

Smartphones et hyperactivité : un lien possible

Zitouni IMOUNACHEN - 2016-05-17 17:37:58 - Vu sur pharmacie.ma

Selon une étude des universités de Virginie et de Colombie Britannique, et présentée à la conférence Human-Computer Interaction à San José, les smartphones et autres nouvelles technologies pourraient causer des symptômes similaires à l'hyperactivité, plus savamment nommée "trouble avec déficit d'attention avec ou sans hyperactivité" (TDAH).

Pour arriver à ce résultat, Kostadin Kushlev et ses collègues de l'université de Colombie Britannique ont décidé de mesurer l'impact de ces technologies envahissantes sur nos comportements, avec un protocole somme toute assez simple.

221 étudiants de l'université de Colombie Britannique, issus de la population estudiantine générale (non diagnostiqués hyperactifs) ont été assignés, pendant une semaine, à "maximiser" les interruptions venant de leur téléphone. Concrètement, ils ont dû garder leur smartphone allumés près d'eux en permanence, en activant les alertes et notifications. La semaine suivante, ces mêmes participants ont, au contraire, dû "minimiser" les interruptions, en éloignant leur téléphone et en maintenant inactives les alertes et notifications. A la fin de chaque semaine, ils ont complété un questionnaire portant sur leurs comportements.

Sans surprise, les résultats ont montré que les participants avaient des niveaux d'inattention et d'hyperactivité plus élevés quand les alertes étaient allumées : "Les résultats suggèrent que même les gens qui n'ont pas été diagnostiqués hyperactifs peuvent expérimenter des symptômes du trouble TDAH, tels que la distraction, la bougeotte, de la difficulté à rester assis, de la difficulté à faire des tâches et des activités calmes, de l'agitation et une difficulté à la concentration, ainsi que le fait de s'ennuyer facilement en essayant de se concentrer », observent les auteurs.

Dans leurs conclusions, les chercheurs américains se font eux aussi plus prudents. "Tout comme nous ne suggérons pas que les interruptions du téléphone peuvent causer le TDAH, nous ne prétendons pas que réduire les interruptions téléphoniques peut le traiter." Et de conclure "Ce que nos résultats suggèrent c'est qu'être constamment interrompu par des alertes et des notifications peut contribuer à une augmentation problématique du déficit d'attention dans notre société numérique connectée. Dans cet âge de stimulations numériques incessantes, nous espérons que nos résultats stimuleront de futures recherches sur la manière dont les gens peuvent prendre le contrôle sur leur attention." Ils notent aussi que leurs résultats ne s'appliquent peut-être pas à tout le monde. Car, pour certains, savoir leur smartphone éteint, éloigné ou leurs alertes et notifications désactivées peut générer une anxiété bien plus élevée que de l'inattention et de l'hyperactivité. Cette nouvelle phobie qu'on appelle aujourd'hui la nomophobie.