

Tous accros aux écrans

Dans son livre *Tous accros aux écrans - Cyberdépendance: que faire et comment s'en sortir?* (éd. Mardaga, 17,90 €), Alexis Peschard, addictologue, explique – notamment via des tests d'autoévaluation – comment savoir si on est cyberdépendant. Et, le cas échéant, quelles stratégies déployer pour limiter l'usage quotidien des écrans dans le cadre privé et/ou professionnel.

Une pratique à définir

Du fan de séries télé qui s'en délecte un peu plus que de raison au véritable accro qui n'arrive pas à décrocher, où se situe la limite entre comportement excessif et réelle addiction? L'utilisation excessive, voire potentiellement "addictive", des nouvelles technologies et des technologies numériques est l'objet des travaux de recherche de la docteure Maëva Flayelle, chercheuse en cyberpsychologie clinique à l'Université de Lausanne.

Oratrice invitée lors du forum "Addiction et société" qui s'est récemment tenu à Bruxelles, la chercheuse a présenté un exposé plus spécifiquement axé sur le *binge watching* d'épisodes de séries, sujet de sa thèse de doctorat en psychologie réalisée à l'Université du Luxembourg et dans laquelle elle a cherché à identifier les processus psychologiques qui viennent sous-tendre une implication problématique dans cette conduite.

Popularisé et amplifié

Comment définir le *binge watching*, selon elle? "Comme une pratique qui consiste à enchaîner le visionnage d'une multitude d'épisodes de séries télé en une seule fois. La personne peut y passer la nuit car, complètement absorbée par la série qu'elle est en train de regarder, elle n'arrive pas à interrompre son visionnage effréné et compulsif d'épisodes."

Pas vraiment nouveau, le phénomène s'est largement popularisé au point de devenir la norme avec l'avènement des services de streaming et de vidéo à la demande. Logiquement, il s'est aussi amplifié depuis la période Covid.

L.D.

■ Le "binge watching" ou visionnage effréné de séries télé s'est largement popularisé et amplifié avec le Covid.

■ À partir de quand cette pratique peut-elle être considérée comme problématique, voire pathologique?

S'enfiler des séries télé: peut-on parler d'addiction?



Regarder des séries télé a aussi de bons côtés.

SHUTTERSTOCK

Chercheuse en cyberpsychologie clinique à l'Université de Lausanne, Maëva Flayelle a étudié le *binge watching* de manière approfondie.

À partir de quel moment peut-on vraiment parler de conduite addictive ?

L'addiction au *binge watching* ou au streaming n'est pas du tout établie scientifiquement comme un "construit" valide. Cela signifie que, même si on voit circuler ce genre d'appellations dans la littérature scientifique, ce n'est ni validé ni établi. Par contre, effectivement, pour un profil de personnes qui présentent certaines vulnérabilités, on peut observer des comportements de *binge watching* excessifs, voire dérégulés, avec des aspects de perte de contrôle sur le visionnage. Ce sont des situations où la personne va indiquer qu'elle n'est pas en mesure de s'autoréguler. À ce moment, on peut dire que la conduite devient problématique, car il y aura un lot de conséquences négatives identifiables dans la vie quotidienne de la personne. Une jeune femme qui a participé à l'une de mes études m'avait par exemple indiqué avoir complètement raté son année académique à cause du *binge watching*, parce qu'elle passait ses nuits à regarder des épisodes de séries télé.

L'isolement est, parmi d'autres, un des dangers de cette pratique ?

Cela fait partie effectivement des impacts qu'on peut retrouver. Forcément, si je passe beaucoup de temps chez moi à m'immerger dans mes séries télé, je réduis mes contacts avec le monde extérieur. Il y a un impact sur la santé aussi, on peut manquer de sommeil. La sédentarité en est un autre ou encore le fait tout simplement de rester assis de façon trop prolongée, ce qui peut entraîner des effets néfastes au niveau de la circulation sanguine. En outre, les études indiquent des associations avec certains troubles émotionnels. Les variables pour lesquelles on identifie le plus d'associations avec le *binge watching* sont typiquement la dépression, le stress, l'anxiété. En général, les personnes qui s'immergent dans cette conduite de façon problématique sont des personnes qui ont à la base des soucis, en termes de santé psychopathologique.

Existe-t-il des caractéristiques propres à ces personnes pour cette addiction en particulier ?

Je ne parlerais pas d'addiction, il faut faire vraiment attention à l'usage de ce terme-là pour son caractère potentiellement surpathologisant. Dans des études menées sur des milliers d'amateurs de séries télé, nous avons pu identifier des groupes différents avec des personnes qui présentaient vraiment des comportements de visionnage problématiques, et d'autres qui présentaient un visionnage aussi intensif que le groupe problématique, voire encore plus, mais pour qui ce n'était absolument pas problématique ou pour lesquelles il n'y avait pas d'association avec des variables psychopathologiques. Ces personnes n'indiquaient pas se considérer comme des *binge watchers* problématiques, mais au contraire l'activité en question leur était très positive car elle leur apportait un certain nombre de bénéfices.

Peut-on dresser un profil type du "binge watcher" ?

Les personnes dont le comportement de *binge watching* peut être considéré comme étant problématique dans les études que nous avons réalisées montrent généralement le même profil que la personne qui a des difficultés d'autorégulation, avec un niveau d'impulsivité élevé. Ce sont typiquement des personnes qui rapportent plus d'affects négatifs dans leur vie, donc plus de symptômes de dépression, stress, anxiété. Les conclusions qui ressortent de la plupart des études publiées à

ce jour sont que le *binge watching* problématique s'apparenterait plutôt à une conduite de *coping* dysfonctionnelle. C'est-à-dire une conduite qu'on met en place pour pallier des états émotionnels intensément négatifs, comme un état dépressif, un niveau de stress trop important ou des traumas. Il y a vraiment cette dimension d'échappatoire, qui est parfois compensatoire, au cœur de ces pratiques.

Que sait-on du mécanisme qui entre en action ?

La conclusion principale de ma thèse est qu'en réalité il est trop simpliste de voir le *binge watching* de façon uniforme et comme une possible nouvelle addiction comportementale. En effet, le modèle de l'addiction classique ne s'applique pas complètement au *binge watching*. En revanche, nous avons compris que c'était un comportement qui est non seulement complexe, mais aussi multidéterminé. Il existe plein de facteurs qui entrent en jeu. Enfin, et surtout, il faut faire cette différence entre une utilisation élevée mais non problématique de ces plateformes de streaming et l'utilisation qui en soi est vraiment problématique parce que l'on identifie des conséquences négatives et une détresse psychologique chez la personne.

Une autre conclusion majeure de vos travaux de thèse porte sur la compréhension des processus qui sont impliqués là-dedans...

En effet, ce sont plus des mécanismes de renforcement négatif, c'est-à-dire de compensation, qui ont l'air d'être à l'œuvre dans le *binge watching* problématique. Je vais alors m'immerger dans les séries télé parce que j'ai besoin de compenser pour autre chose qui va mal dans ma vie. Là où, dans le cas d'une passion pour les séries télé, on est typiquement dans des mécanismes de renforcement positif, c'est-à-dire de gratification. Dans ce cas de figure, mon visionnage va surtout m'apporter beaucoup de bénéfices.

Regarder les séries télé a aussi de bons côtés ?

Absolument. Ce qui est vraiment spécifique aux séries télé, c'est la dimension d'enrichissement personnel. Aujourd'hui, les séries télé n'ont plus rien à voir avec celles des années 1990, que l'on prenait de haut par exemple. Dans les séries télé aujourd'hui, on a des histoires, des sujets, des personnages complexes. C'est tout un art. Il y a un aspect d'enrichissement au sens où les personnes vont regarder des séries télé pour élargir leurs horizons sur des sujets importants et complexes, ou pour apprendre une langue étrangère, par exemple. Tous ces aspects-là sont positifs pour la vie de la personne. Un autre facteur important en termes de gratification est tout ce qui est davantage lié aux facteurs sociaux. Les séries télé, c'est devenu tendance. C'est un sujet de conversation qui peut réellement favoriser l'intégration sociale. Ce sont des facteurs très positifs dans la vie de la personne.

Comment remédier à une conduite devenue problématique ?

Le fait que le *binge watching* ne soit, a priori, pas à considérer comme une addiction au sens propre du terme a des implications majeures en termes de pratique clinique. Proposer à un patient qui présente un comportement de *binge watching* problématique des options de traitement directement dérivées des protocoles de traitement standardisés pour les addictions aux substances ne sera pas réellement pertinent pour la personne, qui cherche en fait à faire face à des états émotionnels négatifs ou à un trauma. Aussi, le clinicien doit veiller à bien chercher et identifier quels sont les processus psychologiques clés qui soutiennent l'implication problématique dans cette conduite pour pouvoir ensuite cibler ces processus à l'aide de stratégies d'intervention ajustées.

"Ce qui est vraiment spécifique aux séries télé, c'est la dimension d'enrichissement personnel."



Dr. Maëva Flayelle Chercheuse en cyberpsychologie clinique à l'Université de Lausanne

EN BREF

Déchets

Le "Marathon de la propreté", du 17 au 21 octobre en Wallonie

La deuxième édition du Marathon de la propreté se déroule du 17 au 21 octobre 2022 dans plus de cent communes en Wallonie. Le but est d'intensifier les contrôles en matière d'abandon de déchets sur la voie publique. Le Service public de Wallonie et l'ASBL Be Wapp organisent cette opération en collaboration avec les communes et la police. Elle s'inscrit dans le cadre du déploiement de la stratégie régionale de politique répressive environnementale. Parallèlement aux contrôles intensifiés, des actions locales sensibiliseront les citoyens et éduqueront les plus jeunes au respect de la propreté publique. (Belga)

Environnement

Contamination à la grippe aviaire chez un marchand d'oiseaux à Theux

Un foyer de grippe aviaire H5 hautement pathogène a été constaté chez un marchand d'oiseaux à Theux, a confirmé lundi l'Agence fédérale pour la sécurité de la chaîne alimentaire (Afsca). Les volailles et oiseaux encore présents ont été euthanasiés afin d'éviter la propagation du virus. Une zone de protection de 3 km ainsi qu'une zone de surveillance de 10 km ont été établies autour du foyer. Des mesures de biosécurité strictes sont imposées dans ces zones. Toute personne détectant des signes de maladie parmi ses volailles ou oiseaux doit consulter un vétérinaire. L'Afsca constate que le virus de la grippe aviaire circule beaucoup chez les oiseaux sauvages ces dernières semaines. L'Agence s'attend donc à une forte saison de grippe aviaire chez les volailles également. (Belga)

Nigeria

Six cents morts et 1,3 million de déplacés à la suite des inondations

Plus de 600 personnes sont mortes depuis juin dans les inondations les plus meurtrières de la décennie au Nigeria provoquées par des pluies exceptionnelles, forçant 1,3 million d'habitants à fuir leur foyer, selon un nouveau bilan des autorités. Depuis le début de la saison des pluies, de nombreuses régions du pays le plus peuplé d'Afrique ont été ravagées par des inondations, faisant craindre une aggravation de l'insécurité alimentaire et de l'inflation. (AFP)