

LE SMARTPHONE

Addictions et usages même problématiques de la technologie sont deux expériences totalement différentes. La technologie (les applications sociales comme Facebook, Instagram, etc.) aide à construire des liens. Le plaisir de leur utilisation ne vient pas de la succession des gestes que l'ont fait, mais des interactions en ligne.

Mais attention, les pirates de l'attention sont là.

Quand nous bavardions au téléphone pendant des heures, il n'y avait pas derrière 200 ingénieurs qui connaissent parfaitement les neurosciences et la psychologie de l'adolescent et qui font tout pour les rendre accros à l'application.

Snapchat par exemple cherche à multiplier les connections: « **tous les matins, dès que je me réveille, je passe au moins dix minutes à entretenir toutes mes flammes** », c'est à dire envoyer une photo tous les jours à un correspondant, et si on oublie un jour, la flamme s'éteint...

Notre cerveau est toujours en alerte avec nos 5 sens, mais le monde numérique y a ajouté un autre système d'alerte, les notifications, sauf que celui-là n'a pas de filtre pré conscient qui protège notre attention et ne nous soumet que les informations jugées importantes pour nous.

0 WILDE : On peut résister à tout, sauf à la tentation.

Les technologies numériques font aussi souffrir notre attention en plaçant à proximité immédiate de **notre système de récompense une quantité invraisemblable de tentations** : jeux, applis, like, infos, météo, le monde entier... Si notre système exécutif ne fait pas son travail, notre attention sera attirée vers le circuit de récompense. Et c'est encore un monde nouveau pour le système attentionnel, qui jusque maintenant s'était développé dans un environnement beaucoup plus pauvre en stimulations.

Au final, la source du problème n'est pas dans les téléphones portables, mais dans l'anticipation des récompenses apportées par les interactions sociales ou autres via les smartphones. **L'addiction au smartphone n'est pas une addiction, mais la satisfaction anormale du besoin de relation qui est un besoin normal, et la difficulté de résister à la tentation.**

Les enfants (et les adultes) sont face à des objets qui captent leur attention afin de faire des profits. S'il y a quelque chose à faire avec les enfants, ce n'est pas les éloigner des écrans, mais bien plutôt leur apprendre à s'en servir, avec une question centrale : **Qui décide vraiment de mes actions, moi ou ma machine ?**

Cela implique le développement de nouvelles compétences comme la capacité à ne pas répondre aux sollicitations des applications pour garder une concentration de bonne qualité, mais aussi la capacité de distribuer son attention sur plusieurs écrans lorsque la charge de travail demandée n'est pas importante.

François-Marie Caron avril 2018