

L'édito
**Tanguy
de l'Espinay**
Rédacteur en chef adjoint,
chef du service Futurs



Carrousel éternel

C'est la notification de la honte. Celle que notre smartphone, sadique et triomphant, nous envoie chaque semaine pour nous indiquer notre temps d'écran... On se souvient alors de ces trajets entiers dans les transports qu'on a passés hypnotisé par des contenus d'un intérêt discutable, ou de ce long début de nuit à tromper l'insomnie en imposant à nos yeux fatigués une litanie de vidéos sur TikTok ou Instagram.

Bref, on a « scrollé ». Le « scroll » – littéralement, le fait de faire défiler des contenus sans cliquer –, c'est tout simplement la consommation passive des réseaux sociaux. Une pratique addictive dont les plates-formes ont largement fait leur beurre à coups de vidéos ultracourtes, contribuant au processus d'abrutissement général fait parfois un peu facilement aux écrans, aux réseaux sociaux, voire à Internet tout entier.

Les risques de l'excès, le « binge scrolling », sont documentés : ça fatigue, exacerbe le sentiment de solitude, et même celui d'ennui qu'on cherche à évacuer. Et un cerveau qui ne fait que papillonner aura du mal à se concentrer.

Mais de là à pointer un danger civilisationnel et l'avènement d'une génération de nigauds, il n'y a qu'un pas que nous ne franchirons pas. Ce n'est pas aux boomers, qui se sont défoulés sur la zappette à l'époque de la télé par satellite, ni à leurs enfants, biberonnés au « Club Dorothée », d'apprendre à leurs successeurs à tromper l'ennui, besoin universel.

Un peu de légèreté n'a jamais tué personne. Tout est, comme d'habitude, une question de dosage, de modération, d'équilibre. Et donc d'éducation.

Tous accros au scrolling

Regarder des vidéos à la chaîne sur son smartphone est devenu une habitude quotidienne pour des millions d'entre nous. Jusqu'à virer parfois à l'obsession, voire à l'addiction, avec des conséquences sur notre équilibre psychologique non négligeables.

Aymeric Renou
et Jila Varoquier

UN TRAJET en métro, en RER ou à bord d'un TGV suffit pour se rendre compte de l'ampleur du phénomène. Pour un ou deux passagers le regard happé dans les pages d'un roman ou d'un journal, dix autres de tous âges ont les yeux rivés sur leur smartphone et le pouce qui s'agite frénétiquement de bas en haut ou de gauche à droite de l'écran. Ils « scrollent », font défiler, plus ou moins rapidement, des vidéos de format court, les nouvelles coqueluches des réseaux sociaux pour nous garder virtuellement dans leurs filets.

On sait que ce qu'on appelle également le « switch digital », l'habitude de faire défiler rapidement les vidéos proposées sur TikTok, Instagram, Facebook ou YouTube, mais aussi le « speed watching », qui consiste à regarder de manière accélérée des séries sur Netflix, Disney+ ou Prime Vidéo sont des pratiques qui alertent les professionnels de santé. L'effet « tunnel » dans lequel elles nous plongent nous éloigne du monde qui nous entoure, favorise les per-

tes d'attention. Psychiatres et neuroscientifiques s'inquiètent de l'usage abusif de ces applications qui amplifient les symptômes de dépression et d'anxiété.

Chassez l'ennui, il revient au galop

Une nouvelle étude, tout juste publiée dans le « Journal of Experimental Psychology », enfonce le clou et ajoute un symptôme inattendu à tous ceux déjà identifiés. Cette manie de consommer rapidement de courtes séquences filmées à la chaîne pour, parfois, tromper un moment d'ennui provoque le strict contraire, selon les résultats obtenus par une équipe de chercheurs canadiens.

« Nos recherches démontrent que, si les gens accélèrent, avancent ou zapent les vidéos pour éviter de s'ennuyer, ce comportement augmente en fait l'ennui, expliquait récemment au Washington Post Katy Tam, l'autrice principale de l'étude. Cela rend aussi le visionnage moins satisfaisant et moins stimulant. L'ennui vient de ce décalage entre notre implication et celle que nous aurions souhaité avoir. »

L'expérience menée par l'équipe universitaire canadienne a consisté à faire visionner à plus d'un millier de volontaires une seule vidéo pendant dix minutes, puis sept autres beaucoup plus courtes, avec la possibilité de passer instantanément à la suivante. En moyenne, les participants ont sauté huit fois, mais ont déclaré se sentir plus ennuyés, moins satisfaits et moins engagés que lorsqu'ils regardaient une seule vidéo.

« Je ne suis pas étonné de ce résultat, analyse Amine Benyamina, chef du service de psychiatrie et d'addictologie de l'hôpital Paul-Brousse de Villejuif (Val-de-Marne) et président de la Fédération française d'addictologie. Quand vous regardez une vidéo longue d'au moins une



dizaine de minutes, sans pouvoir avancer rapidement ou zapper, un effet de stimulation du système de récompense finit par être sécrété par le cerveau qui a été attentif. À l'inverse, de très courtes vidéos enchaînées produisent le même effet que la cigarette ou le sucre, une excitation importante qui procure du plaisir puis, ensuite, un crash. Au bout de cinq ou dix crashes, on a le sentiment d'être vidé. »

Des algorithmes d'une rare perversité

La plate-forme la plus efficace dans ce domaine est sans aucun doute TikTok. « Elle a développé un algorithme pour capter votre attention en proposant des contenus stimulants qui vous ressemblent, poursuit le médecin. Sur mon compte, j'ai foisonné de vidéos de salles de sport parce que j'ai regardé un peu cette thématique. Vous faites un peu de bricolage et vous vous retrouvez avec une multitude de tutos dans ces domaines et, bien sûr, des vidéos publicitaires. »

L'algorithme de TikTok – mais aussi désormais celui d'Instagram ou de Facebook

– se révèle d'une rare perversité, identifiant vos goûts selon que vous restez plus ou moins longtemps sur telle ou telle vidéo et vous proposant d'autres vidéos du même tonneau. « Je me rends compte que j'y passe plusieurs heures par jour, reconnaît Constance, 22 ans, étudiante en apprentissage dans une entreprise parisienne de produits de luxe. C'est terrible parce qu'à la fin, je ne me souviens à peine de ce que j'ai vu. Et c'est vrai que je me dis souvent que ça ne sert à rien, que j'aurais pu faire autre chose de tout ce temps. Mais j'y retourne, bêtement, d'abord par peur de perdre quelque chose, et ensuite parce que ça me divertit. »

« J'en ai parlé à mon psy »

Clémentine, 44 ans, avoue elle aussi scroller sans fin, essentiellement des « réels » sur Instagram. « J'en ai parlé à mon psy. J'essaie de me limiter, mais je n'y arrive pas. Comme ce sont des vidéos de quelques secondes, je me dis que c'est la dernière, puis j'en relance une autre, puis une suivante. Et ça dure une heure ou une heure trente. » Parfois

“
Je prends mon portable pour regarder des trucs rigolos, des chiens, des chats ou des bébés... Franchement, ça n'a aucun intérêt.
Clémentine, 44 ans, cadre dans l'industrie des loisirs





plus, jusqu'à quatre heures : « C'est hypervicieux. Ça me fait penser à l'addiction au sucre. » Pour la jeune cadre dans l'industrie des loisirs, ce n'est pas tant pour chasser l'ennui que pour « mettre mon cerveau en pause. Je suis d'un naturel anxieux », tente-t-elle de se justifier. Alors, au petit-déjeuner ou à d'autres moments de la journée, « je prends mon portable pour regarder des trucs rigolos, des chiens, des chats ou des bébés... Franchement, ça n'a aucun intérêt ».

Le phénomène n'a rien d'anecdotique et touche des millions de personnes parmi les plus de 20 millions d'abonnés français à TikTok, les quelque 22 millions d'utilisateurs mensuels d'Instagram et les 48 millions de visiteurs par mois sur Facebook. Une clinique a même ouvert ses portes en début d'année, en Suisse, pour des séjours de désintoxication numérique spécialisés dans ce que certains appellent déjà le « binge scrolling », le défilement frénétique et jusqu'à plus soif de vidéos sur smartphone.

La manie de faire défiler des vidéos sur notre smartphone aurait sur nous un effet « tunnel » nous éloignant du monde réel avec des risques majeurs sur notre santé.

ÉCRANS | « Un potentiel addictif considérable »

Jean-Michel Delile, psychiatre addictologue et président de la Fédération Addiction

Propos recueillis par
Aymeric Renou

POUR le psychiatre Jean-Michel Delile, les méthodes mises en place par les réseaux sociaux qui misent sur de courtes vidéos provoquent les mêmes effets que les produits stupéfiants.

Comment les réseaux sociaux réussissent-ils à nous séduire au point qu'on ne maîtrise plus vraiment leur consommation ?

JEAN-MICHEL DELILE. En addictologie, nous savons depuis longtemps que plus un effet intense est bref, plus il va être addictif. C'est le principe de l'effet flash. Toute l'intelligence de TikTok, que les autres réseaux sociaux tentent d'imiter, est de proposer sur l'écran d'un smartphone

de visionner des vidéos très brèves avec du contenu très stimulant, choisi par un algorithme pour que l'utilisateur reste en ligne. Et cela a un potentiel addictif considérable.

Et cette idée que plus on scrolle, souvent pour tuer l'ennui, plus, finalement, on reste dans un état d'ennui ?

L'ennui est un mode d'entrée classique des pratiques addictives. On cherche à s'évader, à rompre avec un quotidien parfois lassant. Quelle que soit la pratique, elle provoque initialement un effet d'euphorie et d'apaisement. Mais plus elle se répète et s'intensifie, moins les effets sont ressentis, et on retombe vite dans l'état initial, avec parfois un niveau d'anxiété et de dépressivité accru. Sur le plan psychologique, c'est assez redoutable.



La Chine, pays où est né TikTok, a trouvé la réponse la plus efficace et la plus radicale : l'interdire à sa population !

Ce risque est-il plus inquiétant pour les plus jeunes usagers ?

Oui, car l'adolescence est un moment particulier de la vie, où l'on est plus sensible à l'avis de ses pairs, à l'image que les autres ont de soi. Je pense aux jeunes filles qui consomment des vidéos qui renvoient une image faussée du corps. L'effet d'amplification, avec la répétition d'images de plastiques de plus en plus parfaites, peut vite leur donner l'impression de ne pas être dans les normes. Plus elles se sentent isolées et vulnérables, plus elles vont chercher de l'aide sur ces mêmes réseaux. Mais la multiplication d'images va les pousser à se sentir encore davantage décalées par rapport à leur propre réalité et accroître le sentiment de méséstime de soi.

Que faut-il faire pour contrer ces abus ?

La Chine, pays où est né TikTok, a trouvé la réponse la plus efficace et la plus radicale : l'interdire à sa population ! La seule version autorisée là-bas est une variante académique qui se limite à des contenus universitaires et scolaires. Sans aller jusqu'à employer ces grands moyens, les autorités de santé européennes et américaines recommandent une approche de réduction des risques. TikTok a proposé en début d'année la mise en place d'un système d'auto-régulation qui, au bout de quelques heures d'usage ininterrompu, exigerait l'autorisation parentale ou le consentement de l'adulte prévenu. Ce serait un moyen intéressant de contrôle à mettre en place.

4 conseils pour garder le contrôle

Voici nos conseils pour ne plus passer des heures les yeux rivés à son écran.

Se connaître et assumer

Pour savoir si on est accro, Laurent Karila, médecin psychiatre, propose la règle des 5 C : « Si vous cochez les cases perte de contrôle, usage compulsif, craving ou envie irrépressible, usage chronique et, enfin, conséquences, même minimes, sur la vie quotidienne, sur une période d'un an au moins, le diagnostic d'addiction est sans appel. »

Limitier

La solution la plus radicale est, bien sûr, de désinstaller les applis. « Sans arriver là, on peut aussi, recommande Laurent Karila, se réserver un temps off, une heure ou deux pendant lesquelles on met son téléphone en mode avion. Ou faire des choix plus stricts et ne regarder que les contenus liés à une passion. »

Contrôler

« On peut interdire le smartphone dans la chambre pour éviter de scroller jusqu'à pas d'heure », conseille Laurent Karila. Et si le message a du mal à passer, activer des fonctionnalités de limitation de temps sur son smartphone.

En parler

Impossible de vous en détacher ? N'hésitez pas à en parler à votre médecin traitant, qui pourra vous orienter vers un psychologue clinicien spécialiste ou bien un psychiatre addictologue. A.R.



Les réseaux sociaux, estime Jean-Michel Delile, fonctionnent sur le même principe que les drogues, avec un effet flash qui rend captif.