

Conséquences psychiques des nouvelles technologies

L'hyperstimulation, l'angoisse de rater quelque chose ou d'être exclu des groupes virtuels qui se font et se défont sur le Web font naître de nouvelles formes d'anxiété et de phobies.

Comme la maîtrise du feu, l'invention de l'imprimerie, la production de l'électricité ou la chaîne de montage automobile, pour ne citer que ces innovations, les nouvelles technologies apparues depuis une vingtaine d'années ont marqué des tournants dans l'histoire de l'humanité. Les multiples apports de ces technologies sont souvent féconds.

Le propre de la technologie est d'abord d'aider à gagner du temps. C'est vrai – hélas – pour les armes, comme pour un simple aspirateur et l'ensemble des appareils électroménagers qui permettent aux couples modernes d'être actifs professionnellement et de dégager du temps pour leurs activités de loisirs. L'idée générale est que le temps libéré par l'apport de la technologie est censé favoriser la réalisation d'autres tâches. Mais en va-t-il réellement ainsi ?

Les paradoxes du temps

Les nouvelles technologies de la communication ont une particularité : si elles permettent de gagner du temps, elles en dévorent aussi beaucoup. Le très grand nombre de services déclinés par le biais de ces technologies incite à leur usage accru... et de ce fait, le temps économisé par leur usage risque d'être consommé sur le même média.

Ainsi, admettons que vous ayez économisé le temps d'un trajet aller-retour à la gare pour acheter vos billets de train en ligne, ou que vous ayez économisé autant

de minutes en consultant en ligne votre compte bancaire au lieu de vous rendre à la banque. Supposons que vous avez gagné 90 minutes. Si vous avez passé autant de temps – sinon plus – à consulter la page Facebook de vos amis et à envoyer des tweets sur n'importe quels sujets, aurez-vous vraiment gagné du temps ? Il y a encore dix ans, l'évocation de cet aspect chronophage nourrissait les réactions les plus hostiles de la part des observateurs, mais aujourd'hui tout le monde est conscient que le temps des jeux vidéos des enfants, les correspondances des mamans avec les copines et le portable du papa qui sonne à table ne sont pas une invention de psychologue, mais des scènes de vie ordinaire. C'est probablement pour cela que personne aujourd'hui ne conteste l'importance démesurée du temps personnel et familial consacré aux écrans, smartphones ou autres tablettes.

Mais cet aspect chronophage ne représente qu'une des modifications liées aux nouvelles technologies. Le rapport à l'immédiateté,

Jean-Charles
Nayebi

est psychologue
clinicien et
psychothérapeute
à Paris et à Québec.

En Bref

- La charge psychique imposée par l'accélération technologique est lourde. De nouvelles formes d'anxiété voient le jour, alimentées par Internet, la téléphonie et les réseaux sociaux.
- Ces anxiétés sont surtout liées à l'angoisse d'abandon, à la peur de ne plus être souhaité ou désiré par autrui.
- Les amitiés, plus éphémères, perdent leur fonction stabilisante.

établi entre le sujet et la machine, a des retombées plus vastes que l'on ne le soupçonnait jusqu'à très récemment. C'est cet aspect que nous allons examiner.

Le thérapeute est aujourd'hui frappé par les pathologies qu'engendre l'immédiateté : il recueille de plus en plus de plaintes liées à des troubles de l'attention et de la mémoire. Car on ne mémorise plus l'information, on la stocke sur un support numérique. Autrement dit, on ne mémorise plus, on sauvegarde. Dès lors, l'oubli ou la perte du support numérique est vécu difficilement : nous avons tous entendu ou prononcé une phrase qui aujourd'hui n'étonne plus personne : « J'ai perdu tous mes contacts ! »

Par conséquent, le rapport au temps change. Le temps jadis consacré à mémoriser une information est alloué à faire défiler d'autres informations. Par exemple, le temps de la relecture orthographique ne fait plus appel à la mémoire : il est écourté et utilisé non à réfléchir à l'orthographe correcte, mais à choisir les propositions du logiciel de correction orthographique, ce qui limite la sollicitation – et donc la stimulation – de la mémoire sémantique et lexicale. On voit là que la procédure intégrale de validation est négligée. Pour mieux comprendre cette observation, rappelons-nous l'expé-

rience de la calculatrice et sa généralisation. De l'avis de tous les pédagogues, le calcul mental a connu une nette régression avec la généralisation de la calculatrice, dès lors que cette faculté a été moins sollicitée. L'aspect paradoxal et cynique de ce constat est que tout ceci se passe à l'époque où les apports neuropsychologiques affirment que la mémoire est une faculté ayant besoin d'entretien quasi permanent et que le commerce propose des machines et des logiciels pour entretenir sa mémoire...

Les effets de l'hyperstimulation

D'autres plaintes recueillies en cabinet de psychothérapie concernent la faculté d'attention : un premier fait consiste à remarquer que l'écran exerce une force hypnotique chez les petits et les grands. L'écran de la télévision, bien avant l'écran d'ordinateur et autre console de jeu vidéo, en avait fait la démonstration. Or si en regardant l'écran de télévision, le spectateur n'est que spectateur, devant les écrans plus récents, il cesse d'être spectateur, mais devient acteur, ce qui décuple la mobilisation attentionnelle.

Une déferlante de stimulus visuels, auditifs et même tactiles mobilise nos sens. On écrit une phrase et on en reçoit dix dans les secondes qui suivent. Le temps manque pour se rendre compte que le temps passe. Notre mobilisation attentionnelle n'a pas de répit – et surtout, elle s'habitue à être stimulée de façon artificielle. Ainsi, lorsque l'enfant joue à un jeu conçu sur le principe de la gratification, il se place dans des paysages d'un graphisme attrayant, amasse des récompenses, fait produire du son et des effets visuels, son attention n'est maintenue que par la force de ces stimulus « extraordinaires ». Et quand, le lendemain, il lui faut écouter le professeur pour un cours d'histoire sur la guerre de 1914-1918 ou un cours de géographie sur la topographie de l'océan Arctique, il doit fournir un effort de concentration, diriger son attention vers une fonction exécutive (l'attention auditive) et la mettre en relation avec une attention visuelle partagée lui permettant de suivre le professeur au tableau. Cette concentration doit être soutenue, bien que les stimulus soient très pauvres par rapport à ceux des jeux.

I. L'accès instantané à l'information conduit à moins mémoriser les connaissances. Ironie du sort, des aides technologiques pour entretenir sa mémoire voient le jour...



Ollyy / Shutterstock.com

Tout comme la mémoire, l'attention se travaille. Et lorsqu'elle s'habitue à la facilité, elle devient paresseuse. Quand nous avons suivi une discussion intéressante entre amis du Web sur un sujet qui nous passionne, écouter le chef d'équipe au travail nous parler des objectifs du mois requiert un gros effort de concentration. Le danger est alors d'assister à un glissement du discours (y compris chez certains psychologues) vers des propositions du type : si nous n'arrivons plus à nous concentrer sur des stimulus « normaux » (un pédagogue ou un chef de service expliquant les tâches à réaliser), dotons-nous de nouveaux supports pédagogiques plus « attrayants », fondés sur les nouvelles technologies, pour relancer cette attention si précieuse. Le risque évident étant d'aboutir à un monde réel fade, et au besoin d'augmenter toujours les doses d'attractivité pour maintenir des capacités attentionnelles normales. Aujourd'hui, en milieu scolaire, les propositions se font de plus en plus concrètes pour « récupérer » l'attention des élèves au moyen des nouvelles technologies, à savoir celles-là mêmes qui l'ont probablement désensibilisée.

L'angoisse d'être exclu

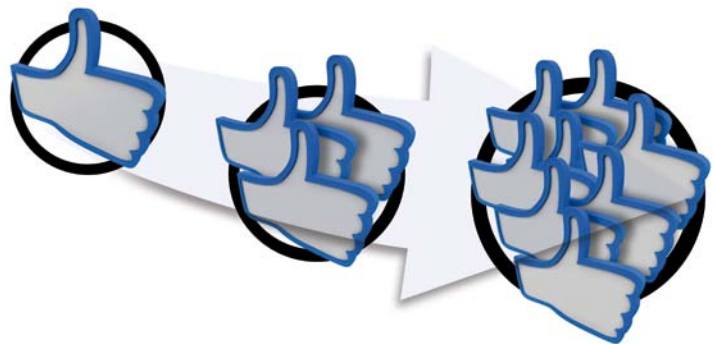
Mais l'aspect le plus saillant de notre rapport aux nouvelles technologies (après la chronophagie et le dérapage cognitif évoqué), est sans aucun doute celui de l'anxiété. Cette troisième spécificité intéresse aussi bien les chercheurs que les médias. À l'origine du Web, puis au fil de sa démocratisation, les cliniciens ont d'abord observé une compulsion de vérification de courriels chez les usagers anxieux qui vérifiaient en permanence s'ils avaient ou non reçu des messages. Avec l'arrivée du Web 2.0 et des smartphones, deux formes de cette compulsion ont été mises au jour : il a d'abord été question de nomophobie (*no mobile-phone phobia*, ou peur d'être séparé de son téléphone portable) puis de FOMO (*Fear of Missing out*, peur de rater quelque chose, ou anxiété de ratage).

Le terme de nomophobie a été utilisé pour la première fois au cours d'une étude menée en février 2008 par *YouGov*, un Institut anglais d'études et de sondages. Les angoisses des utilisateurs de téléphones portables ont été passées au crible, et il s'est avéré que

beaucoup d'entre eux deviennent anxieux lorsque leur téléphone est perdu, est à court de batterie ou de crédit, ou quand ils n'ont aucune couverture réseau. Quelque dix pour cent des personnes interrogées affirment avoir besoin d'être joignables à tout moment à cause de leur travail. L'étude révèle que le niveau de stress associé à une nomophobie « standard » serait comparable à celui du trac éprouvé le jour de son mariage ou d'une consultation chez le dentiste. Là aussi, le terme de phobie est utilisé en dehors de tout cadre nosologique classique.

Autre syndrome, l'anxiété de ratage. Elle est considérée – à tort –, chez les Anglo-saxons, comme une addiction à part entière. Dans ce profil, la connexion aux médias sociaux est une telle source d'apaisement que la déconnexion devient insupportable, l'utilisateur entretenant des pensées

2. La rapidité des connexions
enfant : un trouble nouveau : l'impulsivité relationnelle. Les relations se font et se défont au gré des clics, reléguant aux oubliettes les liens profonds et durables.



telles que : « Il pourrait se passer quelque chose qui m'échapperait si je ne suis pas connecté ». D'un point de vue clinique, la question nous est posée de l'origine de cette anxiété. Encore une fois, pour les anglophones, il s'agit d'une anxiété de type phobique. Or les plaintes que livre le patient révèlent que ce n'est pas l'objet « téléphone » ni le site Internet qui potentialise l'anxiété, mais plutôt une menace d'exclusion.

Comment comprendre ce sentiment ? Pour l'anxiété liée à la FOMO, un cadre d'interprétation fécond est celui de l'anxiété de séparation ressentie par le jeune enfant. De quoi s'agit-il ? À un moment de sa vie, l'enfant doit réaliser que le monde de l'enfance est distinct de celui des adultes. Ce n'est pas aussi facile que l'on pourrait croire, et l'enfant ressent les anxiétés propres à ce cheminement. Il s'interroge : « Que se passe-t-il

quand je ne suis pas là? », ou : « De quoi me privent les parents en m'envoyant au lit et en restant entre adultes? » L'enfant lutte contre son « bannissement », contre la menace d'être exclu du désir de l'autre.

Le réseau rassure

Ce qui met un terme à cette modalité anxio-gène chez l'enfant est de l'ordre de la ritualisation. Les rituels rassurent contre la menace de l'exclusion du désir de l'autre, et apaisent l'anxiété de séparation : se mettre en pyjama, se brosser les dents, aller au lit et se faire lire une histoire, etc. Selon certaines interprétations, les monstres qui se cachent dans le placard des enfants assurent une permanence parentale. Écrire un message sur son mur *Facebook*, répondre aux messages, *tweeter* sur un sujet d'actualité, inviter ses amis à défendre une cause, lire les réponses faites à son intervention de la veille et même se passionner pour des sujets tels que la reproduction sexuée chez les gastropodes hermaphrodites de la forêt tropicale : tout cela a pour fonction, de la même façon, de remplir un vide personnel angoissant. Vide comblé par les rituels suivis après la connexion à la grande machine où il se passe toujours quelque chose, où il y a de la présence...

3. Dans l'anxiété de ratage, le sujet revit sa peur d'être abandonné par ses parents, dès qu'il perd le contact avec les réseaux sociaux.

Chez l'adulte anxieux, la formulation consacrée de l'existentialisme se transforme en « Je suis connecté, donc j'existe » ! L'usage est anxiolytique et non plus récréatif. L'anxiété de ratage n'est autre qu'une forme travestie de l'anxiété de séparation bien connue des spécialistes de l'enfance. La grande machine, le « réseau », tient le rôle de la mère nourricière et l'individu en proie à l'anxiété connaît une régression infantile où il revit une menace d'exclusion du désir.

Le rythme auquel se font et se défont ces liens et ces désirs d'autrui a néanmoins changé, et ne correspond plus vraiment à la temporalité vécue par l'enfant au contact de sa mère. Sujet fréquent de plaintes en consultation, les amitiés et les ruptures se font aujourd'hui à coup de clics, introduisant chez la jeune génération une « impulsivité relationnelle ». Au cours d'une même journée, une adolescente peut rompre avec un petit copain, « sortir » avec un autre de sa classe, rompre avec ce dernier et « se remettre » avec son « ex » le soir même !

De même, être ou ne pas être « amis » sur la page *Facebook* de l'autre prend des proportions anxio-gènes pour certains. La construction relationnelle n'est plus une construction conventionnelle dans le temps, mais un simple « coup de cœur » ou une succession de clics à la mode. Les relations virtuelles portent en elles le noyau angoissant de l'altérité : comment me représenter ce qui m'est lié et ce qui ne l'est pas ? Or dans l'impulsivité relationnelle, le désir du permanent est supplanté par la compulsion instantanée. On n'est plus amis parce qu'on partage les hauts et les bas de la vie d'une personne, mais parce qu'on échange des informations avec elle ou plus simplement parce qu'on « kiffe » une même chanteuse ! On l'invite dans son faux univers d'un clic, en sachant qu'on peut l'éliminer ou être éliminé par un mouvement similaire. Or cette altérité véhiculée en permanence par la nature virtuelle et instantanée des échanges suscite justement l'anxiété que l'on apaise par des rituels. Le rituel est ici à la fois apaisant et angoissant !

De fait, les ruptures amoureuses, les séparations et les soupçons de trahison et de tromperie se devinent par les retraits de la liste d'« amis » ou de « contacts ». Or notre construction psychoaffective est généralement programmée par deux piliers solides,



Wavebreakmedia / Shutterstock.com

mère et père, dont la permanence supposée nous garantit cette stabilité. Plus tard, le groupe social nous fournit d'autres types de piliers sous forme d'amis et de proches. Se pose ici la question essentielle (et angoissante) : ce nouvel environnement relationnel, fondé sur l'instantané et le virtuel, est-il en accord avec nos besoins d'être humains ? N'entre-t-il pas en conflit avec les quelques ingrédients indispensables que nécessite notre bien-être psychique ?

Le besoin de permanence

La permanence et la stabilité nous protègent de l'anxiété. Plus un individu a recours au permanent, plus il est équilibré. Plus il s'en éloigne, plus il est déprimé ou anxieux. Or dans l'impulsivité relationnelle, le nombre l'emporte sur la qualité, le recul se perd et parfois même le passage à l'acte (agression physique ou adultère) s'organise en filigrane, mais le prix à payer est un rétrécissement de l'univers réel de l'individu. L'équation est banale : les

besoins nouveaux supposent des servitudes nouvelles. Dans cette équation, les bénéfices ne semblent pas toujours l'emporter sur les risques, du moins sur le plan des valeurs, de l'éthique et de solidification de la famille, qui reste, bien que malmenée, l'unité fonctionnelle de base de notre espèce.

La vitesse qui s'empare de nos vies est, nous l'avons dit, indissociable de l'importance prise par les machines dans notre environnement. L'homme a conçu des machines, en grande partie, pour aller plus vite. Le voilà confronté à une impossibilité de ralentir, et à la nécessité de faire face à de nouvelles formes d'angoisses. Pour le clinicien, celles-ci constituent un sujet d'étude, mais pour les personnes concernées, il s'agira avant tout de trouver de nouvelles solutions, lesquelles ne passeront pas toujours (et peut-être que rarement) par des machines. Dans ces constats liés à la modernité, se dessinent de vastes avenues de recherche et d'observation en vraie grandeur de l'évolution de notre espèce, qui restent à explorer. ■

Bibliographie

J.-Ch. Nayebi,
Enfants et adolescents face au numérique. Comment les protéger et les éduquer,
Odile Jacob, 2010.

J.-Ch. Nayebi,
La cyberdépendance en 60 questions,
Retz, 2007.

Grâce à **SciLogs.fr**, dialoguez avec des chercheurs et acteurs du monde des sciences aux points de vue riches et variés. De blog en blog, explorez la science avec ceux qui la font, la décryptent, l'analysent : résultats de recherche, applications pratiques, perspectives insolites, débats éthiques et politiques... Pour vivre la science au quotidien !

Retrouvez aussi les autres communautés «SciLogs»: déjà plus de 140 blogueurs scientifiques à l'international !

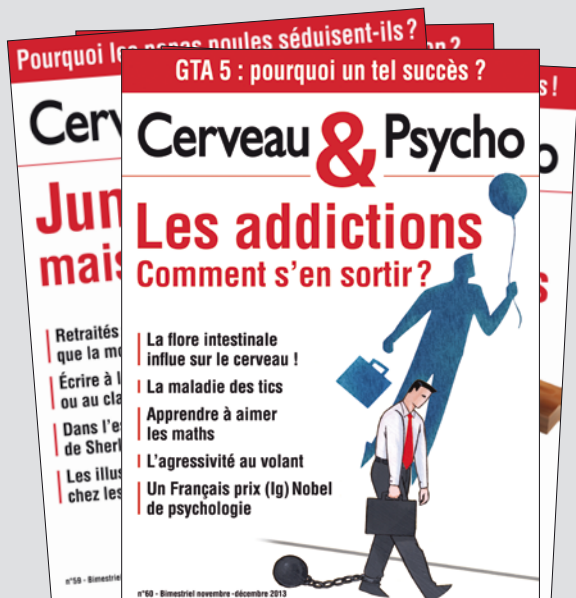
SciLogs

La nouvelle communauté de blogueurs scientifiques francophones

Connectez-vous maintenant pour découvrir www.SciLogs.fr !

Suivez les dernières actualités des blogueurs également sur les réseaux sociaux

Proposé par **SCIENCE**



TOUS LES 2 MOIS



CHAQUE TRIMESTRE

Retrouvez vos magazines en kiosque ou directement chez vous

Cerveau & Psycho

La référence de la psychologie et des neurosciences



VERSION NUMÉRIQUE
en format PDF

APPLICATION
sur votre smartphone ou tablette

Retrouvez Cerveau & Psycho également sur :



WWW.CERVEAUETPSYCHO.FR