



IFAC

CHU de Nantes

Institut
Fédératif des
Addictions
Comportementales



ARTICLE DE SEPTEMBRE 2025 - Addiction au smartphone : l'intolérance à l'incertitude pourrait pousser les jeunes adultes à utiliser leur smartphone de façon excessive

Retrouvez ci-dessous la synthèse de l'article du mois.

Pourquoi avoir fait cette recherche ?

L'usage problématique du smartphone (UPS) touche de plus en plus les jeunes adultes. Or cette période de vie est marquée par beaucoup d'incertitudes (avenir, études, travail, relations). Les auteurs se sont intéressés à l'intolérance à l'incertitude, c'est-à-dire le fait de mal supporter de ne pas savoir. Ils ont voulu comprendre si ce trait pouvait expliquer une partie de l'usage problématique du smartphone. Ils se sont aussi intéressés au rôle de certaines croyances négatives (ex : mes inquiétudes sont incontrôlables et dangereuses), la dépression et à l'anxiété comme facteurs intermédiaires.

Cette hypothèse s'appuie sur plusieurs constats :

- L'intolérance à l'incertitude est un facteur de vulnérabilité transversal dans de nombreux troubles (anxiété, dépression, trouble obsessionnel compulsif, addictions) ;
- Le smartphone est souvent utilisé comme outil de régulation émotionnelle ;
- Les croyances dysfonctionnelles entretiennent des ruminations et favorisent des conduites compulsives ;

Quel est le but de cette recherche ?

Tester si l'intolérance à l'incertitude est liée à l'UPS chez les jeunes adultes et comprendre par quels mécanismes (métacognitif et affectif) cette relation s'explique.

Comment les chercheurs ont-ils fait pour répondre à cet objectif ?

Une enquête en ligne anonyme portant sur 559 étudiant.e.s de nationalité chinoise, âgés de 18 à 25 ans (âge moyen : 21 ans, 65% de femmes) a été réalisée en 2022. Les questionnaires mesuraient l'intolérance à l'incertitude (IUS-12), l'UPS (Smartphone Addiction Scale), l'anxiété et dépression (DASS-21) et les croyances métacognitives (MCQ-30). Sur le plan statistique, des analyses de corrélations puis de chemin ont été appliquées.

Quels sont les principaux résultats à retenir ?

L'intolérance à l'incertitude est liée à l'UPS, plus on tolère mal l'incertitude, plus on a de risques d'avoir un usage problématique du smartphone. Deux croyances métacognitives jouent un rôle clé : penser que ses inquiétudes sont incontrôlables et avoir peu confiance en ses capacités cognitives (mémoire, attention). Le chemin principal passe par l'anxiété : l'intolérance à l'incertitude nourrit ces croyances, qui augmentent l'anxiété, ce qui favorise ensuite l'usage problématique du smartphone. La dépression, en revanche, n'explique pas ce lien de manière indépendante.

Il existe des limites à ce travail, tout d'abord c'est une étude transversale, on ne peut donc pas dire qu'il y a un lien de causalité. De plus, il s'agit d'un échantillon d'étudiant.e.s chinois.e.s , ce qui limite la généralisation à tous les jeunes adultes. En outre, il existe un biais inhérent à l'utilisation d'auto-questionnaires. Enfin, seules les métacognitions générales ont été testées dans cette recherche.

Les points clés à retenir

Le lien entre l'intolérance à l'incertitude et l'usage problématique du smartphone vient confirmer les travaux d'autres recherches. Ce lien est médié surtout par l'anxiété, penser que ses inquiétudes sont incontrôlables et la faible confiance en ses capacités cognitives. La dépression seule ne médie pas ce lien. La thérapie métacognitive pourrait être utile pour prévenir/réduire la vulnérabilité à l'UPS chez les jeunes adultes.

Plus d'informations sur cette recherche :

Zhang M.X., Wu Y.Q., Wu A.M.S.

Metacognitive-affective pathways linking intolerance of uncertainty with problematic smartphone use in emerging adults. Addictive Behaviors (2025)

» [Lien](#)