

AVEZ-VOUS ÉTÉ ACCRO À VOTRE CELLULAIRE CET ÉTÉ ?

[Priscilla Reig](#), le 15 août 2011, 12h43

<http://www.sciencepresse.qc.ca/actualite/2011/08/15/avez-ete-accro-votre-cellulaire-cet-ete>

(Agence Science-Presse) Décompresser, ne plus penser au travail, voilà le rôle des vacances. La réalité est souvent différente. Selon une étude menée cet été par le fabricant américain d'équipements de télécommunication Brocade, 95 % des vacanciers européens seraient partis en congé avec au moins un outil équipé d'une connexion Internet.



[Certains organisent même](#) leurs vacances en fonction des zones couvertes en Wi-Fi ou 3G !

Les Canadiens sont-ils de meilleurs élèves ? Le Canada est le pays où le taux d'adoption du téléphone intelligent est le plus élevé au monde: 39 % des abonnés au service mobile utilisent un téléphone intelligent, contre 35 % aux États-Unis. Des données [publiées au mois de juin](#) par la firme internationale de consultants Nordicité.

« Répondre à des courriels professionnels, rester joignable par ses collègues de bureau et son patron, mettre à jour son profil LinkedIn, consulter les nouvelles... Le nombre de Québécois dépendants de leurs téléphones est en augmentation », affirme François Le Fort, psychologue du travail et fondateur du site aideenligne.ca. Les travailleurs autonomes, les cadres supérieurs et les chefs d'entreprises sont particulièrement concernés. « Six à 10 % de mes patients cyberdépendants sont accros à leurs cellulaires intelligents », chiffre Jean-Pierre Rochon, psychologue spécialisé en dépendance à l'ordinateur et à la technologie.

Ce spécialiste diagnostique un problème d'ergomanie, ou de maladie du travail. Ces personnes ont peur que l'information leur échappe, le travail est le seul moyen pour elles de

se valoriser. Elles sont anxieuses, coupables de se reposer. « Les cyberdépendants souhaitent avoir un accès Internet partout dans le monde, avec un iPhone, un iPad ou un BlackBerry. Ils nourrissent leur dépendance en vacances et trouvent des prétextes pour se brancher », précise Jean-Pierre Rochon. Un de ses patients a consulté jusqu'à 15 à 20 fois par jour les valeurs boursières pour surveiller ses intérêts.

Conséquence: le repos n'est pas bénéfique et le cellulaire peut être à l'origine de conflits familiaux. Comment réagir ? « Première étape, il faut en prendre conscience », conseille la présidente et directrice générale du groupe de promotion pour la prévention en santé, le GP2S, Marie-Claude Pelletier. Et apprendre à gérer son cellulaire comme n'importe quel outil de travail. Bien planifier ses vacances fait partie des solutions. Le salarié peut organiser son départ avec son employeur, enregistrer un message d'absence, et s'obliger à consulter ses courriels une seule fois par jour. « Les vacances sont nécessaires pour recharger les batteries. Elles doivent être valorisées », ajoute Marie-Claude Pelletier.

Mais attention, si les vacances sont perçues comme une opportunité de se détendre, elles sont aussi source de stress. C'est l'avis du psychologue clinicien Stéphane Cardinal. « L'emploi du temps est chamboulé, le quotidien moins structuré, la proximité avec la famille et les amis, accentuée », explique-t-il, « certains choisissent alors de se réfugier dans leur cellulaire. » Pas si facile de décrocher.