



Comment votre smartphone peut ruiner vos relations.

La désagréable habitude de tapoter hystériquement sur son smartphone tout en conversant face à face avec quelqu'un, a déjà un nom : le « phubbing », contraction de deux mots anglais, « snubbing (ignorer, snober) et phone (téléphone). Le « phubbing » désigne l'attitude qui consiste à ignorer les personnes qui sont en votre compagnie tout en communiquant avec votre téléphone portable. Le phénomène fait des ravages dans les relations interpersonnelles ; un exemple probant de ce qui arrive quand la technologie supprime les relations humaines. Et encore n'en a-t-on pas encore vu toutes les conséquences... ..

Alex Haugh, un Australien de 23 ans, a décidé de mener une campagne "Stop phubbing" destinée à freiner l'abus récurrent de l'utilisation du téléphone portable aux moments où une personne est en compagnie d'une autre : *« Bon nombre d'entre nous en font souvent l'expérience : les gens prêtent plus d'attention à leurs téléphones qu'à vous. »*

On consacre plus de temps et d'attention aux écrans qu'aux personnes

Ce dernier présente des chiffres alarmants. Ainsi, près de 92% des adolescents préféreraient communiquer par SMS plutôt que face à face, tandis que les restaurants connaissent en moyenne 36 cas de "phubbing" à chaque service. Un nouveau jeu a fait son apparition sur les tables de bistros. Le principe : chacun met son portable au centre de la table. Le premier qui craque paye la facture.

Les chiffres montrent aussi que ce phénomène peut finir par réduire les rapports sociaux à un échange de messages virtuels. La technologie est merveilleuse quand on en fait un bon usage, mais elle n'est pas aussi positive quand elle devient une dépendance qui affecte les relations sociales.

Il est regrettable que l'utilisation abusive de la technologie supprime ainsi ce qu'il y a de plus précieux dans l'interaction humaine. On consacre plus de temps et d'attention aux écrans qu'aux personnes, alors que ce sont celles-ci qui confèrent à la vie son sens et sa valeur. Il dépend de chacun que la technologie cesse d'occuper un espace de premier plan. Il est temps de faire une pause. Espérons que ne viendra pas le jour où nous pleurerons les occasions perdues de « profiter » de ceux que nous aimons, parce que nous avons été dépendants d'un tchat...

D'après Aleteia