

Écrans : prévenir n'est pas traiter ! La déferlante des cataplasmes sur des jambes de bois

Le sujet des écrans est aujourd'hui non seulement au cœur de nos vies mais – malheureuse conséquence – aussi de nos problèmes. Tous concernés, tous touchés, à des niveaux différents.

- **Les petits**, pour les dégâts que le numérique vient provoquer sur leur développement psychique, comportemental, intellectuel et physique.
- **Les adolescents**, pour les maintenir à la maison, sans direction, avec une capacité de frustration et d'effort quasiment réduite à zéro.
- **Les parents**, pour la perte de leur position et autorité parentales en faveur d'un écran roi au sein de leur foyer.
- **Les adultes**, de façon générale, pour la dépendance totale à utiliser leurs écrans en tout lieu, toute occasion, toute démarche administrative, toute activité personnelle ou professionnelle.
- **Les seniors**, discriminés par l'illectronisme, dépendants de tiers qui acceptent de leur apporter une aide numérique pour affronter un monde digitalisé.

Sans maîtrise de l'écran, force est de constater qu'il y a « peu », si ce n'est « pas », de chance de pouvoir vivre ou survivre dans notre société reliée en tout point au et par le numérique.

Les mots dépendance, addiction, surexposition et

surconsommation titrent de plus en plus les articles et les reportages. Temples des solutions magiques, ils proposent des remèdes pour réduire le temps d'écran, le limiter, proscrire les espaces déconseillés et les contenus à réguler. Si ces conseils et ces préventions sont justes et très nécessaires, s'ils résonnent comme d'indispensables sonnettes d'alarme – offrent-ils pour autant une réponse suffisante pour traiter la problématique qui concerne aujourd'hui chaque individu ? Malheureusement non !

Le sujet ne se résume pas à une question d'addiction à l'objet. Il s'agit en fait d'une dépendance au soulagement qu'il procure à l'humain face à ses angoisses profondes : la vie, la mort, le temps qui passe, la vie unique, devoir composer avec un corps, avec sa personne, faire des choix, ne pas avoir de superpouvoirs et donc être limité par le principe de réalité, être seul... Toutes ces peurs sont présentes en nous. Nous en prenons conscience dès la petite enfance et faisons de notre mieux en grandissant, jour après jour, pour les gérer et les calmer, afin de ne pas être – trop – empêchés de mener notre unique vie comme nous le désirons et pouvons. Ces peurs ont aussi une fonction : nous maintenir en sécurité face aux dangers réels de la vie. Elles sont préventives et nous alertent des situations qui mettraient notre existence en péril. Nos angoisses sont donc directement liées au principe de réalité et sont toujours plus ou moins présentes, d'une façon ou d'une autre, dans notre psychisme.

Les fonctionnalités des écrans modifient notre rapport à la réalité – aujourd'hui augmentée, avec une atemporalité possible, des identités multiples et modifiées, un espace numérique où tout est immédiat, sans limites, sans frustrations et inconséquent. Nous pouvons avoir le superpouvoir d'être invisibles, partout et nulle part. De disparaître sans être morts. D'être là sans être là. Les écrans sont absolument le pendant à toutes nos peurs et à toutes nos limites. Ils sont un soulagement à l'angoisse

archaïque, une réponse immédiate aux frustrations et aux limites. Ils sont le bisou magique ou le câlin rassurant et apaisant d'un parent – quand l'individu tout petit croit encore que maman et papa peuvent tout résoudre, tout empêcher.

Voilà pourquoi les écrans ont un tel pouvoir sur l'individu. Ils offrent la possibilité de retrouver cette sensation : « quelqu'un » va nous sauver de tout et surtout du pire. Nous retombons alors en enfance avec un parent, Big Mother, qui nous biberonne de son flux de données permanent et intarissable. Dans une immédiateté propre au désir du bébé qui ne souffre pas d'attendre pour satisfaire le besoin et ressentir le plaisir du consommable. Une Big Mother qui nous fait voir le monde comme nous voudrions qu'il soit – sans limite et sans conséquence qui viendraient réduire notre existence. Toutes nos peurs sont prises en charge par l'industrie du numérique. Nous vivons reliés, jour et nuit, à une perfusion d'anxiolytiques et d'antidépresseurs.

Mais lorsqu'une porte se ferme, une autre forcément s'ouvre. Une nouvelle angoisse est apparue – terrible : celle d'être coupé de l'écran, celle de le perdre. Toute notre vie étant contenue dans cet objet magique, que faire ? Qui être... quand il n'est plus en notre possession ? Il contient ce que nous avons de plus précieux, de plus vital : notre existence. C'est pour cette raison que nous sommes connectés en permanence – comme une obligation d'avoir un second cœur avec nous, contre nous, qui ne nous maintient pas « en vie » mais « dans la vie ».

Nous voilà tous équipés d'une petite télécommande de vie, telle une baguette magique – et nous dirigeons ainsi notre monde. Enfin, c'est ce que nous croyons ! La réalité est que nous partageons absolument tout avec la toile. Nous avons laissé l'accès à toutes nos données – ces dernières portent d'ailleurs bien leur nom, car nous devons en effet tout donner. C'est un échange de procédés : la liberté contre la sécurité. À condition bien sûr d'être toujours relié à notre

objet.

Concernant l'addiction aux écrans, je ne crois pas qu'elle se caractérise uniquement par un principe de dépendance inhérent aux caractéristiques dopaminergiques et comportementales liées à l'objet. Si tel était le cas, la société nous imposerait-elle cette utilisation excessive dans tous les domaines – travail, administration, éducation ? Nous forcerait-elle à consommer une substance toxique comme le tabac, l'alcool ou les jeux d'argent ? Évidemment non – cela n'a pas de sens. Ceux qui fument le font de leur propre initiative, et non parce qu'ils répondent à une obligation d'allumer une cigarette pour remplir un formulaire administratif ou consulter leur courrier.

Je soutiens que notre dépendance aux écrans est directement liée à la dépendance au soulagement des angoisses de vie et de mort qui nous caractérisent en tant qu'humains, dans un monde qui nous abreuve d'informations anxiogènes. Pour reprendre le dessus, il est essentiel d'en connaître les dessous. Traiter la forme de la dépendance aux écrans ne fonctionne qu'en comprenant bien le fond.