

DÉPENDANCE DIGITALE: ON PENSAIT LA QUESTION TRANCHÉE

1990

Le psychiatre américain Aviel Goodman définit pour la première fois le trouble addictif.

2015

La première cure de désintoxication digitale est proposée, en France, dans un hôtel de Vichy (Allier).

2016

Un ancien ingénieur de Google, Tristan Harris, publie un manifeste: "Comment la technologie pirate l'esprit des gens".

2019

L'OMS intègre le trouble addictif aux jeux vidéo dans sa classification des maladies.

L'ado dans sa chambre, le cadre sup dans le métro... Nos regards sont aimantés par les écrans. Les chiffres sont éloquentes: 54% de la population mondiale est sur un réseau social et chaque utilisateur y consacre en moyenne 2 h 24 min par jour. Si bien que les alertes se multiplient sur les risques d'une addiction généralisée. Une vision alarmiste à laquelle s'oppose effrontément la psychologue Wendy Wood.

Epsilon: La consommation compulsive des réseaux sociaux est souvent comparée à celle d'une drogue dure...

Wendy Wood: Dans les témoignages de nos proches ou les documentaires sur le sujet, beaucoup se disent en effet «addicts». Mais c'est le fruit d'une narration, pas d'un vrai diagnostic. Or, il n'y a absolument aucune preuve d'addiction aux écrans! L'addiction est un phénomène très spécifique: elle suppose l'existence d'un état de manque et de recherche obsessionnelle, non seulement de substance, mais de doses croissantes. Or les études menées sur les réseaux sociaux ne montrent rien de tel. Au contraire: se priver de Facebook pendant une semaine a souvent des effets neutres, voire positifs sur les gros utilisateurs.

E.: Comment expliquez-vous alors le succès foudroyant de ces sites?

W.W.: Il repose sur leur capacité à créer des habitudes. Ces sites sont conçus pour former des comportements automatiques. Leurs revenus financiers sont d'ailleurs surtout corrélés à la fréquence d'utilisation: 51% des membres de Facebook l'utilisent quotidiennement;

42% pour Instagram. Cette régularité est fortement liée aux habitudes, sans avoir besoin de faire appel à l'addiction.

E.: On a du mal à croire qu'une telle entreprise repose simplement sur des habitudes.

W.W.: Je dois dire que ce phénomène est très sous-estimé en psychologie, alors qu'il tient une part importante dans nos vies. Mes études montrent que 43% de nos actes quotidiens sont réalisés de manière inconsciente, en pilotage automatique. On parle d'un "autre soi". À force de gestes maintes fois répétés, des réseaux d'activation sensori-moteurs apparaissent, puis se renforcent dans le cerveau, au niveau du striatum. Une mémoire inflexible se forge.

E.: Et cette mémoire des réseaux sociaux serait particulièrement ancrée en nous?

W.W.: Oui, parce que les smartphones et ces plateformes réunissent trois éléments essentiels: la répétition, le contexte et les récompenses. Créer une habitude exige généralement plusieurs mois, mais c'est de toute évidence bien plus rapide avec les outils numériques. Côté contexte, vous aurez constaté que sur le chemin du travail, il suffit de s'asseoir dans le bus pour ouvrir par réflexe son téléphone. Tout comme quand



Il n'y a pas d'addiction aux écrans

Wendy Wood

Cette chercheuse en psychologie sociale à l'université de Californie du Sud travaille depuis vingt ans sur la formation des habitudes, et se focalise aujourd'hui sur les comportements digitaux.

on s'ennuie ou se sent seul. Le design des sites et leurs notifications donnent aussi au cerveau des repères stables: dans une étude récente, nous avons relevé que les modifications opérées par Facebook en 2008 pour fluidifier son utilisation avaient en réalité réduit l'activité de ses utilisateurs les plus intenses, soudain en manque de repères... Les déboires de Snapchat semblent également liés à des changements incessants.

E.: Et il y a le petit "shoot" de dopamine...

W.W.: En effet, j'y viens. Ces plateformes délivrent toutes sortes de récompenses qui contribuent à former cette mémoire associative. Il y a les gratifications sociales, comme le nombre de vues, d'abonnés, qui motiveraient, par exemple, 70% des posts sur Instagram. Autre forme

de récompense: la découverte d'un contenu intéressant, au milieu de posts à la qualité inégale. Les études montrent que l'impact sur le cerveau est d'autant plus puissant que les récompenses sont irrégulières, inattendues –ce qui fait le succès des machines à sous. Sans compter le profilage algorithmique de nos activités, qui permet de mieux cibler encore ces effets. L'immédiateté de ces gratifications est aussi très bien adaptée au temps de réponse des circuits cérébraux de la dopamine.

E.: S'il n'y a pas d'addiction, peut-on se libérer plus facilement de ces pratiques?

W.W.: Oui. Et sans cure de désintoxication digitale! Pour s'affranchir de mauvaises habitudes, il suffit parfois d'introduire des forces de frictions dans le système, de créer des petits obstacles. Une collègue a ainsi trouvé que le simple fait d'allonger de 16 secondes la fermeture des portes d'un ascenseur pousse les salariés à prendre les escaliers. C'est

surprenant, mais cela fonctionne: une étude récente montre que des étudiants ont réduit leur utilisation des réseaux sociaux en rangeant leur téléphone dans leur sac à dos plutôt que dans leur poche! Même si ce n'est pas dans leur intérêt, on pourrait attendre des géants du Web qu'ils introduisent de la friction dans l'architecture de leurs sites. Pendant la dernière ligne droite de l'élection présidentielle américaine de 2020, Twitter avait ajouté des étapes supplémentaires pour pouvoir "retweeter", afin de limiter la propagation de fake news. Des choix éthiques importants à l'heure où la 5G et la réalité virtuelle sont en passe de rendre ces technologies encore plus immersives.

PROPOS RECUEILLIS
PAR STEPHAN CORCIA
ILLUSTRATION:
DAVID DESPAU, COLAGENE.COM