

MÉDIAS

« Candy Crush », « brainrots »... pourquoi un tel attrait pour les contenus simplistes ?

Passer des heures devant ce type de contenus n’a guère de sens. Sauf à imaginer que ceux-ci puissent aussi être une forme de refuge.

MATHIEU COLINET

Pour certains, ce n’est que du temps perdu, ces heures passées à jouer à *Candy Crush*, à scroller sur les réseaux sociaux – de vidéos en réels et de réels en mêmes – ou encore à goûter sur ces mêmes canaux à l’absurde des *italian brainrots*, personnages abracadabrantesques façonnés par l’intelligence artificielle. Du temps gâché qui – toujours selon les mêmes voix critiques – aurait pu être consacré à mille autres choses plus intelligentes. D’accord. Mais la place qu’occupent ces activités et ces contenus pose question tout de même : d’où vient leur suc-

cès et, en toute hypothèse, ce dernier ne serait-il pas lié à l’époque actuelle avec ses guerres, ses crises, ses crispations, ses incertitudes ? Une période dont tous les spécialistes soulignent qu’elle est anxiogène et éprouve la santé mentale des individus. Ce qui pourrait en amener une partie à chercher à s’en protéger d’une façon ou d’une autre. Et pourquoi pas en usant et en abusant de contenus simplistes, décalés ou absurdes ? Aux yeux de différents psychologues, l’hypothèse semble en tout cas crédible. « Face à l’anxiété, le stress, la peur ou la tristesse, nous adoptons souvent des habitudes ou des compor-

tements pour atténuer, masquer ou échapper à ces émotions inconfortables », explique Evelyne Josse, psychologue clinicienne et maître de conférences associée à l’Université de Lorraine. « Ces stratégies sont des mécanismes de défense psychologique. Elles permettent d’anesthésier temporairement des sentiments pénibles en détournant notre attention ou en nous procurant un plaisir immédiat. » Selon la spécialiste, beaucoup de contenus peuvent jouer ce rôle : les films ou les séries télévisées bien sûr mais aussi les réels et les *brainrots* sur Facebook, Instagram ou TikTok. Ce qui peut paraître plus surprenant tant ces contenus issus des réseaux sociaux entraînent la réputation d’être dénués de sens ou d’intérêt et donc sans valeur.

« Ils s’inscrivent pleinement dans la culture web », affirme Pascal Minotte, psychologue et chercheur au Centre de référence en santé mentale (Crésam). « Dans cette dernière, l’humour occupe une place prépondérante. Or, selon moi, ce dernier est central dans les mécanismes de défense. Il permet de mettre la réalité difficile à distance et donc de mieux s’en accommoder mais aussi éventuellement de reprendre le contrôle sur cette dernière avec des contenus propres, générés par l’intelligence artificielle, qui la détournent. »

Satire ou sponsor de la bêtise ?

Réels ou *brainrots* pratiquent un humour qui tire ou plonge même carrément vers l’absurde. Pour Evelyne Josse, cette forme de dérision a une valeur contestataire. « Face aux discours simplistes – comme ceux de Trump – qui divisent le monde en camps opposés, l’absurdité délibérée des *brainrots* reflète, selon moi, le rejet des normes et des cadres rigides, tels que le mérite, la productivité ou la logique de marché. A ce titre, ils sont à la fois une satire des systèmes en crise mais aussi un espace où rire du non-sens de l’ordre social. »

Selon Pascal Minotte, quoi qu’on en

Naviguer sans fin sur les réseaux sociaux, multiplier les parties de « Candy Crush » ou se passionner pour les « italian brainrots » ; tout cela peut-il être problématique ? Selon les experts, tout dépend du temps qu’on y passe. © HANS LUCAS VIA AFP

pense, cet humour absurde est souvent capable de créer du consensus. Une vertu qui en ces temps de débats polarisés et de crispations multiples ne peut être qu’appréciée.

Mais n’y aurait-il pas aussi quelque chose de plus direct, voire de plus « brutal », derrière le fait de se laisser aspirer par des heures et des heures de vidéos sur les réseaux sociaux ou par d’interminables parties de *Candy Crush* ? « Si on veut bien se l’avouer, il y a quelque chose de très automatique dans ces comportements », analyse Gaëtan Devos, psychologue clinicien et psychothérapeute (Domaine ULB Confluences Beauvallon) et collaborateur scientifique à l’UCLouvain. « Pour les réels sur les réseaux sociaux, par exemple, on en regarde très souvent un premier en se disant que c’est l’affaire d’une ou deux minutes et puis on se met à les enchaîner. Et pendant tout ce temps, ce qui nous préoccupait disparaît en quelque sorte de notre esprit. »

Evelyne Josse parle à cet égard de « saturation cognitive ». Laquelle a comme effet, selon la spécialiste, de bloquer l’accès aux ruminations anxieuses et de restaurer à court terme un sentiment de légèreté. « Ces contenus agissent donc en quelque sorte comme un refuge mais un refuge imparfait bien sûr », affirme Evelyne Josse.

L’idée d’un « refuge » est reprise aussi en quelque sorte par Pascal Minotte, qui voit dans certains contenus disponibles sur les réseaux matière à une « évasion ». « On sait que les jeux vidéo ont cette fonction pour certains joueurs et joueuses », rappelle-t-il par ailleurs.

Reste une grande question : est-ce que naviguer sans fin sur les réseaux sociaux, multiplier les parties de *Candy Crush* ou se passionner pour les *italian brainrots* cela peut être problématique ? « Tout dépend de la place que cela prend », répond Pascal Minotte. « Cela pose problème lorsque les comportements en question envahissent l’existence au point de générer des conséquences négatives. »

« Ces distractions sont apaisantes momentanément », affirme pour sa part Evelyne Josse. « Mais elles ne résolvent pas les sources profondes de l’anxiété. Et à long terme, tous ces comportements peuvent même aggraver le sentiment d’insatisfaction ou de vide émotionnel. »



L'agenda de vos sorties en Belgique
WWW.OUT.BE

