est devenu omniprésent dans le quotidiens de son usager englobe tout type et classe d'homme. En 2017, selon Statistica, le nombre d'utilisateurs de smartphones est estimé à plus de 2,29 milliards d'humains dans le monde entier. Ses utilisateurs concernent toutes les générations et tranches d'âges. Les données scientifiques témoignent du fait que les jeunes sont les plus grands consommateurs de smartphones (Gao, Xiang, Zhang, Zhang & Mei, 2017). Il y a dix

ans, le téléphone était destiné seulement à émettre des appels, recevoir et transmettre des messages par SMS, mais depuis son invention en 2007, le marché du smartphone a largement dépassé celui du téléphone simple et cela en quelques années (Elhai, Dvorak, Levine & Hall, 2017 ; uSwich, 2018). Il créé une forme nouvelle de communication, celle connue auparavant par la poste est tournée actuellement vers l'utilisation du smartphone. Il regorge d'avantages dont le principal est l'accès facile et sans fil au courrier électronique, aux messages instantanés et à internet. Il s'est donc installé dans le quotidien de l'homme et crée des liens en permettant aux individus de s'intégrer dans un système de relation virtuelle. René PATESSON stipule dans ce contexte que *«les adolescents d'aujourd'hui sont accros à leur smartphone. L'appareil semble le prolongement naturel de leurs mains et leurs doigts. Les réseaux sociaux auxquels ils les connectent, sont un substitut commode à leur langue et à leurs lèvres, et ses multiples applications prolongent naturellement leur cerveau et leur esprit, quand elles ne les remplacent pas »*.

Certains constats ont servis de base de réflexion pour conduire cette recherche.

Le smartphone est devenu très indispensable pour l'homme, ce qui conduit beaucoup de jeunes béninois à disposer d'un smartphone. Cet usage prévaut de l'influence des médias qui fait croire que le smartphone ouvre de nouvelles perspectives, de mettre en avant l'ego et la sociabilité des utilisateurs. Ainsi, l'arrivée du smartphone a conquis toutes les générations, spécifiquement les jeunes, de par leur aptitude à manier une large palette de fonction. Le smartphone s'est humanisé en devenant un compagnon fidèle de vie, un libérateur d'ennui ; ce qui conduit l'étudiant à ne plus attendre que son smartphone clignote pour l'utiliser et scrute son écran sans avoir un objectif prédéfinit. Du coup, l'utilisateur devient solitaire et son smartphone le rompt avec les autres générations.

Dans une perspective concrète, il est intéressant de savoir en quoi la pratique illimitée du smartphone constitue des risques pour les étudiants, tant sur l'aspect psychologique que sur l'aspect social. Le problème qui se pose à travers cette recherche est : qu'est ce qui pourrait motiver cet usage et en quoi cette conduite constitue un risque pathologique pour l'utilisateur ? Dans le contexte particulier des étudiants du département de psychologie, les applications pour jouer, écouter la musique et se

divertir sont fréquent sur leur smartphone. Fille come garçon, sont câblés sur leur smartphone pendant les cours ou lorsque l'enseignant n'est pas encore présent.

Nous focalisons donc notre sujet de recherche sur les risques que provoque l'utilisation non modérée du smartphone chez les jeunes étudiants béninois, de la faculté de psychologie des trois années du cycle de licence.

II.1.3. Objectifs de recherche

Montrer les implications psychosociales de l'usage du smartphone chez les étudiants au département de psychologie de l'UAC.

II.1.4. Objectifs spécifique :

- Identifier les motivations qui sous-tendent l'usage du smartphone par les étudiants au département de psychologie de l'UAC;
- Mettre en évidence les conséquences psychosociales liées à l'usage des smartphones par les étudiants inscrits au département de psychologie de l'UAC.

II.1.5. Justification du choix du sujet :

II.1.5.1. Motivation personnelle

Notre intérêt pour cette étude est qu'elle nous permet de connaitre les motivations de l'usage du smartphone chez les étudiants en psychologie et les risques de cet outil sur leur bien-être. Ce travail permet de mieux cerner les enjeux de cet outil sur le bien-être des utilisateurs. Le développement sans cesse croissant de la technologie, nous oblige à avoir un regard sur cette question et d'éviter certaines pathologies comportementales.

II.1.5.2. Pertinence scientifique

La présente étude se veut une base d'information, aux éventuels chercheurs qui se pencheront sur l'outil de la communication en général dans les secteurs éducatifs, et particulièrement sur le smartphone. C'est aussi un sujet d'actualité où on se pose des questions sur son impact dans le développement de l'individu, de son rendement et de ses relations. Notre recherche fait appel à deux domaines scientifiques : la psychologie et la sociologie. Quand bien même le smartphone est libérateur et émancipateur, il a la capacité de gérer ou de révéler les comportements qui peuvent nuire au bien-être de l'individu. Ces indications méritent donc une analyse scientifique.

II.1.5.3. Pertinence sociale

En procédant à des recherches dans le cadre des TIC, nous voulons résoudre l'épineux problème de l'impact de cet outil sur les relations avec autrui et la relation avec soi-même. Nous voudrons donner aux institutions éducatives un caractère plus social et participatif, en privilégiant sur l'outil de communication que la majorité des étudiants dispose. Cette étude servira de support de sensibilisation sur les risques de l'usage abusif du smartphone.

II.1.6. Clarifications conceptuelles

Risque :

- Selon le Dictionnaire Le Petit Larousse Illustré (2007), le terme *risque* regroupent toutes formes de dangers, d'inconvénients plus ou moins probable auquel est exposée une personne.
- Selon POUMADERE les « *risques constituent une menace pour les êtres humains et ce à quoi ils sont attachés. Associé à la notion d'événement, le risque se définit comme une entité à deux dimensions : probabilité d'une part et conséquence d'autre part. C'est la mesure d'un danger associant une mesure de l'occurrence d'un événement indésirable et une mesure de ses effets ou conséquences* ».
- Selon le Petit Robert le risque est une éventualité d'un événement ne dépendant pas exclusivement de la volonté des parties et pouvant causer la perte d'un objet ou tout dommage.
- Pour le compte de notre recherche, nous entendons par le concept de risque, la probabilité qu'un comportement peut provoquer un danger.

Risques psychosociaux :

- Selon le Dictionnaire Le Petit Larousse Illustré (2007), le terme psychosociaux est définit comme étant « *ce qui concerne à la fois la psychologie individuelle et la vie sociale* ».
- Le ministère du Travail, des relations sociales et de la famille a défini les risques psychosociaux comme étant « *les risques professionnels d'origine et de nature variées, qui mettent en jeu l'intégralité physique et la santé mentale des*

salariés et ont, par conséquent, un impact sur le bon fonctionnement des entreprises. On les appelle « psycho-sociaux », car ils sont à l'interface de l'individu (le « psycho »), et de sa situation de travail : le contact avec les autres (encadrement, collègues, clients, etc.), c'est-à-dire le social ».

- L'INSERM définit les risques psychosociaux comme « *la combinaison d'un grand nombre de variables, à l'intersection des dimensions individuelles, collectives et organisationnelles de l'activité professionnelle, d'où leur complexité et leur caractère souvent composite* ».
- Dans le cadre de notre recherche, les risques psychosociaux sont les comportements qui portent atteinte au bien-être physique et mental de l'individu. Ils sont la cause de plusieurs pathologies, tels que les troubles obsessionnels compulsifs, les troubles de personnalité. Ils sont essentiellement causés par l'homme sur l'homme. Les risques psychosociaux se réfèrent aux aspects de l'organisation du travail et de la gestion, ainsi qu'au contexte social et environnemental, qui sont susceptible de nuire au plan social, psychologique et physique (Cox, Griffiths et coll. 2000).
- Dans notre contexte, les risques psychosociaux exigent qu'on s'intéresse à deux éléments : l'impact psychologique et la dimension relationnelle avec les interactions entre les jeunes, leur entourage et la société.

Usages :

- Selon le Dictionnaire Robert de sociologie (1999), l'usage renvoie à « *l'utilisation d'un objet, naturel ou symbolique, à des fins particulières* ». Avec Millerand (1998), le terme usage peut être utilisé pour signifier à la fois utilisation, pratique et appropriation.
- Emmanuel Béché quand à lui, défini les usages comme des tâches, actions et activités à connotations techniques, sociales et cognitives qui sont effectivement réalisées avec une technologie.
- Jouët a mis l'accent sur l'ambiguïté qui existe entre l'usage et la pratique, souvent compris comme synonymes dans la langue courante : *« l'usage [...] renvoie à la simple utilisation tandis que la pratique est une notion plus élaborée qui recouvre non seulement l'emploi des techniques (l'usage) mais*

aussi les comportements, les attitudes et les représentations des individus qui se rapportent directement ou indirectement à l'outil ».

- Dans le cadre de notre recherche, nous clarifions le terme usage comme étant l'utilisation que l'on fait d'un objet ou le prolongement des pratiques observées au sein de la société.

Smartphone :

- Sur Wikitionnaire, le smartphone est un mot composé anglais, formé de *Smart* qui veut dire en anglais *élégant-intelligent-malin-astucieux* et de *Phone* qui veut dire *téléphone.* Il est un téléphone mobile disposant généralement d'un écran tactile, d'un appareil photographique numérique, des fonctions d'un assistant numérique personnel et de certaines fonctions d'un ordinateur portable.
- Par ailleurs, la définition apportée par le site en ligne Maxisciences définit le smartphone comme étant un «*un téléphone portable intelligent car doublé de nombreuses fonctionnalités et applications. Il permet ainsi, entre autres, de surfer sur internet, peut servir d'agenda, de GPS, de lecteur multimédia et intègre bien souvent bon nombre de gadgets en tous genres. Le smartphone doit ses performances à son système : il s'agit d'un téléphone portable associé à un assistant numérique personnel* ».
- Dans le cadre de notre recherche, nous considérons le smartphone comme étant le téléphone portable qui aujourd'hui est communément appelé par *Androïde.*

II.1.7. Cadre théorique et conceptuels

II.1.7.1. Cadre théorique

Pour mener à bien cette étude, nous avions eu recours à des théories pour faciliter la compréhension. Il s'agit de la :

- Théorie de ERGS d'Alderfer (1969) : il propose une théorie des besoins moins dogmatique dans la hiérarchie mais qui stipule également que c'est la sensation de besoin qui motive l'individu. Alderfer recense trois types de besoins :
  - Besoin d'existence : ce sont les besoins primaires

- Besoins de sociabilité (Relatedness) : ce sont les besoins de relations interpersonnelles
- Besoins de développement (Growth) : ce sont les besoins de création, de réalisations significatives, d'utilisation et d'amélioration des compétences.

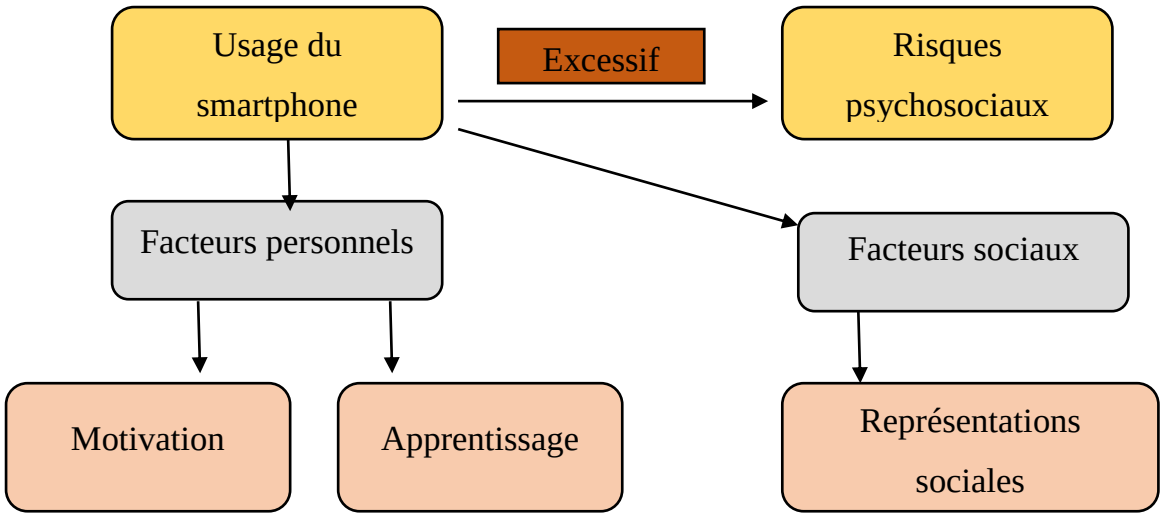
- Théorie des besoins de Maslow (1943) : cette théorie postule que tout individu ressent des besoins qui sont sources de motivation. L'individu a besoin d'être satisfait par un développement de sentiment d'appartenance à la société, de communication interne grâce au smartphone. le fait de disposer un smartphone et d'être sur les réseaux sociaux favorise leur estime de soi et leur considération et leur permet de s'affirmer. L'individu préfère s'accomplir en satisfaisant son développement personnel (formation, apprentissage) en utilisant son smartphone. Cela lui permet de se sentir utile et compétent.

Nous comprenons de ces théories que la motivation à utiliser le smartphone pour plusieurs raisons personnelles construit l'individu sur le plan psychologique, socio relationnel mais également implique des pathologies comportementales.

II.1.8. Cadre conceptuel

Différents facteurs agissent sur le comportement d'un usage abusif du smartphone chez les étudiants en psychologie de l'UAC. Ils se situent en deux niveaux :

- Facteurs personnels : qui regroupent tout ce qui vient de l'individu lui-même comme la motivation, l'apprentissage.
- Facteurs sociaux qui regroupent les comportements, les perceptions ou les représentations des personnes extérieures face à l'utilisation du smartphone, les médias sur les publicités.



II.1.9. Hypothèse de recherche :

L'usage non modéré du smartphone provoque des troubles physiques, psychologiques et sociaux chez les étudiants les étudiants en faculté de psychologie de l'UAC.

II.1.10. Hypothèses spécifiques :

- Internet et la mode constituent des facteurs conduisant à l'usage du smartphone chez les étudiants du département de psychologie de l'UAC.
- L'usage du smartphone provoque des risques comportementaux et sociaux chez les étudiants du département de psychologie de l'UAC.

- **Variables et indicateurs**

Tableau 1: Variables et indicateurs

Variables		Indicateurs
Dépendante	-Usage du smartphone -Facteurs psychosociaux -Risques psychologique et sociaux	- Age - Sexe - Budget consacré au smartphone - Durée d'utilisation
Indépendante	-Mode -Internet	

II.2. Approche méthodologique adoptée

II.2.1. Nature de l'étude

Cette étude s'inscrit donc dans une démarche mixte et dans les dimensions psychologique et sociologique grâce aux données recueillies. Ces données permettent de faire une analyse systématique des réponses issues d'un questionnaire de recherche, avec des questions fermées pour faire une analyse statistique des données chiffrées.

II.2.2. Population cible

Dans la présente étude, nous avons identifié une population cible constituée des étudiants de l'UAC en faculté de psychologie des trois années de cycle de licence qui sont majoritairement jeune ; la jeunesse étant plus concerné par cette étude. Une deuxième cible qui est constitué des spécialistes en psychologie et de personnes X.

II.2.3. Technique d'échantillonnage

La technique d'échantillonnage aléatoire simple est celle choisie. C'est un échantillon sélectionné de manière que chaque étudiant ait la même probabilité d'être sélectionné.

II.2.4. Echantillonnage

Trois populations cibles ont constitué la base de notre échantillon.

1ère population cible : Les étudiants en psychologie. Pour cette cible, nous avons choisi la technique de choix raisonné en raison de leur effectif et de leur appartenance à la problématique. Nous avons administré un questionnaire à toutes les personnes de la population cible.

2ème population cible : Les psychologues. Nous avons utilisé la technique de choix raisonné pour cette population. Ces derniers sont des professionnels et peuvent s'exprimer sur la question de l'usage du smartphone en nous fournir des informations susceptibles de nous aider.

3ème population cible : Toute personne détenteur du smartphone ou non. Ils vivent la même réalité et sont peut-être concerné. Ils peuvent alors nous fournir certaines informations. Avec cette population, nous avons utilisé la technique de choix raisonné.

II.2.5. Techniques et outils de collectes de données

Pour la collecte des données, nous avions utilisé la recherche documentaire sur internet et le questionnaire. L'enquête se déroule dans le respect des considérations éthique. Le guide de questionnaire de recherche est l'outil principal utilisé pour le recueil des données. La technique qui est utilisée pour la collecte des données sur le terrain est le questionnaire d'enquête et l'entretien.

II.2.6. Aspect éthique de la recherche

Comme le stipule le code de déontologie de recherche en psychologie, et en nous y conformant, nous nous sommes engagés en assurant la confidentialité des données recueillies auprès des enquêtés. L'obligation du secret professionnel s'est imposée à nous. L'analyse des données, une fois les données recueillies et après leur saisie, une analyse statistique basée sur des tableaux sera faite. Le traitement des données est fait grâce au tableur Excel.

II.2.7. Difficultés éprouvées au cours de la recherche:

Au cours de notre investigation, nous avions été confrontés aux problèmes d'indisponibilité de notre deuxième population cible. La plupart sont occupés par leur activité professionnelle. Notre stage au ministère du numérique et de la digitalisation n'a pas constitué véritablement un lieu d'investigation contrairement à ce que nous espérions. Il ne permet pas d'investiguer sur la problématique de l'usage du smartphone, d'où l'incapacité à collecter les données empiriques adéquates pour réussir cette recherche. Nous avons cru pouvoir investiguer sur ce lieu du faite qu'il traite du numérique.

CHAPITRE III: PRESENTATION ET ANALYSE DES RESULTATS

Ce chapitre prend en compte les données issues de l'administration du questionnaire et des entretiens.

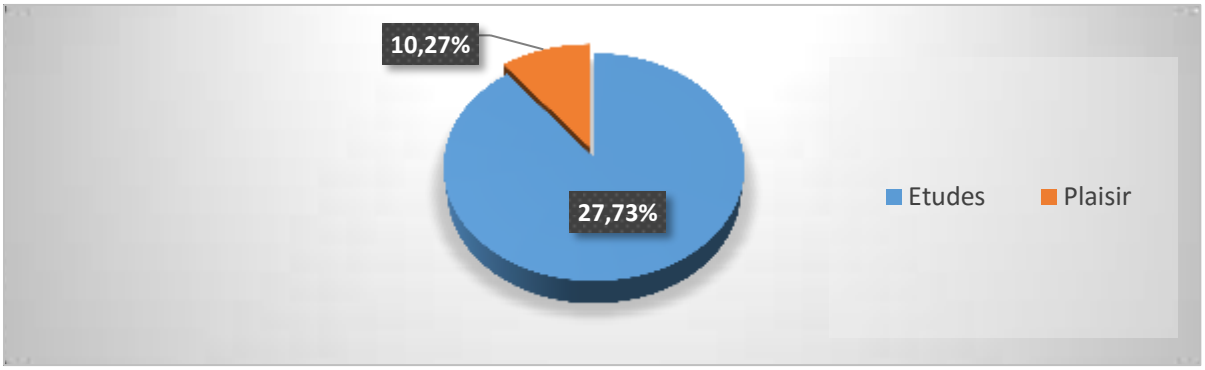
Item 1 : Proportion de jeunes détenant de smartphone

Sur les 39 étudiants qui ont été interrogés et qui ont répondu au questionnaire, 39 possèdent un smartphone soit 100% de l'échantillon. Il semble que la possession d'un smartphone soit un outil important et incontournable dans la vie estudiantine.

Item 2 : Proportion du budget consacré pour l'achat du smartphone

Le budget consacré pour l'achat du smartphone par ces étudiants est de 73.333F CFA en moyenne. Ce montant témoigne que les étudiants investissent une forte somme pour poursuivre leur étude.

Figure 1 : Proportion des raisons de l'achat du smartphone



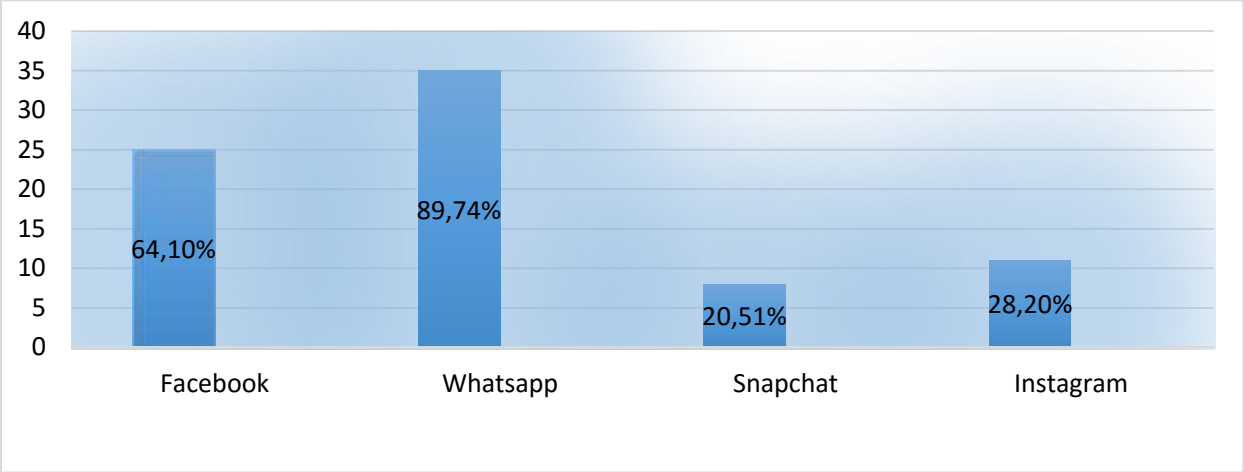
Ces proportions montrent que les jeunes étudiants s'achètent un smartphone comme outil pour poursuivre leurs études. « *Les jeunes d'aujourd'hui utilisent le smartphone pour être en phase avec l'évolution de la technologie et surtout à cause des réseaux sociaux, c'est surtout ça* ». (Propos d'enquête, 2020).

Item 3 : Etes-vous sur les réseaux sociaux ?

Tous les étudiants affirment être sur les réseaux sociaux, ce qui signifie qu'ils utilisent le smartphone comme outil de recherche mais aussi pour d'autres raisons. Les réseaux

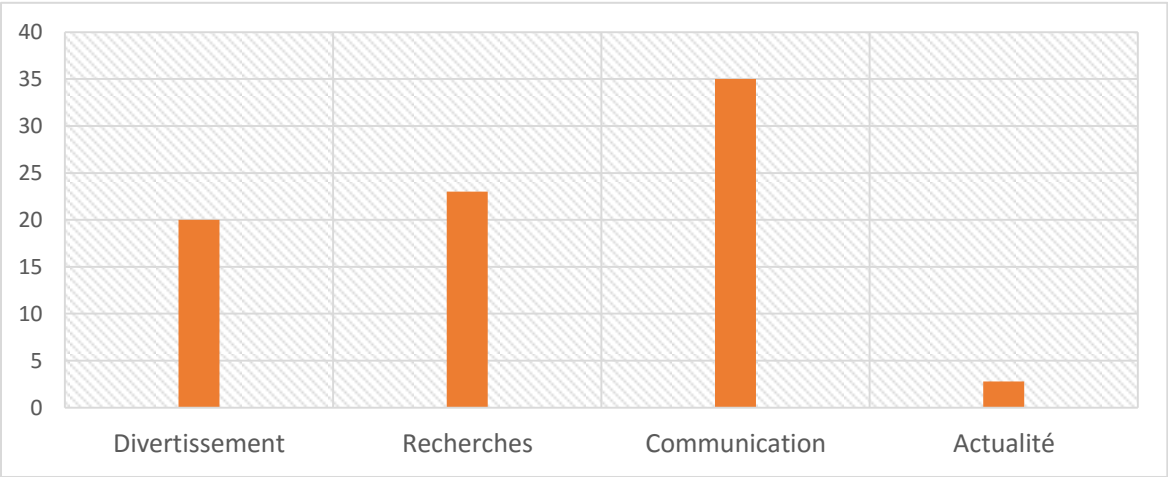
sociaux permettent de se relier aux amis et de s'intégrer en permanence dans un système de relations virtuelles.

Figure 2: Quelles applications utilisez-vous majoritairement ?



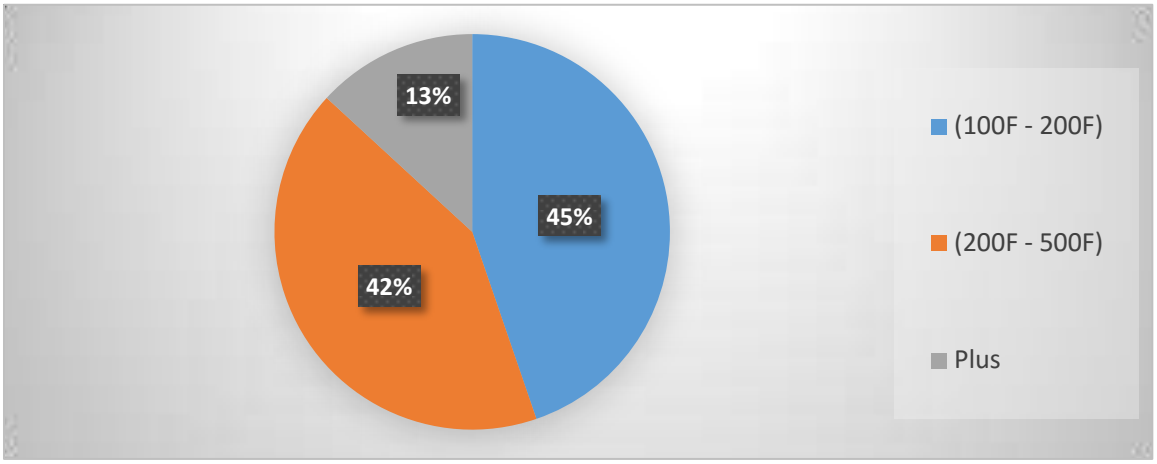
Les étudiants profitent de cet outil aussi pour communiquer avec d'autres personnes sur Whatsapp et vont sur Facebook pour s'informer des actualités et se divertir. Cela montre qu'ils ont besoin d'être informé sous cette nouvelle forme qui consiste à savoir ce qui se passe près de chez eux ou dans le monde. *« Vous-même vous savez que les jeunes et même les adultes utilisent trop l'application Whatsapp n'importe où ils sont ; à la maison, à l'école, au service, au lit, et autres. C'est devenu leur passe-temps ».* (Propos d'enquête ; 2020).

Figure 3: Que recherchez-vous à travers ces applications ?



Les étudiants se servent plus de leur smartphone pour la communication que pour les recherches universitaires et l'actualité. La communication reste l'essentielle utilisation du smartphone pour les étudiants. Par conséquent il existe avant tout un besoin de s'accomplir : apprendre, se développer, décider ensemble, être consulté et donner son avis et de se montrer aux autres.

Figure 4: Dépenses par jour pour la connexion

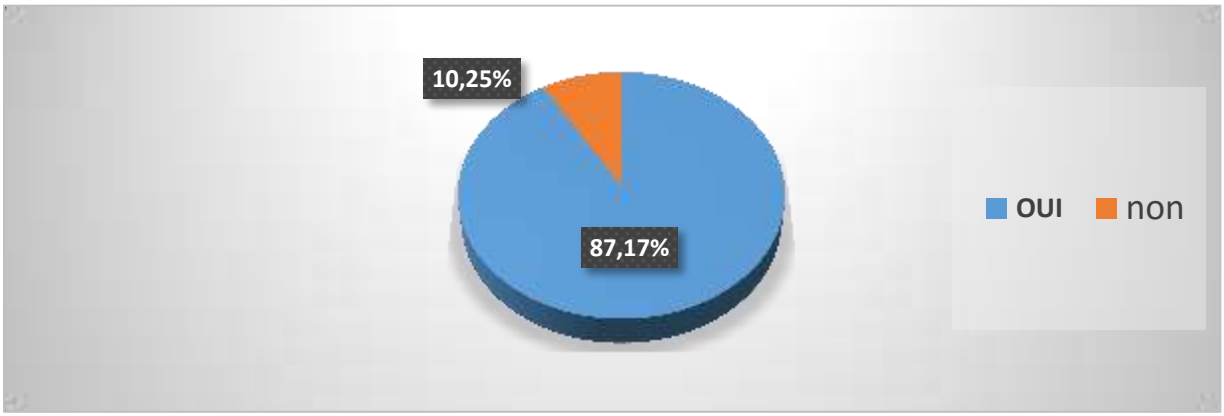


On constate que plus de la moitié des étudiants consacrent une grande partie de leur budget pour la connexion de leurs smartphones. Donc cet outil prend une grande place dans leur quotidien.

Item 4 : Temps mis par jour sur internet

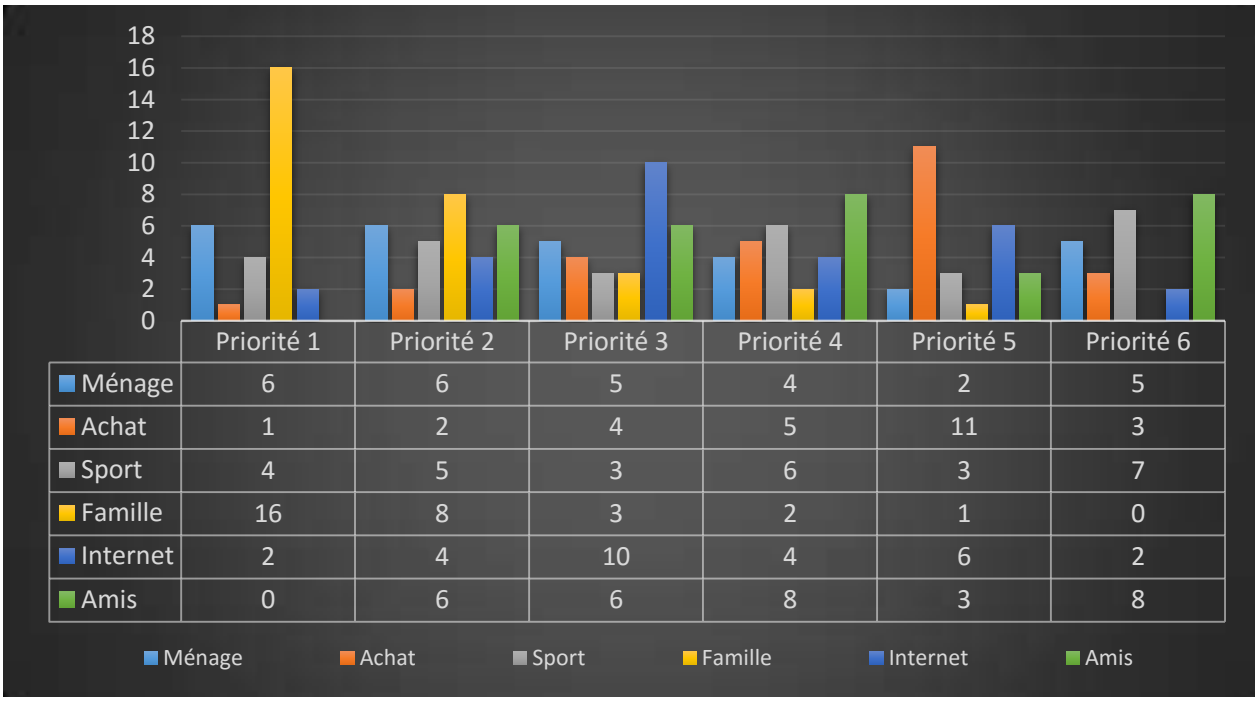
Les données recueillies montrent que les étudiants utilisent leur smartphone en moyenne 6h 28 minutes par jour. Par conséquent les étudiants passent beaucoup plus de temps avec leur smartphone qu'avec un ouvrage. Ce qui montre une forme d'addiction à internet. Le temps passé sur internet est du temps soustrait à la rencontre en face à face avec les proches, les amis, les partenaires. D'où cette idée que les échanges par les claviers interposés sont désocialisant.

Figure 5: Partagez-vous les informations que vous acquérez sur internet ?



Les étudiants partagent majoritairement les informations qu'ils acquièrent sur internet. Alors internet représente non seulement un outil de communication mais aussi un moyen de partage et de source d'informations pour ces étudiants.

Figure 6 : Quelles sont vos priorités ?

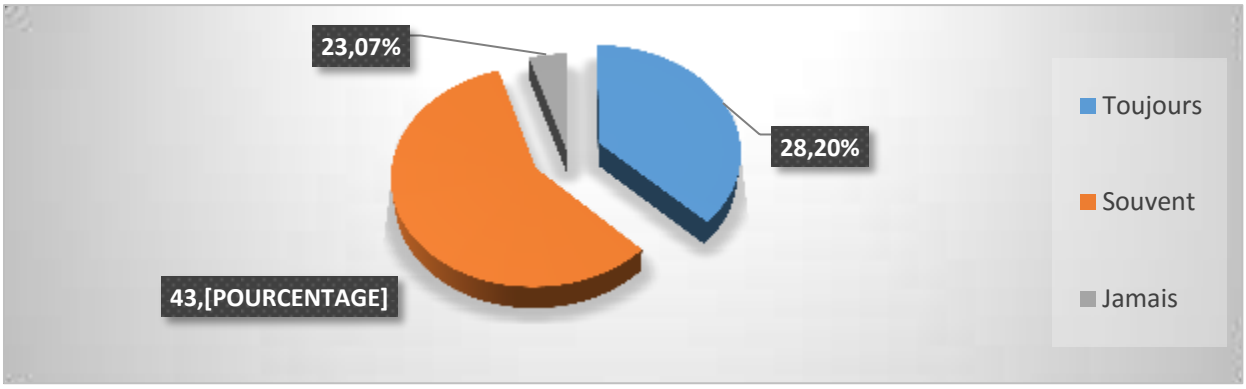


	Priorité 1	Priorité 2	Priorité 3	Priorité 4	Priorité 5	Priorité 6
Ménage	6	6	5	4	2	5
Achat	1	2	4	5	11	3
Sport	4	5	3	6	3	7
Famille	16	8	3	2	1	0
Internet	2	4	10	4	6	2
Amis	0	6	6	8	3	8

Nous remarquons que la famille reste la priorité 1 pour les étudiants. On constate que malgré les comportements d'utilisation d'internet, la culture de la famille reste présente dans la pensée. En priorité 2, on se rend compte que les relations amicales,

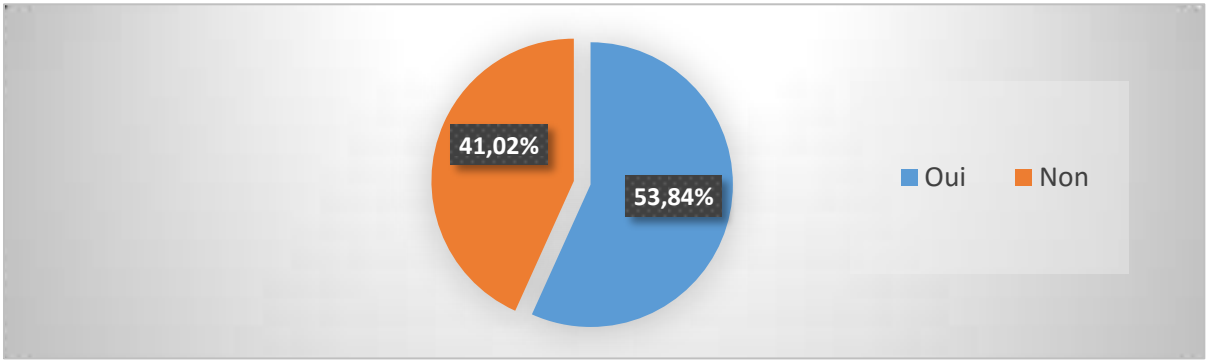
familiales, le divertissement et internet sont à peu près équilibrés. Les réponses nous montrent qu'internet ne prend pas tout l'espace de la pensée. Par contre dans la priorité 3, internet se situe en priorité dans la pensée des jeunes. Ce qui lui laisse une place importante dans la vie des étudiants. On observe que la priorité 4 est dominée par les amis. Ce qui signifie que les étudiants mettent plus de priorité pour internet que pour les amis. Les achats viennent en priorité 5 et cela signifie que les étudiants pensent ne pas avoir d'intérêt pour les achats même s'ils dépensent beaucoup d'argent pour s'acheter un smartphone. En priorité 6, on remarque que les étudiants accordent moins d'intérêt pour leurs amis et les activités sportives.

Figure 7: Dormez-vous le smartphone allumé ?



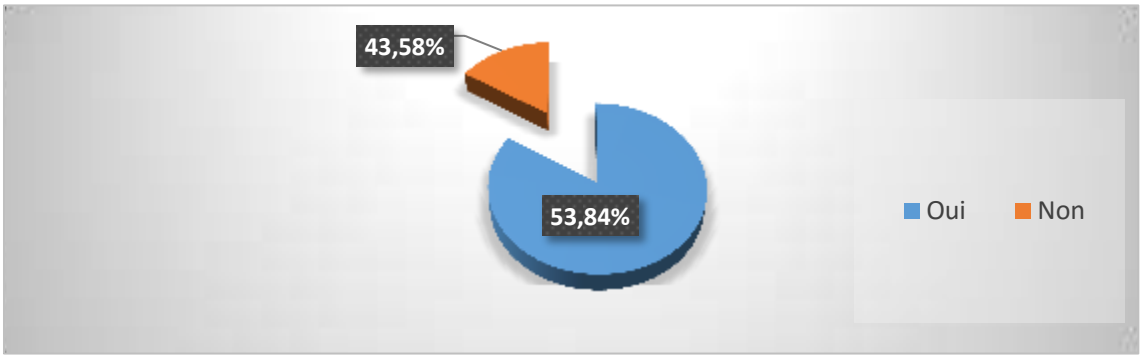
Les étudiants dorment très souvent le smartphone allumé. Cette attitude conduit inévitablement à une conduite d'addiction. L'appareil fait donc office de compagnon et/ou de prolongement d'eux-mêmes.

Figure 8: Utilisez-vous le smartphone à table ?



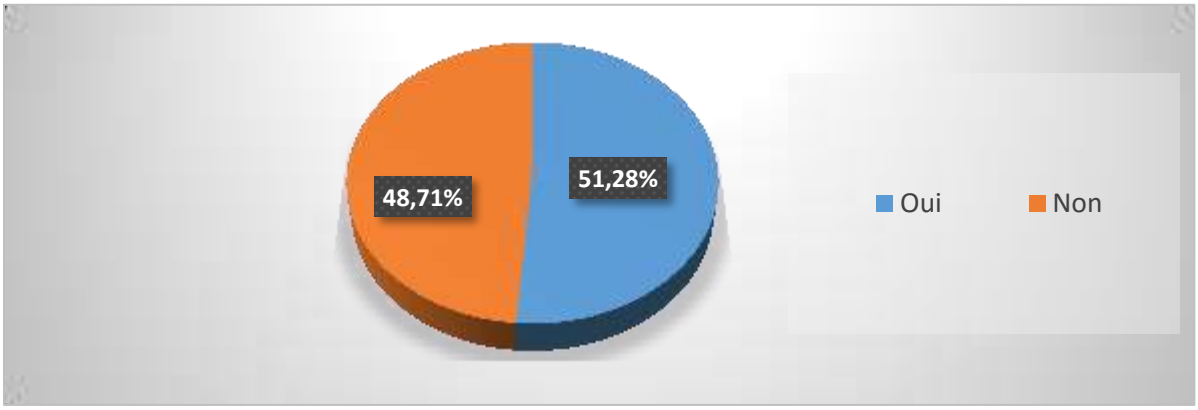
Près de la moitié des étudiants utilisent leur smartphone quand ils sont à table. Ce qui conduit à un isolement et une inattention de leur part. L'étudiant peut ignorer tout ce qui se passe autour de lui. Il survient donc un déclin du réseau relationnel authentique au détriment du réseau relationnel virtuel et la mise en présence corporelle et les cinq sens ne sont plus impliqués.

Figure 9: Préférez-vous l'isolement quand vous êtes avec votre smartphone ?



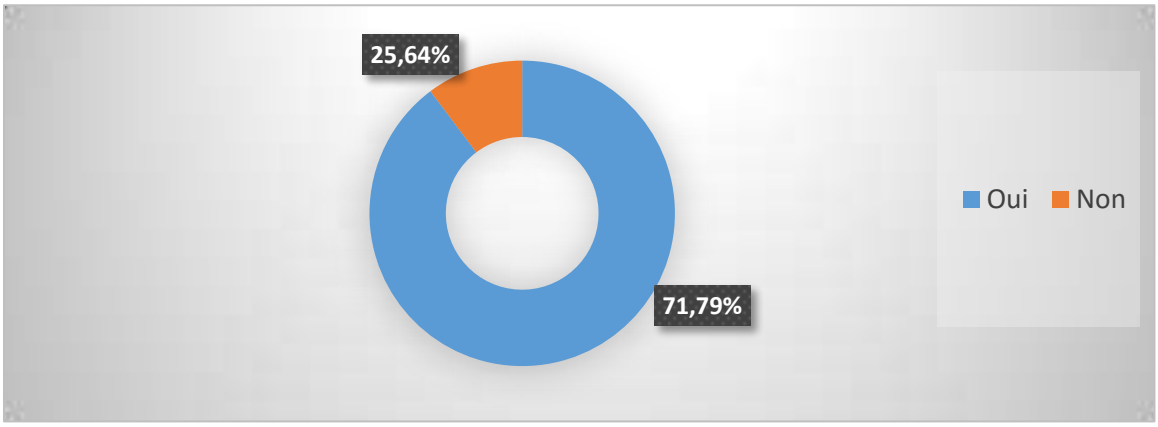
Plus de la moitié des étudiants de psychologie affirment ne pas s'isoler quand ils sont avec leur smartphone. De ces réponses, il n'existe pas de signes d'isolement social.

Figure 10: Utilisez-vous le smartphone au cours ?



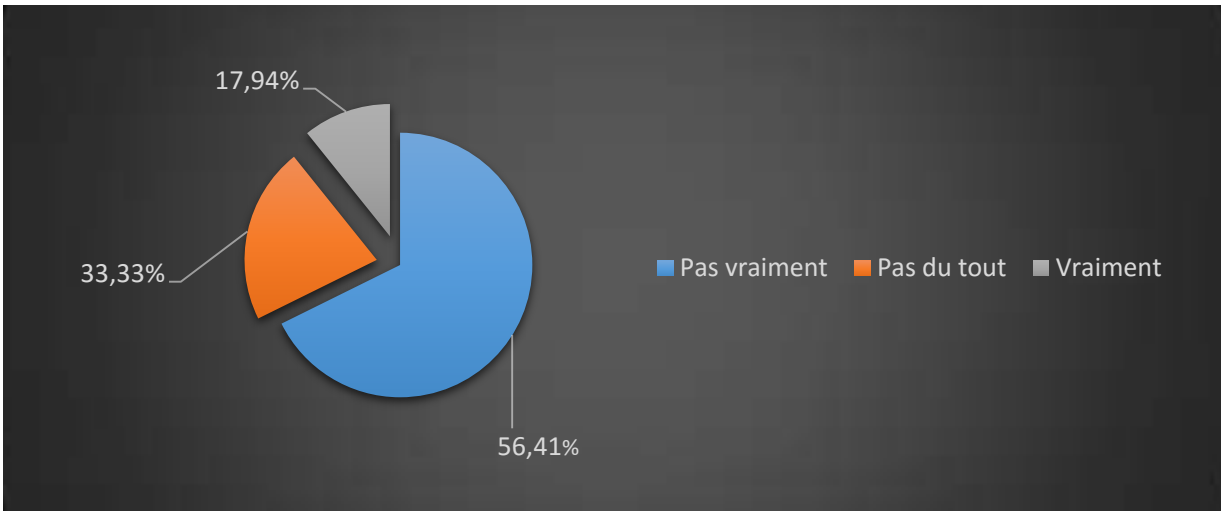
Nous constatons que près de la moitié des étudiants utilisent leur smartphone en cours. Ce qui montre que les étudiants sont moins concentrés et peu intéressés par le contenu du cours.

Figure 11: Arrivez-vous à vous concentrer après un long moment d'utilisation du smartphone ?



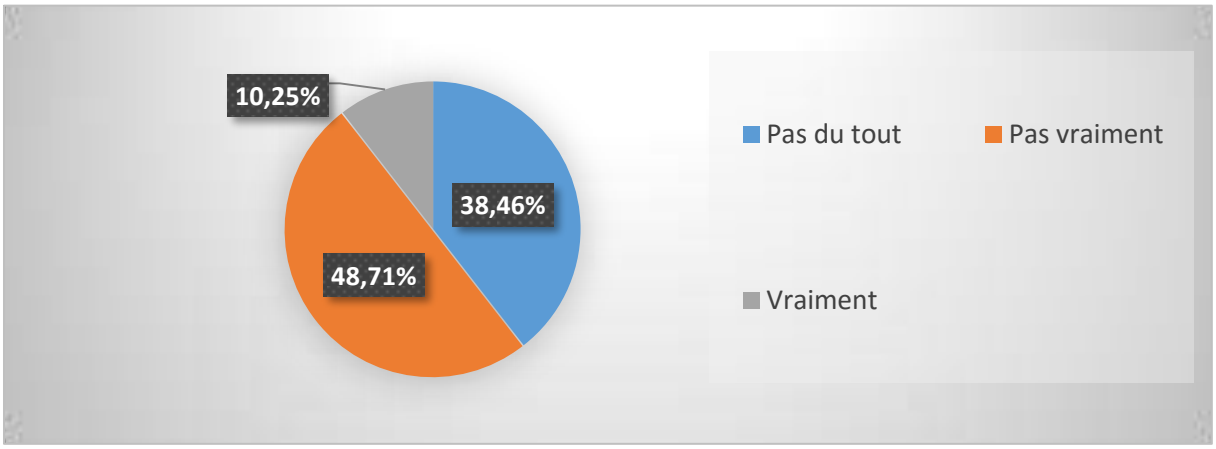
Nous remarquons que la majorité des étudiants arrivent à se concentrer sur leurs études après un long moment d'utilisation de leur smartphone. Selon leurs réponses, il n'existe pas d'impact qui entrave le bien-être psychique, social des étudiants, sur leurs performances scolaires et leur concentration dans les études.

Figure 12 : Ressentez-vous de la fatigue provoquée par l'usage prolongé du smartphone ?



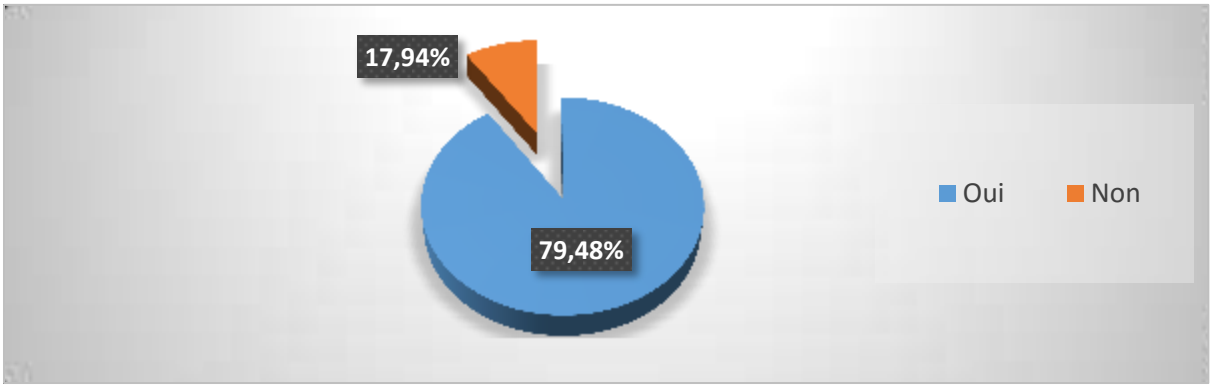
Les proportions ci-dessus montrent qu'un nombre considérable d'étudiants ne se sentent pas épuisés après un usage prolongé du smartphone. La vertu hypnotique du smartphone ne provoque pas souvent un sentiment de fatigue.

Figure 13 : Avez-vous des difficultés à communiquer en dehors de votre smartphone ?



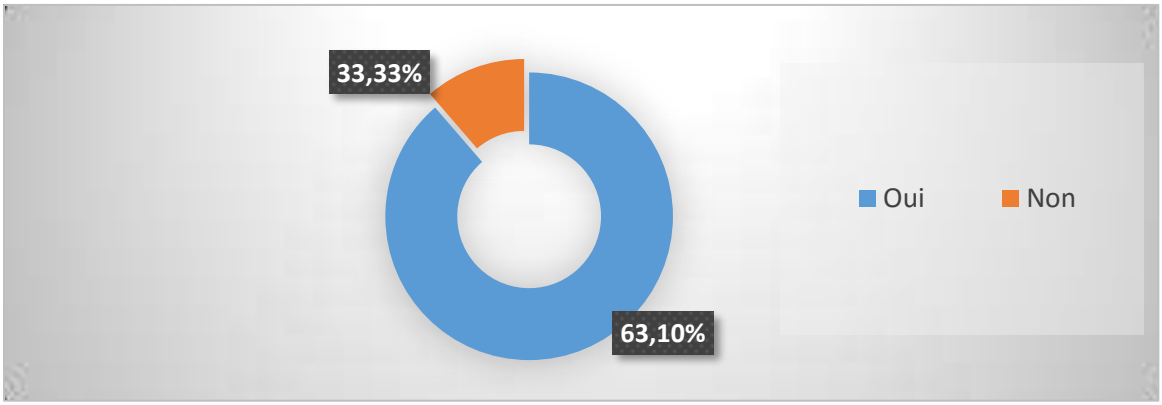
Près de la moitié des étudiants n'ont pas de difficultés de communication en dehors de leur smartphone. Selon eux, le smartphone n'entrave pas leur capacité à communiquer normalement.

Figure 14: L'utilisation du smartphone améliore-t-il votre capacité au travail scolaire ?



Nous constatons que l'utilisation du smartphone améliore la capacité au travail scolaire chez plus de la moitié des étudiants. A travers l'utilisation du smartphone, ils cherchent à mieux développer leurs capacités psychiques et cognitives.

Figure 15: Observez-vous un changement dans vos relations avec vous-même et avec autrui à cause de votre attention au smartphone ?



Un nombre important d'étudiants affirme avoir observé un changement dans leur relation avec eux-mêmes et avec autrui à cause de l'utilisation du smartphone. Malgré toutes les réponses des questions précédentes, on peut se poser la question de la nature de ce changement.

Extrait1 : *« Il y a certains mêmes qui en étant en contact avec leur portable, oublie qu'il y a des gens autour de lui, ils ne prêtent plus attention aux gens qui sont à côté d'eux. C'est ce qui fait que les étudiants n'arrivent pas à se concentrer pour accomplir une tâche. D'autres ont souvent mal aux yeux, aux doigts et aux cous par qu'ils utilisent trop leur portable et le portable même ne se repose pas ».* (Propose d'enquête, 2020).

CHAPITRE IV : DISCUSSION DES RESULTATS ET VERIFICATION DES HYPOTHESES

Dans cette partie, suite au recueil de données par le biais des questionnaires, nous allons confronter nos données avec celles d'autres auteurs qui ont travaillé dans le même sens que nous et ensuite chercher à vérifier la pertinence de nos hypothèses.

IV.1. Discussion des résultats

Les 39 étudiants ayant répondu au questionnaire possèdent tous un smartphone. Donc le smartphone est devenu un outil incontournable pour eux. Selon l'étude menée en 2016 par ReForm: le smartphone est aujourd'hui un artéfact détenu par presque 95,6% de jeunes. On constate par analogie des statistiques, que le Bénin rentre dans cette même proportion de jeunes utilisant le smartphone. Ces statistiques nous permettent de voir si son usage est modéré ou non.

Des différentes analyses faites de nos données recueillies, nous comprenons que nombreux sont les étudiants qui consacrent beaucoup d'argent pour l'achat d'un smartphone et pour la connexion internet. Ils sont prêts à l'utiliser en fonction de leur investissement, donc souvent. Ils affirment être tous sur les réseaux sociaux, et s'en servent comme outil de recherches et aussi pour d'autres raisons. Mieux, l'utilisation du smartphone ne se réduit pas à un travail universitaire. Les réseaux sociaux à travers Whatsapp et Facebook, leur permettent de se relier aux amis et de s'intégrer en permanence dans un système de relations virtuelles. Cela suppose que la dimension virtuelle devient importante dans leur vie, soit pour s'informer des actualités, se divertir ou de faire des recherches. Ainsi, sur le plan cognitif et psychologique l'utilisation du smartphone peut faciliter le niveau d'apprentissage, les compétences psychosociales, la créativité et l'affirmation de soi. Donc il y a un besoin de lien, d'appartenance, de reconnaissance, d'affirmation de soi et d'estime, de contact, de communication. On retrouve ici la satisfaction de besoins tels que ceux décrite à travers la pyramide de Maslow.

On observe que les étudiants se servent plus de leur smartphone pour la communication entre eux que pour les recherches universitaires et l'actualité. Par conséquent il existe avant tout un besoin de se raconter, de se montrer et de donner son

avis sur leurs préoccupations. Ce comportement implique une relation distanciée de toutes réactions authentiques et de la relation aux autres.

Les étudiants utilisent leur smartphone en moyenne 6h 28 minutes par jour. Ce qui limite le temps pour les actes de la vie quotidienne, les études et les relations sociales et familiales. Les échanges par les claviers interposés sont désocialisant. Selon notre hypothèse, on constate que les étudiants utilisent leur smartphone de façon non modérée. Ce qui prouve qu'ils montrent une conduite d'addiction.

De l'étude de R. PATESSON (2016), la dépendance aux smartphones ne porte pas sur l'objet lui-même mais bien sur les réseaux sociaux et/ou les applications utilisées. Les usages, les domaines d'applications du smartphone, le budget mis et le temps passé à son emploi ne cessent de croître. Cette dépendance a des effets nocifs sur la santé physique et mentale comme le repli relationnel, la sociabilité, l'agressivité, les troubles psychiques avec des conséquences psychosociales comme un désinvestissement scolaire. Cette dépendance correspond à une utilisation disproportionnée d'internet qui se manifeste par une augmentation progressive du temps passé en connexion. Le smartphone constitue donc un prolongement du corps humain à travers les réseaux sociaux et les applications. R. PATESSON affirme dans la même logique que *«les adolescents d'aujourd'hui sont accros à leur smartphone. L'appareil semble le prolongement naturel de leurs mains et leurs doigts. Les réseaux sociaux auxquels ils les connectent, sont un substitut commode à leur langue et à leurs lèvres, et ses multiples applications prolongent naturellement leur cerveau et leur esprit, quand elles ne les remplacent pas ».*

Les données montrent que la majorité des étudiants dorment le smartphone allumé. Ces réponses correspondent par analogie aux statistiques menées par PATESSON sur l'usage du smartphone chez les jeunes. Ses résultats témoignent que 81,8% des jeunes n'éteignent pas leur smartphone la nuit et le laissent à côté d'eux. Cette attitude révèle d'un comportement addictif et conduit à des séquelles physiques et psychiques sur leur santé. Cela conduit à des troubles de sommeil. « *La dépendance au smartphone se matérialise par des effets psychologiques sur le jeune renvoyant à des sentiments anxieux, douloureux, faits de souffrance ou de bien-être quand on l'utilise, etc.* » Selon le rapport ReForm Enquête smartphone 2016.

Près de la moitié des étudiants affirment utiliser leur smartphone à table. Ce comportement conduit inévitablement à des troubles comportementaux : troubles de l'attention, de la communication, de la relation et à un dérèglement du rythme alimentaire. Il survient donc un déclin du réseau relationnel authentique au détriment du réseau relationnel virtuel et la mise en présence corporelle. Les cinq sens ne sont plus cependant impliqués. Nous avons l'étude de **Michel Lejoyeux** qui a mené une expérience illustrant dans d'autres contextes de dépendance que l'entourage peut aussi devenir anxieux ce qui conduit l'individu à s'isoler devant son écran. Il montre que si le smartphone joue un rôle important dans la vie de l'individu, il peut également être facteur de réticence, d'introversion ou d'isolement et de souffrance psychologique. Les applications qu'utilisent les jeunes ainsi que les réseaux sociaux auxquels ils s'adonnent ont tendance à les rendre accros et les effets sont nocifs sur leur santé et le comportement de l'individu. Le smartphone, à travers les réseaux sociaux semble remplir divers fonctions psychologiques pour son utilisateur, une échappatoire à une réalité peu supportable, un moyen d'assouvir à des pulsions impossible à réaliser dans la réalité. Le sujet est présent de corps et absent d'esprit, d'où la question de la présence. La fascination du surf sur internet présente des difficultés chez les jeunes à distinguer le réel du virtuel. C'est ce que Fourati (2013) décrit comme *« réelisation »* du virtuel et *« virtualisation »* du réel. Plus de la moitié des étudiants de psychologie affirment ne pas s'isoler quand ils utilisent leur smartphone. Une réponse qui s'avère contradictoire à celle précédente, dans la mesure où l'utilisation du smartphone à table conduit à un isolement et une dissociation. On conclut donc à travers les observations de terrain, l'existence d'un isolement social.

Pour les étudiants, la famille reste la plus importante par rapport à internet, aux relations amicales, aux activités sportives et aux achats. Malgré les comportements d'utilisation d'internet, la famille est en priorité et reste donc présente dans la pensée. Par analogie avec la réalité, nous remarquons un manque de cohérence entre les réponses. Il y a une divergence entre ce que pensent les étudiants et leur acte. On parle donc du *« déni »*, caractéristique essentielle de l'addiction. La réalité des actes montre que les jeunes sont toujours accrochés à leur smartphone et donc internet prend le dessus sur la relation familiale. Ce qui prouve une fois de plus cette question de

dépendance. On comprend donc que la qualité des relations du jeune avec ses parents, ses amis, et autre activités quotidiennes, sur le plan de la communication, serait un facteur important de la dépendance au smartphone. Certains jeunes se réfugieraient dans cette dépendance, ne cherchant pas, ne pouvant pas, ou difficilement, communiquer avec leurs parents et/ou proches. Ainsi Antonio Casilli, constate que ces technologies, sont sans cesse accusées d'empêcher l'interaction authentique. Le temps passé sur internet serait du temps soustrait à la rencontre du face à face avec nos proches, nos amis, nos partenaires. D'où cette idée que les échanges par les claviers interposés sont désocialisant.

L'analyse des résultats révèle que près de la moitié des étudiants utilisent leur smartphone en cours et donc sont moins concentrés et peu intéressés par le contenu du cours. Ce comportement présente des conséquences directes sur leur attention, leur capacité à se concentrer, leur apprentissage et leur réussite scolaire. Ils pensent pouvoir se concentrer sur leurs études après un long temps d'usage de leur smartphone. L'usage abusif peut se faire au détriment d'autres activités de loisirs éventuels (sport, lecture, cinéma, tec.) d'une part et des performances scolaires d'autres part (Louacheni et al.2007 ; Murali et al.2007) ».

Les statistiques révèlent qu'un nombre considérable de jeunes ne ressentent pas la fatigue après un usage prolongé du smartphone, du coup ils agissent comme des robots. Nous déduisons une contradiction entre ce qu'ils pensent et la réalité des faits. Près de la moitié des étudiants n'ont pas de difficultés de communication en dehors de leur smartphone. Selon eux, le smartphone n'entrave pas leur capacité à communiquer normalement. Ces étudiants ont pour habitude d'interagir avec autrui via les réseaux sociaux et cela enfreint aux interactions authentiques et le sujet devient sensible et vulnérable aux aléas des relations sociales.

Nous constatons que l'utilisation du smartphone améliore la capacité au travail scolaire chez plus de la moitié des étudiants. Le smartphone représente un outil par lequel les jeunes développent leurs capacités psychiques et cognitives. L'usage du smartphone a des effets bénéfiques sur le plan cognitif et psychologique et facilite de nouveaux apprentissages, la créativité et l'affirmation de soi des étudiants. Un nombre important d'étudiants affirme avoir observé un changement dans leur relation avec

eux-mêmes et avec autrui à cause de l'utilisation du smartphone. Malgré toutes les réponses des questions précédentes, on peut se poser la question de la nature de ce changement. Nous estimons que ces changements sont d'ordre psychologique et social. Alors ce changement se traduit par des ressentis émotionnels pénibles, une souffrance lorsque l'outil n'est pas utilisé, de l'angoisse, du stress en réaction à la présence d'obstacles, à l'impossibilité ou aux difficultés de son usage ou lorsqu'on le perd. PATESSON, dans son étude affirme que le sujet se sent irritable quand il ne peut pas utiliser son smartphone, il se voit réticent à l'idée de s'en séparer, même fatigué il l'utilise. Ce changement de comportement observé chez les étudiants est à l'origine d'un ensemble de variables et l'interaction de ces variables qui sont responsables de cette attitude d'usage abusif de smartphone. Chez l'individu, l'anxiété, le stress, la dépression, les troubles de sommeil, la solitude, le narcissisme, la peur de louper quelque chose, l'âge lors de la première utilisation, l'utilisation fréquente du smartphone et la fréquentation des réseaux sociaux et une faible performance académique sont les facteurs d'une l'addiction. L'utilisation abusive du smartphone provoque des risques tels que: la peur, une baisse du niveau scolaire, la difficulté à réguler son humeur, les troubles de sommeil, le stress, la dépression, l'anxiété.

IV.2. Vérification des hypothèses

La vérification des hypothèses formulées ci-dessus se présente comme suit.

Hypothèse 1 :

- Des facteurs psychosociaux conduisent à l'usage du smartphone chez les étudiants en faculté de psychologie de l'UAC.

Nous notons de la collecte des données sur le terrain que les étudiants de la faculté de psychologie dépensent énormément pour s'offrir un smartphone et l'utilise pour satisfaire à plusieurs besoins psychologique et sociaux tels que le besoin d'appartenance, d'affirmation et d'estime de soi, de communication pour rester en relation à travers les réseaux sociaux et faciliter le niveau d'apprentissage. Nous concluons donc que cette hypothèse est vérifiée.

Hypothèse 2 :

- L'abus de l'usage du smartphone provoque des risques comportementaux et sociaux chez les étudiants en faculté de psychologie de l'UAC.

Des résultats des travaux, nous rappelons qu'un nombre important de changement sont répertoriés dans les relations avec soi-même et les autres ; ce qui conduit inévitablement à des troubles comportementaux : l'angoisse, le stress en réaction d'obstacle, l'irritabilité quand on ne peut pas utiliser son smartphone, l'insomnie. Ces éléments renseignent donc sur les risques courus face à ce type d'usage. D'où notre hypothèse est vérifiée.

IV.3. Approches de solutions

L'équipement en smartphone est répandu chez les jeunes et son usage intensif peut-être à l'origine des troubles du comportement. L'évaluation des risques liés à l'usage du smartphone est donc nécessaire. La maitrise de soi, l'estime de soi et l'autorégulation sont des facteurs défavorisant les risques pathologiques. En effet, des méthodes de préventions permettent d'éviter ces risques. Elles portent sur la mise en place des règles fondamentales d'utilisation du smartphone à des fins spécifiques. Il est nécessaire que l'équipe pluridisciplinaire de santé et les autorités administratives à divers niveaux travaillent en synergie. Cette collaboration permet d'évaluer les implications de l'usage non modéré du smartphone sur le quotidien des étudiants.

Les réseaux sociaux ne sont-ils pas la source de la dépendance des jeunes ?

CONCLUSION :

La sensibilisation de la couche juvénile sur les risques courus suite à un usage excessif du smartphone est nécessaire dans les institutions pédagogiques et scolaires de notre pays. Elle favorisera à ces derniers un bien-être psychologique et social puis réduira les risques de pathologie en évitant la dépendance. Le but visé au cours de cette étude est de montrer les implications psychosociales de l'usage du smartphone chez les étudiants en psychologie de l'UAC. Les observations et collecte de données ont permis de développer cette recherche. Cette recherche a permis de ressortir le caractère addictif et culturel du smartphone dans la mesure où il est présent dans le quotidien des personnes et favorise le développement des facultés intellectuelles. Bien que l'usage du smartphone soit récréatif, bienfaisant, sociabilisant ou encore bien d'autres choses qui restent à explorer, son caractère compulsif présente des répercussions sur le bien-être psychique et social de ses utilisateurs. C'est une situation inquiétante parce que cet usage ne concerne plus les adolescents mais aussi les enfants qui sont déjà accro aux écrans. Le gouvernement et les institutions doivent prendre des dispositions pour créer des centres spécifiques au sevrage suite à l'addiction aux écrans. Il revient donc à chacun de nous une énorme responsabilité de sensibiliser notre entourage sur cette problématique car nous rappelons que cette problématique ne concerne pas que les adolescents mais aussi les enfants et les adultes. Nous devons nous rappeler constamment qu'il va de notre santé mentale. C'est la raison qui justifie cette obligation de sensibilisation à divers niveaux sur l'usage du smartphone. Lorsque nos enfants naissent, nous devons leur inculquer de bonne base sur ce sujet des TIC car en toute chose il faut construire une bonne base. L'usage problématique du smartphone n'est pas un épiphénomène mais bien une conséquence de l'évolution des TIC. Le smartphone rend plus simple la vie quotidienne dans la mesure où on peut l'utiliser chez soi ou en étant mobile. Avoir un smartphone apparait comme une nécessité vitale car l'on peut être immédiatement au courant des informations et réagir aussitôt à des publications ou commentaires des uns et des autres. Alors pour rester dans le coup et exister dans la communauté, il est impératif d'en disposer un. Quand bien même, il regorge assez de potentialités, ses risques sont énormes tant sur la santé mentale

(angoisse, stress, l'attention, problème de concentration, insomnie, démotivation, isolement, etc.) que sur le plan relationnel (repli sur soi, isolement). Ne pas se connecter à internet via son smartphone crée des sensations d'irritation. On passe alors à côté des opportunités et on est plus au courant de ce qui se passe.

REFERENCES BIBLIOGRAPHIQUES :

1. ABDOULAYE S. *L'usage du téléphone dans la communication interne des organisations. Cas de la Loyale assurance.* Mémoire de Master 2012
2. BEN Amor, *Usages et stratégies d'appropriation du téléphone cellulaire par des cadres Tunisiens*, Université Laval de Québec, 2007. Mémoire de Thèse
3. DSM-IV-TR (2003) - Manuel diagnostique et statistique des troubles mentaux. Paris : Masson Ed. (Traduction française par J.D. Guelfi et al.) 1120p.
4. FAVRESSE D., de Smet P. (2008) - Tabac, alcool, drogues et multimédias chez les jeunes en communauté française de Belgique. Résultats de l'enquête HBSC 2006. Bruxelles: SIPES. Ronéo (Rapport) 68p.
5. Fourati E. (2014) - *Regards croisés sur les usages problématiques du Smart phone dans la société française*. Mémoire de Master 2 Recherche - Art and art history.
6. N'DA, P. (2006). Méthodologie de la recherche : de la problématique à la discussion des résultats. Comment réaliser un mémoire, une thèse d'un bout à l'autre. 3ème édition revue et complétée, Collection pédagogique, Abidjan.
7. Passeron J. *La dépendance aux téléphones portables ou smartphones à usag e professionnel est-elle un risque pour la santé et la sécurité au travail*? Th èse pour le diplôme d'État de Docteur en Médecine. Human health and pat hology. 2014.
8. PATESSON R. (Novembre 2016), Smart.use in *Enquête sur l'usage du smartphone auprès de 1589 jeunes en Fédération Wallonie-Bruxelles*, ReForm, Institut de Sociologie-Université libre de Bruxelles.
9. Pauline THEVENOT *Nouveauté technologique et milieu professionnel : La tablette tactile et les acteurs de l'immobilier* Thèse pour doctorat en de l'information et de la communication (Mars 2013)
10. Robert M, (1982). Fondement et étapes de la recherche scientifique en psychologie.

11. *Du plaisir à la dépendance, Nouvelle addictions, nouvelles thérapies,* Paris : Editions de Martinière, pp.74-75
12. Le présent et le futur de l'émission intitulé *« Télévision œil de demain »*
13. Culture mobile : les nouvelles pratiques de communication, presses de l'Université de Montréal, 2005
14. Usages et stratégies d'appropriation du téléphone cellulaire par le cadre Tunisien, Université Laval de Québec, 2007
15. L'Empire du numérique, *comment internet et les nouvelles technologies ont colonisés nos vies,* Montréal : Editions L'échapée, p12
16. Magazine American the atlantic

Annexes :

Questionnaire

N°	Questions	Réponses
Identification et informations préliminaires		
-	Sexe	……
-	Age	……
-	Niveau d'étude	……..…
Les réseaux sociaux développent de l'usage abusif du smartphone chez les étudiants		
1	Possédez-vous un smartphone	- Oui - Non
2	Combien vous a-t-il coûté?	……
3	Pourquoi l'avez-vous acheter?	- Pour les études - Pour le plaisir
4	Etes-vous sur les réseaux sociaux ?	- Oui - Non
5	Quelle(s) application(s) utilisez-vous majoritairement?	- Facebook - Whatsap - Snapchat - Instagram
6	Que recherchez-vous à travers ces applications ? ***(cocher)***	- Divertissement - Recherches - Communication - Actualité
7	Combien dépensez-vous par jour pour la connexion ?	- Entre 100 F et 200 F - Entre 200 F et 500 F - Plus
8	Combien de temps passez-vous par jour sur internet ?	……
9	Partagez-vous ce que vous acquérez comme informations sur internet ?	- Oui - Non
10	Quelles sont pour vous vos priorités ? ***(listez par ordre de priorité)***	- faire le ménage : … - faire des achats : …… - faire du sport …… - être en famille …… - être sur internet : …… - être avec des amis …
Les risques comportementaux et cognitifs liées à l'abus de l'utilisation du smartphone		
11	Dormez-vous avec le smartphone allumé ?	- Toujours - Souvent - Jamais
12	Utilisez-vous le smartphone à table ?	- Oui - Non
13	Préférez-vous l'isolement quand vous utilisez votre smartphone ?	- Oui - Non
14	Utilisez-vous le smartphone en cours à la faculté ?	- Oui - Non
15	Arrivez-vous à vous concentrer après une longue	- Oui - Non

	utilisation du smartphone ?	
16	Ressentez-vous de la fatigue provoquée par l'usage prolongé du smartphone ?	- Pas vraiment - Pas du tout - Vraiment
17	Avez-vous des difficultés à communiquer en dehors de votre smartphone ?	- Pas du tout - Pas vraiment - Vraiment
18	L'utilisation du smartphone améliore-t-il votre efficacité au travail scolaire ?	- Oui - Non
19	Observez-vous un changement dans vos relations avec vous-même et avec autrui à cause de votre attention au smartphone ?	- Oui - Non

Guide d'entretien

Dans le cadre de la rédaction de notre mémoire de fin de formation en psychologie, nous souhaitons nous entretenir avec vous sur les conséquences dues à l'usage du smartphone. Les données recueillies seront purement confidentiel et sous anonymat.

Age :

Sexe : M ☐ **F** ☐

Profession :

1. Qu'évoque chez vous le terme « smartphone » ?
2. Selon-vous, qu'est-ce qui motive l'usage du smartphone ?
3. Que pensez-vous de l'usage que font les jeunes du smartphone ?
4. Les écrans en particulier le smartphone présente-t-il des risques pour son utilisateur selon vous ? Si oui comment ?
5. Que faut-il faire pour y remédier ?

Table des matières

DÉDICACE 2

REMERCIEMENTS 3

LISTES DES SIGLES, ABREVIATIONS ET ACRONYMES 4

LISTE DES TABLEAUX 5

LISTE DES FIGURES 5

Résumé/Abstract 6

INTRODUCTION 7

PARTIE I : Cadre institutionnel et déroulement de stage 9

I.1. Présentation du lieu de stage 9

I.1.1. Situation géographique 9

I.1.2. Historique 9

I.1.3. Mission de l'institution 10

I.1.4. Structures organisationnelles 10

I.2. Déroulement du stage : 10

I.2.2. Synthèse des acquis 11

PARTIE II : REFLEXION CRITIQUE 12

II.1. Revue de la littérature : 12

II.1.2. Problématique 15

II.1.3. Objectifs de recherche 17

II.1.4. Objectifs spécifique : 17

II.1.5. Justification du choix du sujet : 17

II.1.6. Clarifications conceptuelles 18

II.1.7. Cadre théorique et conceptuels 20

II.1.7.1. Cadre théorique 20

II.1.8. Cadre conceptuel 21

II.1.9. Hypothèse de recherche : 22

II.1.10. Hypothèses spécifiques : 22

II.2. Approche méthodologique adoptée 23
II.2.1. Nature de l'étude 23
II.2.2. Population cible 23
II.2.3. Technique d'échantillonnage 23
II.2.4. Echantillonnage 23
II.2.5. Techniques et outils de collectes de données 23
II.2.6. Aspect éthique de la recherche 24
II.2.7. Difficultés rencontrées au cours de la recherche: 24

CHAPITRE III: PRESENTATION ET ANALYSE DES RESULTATS 25

CHAPITRE IV : DISCUSSION DES RESULTATS ET VERIFICATION DES HYPOTHESES 34

IV.1. Discussion des résultats 34
IV.2. Vérification des hypothèses 38
IV.3. Approches de solutions 39

REFERENCES BIBLIOGRAPHIQUES : 42

Annexes : 44