



Avoir un *smartphone* ou ne pas être...

La lutte contre l'addiction aux *smartphones* par la reconquête du temps, de l'attention, de la convivialité... toutes ces belles choses qui nous échappent insidieusement. Voilà l'un des objectifs de l'association Lève les yeux ! Sans être anti *smartphone*, elle en prône un usage intelligent. D'esclaves, devenons maîtres. De la même manière qu'on peut aimer le bon vin sans être alcoolique...

Tout le monde (ou presque) possède un *smartphone*. Et tout est fait pour contraindre les derniers résistants : pourrions-nous, demain, prendre le train ou tout simplement payer sans *smartphone* ?

Sur tous les continents, à la ville comme à la campagne, l'équipement des personnes continue de progresser à un rythme effréné avec des taux de croissance attendus au plus haut dans la zone Asie et Pacifique (Chine, Inde), puis en Afrique. Cela vaut pour toutes les conditions, tous les environnements, tous les modes de vie et tous les âges.

Il se vendait en 2017 environ 50 *smartphones* par seconde dans le monde, soit 4,3 millions par jour, 130 millions par mois et plus de 1,5 milliard par an. Depuis que vous lisez cette page, il s'en est déjà vendu plus de 1 500... C'est en Chine qu'on trouve le plus grand nombre d'utilisateurs de *smartphones* (713,31 millions) devant l'Inde, les Etats-Unis, le Brésil et la Russie. Avec 42,4 millions d'utilisateurs de *smartphones*, la France se situe à la onzième place mondiale. En 6 ans seulement, on est passé de 17 % de Français équipés à 73 %.

La nouvelle addiction

Le temps d'écran des Français a littéralement explosé depuis une dizaine d'années pour occuper désormais les deux tiers du temps éveillé en moyenne. En 2012, il était d'environ 5 h 40 en moyenne par jour. En 2019, il atteint un peu plus de 10 h, et jusqu'à 11 h 45 pour les 16-24 ans (ou 13 h 30 si l'on cumule les différents écrans !). (1) Pour rappel, les journées comptent environ 16 heures éveillées...

C'est bien sûr le *smartphone* qui a causé cette profonde mutation. De nombreuses personnes, en particulier les jeunes, passent l'entièreté de leur journée devant un écran, du réveil au coucher. La vie « réelle » disparaît ainsi, faisant du monde virtuel une nouvelle réalité.

Un quart des étudiants français passent plus de 6 heures par jour sur leur *smartphone*



En 2017, 197 milliards d'applications ont été téléchargées, avec en première place les applications de jeux.

et 4 étudiants sur 10 se disent incapables de se passer de leur *smartphone* pendant une journée. Ce constat d'impuissance constitue la définition de l'addiction comme étant « la dépendance d'une personne à une substance ou une activité génératrice de plaisir, dont elle ne peut plus se passer en dépit de sa propre

volonté. Elle est probablement liée à une libération d'endorphines dans la circulation sanguine en rapport avec le plaisir procuré, c'est d'ailleurs ce qui la différencie du comportement obsessionnel compulsif. » (Doctissimo)

A l'évidence, l'addiction au *smartphone* est un phénomène mondial.

Une addiction organisée : l'économie de l'attention

Le fait que cette addiction soit organisée n'est pas nouveau (le *smartphone* n'est qu'un produit de l'industrie mondialisée de plus). Ce qui est nouveau, c'est l'efficacité avec laquelle le *smartphone* pousse la logique classique de la captation de l'attention, préalable à la génération de valeur et à la vente.

Si le *smartphone* séduit autant, c'est certes parce qu'il rend bien des services, mais c'est aussi parce qu'il est l'outil le plus efficace à ce jour en termes de captation et de divertissement de l'attention. Cette efficacité est à la fois celle du support (composants assemblés), des systèmes d'exploitation et de commercialisation, et des logiciels et programmes qui y prennent place : par son succès mondial, les concepteurs du support influencent (le mot est faible) les contenus qui y sont rendus accessibles.

Les concepteurs de ces trois produits embauchent des neuropsychiatres pour les aider à façonner des mécanismes cognitifs d'addiction. Indépendamment des injonctions à l'équipement en *smartphone* et à son renouvellement, on trouve donc aujourd'hui un ensemble de techniques de captation de l'attention, la *captologie*, concept développé par Tristan Harris, ancien employé de Google. (3) D'un côté de l'écran, des équipes composées d'ingénieurs, de spécialistes marketing et de neuroscientifiques experts dans l'art de la captation de l'attention. De l'autre côté, des personnes de plus en plus jeunes et de plus en plus seules, en quête de shoots de dopamine. ■ ■ ■

Les jeux en première place

L'étude des usages montre que le *smartphone* est devenu le premier support d'accès à Internet, et qu'il se différencie des autres supports par la prééminence du divertissement et de la communication.

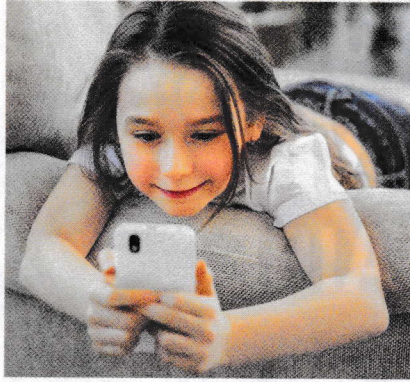
90 % du temps mobile est passé dans les applications. (2) En 2017, 197 milliards d'applications ont été téléchargées, avec en première place les applications de jeux.

A la différence de l'ordinateur ou de la tablette, les *smartphones* sont utilisés principalement pour des applications de communication et de divertissement, au premier rang desquelles les réseaux sociaux, les messageries instantanées, les jeux et les vidéos.



■ ■ ■ Dans un contexte de surabondance des contenus sur un écran somme toute réduit, les applications qui parviennent à figurer haut dans les classements doivent intégrer des techniques de captation de l'attention directement liées au support. Le *smartphone* se caractérise de ce point de vue par la prévalence de l'écran, le fonctionnement tactile intuitif, la gestion avancée des couleurs pour la mise en valeur de la vidéo, de la photo et de la navigation, l'imbrication des données personnelles et des achats.

Pour l'utilisateur, cela se traduit par le renseignement obligatoire des informations de paiement, le renouvellement automatique de ces paiements, des algorithmes de recommandation, des moteurs de recherche autocomplétifs, par le déclenchement automatique des vidéos, la suggestion automatique des contenus, l'intégration automatique de publicité, les systèmes de notifications *push* (4), le *scroll* (5) infini, etc. Ces innovations fonctionnelles ont toutes en commun l'objectif de réduire l'activité consciente des usagers, au prétexte de lui faciliter la vie. C'est l'effet « pilote automatique ». Cette automatisation permet en outre la remontée continue des données qui sont ensuite valorisées pour du ciblage publicitaire.



La surexposition aux écrans a des conséquences visibles sur la formation physiologique du cerveau des enfants.

L'industrie du numérique, des médias et de la publicité – tendant à coaguler à l'ère des Gafam (Google, Apple, Facebook, Amazon, Microsoft) – s'enrichit ainsi du temps passé, de l'attention volée.

La surexposition des enfants : une urgence sanitaire

Il y a d'abord la nocivité sur le développement neurologique des enfants. Le cerveau est une matière malléable et en formation jusqu'à l'âge de 25 ans environ. La surexposition aux

écrans a des conséquences visibles sur la formation physiologique du cerveau, et fait peser sur nous une menace anthropologique planétaire. Michel Desmurget (6), chercheur français en neurosciences cognitives, recommande de ne pas mettre en contact nos enfants avec un écran avant 6 ans (et surtout pas de *smartphone*), et le moins possible après... C'est aussi la recommandation de l'Organisation mondiale de la santé.

Ces retards dans le développement neurologique se traduisent par des troubles de l'attention, une prévalence de l'obésité et des retards de langage, sans parler de la nocivité des ondes sur la mémoire figurale des enfants qui correspond à la dimension spatiale de la mémoire.

On observe également une réduction de nos facultés cognitives déléguées aux outils numériques, en particulier notre mémoire, notre vue (7) et notre capacité de concentration (8).

La surexposition aux écrans influe aussi grandement sur notre sommeil, avec une baisse en qualité et en quantité. Nous avons perdu en moyenne 1 h 30 de sommeil en 50 ans, pour atteindre 6 h 42 de moyenne en France en 2019, et l'une des principales causes de ce phénomène est le temps d'écran. (9) ■ ■ ■

■ ■ ■ Plus largement, on constate une érosion générale de nos capacités d'attention et de concentration, avec des conséquences dramatiques sur la convivialité, l'empathie et, *in fine*, notre aptitude au bonheur individuel et collectif.

L'aliénation psychologique

Plus indirects, moins facilement perceptibles et pourtant tout aussi présents dans nos modes de vie sous emprise des écrans, ces effets participent d'une évolution générale de nos comportements, et donc de notre société.

Une réduction de notre temps, et ainsi le développement d'une « société de l'accélération » exposée par le sociologue allemand Hartmut Rosa (10) qui contribue au stress et à « l'aliénation » généralisés. La productivité de notre temps n'a jamais été aussi élevée, et pourtant nous ressentons tous le manque croissant de temps et l'angoisse qui en découle. En permettant par exemple la superposition permanente des tâches, le *smartphone* accentue encore cette tendance.

Une baisse de l'empathie en raison de la réduction des « connexions humaines », qui



Une convivialité abîmée dans les lieux, comme les restaurants, où les gens se parlent moins à cause des smartphones.

nous déshabituent des émotions humaines « dans la vraie vie ». Sherry Turkle, professeure d'études sociales en science et technologie au MIT (Etats-Unis), évalue cette baisse à 40 %. Elle a étudié pendant 30 ans l'impact des technologies sur les jeunes et a démontré une baisse de 40 % de l'empathie sur une cohorte d'étudiants américains, directement liée à la hausse des usages numériques. (11)

Une convivialité abîmée dans les lieux comme les bars, restaurants, boîtes de nuit, où les gens se parlent moins à cause des *smartphones*. Plus largement, le lien social souffre du recroquevillement provoqué par le *smart-*

phone, qui enferme dans une bulle informative et physique. Ainsi l'on se coupe les uns des autres à l'heure où l'on a plus que jamais besoin de fraternité, d'attention aux autres plutôt que de repli.

Le bien-être des individus mis à mal par l'usage intensif des réseaux sociaux, qui substituent des relations humaines fondamentales au bien-être par des relations virtuelles, et érodent l'estime de soi à force de comparaison permanente. Lire notamment les études et articles

publiés par la chercheuse américaine Jean Twenge. (12) Selon elle, « le nombre d'adolescents américains qui voient un ami au moins une fois par jour a baissé, entre 2000 et 2015, de... 40 % ».

En résumé, moins on passe de temps devant un écran, plus on a de chances d'être heureux, individuellement et socialement, et inversement.

Conséquences économiques, écologiques et politiques

Au-delà des problèmes sanitaires liés à la surexposition aux écrans et à la sollici- ■ ■ ■



© Scanrail/AdobeSt

Depuis que vous lisez cette page, il s'est déjà vendu plus de 1 500 smartphones...

■ ■ ■ tation dérégulée de notre attention, la place prise par les écrans dans nos vies accentue des tendances profondes de nos sociétés sur les plans économique, politique et écologique.

Le déséquilibre économique : grâce à la valorisation de notre addiction, la capitalisation boursière des entreprises du numérique n'a jamais été aussi élevée. Il est illusoire de penser que les smartphones apportent des fonctionnalités gratuites et de bien commun : nous sommes les produits, « *notre attention est même devenue le produit* », (Yves Citton). Marqueur de réussite, le smartphone est un symbole de notre modèle de société de consommation qui n'a jamais rendu personne heureux mais a colonisé nos cerveaux depuis quelques dizaines d'années.

Le rêve libertaire initial d'Internet est de ce point de vue terminé : exploitées à des fins commerciales et captées par la publicité ciblée, notre attention et nos données personnelles font l'objet d'une compétition forcée de la part de quelques acteurs privés. Ajoutons que cette addiction organisée génère des profits records, concentrés dans les mains d'un très faible nombre d'entreprises, au premier rang desquelles, en Occident, les fameuses Gafam, dont le pouvoir pose désormais des enjeux géopolitiques croissants. (13)

■ ■ ■ - l'augmentation de la haine en ligne, les débats en ligne tendant structurellement à niveler par le bas la qualité des échanges, via la prime à l'image, au choquant, à l'émotion pour mieux capter l'attention ;

- la prolifération de « fausses nouvelles » qui nuisent à l'essor d'un débat informé ;

- l'enfermement dans des bulles algorithmiques qui confortent les citoyens dans leurs opinions.

Les périls de la surveillance : au cauchemar annoncé par Aldous Huxley s'ajoute désormais celui de George Orwell dans 1984. La surveillance de masse au service du contrôle social a

Aldous Huxley

Aldous Huxley nous mettait en garde dès 1932 dans *Le Meilleur des Mondes* contre « l'amour de la servitude » et les risques d'un système politique dans lequel le divertissement permet l'asservissement. Aujourd'hui, alors que nos sociétés sont confrontées à des défis de plus en plus inquiétants, les écrans – et le smartphone au premier chef – nous en distraient.



Aldous Huxley, écrivain, romancier et philosophe britannique (1894 – 1963).

© Wikipédia

déjà commencé en Chine (15), devant la science-fiction, et les pays occidentaux sont sur le point de s'y engouffrer grâce à la fameuse « stratégie du choc » à l'heure du coronavirus et de la peur des citoyens, permettant aux gouvernements d'installer des applications de pistage numérique, collecter toujours plus de données, au détriment de nos vies privées et, *in fine*, de notre liberté.

Levons les yeux !

Pour toutes ces raisons il est désormais urgent de « lever les yeux ». C'est une tâche immense, à la mesure de notre dépendance, mais il en va de notre liberté, à éprouver la tête haute et les yeux levés ■



► Florent Souillot et Yves Marry. Cofondateurs de Lève les yeux !

Florent Souillot est responsable du développement numérique au groupe Madrigall (Gallimard, Flammarion).

Yves Marry est délégué général de Lève les yeux !

1. Chiffres du Baromètre de la santé visuelle 2019 – OpinionWay pour l'AsnaV (Association nationale amélioration de la Vue).
2. Source : Flurry, une société spécialisée dans l'analytique pour mobiles.
3. Tristan Harris, ex-ingénieur repenti de Google, fondateur du Center for Humane Technology, une organisation à but non lucratif créée pour combattre les maux engendrés par la technologie. www.tristanharris.com (en anglais).
4. La notification *push* est le message qui apparaît sur l'écran de votre appareil mobile lorsque vous n'utilisez pas l'application. Exemples : des notifications provenant de compagnies aériennes qui

L'urgence écologique : avant d'atterrir dans votre poche, votre smartphone a déjà fait quatre fois le tour du monde..., au prix d'un coût exorbitant pour l'environnement et les populations. Voyez l'extraction des minerais en Afrique et en Amérique du Sud, leur transport, les conditions d'assemblage des produits en Asie et leur distribution sur toute la planète. L'impact écologique du numérique est largement sous-estimé. (14) Et pourtant : la part du numérique dans les émissions de gaz à effet de serre a augmenté de plus de 50 % depuis 2013, passant de 2,5 % à 3,7 % du total des émissions mondiales (part comparable à l'aviation), et l'empreinte énergétique du numérique (liée à la fabrication et à l'utilisation des équipements tels que serveurs, réseaux, terminaux) est en hausse de 9 % par an.

Notre rapport à la nature est par ailleurs altéré par les écrans, qui nuisent à la prise de conscience écologique plus que jamais nécessaire : comment voir que les oiseaux disparaissent si on ne les regarde plus ? Notre maison brûle et nous regardons... nos smartphones !

La démocratie en danger : la prise de pouvoir des entreprises du numérique explique aussi la désaffection du politique et notre difficulté à nous engager collectivement, sans parler des difficultés des Etats à rétablir la balance. Soyons conscients de leur pouvoir pour ne pas abandonner trop vite notre souveraineté... Aldous Huxley nous mettait en garde contre l'asservissement volontaire par le divertissement en 1931... Comment s'engager si l'on est distrait constamment ? La détérioration du débat public, qui se joue désormais essentiellement en ligne, se traduit entre autres par : ■ ■ ■

Lève les yeux !

Fondée en juin 2018, l'association Lève les Yeux ! lutte contre la dépendance aux écrans, et en particulier aux smartphones, par la reconquête de l'attention et la promotion de la déconnexion. Elle organise, chaque mois, un événement déconnecté dans un des lieux membres du label Lève les yeux ! : l'occasion de discuter, de se rencontrer, de découvrir un lieu...

Tél. : 06.87.06.87.35 ou 06.23.95.18.80
www.levesyeyes.com

- vous rappellent de vérifier votre vol ou le rappel d'un événement de votre calendrier.
5. Dans une page web, l'action de scroller consiste à faire défiler une page vers le bas de l'écran pour accéder à un contenu situé en dehors du cadre de l'écran.
 6. Michel Desmurget, chercheur en neurosciences, chargé de recherche au CNRS et directeur de recherches à l'Inserm, auteur de *La fabrique du crétin digital*, Seuil.
 7. Voir le Baromètre annuel de la santé visuelle réalisé par Opinion Way pour l'AsnaV (Association nationale pour l'amélioration de la Vue), dont les chiffres sont chaque année plus alarmants.
 8. Bruno Patino, *La civilisation du poisson rouge – Petit traité sur le marché de l'attention*, Grasset. Le poisson rouge tourne dans son bocal et semble redécouvrir le monde à chaque tour.
 9. Etude Santé publique France du 12 mars 2019.
 10. Hartmut Rosa, *Aliénation et accélération. Vers une théorie critique de la modernité tardive*, La Découverte, 2012.
 11. Sherry Turkle, *Seuls ensemble*, éd. de L'Echappée, 2015.
 12. www.jeantwenge.com (en anglais).
 13. Olivier de France et François-Bernard Huyghe, *Géopolitique et technologie, Revue internationale et stratégique*, n° 110, été 2018, Iris éditions.
 14. Rapport du groupe de travail Lean ICT d'octobre 2018 pour le Shift Project.
 15. *Tous surveillés, 7 milliards de suspects*, documentaire (90 min) disponible en ligne jusqu'au 16 juin 2020 sur www.art.tv.