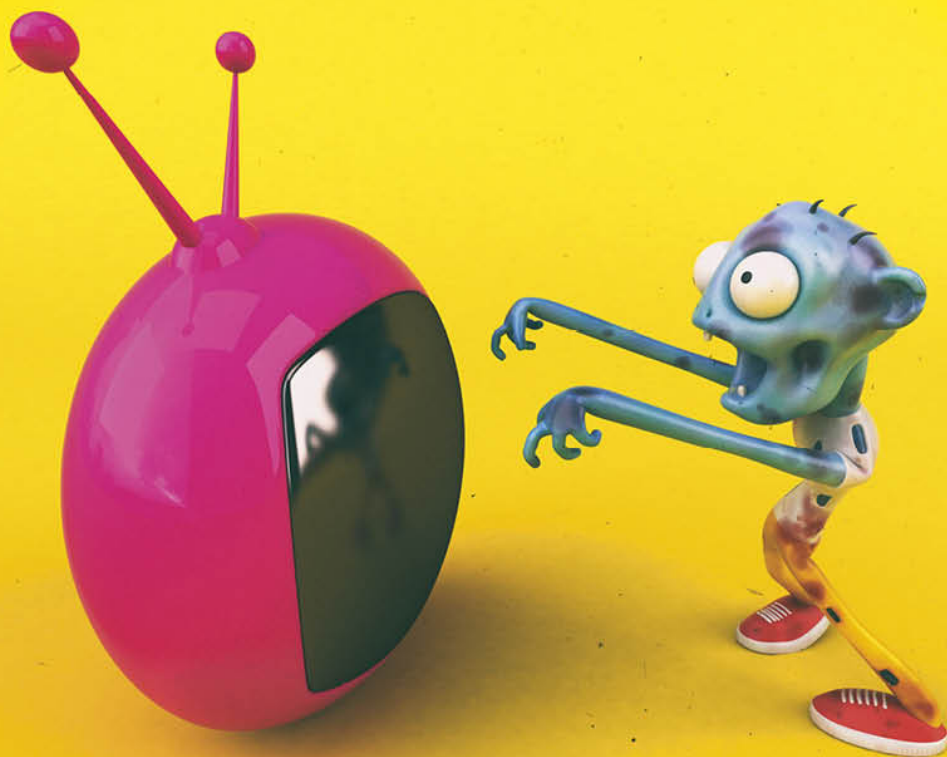


Faire face

à

L'ADDICTION AUX ÉCRANS

Smartphone, internet, réseaux sociaux



Sébastien HERRY

ellipses

QUELS SONT LES FACTEURS COMMUNS AUX DIFFÉRENTES ADDICTIONS ?

Il s'avère que nous ne sommes pas tous égaux face à l'addiction. Certains d'entre nous sont en effet en quelque sorte « prédisposés » à devenir dépendants, alors que d'autres sont plus résistants aux addictions. Ceci se constate par exemple dans le fait que seuls certains patients traités par de la morphine en deviennent rapidement dépendants. Cette idée de patients avec un profil plus dépendant que d'autres peut aussi être révélée par le fait que chez certains, on peut observer un déplacement de l'addiction, comme si l'addiction était un mode de fonctionnement propre à certaines personnes : un patient alcoolique peut par exemple devenir joueur compulsif, puis toxicomane, puis tabagique...

Il semble donc que différents facteurs favorisent la dépendance ; parmi ceux-ci on distingue d'abord des facteurs biologiques. Ces facteurs sont parmi ceux qui nous prédisposent le plus au problème de la dépendance. Les études montrent par exemple que, si les hommes sont généralement plus enclins à devenir dépendants que les femmes (drogue, tabac, alcool, jeux d'argent...), quand il s'agit des smartphones, cette fois, c'est vous Mesdames qui semblez être les plus vulnérables (même si certaines études ne le confirment pas). Mais rassurez-vous, car si l'on évalue spécifiquement la dépendance à Internet (comme nous allons bientôt le voir), les hommes redeviennent les champions de l'addiction.

Une autre catégorie de facteurs de risque est constituée par les facteurs familiaux. L'influence de l'environnement familial dans les comportements addictifs ne fait aujourd'hui plus de doute. Ainsi une famille désunie, décomposée, ou dans laquelle les relations parents/enfants sont pauvres, les familles dans lesquelles existe une forme de violence, ou dont les parents sont eux-mêmes sujets à une dépendance augmentera la probabilité pour les enfants, les adolescents ou les futurs adultes d'être victimes d'addictions. Plus précisément encore, concernant le rôle de la famille dans l'addiction au smartphone, une étude a établi que cette dernière serait principalement induite par un temps de communication enfant-parent réduit (moins vous passez de temps à parler avec votre enfant, plus il risque d'être accro aux

écrans), un faible attachement et une relation parent-enfant difficile voire conflictuelle. La présence dans la fratrie d'une personne antisociale ainsi que le célibat accroissent également ces risques. De ces facteurs familiaux, on peut retenir en synthèse que lorsque les relations entre les parents et les enfants sont compliquées, empêchées ou entravées, le risque de dépendance augmente pour les adultes, mais aussi pour les enfants. Tout se passe donc comme si la fragilité et la pauvreté des relations et des liens familiaux agissaient comme des facteurs de vulnérabilité face aux addictions.

Les facteurs individuels sont, pour leur part, essentiellement caractérisés par l'existence d'un caractère agressif ou impulsif, un manque de contrôle émotionnel, la timidité, une faible estime de soi (qui invite la personne à rechercher fréquemment de la réassurance auprès de ses proches), une immaturité, un faible niveau d'éducation ou encore par la jeunesse (les jeunes et surtout les adolescents sont plus vulnérables).

Les facteurs environnementaux quant à eux, peuvent correspondre à une consommation banalisée au sein de son environnement, ou à la difficulté de pouvoir trouver du soutien dans la vie réelle. Certaines recherches mettent ainsi en évidence que pour les adolescents, la possibilité de trouver une forme de soutien moral ou psychologique auprès de leurs enseignants est un facteur de protection face à l'addiction. Par ailleurs, et d'une façon plus générale, la quantité ainsi que la qualité des relations sociales réelles entretenues ont été reconnues comme étant un facteur de protection face à l'addiction au portable : le fait d'établir des bonnes relations avec ses amis a montré un effet préventif positif sur les risques de survenue d'une dépendance. Au reste, chez certaines personnes pour lesquelles les relations interpersonnelles réelles sont problématiques (phobie sociale par exemple), le smartphone représente un outil qui permet d'une part de rompre la solitude en leur offrant la possibilité de conserver une vie sociale grâce à la communication numérique, et d'autre part d'éviter des échanges en face-à-face qui peuvent être vécus comme dérangeants, perturbants ou traumatisants. Mais dans ce contexte, le smartphone risque d'enfermer l'individu dans un processus d'isolement et d'usage intensif.

D'après la littérature scientifique, la solitude semble donc jouer un rôle dans l'usage problématique d'Internet, car le smartphone permet de communiquer avec l'entourage : plus on se sent seul, plus on utilise son smartphone pour conserver des relations interpersonnelles. De plus, différentes recherches établissent que les hommes et les femmes n'ont pas le même rapport au smartphone : alors que les hommes en ont une vision instrumentale et utilitaire,

les femmes le considèrent comme un outil qui facilite les interactions. Nous pouvons alors extrapoler et avancer que la solitude accroîtrait probablement davantage la vulnérabilité des femmes face à la dépendance au smartphone.

Un dernier facteur environnemental favorisant la dépendance au smartphone est l'ennui : comme pour la solitude, l'ennui favorise l'utilisation de son smartphone car il offre de multiples possibilités de divertissement.

Mais parfois, c'est directement à cause de nos interactions sociales que l'on tombe dans l'addiction. Combien de personnes sont tombées dans l'alcoolisme à cause de la répétition de déjeuners de travail au cours desquels il était coutume de boire de l'alcool ? Combien de jeunes ont commencé à fumer pour faire comme les copains ? Et combien d'entre nous avons acheté notre premier smartphone et fait nos premiers pas sur Internet et les réseaux sociaux sur invitation ou par imitation ? On voit alors bien l'importance de l'environnement et de la pression sociale sur nos comportements et le maintien de certaines habitudes. Nous verrons ensemble comment les facteurs individuels et environnementaux sont parfois manipulés pour créer une dépendance à certains produits numériques.

Bien sûr, tous ces facteurs peuvent se cumuler et aggraver non seulement les risques d'addiction, mais l'addiction elle-même.

Comme nous allons le voir à présent, beaucoup d'études tendent à prouver que plus on utilise son smartphone (mesuré le plus souvent en temps d'utilisation par semaine), plus on risque d'en devenir dépendant. Cette idée peut paraître assez intuitive et va finalement dans le sens de l'hypothèse que nous allons développer ensemble, à savoir que l'utilisation intensive de son téléphone portable va générer un ensemble de processus psychologiques, cognitifs et sociaux qui enfermeront l'utilisateur dans une consommation de plus en plus importante. Ce phénomène qui s'apparente à une accoutumance, témoigne bien du caractère addictogène du smartphone.

Ainsi, certains éléments sont constamment mis en évidence dans la littérature sur la dépendance au smartphone. Parmi ceux-ci, citons d'abord la dépression, qui semble être un des facteurs principaux : plus vous êtes déprimés, plus vous risquez de devenir dépendant à votre téléphone. Et malheureusement, la quasi-totalité des études montrent aussi que plus vous êtes dépendant de votre téléphone, plus vous risquez d'être déprimé. Dépression et smartphone sont donc intimement liés et font mauvais ménage, car le smartphone risque de faire entrer le dépressif dans un cercle vicieux l'entraînant dans une dépression de plus en plus profonde. Mais comprenez

bien qu'il n'est pas nécessaire d'être dépressif au préalable pour qu'un usage problématique de votre téléphone altère votre humeur : la dépression est aussi une conséquence de la plupart des addictions, dont celle au smartphone.

On estime aujourd'hui qu'une personne sur cinq a souffert, souffre ou souffrira de dépression au cours de sa vie. Ce chiffre semble exploser depuis le début de l'épidémie de coronavirus en 2020. La dépression se caractérise par une association de huit symptômes principaux : incapacité à ressentir des émotions positives (anhédonie), troubles de la concentration, insomnies, perte de l'appétit, dévalorisation, culpabilité excessive ou inappropriée, pensées de mort, ralentissement psychomoteur. On considère que le diagnostic peut être posé lorsqu'une personne présente au moins cinq de ces signes, presque tous les jours depuis au moins deux semaines, dont obligatoirement l'un des deux suivants : une tristesse quasi-permanente, avec parfois des pleurs, et une perte d'intérêt et du plaisir à l'égard des activités quotidiennes qui pouvaient être auparavant considérées comme plaisantes. A ces symptômes peuvent être associés une fatigue, le plus souvent présente dès le matin au réveil, des troubles du sommeil, ainsi que des difficultés attentionnelles, de concentration et de mémorisation. Ces symptômes de la dépression ont un retentissement sur tous les domaines de la vie de la personne : professionnel, sentimental, familial, social...

Le risque de suicide concernerait 10 à 20 % des personnes atteintes par la dépression et en constitue le risque majeur. D'après l'INSERM, la dépression toucherait préférentiellement les 15-44 ans puis diminue en proportion avec l'âge. Depuis 2010, on constate dans de nombreux pays du monde une augmentation significative du taux de dépression, principalement chez les femmes, les 35-44 ans et les chômeurs. La dépression chez les adolescents connaît également une croissance importante.

C'est également en 2010 que l'on a constaté une explosion du nombre de smartphones vendus, si bien que certains auteurs, certains journalistes, certains professionnels de santé y voient un lien de cause à effet : plus il y aurait de smartphones vendus, plus les gens seraient déprimés. Je pense qu'il faut modérer ces propos pour l'instant en l'absence de preuves scientifiques.

On pourrait en effet prendre le problème dans l'autre sens : plus les gens seraient déprimés, plus ils utiliseraient leur smartphone. Étant donné que la dépression est à la fois une cause et une conséquence de l'addiction au portable, ce raisonnement n'est pas moins bon ; même si l'usage intensif du smartphone n'arrange évidemment pas la dépression. Il ne faut donc pas confondre causalité et corrélation. La causalité c'est l'établissement sans

ambiguïté qu'un évènement A provoque un évènement B : si je mets la main dans l'eau bouillante, je serai brûlé. C'est indiscutablement l'action de l'eau en ébullition sur ma peau qui génère mes blessures et ma douleur. Une causalité n'est valable que dans un sens : l'évènement A provoque l'évènement B, mais l'évènement B ne provoque pas l'évènement A. Une corrélation quant à elle est simplement une coïncidence : deux évènements se produisent en même temps ou leur évolution est comparable mais pas nécessairement liée. Par exemple, j'espère que vous savez que le fait que le taux de natalité en France est le plus important en juillet, n'a rien à voir avec le retour des cigognes dans notre pays quelques semaines plus tôt. Il y a un lien de corrélation entre ces deux évènements, mais pas de causalité. Des chercheurs se sont également amusés à trouver des corrélations entre l'évolution du nombre de noyades dans des piscines et les années de sortie des films de Nicolas Cage, entre le nombre de doctorats de mathématiques décernés et la quantité d'uranium stocké aux États-Unis, ou encore entre le nombre de contamination par la COVID-19 et la quantité de restaurants Mc Donald au sein d'un même pays. On comprend ainsi que même si ces données évoluent de façon similaire, l'une ne peut aucunement être tenue responsable de l'autre.

Bref, ce qu'il est important de comprendre c'est qu'il existe de nombreuses raisons qui pourraient expliquer cette augmentation significative du nombre de dépressions au niveau mondial depuis le début des années 2010, parmi lesquelles on peut évoquer notamment les conséquences de la crise des subprimes en 2008-2009, le terrorisme, la montée du populisme ou encore les tensions internationales. Bien entendu, la généralisation de l'utilisation des smartphones y a probablement également contribué, mais il serait malhonnête, pour l'instant, de la considérer comme la seule responsable. Parallèlement, cet accroissement du nombre de dépressions a certainement contribué à l'augmentation de l'utilisation des smartphones, jusqu'à aboutir à un usage problématique.

Un autre facteur important prédisposant à l'addiction au smartphone est le stress perçu. On peut définir le stress selon Lazarus, comme un état psychologique se produisant lors d'un décalage entre la perception d'une situation et le sentiment de pouvoir y faire face. Autrement dit, si vous avez l'impression que vous allez devoir affronter une situation qui dépasse ce que vous pensez pouvoir accomplir, alors vous êtes dans une situation de stress potentiel. Une autre définition, proposée par Hobfoll, présente cette fois le stress comme le résultat de circonstances dans lesquelles les individus sont confrontés à une perte ou une menace de perte significative de ressources. Selon cette définition, le stress se produirait donc lorsque l'on a peur de perdre

ses acquis (matériels, sociaux, amoureux, amicaux, économiques...). Durant l'épidémie de COVID-19 par exemple, nous avons été nombreux à craindre de perdre notre travail, notre mode de vie ou notre liberté, ce qui contribue certainement à expliquer en partie l'augmentation de notre consommation numérique à cette période.

Le stress est un élément incontournable de notre vie ; indispensable à court terme mais dangereux quand il se prolonge. Il correspond physiologiquement à une réponse qui vise à nous préparer à réagir de façon optimale à un danger immédiat et à protéger notre intégrité physique et psychologique, grâce notamment à une augmentation du tonus musculaire et de la vigilance. Si le stress nous était fort utile pour fuir et nous protéger il y a quelques centaines de milliers d'années du temps de la préhistoire, l'état de stress est progressivement devenu moins adapté à nos modes de vie urbains et sédentaires.

Il existe de multiples façons de subir du stress (menace pour son emploi, perte de revenus, examens scolaires ou universitaires, maladie) et chacune de ces situations peut potentiellement générer une addiction, et notamment une augmentation préoccupante de l'utilisation de nos portables. Il faut noter qu'ici aussi, le stress perçu est à la fois un facteur de risque et une conséquence de l'addiction : plus vous êtes stressé, plus vous risquez d'avoir un usage incontrôlé de votre smartphone, et plus vous utilisez votre smartphone, plus vous risquez d'être stressé. Par ailleurs, certains auteurs ont établi un lien entre le niveau de stress perçu et le niveau de satisfaction de vie : les gens très stressés seraient ainsi moins satisfaits de leur vie que ceux ayant un niveau de stress faible. L'utilisation excessive de smartphone peut donc avoir un impact sur la façon dont vous percevez votre vie, car plus vous utilisez votre téléphone, plus vous êtes stressé et moins vous êtes globalement satisfait de votre vie.

Enfin, concernant l'action du stress sur l'usage du smartphone, il est intéressant de noter que les personnes possédant un bon self-contrôle sont moins enclines à l'addiction, même en cas de stress important. L'auto-contrôle est donc un moyen de prévenir la dépendance.

Pour finir, certains traits de personnalité semblent également prédisposer à l'addiction au smartphone. La personnalité des individus est très souvent étudiée grâce au modèle des Big Five qui la structure en cinq grands facteurs (comme son nom l'indique). Ces cinq facteurs peuvent eux-mêmes être caractérisés par six facettes, appelés les small thirty. Ces cinq facteurs sont :

- Le névrosisme ou neuroticisme, qui traduit l'instabilité et la culpabilité. Ce facteur reflète la tendance générale à éprouver ou à se focaliser sur des événements négatifs. Les six facettes qui le caractérisent sont l'anxiété, la colère, la dépression, la timidité sociale, l'impulsivité et la vulnérabilité.
- L'extraversion, qui se caractérise par le plaisir à se retrouver en compagnie d'autres individus, par la notion de dominance et d'énergie ainsi que par la capacité à ressentir les émotions positives de manière intense. Ses six facettes sont la chaleur, le grégarisme, l'assertivité, l'activité, la recherche de sensations et d'émotions positives.
- L'ouverture, qui traduit les intérêts larges et la recherche de nouvelles expériences. Ses facettes sont la rêverie, l'esthétisme, les sentiments, l'action, les idées et les valeurs.
- L'agréabilité, qui évalue les relations interpersonnelles au travers de la compétition et de la coopération. Ses facettes sont la confiance, la droiture, l'altruisme, la complaisance, la modestie et la sensibilité.
- Et enfin le caractère consciencieux, qui implique une faculté d'inhibition dans l'expression des comportements ainsi qu'un contrôle des pulsions. Le caractère consciencieux est également lié à l'organisation des comportements que l'on peut rapprocher au besoin d'accomplissement. Les six facettes en sont la compétence, l'ordre, le sens du devoir, la recherche de réussite, l'autodiscipline et la délibération.

Le modèle des Big Five est un modèle très utilisé pour évaluer la personnalité. Les études sur l'addiction aux smartphones, notamment, y font référence et ont pu mettre en évidence que deux facteurs étaient impliqués dans cette addiction. Le neuroticisme d'abord : les recherches montrent que plus le niveau de neuroticisme est élevé, plus le risque d'addiction est important. Il en est de même pour l'extraversion. En revanche, les autres traits de personnalités semblent plus discutés.

Nous aurons l'occasion de reparler de ce modèle ultérieurement. Nous verrons alors ensemble comment ce modèle est utilisé par des entreprises pour dresser de nous des profils psychologiques très sophistiqués afin d'adapter les contenus publicitaires à nos personnalités et les rendre plus persuasifs.