



Numérique : pourquoi nous aspirons à plus de déconnexion

Accès facile et permanent à l'information, sollicitation constante, zapping tentant... Le numérique n'est pas sans conséquence sur notre capacité d'attention. Des changements plutôt positifs, jugent les Français dans un sondage qui paraît cette semaine *L'attention à l'heure du numérique* (BVA, Digital Society Forum et Psychologies)... Même si un tiers d'entre eux reconnaît se sentir dépendant de son smartphone. Côté enfants, la vision est bien plus négative. La majorité des parents estime que le numérique nuit à la concentration de leur progéniture, allant même jusqu'à souhaiter que le réseau à l'école soit coupé. Décryptage d'une relation au numérique teintée de paradoxes avec le psychiatre Serge Tisseron.

visuel indisponible
© Istock

Psychologies : 73% des parents estiment que le numérique nuit à la concentration de leurs enfants. En revanche, les Français ont une vision plutôt positive des changements induits par le numérique sur leur propre attention. Comment expliquer cet écart ? Est-ce une forme de déni de la part des adultes ?

Serge Tisseron : C'est une attitude générale chez les adultes d'attribuer à leurs enfants une sensibilité à leur environnement qu'ils refusent de reconnaître chez eux. Beaucoup d'adultes disent par exemple que regarder de la pornographie est sans conséquence sur les personnes majeures mais que les enfants, eux, peuvent en être gravement perturbés. Même chose pour les images violentes de fictions qui ont longtemps été considérées comme anodines pour les adultes et dangereuses uniquement pour les jeunes enfants. Or, à n'importe quel âge, tout ce que nous regardons et faisons modifie non seulement nos représentations du monde mais aussi la configuration de notre cerveau. Mais il est agréable de penser que nous pourrions totalement maîtriser les influences de nos comportements sur nous.

En même temps, ce décalage entre une vision positive des effets du numérique sur l'attention pour les adultes et beaucoup plus négative pour les enfants relève d'une idée juste. En effet, les enfants sont engagés dans une période de construction de leurs capacités d'attention et de concentration : il faut donc qu'ils puissent les exercer. Au contraire, les adultes ont une capacité d'attention et de concentration qui peut être modifiée par leurs diverses activités, mais dans des proportions moindres. Autrement dit, pour un temps identique passé à une activité, un enfant peut voir ses capacités d'attention et de concentration augmenter ou diminuer plus vite.

Comment expliquer que les jeunes aient une vision plus négative du numérique que leurs aînés, qui ne sont pourtant pas nés avec les outils numériques ?

Serge Tisseron : Les jeunes adultes ont un usage plus diversifié des outils numériques et notamment de leur téléphone mobile, que les seniors. Ils en utilisent toutes les capacités et ils peuvent donc juger l'usage de cet outil plus envahissant. En même temps, et parce qu'ils en maîtrisent mieux toutes les possibilités, ils l'intègrent davantage dans leur activité professionnelle. Ils sont bien plus engagés que les seniors dans le triple bouleversement entraîné par les technologies numériques dans l'organisation du travail : la fin de l'unité de lieu, d'espace et de commandement. Les jeunes adultes travaillent facilement n'importe où, à des horaires qui ne sont pas forcément ceux du bureau et ils ont intégré l'idée que chacun peut participer aux décisions s'il se montre compétent grâce à des formations et des informations obtenues sur Internet. D'ailleurs, les jeunes occupent aujourd'hui des emplois qui n'existaient pas il y a dix ans et que beaucoup d'adultes de 40 ou 50 ans seraient bien en peine d'exercer parce qu'ils nécessitent une compétence numérique. Mais l'inquiétude d'être envahi suit naturellement cet usage intensif du numérique.

A découvrir



[Visualiser l'article](#)

Serge est psychiatre, membre de l'Académie des technologies, Docteur en psychologie habilité à diriger des recherches Université Paris VII : www.sergetisseron.com.

La majorité des répondants juge certaines recommandations utiles (plus de 80% approuvent l'idée d'apprendre à laisser passer certaines informations – tout n'est pas important et urgent – ; d'utiliser des outils de tris de l'information, des bloqueurs de publicité ou encore de s'imposer des temps de déconnexion), alors même qu'ils ont une vision positive des impacts du numérique. Pour autant, ils disent ne pas appliquer ces recommandations : autre paradoxe ?

Serge Tisseron : Avoir une vision positive des impacts du numérique ne veut pas dire qu'on en sous-estime les problèmes. Les jeunes et les moins jeunes craignent à juste titre un envahissement imposé. Par exemple, on sait que le multitâche nuit à l'efficacité de chacune des activités menées en parallèle. En revanche, on peut choisir d'être soi-même un adepte du multitâche pour des activités qui nécessitent peu d'attention et de concentration et dans lesquelles on peut se permettre de faire des erreurs. En revanche, on peut être inquiet que certains patrons imposent des activités multitâches. Les recommandations sur les impacts problématiques du numérique permettent de poser des balises qui nous protègent de demandes envahissantes des employeurs. Mais en revanche on peut choisir, dans sa vie personnelle, selon les moments, son humeur et ses interlocuteurs, d'appliquer les mêmes recommandations, ou pas.