



# LOVE STORIES

Was ist deine Geschichte?  
Quelle est ton histoire?

4.0

[bee-secure.lu/lovestories](https://bee-secure.lu/lovestories)

## Être en couple à l'ère du numérique : 1+1=3 ?

Que ce soit à l'école, au travail ou durant les loisirs, les smartphones sont devenus des compagnons de chaque instant. Mais l'utilisation du smartphone peut parfois s'avérer source de malentendus, en particulier dans les relations amoureuses. Il est donc d'autant plus important d'écouter attentivement l'autre, de parler des habitudes liées aux smartphones ensemble, ainsi que de la gestion de la vie privée. Dans ce dossier, BEE SECURE informe sur la distraction provoquée par le smartphone et la jalousie numérique potentielle.

### Tu m'écoutes?

Tim et Julie sont ensemble depuis deux mois. Le samedi après-midi, ils se retrouvent chez le glacier. Au bout de 15 minutes, Julie est énervée. Alors qu'elle essaie de raconter sa soirée film entre copines à Tim, celui-ci a les yeux rivés sur son téléphone et répond aux messages de ses amis. Quand il se met à regarder une vidéo de son ami, Julie sort de ses gonds. Tout le monde a déjà vécu une situation plus ou moins semblable. Nous sommes à table, à discuter, mais visiblement, notre interlocuteur n'a d'yeux que pour son smartphone ou, tout du moins, lorgne sans arrêt sur celui-ci. Selon une étude de

Kaspersky Lab menée sur un échantillon de 18 000 participants dans 18 pays du monde, plus de la moitié des partenaires (55%) sont jaloux/ses parce que l'autre passe trop de temps sur son téléphone. <sup>1</sup>

Le smartphone est présent partout et à chaque instant et, avec lui, les amis/es, les jeux, le travail et les loisirs. Par conséquent, les frontières spatio-temporelles entre relations et activités s'estompent. **Il est plus difficile de se concentrer sur l'instant présent.** Nous sommes distraits chaque fois que le portable vibre, que la notification d'une application ou le signal

<sup>1</sup> [https://www.kaspersky.de/about/press-releases/2018\\_digitale-eifersucht](https://www.kaspersky.de/about/press-releases/2018_digitale-eifersucht) (dernière consultation le 23.04.2019)

WhatsApp s'allume. Nous voulons sans cesse savoir ce qu'il se passe. Les partenaires qui souhaitent toute notre

attention ne se sentent peut-être pas considérés, estimés ou respectés dans ces moments.

## La crainte de manquer quelque chose

Pourquoi le monde numérique nous fascine-t-il au point que nous avons du mal à le mettre de côté (ne serait-ce que pour un instant) ? **Internet nous promet un monde aux possibilités illimitées** : il existe toujours un autre produit, une autre fête, un/e autre partenaire - et s'il/elle était mieux ? Le phénomène du « Fear of missing out », également appelé Fomo, est largement répandu, en particulier chez les jeunes et les milléniaux. Selon une enquête menée dans un milieu anglophone, 40% des jeunes déclarent éprouver parfois la crainte de manquer quelque chose.<sup>2</sup>

Ce phénomène est aussi partiellement renforcé par l'architecture des réseaux sociaux, car elle influence notre perception. Sur les réseaux sociaux, nos amis/es et connaissances paraissent plus populaires et plus actifs que nous. Mais ce n'est pas seulement une impression ! Pour beaucoup, c'est un fait. Il s'agit du phénomène sociologique du paradoxe de l'amitié : il est plus probable d'être ami avec des personnes ayant de nombreux contacts sociaux qu'avec des individus en ayant peu. Ce paradoxe s'applique également aux réseaux sociaux. Nos « amis/es » Facebook ont, en moyenne, presque trois fois plus d'amis/es que nous.<sup>3</sup> Il existe un paradoxe fonctionnant sur un principe similaire au niveau des activités. Malgré la preuve mathématique de ce

sentiment, il ne faut pas désespérer. Il s'agit d'une déformation de la perception due à la structure des réseaux sociaux, qui ne révèle rien sur la qualité de nos relations.

La vie extraordinaire que les autres exposent en ligne n'est qu'une partie de la réalité. Rares sont ceux qui publient les moments peu marquants de leur vie, comme chercher ses clés, vider le lave-vaisselle ou encore se rendre à l'arrêt de bus. Avoir beaucoup d'amis/es sur Facebook n'est pas forcément synonyme de véritables sentiments d'amitié. Le rapport entre le Fomo et les réseaux sociaux n'est pas très clair : les personnes ayant tendance à avoir ce genre de craintes, utilisent-elles plus volontiers les réseaux sociaux ou ces derniers augmenteraient-ils les craintes ? La réciprocité entre les deux facteurs serait également possible. **Les personnes susceptibles d'être atteintes par le syndrome Fomo n'utilisent pas forcément leur smartphone plus souvent que les autres.** Cependant, elles ont plutôt tendance à choquer par leur comportement parce qu'elles accordent plus d'attention à leur écran qu'à la personne en face d'elles.<sup>4</sup>

---

<sup>2</sup> <https://www.spektrum.de/news/angst-etwas-zu-verpassen/1454729> (dernière consultation le 02.05.2019)

<sup>3</sup> <https://blog.zeit.de/mathe/allgemein/facebook-freundschaft-netzwerk/> (dernière consultation le 05.05.2019)

<sup>4</sup> <https://www.spektrum.de/news/angst-etwas-zu-verpassen/1454729> (dernière consultation le 02.05.2019)

## L'attention des internautes au coeur des stratégies médias

Le problème d'attention est principalement dû au modèle économique des réseaux sociaux. Notre capacité à être attentif est limitée, les concepteurs d'applications et site internet rivalisent d'ingéniosités pour l'attirer. On peut vite oublier le temps en faisant défiler le fil d'actualités. Attendre que le niveau suivant d'un jeu se déverrouille incite également à continuer à regarder son téléphone portable. Lorsqu'une vidéo est terminée, YouTube et Netflix proposent automatiquement la suivante. Le design et les contenus sur Facebook, Instagram, Twitter etc. sont conçus pour attirer notre attention le plus longtemps possible.

Au bout d'un certain temps, les stories disparaissent. Si on clique trop tard, on manque l'événement. Le mode Snapstreak, représenté par une petite flamme, montre pendant combien de jours nous avons échangé des messages Snapchat avec une autre personne sans interruption. On ne veut pas perdre cette petite flamme, même s'il n'y a rien à gagner. La pression monte. À terme, de tels mécanismes n'influencent pas seulement la façon dont nous passons notre temps, mais aussi la façon dont nous façonnons nos relations. Interdire le portable aux jeunes peut donc avoir des conséquences bien plus vastes que l'imaginent leurs responsables légaux. Pour certains utilisateurs/trices, ne pas envoyer de Snap signifie laisser tomber ses amis/es.<sup>5</sup>

## Savoir gérer la distraction

Il peut être difficile de gérer les nombreuses influences qui sollicitent notre attention. Pourtant, il existe quelques astuces pour y arriver plus facilement.

- Créer des zones sans portable à la maison : par exemple, dans la salle à manger.
- Charger son portable la nuit hors de la chambre à coucher - ou au moins, le mettre en mode avion. Ne pas forcément utiliser le portable comme réveil.
- S'octroyer du temps sans portable en le mettant en mode avion pour aller se promener ou faire du sport, par exemple.

- Suspendre ou éteindre complètement les notifications de messages et des applications pour ne pas être distrait.
- Télécharger une application permettant de calculer et de réguler le temps passé sur le téléphone.
- Clarifier les attentes avec les personnes les plus importantes : quel est le délai raisonnable pour recevoir une réponse de ma part ? La manière dont je souhaite être joint et pourquoi ?

Plus d'informations :

- [Digital Detox](#)

- [Bee Balanced](#)

---

<sup>5</sup> <https://www.insider.com/teens-are-obsessed-with-snap-streaks-on-snapchat-2016-12>

<https://www.theodysseyonline.com/snapchat-streaks-worst>

## Jalousie numérique – se trame-t-il quelque chose?

Les réseaux sociaux nous permettent de suivre les activités de notre partenaire. Pourquoi a-t-elle liké la photo de ce mec ? Est-ce qu'elle le trouve mieux que moi ? Pourquoi est-il ami avec elle ? Se trame-t-il quelque chose ? La jalousie naît quand une personne se sent sous-estimée par rapport à une autre. Cette incertitude n'est ni nouvelle, ni forcément problématique, elle exprime souvent le souhait d'un peu plus d'attention. Pourtant, si les soupçons sont restés les mêmes à l'ère du numérique, les comportements et les moyens d'action, eux, ont changé.

Connaître les possibilités, apparemment illimitées, d'Internet peut inciter à devenir plus possessif envers son/sa partenaire ou faire hésiter à s'engager dans une relation, parce qu'un amour pourrait bien se cacher derrière le prochain clic. L'agréable sensation d'arriver à quelque chose est réduite, tandis que l'insécurité existante peut augmenter. D'autre part, les tchats et services de messageries en ligne (type Messenger) offrent des possibilités de contacts qui échappent à l'attention du/de la partenaire, ce qui peut affaiblir une

confiance déjà fragile, surtout si le couple ne fonctionne pas bien.

Quoi qu'il en soit, Internet offre plus de moyens d'action. Rechercher des preuves de tromperie de la part du/de la partenaire est un comportement de jalousie typique. Si nous n'en trouvons pas, nous ne concluons pas que nous pouvons lui faire confiance, mais plutôt que nous n'avons pas encore assez cherché. On peut également mener sa petite enquête sur les réseaux sociaux pour en savoir plus sur le/la rival/e présumé/e. La géolocalisation nous permet de savoir où se trouve le/la partenaire en temps réel sans que celui-ci/celle-ci ne s'en rende compte. Il existe même des applications pour les partenaires jaloux/ses : une fois installées, elles se camouflent dans le téléphone, permettant ainsi d'espionner l'autre sans se faire voir. Les possibilités numériques accélèrent encore cette dynamique. Le temps entre l'impulsion et l'action, c'est-à-dire, le temps nécessaire pour réfléchir et considérer la situation est plus court. Un moment de jalousie peut donc dégénérer plus vite.

## Tout ce qui est à moi, est-il aussi à toi?

Lorsqu'un couple se met ensemble, il convient de savoir dans quelle mesure les deux partenaires doivent aussi partager leur vie numérique. De nombreux couples se font confiance et échangent leurs codes PIN et/ou mots de passe, que ce soit pour le streaming commun ou pour le compte en banque. La moitié des couples environ s'autorisent mutuellement l'accès à leur portable. Lorsqu'un message arrive sur le

portable du conjoint, faut-il lui lire ou simplement l'avertir ? Un tiers des couples se sont déjà disputés parce que l'un a vu s'afficher quelque chose sur le portable de l'autre que ce dernier aurait préféré garder secret.<sup>6</sup>

Alors qu'une majorité (72%) déclare ne rien avoir à cacher à leur partenaire, beaucoup

---

<sup>6</sup> <https://www.kaspersky.com/blog/connected-love-privacy-report/> (dernière consultation le 02.05.2019)

admettent aussi (62%) préférer garder une partie de leurs activités secrètes. Il s'agit essentiellement du contenu de messages privés, des sites consultés et des dépenses. À l'inverse, 38% sont d'avis qu'ils devraient pouvoir voir les activités en ligne de l'autre.

En outre, un tiers avoue espionner son/sa partenaire en ligne.<sup>7</sup>

Il s'agit essentiellement des couples en crise. Mais même dans les relations qui se passent bien, l'un espionne l'autre.<sup>8</sup>

## La communication est la base de tout

Les smartphones permettent aux couples de continuer leur relation, même lorsqu'ils ne se trouvent pas au même endroit. Internet peut offrir un autre espace à un couple soudé pour vivre son amour. Certes, à plusieurs égards, les services de messageries et les réseaux sociaux sont essentiels à la communication, mais ils présentent malgré tout quelques inconvénients. Hormis dans le cas d'un appel vidéo, la communication numérique manque de différents indicateurs, tels que le ton et les mimiques que nous utilisons généralement pour interpréter les messages. Les Emojis peuvent y remédier, mais ne peuvent pas (encore) transmettre tous les sous-entendus. **Il est donc d'autant plus important de parler face à face de la manière dont vous concevez une relation dans un espace numérique.**

**La plupart des couples estiment que leur partenaire a droit à une vie privée.** Vous pouvez vous accorder sur ce que cela signifie pour l'autre lors d'une discussion à cœur ouvert. Quel degré de liberté souhaite-t-on s'autoriser ? Quels contenus peuvent être partagés ? Faut-il demander l'autorisation à son/sa partenaire avant de publier quelque chose sur lui/elle ? Est-il OK de garder son profil sur Tinder même en couple ? Peut-on lire les messages ? Des détails intimes peuvent-ils être conservés sur le portable de son/sa partenaire ? Comment gérer les discussions sur le comportement de l'autre en ligne ? Que faire des échanges de messages et de photos avec son ex ? Et, même si cela paraît improbable, il faut se demander ce qu'il advient en cas de rupture.

## Conclusion

Les smartphones sont d'excellents outils qui nous assistent de bien des manières. Mais ils ne doivent pas devenir une partie de nous-mêmes. Notre attention n'est pas sans limites, à nous de décider à qui nous l'accordons. Être conscient du fonctionnement des réseaux sociaux et autres applications en ligne nous permet

de ne pas perdre de vue notre vie réelle et de profiter des moments, sans se soucier de savoir si l'herbe est plus verte ailleurs. **Tous les couples peuvent trouver leur équilibre numérique en communiquant et en établissant ensemble les règles de la vie numérique à deux.**

---

<sup>7</sup> <https://www.kaspersky.com/blog/connected-love-privacy-report/> (dernière consultation le 02.05.2019)

<sup>8</sup> <https://www.focus.de/digital/experten/privatsphaere-digitale-eifersucht-wenn-das-smartphone-zum->

[nebenbuhler-wird\\_id\\_8815146.html](https://www.fokus.de/digital/experten/privatsphaere-digitale-eifersucht-wenn-das-smartphone-zum-nebenbuhler-wird_id_8815146.html) (dernière consultation le 24.04.2019)

Si vous avez des questions sur la sécurité lorsque vous utilisez Internet, veuillez contacter le service d'assistance téléphonique BEE SECURE pour obtenir des conseils anonymes et gratuits :



**Editeur : SNJ**  
Annexe Forum Geesseknäppchen  
40, bld. Pierre Dupong  
L-1430 Luxembourg  
B.P. 707 · L-2017 Luxembourg

La reproduction non commerciale non modifiée et la distribution sont expressément autorisées à condition de citer la source.



Consultez : <http://creativecommons.org/licenses/by-nc-sa/4.0/deed.fr>



Service National  
de la Jeunesse



LE GOUVERNEMENT  
DU GRAND-DUCHÉ DE LUXEMBOURG

kanner  
jugend  
telefon



Co-financed by the European Union  
Connecting Europe Facility

#### Notice légale

**Cette publication a été réalisée par le SNJ (Service National de la Jeunesse) dans le cadre du projet BEE SECURE.**

Le projet est mis en oeuvre par le Service National de la Jeunesse (SNJ), KannerJugendTelefon (KJT)