UNIVERSITE D'ABOMEY- CALAVI

(UAC)

FACULTE DES SCIENCES HUMAINES ET SOCIALES

(FASHS)

DEPARTEMENT DE PSYCHOLOGIE

(DP)

Mémoire de licence en psychologie

SUJET

IMPACT PSYCHOLOGIQUE ET SOCIAL DE L'ADDICTION COMPORTEMENTALE AU TELEPHONE PORTABLE AU SEIN DES MENAGES DANS LA COMMUNE D'ABOMEY-CALAVI

Réalisé et soutenu par :

ADOUHOUNKLA Napoléon

Sous la direction de **:**

Dr. Sylvie de CHACUS

Enseignant-Chercheur (FASHS/UAC)

Professeur titulaire des Universités/CAMES

Membres du jury

Présidente : Pr. Sylvie de CHACUS

Rapporteur : Dr. Anselme TCHANSI KOUAMBER

Examinateur : Dr. Thiery KOUGBEAGBEDE

Mention : Très- bien

Soutenu, le 28 Février 2024

Année Académique : 2023-2024

LA FACULTES DES SCIENCES HUMAINES ET SOCIALES N'ENTEND DONNER AUCUNE APPROBATION NI IMPROBATION AUX OPINIONS EMISES DANS CE MEMOIRE ; LES OPINIONS EMISES DOIVENT ETRE CONSIDEREES COMME PROPRES A SON AUTEUR !

SOMMAIRE

DEDICACE 4

REMERCIEMENTS 5

LISTE DES SIGLES ET ACRONYMES 6

LISTE DES TABLEAUX 7

LISTE DES FIGURES 8

RESUME 9

ABSTRACT 9

INTRODUCTION 10

CHAPITRE I : CONTEXTE THEORIQUE ET CONCEPTUEL DE L'ETUDE 12

CHAPITRE II : DEMARCHE METHOGOLOGIQUE DE LA RECHERCHE 26

CHAPITRE III- PRESENTATION DES RESULTATS 30

CHAPITRE IV : DISCUSSION ET PERSPECTIVE 37

CONCLUSION 39

REFERENCES BIBLIOGRAPHIQUES 41

REFERENCES WEBIOGRAPHIQUES 42

ANNEXES 44

TABLE DES MATIERES 48

DEDICACE

A

Mes parents ADOUHOUNKLA Marcellin et EGNONHOU Emeline

REMERCIEMENTS

Au terme de cette rédaction de mémoire, il est important d'exprimer ma reconnaissance à tous ceux qui ont contribué de près ou de loin à la réalisation de ce travail, qu'ils trouvent ici mes vifs respects et ma profonde gratitude. Une mention particulière à :

- Professeur Sylvie de CHACUS, Enseignant- Chercheur /CAMES et Maître de notre mémoire ;
- Dr Ornhelia ZOUNON, Chef département de la Psychologie et son adjoint Anselme TCHANSI KOUAMBER ;
- tous les enseignants de la FASHS, particulièrement ceux du Département de la Psychologie, qui n'ont ménagé aucun effort pour nous inculquer les meilleurs de leurs savoir et savoir-faire ;
- tous les membres du jury, pour leur disponibilité à examiner le présent travail ;
- tous mes camarades de la troisième année de Psychologie (promotion 2021-2022) pour leur écoute, leur réconfort, leur encouragement tout le long de ce travail mais aussi pendant toutes mes études.
- tous mes frères Roland, Geoffroy, Florian, et particulièrement Esther GNANGNON qui m'a soutenu tout au long de cette rédaction
- toutes les personnes qui de près ou de loin, ont contribué à réaliser ce travail par leurs divers apports.

-A tous, MERCI !

LISTE DES SIGLES ET ACRONYMES

AFTCC : Association Française de Thérapie comportementale et Cognitive

ARCEP : Autorité de Régulation des Communications Electroniques et de la Poste

CIM : Classification Internationale des Maladies

DSM : Manuel Diagnostique et Statistique des Troubles Mentaux

GPS : Global Positioning System (Système de Positionnement par Satellites)

IFTIP : Institut de Formation en Thérapies Interpersonnelles

INSEE : Institut National de la Statistique et des Etudes Economiques

SMS : Short Messages Service

TCC : Thérapies Cognitives et comportementales

TIC : Technologie de l'information et de la communication

UIT : Union Internationale des Télécommunications

LISTE DES TABLEAUX

Tableau I : Répartition des ménages selon le sexe 30
Tableau II :Taux de nécessité d'entrée en connexion sur les réseaux sociaux par jour dans les mén ..32
Tableau III : Conséquences engendrées par la consultation des téléphones portables au sein des ménage……..35

LISTE DES FIGURES

Figure 1 : Réparation des ménages selon l'âge 30
Figure 2: Réparation des ménages selon la situation matrimoniale……..31
Figure 3: Fréquence d'utilisation du téléphone portable dans les ménages…….…..32
Figure 4: Taux d'influence du téléphone portable sur la notion du temps…….33
Figure 5: Taux de ressentiment suite à une perte du téléphone portable par les ménages…...…….34
Figure 6: Taux de consultation du téléphone portable dans le ménages……...……35

RESUME

Le téléphone portable fait partie intégrante de notre vie quotidienne. En dépit de ses multiples avantages, ce même appareil est devenu un vrai danger pour de nombreuses personnes à cause de son utilisation abusive. C'est dans cette optique que nous avons jugé nécessaire de faire une recherche sur l'impact psychologique et social de l'addiction comportementale au téléphone portable au sein des ménages. L'objectif de cette étude est d'analyser l'impact psychologique et social de l'addiction comportementale au téléphone portable au sein des ménages. L'administration d'un questionnaire au ménage et d'un guide d'entretien aux personnes ressources choisis de façon aléatoire et simple nous ont permis d'enquêter 100 ménages. Les résultats de nos enquêtes montrent que le mauvais usage du téléphone portable provoque des effets indésirables sur la santé mentale des personnes et des dysfonctionnements communicationnels au sein des ménages dans la commune d'Abomey-Calavi.

Mots clés : Impact psychologique et social, Addiction comportementale, Téléphone portable, Ménage, Abomey- Calavi

ABSTRACT

The cell phone is an integral part of our daily life. Despite its mutiple advantage, this same device has become a real danger for many people due to its mususe. It is with this in mind that we considered it necessary to carry out research on the psychological and social impact of behavioral addiction to mobile phones within households. The objective of this study is to analyze the psychological and social impact of behavioral addiction to mobile phones within househorlds. The administration of a household questionnaire and an interview guide to resource persons chosen in a random and simple manner allowed us to survey 100 households. The results of our surveys show that wrong use of mobile phones causes undesirable effects on people's mental health and communication dysfunctions within households in the commune of Abomey-Calavi.

Keywords: Psychological and social impact, Behavioral addiction, Mobile phone, Household, Abomey- Calavi

INTRODUCTION

Le téléphone portable est utilisé par presque tout le monde. Grâce à ces multiples fonctions, il assure l'accroissement des usagers en devenant un outil important dans le développement socioéconomique des populations. Qu'il s'agisse des jeunes comme des vieux, de femmes comme d'hommes, des instruis comme des non alphabétisées, le téléphone portable est fréquemment utilisé pour interagir avec son environnement interne comme externe. De même le téléphone portable communément appelé smartphone fait partie de la vie quotidienne car de plus en plus de personnes sont connectées, nous ne savons plus comment s'en passer vue les multitudes possibilités et potentialités qu'il nous offre surtout pour naviguer sur internet, partager des informations sur les réseaux sociaux, prendre des photos, écouter de la musique, être guidé par le GPS etc. D'après une source baromètre du numérique en 2016 (CREDOC), 7 milliards de smartphones sont vendus dans le monde de 2007 à 2016. Concernant le nombre d'utilisateurs d'internet d'après un rapport annuel de l'Union Internationale des Télécommunications (UIT, 2015, pp23), sur le plan mondial, les chiffres indiquent que la connectivité en ligne dans le monde ne cesse de s'accroître : de 1,6 milliard d'internautes en 2008, ces chiffres sont passés au cours de l'année 2015 à plus de 3,2 milliards (Y. Tchadjobo, 2009). De plus au Bénin, d'après l'Observation de l'Autorité de Régulation des Communications Electroniques et de la Poste-Bénin, le nombre d'abonnés à la téléphonie mobile est passé de 9.461812 en 2018 à 1.1140891 en 2020 soit un accroissement de 7,6%. Toutes ces estimations montrent l'importance que nous accordons aux téléphones portables sans prêter attention à la dépendance dont nous faisons preuve : malgré ces multiples atouts, il constitue de plus en plus un danger non seulement sur le plan environnemental et sanitaire mais représente également un réel problème sur le plan psycho-social. En effet, un usage excessif du téléphone portable peut engendrer un certain nombre de problèmes de santé tels que : les troubles de sommeil et insomnies dues à la lumière bleue transmise par les écrans, la somnolence durant la journée suivante, voire des troubles musculo-squelettiques (TMS) : selon une étude du Pediatric Obesity, on constate que 45% des enfants dormant peu et ne remplissant pas les normes recommandées par nuit, sont généralement en surpoids. A long terme, ce mode de vie peut entrainer des problèmes d'obésités et il n'est pas rare de voir apparaître chez les personnes sujettes des maladies cardiovasculaires pouvant parfois aller jusqu'à des troubles anxio-dépressifs. De même, son utilisation augmente le taux de cortisol,

hormone liée au stress et qui peut contribuer à réduire notre espérance de vie. Or toutes les maladies chroniques que nous connaissons sont exacerbées par le stress et nos téléphones y contribuent farouchement. C'est pourquoi nous avons jugé nécessaire de faire une recherche portant sur l'impact psychologique et social de l'addiction comportemental au téléphone portable au sein des ménages dans la commune d'Abomey- Calavi.

Notre étude se fait en suivant trois points : le contexte théorique de l'étude, la démarche méthodologique de la recherche et enfin la présentation et la discussion des résultats.

CHAPITRE I : CONTEXTE THEORIQUE ET CONCEPTUEL DE L'ETUDE

1.1. REVUE DE LA LITTERATURE

Maciej Debski (2017), résume le phénomène de l'usage compulsif du téléphone portable en trois parties essentiels à savoir : la dépendance compulsive aux téléphones portables qui fait l'objet de la première partie, l'expérience sociale qui met en exergue le rôle des appareils mobiles et d'internet dans la vie d'une famille qui en constitue la deuxième partie et en enfin les recommandations relatives à la prévention, au traitement et de l'intégration vers la résolution des problèmes des personnes dépendantes qui fait l'objet de la troisième partie. Deux points sont essentiels pour notre recherche : la première partie concerne les personnes dépendantes du téléphone portable qui sont considérées comme déconnectées de la réalité car elles ne font plus la différence entre ce qui est réelle de ce qui est irréelle et en cela les relations interpersonnelles sont devenues inutiles à leurs yeux. En ce qui concerne la seconde partie qui est l'expérience sociale en mettant en exergue le rôle des appareils mobiles et d'internet dans la vie d'une famille, nous pouvons déduire que les parents jouent un rôle dans l'addiction des enfants aux téléphones portables, soit en remplaçant la communication au sein de la famille par communication virtuelle sur les réseaux sociaux, soit par le fait d'être en contact continu avec son enfant du point de vue du rendement scolaire et en cela on laisse le libre accès aux tablettes ou téléphones portables sans contrôler le temps consacré à ce genre d'outils. En parlant de l'enseignement technologique sur la dangerosité des téléphones mobiles, ALBE V. et BOURAS A. (2002), montrent les effets néfastes de ces technologies sur la santé mentale. D'une part, nous avons l'apparition d'effets thermiques dues à une exposition aux champs électromagnétiques radiofréquences utilisées dans la technologie de la téléphonie mobile, ce qui pourrait engendrer une possibilité de développement du cancer. D'autre part, on note les effets biologiques engendrer par les radiofréquences qui pourraient provoquer le développement des migraines ou des tumeurs cérébrales à cause de la pénétration dans le cerveau des carcinogènes chimiques présentent dans le sang. C'est dans la même perspective de relever les impacts de la dépendance des smartphones sur la santé mentale des jeunes que le professeur Réné Patesson a réalisé une enquête sur l'usage du smartphone auprès de 1.589 jeunes en fédération Wallonie Bruxelle (2016) ; cette enquête a révélé les mécontentements que ressentent les jeunes quand ils se retrouvent dans l'incapacité

d'utiliser les téléphones portables. Ces ressentis s'expriment souvent par émotions pénibles, souffrances, de l'angoisse et du stress. Cette dépendance est souvent due à la présence incontrôlable sur les réseaux sociaux. Autrement dit, la présence sur les réseaux sociaux permet d'exprimer son image et son estime de soi avec les autres, de partager ses sentiments avec ces proches et par-dessus tout d'éviter la solitude et l'isolement par conséquence cela renforce leur dépendance vis-à-vis des smartphones. C'est pour cela que l'auteur dit que les réseaux sociaux apparaissent comme un amplificateur de l'égo et donc de la satisfaction de soi. Dans son livre intitulé ''Téléphone portable au Bénin : un ami plus qu'un ennemi'', ASSOGBA C. (2006) nous montre en quoi les acteurs ou les utilisateurs considèrent le téléphone portable comme un ami plus qu'un ennemi, en ce sens qu'il assure l'information et la communication entre les personnes, d'être en contact perpétuel sans besoin de se déplacer grâce aux appels téléphoniques et les réseaux sociaux qui permettent aux gens d'être en interaction où qu'ils soient et dans n'importe quel endroit. En cela le téléphone portable représente une excellente source de revenu grâce à sa vente, par conséquent c'est une aubaine pour le commerce selon l'auteur. Malgré ces multiples avantages l'auteur montre en quoi il représente un ennemi pour d'autre du fait de l'attachement et de la dépendance dont les gens en font preuves. Il expose que beaucoup de personnes ne peuvent se séparer de leurs téléphones portables à cause de leur obligation au travail du fait de se rendre disponible par leurs employeurs ou leurs clients, tandis que d'autres sont tenus à rester au bout du fil afin de recevoir des appels provenant de leurs patrons et cela où qu'ils soient, peu importe ce qu'ils font. C'est en cela que ASSOGBA C. affirme que : « Le portable exerce une influence manifeste sur les sociétés béninoises notamment sur l'économie et les relations humaines et comme les autres technologies de l'information et de la communication, il peut être soit un esclave serviable soit un maître exigeant. Cela dépend de l'usage qu'on en fait au jour le jour ». Pour montrer les conséquences de l'addiction au téléphone portable, le docteur Nicolas Neveux, psychiatre à Paris, nous démontre que le téléphone portable diminue notre capacité d'analyser, d'anticiper et de mémoriser par soi-même. Ce qui provoque une diminution cognitive et une augmentation de notre dépendance vis-à-vis de la technologie. De plus, même si le téléphone portable favorise l'interaction et l'intégration sociale, il est aussi responsable des comportements antisociaux, en ce sens que l'utilisateur prête toute son attention aux smartphones au détriment de sa famille et de son entourage. L'auteur nomme ce type de comportement de phubbeing et

affirme : « Les répercussions portent à la fois sur la cellule familiale (parents moins disponibles pour leurs enfants) que sur la vie de couple (rapports sexuels moins fréquents car remplacés par le portable) ». Dans un forum de discussions Soninkara (discussions générales Arbre à palabres), DOUDOU expose dans sa publication portant sur : « SMS DOUTEUX, INFIDELITE, JALOUSIE… : Quand le téléphone portable mine la vie des couples, les impacts psychologiques que peuvent engendrer le téléphone portable dans la vie des couples. De cette publication, l'auteur montre que le téléphone portable bien qu'il facilite la communication au sein du couple, qu'il peut également laisser des séquelles des fois. Par un simple SMS, une relation de couple peut basculer à cause d'une mauvaise interprétation de la part de la conjointe ou du conjoint. Cela peut découler de la consultation des messages conservés ou sur la liste des appels reçus et numéros composés comme le stipule l'auteur. Ceci peut provoquer chez le partenaire la jalousie et qui par la suite peut entrainer des dommages psychologiques comme l'anxiété, l'angoisse et de la paranoïa par peur d'être trompé ou de se faire tromper par son partenaire de couple. L'auteur profite pour raconter des anecdotes sur des faits qui se sont produit dans certains couples suites à la consultation des SMS, des appels téléphoniques et des conséquences que cela peut engendrer du point de vie personnel que psychologique. Dans son livre : ''Les tout- petits face aux écrans'', le docteur Anne L. Ducanda expose les conséquences des écrans sur la santé, à commencer par les tout- petits. De son livre, elle expose que 36% des enfants avaient des troubles graves de la relation et de la communication et que 43% ne comprenaient pas une consigne simple donnée par leurs papas. Concernant les dangers des réseaux sociaux, l'auteur énonce le cyber-harcèlement qui a pris une ampleur sans précédent et que ça ne termine que sur des moqueries et brimades à la sortie du collège. Ensuite il y a l'effraction pornographique qui se fait à travers le visionnage de films à caractère pornographique, l'exhibitionnisme, masturbation dans la cours de récréation, le détournement de vocable d'enseignant provoquant l'hilarité et de ce fait le smartphone est une porte ouverte sur le monde pornographique. Parlant des conséquences psychologiques des écrans sur la santé, l'auteur énonce que la surexposition des écrans est susceptible d'endommager le cerveau du tout petit et cela peut entrainer des troubles affectifs et psychologiques (instabilité émotionnelle, difficulté à s'engager dans une relation sérieuse ou amoureuse. On constate chez les enfants surexposés aux écrans des difficultés motrices et des malformations non congénitales de la main, c'est-à-dire que l'index se fléchit vers le dos de la main et non plus vers la paume. On

observe aussi des troubles du comportement dû à un constat fait par l'auteur. Parmi ces troubles, nous avons les troubles d'attention, les troubles du langage, les troubles du développement intellectuel et aussi des difficultés à gérer la frustration et les émotions. Dans une rubrique sexo et psycho, la journaliste Marion DOS SANTOS C. (2019) expose les raisons qui peuvent entrainer des disputes, de la jalousie et de même de réduire la libido au sein du couple. De cette rubrique, l'auteur nous expose d'après un sondage qui est fait en janvier 2019 que 61% des jeunes considèrent que le téléphone prend trop de place dans leur vie de couple. Cela s'explique par plusieurs raisons dont la peur de manquer quelque chose, de se retrouver face à soi-même, des sentiments de jalousie qui se naissent du faîte de la consultation des messages de l'autre et le besoin d'être liké. Cette addiction aux écrans peut générer des impacts psychologiques et qui peuvent être à la base des discordes dans le couple. En dehors des conséquences psychologiques que cela peut générer, il peut y avoir une perte dans notre interaction humaine et une diminution de la communication au sein du couple dû au fait qu'on remplace la communication par le téléphone portable, c'est pour cela que l'auteur cite les travaux de Cécilia Commo, qui affirme : « Dans l'immensité et l'intensité de ce vertige, beaucoup de couples perdent leur connexion et s'interrogent sur l'envie que l'autre éprouve d'être à nos côtés, la valeur de nos conversations et, arrive l'idée que l'autre s'ennuie avec nous ou alors qu'il ne nous respecte pas ». Dans une de ces rédactions intitulées : '' Addiction aux smartphones'', le rédacteur en chef Romain VITT, nous démontre en quoi l'arrivé des smartphones a bouleversé la vie quotidienne des gens. De ce livre, l'auteur met en exergue comment le smartphone a changé notre vie en devenant notre compagnon de route au quotidien tout en mettant en lumière sur l'influence qu'il a sur notre manière d'être, de penser et de faire. D'après un sondage de Pew Internet Projet, l'auteur constate que 67% des personnes interrogées possédant un téléphone portable avouent regarder leur smartphone pour vérifier si elles n'ont pas de messages, appels ou texto, tandis que 44% d'autres disent que dormir avec leur téléphone portable à côté du lit ou sous l'oreiller pour ne rien rater. Enfin, 29% disent ''ne pas pouvoir s'imaginer sans leur téléphone''. C'est en cela que l'auteur affirme : « Le smartphone a eu un tel impact sur nos vies que beaucoup d'entre nous en sont devenus esclaves ». Cette dépendance visà-vis du téléphone portable peut provoquer chez les personnes, un certain nombre réactions psychologiques comme les angoisses, le stress et une peur exagérée d'être séparé de son smartphone. C'est en cela que l'auteur énonce cette nouvelle maladie qui est née

suite à la dépendance vis-à-vis du téléphone portable du nom de la « nomophobie » qui est la peur de se retrouver sans son mobile. Cette trouble psychologique provoque chez les individus un désir incontrôlable excessif voir obsessionnel d'utiliser son téléphone au point d'y consacrer tant de temps et d'énergie jusqu'à ce que ça interfère sur notre vie quotidienne, professionnelle et affective. Hormis les conséquences que cela peut engendrer, l'auteur énonce que l'addiction aux portables peut être destructeur des liens sociaux du faîte que cela peut affecter les rapports humains, sociaux en remplaçant la communication au sein de la famille jusqu'au point où tout le monde a les yeux rivés sur les smartphones à chaque instant, même lors des repas de famille chacun consulte son portable dans son coin dès qu'un bip retentit.

1.2. CLARIFICATION CONCEPTUELLE

1-2-1- Impact psychologique et social :

L'impact psychologique et social encore appelé l'effet psychologique et social est défini comme l'effet provoqué par des facteurs environnementaux et/ou biologiques sur les aspects sociaux et/ou psychologiques d'un individu. Ils existent plusieurs troubles psychologiques et sociaux de la vie des individus. Comme exemple , nous avons le trouble obsessionnel compulsif (Vikas , Avasthi et Sharan, 2011) ; les personnes atteintes de cancer, qui ont vécu des expériences négatives (Primo et *al* ; 2000) ; des évènements traumatisants tels que les catastrophes, la violence urbaine et la révélation du terrorisme qui peuvent également avoir un impact sur le présent statut psychologique et social (*Eisenman et al, 2009*) ; et enfin les addictions avec substance ou sans substance qui peuvent également affecter le statut psychologique et social. Les impacts psychologiques et sociaux font référence aux conséquences psychologiques et sociales négatives d'une catastrophe ou d'une urgence et peuvent inclure :

- Impacts du stress et de la santé mentale menant à des blessures ou des maladies mentales (trouble de stress post-traumatique, dépression, anxiété, etc.), les troubles du sommeil, des troubles de la concentration, des symptômes somatiques ou des comportements inadaptés, comme la toxicomanie (Godmann et Galea, 2014) ;

- Détérioration des relations familiales suite à une maladie mentale ou à des séparations familiales dues à un décès, une hospitalisation, des violences ou des évacuations ;
- Détérioration des supports sociaux ou culturels en raison de la destruction de points de ralliement communautaires, d'événements ou de sites culturels ou patrimoniaux importants ;
- La porte de paysages significatifs et de relations avec l'environnement physique qui crée une forme de détresse connue sous le nom de solastalgie, qui peut avoir un impact profond sur la santé mentale (*Eisenman et al ; 2015*)

1.2.2. Addiction comportementale :

Les addictions comportementales ou « addictions sans substances » se caractérisent par l'impossibilité de contrôler la pratique d'une activité. Une sensation de tension croissante se met en place avant de passer à l'acte au moment de la pratique, la personne ressent un plaisir ou un soulagement. En d'autres termes on peut dire que les addictions comportementales sont le résultat d'un processus interactionnel entre un individu et un objet externe ou une activité banale, mis à la disposition de tous, qui conduit à une expérience sur laquelle se développe une dépendance principalement psychologique en raison des effets plaisants qu'elle procure et des fonctions qu'elle remplit. Cette dépendance, qui se traduit par la répétition de la conduite, la perte de contrôle, la contraction et le besoin, peut entrainer des conséquences négatives pour la personne et son entourage. Tout comme l'addiction aux substances, l'addiction comportementale est une pathologie qui a de nombreuses conséquences. L'individu parvient à se procurer du plaisir et/ou à soulager un malaise intérieur grâce à la pratique d'une activité. Bien souvent, le plaisir dégagé par cette pratique addictive est de courte durée, c'est la personne qui répète son comportement pour en ressentir de nouveau les effets qu'elle pense positifs. Les addictions comportementales s'installent en règle générale de manière progressive. Contrairement à l'addiction à certaines substances qui peut du jour au lendemain rendre dépendante une personne, les addictions liées aux comportements s'installent dans la vie des personnes, sans forcément qu'elles n'en prennent conscience ni même parfois leur entourage. Elles résultent, la plupart du temps, d'une recherche de plaisir, d'un besoin du soulagement, d'un état émotionnel instable. Parmi les types d'addictions comportementales, nous avons l'addiction à l'écran encore appelé la cyberdépendance qui touche de plus en plus de personne. Consulter son téléphone dès le réveil,

regarder des épisodes de série durant des heures de suite ; scroller des pages internet avant de dormir, etc.

1-2-3- Téléphone portable :

Un téléphone portable ou téléphone mobile ou téléphone cellulaire est un appareil électronique de télécommunication, normalement portatif, offrant une fonction de téléphone mobile et pouvant être utilisé sur de grandes distances sous réserve d'une couverture réseau. C'est un appareil électronique mobile permettant de réaliser des appels téléphoniques par onde radio. Le téléphone mobile est le résultat de différentes technologies qui existaient déjà, pour la plupart, dans les années 1970. C'est entre autres, grâce à l'invention de « la cellule Gramma électrique » par Henry Samson et George H. Miley, que le « téléphone portable » a pu faire son apparition. La cellule Gramma électrique permet d'envoyer et de recevoir des signaux audio au moyen d'ondes radio sans fil (brevet déposé le 06 juillet 1971 sous le n°3591860). L'invention du portable cellulaire est attribuée au docteur Martin Cooper, directeur de la recherche et du développement chez Motorola qui en n'a fait la démonstration dans les rues de New York le 3 avril 1973. Le premier téléphone mobile commercial, conçu par Motorola est lancé le 06 mars 1983 aux EtatsUnis, tandis que le premier est apparu en France en 1992. Dès lors, le téléphone mobile n'a fait que gagner du terrain et conquérir tous les continents. Introduite au Bénin en 1996, la téléphonie mobile de par ses usagers, est devenue de nos jours un outil important dans le développement socioéconomique des populations.

1.2.4. Ménage

Le ménage, synonyme du foyer (du latin mansio « demeure ») est un ensemble de personnes partageants le même logement et participant à son économie. Il s'agit le plus souvent d'une famille ou d'une personne seule. Considéré comme unité participant à l'économie nationale, chaque ménage est généralement assimilé de ce point de vue à un foyen fiscal. Dans le langage courant, le ménage, désigne le couple, par exemple dans « l'expression jeune ménage » pour un couple marié nouvellement installé dans son logement. Par extension l'expression « se mettre en ménage » est souvent synonyme de vivre ensemble sans être mariés. Selon le dictionnaire Larousse, le ménage sont deux personnes vivant en couple et formant les bases de la famille : un ménage sans enfant. Selon INSEE, le ménage, au sens statistiques du terme, désigne l'ensemble

des occupants d'un même logement sans que ces personnes soient nécessairement unies par des liens de parenté (en cas de colocation par exemple). Un ménage peut être composé d'une seule personne. Ne font pas parti des ménages des personnes vivant dans des habitations mobiles, (de même que les mariniers et les sans-abris) et la population des communautés (foyers de travailleurs, maisons de retraite, résidences universitaires, maisons de détentions…).

1.3. LA PROBLEMATIQUE

Communiquer c'est vivre, Dominique Wolton, (2016) et le moyen le plus efficace de communiquer dans le monde d'aujourd'hui c'est par le biais de l'utilisation des téléphones portables communément appelé « les smartphones ». Cet outil de communication inventé par Alexander Graham Bell en 1876, a révolutionné le monde de la Technologie de l'Information et de la Communication (TIC). Tout ou presque tout se fait en compagnie du téléphone portable devenu indispensable voir quasi nécessaire dans la vie en ce sens qu'on peut joindre le monde entier par le coup d'un appel téléphonique et cela en moins d'une minute et permet à n'importe qui, où qu'il soit, de joindre ses connaissances et de rester en contact en permanence. D'après une étude d'IDC Forecasts publiée le 09 janvier 2023, il se serait revendu 282,6 millions de mobiles d'occasion et reconditionnés dans le monde en 2022 ; Autrement dit, depuis 2007 à 2022 il en est suivi une augmentation de la vente du téléphone portable dans le monde en millions puis en milliards, soit un taux de 67% en constante évolution des habitants de la planète disposant désormais d'un smartphone soit environ 5,27 milliards d'utilisateurs. Ses fonctions et ses usages ne cessent de s'accroître. C'est un panneau d'instrument de commande. Il assure alors une fonction de télécommande : comme piloter un drone, garer sa voiture, contrôler sa chaîne hi-fi, contrôler et commander des fonctions dans sa maison (four, chauffage, lumières, etc.), c'est une manette de jeu, une discothèque/vidéothèque, un appareil photo, une caméra, une radio, un interphone. C'est aussi un poste de contrôle permettant une surveillance à distance, un système de téléassistance, un espion, un enregistreur, un GPS. Et aussi un terminal de paiement, un réveil, un organisateur, un téléviseur portable, etc. Le nombre d'usages possibles du smartphone ne cesse de croître. Le smartphone devient donc un outil indispensable dans la vie quotidienne, d'autant plus que les constructeurs conçoivent de plus en plus souvent des appareils et du matériel connectable à un smartphone. Il est dès lors naturel que son usage devienne de plus en plus fréquent et même

nécessaire. Fort malgré ces multiples avantages dans le monde, ce même appareil représente un véritable problème dans la vie quotidienne à cause de son utilisation exagérée voir abusif. D'après une étude IPSOS Junior connect (2016) réalisée en France, Maciej D. informe que 77% des personnes sont détenteurs du téléphone portable, ce qui fait le premier appareil le plus utilisé dans le monde. Dans une journée plus de moitié des personnes consultent leurs téléphones portables soit 26,6 fois par jour ; Cette dépendance vis-à-vis du téléphone portable peut provoquer des conséquences aussi bien sur leur santé mentale mais aussi sur leurs relations interpersonnelles avec les autres. Surtout dans les ménages le fait de remplacer la communication directe par les téléphones portables peut provoquer des dysfonctionnements communicationnels au sein des personnes.

Quel est l'impact psychologique et social de l'addiction comportementale au téléphone portable au sein des ménages dans la commune d'Abomey- Calavi ?

1.4. OBJECTIFS DE LA RECHERCHE

Les objectifs de recherche sont le point de départ d'un projet de recherche. Ils indiquent pourquoi vous voulez entreprendre cette étude et ce que vous pensez pouvoir accomplir en la réalisant ; Ils énoncent l'intention d'étude, les objectifs, l'idée principale (Edu tech wiki, 2023).

1-4-1 Objectif général

- Analyser l'impact psychologique et social de l'addiction comportementale au téléphone portable au sein des ménages

1-4-2- Objectifs spécifiques

- Identifier les effets induits par l'addiction comportementale au téléphone portable sur le bien être des ménages
- Détecter les dysfonctionnements communicationnels provoqués par l'addiction comportementale au téléphone portable au sein des ménages

1.5. THEORIES ET CONCEPTS LIES A LA RECHERCHE

Plusieurs courants de pensée sont communément utilisés pour expliquer le phénomène de l'addiction comportementale. Dans le cadre de notre mémoire, nous allons développer seulement trois qui nous semble primordiale pour cette recherche qui sont :

La théorie de l'addiction de A. GOODMAN (1990), qui décrit l'addiction comme la répétition d'actes dont le but est de procurer du plaisir de soulager un malaise intérieur, maintenu malgré les conséquences néfastes pour le sujet. Dans cette définition, on peut comprendre que l'addiction est née suite à une série de relations entre un modèle et certains aspects de la vie d'une personne. Il propose une critériologie impliquée des définitions internationales (DSM-V-R ; CIM $_{10}$) :

A- Impossibilité de résister aux impulsions à réaliser ce type de comportement.

B- Sensation croissante de tension précédent immédiatement le début du comportement.

C- Plaisir ou soulagement pendant sa durée

D- Sensation de perte de contrôle pendant le comportement.

E- Présence d'au moins cinq des neuf critères suivants :

1- Préoccupation fréquentes au sujet du comportement ou de sa préparation ;

2- Intensité et durée des épisodes plus importantes que souhaité à l'origine ;

3- Tentatives répétées pour réduire, contrôler ou abandonner le comportement ;

4- Temps important consacré à préparer les épisodes à les entreprendre, ou à se remettre de leurs effets ;

5- Survenue fréquente des épisodes lorsque le sujet doit accomplir des obligations professionnelles ;

6- Activités sociales, professionnelles ou de loisirs majeurs sacrifiés du fait du comportement ;

7- Persistance du comportement bien que le sujet sache qu'il cause ou aggrave un problème persistant ou récurrent d'ordre social, financier, psychologique ou physique ;

8- Tolérance marquée : besoin d'augmenter l'intensité ou la fréquence pour obtenir l'effet désiré, ou diminution de l'effet procuré par un comportement de même intensité ; 9- Agitation ou irritabilité en cas d'impossibilité de s'adonner au comportement.

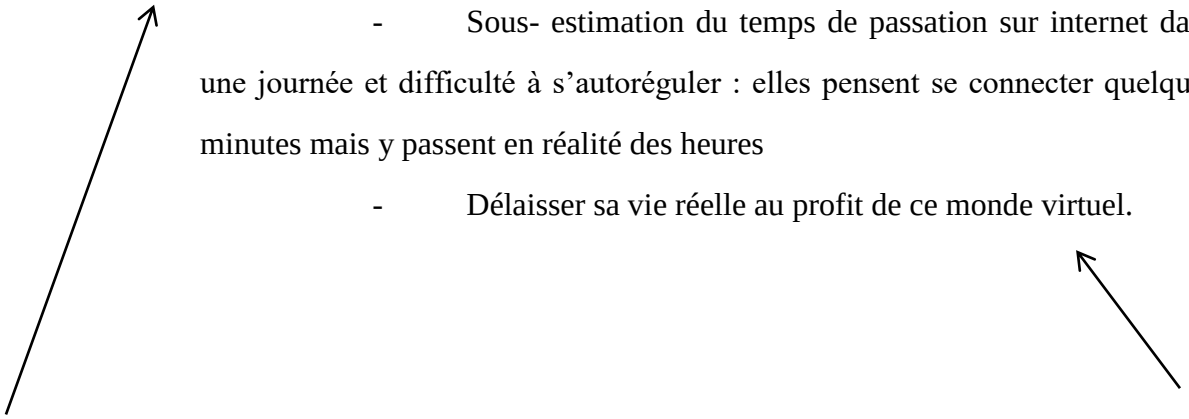
F- Certains éléments du syndrome ont duré plus d'un mois ou se sont répétés pendant une période plus longue. En se référant au béhaviorisme ou au comportementalisme qui est une théorie de la psychologie scientifique basé sur le comportement observable essentiellement conditionné soit par les mécanismes de réponse réflexe à un stimulus donné, par l'histoire des interactions de l'individu avec son environnement, notamment les punitions et renforcement par le passé. Prenant appui sur la théorie de l'addiction, **la théorie behavioriste** par le biais du conditionnement classique ou répondant développé par Pavlov en 1903 trouve son implication aujourd'hui dans l'analyse appliquée du comportement comme les thérapies cognitivo-comportementales (TCC) et divers troubles mentaux comme les troubles du développement dont l'autisme et les addictions. Parlant des addictions comportementales du téléphone portable, R. VITT énonce la psychologie des notifications en se basant sur le conditionnement pavlovien qui est un conditionnement développé par Ivan Pavlov qui a entrainé son chien pour qu'il salive en fonction du son de la cloche. Il en est de même avec nous, êtres humains et les notifications. Lorsque le bip de notre téléphonie se déclenche, une certaine impatience, un léger stress ou toute émotion que l'on ne devrait pas ressentir en entendant un simple son se manifester. Nous sommes stimulées à répondre à chaque fois que nous recevons une notification provenant de notre téléphone portable et cela crée un lien émotionnel entre nous et le service qu'il nous rend, ce qui augmente notre dépendance vis-à-vis de lui. Pour l'auteur, il existe deux types de notifications. Les notifications externes et les notifications internes qui créent une connexion mentale. Les messages externes proviennent de notre environnement : notifications Twitter ou Facebook, un lien sur lequel cliqué, tout ce qui amène l'utilisateur à accéder à une autre étape. Les messages internes, quant-à-eux proviennent de nos émotions. Par exemple : je me sens seul au monde et sans ami, je vais consulter Facebook ; j'ai des doutes sur une information, je vais chercher sur Google ; je m'ennuis profondément, je vais lire un article sur phonandroid parce que ce site est vraiment fun. Dans son livre portant sur : 'communication et média'', de l'espace V.

Sachriste soulève la question des médias chez les psychologues des foules. Les psychologues portent indéniablement un regard sur le rôle des médias beaucoup plus inquiet., pour ne pas dire négatif. Ils développent (à l'exception de Gabriel Tarde) des thèses sur l'irrationalité des individus et leurs capacités à être manipulés. Gustav le Bon analyse l'homme comme un phénomène caractéristique des sociétés et le regrette, car Il juge l'homme par sa capacité à croire à tout ce qu'on lui dit ou à tout ce qu'il voir et en cela il le compare à l'avènement d'une régression de l'humanité. Dans sa thèse de doctorat (2022) portant sur '' processus de régulation dans les addictions'', Lorent Cyr (2022) présente **la théorie de l'apprentissage social ou vicariant** développée en 1903 par Albert Bandura dans le processus de l'apprentissage social face à l'addiction. Selon lui l'interaction réciproque entre la personne et son environnement indue des comportements plus au moins adaptés. L'individu apprend par imitation appelée « phénomène de modelage » par l'intermédiaire de model choisis qui reflète des valeurs adaptatives. Cette interaction lui permet de développer son sentiment d'efficacité personnel. Pour Bandura, le processus d'apprentissage par imitation passe par quatre étape : l'attention, la rétention ; la reproduction motrice et enfin le renforcement. La théorie de l'apprentissage social met en évidence des facteurs de risques sociaux, comme l'influence des pairs ou du milieu éducatif dans lequel la personne dépendante évolue. Dans le processus d'imitation, les personnes reproduisent des comportements qui peuvent devenir une forme d'addiction pour elles, par exemple l'addiction aux smartphones qui représente une véritable source de problème dans le cercle familial ou le milieu dans lequel la personne interagie. Surtout ce comportement est observé chez les enfants exposés aux écrans depuis leurs bas-âge qui imitent les comportements de leurs parents à la maison, c'est-à-dire le fait de jouer à des jeux vidéo devant les enfants, regarder des vidéos sur son portable ou chatter sur les réseaux sociaux à proximité des enfants ce qui peut avoir d'impact psycho-social sur le bienêtre des enfants.

Toutes ces théories peuvent être résumées dans le schéma ci-dessous décrivant le cadre conceptuel de la recherche :

Addiction comportementale

- Se sentir obliger de se connecter tous les jours
- Sous- estimation du temps de passation sur internet dans une journée et difficulté à s'autoréguler : elles pensent se connecter quelques minutes mais y passent en réalité des heures
- Délaisser sa vie réelle au profit de ce monde virtuel.



Actes

-Connexion sur les réseaux sociaux

-Les appels téléphoniques

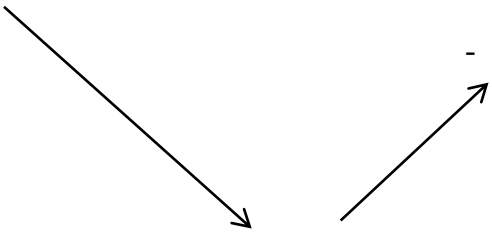
- Consultation des SMS

-Exposition aux écrans

--Etc

Répétitions d'actes

- Consultation de SMS sur les réseaux sociaux (WhatsApp, Facebook, Instagram, Tik Tok etc.)
- Distraction avec des jeux vidéo sur les téléphones, la lecture des articles et la consultation des sites Pornographiques sur YouTube
- La cyberattaque etc



Récompenses

- Soulagement et satisfaction d'un malaise intérieur ou d'une humeur
- Evacuation du stress au moment de l'exécution de l'acte
- Distraction et l'évitement de l'ennui
- Procuration de plaisir lors de la réception d'un message ou d'un appel téléphonique

Schéma synthétique du phénomène de l'addiction comportementale au téléphone portable

1.6. HYPOTHESES DE RECHERCHE

1.6.1. Hypothèse générale

- L'addiction comportementale du téléphone potable impacte psychologiquement et socialement le bien-être du ménage.

1.6.2. Hypothèses spécifiques

- Le mauvais usage du téléphone portable provoque des effets indésirables sur la santé mentale des personnes.
- L'addiction comportementale du téléphone portable explique les dysfonctionnements communicationnels observés au sein des ménages.

CHAPITRE II : DEMARCHE METHOGOLOGIQUE DE LA RECHERCHE

La recherche scientifique est, en premier lieu, l'ensemble des actions entreprises en vue de produire et de développer les connaissances scientifiques (Wikipédia). Elle est une démarche rationnelle permettant d'examiner des phénomènes et des problèmes à résoudre afin d'obtenir des réponses précises à partir d'investigations. Autrement dit, la recherche scientifique est un processus systématique de collecte de données observables et vérifiables à partir du monde empirique. Elle a pour fonction de décrire, d'expliquer, de comprendre, de contrôler et de prédire des faits, des phénomènes et des conduites. Van der Maren (1996) affirme que toute recherche interprétative doit d'abord respecter les critères de base de la recherche guidée par la notion d'objectivité, c'est-à-dire que le chercheur ne traite que des faits, à l'intérieur d'un canevas défini par la communauté scientifique. Dans ce chapitre nous abordons la nature, la population d'étude et d'échantillonnage ainsi que les techniques d'investigations et de traitements utilisés dans le cadre de la recherche.

2-1- NATURE DE L'ETUDE

En se basant sur notre objectif général, nous avons opté pour la recherche de nature mixtes à cause de l'évaluation des comportements additifs du téléphone portable sur le bien être psychosocial chez les ménages. Cette approche qui se veut plus descriptive vise d'une part, à décrire les effets induits par l'addiction comportementale du téléphone portable sur bien être des ménages et, d'autre part, à détecter les dysfonctionnements communicationnels provoqués par l'addiction comportementale au téléphone portable chez les ménages.

2-2- POPULATION D'ETUDE

Selon R. Quivy et Compenhoud (1988, P_{152}) : « La population d'étude est définie comme la totalité des éléments ou des unités constitutives d'un ensemble considéré ». Pour notre recherche la population d'étude est l'ensemble constitué des ménages mariés, des jeunes couples et enfin de célibataire avec enfant. Ils constituent notre population cible car le ménage est l'ensemble constitué de deux personnes vivant en couple et formant les bases de la famille selon le dictionnaire Larousse. Cette définition est plus utile dans le cadre de notre recherche.

2.3. Technique d'échantillonnage

L'échantillonnage est une méthode permettant de réaliser une étude sur une sélection d'individus ciblés, aussi appelée échantillon. Selon Mayer et Ouellet (1991), la technique d'échantillonnage consiste à cibler un échantillon sur lequel devra porter un test empirique. Un échantillon est sous-ensemble d'une population mère (ou population tout court) correspondant à l'ensemble de tous les individus d'une population qui ont des caractéristiques précises en relation avec les objectifs de l'étude ». Dans le cadre de notre recherche, nous avons utilisé la technique d'échantillonnage aléatoire simple qui est une technique de la méthode probabiliste. Elle prend en compte tous les ménages peu importe leur situation matrimoniale avec un effectif au total de 100.

2.4. Techniques et outils de collecte de données

2.4.1. La recherche documentation

La recherche documentaire a été une étape obligatoire dans la réalisation de notre mémoire, en ce sens qu'elle a permis d'une part, de formuler la problématique et, d'autre part, de compléter les données au cours de l'enquête. Dans cette perspective, nous avons consulté certains ouvrages sur l'addiction comportementale. Par ailleurs, nous avons exploré des centres de documentation, des sites web, des articles spécialisés, des rapports de stage et divers mémoires relatifs à notre sujet. Enfin, nous avons fait référence à certains des cours reçus tout au long de notre formation en psychologie. Ces consultations nous ont permis d'appréhender les contours des notions abordées dans le cadre de notre recherche.

2.4.2. L'administration du questionnaire

Le questionnaire est une technique de collecte de données quantifiables qui se présente sous forme d'une série de questions posées dans un ordre donné ou bien précis. Il est un outil régulièrement utilisé en sciences sociales et permet de recueillir un grand nombre de témoignages ou d'avis (G. Claude, 2021). Selon M. GRAWITZ (1990, P_{17}), le questionnaire est : « un moyen de communication entre l'enquêteur et l'enquêté. Il comporte une série de questions concernant les problèmes sur lesquels on attend une information de l'enquêté ». Pour notre recherche, nous avons utilisé un questionnaire permettant de collecter plusieurs informations sur le phénomène de

l'addiction comportementale. Il est structuré en trois grandes parties : une partie qui se renseigne sur la situation sociodémographique des ménages, une deuxième partie qui se renseigne sur leur perception vis-à-vis de l'addiction comportementale des téléphones portables et enfin la dernière partie qui se renseigne sur l'impact psycho-social que peut générer l'addiction comportemental du téléphone portable chez les conditions de vie de couple.

2.4.3. Guide d'entretien aux personnes ressources

Le guide d'entretien est un document qui regroupe l'ensemble des questions à poser ou des thèmes à aborder lors d'une entrevue (C. Gaspard, 2019). Dans notre contexte, le guide d'entretien à caractère semi-directif est orienté vers les ménages mariés à causes de leurs anciennetés et de leurs expériences personnelles de vie de couple. Il nous a permis de compléter des informations collectées par le questionnaire.

2.5. Outils de traitement et techniques d'analyse de données

Après la transcription du contenu des discussions à partir du guide d'entretien, s'en est suivi la phase du dépouillement des données qui s'est fait manuellement ; une sélection est faîte en fonction des critères de pertinence lié à notre sujet d'étude. Après cette étape, les informations sont sélectionnées, organisées et regroupées en fonction de notre discussion et des hypothèses de recherche. Le traitement a été fait via des logiciels Microsoft Word 2016 pour les textes et des logiciels Microsoft Excel 2016 pour les tableaux et graphiques hiérarchisés et organisés suivie d'une analyse et d'interprétation des données. Après la phase de traitement, s'en est suivi la triangulation des données afin de procédé à la validation des résultats. Ce qui nous a permis enfin de tirer certaines conclusions.

2.5.1. LA DIMENSION ETHIQUE DE LA RECHERCHE

Au cours de la collecte des données, nous avons pris le soin d'expliquer le but de la recherche aux personnes enquêtées et à l'occasion, nous leur avons garanti la confidentialité de leur identité sociale ainsi que des données qui seront collectées. Les personnes sont enquêtées suites à leur consentement libre et éclairé. L'entretien est effectué en privé afin que les couples puissent

s'exprimer librement en absente de l'autre partenaire. Le dépouillement des données recueillies est fait dans l'anonymat.

2.5.2. LES DIFFICULTES EPPROUVEES

Au terme de notre recherche, il urge de souligner quelques difficultés auxquelles nous sommes confrontées :

- La réticence de certains ménages à nous fournir des informations dont nous avons besoins : soit par le manque de temps des enquêtés, soit une motivation à leur endroit.
- Le refus des enquêtés pour la participation : certainement qu'ils estiment qu'ils étiquetés, qu'on s'intéresse à leur vie privée.
- La quasi inexistence d'ouvrages abordant le thème dans nos centres de documentation
- Le manque d'ouvrage sur ce thème sur internet.
- Le manque de ressources financières pour faire la collecte des données à cause de la densité de la vile de Calavi.

CHAPITRE III- PRESENTATION DES RESULTATS

Les données recueillies dans nos enquêtes sont regroupées dans les différents tableaux et graphique ci-dessous :

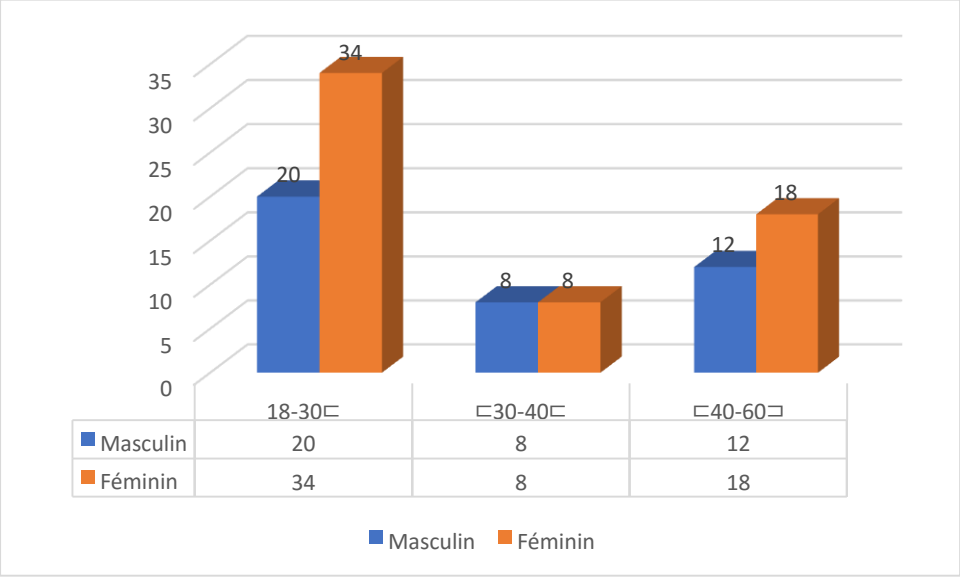
Tableau I : Répartition des ménages selon le sexe

Sexe	Effectif	Pourcentage%
Masculin	**40**	**40**
Féminin	**60**	**60**
Total	**100**	**100**

Source : Les données de terrain, 2023 (Tableau)

L'observation directe de ce tableau nous permet de constater que chez les 100 personnes questionnées, 60% sont des femmes contre 40% qui est constitué d'homme. Ceci nous démontre clairement que parmi les ménages questionnés qu'il y a plus de femmes que d'homme.

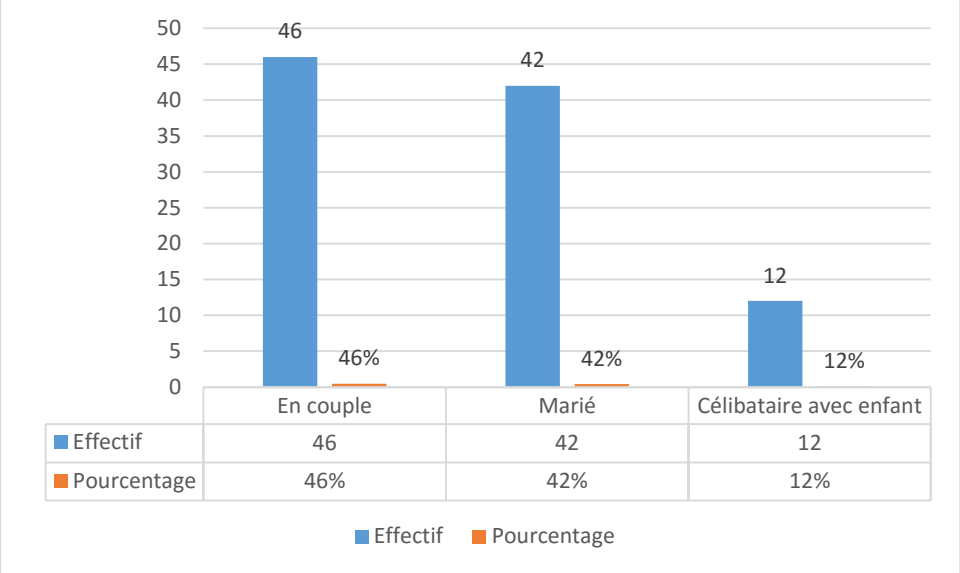
Figure I : Réparation des ménages selon l'âge



Source : Les données de terrain, 2023 (graphe)

A travers ce graphique, on constate que les utilisateurs du téléphone portable sont beaucoup plus accentués sur les jeunes âgés de 18 à 30ans plutôt que sur les personnes âgées dans un intervalle de 30 à 60ans. De ce graphe on peut donc conclure que les jeunes ménages utilisent plus le téléphone portable que les ménages âgés

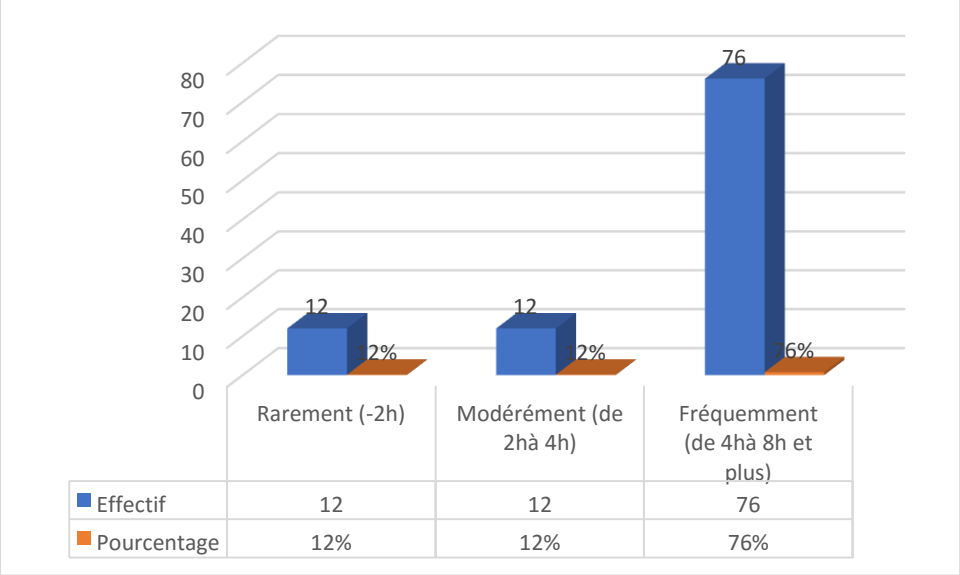
Figure 2: Répartition des ménages selon la situation matrimoniale



Source : Les données de terrain, 2023 (graphe)

On comprend de ce graphique que parmi les 100 personnes questionnées, 42% sont mariés contre 46% qui sont en couple, sans oublié 12% qui sont célibataires. On en déduit que le téléphone portable est plus utilisé chez les personnes qui sont simplement en couples que chez les personnes mariées ou qui sont célibataires avec des enfants en charge.

Figure 3: Fréquence d'utilisation du téléphone portable dans les ménages



Source : Les données de terrain, 2023 (graphe)

A la lecture des données de ce graphe, on constate que parmi les fréquences considérées pour l'utilisation du téléphone portable que plus de ménages utilisent leur portable de façon très fréquente. Alors on peut en déduire que le téléphone portable est utilisé couramment au sein des ménages.

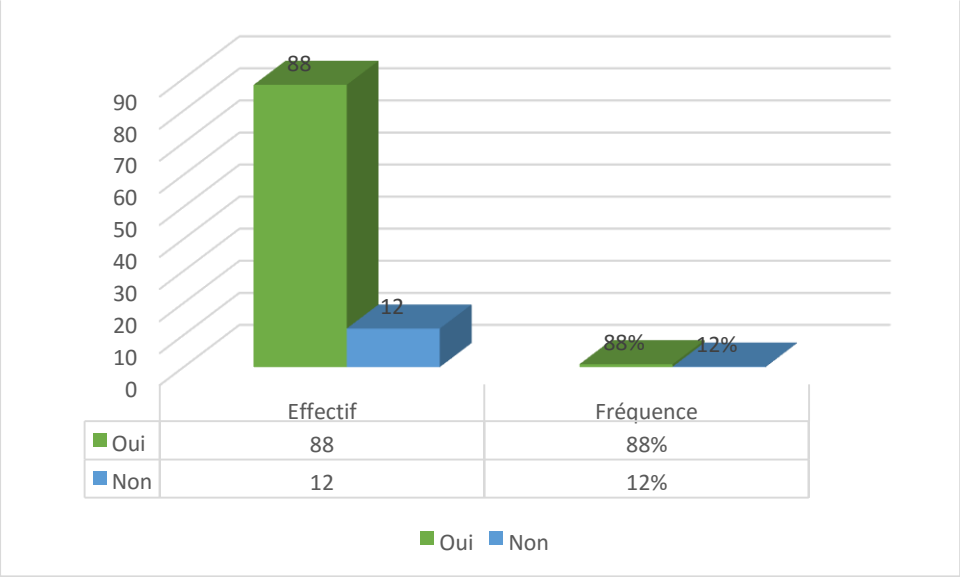
Tableau II: Taux de nécessité d'entrée en connexion sur les réseaux sociaux par jour dans les ménages

Nécessité	Effectif	Pourcentage %
Oui	**96**	**96**
Non	**4**	**4**
Total	**100**	**100**

Source : Les données de terrain, 2023 (Tableau)

En analysant ce tableau, on comprend aisément que 96% des ménages ressentent la nécessité de se connecté par jour contre 4% qui reste indifférent par rapport à ça. En conséquence l'entrée en connexion est devenue une obligation dans les ménages questionnés.

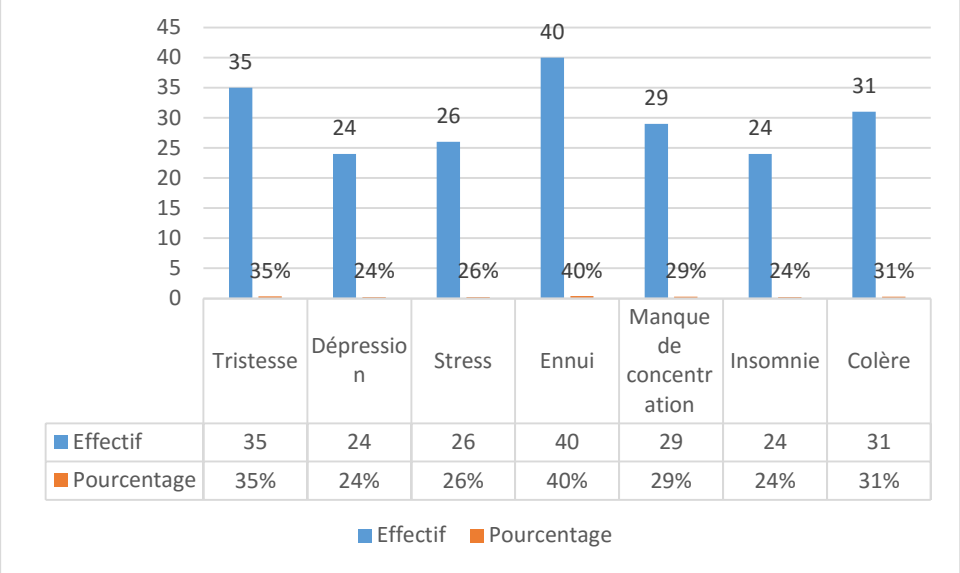
Figure 4: Taux d'influence du téléphone portable sur la notion du temps



Source : Les données de terrain, 2023 (graphe)

De ce graphique, nous constatons que 88% des ménages questionnés perdent la notion du temps une fois qu'ils utilisent leur téléphone portable contre 12% qui disent le contraire. On peut conclure que le téléphone portable occupe presque tout le temps des ménages.

Figure 5: Taux de ressentiment suite à une perte du téléphone portable par les ménages



Source : Les données de terrain, 2023

D'après ce graphique, on observe que les ménages ressentent plusieurs sortes d'émotions suite à la perte de leur téléphone portable mais les plus accentuées sont basé sur la tristesse avec un taux de 35%, l'ennui avec un taux de 40%, et la colère avec un taux de 31%. On en déduit donc que la perte du téléphone portable au sein des ménages peut engendrer des troubles d'instabilités émotionnelles au sein du couple. Ces informations sont complétées par les données du guide d'entretien. Selon les propos d'une enquêtée reçu en entretien :

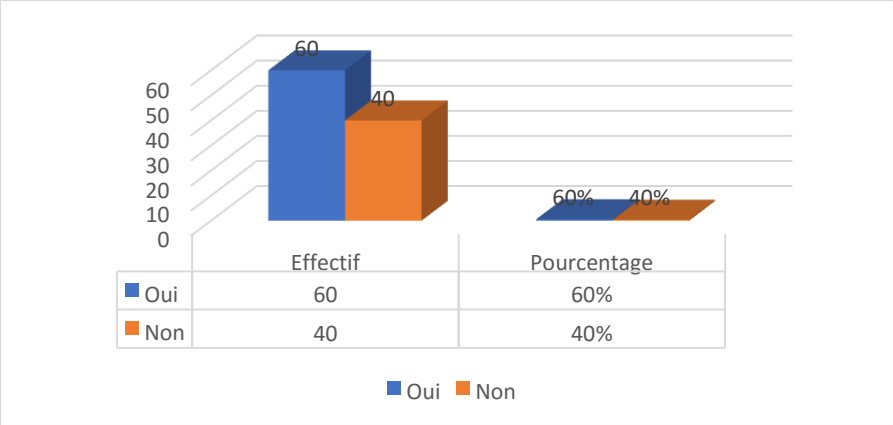
« Le *téléphone est tout pour moi, je ne me sépare jamais, le fait même d'imaginer le perdre me rend malade déjà, et si ça se gâte je ne me concentre plus, c'est comme si quelque chose en moi est perdu et ça me met dans tous mes états* ».

Selon un autre :

« Mon *téléphone c'est ma vie, c'est ma raison d'être, c'est lui qui me procure mon gagne-pain alors si je le perds je ressens la colère tout au fond de moi, c'est comme si le monde me prive d'une partie de moi et je m'énerve contre tout le monde* ».

Ces informations complémentaires nous permettent de comprendre que les personnes n'imaginent pas se séparer de leur téléphone portable et s'il arrivait qu'il le perde cela engendre des troubles d'instabilités émotionnels chez eux.

Figure 6: Taux de consultation du téléphone portable dans le ménage



Source : Les données de terrain, 2023 (graphe)

L'analyse de ce graphique nous permet de comprendre que 60% des ménages questionnés consultent le téléphone portable de leur partenaire contre 40% qui ne consultent pas. On peut en déduire que la plupart des ménages consultent le téléphone portable de leurs conjoints.

Tableau III: Conséquences engendrées par la consultation des téléphones portables au sein des ménages

Conséquence	Effectif	Pourcentage %
Problème de communication	18	18
Jalousie	15	15
Crise de nerf	14	14
Instabilité émotionnelle	11	11
Disputes	10	10

Source : Les données de terrain, 2023

D'après les données de ce tableau, on peut comprendre que la consultation du téléphone portable de son partenaire peut engendrer des problèmes de communication et d'instabilité au sein des ménages. C'est dans cette optique qu'une participante affirmait :

« *Le téléphone peut créer des problèmes dans le foyer et ça peut amener à la séparation puisque le fait de chercher à savoir l'appel que l'autre reçoit ainsi que ces messages peuvent créer des ressentiments, car si les yeux ne voient pas quelque chose, le cœur ne réagit pas* ».

Selon un autre :

« *Le téléphone peut engendrer des conséquences dans le couple à cause de la dépendance que nous faisons des réseaux sociaux, qui est devenu une forme d'hobbies pour nous, et cela peut être mal perçu par notre partenaire car il chercherait à savoir avec qui nous discutons et de quoi nous parlons* ».

De tout ce qui précède le téléphone portable est devenu une forme d'addiction comportementale au sein des ménages et cela peut créer plusieurs conséquences sur leur bien être psychologique et sociale.

CHAPITRE IV : DISCUSSION ET PERSPECTIVE

4.1. DISCUSSION

L'analyse des données révèle que tous les ménages utilisent le téléphone portable. Ce dernier touche aussi bien les femmes que les hommes peu importe leur âge ou leur situation matrimoniale, c'est-à-dire marié, en couple ou célibataire avec d'enfant en charge. Que ce soit fréquemment (76%), modérément (12%), ou rarement (12%), la plupart ressentent une obligation de se connecter peu importe l'heure ou la durée que cela prendra. C'est ainsi que le phénomène a notamment été mis en évidence dans la problématique de l'addiction au smartphone, écrit par B. Laure (2018, P48) qui affirmait que : « l'utilisation fréquente du smartphone et la fréquentation des réseaux sociaux sont des facteurs favorisant l'addiction au smartphone. Les résultats de notre recherche montrent également que 96% des enquêtés ressentent une nécessité de se connecter sur les réseaux sociaux dans une journée contrairement à 4% qui ne se sentent pas obliger. De plus 88% ont déclaré avoir perdu la notion du temps une fois connecter contre seulement 12% qui ont affirmé le contraire. D'autres facteurs sont à la base de la dépendance que les ménages font de leur téléphone portable. Aux nombres de ces facteurs, nous avons les facteurs psychologiques ou internes qui s'expriment par la peur d'être séparé de son téléphone portable ou le fort besoin d'exprimer son image et son estime de soi avec les autres, de partager ses sentiments avec ces proches et d'être à l'écoute de tous ce qui se passe sur les réseaux sociaux. Alors la séparation avec cet outil qui nous fait tant de bien dans notre vie peut engendrer des impacts négatifs sur notre état émotionnel ou psychologique comme des troubles d'instabilités émotionnels, des troubles dépressifs ou des troubles d'anxiétés ou des troubles de sommeil (B. Laure, 2018). Tout ceci confirme notre première hypothèse selon laquelle : « Le mauvais usage du téléphone portable provoque des effets indésirables sur la santé mentale des personnes ». Celle-ci est appuyée par J. Mayer, passionné dans les recherches sur les impacts possibles d'une mauvaise ou d'une grande utilisation d'internet et des écrans dans la vie, qui affirme : « qu'un mauvais usage des écrans peut contribuer à une augmentation du stress, de l'anxiété et de la dépression, ainsi qu'une altération des fonctions cognitives et exécutives comme une diminution de la concentration, de la mémoire et de l'attention ». D'après le RADAS INFO BURKINA, qui est un site multimédia d'information, nous renseigne sur le téléphone portable qui au lieu d'être un outil de communication, est devenu un outil de ''dé-communication''. Conçu pour faciliter la

communication entre les personnes et les rapprocher en dépit des distances, ce petit outil pratique, utilisé avec excès, peut éloigner les hommes, au lieu de les rapprocher. C'est pourquoi il cite M.C. Luhan qui affirme : « les appareils de communication, s'ils ne sont pas utilisés à bon escient, peuvent au lieu de transformer le monde en village planétaire, être un outil de dé-communication ». Tout ceci confirme les propos d'un couple reçu en entretien qui affirmait que : « *Dans la journée nous sommes tous au boulot, mais le soir quand nous rentrons, au lieu de se parler, nous passons la majeur de notre temps à utiliser nos téléphones portables plutôt qu'à communiquer* ». Nous appuyons cette partie avec les données quantifiables issues de notre recherche : 60% de la population consulte le téléphone portable de leur partenaire dans le ménage contre 40% qui ne consulte pas. Tout cela engendre des problèmes de communication chez 18% des enquêtés, de la jalousie chez 15%, des crises de nerfs chez 14%, des problèmes d'instabilité émotionnelles chez 11% et des disputes chez 10%. Et dans ce cas, le divorce ou la séparation n'est pas loin. De tout ce qui précède, nous pouvons affirmer que notre deuxième hypothèse : « L'addiction comportementale au téléphone portable explique les dysfonctionnements communicationnels observés au sein des ménages » est vérifiée.

4.2. PERSPECTIVES

- Les pouvoirs publics ont un rôle déterminant à jouer en particulier les départements en charge de l'éducation nationale depuis le primaire jusqu'à l'université, le ministère des affaires sociales et surtout de la digitalisation : Nous doit-on le haut conseil de l'éducation créée par l'exécutif.
- Les directeurs départementaux ; les chefs d'ateliers, de formation civiles et militaires des jeunes ; l'association des parents d'élèves du primaire au secondaire ne doivent pas cesser de sensibiliser, de rappeler à l'ordre, de conseiller les jeunes sur les bienfaits et les dangers de l'utilisation du téléphone portable en tout temps et en tout lieu.
- Seule la compréhension entre parents et enfants, la compréhension au sein du couple sont les gages sûrs sur l'impact psychologique et social de l'addiction comportementale au téléphone portable au sein des ménages.

CONCLUSION

L'addiction comportementale au téléphone portable même si ce n'est pas encore trop reconnu aujourd'hui comme une pathologie sévère et grave, présente néanmoins des conséquences néfastes sur le bien être psychologique comme social. Malgré qu'il offre plusieurs avantages pour l'être humain en favorisant l'inter-connectivité entre les personnes par le biais des réseaux sociaux qui ont conquis la planète entière, le téléphone portable provoque des problèmes de santé comme les migraines, la perte de mémoire, la fatigue, la dépression, voir le cancer et la maladie d'Alzheimer qui résulte d'une utilisation abusive de cet outil. A cela s'ajoute des troubles de sommeil qui peuvent engendrer des difficultés de concentration et même une incapacité à maintenir l'attention. Ainsi, l'excès d'une utilisation du téléphone portable peut induire des effets sur le développement du cerveau et de l'apprentissage des compétences fondamentales : les enfants surexposés aux écrans ont plus de risques de souffrir d'un retard de langage que les autres. La lumière bleue des écrans a un effet néfaste sur la santé en stimulant la rétine, en rendant le cerveau actif. Elle est donc peu propice en l'endormissement. Il est aussi sources de plusieurs maux qui minent la société, les disputes, la jalousie, l'infidélité dans le foyer, la séparation et le divorce sans oublier les accidents de route. Il est devenu une véritable source de problème pour les personnes en ce sens qu'il a remplacé la communication directe entre les gens par la communication virtuelle et ce faisant, il crée des dysfonctionnements au sein des couples ou ménages qui peuvent par la suite déboucher sur des instabilités psychologiques et émotionnelles à cause de la cyberdépendance de son smartphone. Un instrument conçu pour la communication est devenu un véritable problème en provoquant des dysfonctionnements communicationnels au sein des ménages. Dans les situations où l'on est séparé physiquement, le téléphone portable peut augmenter les incompréhensions, et des sentiments d'insécurités. D'après une étude réalisée par IPSOS, 71% des jeunes couples interrogés déclarent consulter leur téléphone pendant que leur conjoint (e) leur parle. Or le fait d'être concentré sur son téléphone portable quand l'autre nous adresse la parole peut lui donner l'impression d'être moins utile que ce qui se passe sur l'écran. C'est faire du zapping à haute fréquence. Toutefois, une campagne de sensibilisation est d'une grande utilité pour informer les utilisateurs pour qu'ils utilisent de manière raisonnable leur téléphone portable. Il serait mieux de définir la durée d'utilisation de son appareil et d'activer une notification si la durée est dépassée. Décider de choisir le moment

pour consulter le portable et non pas l'inverse. Définir des jours sans téléphone portable dans votre maison. Eviter l'utilisation de votre téléphone portable jusqu'avant de vous coucher pour favoriser un sommeil de qualité, néanmoins si vous désirez utiliser votre téléphone portable, opter pour des applications de relaxation ou de méditation qui peuvent vous aider à vous détendre et à vous préparer au sommeil. Vu l'intensité des dégâts causés par le téléphone portable tant sur le plan psychologique comme social et la menace que cela représente sur la vie communicationnelle de couple, il s'avère nécessaire d'alerter les autorités ou les concepteurs de ces appareils électroniques de prendre en compte les dangers que peuvent engendrer ces appareils sur le bien être psychologique et social des personnes. En dépit des mesures que doivent prendre les concepteurs des appareils électroniques ainsi que les mesures à l'égard des autorités gouvernementales face aux dangers que représente un mauvais usage du téléphone portable, il s'avère nécessaire que chaque individu fasse un grand travail sur soi-même en appliquant l'autodiscipline. Par exemple, créer des activités hors-lignes qui nécessite pas forcement l'utilisation d'un écran comme la lecture, le sport, ou les loisirs créatifs.

Nous sommes en train de suivre une certaine tendance de la société, qui estime que le téléphone portable est un mal nécessaire. Seule la détermination et la conscience collective arrivera à bout des difficultés.

REFERENCES BIBLIOGRAPHIQUES

- Maciej, D. (2017). L'USAGE COMPULSIF DU TELEPHONE PORTABLE
- Arbe, V. & Bouras. (2002). Point de vue d'élève de l'enseignement technologique sur la dangerosité des téléphones mobiles
- Réné, P. (2016). Enquête sur l'usage du smartphone auprès de 1,589 jeunes en fédération Wallonie- BRUXELLE en novembre 2016, PP6
- Christophe, D. A. (2006). Téléphone portable au Bénin : un ami plus qu'un ennemi
- Nicolas, N. (2018). Addiction au portable et nomophobie : la reconnaitre et la soigner
- DOUDOU. (2006). SMS douteux, infidélité, jalousie
- Anne, L. D. (2021). Les tout petits face aux écrans, PP 27,67,19,80,81,86,89
- Marion, C.D. (2019). Le smartphone est-il ennemi du couple ?
- Romain, V. (2017). Addiction aux smartphones : on vous dit !
- Valérie, S. (2017). Communication et médias : Sociologie de l'espace médiatique, PP 203
- Aviel, G. (1990). Addiction: Definition AND Implication
- Laura, C. (2022). Processus de régulation dans les addictions : facteurs émotionnels de vulnérabilité face au Cravng, PP 40
- Isabelle, V. (2009). Les addictions comportementales, PP 11,18
- Laure, B. (2018). Problématique de l'addiction au smartphone : Revue de littérature et proposition d'un protocole en milieu étudiant
- Raymond, Q. & Comprouhoudt (1988). Manuel de recherche en sciences sociales
- Julie, M. (2021). MEFAITS ET CYBERDEPENDANCE : Les méfaits des écrans
- Madeleine, G. (1990). Méthodes des sciences sociales, PP17
- Gaspard, C. (2019). Le questionnaire : définition, étapes, conseils et exemples

REFERENCES WEBIOGRAPHIQUES

L'usage compulsif- Du- Téléphone-Portable, consulté le 05 octobre 2023 sur le site Dbamonojzasieg.Pl à 10h35min

L'Enseignement de questions socio-scientifiques et sociotechniques socialement Vive pour une éducation citoyenne aux techno-sciences par Hamammet, Avril 2008, consulté le 05 octobre 2023 sur le site RAIFFET. https://raiffet.org à 10h40min

Reform- Enquête- Smartphone- 2016, consulté sur le site Reform ASBL. https://reform.be le 21 octobre 2023 à 20h10 min

Assogba.blogg.org/ Téléphone portable au Bénin, consulté le 19 octobre 2023 sur le site EKlablog à 16h 30 min

Addiction au portable et nomophobie : Identifier et guérir, consulté le 19 octobre 2023 sur le site Psychiatrie. Paris TCC, TIP, EMDR. https://e-psychiatrie.fr à15h 15min

SMS DOUTEUX, INFIDELITE, JALOUSIE… Quand le téléphone portable mine la vie des couples, consulté le 19 octobre 2023 sur le site Soninkara.org. https://www.soninkara.org topic 139 à 13h

Les tout-petit face aux écrans : comment les protéger-brocher, consulté le 22 octobre 2023 sur le site Fnac. https://www.fnac.com à 18h 45 min

Le smartphone est-il l'ennemi d'un couple, consulté le 22 octobre 2023 sur le Cosmopolitan.fr. https://www.consmopolitan.fr à 08h10 min

Addiction aux Smartphones, consulté le 25 octobre 2023 sur PhoneAndroid. https://.phonandroid.com : on vous dit tout ! à 17h OO min

Le test des comportements addictifs, consulté le 26 octobre 2023 sur le site Cairn.info. https://www.cairn.info à 10h15 min

Psycho social impact, consulté le 28 octobre 2023 sur le site Springer. https://link.Springer.com à 13h 30 min

Psycho social impacts of diseasters : Ressources for mitigation, reponse and recovery, consulté le 28 octobre 2023 sur le site National Collaborating Centre for Environnemental Health à 11h 16 min

Introduction : Les addictions comportementales : ''définitions, évolution du concept et questions'', consulté le 28 octobre 2023 sur le site Cairn.info. https://www.cairn.info à 22h 15 min

Addiction comportementales : tout savoir, consulté le 28 octobre 2023 sur le Gae conseil https://gae conseil.fr à 01h15 min

Téléphone mobile, consulté le 28 octobre 2023 sur le site Wikipédia. https://fr.m.wilipédia.org à 05h10 min

Ménage, consulté le 30 octobre 2023 sur le site Wikipédia. https://fr.m.wikipédia.org à 07h 35 min

Définitions : ménage, consulté le 30 octobre 2023 sur le site Larousse. https://www.larousse.fr à 15h15 min

Qu'est-ce qu'une recherche scientifique, consulté le 02 novembre 2023 sur le site testsiteforme.com à 02h 15 min

La rigueur scientifique selon Van der Maren (1996), consulté le 02 novembre 2023 sur le site www.erudit.com, à 18h 24 min

Qu'est-ce qu'un échantillonnage, consulté le 03 novembre 2023 sur le site infonet.fr à 18h 10

L'échantillonnage en sciences sociales, consulté le 03 novembre 2023 sur le site https://pimido.com à 14h 16min

Problématique de l'addiction au smartphone, consulté le 12 novembre 2023 sur le site DIAL@UC Louvain. https://dial.uclouvain.be à 15h 14 min

Les méfaits des écrans- Pause ton écrans, consulté le 13 novembre 2023 sur le site https://Pause ton ecran.com à 00h 16 min

ANNEXES

QUESTIONNAIRE (à l'endroit des ménages)

Bonjour !

Dans le cadre de notre recherche portant sur le thème : « Impact psychologique et social de l'addiction comportementale au téléphone portable au sein des ménages », nous vous soumettons ce questionnaire afin de recueillir quelques informations. Nous vous assurons l'anonymat de vos réponses ainsi que la confidentialité.

Merci pour votre collaboration !

IDENTIFICATION

Sexe : Masculin ☐ Féminin ☐ Âge :

Ethnie : Fon ☐ Nago ☐ Mina ☐ Adja ☐

Autres (à préciser) : …….....

Profession : ……...

Situation matrimoniale : Marié☐ En couple ☐ Célibataire avec enfant ☐

1- Utilisez-vous un téléphone portable ?

Oui ☐ Non ☐

1- A quelle fréquence utilisez-vous votre téléphone portable ?

Rarement (-2h) ☐ Modérément (de 2h à 4h) ☐ Fréquemment (4h à 8h et plus) ☐

3- Sentez- vous obliger de vous connecter dans une journée ?

Oui ☐ Non ☐

4- Il vous est-il arrivé de passer du temps dans votre téléphone sans voir filer l'heure ?

Oui ☐ Non ☐

5- Que ressentez- vous quand vous êtes séparé de votre téléphone portable et quel impact sa engendre sur votre état mental ?

Tristesse ☐ Dépression ☐ Stress ☐ L'Ennui ☐ Manque de concentration ☐

Insomnie ☐ Colérique ☐

6- Vous êtes- il arrivé une fois de consulter le téléphone de votre partenaire et de tomber sur des SMS douteux ou inquiétants ?

Oui ☐ Non ☐

7- Si oui, quelle conséquence cela a- t-il engendré sur votre vie de couple ?

Problème de communication ☐ Jalousie ☐ Crise de nerf ☐ Instabilité émotionnelle ☐

Disputes ☐ Séparation ☐

8- Il vous arrive de ne pas suivre une discussion de votre partenaire quand vous utilisez votre téléphone portable ?

Oui ☐ Non ☐

9- L'utilisation du téléphone portable vous a- t-il empêché une fois de jouer votre rôle de partenaire ?

Oui ☐ Non ☐

10- Si oui, quelle conséquence cela a engendré sur votre vie de famille ?

……

……

Guide d'entretien

Bonjour !

Dans le cadre de la rédaction de notre mémoire de fin d'étude dont le thème est intitulé : **« Impact psychologique et social de l'addiction au téléphone portable au sein des ménages dans la commune d'Abomey- Calavi »,** nous vous soumettons à cet entretien afin de recueillir quelques informations. Nous vous assurons l'anonymat de vos réponses ainsi que la confidentialité.

Merci pour votre collaboration !

Identification :

Sexe : Masculin☐ Féminin☐ Âge.....

Ethnie : Fon ☐ Nago ☐ Mina ☐ Adja ☐

Autres (à préciser) : …….

Profession : ……

1- Etes-vous marié ?

2- Avez-vous de téléphone ?

3- A quelle fréquence utilisez-vous votre téléphone portable ?

4- Que ressentez- vous quand vous n'êtes pas près de votre téléphone portable ?

5- Vous est- il arriver de consulter le téléphone portable de votre partenaire suite à une notification ou un appel téléphonique ?

6- Cela a-t-il engendré des problèmes de communication dans le couple ?

7- Selon vous doit-on supprimer l'utilisation du téléphone portable dans un ménage ?

Merci de votre participation !!

Table des matières

SOMMAIRE 3

DEDICACE 4

REMERCIEMENTS 5

LISTE DES SIGLES ET ACRONYMES 6

LISTE DES TABLEAUX 7

LISTE DES FIGURES 8

RESUME 9

ABSTRACT 9

INTRODUCTION 10

CHAPITRE I : CONTEXTE THEORIQUE ET CONCEPTUEL DE L'ETUDE 12

1.1. REVUE DE LA LITTERATURE 12

1.2. CLARIFICATION CONCEPTUELLE 16

1-2-1- Impact psychologique et social : 16

1.2.2. Addiction comportementale : 17

1-2-3- Téléphone portable : 18

1.2.4. Ménage 18

1.3. LA PROBLEMATIQUE 19

1.4. OBJECTIFS DE LA RECHERCHE 20

1-4-1 Objectif général 20

1-4-2- Objectifs spécifiques 20

1.5. THEORIES ET CONCEPTS LIES A LA RECHERCHE 21

1.6. HYPOTHESES DE RECHERCHE 25

1.6.1. Hypothèse générale 25

1.6.2. Hypothèses spécifiques 25

CHAPITRE II : DEMARCHE METHOGOLOGIQUE DE LA RECHERCHE.....26

2-1- NATURE DE L'ETUDE.....26

2-2- POPULATION D'ETUDE.....26

2.3. Technique d'échantillonnage 27

2.4. Techniques et outils de collecte de données.....27

2.4.1. La recherche documentation 27

2.4.2. L'administration du questionnaire.....27

2.4.3. Guide d'entretien aux personnes ressources 28

2.5. Outils de traitement et techniques d'analyse de données 28

2.5.1. LA DIMENSION ETHIQUE DE LA RECHERCHE 28

2.5.2. LES DIFFICULTES EPPROUVEES 29

CHAPITRE III- PRESENTATION DES RESULTATS.....30

CHAPITRE IV : DISCUSSION ET PERSPECTIVE.....37

4.1. DISCUSSION 37

4.2. PERSPECTIVES.....38

CONCLUSION.....39

REFERENCES BIBLIOGRAPHIQUES.....41

REFERENCES WEBIOGRAPHIQUES 42

ANNEXES 44

TABLES DES MATIERES…….....47