

L'Addiction à la télévision Plus qu'une simple métaphore

Robert Kubey et Mihaly Csikszentmihalyi¹
Article paru dans *Scientific American*, 2003

Traduction de Sabine Dufflo²

Peut être l'aspect le plus ironique de la lutte pour la survie de l'espèce est la façon dont les organismes peuvent être facilement blessés par ce qu'ils désirent. La truite est attrapée par l'appât du pêcheur, la souris par le fromage. Mais au moins ces créatures ont-elles pour excuse qu'un appât et du fromage ressemblent à de la nourriture. Les hommes ont rarement cette consolation. Les tentations qui peuvent désorganiser leur vie sont souvent de pures faiblesses. Personne n'a un besoin vital de boire de l'alcool par exemple. Se rendre compte qu'une distraction est devenue incontrôlable est un des grands défis de la vie.

Le manque excessif n'implique pas nécessairement des substances chimiques. Le jeu peut devenir compulsif ; la sexualité peut devenir obsédante. Toutefois, une activité se distingue par son importance et son omniprésence...la télévision, le passe-temps le plus populaire au monde. La plupart des gens admettent avoir une relation d'amour-haine avec elle. Ils se plaignent au sujet des « crétiens de la télé » ou des « patates de divan », puis ils

s'installent sur leur canapé et saisissent la télécommande. Les parents généralement s'inquiètent de la consommation de leurs enfants, quand ce n'est pas de la leur même. Même les chercheurs qui étudient la télé en tant que merveille vivante des médias, ressentent de manière personnelle son emprise. Percy Tannenbaum de l'Université de Californie, à Berkeley a écrit "Dans ma vie beaucoup de moments embarrassants ont été des occasions perdues où j'étais engagée dans une conversation dans une chambre alors que la télé était allumée, et je ne pouvais pas le moins du monde m'empêcher de jeter régulièrement des coups d'œil vers l'écran. Cela s'est produit non seulement durant des conversations sans intérêt mais aussi durant des conversations qui portaient sur des sujets intéressants".

Les scientifiques ont étudié les effets de la télévision depuis des décennies, en se centrant généralement sur le lien possible entre le fait de voir de la violence à la télévision et le fait d'être violent dans la vie réelle. (voir « The Effects of Observing violence », par Leonard Berkowitz ; Scientific American,

¹ un des chefs de file du courant dit de "psychologie positive" et ancien responsable du département de psychologie de l'université de Chicago

² Psychologue clinicienne, C.M.P. Enfants de Noisy-le-Grand

February 1964; and "Communication and Social Environment" par George Gebner, Septembre 1972). On a porté plus d'attention au contenu de la télévision qu'à son aspect formel.

Les termes « d'addiction à la télévision » sont imprécis et chargés d'un jugement de valeur, mais ils renferment l'essence d'un phénomène bien réel. Les psychologues et les psychiatres définissent de façon formelle la dépendance à une substance comme un trouble caractérisé par des critères qui incluent : dépenser une grande part de son temps à utiliser la substance, l'utiliser plus souvent qu'on ne le voudrait ; penser à réduire son usage ou faire des efforts répétés mais infructueux pour le réduire, laisser tomber d'importantes activités sociales, familiales ou professionnelles pour l'utiliser, et manifester des symptômes de sevrage quand on cesse d'y avoir recours.

Tous ces critères peuvent être appliqués aux gens qui regardent beaucoup la télévision. Cela ne signifie pas que regarder la télévision est en soi problématique. La télévision peut apprendre et distraire, elle peut atteindre des sommets esthétiques ; elle peut fournir beaucoup de distraction et d'évasion nécessaires. La difficulté se produit quand les gens sentent fortement qu'ils ne devraient pas regarder la télévision autant qu'ils le font et que cependant ils se sentent étrangement incapables de réduire leur consommation. Quelques informations sur la façon dont les écrans exercent leur attraction devraient aider les accros de la télé à obtenir un meilleur contrôle sur leur vie.

Un corps au repos tend à rester au repos.

La quantité de temps que les gens dépensent à regarder la télévision est

étonnante. En moyenne, les individus du monde industrialisé y consacrent trois heures par jour, presque la moitié de leur temps libre, et plus que n'importe quelle activité singulière excepté le travail et le sommeil. A ce compte, quelqu'un qui vit jusqu'à 75 ans, passerait 9 années devant la télévision. Pour certains commentateurs, cette dévotion signifie simplement que les gens aiment la télévision et prennent la décision consciente de la regarder. Mais si c'est là le fin mot de l'histoire, pourquoi tant de gens émettent des regrets sur la quantité de temps passé devant l'écran ? Dans les sondages de Gallup en 1992 et 1999, 2 adultes sur 5 ayant répondu au sondage et 7 adolescents sur 10 disaient qu'ils passaient trop de temps à regarder la télévision. D'autres enquêtes ont montré de manière répétée que dix pour cent des adultes se percevaient comme des drogués de la télé.

Afin d'étudier les réactions des gens qui regardent la télévision, les chercheurs ont entrepris des expériences en laboratoire dans lesquelles ils ont enregistré les ondes du cerveau (en utilisant un électroencéphalogramme ou EEG), la conductance de la peau ou la fréquence cardiaque des sujets qui regardent la télé. Afin d'observer le comportement et les émotions dans le cours normal de la vie, par opposition aux conditions artificielles du laboratoire, nous avons utilisé la Méthode Expérimentale d'Echantillonnage (Experimental Sampling Method ou ESM). Les participants portaient un bippeur et nous le faisons sonner entre 6 et 8 fois par jour, de façon inattendue, durant une semaine ; chaque fois qu'ils entendaient le signal, ils devaient écrire ce qu'ils étaient en train de faire et comment ils se sentaient.

Comme on pouvait s'y attendre, les gens qui regardaient la télévision au moment où on les appelait, rapportaient des sensations de détente et de passivité.

Les observations conjointes d'EEG manifestaient de façon similaire moins de stimulations mentales, mesurées par la production d'onde alpha, durant la consommation de télévision que durant la lecture d'un livre.

Ce qui est plus surprenant c'est que le sentiment de détente prend fin quand le poste est éteint mais que les sensations de passivité et d'une vigilance diminuée perdurent. Les participants à l'étude pensent souvent que la télévision a d'une certaine façon absorbé ou pompé leur énergie, les laissant épuisés. Ils disent qu'ils ont plus de difficulté à se concentrer après qu'avant. Par contraste ils indiquent rarement de telles difficultés après avoir vu. Après avoir fait du sport ou avoir pratiqué un autre passe-temps, les gens rapportent une amélioration de leur humeur. Après avoir regardé la télévision, l'humeur des gens est à peu près la même ou pire qu'avant.

Un moment à peine après qu'ils se sont assis ou allongés devant la télé et qu'ils appuient sur le bouton « marche », les spectateurs relatent un état de plus grande détente. Parce que la détente apparaît rapidement, les gens sont conditionnés à associer le fait de regarder la télé avec le repos et une baisse de la tension. L'association est renforcée de manière positive parce que les spectateurs se souviennent avoir été détendus pendant qu'ils regardaient la télé, et elle est renforcée de manière négative par le stress et les ruminations dysphoriques qui apparaissent une fois l'écran éteint.

Les médicaments qui créent une dépendance fonctionnent de manière semblable. Un calmant qui quitte le corps rapidement est bien plus à même de causer une dépendance qu'un calmant qui quitte le corps lentement, précisément parce que l'utilisateur est plus conscient des effets de la drogue qui

s'effacent. De façon similaire, l'intuition vague des spectateurs qu'ils se sentiront moins détendus s'ils cessent de regarder la télé peut être un élément déterminant dans le fait de ne pas éteindre la télé. Regarder la télé conduit à la regarder davantage.

Voici donc l'ironie de la télévision : les gens la regardent bien plus longtemps qu'ils ne l'avaient prévu, même si regarder la télévision de manière prolongée est moins satisfaisant. Dans nos études ESM, plus les gens étaient assis devant la télévision, plus ils disaient éprouver peu de satisfaction à la regarder. Quand on leur envoyait un signal par le bipeur, les « gros consommateurs » (ceux qui regardent la télé bien plus de 4 heures par jour) avaient tendance à rapporter sur leurs feuilles de rapport ESM qu'ils profitaient de la télé moins que les « petits consommateurs » (ceux qui regardent moins de deux heures par jour). Chez certains une pointe de malaise ou de culpabilité de ne pas être en train de faire quelque chose de plus productif peut aussi accompagner et diminuer le plaisir de regarder la télé de façon prolongée ; les recherches au Japon, en Angleterre et aux Etats Unis ont montré que cette culpabilité se produit davantage parmi les classes moyennes que parmi les classes populaires.

Capter votre attention

Pourquoi la télévision a-t-elle une telle emprise sur nous ? Pour une part, l'attraction qu'elle produit semble naître de notre réaction d'orientation biologique. D'abord décrite par Ivan Pavlov en 1927, la réaction d'orientation est notre réaction instinctive visuelle ou auditive à un stimulus soudain ou nouveau. C'est une part de notre hérédité biologique, une sensibilité acquise aux mouvements et aux menaces de prédateurs potentiels. Les réactions d'orientation typiques incluent une

dilatation des vaisseaux dans le cerveau, un ralentissement cardiaque, et la constriction de la circulation sanguine en direction de certains groupes musculaires importants. Les ondes alpha sont bloquées durant quelques secondes avant de revenir à leur régime de base, qui est déterminé par le niveau d'éveil du psychisme. Le cerveau centre son attention afin de rassembler plus d'informations tandis que le reste du corps est au repos.

En 1986 Byron Reeves de l'Université de Stanford, Esther Thorson de l'Université du Missouri et leurs collègues commencèrent à étudier si les traits simplement formels de la télévision coupures, montages, zooms, panoramiques, bruits soudains- activaient la réponse d'orientation et par conséquent gardait l'attention centrée sur l'écran. En regardant comment les ondes du cerveau étaient affectées par les traits formels, les chercheurs concluaient que ces astuces de style pouvaient effectivement déclencher des réponses involontaires et « tiraient leur valeur attentionnelle de l'importance évolutionniste de la détection du mouvement... C'est la forme et non le contenu qui rend la télévision unique. »

La réponse d'orientation peut en partie expliquer des remarques communes des téléspectateurs telles que : « si une télévision est allumée, je ne peux pas m'empêcher de la regarder, « Je ne veux pas regarder la télévision autant que je le fais, mais je ne peux pas m'en empêcher », et « je me sens hypnotisé quand je regarde la télévision. » Depuis l'époque où Reeves et Thorson ont publié leur travail de pionniers, les chercheurs ont approfondi la recherche. L'équipe de recherche d'Annie Lang à l'Université d'Indiana a montré que la fréquence cardiaque diminue pendant 4 à 6 secondes après un stimulus d'orientation. Dans les publicités, les séquences d'action

et les clips musicaux, les traits formels atteignent facilement une fréquence d'un par seconde, ce qui active la réponse d'orientation continuellement. Lang et ses collègues ont aussi cherché si les aspects formels de l'image affectent la mémorisation des gens par rapport à ce qu'ils ont vu. Dans l'une de leurs études, les participants regardaient une émission et ensuite remplissaient une échelle. Augmenter la fréquence des plans-défini ici comme un changement d'angle de la caméra pour une même scène- améliore le processus de mémorisation sans doute parce que cela focalise l'attention sur l'écran. Augmenter la fréquence des coupes changer d'image -a un effet semblable mais seulement jusqu'à un certain point. S'il y a plus de 10 coupes en deux minutes, la mémorisation s'effondre brutalement.

Les réalisateurs de programmes éducatifs à l'usage des enfants ont trouvé que ces traits formels pouvaient favoriser l'apprentissage. Mais augmenter le nombre des coupes et des plans finit par surcharger le cerveau. Les clips et les publicités qui utilisent des changements de coupes rapides pour des scènes sans liens entre elles sont conçus pour capter l'attention plus que pour délivrer de l'information. Les gens peuvent se rappeler le nom du produit ou du nom du groupe, mais les détails de la publicité elle-même rentrent par une oreille et ressortent par l'autre. La réponse d'orientation est surchargée. Pourtant les spectateurs demeurent devant l'écran mais ils se sentent fatigués et épuisés, avec assez peu de gratification psychique. Les résultats de notre enquête ESM montrent la même chose.

Parfois la mémorisation du produit est très subtile. Beaucoup de messages publicitaires aujourd'hui sont délibérément indirects ; ils ont une ligne de récit attrayante, mais c'est difficile de dire ce qu'ils essaient de vendre. Ensuite, vous ne pouvez pas vous rappeler de façon consciente du produit. Pourtant les

publicitaires croient que s'ils ont capté votre attention, quand plus tard vous vous rendez au supermarché, vous vous sentirez mieux ou plus à l'aise avec tel produit parce que vous aurez un vague souvenir d'en avoir entendu parlé.

L'attraction naturelle pour le son et la lumière de la télévision débute très tôt dans la vie. Dafna Levisch de l'Université de Tel Aviv a décrit des bébés de 6 à 8 semaines qui prêtaient attention à la télévision. Nous avons observé quelques enfants légèrement plus âgés, qui lorsqu'ils étaient allongés sur le dos sur le sol, tendaient leur cou de 180 degrés pour recevoir la stimulation lumineuse du petit écran. Cette tendance suggère combien la réponse d'orientation est profondément enracinée en nous.

« La télévision fait partie d'eux »

Cela étant dit, nous devons faire attention à ne pas réagir trop vivement. Il y a peu de preuves pour suggérer que les adultes ou les enfants devraient cesser de regarder la télévision. Les problèmes surgissent en cas de consommation importante ou prolongée.

L'ESM nous a permis d'observer de plus près presque tous les domaines de la vie quotidienne : le travail, les repas, la lecture, les conversations avec des amis, la pratique d'un sport et ainsi de suite. Nous nous demandions si ceux qui regardent beaucoup la télévision avaient une expérience de la vie différente de ceux qui la regardaient peu. Est-ce qu'ils appréciaient moins le contact avec les gens ? Étaient-ils plus aliénés à leur travail ? Ce que nous avons trouvé nous a stupéfaits. Ceux qui regardent beaucoup la télévision font état de davantage de sentiments anxieux et de moins de sentiments de joie au cours de situations non structurées telles que ne rien faire, rêvasser ou faire la queue. La différence s'accroît quand le téléspectateur est seul.

Par la suite, Robert D. McIlwraith de l'Université de Manitoba a étudié de

manière systématique ceux qui s'appelaient eux même des drogués de la télé dans les enquêtes. Dans une échelle appelée le SIPI (Short Imaginal Processes Inventory), il a trouvé que ceux qui se décrivent comme des drogués de la télévision éprouvent plus facilement l'ennui, sont plus facilement distraits et ont un contrôle attentionnel moindre que ceux qui ne sont pas des drogués de la télé. Les drogués disent qu'ils utilisent la télé pour échapper à des pensées déplaisantes et pour remplir le temps. D'autres études dans les années passées ont montré que les «gros» téléspectateurs ont tendance à moins participer à des activités sociales et sportives et ont davantage tendance à être obèses que ceux qui regardent de façon modérée ou pas du tout la télévision.

La question qui se pose naturellement est : dans quel sens se fait la corrélation ? Est-ce que les gens allument la télévision parce qu'ils s'ennuient et qu'ils se sentent seuls, ou est-ce que regarder la télévision rend les gens plus réactifs à l'ennui et à la solitude ? Nous et d'autres chercheurs soutenons la seconde corrélation mais les deux hypothèses ne s'excluent pas forcément mutuellement. Jérôme L. et Dorothy Singer de l'Université de Yale ont suggéré que regarder beaucoup la télévision pouvait contribuer à écarter les capacités attentionnelles, à diminuer la capacité à se contraindre et à être moins patient par rapport aux délais habituels de la vie quotidienne. Il y a plus de 25 ans, Tannis M. MacBeth Williams, un psychologue de l'Université (of British Columbia) a étudié une communauté montagnarde qui n'avait pas la télévision jusqu'à ce que finalement le câble arrive. Après cela, les enfants et les adultes de cet endroit étaient devenus moins créatifs dans leur capacité à résoudre des problèmes, moins capables de persévérer dans des tâches et moins tolérants au temps non-structuré.

Pour certains chercheurs, le lien le plus convaincant entre l'addiction à la télévision et l'addiction aux drogues est que les gens manifestent des symptômes de sevrage quand ils arrêtent de regarder la télévision. Il y a plus de 40 ans, Gary A. Steiner de l'Université de Chicago a collecté des récits familiaux fascinants de familles dont la télévision avait été cassée

c'était l'époque où les foyers ne possédaient généralement qu'un seul poste. « La famille tournait en rond comme un poulet sans tête. » « C'était terrible. Nous n'avions rien à faire-Mon mari et moi nous parlions. » « Nous hurlions constamment. Les enfants me venaient m'ennuyer, et j'étais au bord de la crise de nerfs. Nous essayions de les intéresser à des jeux mais c'était impossible. La télévision est une partie d'eux-même. »

Dans certaines expériences, des familles ont été volontaires pour cesser de regarder la télévision ou ont été payées pour cela, le plus souvent pour une semaine ou un mois. Beaucoup ne pouvaient aller jusqu'au bout de la période d'abstinence. Certaines se battaient, physiquement et verbalement. Des récits anecdotiques de certaines familles qui avaient tenté la semaine annuelle de « télévision fermée » aux Etats-Unis racontent des choses semblables.

Quand une famille a cessé d'avoir recours à la télévision comme principale activité de loisirs, se réorganiser autour d'un nouveau panel d'activités n'est pas une tâche facile. Bien entendu, cela ne signifie pas que ça ne peut pas être fait ou que toutes les familles explosent quand elles sont privées de leur télévision. Dans une revue d'étude sur le sevrage, Charles Winick de l'Université de New-York concluait : « Pour la plupart des personnes, les trois ou quatre premiers jours sont les pires, même dans beaucoup de foyers où on regardait très peu la télévision et où il y avait par ailleurs

d'autres activités. Dans plus de la moitié des ménages, durant ces quelques premiers jours de privation, les routines habituelles étaient perturbées, les membres de la famille éprouvaient des difficultés à s'organiser par rapport à ce nouveau temps libre ; de l'anxiété et de l'agressivité étaient exprimées...Les gens qui vivaient seuls avaient tendance à s'ennuyer et à être irritable...Durant la seconde semaine, une tendance à s'adapter à la situation était commune. » Malheureusement, bien que les chercheurs aient collectionné ces anecdotes, aucun n'a de façon méthodique, recueilli des statistiques sur la prévalence de ces symptômes de sevrage.

Bien que la télévision semble remplir les critères employés pour la dépendance aux substances addictives, tous les chercheurs n'iraient pas jusqu'à dire que la télévision est addictive. McIlwraith disait en 1998 que « le remplacement des activités sociales par la télévision peut être important, il n'est pas suffisant cliniquement pour parler d'un trouble significatif ». Il soutenait qu'une nouvelle catégorie diagnostique « addiction à la télévision » n'était pas nécessaire puisque le fait de regarder beaucoup la télévision s'origine dans des troubles telles que la dépression et la phobie sociale. Néanmoins, que nous diagnostiquions de manière formelle ou non quelqu'un comme dépendant de la télévision, des millions de gens sentent qu'ils ne peuvent facilement contrôler le temps passé devant la télévision.

Esclave de l'ordinateur

Bien qu'il y ait beaucoup moins de recherches menées sur les jeux vidéos et l'usage de l'ordinateur, les mêmes principes s'appliquent souvent. Les jeux offrent une évasion et une distraction ; les joueurs apprennent rapidement qu'ils se sentent mieux quand ils jouent ; et par conséquent un effet de renforcement se

développe. Cependant la différence évidente avec la télévision est l'interactivité. Beaucoup de jeux vidéos et sur ordinateurs augmentent en difficulté au fur et à mesure de l'augmentation des compétences du joueur. On peut mettre des mois à trouver un autre joueur de tennis ou d'échecs qui possède un niveau semblable au vôtre, mais les jeux sur ordinateurs peuvent immédiatement fournir un adversaire d'un niveau presque identique pour s'affronter. Ils offrent un plaisir psychique que l'un de nous (Csikszentmihalyi) a appelé « Flow » qui accompagne la maîtrise croissante de la plupart des entreprises humaines. D'un autre côté, l'activation prolongée de la réponse d'orientation peut épuiser les joueurs. Les enfants font état de sensations de fatigue, de vertige et de nausée et après de longs moments passés devant l'ordinateur.

En 1997, *concernant un cas des effets médiatiques les plus extrêmes*, 700 enfants japonais étaient conduits d'urgence à l'hôpital, beaucoup souffraient « de crises d'épilepsie par stimulation visuelle » causées par le fait de voir des flashes lumineux dans le dessin animé Pokémon diffusé sur la télévision japonaise. Les crises d'épilepsie et autres effets indésirables des jeux vidéos sont assez importants pour que les sociétés de commercialisation de ces logiciels et les fabricants de consoles incluent à présent de manière régulière des avertissements dans leur notice d'instruction. Les parents nous ont rapporté que les mouvements rapides sur l'écran avaient provoqué un mal des transports chez leurs jeunes enfants après 15 minutes de jeu. Beaucoup de jeunes, qui manquent de self contrôle et d'expérience (et souvent de contrôle parental) continuent de jouer malgré ces symptômes.

Lang et Shyam Sundar de l'Université de l'état de Pennsylvanie ont étudié comment les gens réagissaient aux sites Web. Sundar a montré différentes versions d'une même page web à des

volontaires, identiques à l'exception du nombre de liens. Les utilisateurs rapportent que davantage de liens conférerait un sentiment de maîtrise et d'implication plus grand. Jusqu'à un certain point cependant, le nombre de liens atteignant un niveau de saturation, et en rajouter diminuant simplement l'attention des sujets. Comme pour les jeux vidéos, la capacité des sites Web à maintenir l'attention des utilisateurs semble dépendre moins de traits formels que de l'interactivité.

Pour un nombre toujours plus important de personnes, la vie qu'ils mènent en ligne peut sembler souvent plus importante, plus immédiate et plus intense que la vie qu'ils mènent en face à face. Maintenir un contrôle sur l'usage des média est aujourd'hui plus que jamais un défi. Les écrans de télévision et les ordinateurs sont partout. Mais le petit écran et internet ne devrait pas interférer avec la qualité du reste de la vie. Parce qu'elle fournit une somme facile de détente et d'évasion, la télévision peut être bénéfique en quantité limitée. Pourtant quand l'usage de la télévision interfère avec la capacité à se développer, à apprendre de nouvelles choses, à mener une vie active, alors cela constitue une sorte de dépendance et doit être pris au sérieux.