

De nos écrans, lever les yeux

Je viens de lire trois livres sur les écrans. *TV lobotomie* (1) de Michel Desmurget alerte sur les dangers des écrans pour la santé mentale des enfants ; ce livre date de 2011, il parle principalement de la télévision. L'auteur (directeur de recherche à l'INSERM) a rassemblé un nombre impressionnant d'études portant sur les risques de sur-exposition aux écrans encourus par les enfants et les jeunes. *Apocalypse cognitive* (2) de Gérald Bronner décrit la surconsommation de temps passé devant les écrans, mais en instituant l'individu comme seul responsable de ses actes, l'auteur fait l'impasse sur le rôle joué par les systèmes sociaux (3). Yves Marry & Florent Souillot proposent, dans un essai qui vient de paraître, un état des lieux exhaustif tant pour l'utilisateur que sur les géants du Net. Leur livre s'intitule : *La guerre de l'attention : comment ne pas la perdre* (4).

Faire attention à l'attention

Le constat de ces ouvrages est sans appel. Les écrans sont la cause avérée, chez les enfants et les jeunes, de troubles du langage, d'importants retards dans les apprentissages, d'un sensible manque d'attention, de fatigue, de stress, de manque de sommeil et de cauchemars. Leur sur-consommation crée par ailleurs des problèmes de santé ayant des conséquences sur l'espérance de vie des utilisateurs. La situation n'a fait qu'empirer depuis une vingtaine d'années (la télévision, c'était pas top, mais depuis qu'Internet a colonisé les téléphones, c'est bien pire). Quelques chiffres donnent le tournis. Dès la naissance, le bébé est confronté aux écrans. Entre 2 et 8 ans, cela équivaut à 3 heures par jour soit le quart du temps de veille de l'enfant. A 8 ans, la diminution du temps de sommeil est intégralement absorbée par du temps passé derrière un écran. L'entrée au collège implique quasi-systématiquement la possession d'un smartphone. Dès 16 ans, le temps « connecté » se chiffre entre 11h45 et 13 h par jour. Cette durée baisse légèrement au-delà de 25 ans pour se stabiliser autour de 10 heures par jour. De plus, bien loin de l'image idéalisée d'un accès libre et gratuit à la connaissance, jeux vidéo, vidéos et réseaux sociaux représentent 90% des contenus regardés par les moins de 18 ans.

Sortir de l'addiction

Moi qui n'ai pas de smartphone, qui ne regarde la télé que modérément (moins d'une heure par jour en moyenne), qui lis mes mails et la presse sur l'écran de mon ordinateur pendant une autre heure, je me sens, à la lecture de ces ouvrages, pour le moins décalé ! Peut-être avez-vous conscience du problème ? J'enfoncé peut-être une porte ouverte, mais j'ai l'impression,

lorsque je regarde autour de moi, que la grande majorité des gens ont le nez trop souvent baissé sur leur smartphone, que les conversations aux tables des bistrotts sont cornaquées de bip sonores limitant les échanges, que de plus en plus d'enseignants se plaignent d'une importante baisse d'attention de leurs élèves... Il faut bien le dire : le monde du numérique est pire que celui imaginé par George Orwell dans *1984* (5).

Notre attention est devenue une marchandise

L'accélération technologique des 30 dernières années a transformé l'Internet libre et gratuit du début en un marché aujourd'hui dominé par quelques géants (les fameux Gafam) agissant sur l'ensemble de la planète. Deux milliards d'êtres humains ont un compte Facebook (soit plus d'un humain sur quatre). Internet a révolutionné la publicité en apportant ce qui lui avait toujours manqué : la possibilité de mesurer ses effets et ses investissements. Les algorithmes présélectionnent et anticipent nos besoins et nos choix. Les plate-formes proposent aux annonceurs des clients déjà ciblés grâce au recueil de données des utilisateurs dans le but de les influencer dans leurs actes d'achats. Quand ça n'est pas pour décider de leurs choix électoraux (6). Des *captologues* formés au marketing et aux neurosciences inventent chaque jour de nouvelles ruses pour capter notre attention devenue une marchandise comme une autre. La technologie n'est pas neutre, elle définit un projet politique et idéologique qu'à force d'être isolés derrière nos écrans, nous ne voyons pas. Par ses capacités de stockage et de centralisation, le numérique a un pouvoir qui n'a jamais été aussi absolu. Les géants de la *Big-Tech* ont construit en quelques années leur empire sur le mépris des régulations étatiques (ou de leur coupable absence). Leur pari est de parvenir à nous faire préférer le confort et le divertissement de leur techno-cocon plutôt que l'exercice d'activités déconnectées impossibles à modéliser. La mairie de mon village vient d'investir dans l'aménagement d'un espace de jeu pour trottinettes, skate-boards et vélos qui ne désemplit pas ! Pendant quelques heures, les jeunes quittent des yeux leur écran pour se confronter au réel. Preuve qu'il est encore possible de sortir de cette terrible addiction.

Christian Lejosne

(1) Édition *Max Milo*, publié chez J'ai lu en 2013

(2) *PUF*, 2021

(3) J'ai fait une critique du livre sur *Babelio* que vous pouvez retrouver ICI !

(4) Édition *L'échappée*, 2022. Ils ont créé une association de prévention à la surexposition aux écrans intitulée *Lève les yeux !*

(5) Publié chez *Folio*

(6) Cf. le documentaire *Propagande, les nouveaux manipulateurs* d'A. Jousset et P. Lagnier (France 2020) diffusé dernièrement sur LCP