

Usage du numérique ?

le psychologue « Oui, les écrans peuvent rendre heureux »

ENTRETIEN
PHILIPPE LALOUX

Didier Courbet est psychologue, professeur et chercheur en sciences de la communication à Aix-Marseille Université (AMU). Avec sa consœur Marie-Pierre Fourquet, il est l'auteur de *Connectés et heureux, du stress digital au bien-être numérique* (Dunod). Tous deux plaident pour le développement d'une nouvelle « intelligence numérique ».

Faut-il fuir les écrans ?

L'écran n'a pas d'effet direct, ce sont les usages que l'on en fait qui comptent. Il y a quinze ans, la littérature scientifique disait que les écrans, c'était plutôt bien. Ensuite, il y a une dizaine d'années, de nouvelles recherches ont mis le curseur à l'opposé. Depuis deux ou trois ans, on observe un rééquilibrage. Il faut remettre ce curseur au milieu, bien connaître les effets négatifs et les effets positifs. Et rentrer dans ce que nous, avec ma collègue, avons appelé dans notre livre « le développement d'une intelligence numérique ». On est aujourd'hui, dans notre société, à un moment où, si on se laisse aller, effectivement, il va y avoir des problèmes. Pour notre santé mentale, notre bien-être et notre santé physique. Mais l'être humain s'est toujours adapté à son environnement grâce à son intelligence. C'est le moment de construire un nouveau type d'intelligence.

Cela commence donc par avoir une conscience des effets néfastes. Quels sont-ils ?

Concernant la santé physique, de multiples recherches démontrent que plus on est sur les écrans, plus on s'expose à un risque de surpoids et d'obésité. Deuxième problème : les troubles du sommeil. C'est démontré. Regarder un écran une heure avant de se coucher peut faire perdre une heure de sommeil. Troisième souci : la myopie. Non, les écrans ne rendent pas myopes, mais accélèrent la myopie si on a des prédispositions génétiques. Reste enfin les troubles musculo-squelettiques, comme les tendinites ou la perte de densité osseuse réduite.

Qu'en est-il pour la santé mentale et le bien-être ?

Attention, on parle ici de liens de corrélation et non de causalité. Les études évoquent effectivement une augmentation des troubles anxieux et dépressifs. Quand on est très souvent sur les réseaux sociaux, on a aussi tendance à comparer sa propre vie à celle des autres. A force d'être soumis à ce type de photos, on finit par penser que notre propre vie est moche. Cela conduit à un trouble du narcissisme et une diminution de l'estime de soi.

Il y a aussi le problème de l'addiction. Des psychologues estiment qu'il n'y a pas d'addiction aux réseaux sociaux. A l'heure actuelle, la seule addiction qui a été démontrée en matière d'écran, c'est celle aux jeux vidéo, essentiellement pour les garçons. Et encore, pour le reconnaître comme tel, il faudrait que les effets du manque soient comparables à ceux causés par la cocaïne. Je crois qu'il faut davantage parler de dépendance. Il y a trois critères pour définir une dépendance : le fait qu'on y pense très souvent dans la journée, une perte de contrôle (« J'aimerais arrêter, mais je n'y arrive pas »). Et le fait que le jeu vidéo va prendre le pas sur toute autre activité de la vie quotidienne.

Dès lors qu'on a conscience de ces effets néfastes, comment peut-on les digérer et faire en sorte que, finalement, les écrans puissent devenir une source de bien-être ?

Le bien-être est très complexe à définir. Vous avez trois composantes. Le bien-

être hédonique, c'est-à-dire les émotions positives ; le bien-être eudémonique (le sens que l'on donne à sa vie). Et le bien-être social, se sentir bien dans ses relations interpersonnelles. Les études montrent que les personnes les plus heureuses sont celles qui donnent le plus de sens à leur vie.

Les écrans travaillent essentiellement le premier type de bien-être. Quand on est anxieux, que l'on veut se détendre, que l'on a des difficultés, l'écran donne une réponse immédiate et à court terme. C'est l'émotion tout de suite. Regarder une vidéo drôle, une bonne série, communiquer avec les autres améliore le bien-être hédonique. Mais attention au piège. On s'y habitue et, à l'excès, cela peut provoquer l'effet inverse.

En revanche, le bonheur eudémonique est relativement complexe à atteindre avec les écrans. Ce n'est pas sur les réseaux sociaux qu'on le trouve. On le trouve lorsque l'écran va vous aider à donner du sens à votre vie, essentiellement en augmentant votre capacité à comprendre le monde (un documentaire, par exemple). Autre exemple : un bon film, intellectuel ou pas, quand une personne se dit « J'ai appris des choses sur ma connaissance de moi-même parce que je me suis identifiée au personnage ». « J'ai vu comment les autres

réussissent à se sortir de tels problèmes. » C'est le principe même de l'art, du théâtre, du cinéma.

Quant au bien-être social, à nouveau, on est plutôt pessimiste sur le fait qu'un écran permette de l'atteindre. C'était en partie vrai pendant le confinement, même si, au bout d'un certain temps, cela ne remplace pas le besoin de construire une vraie relation. C'est aussi pour cela qu'il ne faut pas trop taper sur les écrans. Ils sont utiles.

Comment favoriser le développement de cette intelligence numérique ? Une question de dosage ?

L'enjeu, c'est d'apprendre à gérer nos comportements numériques en développant la maîtrise de soi. L'autocontrôle s'apprend dès l'enfance, comme on apprend un enfant à s'autocontrôler pour l'alimentation. On doit être capable de se dire : les écrans, j'arrête. Parce que je crois que nous, adultes, on ne peut pas leur dire d'arrêter, c'est compliqué. En revanche, on peut leur proposer des alternatives de loisirs, qui développent le



L'enjeu, c'est d'apprendre à gérer nos comportements numériques en développant la maîtrise de soi

”



Connectés et heureux, du stress digital au bien-être numérique, MARIE-PIERRE FOURQUET-COURBET ET DIDIER COURBET 240 p., 18,90 € ; ebook 13,99 €

bien-être eudémonique, où on ne leur interdit pas le smartphone, mais où il devient secondaire. Cette intelligence numérique permet de maîtriser ce qui va vraiment nous faire plaisir dans cet outil.

Les études montrent que les personnes qui visent à avoir des vraies valeurs, qui sont par exemple membres d'une association ou accueillent des enfants, ont tendance à être moins dépendantes des écrans. Et donc plus heureux. Un cas très concret : on sait que plus un enfant est exposé tôt aux écrans, plus il est matérialiste, moins il est heureux. Si l'enfant pense qu'il a un problème, il va penser pouvoir le résoudre en achetant telle ou telle marque. Pareil pour les adultes, qui vont combler un manque par un achat. Les gens qui sont les plus heureux sont des gens qui ont des investissements dans la société par rapport à leur propre vie. Or, plus on a d'écrans, plus on développe du matérialisme.

La semaine numérique, c'est quoi ?



Depuis 2001, la Semaine numérique propose une tonne d'activités décentralisées gratuites ou à prix très démocratiques. Objectif ? Fêter le numérique comme on fête la musique et promouvoir les valeurs qui étaient celles des pionniers du web : partage des connaissances, émancipation citoyenne et égalité de tous les internautes. Pour y parvenir, la Semaine numérique propose donc des ateliers de formation, des tables rondes et des débats afin que le grand public puisse s'approprier ces outils et médias numériques. TH.CA

Pour une détox numérique « light »

Il n'existe malheureusement pas de formule magique pour que le numérique n'empiète pas trop dans les vies de chacun. Mais les fabricants de smartphones semblent avoir pris conscience du problème et proposent des solutions. Ainsi, depuis la version 10 d'Android, une option « bien-être numérique » est accessible dans les paramètres de son téléphone. Il est possible d'y surveiller et limiter le temps passé sur chaque application. Android permet également de passer en mode « sans distraction » afin de ne pas être dérangé par des notifications intempestives pendant une période déterminée. De son côté, Apple permet également de filtrer assez finement les notifications selon divers scénarios. Si ces fonctionnalités peuvent être très pratiques, il existe pourtant plus simple et plus radical. Il suffit de tester quelques jours la suppression d'applications superflues et de couper les notifications des autres pour se sentir plus léger. Couper régulièrement la connexion internet de son téléphone lorsque l'on prend du temps pour soi est particulièrement apaisant. Enfin, pour passer des nuits plus réparatrices, il peut être judicieux de ne plus toucher à son smartphone une heure avant le coucher. On limite ainsi les bombardements de lumière bleue et on évite surtout de tomber sur l'article ou le mail qui nous empêchera de fermer l'œil. TH.CA

DÉCHETS MARINS OU MATIÈRE PREMIÈRE POUR LUNETTES DURABLES ?

CHANGE THE GAME

Sea2see
François van den Abeele

François van den Abeele est le CEO de Sea2see. Là où d'autres voient des déchets, il voit plutôt une matière première. Il recycle les déchets plastiques marins et les transforme en montures de lunettes et en montres durables. François prouve ainsi que des progrès remarquables peuvent être réalisés en changeant de perspective. Aller de l'avant. Ensemble. Innover pour faire bouger les choses. C'est ça la force des « game changers ». Déceler les opportunités plutôt que les obstacles. Laissez-vous inspirer par Trends-Tendances.

Trends-Tendances rassemble ceux qui voient les opportunités.

Trends CHANGE THE GAME