

Réseaux sociaux : l'enfer du décor

Par Christophe Devaux

Mots-clés : technologies numériques ; santé / bien-être

S'il y a bien un sujet qui fait couler de l'encre, c'est celui des réseaux sociaux, particulièrement en ce qui concerne la jeunesse.

En effet, on pourrait parler des impacts négatifs sur la santé mentale (addictions, troubles du sommeil, dépression, harcèlement, baisse de l'attention, baisse du bien-être et de la satisfaction de vie...), sur la santé physique (manque de mouvement...), de l'impact sur nos choix politiques (citons comme exemple l'affaire Cambridge Analytica¹), ou encore de la surveillance de masse². Les documentaires³ et la littérature foisonnent à ce sujet.

En tant qu'animateur en Maison de Jeunes (mais aussi parent, conjoint, citoyen...) et en me basant sur ma pratique professionnelle et mes observations au quotidien, je tente à travers cette analyse de mettre en lumière l'impact des réseaux sociaux sur les comportements des jeunes. En effet, je constate de plus en plus les effets néfastes de l'usage excessif des réseaux sociaux sur la jeunesse, notamment en termes d'attention. Si, indéniablement, les écrans s'interposent dans les conversations, augmentant chaque jour le nombre de « victimes » de « *phnubbing* »⁴ (contraction de « *phone* » et « *snobbing* » désignant la consultation de son téléphone alors que nous sommes engagé-es dans une conversation), le plus inquiétant est probablement que le fonctionnement même des réseaux sociaux, motorisés aux algorithmes, peut finir par conditionner nos comportements, et le « traitement » de la réalité se calquer sur celui de la virtualité.

¹ NOUJAIM, Jehane, AMER, Karim, 2019. *The Great Hack: L'affaire Cambridge Analytica*. Netflix [en ligne]. [Consulté le 14 décembre 2023]. Disponible à l'adresse :

<https://www.netflix.com/be-fr/title/80117542>

² TESQUET, Olivier, 2020. *À la trace*. Paris, Premier parallèle.

³ Voir, par exemple, la docufiction réalisée par ORLOWSKI, Jeff, 2020. *Derrière nos écrans de fumées*. Netflix [en ligne]. [Consulté le 14 décembre 2023]. Disponible à l'adresse :

<https://www.netflix.com/be-fr/title/81254224>

⁴ PATINO, Bruno, 2019. *La civilisation du poisson rouge. Petit traité sur le marché de l'attention*. Paris, éd. Grasset & Fasquelle, p. 23.

La magie des réseaux sociaux

Si les réseaux sociaux permettent d'accéder à ce que l'espace numérique a à offrir de mieux comme le partage de ressources intellectuelles, un espace d'échange presque sans limites, une certaine exploration du monde et le rapprochement des cultures, il faut bien comprendre que la motivation des principaux acteurs du marché n'est pas philanthropique. Tel le magicien qui distrait son public pour réaliser son tour, ces services reposent, au-delà des apparences, sur un « *business model* » très lucratif : l'économie de l'attention.

Pour arriver à leurs fins, ces entreprises développent leurs services autour de mécanismes, bien connus de la psychologie comportementale, qui vont stimuler notre cerveau à libérer de la dopamine : cette molécule est responsable du plaisir, de la motivation et de l'addiction⁵. Ce sont ces mécanismes qui nous poussent à consulter nos « applis » régulièrement afin de vérifier si l'on reçoit de l'attention au travers de « j'aime(s) », de confirmations de lecture, de contenus « chocs » à propager... Tout cela nous enchaîne au cycle des récompenses.

L'objectif pour ces entreprises est de récolter un maximum de données (habitudes de consommation, fréquence des échanges, localisation, type de téléphone etc...) afin, notamment, de les revendre à des annonceurs publicitaires sous forme de profils de consommations, aussi appelés *persona*⁶ en marketing.

Il ne faut donc pas s'y tromper, les réseaux sociaux sont (ou sont devenus), avant tout, des espaces publicitaires dont la cible est principalement les jeunes, en pleine recherche d'identité. L'objectif est de les fidéliser et de les rendre addict-es le plus tôt possible afin qu'ils-elles se construisent autour d'un modèle qui a été pensé pour eux-elles : le consumérisme.

Vers l'infini et au-delà !

Les réseaux sociaux à visées commerciales sont donc conçus pour capter l'attention de leurs utilisateur-rices le plus longtemps possible. L'un des mécanismes utilisés est le défilement en continu. Le terme anglais « *scrolling* » est souvent utilisé pour le décrire, voire « *doomscrolling* » si la tendance est de visionner du contenu à prédominance négative⁷.

Le champion toute catégorie est sans aucun doute TikTok,, dont la page d'accueil « Pour toi » présente un flux ininterrompu de courtes vidéos en plein écran qui crée un sentiment d'immersion et d'intimité et qui plonge rapidement l'utilisateur-riche dans un tunnel monothématique, une « bulle de filtre »⁸.

Par rapport à ses concurrents, qui se basaient initialement sur les données fournies par l'utilisateur-riche lui-même et ses interactions (comme les abonnements et les relations) pour proposer du contenu,

⁵ Voir la série de mini-documentaire « Dopamine » sur Arte. [Consulté le 29 novembre 2023]. Disponible à l'adresse : <https://www.arte.tv/fr/videos/RC-017841/dopamine/>

⁶ [https://fr.wikipedia.org/wiki/Persona_\(marketing\)](https://fr.wikipedia.org/wiki/Persona_(marketing)) [Consulté le 29 novembre 2023].

⁷ <https://fr.wikipedia.org/wiki/Doomscrolling> [Consulté le 29 novembre 2023].

⁸ ORBAN, Michèle, 2022. « Les bulles de filtre et autres dérives algorithmiques : comment réagir ? » *Police belge* [en ligne]. 19 avril 2022. [Consulté le 29 novembre 2023]. Disponible à l'adresse : <https://www.police.be/5337/actualites/les-bulles-de-filtre-et-autres-derives-algorithmiques-comment-reagir>

TikTok a été conçu dès le départ pour proposer du contenu sans que l'utilisateur-riche ait à fournir consciemment des informations. L'algorithme se sert principalement des métadonnées des vidéos et, surtout, du temps de visionnage⁹ pour créer un flux personnalisé qui peut donner la sensation que TikTok vous connaît. C'est « une plateforme “avant la demande” si efficace qu'elle semble même anticiper nos désirs¹⁰ ».

Pour mieux comprendre le phénomène, j'ai installé l'application et vite compris la « dangerosité » de leur algorithme, diablement efficace pour vous maintenir spectateur. Le format vidéo impose une lecture quasi en continu puisque, soit vous mettez la vidéo en pause et l'interaction s'arrête, soit vous passez à la suivante. Finalement, il n'y a pas de temps pour soi, pas de « respirations » comme l'on pourrait en avoir avec la lecture d'un texte, même sur d'autres réseaux sociaux. Pas de temps non plus pour vérifier l'information et favoriser la prise de recul. Tout est fait pour vous entraîner dans la mécanique du défilement en continu, et le format plein écran accentue la sensation d'enfermement.

Des impacts sur la santé mentale

L'utilisation des réseaux sociaux a, indéniablement, un impact sur notre état psychologique et s'ils ont tant de succès auprès des jeunes, c'est notamment parce qu'ils jouent un rôle important dans leur quête identitaire¹¹. Ce sont des espaces d'expressions et de représentations de soi, où « vit » notre avatar, notre alter-ego virtuel.

La fragilité naturelle inhérente à la recherche identitaire et l'équilibre émotionnel des jeunes sont largement exploités pour créer l'addiction. Par exemple, chez les plus jeunes, la capacité à faire des choix de manière raisonnée, entre le calcul à long terme et la satisfaction immédiate, n'est pas encore bien formée. « Lorsque les sollicitations sont trop nombreuses pendant l'enfance, une certaine fatigue décisionnelle s'installe, et le sujet abandonne la lutte contre le plaisir immédiat que fait naître la réponse à un stimulus électronique, aussi minime soit-il¹² ».

Cette quête de plaisir immédiat qui, comme nous l'avons vu, est au cœur du fonctionnement des réseaux sociaux, favorise l'addiction et avec elle peuvent se développer des fragilités mentales, dont certaines jusqu'ici inconnues :

Le Near Future Laboratory, un groupe de travail rassemblant experts et médecins, a pu en observer quatre : le syndrome d'anxiété (ndlr : angoisse du manque d'approbations), la schizophrénie de profil (ndlr : pour ceux qui jonglent avec plusieurs avatars, difficultés à les distinguer), l'athazagoraphobie (ndlr : la peur d'être oublié par ses pairs) et l'assombrissement (ndlr : quête visant à pister un individu jusqu'à s'en rendre malade)¹³.

⁹ « Comment TikTok recommande du contenu ». *TikTok* [en ligne]. [Consulté le 23 novembre 2023]. Disponible à l'adresse : <https://support.tiktok.com/fr/using-tiktok/exploring-videos/how-tiktok-recommends-content>

¹⁰ HERRERO, Océane, 2023. *Le système TikTok. Comment la plateforme chinoise modèle nos vies*. Monaco, éd. du Rocher, p. 37.

¹¹ BALLEYS, Claire, 2018. « Comment les adolescents construisent leur identité avec Youtube et les médias sociaux ». *Cairn Info* [en ligne]. NECTART 2018/1 (N° 6), p. 124-133. [Consulté le 23 novembre 2023]. Disponible à l'adresse : <https://www.cairn.info/revue-nectart-2018-1-page-124.htm>

¹² PATINO, 2019, p. 32-33.

¹³ PATINO, 2019, p. 24-26.

Des impacts sur la liberté d'expression et l'esprit critique

Les « créateur·rices de contenu » (terme discutable) sont inféodé·es à l'algorithme, quasiment perçu comme une personne aux détours obscurs, qu'il ne faudrait pas décevoir pour conserver son audience et cela les pousse à l'autocensure pour « lui » plaire. A contrario, afin d'esquiver la censure, s'est développé un vocabulaire de plus en plus complexe, « qualifié "d'algospeak" par la journaliste Taylor Lorenz du Washington Post¹⁴ », afin de tenter de tromper le référencement. On voit ici la place centrale de l'algorithme, installé confortablement dans son panoptique¹⁵.

Le format court, qui tend à se généraliser sur les réseaux, pousse également aux simplifications et aux avis plus tranchés, laissant peu de place à la nuance, indispensable au développement de l'esprit critique. Selon les habitudes de visionnage, vous pouvez donc tout aussi bien regarder des vidéos de divertissement ou d'apprentissage que des vidéos qui peuvent impacter les opinions et orientations, surtout chez les jeunes en quête d'identité¹⁶.

Par rapport à mon quotidien d'animateur, je constate dans le comportement des jeunes des troubles plus ou moins sévères de l'attention. Leur manière d'appréhender les interactions sociales se calque de plus en plus sur leur usage des réseaux sociaux, dont le défilement continu. Par exemple, regarder un film sans consulter régulièrement leur smartphone est devenu quasiment impossible car le besoin constant de stimulations les entraîne dans une fuite de l'instant présent, qui ne se suffit plus à lui-même. Pire encore, il m'est déjà arrivé qu'un jeune quitte brutalement la conversation pour passer à autre chose, me retrouvant littéralement « scrollé », victime moi aussi de l'algorithme. Sans parler de l'appauvrissement des sujets de conversations qui sont de plus en plus souvent dictés par leur flux de contenu, bien trop souvent vide d'intérêts.

Quel peut être notre rôle ?

En tant qu'adultes et acteur·rices de l'éducation (formelle et non formelle), les solutions que nous pouvons apporter aux problématiques évoquées doivent, à mon sens, emprunter la voie de l'éducation aux médias. Il faut encadrer les usages des réseaux sociaux et stimuler l'esprit critique chez les jeunes, leur permettre de les utiliser tout en les sensibilisant sur leur fonctionnement réel. Gardons à l'esprit qu'ils leur apportent aussi des éléments positifs qui participent à leur construction¹⁷.

Pour aller dans ce sens, je propose des ateliers visant, entre autres, à éduquer à l'utilisation des services numériques tels que les réseaux sociaux, à protéger au mieux sa vie privée et ses données et à mieux comprendre le fonctionnement des outils numériques. Cela m'a permis de constater que la plupart des jeunes, qu'on pourrait croire plus à même d'appréhender les nouvelles technologies et nouveaux usages numériques, sont en réalité bien mal avisé·es.

¹⁴ HERRERO, 2023, p. 145-146.

¹⁵ <https://fr.wikipedia.org/wiki/Panoptique> [Consulté le 17 novembre 2023].

¹⁶ HERRERO, 2023, p. 45-65.

¹⁷ ACHEROY, Christine, 2017. « Signification et enjeux des pratiques adolescentes sur les réseaux sociaux : vers un nouveau lieu d'action éducative ? ». *CERE asbl (Centre d'expertise et de ressources pour l'enfance)* [en ligne]. 9 janvier 2017. [Consulté le 29 novembre 2023]. Disponible à l'adresse : <https://www.cere-asbl.be/publications/adolescents-reseaux-sociaux/>

De plus, en dehors des ateliers, j'essaie lors de conversations informelles avec les jeunes de démystifier l'espace virtuel dans lequel nous nous plongeons toutes un peu chaque jour. Même s'il est difficile d'en mesurer l'impact, les sensibiliser aux sujets développés tout au long de cette analyse me semble important.

Nous pouvons également leur proposer des applications alternatives, souvent open source¹⁸, comme Mastodon, Pixelfed, PeerTube, Signal... dont le modèle économique est basé sur les dons et non sur la revente des données des utilisateur·rices. Ces services alternatifs proposent en général un affichage chronologique du flux, non basé sur des algorithmes. Toutefois, d'expérience, il faut admettre que ces alternatives sont souvent plus difficiles à appréhender (souvent basées sur le concept de décentralisation) et qu'il est difficile de convaincre son entourage d'en faire usage. Cela demande une réflexion plus globale sur les valeurs véhiculées par nos sociétés, à contre-courant du modèle actuel basé sur le consumérisme.

Le retour au corps

En parallèle à l'éducation à l'usage du numérique, il me semble indispensable de parler du corps. Ce corps avec lequel nous nous levons chaque matin et avec lequel nous vivons notre expérience d'être humain. Notre corps est le réceptacle de notre conscience et rétablir l'équilibre entre corps et esprit nous permet de vivre et de participer à notre époque de la meilleure des façons.

Il me semble donc important de proposer aux jeunes des pratiques qui permettent un retour au corps et de s'ancrer dans la réalité. C'est leur permettre de garder un pied sur terre lorsqu'ils-elles ont la tête dans le « cloud ». Être bien dans son corps, c'est être bien dans sa tête et c'est se donner toutes les chances de céder moins facilement au consumérisme et de limiter la dépendance aux « récompenses » offertes à notre cerveau par, entre autres, la consultation des réseaux sociaux. Il serait d'ailleurs intéressant de s'inspirer, tout en l'adaptant, du modèle islandais qui a pour but de lutter contre les addictions en général et dans lequel « les environnements de vie et la ritualisation de certaines activités y jouent un rôle central¹⁹ »...

Pour aller dans ce sens, j'ai proposé à chaque génération de jeunes que j'ai pu côtoyer des ateliers de méditation et d'Aïkido (un art martial japonais fortement empreint de spiritualité). En général, j'ai pu maintenir ces ateliers pendant plusieurs mois, mais je les ai toujours arrêtés faute de participant·es. Ce sont des pratiques où l'on se retrouve face à soi-même, qui mènent à l'intériorisation et qui nous placent hors du temps. Des pratiques à l'opposé du rythme effréné du consumérisme.

On l'aura compris, l'impact des réseaux sociaux sur nos vies est tout sauf anodin. Santé mentale et physique, éthique, modes de vies, politique... Le sujet, que je n'ai fait qu'effleurer, est complexe et touche toutes les facettes de la société. Finalement, la question qui devrait se poser avec toute

¹⁸ https://fr.wikipedia.org/wiki/Open_source [Consulté le 17 novembre 2023].

¹⁸ HERRERO, 2023, p. 45-65.

¹⁹ SZOC, Edgar, 2022. « Le "Modèle islandais" : les rythmes communautaires au service de la prévention ». *Prospective jeunesse* [en ligne]. La revue n°98. Juin 2022. [Consulté le 30 novembre 2023]. Disponible à l'adresse : <https://prospective-jeunesse.be/articles/le-modele-islandais-les-rythmes-communautaires-au-service-de-la-prevention/>

technologie est : est-ce que ça nous rend, individuellement et à l'échelle de l'humanité, vraiment plus heureux ? Pour y répondre, il me semble que l'éducation reste le meilleur des outils.



Avec le soutien de la Fédération Wallonie-Bruxelles