

Vous pensez que votre téléphone vibre, mais ce n'est pas le cas et cette étude explique pourquoi

François Charron :



Capture d'écran, pour visionner la vidéo, cliquer le lien suivant de François Charron:

[Vous pensez que votre téléphone vibre, mais ce n'est pas le cas? Cette étude explique pourquoi \(francoischarron.com\)](https://francoischarron.com)

Le « syndrome des vibrations fantômes » est un phénomène courant chez les détenteurs de téléphones cellulaires qui ressentent des vibrations comme s'ils avaient reçu une notification, alors que ce n'est pas vraiment le cas. Bien qu'étrange au premier abord, la cause de ce phénomène est facilement explicable. On vous explique ce qu'il en est, et comment éviter que ça se produise.

Ça nous est tous déjà arrivé d'être convaincus de sentir vibrer notre téléphone dans notre poche, mais au moment de le sortir, on se rend compte qu'on n'a aucune nouvelle notification.

La première fois, c'est rigolo, mais quand ça arrive constamment, on en vient presque à se demander s'il n'y a pas quelque chose qui cloche avec nous.

Pas de panique, ce phénomène appelé « syndrome des vibrations fantômes » n'est pas du tout associé à la folie. Au contraire, il a plutôt une réelle explication.

Qu'est-ce qui cause les vibrations fantômes

Selon une récente étude réalisée au Georgia Institute of Technology*, c'est près de 90% des détenteurs de téléphones cellulaires qui ressentent des vibrations fantômes.

*Lien (en anglais): [What is Phantom Vibration Syndrome? | Ivan Allen College of Liberal Arts \(gatech.edu\)](https://www.gatech.edu/news/2015/04/phantom-vibration-syndrome)

Pour nous aider à comprendre, l'un des auteurs de l'étude compare le phénomène à celui vécu par les personnes qui portent des lunettes.

Quand on est habitué à les porter tous les jours, on ne les voit plus et on en vient à oublier qu'on les a sur le bout du nez.

C'est exactement le même principe avec notre téléphone en poche.

Puisqu'on est habitué à ce qu'il y soit, c'est un peu comme s'il devenait une partie de notre corps, et on est automatiquement habitué à percevoir les vibrations d'un appel ou d'un message.

À la longue, ça fait en sorte que l'on mélange cette vibration avec d'autres sensations, comme le mouvement de nos vêtements après des spasmes musculaires, par exemple.

Une neurologue invitée dans [un article publié dans le quotidien chilien La Tercera](#) explique que le phénomène des vibrations fantômes touche surtout les gens anxieux qui ont l'habitude de répondre dès qu'on les appelle ou qu'on leur écrit.

En gros, plus on anticipe un appel ou un message, plus notre cerveau reste alerte et analyse ce qui se passe pour qu'on ne le manque pas, ce qui explique entre autres le syndrome.

Quoi faire pour éviter de ressentir des vibrations fantômes

La [revue spécialisée Santé+ Magazine](#) est assez claire sur les choses à faire pour éviter d'être victime du syndrome des vibrations fantômes.

Ça se résume assez facilement en:

- Faire des déconnexions ponctuelles;
- Mettre un frein sur notre fréquence d'utilisation;
- Couper son son et le laisser dans une autre pièce.

En étant séparé physiquement de notre téléphone, ça nous force à reposer notre esprit, à mieux nous concentrer, et à réfléchir avant de réagir.

Ça fait en sorte que quand on va ressentir une vibration, on va avoir le réflexe de se dire que c'est impossible puisqu'on n'a même pas notre téléphone sur nous.

Au bout d'un moment, ça va passer, et notre cerveau ne mettra plus l'accent sur les vibrations et on ne les ressentira même plus.

Sinon, dans les cas où on attendrait vraiment un appel important, on peut prendre l'habitude de placer notre téléphone bien en vue en face de nous, et d'y jeter un coup d'œil périodiquement pour avoir conscience de son emplacement.

Comme ça, si on ressent une vibration sur nous, on ne ressentira pas le besoin de vérifier nos poches puisque de toute évidence, notre téléphone n'y est pas!

Recherche et mise en page:

Michel Cloutier

CIVBDL

20230825

"C'est ensemble qu'on avance"