

# Se libérer des écrans : une nouvelle quête

Dans un livre, la psychiatre Caroline Depuydt explore le sujet et pointe des pistes pour trouver une utilisation plus saine de ceux-ci.



Si les écrans ne sont pas addictifs en eux-mêmes, les plateformes savent comment utiliser le circuit de la récompense, pour rendre les utilisateurs captifs de leurs produits.

© PHOTO NEWS.

MATHIEU COLINET

Non, les écrans n'ont pas toujours été aussi présents. Si les moins de 20 ans peuvent éventuellement en douter, leurs aînés se souviennent de cette époque où les seuls appareils du genre dans les intérieurs étaient les télévisions et les ordinateurs. Depuis lors, les tablettes et les smartphones sont arrivés. Et de multiples usages nouveaux sont apparus. Les écrans sont alors devenus pour beaucoup des objets littéralement indispensables, remplissant une série de fonctions et accaparant de grandes parcelles de temps.

Cette place accordée aux écrans peut-elle être problématique ? Voire pathologique ? Par quels mécanismes agissent-ils sur notre cerveau ? Comment les géants du numérique les exploitent-ils pour renforcer l'utilisation de leurs plateformes ? Et surtout, comment parvenir à reprendre le contrôle ? Puisque l'enjeu est bien là : non pas bannir tous ces écrans mais bien parvenir à leur donner une place qui ménage l'autonomie et le bien-être des utilisateurs.

## Pas addictifs en « eux-mêmes »

Toutes ces questions, la psychiatre Caroline Depuydt (directrice médicale adjointe à la clinique Fond'Roy à Bruxelles) les aborde dans un livre qui vient de paraître : *Je me libère des écrans !* (Editions Racine). Un ouvrage dont elle dit qu'elle aurait aimé elle-même en bénéficier. Ne trouvant rien de tel, elle a entamé le projet éditorial en se mettant à la recherche des der-

nières connaissances scientifiques sur le sujet et en y ajoutant son expertise de médecin.

Dans ce tour d'horizon, la praticienne interroge d'abord la question de l'addiction et de la dépendance, deux termes qui ne sont pas galvaudés selon elle lorsqu'on parle de smartphones, de tablettes et autres ordinateurs. « Aujourd'hui, l'addiction aux écrans n'est pas reconnue comme une addiction », affirme Caroline Depuydt. « La difficulté vient du fait que les écrans ne sont pas addictifs en eux-mêmes. Le tabac, l'alcool, les drogues sont des substances addictives en elles-mêmes. Les écrans sont neutres de ce point de vue. Il n'empêche : ils peuvent être addictifs, comme je l'ai constaté dans ma pratique professionnelle. Et cela tient notamment au fait que les plateformes utilisent le circuit de la récompense, présent dans le cerveau, pour rendre les utilisateurs captifs de leurs produits. »

Selon la psychiatre, l'addiction quand elle survient est « l'aboutissement » d'un processus en plusieurs étapes marquées par un usage d'abord modéré, puis intensif, puis problématique et enfin addictif des écrans et des plateformes consultables sur ceux-ci. « On peut très bien en avoir un usage intensif mais fonctionnel », explique la spécialiste. « Les utiliser beaucoup mais être capable de s'en détacher. L'usage problématique survient lorsque la quantité des contenus augmente ou que leur qualité se détériore. Au-delà, il y a l'addiction, caractérisée par trois éléments : une compulsion, des conséquences négatives



Pour reprendre le contrôle de sa consommation d'écrans, on peut mettre en place des actions qui favorisent une prise de conscience

Caroline Depuydt  
Psychiatre



liées à cet usage excessif, mais aussi des symptômes de manque en cas d'absence de connexion comme un mal-être général, une irritabilité, des angoisses, voire des palpitations ou des tremblements. »

Caroline Depuydt détaille dans son livre les mécanismes à l'œuvre dans le cerveau tout au long de ce processus. Ce qui l'amène à présenter le circuit de la récompense, celui-là même qui, lorsqu'il s'active, libère de la dopamine et est donc souvent décrit comme le « socle » du plaisir. Dans le cas des écrans, ces petits « shoots » sont associés à toute une série de choses permises par les plateformes : communiquer, se sentir aimé ou appartenir à une communauté.

## Le circuit de la récompense désensibilisé

« L'ennui, avec ce circuit de la récompense, c'est qu'il n'a jamais assez de doses de plaisir, mais aussi qu'il se désensibilise à la longue », poursuit Caroline Depuydt. « Aussi, pour qu'un utilisateur de plateforme continue à ressentir le même niveau plaisir, il va devoir se connecter plus et plus longtemps. C'est alors que peut survenir l'addiction. »

Selon la spécialiste, ces mécanismes sont bien connus des plateformes, qui les exploitent au travers d'une variété de fonctionnalités comme les likes ou les notifications, conçus comme autant de petites doses de plaisir susceptibles de rendre « captifs » les utilisateurs.

Face à la puissance de ces mécanismes, Caroline Depuydt refuse tout fatalisme. Selon elle, il y a dans le cer-

veau une « zone » qui agit comme un « sage intérieur » : le cortex préfrontal. « C'est la partie du cerveau qui permet de décider, de planifier, d'anticiper et de décaler », explique-t-elle.

Selon la praticienne, un des enjeux pour celui ou celle qui souhaite reprendre le contrôle de sa « consommation » d'écrans est précisément d'activer – ou de réactiver – ce cortex préfrontal. « Pour y arriver, il peut notamment mettre en place des actions qui favorisent une prise de conscience », indique Caroline Depuydt. « Par exemple, marquer une petite pause avant chaque utilisation d'un appareil et se poser alors la question de savoir si celle-ci est bien nécessaire. Ou encore comptabiliser pendant une semaine le nombre de minutes passées sur les plateformes. »

Celui ou celle qui veut regagner son autonomie peut-il aussi adopter des rituels sans smartphone ou sans tablette ? « Bien sûr », indique Caroline Depuydt. « Se détacher de ces appareils va lui permettre de resensibiliser le circuit de la récompense, d'activer le cortex préfrontal, mais aussi de trouver du temps pour une série d'activités qui lui font du bien. Ce qui va l'amener à trouver de la dopamine ailleurs. »



Je me libère des écrans  
CAROLINE DEPUYDT  
Racine  
256 p., 24,95€



ALAIN BERENBOOM  
ÉCRIVAIN

## Où est donc passée la septième compagnie ?

Vous dénoncez Israël ? Vous voilà accusé de vouloir la disparition de l'Etat hébreu, d'être antisioniste sinon antisémite. Vous dénoncez le Hamas et le Hezbollah ? Vous humiliez les martyrs de la cause palestinienne. Ne seriez-vous pas un agent sioniste ? Avec la guerre d'Ukraine, c'est tellement plus reposant : il y a un mauvais et une victime.

Mais au Proche-Orient, Dieu s'est amusé à mélanger tous les pots de peinture. Impossible de savoir qui a commencé : les Juifs ? Ils se sont établis dans le pays de Canaan il y a plus d'une trentaine de siècles, fuyant l'esclavage en Egypte et le massacre des enfants hébraïques mâles, sous la conduite de Moïse – lequel est prophète révéralé tant

par les juifs et les chrétiens que par les musulmans. En voilà un qui serait bien utile pour le moment. Hélas, il est aux abonnés absents.

Où les Arabes sont-ils de droit sur le territoire, eux qui se sont emparés du pays, ont chassé les Byzantins et pris Jérusalem au VII<sup>e</sup> siècle de notre ère ? Peut-être les Anglais qui ont monté les uns contre les autres, selon leur bonne habitude lorsqu'ils géraient la Palestine ? Ou alors l'ONU en votant la partition de la Palestine en deux Etats en 1947 ? Ou les Etats arabes qui ont essayé d'empêcher cette partition en lançant une guerre contre l'Etat nouveau-né d'Israël ? Arrêtons là cette chronologie.

A quoi ressemble la terre où coulaient le lait et le miel et qui croule aujourd'hui

sous l'acier et le feu ? A une région où toutes les populations souffrent sans que personne ne lève le petit doigt pour proposer la moindre solution diplomatique.

## Des casques bleus bien cachés

Pourtant, s'agissant du sud Liban, il s'y trouve dix mille casques bleus, nourris et logés, que tout le monde semble avoir oubliés. Et dont l'entretien coûte aux Nations Unies (donc aux pays riches, donc à nous) plus de cinq cents millions de dollars par an. Des soldats indonésiens, ghanéens, népalais surtout mais aussi cinq cents Français. Déployés pour assurer le respect de la frontière entre le Liban et Israël (ah ! ah ! ah !).

Comment ont réagi les casques bleus quand le Hezbollah s'est mis à canonner

le nord d'Israël depuis le 8 octobre, chassant plusieurs dizaines de milliers d'Israéliens de leurs foyers ? Puis quand les Israéliens se sont mis à répliquer, chassant autant d'habitants du sud Liban vers le nord du pays ? Où donc est passée la septième compagnie ?

Ils font aussi bien que leurs collègues au Rwanda quand a commencé le génocide ou dans l'est du Congo, à Srebrenica ou dans tant d'autres territoires en conflit où ils ne servent apparemment qu'à nourrir leurs familles restées au pays en évitant surtout de se faire remarquer. C'est humain, ils risqueraient d'être blessés et ça, ce n'est pas le destin d'un casque bleu.

www.berenboom.com