

EST-IL JALOUX DE MON NATEL?

MON SMARTPHONE, C'EST PLUS DE LIBERTÉ ET D'OUVERTURE SUR LE MONDE OU MOINS DE COMMUNICATION AVEC L'AUTRE? UNE QUESTION AU COEUR DES PRATIQUES ACTUELLES

TEXTE LAURENCE DISPAUX



Q. «*Mon copain me vanne sans cesse à propos de mon "addiction" au natel. Ça commence à m'agacer, car je ne vois pas en quoi ça le concerne et plus je me défends, plus il attaque, arrivant presque à un discours du genre "c'est lui ou moi".*» LUCY, 22 ANS



NOTRE EXPERTE

Cette semaine, envoyez vos questions à **Laurence Dispaux**, psychologue-psychothérapeute FSP, conseillère conjugale FRTSCC, sexologue clinicienne ASPSC: laurence.dispaux@femina.ch

Réponse:

Vous êtes entrés en escalade, chacun tirant sur son bout de couverture dans un débat qui se trompe peut-être de sujet. Au-delà de l'addiction, la question que vous posez est celle qui importe: en quoi est-il concerné? Autrement dit, qu'est-ce qui est touché ou blessé en lui (ou, selon lui, dans votre relation)?

Nombre d'études ont analysé les impacts, positifs comme négatifs, du smartphone sur le couple. En bref, et du côté négatif: sentiment que l'autre ne nous regarde plus, qu'il/elle n'est pas vraiment présent, car son regard vire sur le natel pendant des discussions ou même des moments intimes, moins de

câlins, car l'heure du coucher est passée devant l'écran du natel (jadis la télé, aujourd'hui WhatsApp) et, bien sûr, la jalousie face à un message qui est adressé à l'interlocuteur virtuel et nous exclut. A l'ère de la *mindfulness*, de la pleine conscience, c'est un paradoxe: on sent notre partenaire absent, déconnecté de la réalité du moment passé avec nous. Or, pour peu que votre homme soit un tantinet anxieux ou désécurisé, il a d'autant plus besoin de votre entière attention.

Exploiter le côté positif

Qu'en est-il du côté de la personne scotchée à son téléphone? L'utilisation excessive

du natel traduit-elle l'essoufflement du couple ou est-ce le contraire? L'œuf ou la poule? Une étude a montré que lorsque le natel est à portée de vue, notre concentration est amoindrie; lorsqu'il est à portée de main, elle l'est encore davantage, comme si une partie de notre cerveau était accaparée, inconsciemment, par son appel. Mais que vous offre-t-il véritablement? Et surtout, pouvez-vous exploiter son versant positif pour le couple, par exemple au travers du petit SMS tendre pendant la journée pour rassurer votre homme que c'est bien à lui que vous pensez? Et le soir venu, rangement de l'objet hors de la chambre! ●

CE QUI SE PASSE **SOUS LA COUETTE** PAR NICOLAS POINSOT