



**HAL**  
open science

## Nos écrans : manipulation, addiction et remède

Christine Solnon

► **To cite this version:**

Christine Solnon. Nos écrans : manipulation, addiction et remède. *La Recherche*, 2024, 579. hal-04709429

**HAL Id: hal-04709429**

**<https://hal.science/hal-04709429v1>**

Submitted on 25 Sep 2024

**HAL** is a multi-disciplinary open access archive for the deposit and dissemination of scientific research documents, whether they are published or not. The documents may come from teaching and research institutions in France or abroad, or from public or private research centers.

L'archive ouverte pluridisciplinaire **HAL**, est destinée au dépôt et à la diffusion de documents scientifiques de niveau recherche, publiés ou non, émanant des établissements d'enseignement et de recherche français ou étrangers, des laboratoires publics ou privés.

# Nos écrans : manipulation, addiction et remède

Christine Solnon, CITI, Inria, INSA Lyon, F-69621 Villeurbanne

Chronique parue dans La recherche N° 579, octobre-décembre 2024

*Le numérique est un pharmakon qui, tel un médicament, suppose une thérapeutique, laquelle ne peut pas être déléguée au fabricant du médicament.*

Cette citation du philosophe français Bernard Stiegler est plus que jamais d'actualité car, comme le montre un rapport remis en mai 2024 au président de la république [1], les écrans (de télévisions, d'ordinateurs, de smartphones, ou de consoles de jeu) nous envahissent et nuisent à la santé de nos enfants. En 2022, chaque foyer français disposait d'une dizaine d'écrans, en moyenne, et de nombreux enfants en possédaient personnellement plusieurs (1,6 entre 7 et 12 ans, et 2,9 entre 13 et 19 ans), sans parler du fait qu'ils sont de plus en plus imposés par les établissements scolaires. En moyenne, les enfants passaient plus de 4 heures par jour en 2016, avant la période Covid qui a probablement aggravé les choses. Cette exposition a un impact négatif sur le sommeil, en quantité et en qualité, favorise la sédentarité, le manque d'activité physique et l'obésité, et dégrade la vue, entre autres. Evidemment, les usages des écrans sont variés et certains sont clairement bénéfiques comme, par exemple, la consultation des nombreuses ressources éducatives du Web. Malheureusement, nos enfants sont trop souvent exposés à des contenus inappropriés (pornographiques, violents, sexistes, manipulateurs) ainsi qu'à de nouvelles formes de cyberharcèlement. Au delà de ces impacts directs, les relations entre adultes et enfants sont altérées lorsque l'attention des adultes est accaparée par leurs smartphones, ce qui peut avoir des effets négatifs sur l'apprentissage du langage ou les capacités socio-relationnelles des plus jeunes, par exemple.

Alerter et informer les parents et les équipes éducatives est important, mais n'est pas suffisant. Un sentiment d'impuissance émerge face au caractère addictogène de nombreux services numériques dont le modèle économique est basé sur l'attention : ces services, généralement gratuits, sont financés par la publicité de sorte que les revenus dépendent du temps passé

devant l'écran. Ainsi, les informaticiens français Franck Michel et Fabien Gandon dénoncent les pratiques utilisées pour capter durablement notre attention et rendre la publicité plus efficace [2]. Nos traces d'utilisation sont transformées en données qui sont exploitées d'une part pour sélectionner les publicités et d'autre part pour assurer un " temps de cerveau humain disponible ", pour reprendre une expression introduite il y a 20 ans au sujet de la stratégie publicitaire de TF1. Des techniques de persuasion issues de recherches en psychologie, en sociologie et en neurosciences sont mobilisées pour mieux nous manipuler :

- les " like " que nous recevons font libérer de la dopamine par notre cerveau afin de nous procurer un plaisir addictif,
- les notifications surprises nous incitent à nous connecter régulièrement,
- le défilement infini de contenus nous piège par peur de manquer des informations importantes,
- l'enchaînement automatique de vidéos crée un sentiment de frustration lorsque qu'on arrête le flux,
- les actions menant à un achat ou à l'acceptation de cookies sont plus simples que celles permettant de les refuser,
- les algorithmes de recommandation sélectionnent les contenus qui nous inciteront à rester plus longtemps en exploitant des émotions négatives (peur, anxiété, colère, frustrations) qui attirent plus fortement notre attention que les émotions positives. Ces algorithmes de recommandations nous enferment dans des " bulles de filtre " qui tendent à nous radicaliser en nous présentant les contenus qui nous font le plus réagir, et en limitant nos réactions à des " tweets " ou des " likes " ne permettant pas la nuance.

Face à ces pratiques qui mettent en danger notre santé et nous manipulent, il devient urgent de réagir en régulant (juridiquement, politiquement et techniquement) le marché de l'attention, et en nous formant aux usages des outils numériques. Reprenons le contrôle de nos vies en instaurant des moments déconnectés et retrouvons le plaisir de jouer au ballon, parler avec des amis ou regarder les nuages.

[1] Enfants et écrans - A la recherche du temps perdu - Mai 2024

[2] Franck Michel et Fabien Gandon : Prêtez attention : un appel à réglementer le marché de l'attention et à prévenir la gouvernance émotionnelle algorithmique