



Numérique : le temps est venu de reprendre possession de soi

L'essor des nouvelles technologies a produit son lot d'opportunités, mais aussi de menaces et d'injustices. Dans le domaine du numérique, la fracture ne serait plus tant entre celles et ceux qui y ont accès et celles et ceux qui en sont exclus, mais dans l'usage, qu'il en soit maîtrisé ou au contraire immodéré. Pour lutter contre la dépendance de certains consommateurs, Maxime des Gayets propose d'y répondre comme on mène des politiques de santé publique de lutte contre l'alcoolisme et le tabagisme. Car entre pianoter ou conduire, il faut aussi choisir.

92 %. Ce serait le taux de pénétration d'Internet dans notre pays, relevé par une récente étude annuelle¹ sur le sujet. Sur 65 millions d'habitants, la France compterait ainsi plus de 60 millions d'internautes dont plus de la moitié serait actif sur les réseaux sociaux...

Même si, à l'heure du déploiement de la fibre, la diminution des zones encore démunies d'un accès de qualité à Internet demeure une priorité légitime, ce sont désormais d'autres fractures qui se révèlent dans la conversion accélérée de nos sociétés aux nouvelles technologies. Il y a du vertigineux dans la rapidité avec laquelle Internet, les mobiles ou les smartphones ont su s'imposer dans nos usages. Ce qui avait mis quarante ans à se déployer aux États-Unis pour atteindre une masse critique d'utilisateurs de téléphones fixes aura été atteint en moins de trois ans pour ce qui concerne les usagers de smartphones.

On comprend mieux, dès lors, qu'au-delà de l'hétérogénéité territoriale des infrastructures mises en place, cette brusque transformation ait pu conduire au décrochage d'une partie de la population. Ce serait ainsi près d'un quart des Français qui éprouveraient des difficultés majeures dans l'usage même d'Internet. Ce phénomène, regroupé sous le terme d'"illectronisme", touche principalement les personnes les plus âgées qui, malgré un équipement adéquat, renoncent à recourir aux nouvelles technologies qu'elles jugent trop complexes ou peu dignes d'intérêt. Cette fracture est, en effet, plus générationnelle que strictement sociale. Elle génère des inégalités concrètes face à la dématérialisation des démarches administratives, l'accès aux outils de sociabilité ou à des offres de loisirs.

Ce malaise persistant dans l'appropriation même du numérique s'accompagne d'une fracture inverse – d'addiction – dans le rapport qu'entretient aujourd'hui une autre partie de nos concitoyens avec les nouvelles technologies. Selon Santé Publique France, en dehors de leur activité professionnelle, les Français déclarent ainsi passer **plus de cinq heures par jour en moyenne devant un écran** en 2015, une hausse de 53 % en moins de dix ans². Cette dépendance quotidienne aux écrans a bouleversé nos modèles économiques. Mais elle a aussi percuté les modes de sociabilité, comme la place même de notre intimité. 42 % des Français consultent leur courriel dans leur lit et presque la moitié d'entre eux

¹ "Les chiffres clés d'Internet et des réseaux sociaux en 2019", [Hootsuite / We Are Social](#), janvier 2019.

² Étude Esteban 2014-2016 (étude de santé sur l'environnement, la biosurveillance, l'activité physique et la nutrition), [Santé publique France](#), 26 septembre 2017.

n'éteignent jamais leur téléphone portable. Et aujourd'hui, quitte à choisir, on préférera se passer d'alcool (79 %), de sport (65 %) voire de sexe (41 %) plutôt que de son smartphone³.

Chez les plus jeunes, les dégâts de ce qui s'apparente de plus en plus à une "pollution mentale" sont devenus les soucis quotidiens des parents dans leur rôle d'éducation. Ils font aussi l'objet d'études de plus en plus abouties sur les impacts sociaux mais aussi sanitaires d'une exposition intensive aux objets numériques. *Anxiété, dépression mais aussi modifications neurologiques seraient devenues les promesses de ces pratiques addictives.*

Dans le domaine du numérique, la fracture ne serait plus tant entre celles et ceux qui y ont accès et celles et ceux qui en sont exclus. Mais dans l'usage, qu'il en soit maîtrisé ou au contraire immodéré.

Pour preuve, l'inversion actuellement en cours aux États-Unis où, au cœur même de la Silicon Valley, les enfants des cadres des GAFAM sont désormais sevrés d'outils technologiques. De fait, les différences sociales ne s'exacerbent plus tant dans la capacité à bénéficier du produit technologique de dernier cri, mais bien dans la capacité à rester maître de cet objet :

"Le fossé numérique entre enfants riches et pauvres n'est plus ce à quoi nous nous attendions. Les écoles publiques américaines continuent de faire la promotion de dispositifs avec écrans — offrant même des écoles maternelles exclusivement numériques. Les riches interdisent complètement les écrans de la classe", détaillait ainsi le New York Times⁴ dans une enquête qui a fait grand bruit.

Dès lors, cette nouvelle fracture, si elle n'est pas mieux appréhendée par les pouvoirs publics, va accentuer les disparités sociales au sein de nos sociétés. Elle devrait conduire le politique à rompre avec un discours qui, par faiblesse ou fascination, affranchit la révolution du numérique de tout moyen de domestication. Les écrans affectent notre manière d'être au monde et le tissu social. Leur modèle repose sur la dépendance des consommateurs. On peut donc y répondre comme on mène des politiques de santé publique de lutte contre l'alcoolisme et le tabagisme.

Par un discours de prévention à destination de l'ensemble des acteurs, d'abord. Cela passe par la généralisation de modules d'apprentissage du bon usage des nouvelles technologies dans les écoles, mais aussi par des campagnes de sensibilisation plus larges et assurées par les pouvoirs publics. Dans cette logique, un effort particulier devrait être assumé en direction des plus jeunes, contrairement aux récentes décisions gouvernementales⁵.

Par des dispositifs d'encadrement des pratiques, ensuite. L'interdiction du téléphone portable à l'école en est une illustration concrète. Mais cette nécessité de déconnexion doit être régulièrement expliquée, pour être pleinement acceptée. La consultation d'un téléphone portable lors de cours ou de réunions fait mécaniquement perdre son attention. Au point que la faculté de concentration de chacun, dans une telle situation, serait similaire à celle qui nous reste en sortant d'une nuit blanche⁶...

Difficile dans ces conditions de suivre correctement un enseignement.

³ Étude "Observatoire des pratiques numériques des Français", Institut CSA, février 2018.

⁴ "The Digital Gap Between Rich and Poor Kids Is Not What We Expected", New York Times, 26 octobre 2018.

⁵ En France, le gouvernement s'est malheureusement opposé à une proposition de loi visant à lutter contre l'exposition précoce des enfants aux écrans, déposée au Sénat par Catherine Morin-Dessailly, le 5 septembre 2018.

⁶ Michael C. Mankins et Eric Garton, "Time, Talent, Energy : Overcome Organizational Drag and Unleash Your Team's Productive Power", Harvard Business Review Press, mars 2017.

On en appellera donc à la responsabilité des utilisateurs, en leur interdisant l'usage de leurs outils numériques comme on interdit la consommation d'alcool, dans certaines tâches professionnelles ou activités particulières. Si l'alcool reste la première cause de mortalité sur la route, **plus d'un accident sur dix serait aujourd'hui directement lié à l'usage d'un mobile au volant**. Pianoter ou conduire, il faut aussi choisir...

Mais si ces réponses de prévention et d'encadrement des pratiques sont nécessaires, elles ne pourront s'avérer suffisantes pour civiliser structurellement l'usage des nouvelles technologies. Car, comme hier, des produits étaient ajoutés à la fabrication de cigarettes pour augmenter les effets de dépendance, le numérique recèle en son sein des facteurs de toxicité qui doivent être mis à jour et combattus. Il faut, en effet, comprendre que plus que le simple acte d'achat, **c'est sur la captation de l'attention des individus que se développe une partie de la nouvelle économie**. Ce marché de l'attention, pour reprendre les travaux d'Yves Citton⁷, constitue la mécanique cachée des nouveaux acteurs du numérique. Ceux-ci rivalisent d'innovation pour nous solliciter en permanence : pop-up intempestifs, notifications, récompenses "symboliques", formats de message, choix des couleurs... Ces techniques ont été réfléchies et théorisées par les GAFAM. La **"captologie"** leur permet d'exploiter des biais cognitifs⁸ pour renforcer l'accoutumance mais aussi infléchir le libre-arbitre. Par ces méthodes,

*"tous nos esprits peuvent être détournés. Nos choix ne sont pas aussi libres que nous le pensons"*⁹ décryptait ainsi Tristan Harris, ancien cadre de chez Google et fondateur du Center for Humane Technology.

Notre attention a été consacrée comme une valeur marchande.

Cette sur-sollicitation permanente, par les confusions qu'elle opère dans la réception des messages et l'ordre des priorités, pose des enjeux éthiques évidents. Mais elle est aussi la principale responsable des phénomènes de dépendance aux nouvelles technologies. Ce n'est donc pas en renvoyant à la simple responsabilité des utilisateurs qu'il sera possible de résorber cette nouvelle fracture numérique, entre ceux qui subissent les nouvelles technologies et ceux qui les maîtrisent. Mais bien en obtenant des acteurs du secteur un changement de pratiques. Ce combat ne se mènera pas facilement. Si les GAFAM ont posé quelques pétitions de principe conciliantes sur le sujet, une remise en cause concrète de cette "chasse à l'attention" viendrait bouleverser les fondements même de leur modèle économique. Mais parce qu'il n'est ni juste, ni possible de reporter la responsabilité sur les simples utilisateurs, un encadrement doit être imposé au design de l'addiction.

Il en va de la santé de chacun. **Un utilisateur regarde son smartphone en moyenne toutes les douze minutes. La capacité de concentration des individus a chuté en quelques années**. Les dégâts en termes de santé mentale de la dépendance aux outils numériques ne cessent d'être confirmés par les études scientifiques. Ces effets ont aussi été dénoncés en janvier 2018 dans une lettre ouverte adressée au patron de Facebook par l'organisation américaine Campaign for a Commercial-Free Childhood.

Cette dernière soulignait que les jeunes utilisateurs passant six à neuf heures par semaine sur les réseaux sociaux auraient 47 % de chances d'être plus malheureux que leurs autres camarades¹⁰.

⁷ Yves Citton, L'économie de l'attention : nouvel horizon du capitalisme ?, La Découverte, 2014.

⁸ Ces biais ont notamment été théorisés par Daniel Kahneman, lauréat du prix de la Banque de Suède en 2002.

⁹ Paul Lewis, « Our minds can be hijacked : the tech insiders who fear a smartphone dystopia », *The Guardian*, 6 octobre 2017.

¹⁰ E. McDool, P. Powell, J. Roberts et K. Taylor, « Social Media Use and Children's Wellbeing », *IZA Discussion Paper n°10412*, Bonn, Institute for the Study of Labor, décembre 2016.

Récemment encore, des chercheurs américains de la *McCombs School of Business*¹¹ ont démontré les impacts psychologiques du téléphone portable sur leur utilisateur. La simple présence de son smartphone à proximité réduirait les capacités cognitives de son propriétaire, même si ce dernier est en mode veille. L'attrait d'un tel outil à portée de vue suffirait donc à bouleverser nos capacités de concentration...

Il y a des situations où la créature en vient à dominer son maître.

L'essor des nouvelles technologies a produit son lot d'opportunités mais aussi de menaces et d'injustice. Son expansion rapide a pris de vitesse des sociétés qui n'ont pu en mesurer les effets, ni en encadrer les usages. Et encore moins, en anticiper les fractures.

Le temps est venu de les domestiquer.

¹¹ Adrian F. Ward, Kristen Duke, Ayelet Gneezy, and Maarten W. Bos, « Brain Drain : The Mere Presence of One's Own Smartphone Reduces Available Cognitive Capacity », *Journal of the Association for Consumer Research*, volume 2, n°2, avril 2017.