

# Les écrans, entre refuge et mal-être

Après des heures à scroller, la fatigue informationnelle peut s'accompagner d'un fort sentiment de culpabilité. Un cercle vicieux où les écrans deviennent à la fois un refuge émotionnel et une source de mal-être.

CHARLOTTE HUTIN

Quand Sarah regarde le chiffre affiché dans les paramètres de son téléphone, la sentence tombe : sept heures et 55 minutes. C'est son temps d'écran quotidien en moyenne la semaine passée. « Et encore, ça ne compte pas la télé », souffle l'élève de 18 ans. Inscrite en sixième secondaire, elle utilise pourtant très peu son smartphone à l'école, surtout depuis l'interdiction généralisée à la rentrée dernière. Mais une fois les cours terminés, les vidéos s'enchaînent sur TikTok sans qu'elle voie le temps passer. Ou alors ce sont les jeux en ligne, comme *Bravel Stars* et *Block Blast*. « J'ai l'impression de gâcher du temps de ma vie à faire des trucs bêtes. » Alors elle culpabilise, se promet de ralentir... avant de replonger dans le *scrolling*, l'action de faire défiler du contenu, quelques heures plus tard.

En période d'ennui, ou lorsqu'elle est moins occupée, Margaux, étudiante en journalisme de 24 ans, passe davantage de temps les yeux rivés sur un écran. « Je suis dans mon lit et je me dis que j'arrête dans un quart d'heure, pour finalement être toujours dans la même position deux heures plus tard. Parfois, je me dis que puisque ma journée est gâchée, autant rester dessus. » A la place, elle se dit qu'elle aurait pu tester de nouvelles choses. Ce sentiment de culpabilité ressurgit aussi lorsque ses proches lui font remarquer qu'elle répond encore à des messages en leur présence. « Par moments, ce qu'ils racontent ne m'intéresse pas vraiment, donc j'ai tendance à aller sur mon smartphone et je me dis que ce n'est pas cool. Ma grand-mère estime qu'on ne lui prête pas suffisamment d'attention. »

Sarah et Margaux décrivent un mécanisme devenu familier pour beau-

coup de jeunes et de moins jeunes : utiliser les écrans pour souffler, puis s'en vouloir aussitôt, avant de recommencer. « Les individus, et notamment les jeunes, se rendent compte du temps qu'ils passent sur les écrans et de l'impact que cela peut avoir sur leur vie relationnelle ou leur sommeil », constate Mandy Rossignol, professeure de psychologie cognitive à l'UMons.

## Les écrans comme refuge

Au-delà du divertissement, les écrans peuvent servir d'échappatoire, de régulateur émotionnel ou encore de remède contre l'ennui. « Quand vous scrollez, le circuit de récompense au niveau cérébral est activé, ce qui libère de la dopamine », résume Mandy Rossignol. « Nous avons beau savoir que ce n'est pas idéal pour notre santé, il est difficile de s'en empêcher parce que cela nous procure du plaisir sur le moment. »

Les plateformes sont d'ailleurs conçues pour capter l'attention et nous inciter à rester connectés le plus longtemps possible. Avec parfois un coût psychologique important. « Les personnes qui passent beaucoup de temps sur les écrans peuvent le faire pour se mettre dans une bulle et mettre leurs problèmes à distance. C'est une stratégie d'évitement », avance Gaëtan Devos, psychologue clinicien spécialisé dans les comportements compulsifs et collaborateur scientifique à l'UCLouvain. « Sauf qu'une fois sortis de cette bulle, leurs problèmes sont toujours là. Et d'autres émotions peuvent s'ajouter, comme la culpabilité ou la honte d'avoir passé plusieurs heures devant un écran. »

## Le piège de la culpabilité

Malgré le rôle des algorithmes, cette consommation numérique peut entraîner un fort sentiment de culpabilité. Selon la recherche, celui-ci apparaît lorsqu'un comportement, perçu comme étant sous notre contrôle, entre en conflit avec nos valeurs, nos objectifs ou les normes sociales. Dans une société marquée par les injonctions à la productivité et à

« profiter du moment présent », l'impression de perdre son temps ou de passer à côté du réel est alors souvent évoquée. « J'ai du mal à regarder un film jusqu'au bout, sans aller en même temps sur mon GSM », constate Margaux. « Lorsque j'étais en stage, ça me handicapait parce que j'avais parfois du mal à me concentrer. »

Pour Mandy Rossignol, la culpabilité peut découler de la consommation en elle-même, mais aussi du type d'informations consommées. « Les discours qui présentent les réseaux comme une addiction renforcent ce sentiment de culpabilité, en donnant à l'individu l'impression qu'il n'est pas conforme aux attendus sociaux », soutient la docteure en psychologie. « Des émotions négatives peuvent être liées au *doomscrolling*, c'est-à-dire la tendance à consulter des actualités négatives et anxiogènes. »

Se blâmer peut conduire certaines personnes à replonger derrière leur écran pour mettre à distance ces émotions désagréables. « Les personnes qui ressentent de la culpabilité vont davantage essayer de contrôler leur usage, ce qui va provoquer encore plus de culpabilité et de stress si elles n'arrivent pas à se limiter », décrit la professeure de l'UMons. « C'est un cercle vicieux qui s'observe également avec la nourriture. »

## Pas que les jeunes

Si les adolescents et les jeunes adultes passent en moyenne plus de temps en ligne, toutes les générations peuvent être concernées par ce sentiment de culpabilité. « On aurait tendance à dire que les jeunes sont les plus à risques, c'est en partie vrai parce que leur cerveau est en construction et qu'ils sont sensibles à la comparaison sociale », analyse Mandy Rossignol, avant d'ajouter : « Mais on observe des usages problématiques du smartphone dans toutes les tranches d'âge. » Une étude menée auprès de mères de jeunes enfants a d'ailleurs montré que plus elles percevaient la désapprobation de leur entourage quant à l'utilisation du téléphone pendant les activités parentales, plus elles éprouvaient de culpabilité à l'idée de l'utiliser.

Au-delà du facteur générationnel, certains profils peuvent être plus à risque. « Les personnes avec un niveau d'anxiété plus élevé, qui ont tendance à ruminer ou qui sont perfectionnistes sont plus sujettes à ressentir de la culpabilité. Quant au facteur genre, les hommes vont davantage banaliser leur consommation », soutient Gaëtan Devos. Dans une enquête menée dans le cadre du projet européen De Facto auprès de 252 adolescents, les filles

disent davantage se préoccuper du temps passé sur leur smartphone et confient une grande culpabilité à cet égard.

Cette culpabilité peut toutefois apparaître sans usage problématique. « Il faut pouvoir retrouver la fonction positive du numérique. Il est légitime de s'octroyer des moments de détente et les écrans peuvent en faire partie », rappelle la psychologue. « L'important est de pouvoir les intégrer de manière équilibrée, par exemple en fixant certaines limites. Il faut aussi préserver des moments sans écran, voire des moments d'ennui, pour permettre au cerveau de se reposer. »

Aujourd'hui, Sarah, qui a eu son premier GSM à 9 ans, essaye encore régulièrement de limiter TikTok. Avec des succès variables. « Des fois, ça marche, des fois pas trop », sourit-elle. Comprendre pourquoi l'on se réfugie dans les écrans et à quels besoins cela répond, plutôt que simplement les diaboliser : c'est peut-être là que se situe la clé.

## La Commission déclare la guerre au « design addictif » des plateformes

Après avoir régulé les données (RGPD), le marché numérique (Digital Market Act) et les contenus des plateformes (Digital Services Act), la Commission a annoncé qu'elle musclera encore son arsenal législatif en s'attaquant, cette fois, au cœur du moteur économique des géants de la tech : le design de l'attention. Lors du Sommet européen sur l'IA à Copenhague, la semaine dernière, Ursula von der Leyen a tiré à boulet rouge sur les modèles d'affaires des plateformes sociales, les accusant de traiter « l'attention des enfants comme une marchandise ».

Le futur cadre réglementaire, baptisé Digital Fairness Act (DFA), prévu pour la fin de l'année 2026, vise à bannir les pratiques de design « manipulatoires ». Le texte vise directement le *scroll* (défilement) infini cher à TikTok et Insta-

gram, la lecture automatique des vidéos, les notifications intempestives, les interfaces trompeuses (*Dark patterns*), etc. Estimant que les plateformes exploitent les biais cognitifs et les vulnérabilités psychologiques des utilisateurs pour maximiser le temps passé, la collecte de données et les achats impulsifs, la présidente de la Commission qualifie ces mécanismes de « plus grand piratage cérébral de l'histoire de l'humanité ». « La question n'est pas de savoir si les jeunes doivent avoir accès aux réseaux sociaux, la question est de savoir si les réseaux sociaux doivent avoir accès aux jeunes », a-t-elle déclaré.

Le DFA viendra donc clarifier ce que plusieurs textes condamnent d'ores et déjà, mais que les plateformes contournent aisément. PH.L.



Les discours qui présentent les réseaux comme une addiction renforcent ce sentiment de culpabilité, en donnant à l'individu l'impression qu'il n'est pas conforme aux attendus sociaux

Mandy Rossignol  
Professeure de psychologie cognitive à l'UMons



BRUXELLES

## Plus de 215.000 personnes à la Brussels Pride 2026

Quelque 216.000 personnes ont participé samedi à la Brussels Pride 2026, qui célébrait cette année son 30<sup>e</sup> anniversaire dans les rues de la capitale, à annoncer dimanche visit.brussels, organisateur de l'événement.

Les couleurs de l'arc-en-ciel ont envahi le centre de Bruxelles lors de cette édition placée sous le thème *When Times Get Darker, We Shine Brighter*.

La Pride March, point d'orgue de l'événement, a traversé samedi après-midi le centre-ville au départ du Mont des Arts. Malgré une météo menaçante, une foule importante et festive a participé au cortège, mêlant revendications politiques, musique et célébration de la diversité.

La Brussels Pride avait rassemblé environ 70.000 personnes dans le centre de la capitale lors de sa 29<sup>e</sup> édition en 2025.

BELGA



## Achete à très bon prix

### Achat Fourrures



Manteaux de fourrure: vison, astrakan, renard, ...  
Argenterie: couverts et pièces de forme | Armes anciennes: fusil, pistolet, épée, sabre | Montre gousset / bracelet | Instruments de musique: piano, violon, saxo, ... | Livres anciens: dictionnaire, BD, missel, ... | machine à coudre et poste radio | Meubles et objets anciens: pendule, tableau, sculpture, miroir, luminaire, ... | Bijoux or, argent, fantaisie, ... | Pièces de monnaies anciennes / Cuivre et étain



CHARLES Anthony | 0484/20 26 78 |