

[contrepoints.org](https://www.contrepoints.org)

La vaine lutte contre l'addiction aux réseaux sociaux

Yannick Chatelain

9–11 minutes

Publié le 14 septembre 2018

- A +

Par Yannick Chatelain.

« Ce qui se conçoit bien s'énonce clairement – Et les mots pour le dire arrivent aisément. — [Boileau](#)

« *On a lancé des états généraux sur les nouvelles régulations numériques pendant l'été et il y a un des thèmes qui est celui de la dépendance aux écrans* », rappelait le secrétaire d'État au numérique [Mounir Mahjoubi le lundi 10 septembre 2018 sur RTL](#).

Et de poursuivre : « *Quel cadre imposer aux acteurs numériques en vue d'assurer la protection des personnes ?* » Et de proposer l'ouverture d'un débat avec les Français :

« Il va y avoir une grande écoute des Français. Si des Français sont intéressés, ils pourront exprimer leurs envies, leur vision du sujet ou simplement leur témoignage. Ce que je souhaite, c'est que l'on puisse culturellement se dire : quel est le rapport que l'on a vis-à-vis des écrans, des applications ? Que chacun puisse décider

dans sa famille comment il va faire.

« *Que chacun puisse décider dans sa famille* » de la façon dont il éduque ses enfants dans leurs rapports aux écrans. Que vous dire ? Vous êtes trop bon, monsieur le Secrétaire d'État.

Mères de France, entendez ce long cri d'amour qui monte vers vous. — *Le Maréchal Pétain, 25 mai 1941.*

Pour le reste – au-delà de cette provocation que m'inspire tout propos visant à se mêler de l'intimité d'une famille – voilà une bonne question. Quel beau débat en perspective. Mais cette question soulevée par l'exécutif ne va pas sans quelques questionnements sur ses réelles intentions au regard [du rapport qu'il entretient avec l'internet](#) depuis quelques années.

Un exécutif qui, pour rappel, a déjà mis la population française sous surveillance de masse, en dépit de toutes les alertes, et sans le moindre débat — hormis un débat à sens unique — [en ignorant magistralement l'avis de tous les experts et en moquant les scientifiques prouvant son inanité : les exégètes amateurs si vous me lisez...](#) Alors lorsque l'on évoque l'éventualité de légiférer autour de l'usage des réseaux sociaux, permettez que je participe dès à présent au débat, le précédent ayant été misérablement volé ?

L'État-nounou, garant de vos écrans

L'Exécutif voudrait-il se limiter à de la prévention éclairée, ou en légiférant – ce qui est envisagé – une loi limitée à une simple obligation de prévention de l'utilisateur (temps passé, etc.) par les acteurs concernés sur une forme de dépendance avérée ? À l'instar de la prévention obligatoire relative à la nutrition ? Où

s'agirait-il de légiférer pour limiter l'usage de certains usagers... pour leur bien, cela va de soi. Tout cela est bien flou.

Nul doute que notre rapport aux ordinateurs, aux smartphones, aux tablettes, aux applications, aux réseaux sociaux est [parfois excessif](#). Qu'un usage déraisonnable des réseaux sociaux ait un impact sur la santé est quelque chose qui est envisagé et qui est fort probable, tout comme il paraît évident que les réseaux sociaux, les mails, ont modifié nos rapports aux autres et au monde.

En 2017, une enquête menée par l'ONG Royal Society for Public Health ([RSPH](#)) nommée [#StatusOfMind](#) tendait à le démontrer. Elle sondait des Britanniques âgés de 14 à 24 ans. [Un constat : Instagram, Snapchat, Facebook ou encore Twitter amplifient la dépression et l'anxiété](#). De plus, comme l'étude le révélait, les utilisateurs sont plus facilement sujets au harcèlement en ligne.

En janvier 2018, dans la même logique de prise de conscience, mais à des fins qui allient santé et parts de marché, le [Wall street Journal](#) révélait que deux actionnaires d'Apple, [Jana Partners](#), un fonds activiste, et [CalSTRS](#), le fonds des enseignants de Californie (l'un des plus importants fonds de pension américains), qui détiennent à eux deux 2 Md\$ de titres Apple, ont demandé à l'entreprise d'engager une lutte contre ce phénomène de dépendance en proposant la mise au point d'un logiciel permettant aux parents de limiter l'utilisation de l'iPhone de leurs enfants.

La mise en œuvre d'étude d'impact sur la santé mentale d'une utilisation excessive d'un téléphone¹

De mon point de vue, ils anticipent les attentes de la génération

qui a appris Internet et ses usages sans que leurs parents soient en mesure de leur transférer le savoir. Une génération qui a subi tous les abus : cyber-harcèlement, exposition à du matériel pour adultes, etc.

On peut raisonnablement émettre l'hypothèse que cette dernière sera beaucoup plus exigeante et attentive à l'usage qu'en fera sa progéniture. Ces actionnaires réclament ainsi qu'Apple réponde à la demande future sans qu'il soit besoin — que les fabricants de lois à la chaîne m'en excusent — que les législateurs s'en mêlent !

L'addiction aux réseaux sociaux est un abus de langage sans valeur scientifique !

Je rappellerai par ailleurs à certains journalistes et à monsieur le secrétaire d'État que si le débat doit s'engager, que si on parle souvent d'addiction, le terme est utilisé de façon abusive. Michael Stora, psychologue et psychanalyste, spécialiste des mondes du numérique [rappelle à ce titre](#) que :

Le concept d'addiction au virtuel n'est reconnu par aucune instance scientifique, que se soit par l'Académie française de médecine ou par le DSM V l'ouvrage de référence de la Société américaine de psychiatrie. Dans les faits, en tant que clinicien, je n'ai jamais reçu de patient pour une addiction aux réseaux sociaux. Quand on pense en termes d'addiction, on suppose généralement une rupture des liens sociaux. Dans le cadre des réseaux sociaux, l'individu continue à vivre, à sortir de chez lui, à se rendre au travail...

A contrario il existe des comportements compulsifs qui relèvent entre autres, pour les adultes, d'une pression sociale forte, en

entreprise notamment, ou dans de nombreux secteurs ; la réactivité aux mails qui fait interrompre son travail toutes les cinq minutes est perçue (à mauvais escient) comme une preuve d'implication et de réactivité par certains salariés au détriment de la productivité.

C'est un problème managérial, de culture d'entreprise. Il s'agit de faire de la pédagogie et de donner l'exemple. Non, tout n'est pas urgent, et le mail ne saurait empêcher de prioriser les choses, sans passer pour autant pour une personne désengagée, pour n'avoir pas répondu dans les trente secondes au premier courriel venu.

Les temps évoluent, nous passons progressivement de la TechnoFascination à la TechnoRaison. Même si la loi travail de juillet 2016 a intégré [le droit à la déconnexion](#), et a indéniablement eu son utilité : elle a permis d'accompagner une prise de conscience. Elle a permis de soutenir des salariés mis en défaut de façon abusive. Les entreprises et les individus d'aujourd'hui sont déjà différents dans leurs rapports aux outils de ceux d'hier et sont à même de prendre des décisions collectives permettant un usage plus raisonnable et raisonné des outils d'interactions à leur disposition.

Prévenir, sensibiliser, mais légiférer

Que le ministère de la Santé fasse de la prévention et de la pédagogie est une chose. Si tant est qu'il le fasse sur base d'études sérieuses. Des campagnes d'information et de sensibilisation relèvent indéniablement de sa mission. Mais il s'agit de veiller à ce que ce débat ouvert, d'apparence légitime, le soit

sans arrière-pensée.

Il ne s'agirait pas de renouveler un débat factice (cf. loi renseignement) sur une problématique en ayant, d'ores et déjà, des solutions à infliger, pensées dans un entre-soi... Il ne s'agirait pas d'infantiliser les usagers au service d'un contrôle accru de leurs usages, voire d'avoir pour projet d'inventer des lois susceptibles d'imposer la limitation du temps que passent certains internautes sur certains services... pour leur bien naturellement. Voire, soyons fous, de les envoyer dans des camps de réhabilitation à la chinoise, le premier pays à avoir traité Internet comme une addiction classique.

Cela constituerait une nouvelle dérive extrêmement grave qui, sous couvert de santé publique, ouvrirait la porte à une poursuite de l'infantilisation de la population. L'État se substituant à l'autorité parentale, cela pourrait lui permettre de cibler des utilisateurs récalcitrants à être soignés de force, c'est-à-dire accélérer le contrôle et la censure de l'internet français : « vous pouvez dormir tranquille, vous avez assez twitté pour ce soir, vous avez critiqué trois fois le gouvernement, aller vous coucher, c'est pour votre bien. Votre accès est désactivé pour une semaine ! Merci de votre incompréhension ! »

P.S. : n'oubliez pas lectrices, lecteurs, et pardonnez mon propos : je vois le mal partout, je suis un inadapté du Nouveau Monde évoluant dans un État ayant démontré encore récemment son exemplarité. C'est parce que je suis un enseignant-chercheur complotiste sous surveillance algorithmique imaginaire, d'où ma paranoïa... pathologique.

La multitude des lois est une marque du dérèglement d'un État. Le

bonheur d'un État dépend de l'observation des lois, et non pas de leur multiplication. — [Étienne François de Vernage](#)