La captologie : nouvelle science pour créer la dépendance



Il est nécessaire que vous preniez le temps de vous informer et d'informer votre enfant sur les mécanismes mis en place par les réseaux sociaux, par YouTube ou par les jeux vidéos pour capter l'attention et rendre dépendant. Saviez-vous que cette nouvelle science, la captologie, crée par B J Fogg en 1998 à Stanford, est appliquée sur toutes les plateformes, de Youtube à Instagram en passant par Facebook ? Fogg entouré de neuropsychologues s'est posé la question suivante: Comment faire pour que les ordinateurs puissent changer ce que pensent et font les gens? Ces mécanismes variés, créés donc à partir des données des sciences cognitives sur la dépendance (et notamment sur le circuit de la récompense dit « de la dopamine »), sont utilisés pour nous rendre « accros » et bien sûr nul n'est épargné. Tristan Harris de Google expliquait qu'on rend les gens dépendants en profitant de leurs vulnérabilité psychologique. De même, les inventeurs du « bouton like » de Facebook (Justin Rosentein et Charmath Polihapitiya) dénoncent ce processus et notamment sur le cerveau de nos enfants. Une série de mini vidéos sont visibles sur ce sujet sur la plateforme d'Arte en cliquant ici. Ces diverses manipulations du design des applications et les algorithmes qui sont associés visent à allonger le temps d'exposition et de recherche sur internet tout en enregistrant un maximum de données personnelles pour aider à cibler la

publicité (lire sur ce sujet « la civilisation du poisson rouge » de Bruno Patino). Vous trouverez dans le tableau ci-dessous quelques mécanismes de la captologie.

La captologie : quelques recettes de la psychologie cognitive pour nous rendre dépendants
Design de l'interface (attirance par les couleurs, les formes …)
Notifications de rappel multiples obligatoires
Stimulation du circuit de récompense (like, streak …) pour favoriser l'engagement (plus on diffuse de contenu, plus on est reconnu)
Ciblage comportemental qui ajuste en permanence le fil d'actualité
Utilisation du système de récompense aléatoire (à la base des jeux d'argent)
Adaptation du système au niveau du jeu du joueur (ni trop difficile ni trop facile)
Incitation à ne pas quitter le jeu ou le réseau social (scroll)
Incitation à continuer à visionner par exploitation de l'inertie (séries qui s'enchainent automatiquement sur Netflix (kid aussi!)
Des dizaines d'autres moyens existent proposés par des professionnels experts de la psychologie cognitive

La captologie fonctionne grâce aux recueils de données avec des algorithmes pour que l'adolescent n'ait pas envie de lâcher son écran en traitant les sujets qui l'intéressent en prenant soin d'augmenter l'intensité émotionnelle des contenus. Car là aussi la psychologie cognitive explique bien des choses : tout contenu qui met en colère (ou qui stimule toute émotion négative) retient plus l'attention qu'un contenu qui fait plaisir et ce que le message soit vrai ou faux…On

comprend mieux pourquoi les fils d’actualité sont remplis de fakenews alarmistes ou déprimantes comme sur You Tube dés le quatrième click … Netflix utilise notre inertie en enchainant automatiquement les épisodes (système de l’autoplay, pas de decision à prendre) et augmente notre dépendance aux séries en parsemant intentionnellement des événements interessants pour nous rendre plus dépendant (en moyenne le quatrième épisode contient plus de rebondissement)