UNIVERSITE D'ABOMEY- CALAVI

(UAC)

****@****

FACULTE DES SCIENCES HUMAINES ET SOCIALES

(FASHS)

****@****

DEPARTEMENT DE PSYCHOLOGIE

(DP)

****@****

MÉMOIRE DE LICENCE EN PSYCHOLOGIE

THEME

UTILISATION DU TELEPHONE PORTABLE PAR LES JEUNES À COTONOU : DU BESOIN À LA COMPULSION

Réalisé par :

WOROU Iyabo Olayèmi

Fanike Fernande

Directeur de mémoire :

Dr Modeste OGNIN

Enseignant Chercheur

au DP/FASHS/UAC

Membres de Jury

Président : Dr. (MA) Michel M. MEHINTO

Rapporteur : Dr. Modeste OGNIN

Examinateur : Dr. Joël Patterson KPENONHOUN

Mention : Très bien

Soutenu le 17 Octobre 2023

SOMMAIRE

DÉDICACE 3

REMERCIEMENTS 4

LISTE DES GRAPHIQUES 5

RESUME 6

ABSTRACT 6

INTRODUCTION 7

CHAPITRE I : CADRE THÉORIQUE ET CONCEPTUEL DE LA RECHERCHE 9

CHAPITRE II : CADRE DE L'ETUDE ET APPROCHE MÉTHODOLOGIQUE 18

CHAPITRE III : PRESENTATION ET ANALYSE DES RESULTATS 22

CHAPITRE IV : DISCUSSION DES RESULTATS 31

REFERENCES BIBLIOGRAPHIQUES : 35

ANNEXES 37

TABLE DES MATIÈRES 42

DÉDICACE

Je dédie ce mémoire à mon tendre père WOROU YAÏ Pascal et ma tendre mère CHABI Marie Reine

REMERCIEMENTS

Je me permets de manifester une profonde gratitude envers les personnes d'origines diverses, dont la bienveillance à mon égard a surpassé toute mesure et dont la contribution inestimable a permis l'aboutissement de cette recherche. Puissent-ils trouver en ces mots l'expression sincère de ma reconnaissance la plus profonde. Je tiens à remercier chaleureusement :

- Mon éminent tuteur de mémoire, Docteur OGNIN Modeste, à qui je voue un respect profond ;
- L'ensemble du corps enseignant du Département de psychologie de l'Université d'Abomey-Calavi, pour la formation de qualité et son sérieux ;
- Les éminentes autorités de la Faculté des Sciences Humaines et Sociales de l'Université d'Abomey-Calavi ;
- L'éminente Chef de Département, Docteur Ornheilia ZOUNON ; Maître conférence des Universités du CAMES ;
- Les membres éminents du jury, qui ont bien voulu consacrer une partie précieuse de leur temps à la lecture et à la critique de cette recherche ;
- Les membres respectés des familles WOROU et CHABI pour le soutien ;
- Toutes les personnes ayant apporté leur contribution, directe ou indirecte, à la réalisation de ce travail.

Que ma reconnaissance leur soit éternellement témoignée.

LISTE DES GRAPHIQUES

Graphique 1:Répartition des enquêtés selon le sexe 22
Graphique 2: Répartition des enquêtés selon l'âge 23
Graphique 3: Usage du téléphone portable 23
Graphique 4: Fonctions les plus utilisées par les jeunes 24
Graphique 5: Temps passé par les jeunes sur le téléphone portable 26
Graphique 6: Impact de l'utilisation du téléphone sur les rapports sociaux 29

RESUME

Cette étude examine la perception des jeunes de Cotonou concernant l'usage excessif du téléphone portable et fournit une analyse et des perspectives psychologiques sur le sujet. A travers une revue de la littérature, un cadre théorique et une recherche empirique, cette étude basée sur une approche mixte explore la prévalence, les motivations, les impacts psychologiques et les facteurs associés à l'utilisation excessive du téléphone. Des données quantitatives issues de questionnaire et des données qualitatives issues d'entretiens avec des jeunes participants et des psychologues ont été collectées et analysées. Au cours de cette étude, 104 participants ont été enquêtés. Les résultats l'étude nous montrent que les jeunes font recours à leur téléphone pour répondre à des besoins de la vie personnelle, ce qui les amène à passer trop de temps sur leur téléphone. Cette interaction avec le téléphone crée un lien d'attachement fort, où le téléphone devient un élément central de leur vie. Cet attachement entraine des problèmes psychologiques, car les jeunes deviennent obsédés par leur téléphone, négligent d'autres aspects de leur vie, ce qui entraine la dépendance vis-à-vis de l'appareil.

Mots-clés : jeune, téléphone, usage excessif, psychologie, Cotonou.

ABSTRACT

This study examines the perceptions of young people in Cotonou regarding excessive cell phone use and provides psychological analyse and perspectives on the subject. Through a literature review, theoretical framework and empirical research, this mixed-methods study explores the prevalence, motivations, psychological impacts and factors associated with excessive phone use. Quantitative data from questionnaires and qualitative data from interviews with young participants and psychologists were collected and analyzed. In the course of the study, 104 participants were surveyed. The results of the study show us that young people use their phones to meet the needs of personal life, which leads them to spend too much time on their phones. This interaction with the phone creates a strong bond, where the phone becomes a central part of their lives. This attachment leads to psychological problems, as young people become obsessed with their phones, neglecting other aspects of their lives, which leads to dependence on the telephone.

Keywords: young people, phone, excessive use, psychology, Cotonou.

INTRODUCTION

Le téléphone portable, devenu un élément quasi indispensable de la vie quotidienne ces dernières années, occupe une place prépondérante, surtout chez les jeunes. Originellement conçu comme un simple outil de communication téléphonique, il s'est rapidement transformé en un outil multifonctionnel offrant des possibilités quasiment illimitées : réseaux sociaux, jeux, musique, photographie, navigation internet, et bien plus encore. En 2017, Statistica rapporte que le nombre d'utilisateurs de smartphones dans le monde a dépassé les 2,29 milliards de personnes, avec une augmentation significative chez les jeunes. En fait, les jeunes sont considérés comme les plus grands utilisateurs de smartphones ; certains auteurs ont même qualifié cette génération de "génération smartphone" (Insee, 2022). Cette utilisation grandissante du téléphone portable soulève légitimement des questionnements quant à son impact sur le développement psychologique des individus.

Dans un article du Journal Des Psychologues publié en 2019, Di Pasquale se pose une question intrigante et pertinente : se pourrait-il que chez les jeunes ressentant un besoin compulsif d'utiliser leur téléphone portable, un type d'attachement sécurisé soit à l'œuvre ? Cette hypothèse est soulevée en considérant le travail de Patesson (2015), qui décrit comment ces jeunes semblent littéralement dépendants de leur téléphone portable, le considérant comme une extension naturelle de leur corps et de leur esprit. L'omniprésence de ces appareils chez les jeunes nécessite une attention particulière. Ainsi, dans ce contexte, nous présentons ce mémoire intitulé "Utilisation du téléphone portable par les jeunes à Cotonou : Du besoin à la compulsion.". Cette étude revêt une importance capitale, car elle vise à comprendre comment les jeunes perçoivent et interagissent avec leur téléphone portable, fournissant ainsi des informations essentielles pour la mise en place de politiques de prévention et d'intervention adaptées à leur réalité.

La forte possession de téléphones portables chez les jeunes, qu'ils soient étudiants universitaires ou non, a suscité notre intérêt pour mener une recherche visant à recueillir leurs perceptions sur l'usage abusif du téléphone portable, dans une perspective d'analyse et de compréhension psychologique.

Par ailleurs, la ville de Cotonou constitue un cadre privilégié pour mener cette recherche, en raison de ses spécificités culturelles, socio-économiques et technologiques. Il est essentiel de comprendre la perception des jeunes face à l'usage abusif du téléphone portable dans ce contexte spécifique, afin de mieux appréhender les facteurs psychologiques, sociaux et

environnementaux qui influencent leur relation avec cet appareil, ainsi que les conséquences psychologiques qui en découlent.

Ce mémoire est structuré en quatre chapitres pour aborder de manière rigoureuse et approfondie cette problématique complexe. Le premier chapitre se concentre sur le cadre théorique de la recherche, en examinant les théories psychologiques pertinentes et les travaux antérieurs portant sur l'utilisation du téléphone portable chez les jeunes. Le deuxième chapitre aborde l'approche méthodologique adoptée, en détaillant la méthodologie de collecte et d'analyse des données, ainsi que la description de l'échantillon et des instruments utilisés. Le troisième chapitre présente les résultats de l'étude, les analyses effectuées et les perspectives psychologiques qui se dégagent de ces résultats. Et enfin, le dernier chapitre qui s’intéresse à la discussion des résultats.

CHAPITRE I : CADRE THÉORIQUE ET CONCEPTUEL DE LA RECHERCHE

Ce premier chapitre a pour objectif de présenter le cadre théorique et conceptuel dans lequel s'inscrit cette recherche. Nous commençons par l'exposition de la problématique de recherche, les hypothèses qui en découlent, les objectifs et l'intérêt de cette recherche. Ensuite nous avons clarifié certains concepts fondamentaux pour traiter ce sujet. Cela est suivi par l'analyse de la littérature scientifique dans ce domaine et des principaux modèles théoriques qui permettent d'appréhender ces notions.

1.1. PROBLEMATIQUE

Le développement récent des téléphones portables a provoqué un changement révolutionnaire dans nos sociétés. Malgré leurs nombreux avantages, l'utilisation du téléphone portable a été largement associée à des comportements perturbants. On constate l'émergence d'un phénomène d'addiction chez les jeunes, qui sont les principaux utilisateurs de smartphones, avec des conséquences néfastes sur leur santé (Académie des Sciences, 2019). D'ailleurs, les résultats d'une étude menée par Adamczewska-Chmiel et al. (2022) ont montré que l'utilisation du smartphone pendant plusieurs heures pouvait entraîner des symptômes somatiques et psychologiques tels que des maux de tête et de la dépression.

Il est intrigant d'observer des passants engagés dans une conversation téléphonique en apparence solitaire, à travers une petite oreillette dissimulée. Partant du principe que le téléphone portable est une innovation technologique facilitant l'échange, la communication et conférant un sentiment de pouvoir et de liberté, il est important de prendre en compte les abus qui se manifestent chez les jeunes à Cotonou. Une étude menée par les chercheurs Erick Peper et Richard Harvey et publiée le 31 mars 2018 révèle que : les smartphones monopolisent notre attention, nous déconcentrent et nous isolent. Leur utilisation s'est tellement intégrée dans notre quotidien que le terme "monophonie" a été spécifiquement dédié à ce phénomène.

Face au constat que les dispositifs numériques tels que les smartphones et autres appareils créent une forme de dépendance et d'asservissement, perturbant nos modes de consommation des médias et envahissant tous les aspects de notre vie quotidienne, nous nous sommes engagées à réaliser cette étude. Notre objectif est de recueillir les perceptions des jeunes concernant l'utilisation excessive de cet objet, d'analyser les motivations et les implications des usages problématiques des médias, en particulier du téléphone portable (qu'il soit Android ou iPhone). En tant qu'étudiante-chercheuse et utilisatrice de ces objets, nous nous positionnons dans cette

posture avec passion pour les technologies innovantes, cherchant à élucider et à trouver des réponses sur l'usage abusif des smartphones.

Par ailleurs, nous nous interrogeons sur les facteurs et les phénomènes psychosociologiques qui contribuent à cette relation de dépendance et d'attachement à l'objet. Nous nous questionnons également sur les fonctions et les caractéristiques du téléphone portable qui sont liées à un usage compulsif : s'agit-il d'une dépendance et d'un attachement à l'objet en lui-même, ou plutôt à ce qu'il procure en termes de pouvoir et de sensations ? Ces questionnements ont suscité notre désir d'explorer et d'étudier ce phénomène d'actualité qui concerne de nombreux adeptes des technologies de l'innovation dans le monde entier, et que nous développerons tout au long de ce mémoire. Ainsi, nous nous demandons : **Comment les obligations personnelles des jeunes de Cotonou influencent-elles leur utilisation excessive, et dans quelles mesures l'interaction fréquente avec le téléphone portable peut-elle conduire à des problèmes de santé mentale tels que des psychopathologies ?**

1.1.1. Hypothèses de recherche

- **Hypothèse générale**

  – L'analyse des motivations et des conséquences perçues ou non perçues de l'usage excessif du téléphone portable chez les jeunes de Cotonou révélera une corrélation significative entre ces facteurs et le bien-être psychologique, mettant en lumière l'impact de complexe de l'utilisation du téléphone portable sur la santé mentale des jeunes.

- **Hypothèses spécifiques**

- Les jeunes de Cotonou qui utilisent principalement leur téléphone portable pour des obligations personnelles seront plus susceptibles de rapporter une utilisation excessive du téléphone par rapport à ceux qui l'utilisent principalement à des fins professionnelles.

- Les jeunes de Cotonou qui présentent un lien affectif plus fort envers leur téléphone portable auront une probabilité plus élevée de ressentir une compulsion liée à son utilisation, ce qui sera associé à un risque accru de développer des psychopathologies.

1.1.2. Objectifs

- **Objectif général**

- Analyser les motivations et les conséquences perçues et celles non perçues de l'usage excessif du téléphone portable sur le bien-être psychologique des jeunes à Cotonou.

- **Objectifs spécifiques**

- Évaluer les motivations principales derrière l'utilisation du téléphone portable par les jeunes à Cotonou en se concentrant sur les liens entre les obligations personnelles et l'interaction fréquente avec le téléphone.

- Examiner la prévalence de l'attachement et de la compulsion liés à l'utilisation du téléphone portable chez les jeunes de Cotonou et étudier leurs impacts potentiels sur la santé mentale.

1.2. INTERET DE LA RECHERCHE

Cette étude sur l'utilisation excessive du téléphone portable à Cotonou présente un intérêt crucial à la fois sur le plan académique, de la santé publique et socio-culturel. Tout d'abord, cette étude contribue à renforcer les connaissances actuelles en matière d'utilisation des technologies mobiles dans les contextes urbains africains. Bien que de nombreuses recherches aient été menées sur l'utilisation du téléphone portable dans d'autres régions du monde, il existe encore peu de données spécifiques à Cotonou. En comprenant les habitudes d'utilisation, les motivations et les comportements liés aux téléphones portables dans cette ville, nous serons en mesure de fournir des informations précieuses pour les chercheurs, les décideurs et les intervenants dans ce domaine.

En outre, cette étude permet de mettre en lumière les défis et les opportunités auxquels est confrontée la population de Cotonou en raison de l'utilisation excessive du téléphone portable. En analysant les impacts sur la santé physique, tels que les problèmes de posture, les troubles du sommeil et les risques accrus d'accidents liés à l'utilisation du téléphone, nous pouvons sensibiliser la population et promouvoir des comportements plus responsables. De plus, en explorant les effets psychologiques tels que l'anxiété, la dépendance et l'isolement social, nous pours identifier les interventions et les ressources nécessaires pour soutenir les individus qui souffrent de ces problèmes.

En ce qui concerne le domaine de la santé publique, cette étude aura un impact significatif en mettant en évidence les risques et les conséquences de l'utilisation excessive du téléphone portable. Les résultats de cette recherche peuvent être utilisés par les professionnels de la santé

pour élaborer des stratégies de prévention et des programmes d'éducation destinés à réduire les comportements à risque et à promouvoir des modes de vie sains. De plus, ces résultats pourraient être utilisés pour informer les politiques de santé publique visant à réglementer l'utilisation des téléphones portables dans des contextes spécifiques, tels que les écoles ou les lieux de travail.

Enfin, cette étude contribue à une meilleure compréhension des dynamiques sociales et culturelles de Cotonou, en mettant en évidence les rôles que jouent les téléphones portables dans la vie quotidienne des habitants. En explorant les préférences d'utilisation, les applications les plus populaires et les usages spécifiques à cette région, nous pourrons mieux comprendre comment la technologie mobile influence les relations interpersonnelles, les activités économiques et les pratiques culturelles. Ces informations peuvent être utilisées pour informer les décideurs, les entreprises et les organisations locales dans leurs efforts visant à adapter les services et les infrastructures aux besoins de la population.

En somme, les résultats obtenus nous permettront de mieux comprendre les motivations et l’impact sur la santé mentale de l’utilisation du téléphone portable par les jeunes de Cotonou.

1.3. CLARIFICATION CONCEPTUELLE

1.3.1. Perception

Selon Henry Piéron (1964), la perception est définie comme une "prise de connaissance sensorielle d'objets ou d'événements extérieurs qui ont donné naissance à des sensations plus ou moins nombreuses et complexes". En d'autres termes, chaque perception que nous expérimentons est une forme de connaissance sensorielle, une gnosie, qui nous permet d'appréhender le monde qui nous entoure. Maurice Merleau-Ponty (1945), philosophe influent, quant à lui considère la perception comme "l'activité de l'esprit par laquelle un sujet prend conscience d'objets et de leurs propriétés présentes dans son environnement, sur la base d'informations dérivées par les sens". Cette perspective met en évidence l'activité mentale intrinsèque et la conscience qui accompagnent le processus perceptif. Ainsi, la perception ne se limite pas à une simple réception sensorielle, mais elle implique également une compréhension et une interprétation active de notre environnement. En somme, la perception se révèle être un processus complexe et fondamental dans notre expérience quotidienne. Elle nous permet de prendre connaissance de notre environnement en utilisant nos sens comme des instruments d'exploration. Grâce aux travaux de chercheurs tels que Henry Piéron et Maurice Merleau-Ponty, nous sommes en mesure d'approfondir notre compréhension de la perception en tant qu'activité mentale et sensorielle qui nous ouvre les portes de la connaissance du monde qui nous entoure.

1.3.2. Jeune

Au niveau international, l'Organisation des Nations Unies (ONU) considère généralement les jeunes comme des personnes âgées de 15 à 24 ans, conformément à sa résolution 36/28 de 1981. Cependant, il n'y a pas de consensus universel sur cette tranche d'âge. Dans le cadre du Commonwealth, la jeunesse est généralement définie comme comprenant les personnes âgées de 15 à 29 ans. L'Union africaine et la Communauté économique des États de l'Afrique de l'Ouest (CEDEAO) adoptent une définition plus étendue, considérant comme jeune toute personne dont l'âge est compris entre 15 et 35 ans. Dans notre démarche, nous avons choisi de retenir la définition de l'UA et de la CEDEAO, ce qui signifie que nous considérerons les jeunes comme des individus âgés de 15 à 35 ans. Il est important de préciser cette définition dans notre travail de recherche pour assurer la clarté et la cohérence de notre analyse.

1.3.3. Usage excessif

L'usage abusif peut être défini comme une utilisation excessive, compulsive et problématique d'une substance ou d'un comportement, qui entraîne des conséquences négatives sur le plan physique, psychologique, social ou professionnel (American Psychiatric Association, 2013). Selon Griffiths (2005), l'usage abusif peut être caractérisé par une perte de contrôle sur la fréquence et la quantité de l'utilisation, des conséquences négatives, et la préoccupation excessive pour l'activité ou la substance.

1.4. REVUE DE LA LITTÉRATURE

La place du téléphone portable dans le quotidien des jeunes est devenue l'une des préoccupations majeures de ce 21ème siècle. Ce sujet nous renvoie à l'emploi des mots comme dépendance, addition ou utilisation excessive du téléphone portable car nous dépendons aujourd'hui de ces outils.

Une enquête menée auprès de plus de 1649 étudiants a révélé qu'ils passaient 97 minutes par jour à envoyer des SMS, 118 minutes à rechercher sur Internet, 41 minutes sur Facebook, 49 minutes à envoyer des e-mails et 51 minutes à parler sur leur téléphone portable (Junco & Cotten, 2012). De nombreuses personnes vérifient leur téléphone de manière préventive ou répondent automatiquement aux notifications push des services de réseaux sociaux tels que Twitter et Facebook pendant leurs heures d'éveille (Grinols & Rajesh, 2014 ; Hu, Long, Lyu, Zhou, & Chen, 2017). Par ailleurs, Thomée et al. (2011) ont mené une étude prospective auprès de 4 156 jeunes âgés de 20 à 24 ans. Le suivi sur un an montre qu'une utilisation dite « élevée » (plus de 11 appels ou SMS dans le cadre personnel par jour) est associée à l'existence d'un stress ainsi qu'à l'apparition de troubles du sommeil et de symptômes de dépression chez les hommes et chez les femmes. Ce résultat est corroboré par la recherche de Billieux et al. (2008) selon lesquels le niveau de dépression et d'anxiété prédisent le nombre d'envoi de SMS quotidiens. Selon ces auteurs, les personnes anxieuses sociales enverraient davantage de messages pour éviter la confrontation directe avec un interlocuteur. Ha et al. (2008) montrent dans leur recherche que le groupe de participants ayant un usage excessif du téléphone portable à un niveau plus élevé de symptômes dépressifs et alexithymiques que les participants n'ayant pas un usage excessif du téléphone portable. Par ailleurs, ce même groupe de participants a tendance à avoir un niveau d'anxiété interpersonnelle plus haut et une moins bonne estime de soi que le groupe contrôle.

D’autre part, Beranuy et al. (2009) ont montré que l’utilisation inadaptée du téléphone mobile est liée avec la détresse psychologique. D’ailleurs, selon Kraut et al. (1998, cité par Beranuy et al., 2009), l’utilisation pathologique des nouvelles technologies réduit l’implication sociale de l’individu dans le monde réel. D’après Ehrenberg et al. (2008), les personnes ayant une estime de soi forte (évaluée par l’inventaire d’estime de soi de Cooper Smith) sont moins dépendantes aux nouvelles technologies et ont moins tendance à avoir une utilisation excessive du téléphone portable. Bianchi et Phillips (2005) prédisent par contre que les personnes ayant une faible estime d’eux-mêmes ont tendance à utiliser davantage leur téléphone portable comme stratégie de régulation émotionnelle notamment pour se rassurer socialement. Une étude menée par Rosen et al. (2013) ont constaté que les jeunes ont tendance à sous-estimer le temps qu'ils passent sur leurs appareils mobiles et à surestimer leur capacité à effectuer plusieurs tâches à la fois lorsqu'ils les utilisent. Elmroth et al. (2017) font constater que les jeunes considèrent leur téléphone portable comme essentiel à leur vie sociale et ont peur de passer à côté d'informations pertinentes, ce qui peut conduire à un besoin compulsif de consulter fréquemment leur téléphone. Les jeunes ont tendance à percevoir leur utilisation de manière positive. Ils voient le téléphone mobile comme une source de contrôle et d'autonomie (Thomée et al., 2011), un moyen d'accéder à l'information et au divertissement (Sundar et al., 2014), et un outil de validation sociale et de construction identitaire (Ling & Yttri, 2002). Ils perçoivent les conséquences négatives d'une utilisation excessive du téléphone portable comme mineures et temporaires. Ils estiment que les avantages de l'utilisation du téléphone mobile l'emportent sur les coûts (Li et al., 2018).

La littérature médicale suggère que le rayonnement électromagnétique des smartphones peut affecter les systèmes biologiques en modifiant les systèmes de défense antioxydants des tissus humains, entraînant un stress oxydatif (Ozguner et al., 2005). Pour Ozturan et al. (2002) l'oreille est le premier organe face aux téléphones portables, il y a une énergie élevée déposée dans l'oreille comparé à d'autres organes et son effet sur l'audition est débattu. Agrawal, et al. (2008) ont rapporté que les radiations nocives des téléphones peuvent dégrader la qualité des spermatozoïdes en termes de quantité, viabilité, mobilité, morphologie et quelques mutations dans l'ADN provoquant de graves changements dans les spermatozoïdes. Acarya, et al. (2013) ont examiné les effets de l'utilisation des téléphones portables parmi des étudiants des deux sexes, âgé de 17-23 ans des milieux urbain et rural. Le résultat a montré que le mal de tête est le symptôme le plus courant suivis d'irritabilité/colère. De plus les symptômes mentaux courants comprenaient le manque de concentration accompagné des mauvais résultats scolaires,

insomnie, anxiété, etc. Parmi symptômes physiques : courbatures, fatigue oculaire, pouce numérique étaient retrouvé fréquemment chez les deux sexes.

1.5. THEORIES DE REFERENCE

- **La théorie de l'addiction à la technologie**

Elaborée par Ivan Goldberg en 1995, elle propose que l'utilisation excessive de la technologie, comme les smartphones et l'internet, puisse conduire à une dépendance comportementale. Selon cette théorie, l'addiction est un comportement qui procure du plaisir et qui conduit progressivement à une perte de contrôle et à des conséquences négatives. Parmi les conséquences psychologiques de l'addiction à la technologie figurent la dépression, l'anxiété et les troubles comportementaux et compulsifs. Les théories sur l'addiction à la technologie comprennent les théories de l'apprentissage, les théories de l'insuffisance de récompense et les variables de différence individuelle. L'addiction à l'internet a été définie comme une utilisation excessive de l'internet à l'origine de problèmes physiques, sociaux et psychologiques. L'utilisation excessive des smartphones a été identifiée comme une forme d'addiction technologique qui devient un problème social majeur dans le monde entier. La solitude et les déficits d'autorégulation ont été identifiés comme les principaux antécédents de l'addiction aux smartphones. La théorie de la dépendance technologique souligne l'importance de comprendre les motivations qui sous-tendent l'utilisation de la technologie et la manière dont ces motivations peuvent conduire à une utilisation problématique de la technologie.

- **La théorie de l'auto-détermination (Self-Determination Theory)**

Cette théorie suggère que l'utilisation abusive du smartphone chez les jeunes peut être liée à des besoins psychologiques fondamentaux tels que le besoin d'autonomie, de compétence et de relation sociale (Duarte, A., & Bru, S., 2021). Selon cette théorie, lorsque ces besoins ne sont pas satisfaits de manière adéquate dans la vie réelle, les jeunes peuvent se tourner vers l'utilisation excessive du smartphone pour combler ces besoins. Cette théorie met en avant l'importance de répondre aux besoins psychologiques fondamentaux des jeunes dans leur vie quotidienne pour réduire leur utilisation abusive du smartphone.

- **La théorie du renforcement**

La gratification instantanée et les récompenses qui accompagnent l'utilisation d'un smartphone peuvent renforcer le comportement d'utilisation excessive du smartphone chez les jeunes selon

cette théorie. Les notifications, les likes sur les médias sociaux et les jeux addictifs sont quelques-unes des récompenses constantes et immédiates qui peuvent renforcer ce comportement (Chen et al., 2019). Cette théorie suggère que plus les jeunes utilisent leur smartphone, plus ils sont récompensés, ce qui peut conduire à une augmentation de l'utilisation excessive du smartphone. La théorie du renforcement souligne l'importance de comprendre les motivations qui sous-tendent l'utilisation du smartphone et la manière dont ces motivations peuvent conduire à une utilisation problématique du smartphone

- **La Théorie de la gratification différée (Delayed Gratification Theory)**

Cette théorie suggère que l'utilisation abusive du smartphone chez les jeunes peut résulter d'une difficulté à différer la gratification (Gentina et Rowe, 2020). Cela signifie qu'ils peuvent avoir du mal à résister à l'envie d'utiliser leur smartphone immédiatement, même s'ils sont conscients des conséquences négatives à long terme d'une utilisation excessive. La gratification différée est la capacité de reporter un gain immédiat en faveur d'une récompense plus importante et plus tardive. Les recherches ont montré que les personnes qui obtiennent des scores élevés en matière de maîtrise de soi et d'autorégulation ont tendance à mieux réussir à retarder la gratification. La capacité à retarder la gratification a été identifiée comme un facteur de protection contre de graves problèmes de santé psychologiques et physiques, tels que les troubles du comportement, les comportements antisociaux, l'hyperactivité et les problèmes de dépendance. Il est donc important de comprendre les caractéristiques motivationnelles qui sous-tendent la préférence des enfants pour le report de la gratification. La capacité à retarder la gratification est un muscle qui peut être développé, et le fait d'entraîner le cerveau à considérer la gratification différée comme un élément positif peut aider les individus à mieux retarder la gratification.

CHAPITRE II : CADRE DE L'ETUDE ET APPROCHE MÉTHODOLOGIQUE

Le présent chapitre a pour objectif de présenter le cadre et la méthodologie adoptés dans cette recherche pour répondre à la problématique posée sur l'usage excessif du téléphone portable chez les jeunes à Cotonou. Elle permet ainsi de comprendre la démarche de recherche suivie sur le terrain pour répondre à nos objectifs d'étude.

2.1. PRÉSENTATION DU CADRE DE RECHERCHE

Le cadre de recherche de cette étude est Cotonou, la plus grande ville du Bénin et sa capitale économique. Cotonou est une ville dynamique et cosmopolite, où la technologie et les télécommunications jouent un rôle de plus en plus important dans la vie quotidienne des jeunes. Située sur la côte sud du Bénin, en Afrique de l'Ouest. Elle se trouve à proximité du golfe de Guinée, avec un accès direct à l'océan Atlantique et est le principal port du pays, jouant un rôle crucial dans le commerce régional et international. Elle est bordée par les communes d'Abomey-Calavi, de Sèmè-Kpodji et d'Adjarra. Cette ville présente un contexte urbain propice à l'étude de l'usage abusif du téléphone portable chez les jeunes. La ville connaît une croissance rapide de l'accès aux technologies de l'information et de la communication, avec une augmentation significative du taux de pénétration des smartphones parmi la population jeune.

2.2. APPROCHE METHODOLOGIQUE

2.2.1. Nature de la recherche

Cette étude est de nature mixte, combinant à la fois des méthodes de collecte de données quantifiables et qualitatives, afin d'obtenir une compréhension approfondie et nuancée de l'utilisation excessive du téléphone portable par les jeunes à Cotonou. Les méthodes quantifiables, telles que les questionnaires et les mesures objectives, permettront d'obtenir des données chiffrées sur les comportements et les impacts de l'utilisation du téléphone portable. Les méthodes qualitatives, telles que les entretiens permettront d'explorer en profondeur les perceptions, les motivations et les expériences subjectives des jeunes dans leur relation avec leur téléphone portable. Cette approche mixte offre une perspective complète et permet de croiser les données pour obtenir des résultats plus riches et contextualisés.

2.2.2. Population d'étude

Pour le compte de cette étude, deux principales catégories de populations ont été identifiées. La première catégorie concerne les jeunes de Cotonou âgés de 15 à 35 ans, qui sont directement touchés par l'usage abusif du téléphone portable. Ils constituent le groupe principal d'intérêt car ils représentent la population cible dont la perception et les comportements vis-à-vis de l'utilisation excessive du téléphone portable seront étudiés. La deuxième catégorie de population ciblée est celle des psychologues. Bien qu'ils ne soient pas directement concernés par l'objet de la recherche, ils jouent un rôle important dans le bien-être mental des jeunes. Leur expertise en psychologie leur permet de comprendre les effets psychologiques de l'utilisation excessive du téléphone portable et d'apporter des perspectives et des conseils pertinents.

Dans le cadre de cette étude, des échantillons représentatifs de ces deux groupes de population ont été obtenus afin de recueillir des données et des informations précieuses sur la perception des jeunes et de bénéficier des connaissances des psychologues en tant que personnes ressources.

2.2.3. Techniques d'échantillonnage

Dans le cadre de cette étude, en raison du grand effectif de jeunes à Cotonou, nous avons opté pour la technique d'échantillonnage de la boule de neige qui s'appuie sur le principe de recommandation par les participants recrutés. Cette technique nous a permis de :

- Sélectionner un petit groupe initial de jeunes de Cotonou qui sont en ligne. Ces participants constituent le point de départ de notre échantillon.
- Contacter ces participants initiaux et de les demander de remplir le questionnaire en ligne. Une fois qu'ils ont répondu au questionnaire, nous les avons demandés de recommander à d'autres jeunes de Cotonou qui pourraient être intéressés à participer.

Avec l'utilisation de la technique, nous avons pu recenser 104 personnes dont 101 jeunes et 03 psychologues.

2.2.4. Techniques et outils de collecte des données

- **Recherche documentaire**

Elle a été primordiale dans la réalisation de nos travaux et a permis, d'une part, de formuler la problématique et, d'autre part, de compléter les données collectées au cours de l'enquête. Dans ce cadre, nous avons consulté certains ouvrages sur le ressenti des patients avant une opération

chirurgicale. Par ailleurs, nous avons exploré des portails 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 le long de notre formation en Psychologie. Ces consultations nous ont permis d'appréhender les contours des notions abordées dans le cadre de notre recherche.

- **Questionnaire**

Pour recueillir les données nécessaires, vous avez choisi d'utiliser un questionnaire en ligne via Google Forms. Ce questionnaire permet d'évaluer la fréquence d'utilisation du téléphone portable chez les jeunes. Les participants, à la fois hommes et femmes, ont pu répondre aux questions du questionnaire en ligne de manière pratique et rapide. Cette approche facilite la collecte des données à grande échelle et offre la possibilité d'analyser les réponses de manière systématique. Ce questionnaire est composé de quatre grandes parties. La première partie concerne l'identification de l'enquêté, où nous recueillons des informations de base telles que l'âge, le genre et le niveau d'éducation. Cela nous permet de caractériser les participants de manière démographique. La deuxième partie du questionnaire porte sur l'utilisation du téléphone portable par les jeunes. Nous explorons différentes dimensions de cette utilisation, telles que les activités principales effectuées sur le téléphone (appels, messages, réseaux sociaux, etc.), la durée quotidienne d'utilisation et les lieux d'utilisation privilégiés. La troisième partie du questionnaire se concentre sur les motivations liées à l'utilisation du téléphone portable. Nous cherchons à comprendre les raisons qui poussent les jeunes à utiliser leur téléphone de manière excessive, en explorant des aspects tels que la communication avec les pairs, l'accès à l'information, le divertissement, etc. Enfin, la quatrième partie du questionnaire aborde la fréquence d'utilisation du téléphone portable. Nous cherchons à évaluer à quelle fréquence les jeunes utilisent leur téléphone, que ce soit de manière quotidienne, hebdomadaire ou occasionnelle. Ce questionnaire nous a permis d'obtenir des données quantitatives sur les différents aspects de l'usage abusif du téléphone portable chez les jeunes de Cotonou. Ces informations nous aideront à analyser et à mieux comprendre les patterns et les perspectives psychologiques associés à cette problématique.

- **L'entretien**

Dans le cadre de cette étude, vous avez utilisé la technique de l'entretien comme méthode de collecte de données qualitative. L'entretien permet d'obtenir des informations approfondies et des perspectives personnelles des participants, tout en permettant de vérifier l'authenticité des réponses fournies. Les psychologues ont été interviewés à l'aide d'un guide d'entretien pré-

élaboré. L'entretien semi-directif a été privilégié, ce qui signifie qu'il y avait une certaine structure dans les questions posées, mais aussi de la flexibilité pour permettre aux participants de développer leurs réponses et de fournir des informations pertinentes. Pour garantir l'intégrité des données et éviter d'introduire des biais, les entretiens ont été enregistrés ou transcrits pendant les entretiens avec les participants. Cela permet de capturer de manière précise les réponses et les détails fournis par les enquêtés. En outre, cette documentation des entretiens permet de réaliser une analyse systématique des données recueillies. Il est également important de mentionner que lors des entretiens, nous avons adopté des attitudes appropriées en tant que chercheur, telles que la maîtrise du guide de questions, le dynamisme et la neutralité. Ces attitudes favorisent un climat de confiance et d'ouverture, encourageant ainsi les participants à partager leurs expériences et leurs opinions de manière authentique.

2.2.5. Outils de traitement et techniques d'analyse des données

Pour traiter et analyser les données collectées dans notre étude sur la perception des jeunes sur l'usage abusif du téléphone portable à Cotonou, nous avons utilisé plusieurs outils et techniques. Nous avons utilisé le logiciel Excel pour organiser et gérer les données quantitatives recueillies à partir du questionnaire. Cela nous a permis de faire des analyses statistiques, de générer des tableaux, des graphiques et des statistiques descriptives. Pour les données qualitatives provenant des entretiens avec les psychologues et les animatrices, nous avons utilisé une approche d'analyse qualitative. Cela implique de transcrire les entretiens, de coder les données en identifiant des thèmes ou des catégories significatives, et d'interpréter les résultats en utilisant des méthodes telles que l'analyse de contenu ou l'analyse thématique.

2.2.6. Difficultés éprouvées

- Difficulté à constituer un échantillon représentatif de la population étudiée avec la technique d'échantillonnage de convenance, peut biaiser les résultats escomptés.
- Difficulté à obtenir des créneaux d'entretien avec les psychologues en raison de leur emploi du temps chargé.

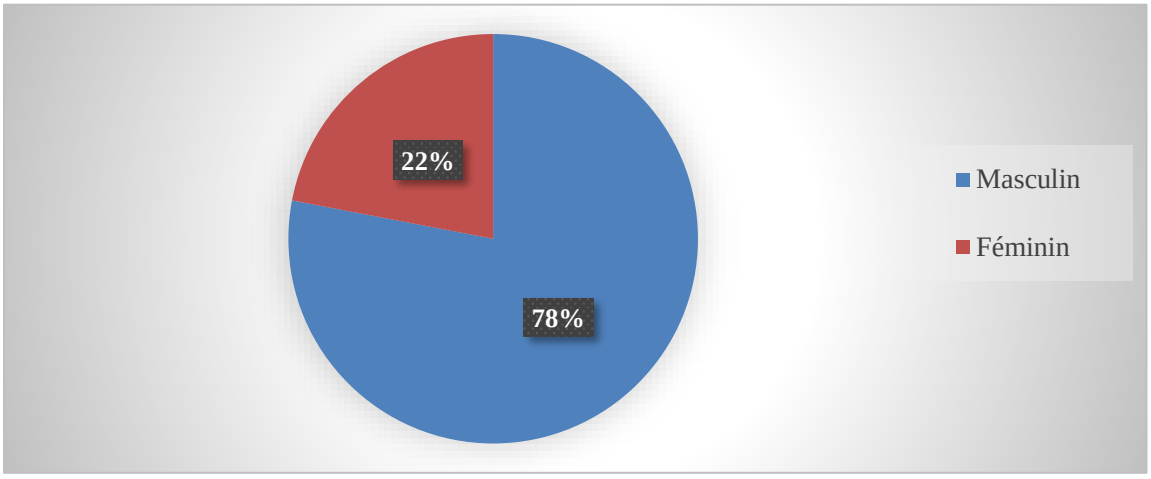
CHAPITRE III : PRESENTATION ET ANALYSE DES RESULTATS

Dans ce chapitre, nous exposons les principaux résultats issus de l'analyse des données recueillies. Des statistiques descriptives et des graphiques permettront de dégager des tendances sur les habitudes d'utilisation du téléphone portable dans notre échantillon et leurs conséquences.

3.1. PRESENTATION ET ANALYSE DES RESULTATS

3.1.1. Caractéristiques sociodémographiques

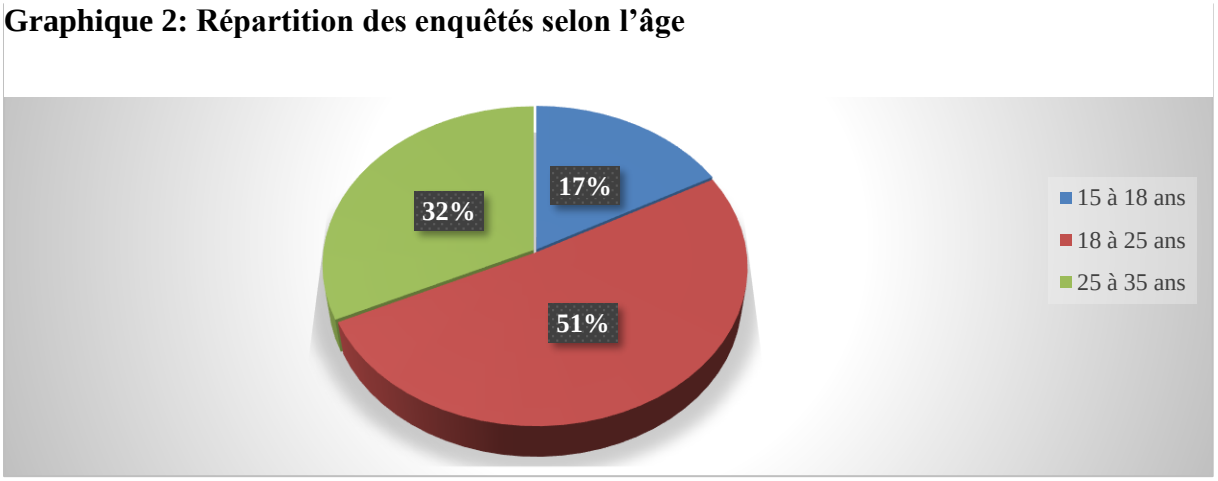
Graphique 1:Répartition des enquêtés selon le sexe



Source : Données d'enquête_ février 2023

Les données recueillies ont révélé que parmi les personnes enquêtées, 78% étaient des hommes et 22% étaient des femmes. Ces chiffres indiquent une prédominance des hommes dans l'échantillon étudié, tandis que la représentation des femmes est relativement plus faible. Cette répartition des sexes telle qu'illustrée par le graphique 1 servira de base à l'analyse ultérieure des résultats.

Graphique 2: Répartition des enquêtés selon l'âge



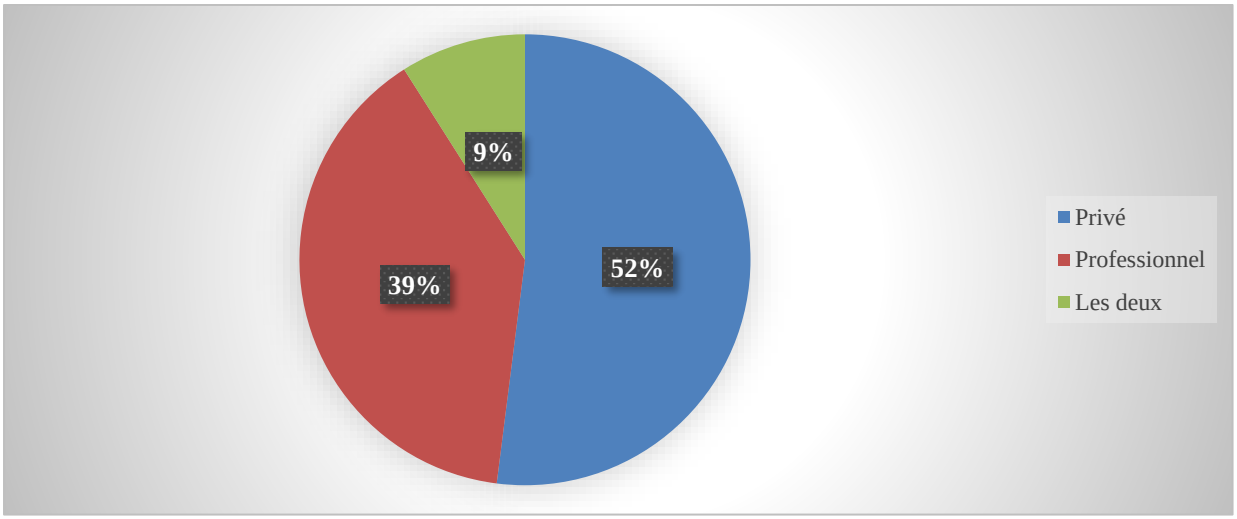
Source : Données d'enquête_ février 2023

Des résultats du graphes 2, 51% de l'échantillon, appartient à la tranche d'âge de 18 à 25 ans. Les enquêtés de la tranche d'âge 15-18 ans et de 25 à 35 ans représentent respectivement 17% et 32% de l'ensemble de l'échantillon enquêté. Ces informations soulignent l'importance des jeunes adultes dans notre échantillon. Le graphique 2 ci-dessous présente la répartition des enquêtés selon l'âge.

En somme, en intégrant ces nouvelles données, nous constatons que les enquêtés étaient principalement des hommes (78%) et que la majeure partie de l'échantillon était composée de jeunes adultes, principalement dans la tranche d'âge de 18 à 25 ans (51%). Ces profils sociodémographiques nous permettent de mieux contextualiser les résultats et de prendre en compte ces variables clés dans l'analyse de la perception de l'usage abusif du téléphone portable.

3.1.2. Usage du téléphone portable par les jeunes

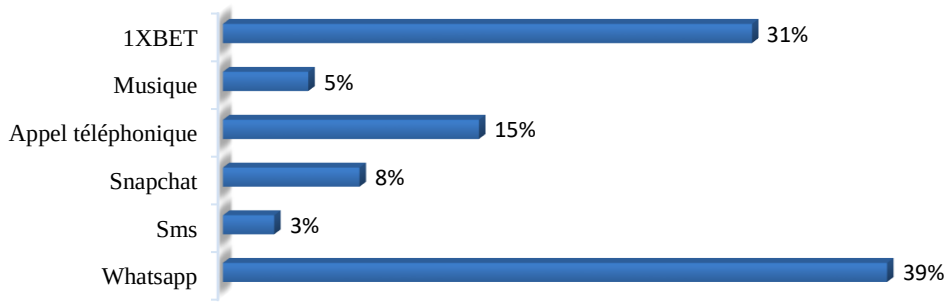
Graphique 3: Usage du téléphone portable



Source : Données d'enquête_ février 2023

Les résultats du graphique 3 révèlent que la majorité des jeunes (52%) font un usage privé de leur téléphone portable, ce qui confirme l'importance de cet appareil dans leur vie personnelle. Cela peut inclure des activités telles que la communication avec leurs amis et leur famille, l'utilisation des réseaux sociaux, la consultation de contenus multimédias, etc. D'autre part, une partie significative des jeunes (39%) utilise leur téléphone portable à des fins professionnelles. Cela peut impliquer des activités liées au travail ou à des études, comme l'envoi de courriels, la gestion de calendriers, l'accès à des applications professionnelles, etc. Il est intéressant de noter que 9% des jeunes enquêtés utilisent leur téléphone à la fois à des fins privées et professionnelles, ce qui indique une certaine polyvalence dans leur utilisation.

Graphique 4: Fonctions les plus utilisées par les jeunes

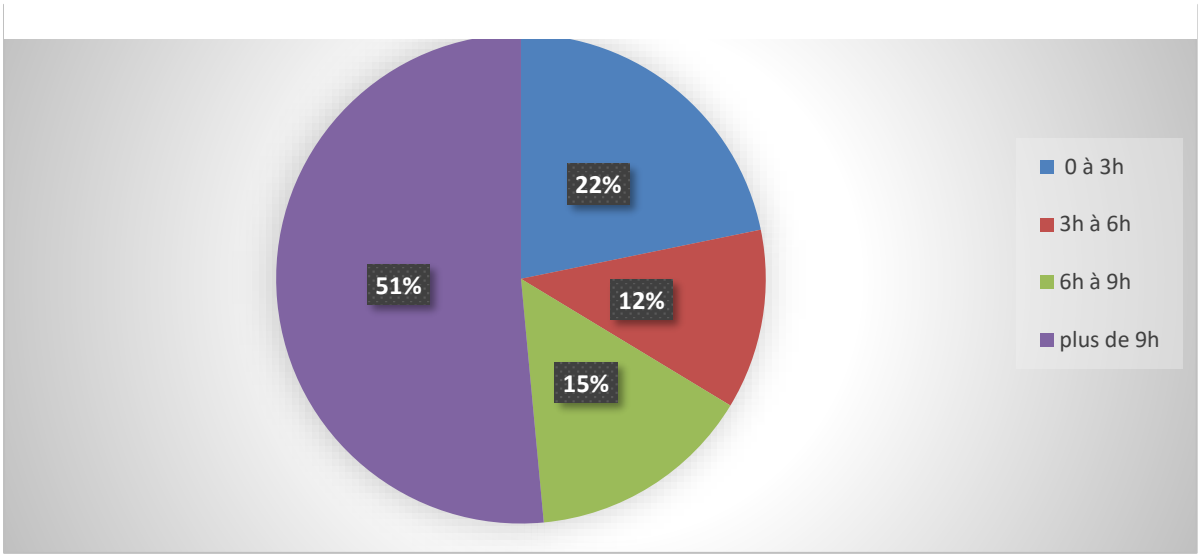


Source : Données d'enquête_ février 2023

Les résultats du graphe 4 nous ont permis d'analyser les préférences des jeunes en ce qui concerne l'utilisation de leur téléphone portable. Tout d'abord, il est remarquable de constater que WhatsApp est la fonction la plus utilisée, avec 38% des jeunes qui la privilégient. Cela reflète l'importance croissante des applications de messagerie instantanée dans la communication quotidienne des jeunes. WhatsApp offre des fonctionnalités telles que les appels vocaux, les appels vidéo et le partage de médias, ce qui en fait un choix populaire pour rester en contact avec leurs amis et leur famille. Ensuite, nous observons que 31% des jeunes utilisent principalement la fonction 1xbet. Il s'agit d'une plateforme de paris sportifs en ligne qui connaît une popularité croissante auprès des jeunes. Cela souligne l'attrait des jeux d'argent en ligne et le fait que les jeunes sont de plus en plus attirés par cette activité de divertissement. Les appels téléphoniques sont également une fonction utilisée par un pourcentage significatif de jeunes, représentant environ 15%. Malgré la prolifération des applications de messagerie instantanée, les jeunes reconnaissent toujours la valeur des conversations téléphoniques directes pour une communication plus personnelle et immédiate. En revanche, nous constatons que l'utilisation de Snapchat (8%), de la fonction musique (5%) et des SMS (3%) est relativement moins répandue chez les jeunes. Cela peut s'expliquer par l'évolution des préférences des jeunes en matière de communication et de divertissement, où les médias sociaux et les plateformes de streaming de musique ont pris une place plus importante dans leurs activités en ligne.

Dans l'ensemble, ces résultats soulignent l'évolution des habitudes des jeunes en matière d'utilisation du téléphone portable, avec une préférence marquée pour les applications de messagerie instantanée telles que WhatsApp et les activités de divertissement en ligne telles que les paris sportifs. Ces observations fournissent des informations précieuses sur les tendances actuelles et peuvent être utiles pour comprendre les comportements des jeunes vis-à-vis de leur téléphone portable.

Graphique 5: Temps passé par les jeunes sur le téléphone portable



Source : Données d'enquête_ février 2023

Parlant des comportements des jeunes, nous avons noté que plus de la moitié des jeunes (51%) utilisent leur téléphone portable pendant plus de 9h par jour. Cela suggère une forte dépendance à l'égard de cet appareil et une préférence pour son utilisation continue. Environ 22% des jeunes consacrent de 0 à 3 heure par jour à l'utilisation de leur téléphone portable. Cela peut représenter une utilisation plus modérée et un équilibre entre l'utilisation du téléphone et d'autres activités. La tranche de 3 à 9 h par jour est représentée par environ 15% des jeunes interrogés. Cela indique une utilisation plus intensive du téléphone portable, avec une portion considérable de leur temps quotidien qui lui est consacrée. Enfin, 12% des jeunes consacrent de 3 à 6 heures par jour à l'utilisation de leur téléphone portable. On peut situer cette catégorie dans les utilisateurs modérés, montrant que certains jeunes passent un temps significatif à utiliser leur téléphone sans le faire de manière excessive comme l'illustre le graphique 5.

Ce graphique montre clairement que la manipulation du téléphone portable occupe une grande partie de la journée des jeunes interrogés. Ces résultats soulignent la prévalence de l'utilisation excessive du téléphone portable parmi les jeunes et la nécessité de prendre en compte les impacts potentiels sur leur bien-être, leur productivité et leur interaction sociale. Mais avant d'en arriver là, il serait utile de connaitre la perception des jeunes à propos de l'usage excessif des téléphones portables.

3.1.3. Perceptions de l'usage excessif des téléphones portables

L'analyse des données quantitatives et des verbatims recueillis permet de mettre en lumière les perceptions de l'usage excessif des téléphones portables auprès des participants à l'étude. Il

s'avère en effet que le téléphone portable soit perçu par les jeunes comme un compagnon fidèle et omniprésent qui les accompagne dans toutes leurs activités quotidiennes. Cette analyse est issue des propos de M.P., psychologue. Il affirme :

« …Aujourd'hui, on constate amèrement que la manière dont les jeunes utilisent leur téléphone portable est presque négative. Ils ne parviennent plus à se séparer de leur téléphone, qui est devenu leur compagnon quotidien. Que ce soient dans les salles de cours, à table pour le repas, sous la douche et même dans les toilettes, ils sont scotchés à leur téléphone. Nous pouvons dire que nous avons affaire à une génération particulière …»

Cette perception est également étayée par les données quantitatives. En effet, 81% des enquêtés ne supportent pas de rester loin de leur téléphone portable, tandis que 19% affirment le contraire. De plus, 76% reconnaissent avoir un lien affectif avec leur téléphone portable tandis que 24% ont répondu ne pas avoir un lien affectif avec leur téléphone portable. Le tableau ci-après offre un récapitulatif de ces données :

Tableau I : Attachement au téléphone portable

Données		**Pourcentage**
rester loin du téléphone	Oui	81%
	Non	19%
lien affectif à l'endroit du téléphone	Oui	76%
	Non	24%

Source : Données d'enquête_ février 2023

Ces résultats démontrent que la grande majorité des jeunes ne peuvent pas se passer de leur téléphone portable. Ces jeunes ont d'ailleurs une perception assez convaincante du phénomène. A cet effet, K.P., psychologue, rapporte ceci:

« *…Quand on analyse le phénomène d'un point de vue globale, on serait tenté de donner raison à ces jeunes. En réalité pour la majorité d'entre eux, le monde évolue. Les téléphones et les ordinateurs ont remplacé leurs cahiers. Les feuilles et les stylos sont dépassés. Les cours, les classeurs, les portefeuilles, les bibles, les corans, les pièces d'identité, les médias, etc sont tous*

accessible directement via les téléphones de nos jours. Alors, l'usage excessif du téléphone portable est un phénomène qui s'impose de lui-même. Pour eux, ils s'agirait d'une évolution naturelle de l'humanité…»

Les jeunes perçoivent donc les téléphones portables comme des outils indispensables qui ont remplacé les objets traditionnels tels que les cahiers, les stylos et les supports physiques d'information. Il est important de noter que cette perspective peut être perçue comme une justification de l'usage excessif des téléphones portables. Cependant, cette vision peut également masquer les conséquences négatives de l'utilisation abusive des téléphones portables sur la santé mentale et les relations sociales.

3.1.4. Impacts de l'usage excessif des téléphones sur la santé mentale et le bien être

L'usage excessif des téléphones portables a des conséquences profondes sur la santé mentale et le bien-être, comme le soulignent différente témoignages des professionnels de la santé mentale. Les jeunes sont devenus dépendants de leurs téléphones au point de développer des comportements addictifs. D'après M.P., psychologue :

«… Il y a une dépendance au téléphone portable qui conduit à des comportements addictifs. Les jeunes n'arrivent plus à s'en séparer, à s'en passer, et ils développent une addiction comportementale. La perte de leur téléphone peut les rendre presque fous et générer des troubles mentaux tels que la dépression et l'anxiété. Le téléphone portable devient leur confident, où ils cachent leurs secrets et ne veulent pas le partager avec quelqu'un d'autre. Au-delà de cette dépendance addictive, le téléphone peut également entraîner des problèmes d'insomnie… »

Ces propos mettent en évidence les conséquences des comportements addictifs liés à l'utilisation excessive des téléphones portables. Pour lui, l'utilisation excessive des téléphones portables engendrent des problèmes psychologiques tels que la dépression, l'anxiété et l'insomnie. De plus, le téléphone portable devient un confident pour les utilisateurs, créant ainsi une relation de dépendance plus intense et compliquant la séparation de l'appareil. Cette dynamique renforce les problèmes liés à l'addiction et peut aggraver les effets néfastes sur la santé mentale et le bien-être des individus concernés.

«… Certains jeunes passent des heures à manipuler leur téléphone, même tard dans la nuit, ce qui engendre des douleurs musculaire et perturbe leur sommeil. De plus, l'utilisation prolongée du téléphone portable peut avoir des conséquences néfastes sur la santé, comme des maladies

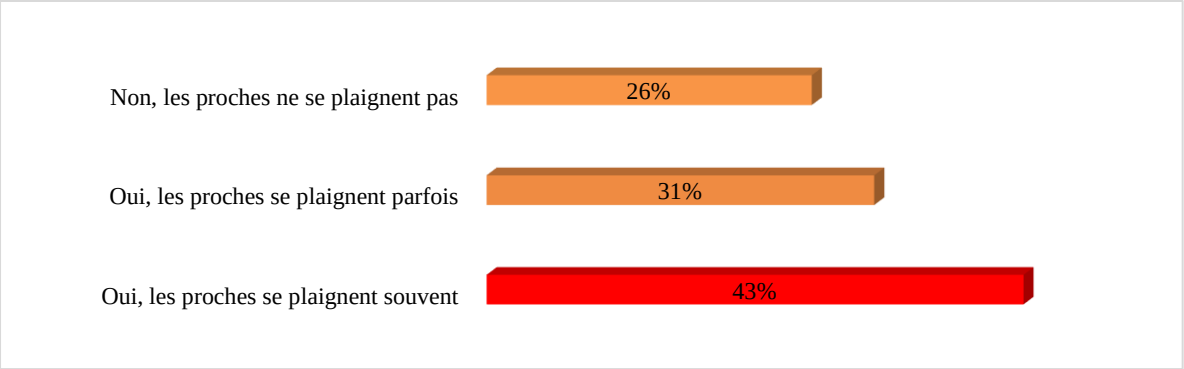
de visuelles, des traumatismes etc. Ainsi, il existe des problèmes somatiques qui peuvent entraîner des problèmes psychologiques, notamment la dépendance et les comportements addictifs… » Extrait d'entretien avec K.P., psychologue.

En effet, passer trop de temps à regarder l'écran de votre téléphone portable peut causer des douleurs au cou, aux épaules et aux bras, ainsi que des problèmes de posture à long terme. De plus, la lumière bleue émise par les écrans des téléphones portables peut fatiguer les yeux et causer des problèmes de vision. Et ce n'est pas tout, l'utilisation des téléphones portables avant de dormir ou pendant la nuit peut perturber la qualité de votre sommeil, ce qui peut causer de la fatigue et des problèmes de santé à long terme. Sur le plan psychopathologique nous n'occultons pas la possibilité de développer des stress post-traumatique en raison des contenus visualisés. Par ailleurs, l'utilisation excessive du téléphone portable peut également avoir un impact négatif sur les relations sociales. A ce propos, M.P., psychologue, nous dit :

*« Dès qu'ils utilisent leur téléphone, ils ne prêtent plus attention à leur entourage, et il n'y a plus d'interaction véritable avec les autres. Par exemple, lorsque plusieurs jeunes se retrouvent dans un café, chacun est préoccupé par son téléphone portable, à consulter les réseaux sociaux et à se tenir au courant de ce qui se passe dans le monde. Auparavant, nous nous consacrions à l'autre, nous nous intéressions à sa vie, nous échangions sur nos difficultés et nous donnions des conseils. Mais aujourd'hui, ce n'est plus le cas, la présence de l'autre ne compte plus. Le téléphone portable fausse nos relations avec les autres, car nous avons privilégié le téléphone et nous estimons que la vie se trouve à travers lui. Nous vivons dans le virtuel***. »**

Les personnes qui passent beaucoup de temps sur leur téléphone portable peuvent avoir du mal à se concentrer sur les conversations en personne, ce qui peut nuire à leur capacité à établir des liens interpersonnels significatifs. Cela peut conduire à des sentiments d'isolement et de déconnexion des autres. De plus, une utilisation excessive du téléphone peut entraîner des conflits dans les relations, car les partenaires ou les amis peuvent avoir l'impression qu'ils ne reçoivent pas suffisamment d'attention. Ces résultats sont renforcés par les données quantitatives qui indiquent que 43% des personnes interrogées ont déclaré que leurs proches se plaignent du temps qu'elles passent à manipuler leur téléphone portable, tandis que 31% ont répondu que leurs proches se plaignent parfois. Cette analyse s'illustre à travers le graphique 6 ci-après :

Graphique 6: Impact de l'utilisation du téléphone sur les rapports sociaux



Source : Données d'enquête_ février 2023

Cela suggère que l'utilisation excessive du téléphone portable peut être source de préoccupation pour une partie des proches, peut-être en raison de l'impact que cela peut avoir sur les relations interpersonnelles ou l'attention accordée à d'autres activités.

« L'utilisation excessif du téléphone portable fausse les relations humaines, rend les jeunes accros et les empêche de s'en passer. On dirait que le téléphone est devenu une drogue dont ils ont besoin tous les jours pour se sentir bien. Aujourd'hui, l'utilisation du téléphone portable a plus de conséquences négatives que positives pour les jeunes. Au lieu de leur apporter de l'aide, il les éloigne de la réalité »

Dans l'ensemble, l'analyse des données met bien en évidence les conséquences multiformes d'une utilisation excessive du téléphone portable. Il met en lumière les effets psychologiques, physiques et sociaux, démontrant la nécessité d'une prise de conscience et d'habitudes saines d'utilisation du téléphone pour préserver le bien-être général et favoriser des liens significatifs avec les autres.

CHAPITRE IV : DISCUSSION DES RESULTATS

Cette étude s'est révélée riche en données qu'il convient de de discuter. Nos données ont révélé une forte participation des hommes. Cette forte proportion d'hommes dans notre étude n'est pas à proprement parler un élément surprenant, étant donné que les recherches ont montré que les hommes sont plus enclins à utiliser leur téléphone portable pour des activités de loisirs et de divertissement, comme le jeu et la consommation de contenu en ligne (Kuss & Griffiths, 2012). Cependant, il convient de noter que cette dominance du sexe masculin ne signifie pas nécessairement une utilisation excessive du téléphone portable. Il est important de souligner que notre étude présente également des limites et des inconvénients. Par exemple, notre échantillon est recruté dans une zone géographique restreinte, ce qui peut influencer la généralisation de nos résultats. De plus, la méthodologie utilisée pour l'échantillonnage des participants, rend difficile d'évaluer la qualité et la représentativité de notre échantillon. En outre, l'étude de Chen et al. (2016) et celle de Lopez-Fernandez et al. (2017) ont trouvé une prévalence plus élevée de l'utilisation excessive du téléphone mobile chez les femmes. Cependant, ces études ont été menées dans des contextes différents et peuvent ne pas être directement comparables à notre étude. Il est donc important de considérer ces différences et de prendre en compte les limites et les inconvénients de chaque étude.

Les raisons de l'utilisation excessive du téléphone portable signalées par les participants étaient principalement liées aux médias sociaux, aux vérifications fréquentes et aux jeux ; ce qui confirme notre première hypothèse qui stipulait que l'usage excessif du téléphone serait lié à des motivations d'ordre personnelle. Ces résultats s'alignent sur des recherches antérieures qui ont identifié les médias sociaux comme un prédicteur significatif de l'utilisation problématique du téléphone portable (Elhai et al., 2017 ; Lin et al., 2014). Les plateformes de médias sociaux sont conçues pour être attrayantes et fournir une gratification instantanée, ce qui peut conduire à une utilisation excessive et à la dépendance. Ces résultats sont cohérents avec d'autres études montrant la persistance d'une "nouvelle addiction" aux technologies numériques parmi les jeunes (Echeburua & de Corral, 2010 ; Lopez-Fernandez et al., 2017). Ces résultats peuvent s'expliquer à la lumière de la théorie de l'addiction à la technologie (Goldberg, 1995). Selon cette théorie, l'utilisation excessive du smartphone peut conduire à une forme de dépendance comportementale procurant du plaisir mais entraînant une perte de contrôle et des conséquences négatives, telles que l'anxiété et la dépression. L'identification des réseaux sociaux, des vérifications fréquentes et des jeux comme motivations principales de l'utilisation excessive chez les participants corrobore la théorie de l'addiction à la technologie. Ces applications

procurant gratification et récompense immédiates favoriseraient le renforcement de ce comportement addictif, comme le suggère la théorie du renforcement. Les applications fournissant du contenu divertissant et générant une gratification immédiate, comme WhatsApp, sont particulièrement addictives (Bae et al., 2017). L'utilisation excessive du téléphone par plus de la moitié des jeunes, soit plus de 9h par jour, suggère une dépendance prononcée, qui peut entraîner des conséquences négatives tant physiques (douleurs au cou, aux épaules, troubles du sommeil, etc.) que psychologiques (anxiété, dépression, irritabilité, etc) selon les nos données et d'autres études (Elhai et al., 2017 ; Samaha & Hawi, 2016). Cela confirme donc en partie notre seconde hypothèse. La théorie de l'autodétermination (Deci & Ryan, 1985) offre une perspective complémentaire, en suggérant que l'usage abusif du téléphone peut combler des besoins psychologiques fondamentaux insatisfaits chez les jeunes, tels que l'autonomie, la compétence et l'appartenance sociale. Enfin, la théorie de la gratification différée (Mischel, 1974) permet de comprendre la difficulté qu'éprouvent certains jeunes à résister à l'envie immédiate d'utiliser leur téléphone, même connaissant les risques à long terme d'une utilisation excessive. Le manque de maîtrise de soi observé reflèterait une faible capacité à reporter la récompense procurée par l'usage du téléphone.

Cependant, ces résultats doivent être interprétés avec prudence en raison de certaines limites de l'étude, telles que la taille relativement petite de l'échantillon. De plus rappelons que ces conséquences abordées n'ont pas été directement décelé chez des utilisateurs excessifs de téléphone portable. Ainsi, le fait que ce soit des éléments issus des discours de certains psychologues constitue donc une limite pour notre étude. De futures études avec un échantillon représentatif et des mesures objectives seraient nécessaires pour confirmer ces tendances initiales observées parmi les jeunes à Cotonou. En conclusion, ces résultats suggèrent l'émergence d'habitudes potentiellement problématiques d'utilisation du téléphone portable parmi les jeunes mais nécessitent un approfondissement méthodologique pour être généralisables. Des stratégies éducatives visant à promouvoir une utilisation modérée et équilibrée du téléphone pourraient être mises en œuvre pour limiter les risques pour cette population vulnérable.

CONCLUSION

Cette étude sur l'utilisation excessive du téléphone portable à Cotonou met en évidence les multiples dimensions de cette réalité croissante parmi la population urbaine de la ville. À travers l'analyse des données quantitatives et qualitatives, nous avons examiné les différents aspects de cette problématique, y compris les motivations, les préférences d'utilisation, les conséquences et les perceptions des habitants de Cotonou. Les résultats de cette étude ont révélé que l'utilisation excessive du téléphone portable est une tendance répandue à Cotonou. L'étude a mis en évidence que l'utilisation excessive du téléphone portable est principalement motivée par des besoins de communication, de divertissement et d'accès à l'information. Les applications de messagerie instantanée, les réseaux sociaux et les services de divertissement en ligne sont les plus utilisés, reflétant l'importance accordée à la connectivité sociale et aux loisirs numériques. De plus, les téléphones portables sont également utilisés pour des activités professionnelles, témoignant de leur rôle essentiel dans le monde du travail et des affaires. Cependant, malgré les avantages indéniables de la technologie mobile, l'étude a révélé des conséquences négatives de l'utilisation excessive du téléphone portable à Cotonou. Sur le plan individuel, cette utilisation intense est associée à des problèmes de santé physique et mentale, tels que la fatigue oculaire, les troubles du sommeil, l'anxiété et la dépression. Sur le plan social, l'utilisation excessive du téléphone portable peut entraîner un isolement, une diminution des interactions en face à face et une altération des relations familiales et amicales. Il est important de souligner que les perceptions des habitants de Cotonou concernant l'utilisation excessive du téléphone portable sont mitigées. Bien que certains reconnaissent les problèmes associés à cette dépendance, d'autres ne perçoivent pas les conséquences négatives comme étant significatives. Cela souligne la nécessité d'une sensibilisation et d'une éducation accrues sur les risques liés à l'utilisation excessive du téléphone portable par les professionnels de la santé mentale, afin de promouvoir une utilisation plus équilibrée et responsable de la technologie mobile. Pour faire face à ce défi, des actions et des interventions peuvent être entreprises à différents niveaux. Au niveau individuel, il est important d'encourager l'autorégulation et de promouvoir une utilisation consciente du téléphone portable. Les utilisateurs peuvent bénéficier de techniques de gestion du temps, de périodes de déconnexion volontaire et de l'établissement de limites claires pour l'utilisation des téléphones portables. Au niveau communautaire, des initiatives de sensibilisation peuvent être développées pour informer les habitants de Cotonou sur les conséquences de l'utilisation excessive du téléphone portable et pour promouvoir des comportements plus sains. Les établissements scolaires, les organisations communautaires et

les professionnels de la santé peuvent jouer un rôle clé dans la sensibilisation et l'éducation des jeunes et de leurs familles. Enfin, au niveau gouvernemental, des politiques et des réglementations peuvent être mises en place pour promouvoir une utilisation responsable des téléphones portables. Cela peut inclure des campagnes de sensibilisation nationales, des programmes d'éducation dans les écoles et des mesures de protection des droits des consommateurs pour garantir que les utilisateurs aient accès à des informations claires sur les effets de l'utilisation excessive du téléphone portable. L'utilisation excessive du téléphone portable est une réalité croissante à Cotonou, avec des implications individuelles, sociales et de santé publique. Cette étude a mis en évidence l'ampleur du phénomène, ses motivations, ses conséquences et les perceptions de la population locale. Pour faire face à cette problématique, une approche holistique est nécessaire, impliquant des mesures individuelles, communautaires et gouvernementales pour promouvoir une utilisation plus équilibrée et responsable des téléphones portables. Seule une combinaison d'efforts peut permettre de maximiser les avantages de la technologie mobile tout en minimisant les risques associés à une utilisation excessive.

REFERENCES BIBLIOGRAPHIQUES :

- Académie des Sciences (2019). L'enfant, l'adolescent, la famille et les écrans. Rapport
- Adamczewska-Chmiel, K., Dudzic, K., Chmiela, T., & Gorzkowska, A. (2022). Smartphones, the Epidemic of the 21st Century: A Possible Source of Addictions and Neuropsychiatric Consequences. *International journal of environmental research and public health*, *19*(9), 5152. https://doi.org/10.3390/ijerph19095152
- Beranuy, M., Oberst, U., Carbonell, X., & Chamarro, A. (2009). Problematic Internet and mobile phone use and clinical symptoms in college students: The role of emotional intelligence. *Computers in human behavior*, *25*(5), 1182-1187.
- Billieux, J., Van der Linden, M., & Rochat, L. (2008). The role of impulsivity in actual and problematic use of the mobile phone. *Applied Cognitive Psychology: The Official Journal of the Society for Applied Research in Memory and Cognition*, *22*(9), 1195-1210.
- Chen, C., Zhang, K. Z., Gong, X., & Lee, M. (2019). Dual mechanisms of reinforcement reward and habit in driving smartphone addiction: the role of smartphone features. Internet Research, 29(6), 1551-1570.
- Duarte, A., & Bru, S. (2021). La boîte à outils de la gamification. Dunod.
- Elmroth, E., Welford, M., Bedwell, B. et Duke, E. (2017). Une étude exploratoire sur la peur de manquer quelque chose (FoMO) chez des étudiants aux États-Unis. Journal international de la technologie et de l'interaction humaine, 13(3), 20-38.
- Gentina, E., & Rowe, F. (2020). Effects of materialism on problematic smartphone, dependency among adolescents: The role of gender and gratifications. International Journal of Information Management, 54, 102134.
- Grinols, A. B., & Rajesh, R. (2014). Multitasking with smartphones in the college classroom. *Business and Professional Communication Quarterly*, *77*(1), 89-95.
- Ha, J. H., Chin, B., Park, D. H., Ryu, S. H., & Yu, J. (2008). Characteristics of excessive cellular phone use in Korean adolescents. CyberPsychology & Behavior, 11(6), 783-784.

- Hu, Y., Long, X., Lyu, H., Zhou, Y., & Chen, J. (2017). Alterations in white matter integrity in young adults with smartphone dependence. Frontiers in human neuroscience, 11, 532.
- Junco, R., & Cotten, S. R. (2012). No A 4 U: The relationship between multitasking and academic performance. Computers & Education, 59(2), 505-514.
- Li, X., Li, D. et Newman, J. (2018). Contrôle parental comportemental et psychologique et utilisation problématique d'Internet chez les adolescents chinois : le rôle médiateur de la maîtrise de soi. Ordinateurs dans le comportement humain, 89, 191-199.
- Martin, C. (2003, October). Représentations des usages du téléphone portable chez les jeunes adolescents. In CIFSIC-Bucarest-2003.
- Passeron, J. (2016). Dépendance à la téléphonie mobile et risques associés. Revue de Littérature (Dependence of Mobile Telephony and Associated Risks: Literature Review), References En Sante Au Travail, INRS, 145, 131-139.
- Patesson, R. (2015, November). Enquête sur L'addiction des Jeunes aux Smartphones. In XIe Colloque du réseau international et interdisciplinaire pour les enjeux et usages des technologies de l'information et de la communication (EUTIC)" Les écosystèmes numériques et la démocratisation informationnelle: Intelligence collective, Développement durable, Interculturalité, Transfert de connaissances".
- Stéphane Legleye, Amandine Nougaret, Louise Viard-Guillot (Insee, 2022). 94 % des 15-29 ans ont un smartphone en 2021
- Thomée, S., Härenstam, A., & Hagberg, M. (2011). Mobile phone use and stress, sleep disturbances, and symptoms of depression among young adults--a prospective cohort study. BMC public health, 11, 66. https://doi.org/10.1186/1471-2458-11-66

ANNEXES

Questionnaire

I. Identification sociodémographique

Sexe :

Age :

II. Utilisation du téléphone portable

1. Quel usage faites-vous de votre téléphone portable ?

a) Privé

b) Professionnel

2. Quelle est la fonction que vous utilisez le plus souvent sur votre téléphone ? (Sélectionnez plusieurs réponses si nécessaire)

a) WhatsApp

b) SMS

c) Internet

d) Snapchat

e) Appels téléphoniques

f) 1xbet

g) Musique

h) Autres (précisez) _____

3. En moyenne, combien de temps utilisez-vous votre smartphone par jour ?

III. Motivations liées à l'utilisation du téléphone portable

1. Parmi ces propositions, quelles sont les raisons qui motivent le plus souvent votre utilisation du téléphone portable ? (Sélectionnez plusieurs réponses si nécessaire)

a) Obligation personnelle

b) Obligation familiale

c) Ennui

d) Curiosité

e) Timidité

f) Quête d'information

g) Autres (précisez) _____

2. Combien de temps estimez-vous pouvoir rester sans votre smartphone lorsque vous êtes avec des amis ou des parents ?

3. Les fonctions disponibles sur le téléphone portable sont-elles une source de motivation pour vous ?

a) Oui

b) Non

IV. Fréquence d'utilisation du téléphone portable

1. Depuis l'acquisition de votre smartphone, avez-vous remarqué que vous consacrez plus de temps que prévu à son utilisation ?

a) Oui

b) Non

2. Avez-vous déjà essayé de réduire le temps d'utilisation de votre téléphone portable sans succès pendant au moins deux jours ?

a) Non

b) Oui

3. Ressentez-vous une certaine dépendance à des sites de vente, de jeux d'argent, de bande dessinée ou de contenu pornographique sur votre téléphone portable ?

a) Oui

b) Non

4. Ressentez-vous un lien affectif envers votre téléphone portable ?

a) Non

b) Oui

5. Êtes-vous souvent absorbé(e) dans votre téléphone, au point de ne pas prêter attention à votre environnement ?

a) Oui

b) Non

6. Vos proches se plaignent-ils du temps que vous passez à utiliser votre téléphone portable ?

a) Oui

b) Non

c) Moyennement

7. Quelles sont vos perceptions de l'usage du téléphone en tant que jeunes ?

8. Pensez-vous que le téléphone portable constitue un handicap pour la jeunesse ?

Guide d'entretien aux psychologues

Merci d'avoir accepté de participer à cet entretien. L'objectif de cette entrevue est de recueillir votre expertise et vos expériences en tant que psychologues concernant l'utilisation excessive du téléphone portable chez les jeunes. Vos réponses contribueront à enrichir notre compréhension de cette problématique. Les réponses que vous fournissez peuvent être basées sur des observations cliniques, des études de recherche ou votre expertise professionnelle. Veuillez répondre aussi précisément que possible. Votre participation est confidentielle et anonyme.

1. Quelles sont vos perceptions de l'usage excessif et fréquent remarqué aujourd'hui chez les jeunes ?

2. Selon vous, quelles sont les maladies psychologiques entraînées par l'usage excessif et fréquent du téléphone portable chez les jeunes aujourd'hui ?

3. Quelles analyses psychologiques faites-vous de l'usage excessif du téléphone portable chez les jeunes ?

4. Quelles solutions préconisez-vous pour améliorer l'usage excessif du téléphone portable dans le quotidien des jeunes aujourd'hui ?

TABLE DES MATIÈRES

SOMMAIRE 2

DÉDICACE 3

REMERCIEMENTS 4

LISTE DES GRAPHIQUES 5

RESUME 6

ABSTRACT 6

INTRODUCTION 7

CHAPITRE I : CADRE THÉORIQUE ET CONCEPTUEL DE LA RECHERCHE 9

1.1.PROBLEMATIQUE 9

1.1.1. Hypothèses de recherche 10

1.1.2. Objectifs 10

1.2. INTERET DE LA RECHERCHE 11

1.3. CLARIFICATION CONCEPTUELLE 13

1.3.3. Usage excessif 14

1.4. REVUE DE LA LITTÉRATURE 14

1.5. THEORIES DE REFERENCE 16

CHAPITRE II : CADRE DE L'ETUDE ET APPROCHE MÉTHODOLOGIQUE 18

2.1. PRÉSENTATION DU CADRE DE RECHERCHE 18

2.2. APPROCHE METHODOLOGIQUE 18

2.2.1. Nature de la recherche 18

2.2.2. Population d'étude 18

2.2.3. Techniques d'échantillonnage 19

2.2.4. Techniques et outils de collecte des données 19

2.2.5. Outils de traitement et techniques d'analyse des données 21

2.2.6. Difficultés éprouvées 21

CHAPITRE III : PRESENTATION ET ANALYSE DES RESULTATS 22

3.1. PRESENTATION ET ANALYSE DES RESULTATS 22

3.1.1. Caractéristiques sociodémographiques 22

3.1.2. Usage du téléphone portable par les jeunes 23

3.1.3. Perceptions de l'usage excessif des téléphones portables 26

3.1.4. Impacts de l'usage excessif des téléphones sur la santé mentale et le bien être 28

CHAPITRE IV : DISCUSSION DES RESULTATS 31

REFERENCES BIBLIOGRAPHIQUES : 35

ANNEXES 37

TABLE DES MATIÈRES 42