

14^e Semaine des médias à l'école - Fiche pédagogique

La peur de rater quelque chose : une maladie ?



Illustration du titre :

<https://www2.deloitte.com/fr/fr/pages/technology-media-and-telecommunications/articles/usages-mobiles-2015.html>

Public concerné : 13 – 18 ans

Disciplines et objectifs du PER concernés :

FG 31 MITIC — Exercer des lectures multiples dans la consommation et la production de médias et d'informations en étudiant les manifestations de la « société de l'information et de la communication » et certaines de ses conséquences

FG 32 Santé, bien-être — Répondre à ses besoins fondamentaux par des choix pertinents en identifiant les situations à risques pour soi et les autres (consommation d'alcool ou de drogues, jeux dangereux, ...)

SHS 33 — S'approprier, en situation, des outils et des pratiques de recherche appropriés aux problématiques des sciences humaines et sociales en formulant des hypothèses et en recherchant des solutions pratiques

Temps nécessaire :

4 périodes ou plus selon prolongements

Résumé

Le 9 janvier 2007, Steve Jobs présentait le premier iPhone. Depuis, les smartphones se sont imposés.

Un récent article du *Monde* (09/01/17) tente de faire le point sur notre dépendance à ces objets et sur certains de ses effets : http://www.lemonde.fr/pixels/article/2017/01/09/addiction-concentration-performance-ce-que-l-on-sait-ou-pas-des-effets-du-smartphone_5059960_4408996.html

Le texte revient sur les résultats d'un sondage BVA Orange-Psychologies (2016) : 58 % des personnes questionnées déclaraient avoir en permanence leur smartphone avec elles et 36 % s'en sentir dépendante. Chaque jour, nous consultons notre smartphone jusqu'à plus de 200 fois (<http://www.tecmark.co.uk/smartphone-usage-data-uk-2014>), bien souvent dès le réveil (<https://www2.deloitte.com/fr/fr/pages/presse/2015/la-france-accro-au-smartphone-avec-plus-de-900-millions-de-consultations-par-jour.html>). Ces données font écho à l'enquête Ipsos/Pfeizer (2015) pour qui 84% des ados échangent sur les réseaux avant d'aller se coucher et à l'étude JAMES (2016) (https://www.zhaw.ch/storage/psychologie/upload/forschung/medienpsychologie/james/2016/Rapport_JAMES_2016.pdf), menée en Suisse, selon laquelle les 12-19 ans passent en moyenne 2h30 par jour sur Internet en semaine, 3h40 le week-end.

Pour autant, l'addiction au smartphone n'est pas reconnue par la communauté scientifique internationale (sauf en Chine : la dépendance à Internet y est classée comme maladie depuis 2008) qui préfère parler de pratiques excessives.

Le sociologue **Francis Jauréguiberry**, qui enquête depuis des années sur notre rapport au portable, s'en explique : « (...) *il y a contresens en la matière : les conduites d'addiction renvoyant en psychiatrie à tout autre chose. Il s'agit bien plutôt de curiosité et d'un énorme désir de voir survenir quelque chose qui donne l'impression à la fois de surprise et de renouvellement constant. (...) Ce n'est donc pas un phénomène d'addiction qui rend la déconnexion difficile, mais bien plutôt la peur de rater quelque chose. Les Américains ont créé un acronyme pour désigner cette crainte : FOMO (Fear of Missing Out) ou la peur de rater quelque chose.* » (<https://rslnimg.fr/deconnexion-numerique-smartphone-attention-jaureguiberry/>)

L'objectif de cette fiche est d'amener les élèves à s'interroger sur cette FOMO, ses fondements sociaux, sa présence dans le milieu professionnel, sa définition ou non comme maladie. Après cette analyse, ils pourront mettre en œuvre des pratiques visant à mieux maîtriser leur rapport aux flux d'informations.

Matériel nécessaire :

Connexion Internet, beamer, imprimante.

Mots-clés :

Smartphone, Réseaux sociaux, Internet, Hyperconnectivité, Addiction.

Objectifs

- Cerner les enjeux de la réflexion
- Prendre conscience de la place prise au quotidien par des activités connectées et des risques liés : dépendance, santé, capacités cérébrales
- Sensibiliser à l'importance de préserver des espaces de vie « déconnectés »

Démarche pédagogique

1. Internet et les ados

- Ouvrir la séance par une discussion autour des pratiques de connexion des élèves, notamment sur les réseaux sociaux (*annexe 1*).
- Résumer les éléments-clés amenés les élèves. Qu'est-ce qui les motive à consulter leurs comptes : vérifier sa popularité ; se sentir valorisé ; affirmer son appartenance à un groupe ? Se sentent-ils aussi la cible d'autres sollicitations (publicité, conseils en ligne...) ?
- Ouvrir le débat : ont-ils le sentiment d'être dépendant de ces réseaux, de ne pas toujours maîtriser leur pratique ? Ressentent-ils une certaine pression face à toutes ces invitations ? Parviennent-ils à tout suivre ? Aimeraient-ils trouver un autre équilibre ?

2. Et du côté des adultes...

Depuis quelques années, les témoignages de « burn out », surtout dans le cadre professionnel, dûs à une hyperconnectivité se multiplient. On pourra étudier deux cas.

- **Guy Birenbaum**, journaliste et ancien éditeur, raconte, dans la vidéo ci-dessous, son dérapage non contrôlé sur Internet, symptôme premier de la dépression qui le guettait.

http://www.lexpress.fr/actualite/media/video-guy-birenbaum-de-twitter-a-la-depression_1667424.html

Relever les termes qu'il utilise dans la première partie de l'interview : « *construction d'une personnalité* » sur Internet, « *présence permanente en ligne* », « *multitude numérique* »

qui perd l'utilisateur, « *illusion d'un dialogue* », « *servitude volontaire* », etc.

Les élèves se retrouvent-ils dans ces termes ou cela leur paraît-il exagéré ? Sont-ils surpris de découvrir que des adultes peinent également à gérer leur temps de connexion ? L'avaient-ils constaté dans leur entourage proche ? Comment Guy Birenbaum explique-t-il sa pratique compulsive ? Qu'est-ce que cela cachait de son histoire personnelle qu'il a du affronter ? Pourquoi a-t-il finalement dû se déconnecter totalement ? Les élèves pensent-ils que ces comportements quasi automatiques peuvent être le **symptôme** d'un certain malaise social, professionnel (Guy Birenbaum le sous-entend vers la 3^{ème} minute), ou encore plus personnel ?

- On pourra comparer ce témoignage à celui de **Thierry Crouzet**, écrivain et blogueur français, qui confie à la RTS les raisons pour lesquelles il a décidé de s'éloigner du web pendant six mois.

<http://www.rts.ch/play/radio/medialogues/audio/burn-out-numerique-12?id=3732055>

Qu'est-ce qui l'a motivé à prendre cette décision radicale ? Aujourd'hui, est-il de nouveau connecté ?

Insister sur la profession de ces deux intervenants : en quoi le fait d'évoluer dans le milieu médiatique peut-il faciliter cette course à l'information immédiate ?

En cas d'intérêt, on pourra s'intéresser à l'hyperconnectivité dans le domaine professionnel grâce au reportage *Hyperconnectés, le cerveau en surcharge*. Voir la rubrique « Prolongements possibles ».

3. La FOMO, une maladie ?

- Mettre en évidence les positions assez différentes des deux

témoins sur leurs expériences respectives : le premier accepte le terme **d'addiction** (le définir), le second le refute fortement, et ce malgré l'insistance de l'intervieweur. A ce sujet, quel argument emploie-t-il ? Qu'en pensent les élèves ?

- Pour alimenter le débat, visualiser la courte vidéo en stop-motion **Tous accros ?** <http://www.camillebondaz.com/res/eaux-sociaux.html>

Résumer : pourquoi comparer la pratique d'Internet à l'habitude de fumer ? Que penser de ce parallèle ?

Mettre en lumière le mécanisme psychologique qui explique, en partie, nos comportements compulsifs : l'activation du circuit de la récompense grâce au plaisir de la nouveauté.

- Finalement, les élèves sont-ils d'accord pour parler d'addiction et de dépendance ? Est-ce un comportement maladif selon eux ?

4. Vers une solution ?

- **Arrêter ...**

Les deux témoins précédents ont éprouvé le besoin de se déconnecter temporairement d'Internet. Les élèves peuvent-ils envisager de faire de même ? Faire émerger les réactions. Selon les réticences exprimées, l'enseignante-e proposera de tenter l'expérience sur un temps donné (de quelques heures à quelques jours) ou sur plusieurs durées, et donc par groupes.

Faire le bilan sur l'expérience grâce à la fiche proposée (**annexe 2**) sur les ressentis à la fois psychiques et physiques. Qu'est-ce qui a le plus manqué aux élèves ? A notre époque est-il possible de vivre totalement déconnecté ? Si pas, comment construire un rapport plus conscientisé à Internet ?

- **... ou maîtriser Internet ?**

L'enseignant-e pourra amorcer la discussion en pointant les fonctionnalités que les plateformes sociales proposent pour gérer le flux d'informations :

- Sur Gmail, des applications permettent non pas de ralentir le flux mais de le décaler dans le temps : « Inbox pause » sur Gmail met en pause l'arrivée de nouveaux mails, les « Messages importants » permettent

d'ordonner les réponses aux mails ; « Boomerang » (aussi avec Outlook) invitent à rejeter les messages pour les faire revenir plus tard.

- Sur Facebook, il est possible de ne plus suivre les actualités d'un compte ou de masquer un type de publication. Mais sous quelles conditions ? Pourquoi le site exige-t-il de connaître les motivations de ce choix ?
- Qu'en est-il pour les autres plateformes utilisées par les élèves : Twitter, Instagram, Snapchat, etc. ?

Résumer : que penser de ces applications ? Encouragent-elles vraiment le détenteur de compte à modérer son usage ? Pourquoi ? Y ont-elles intérêt ?

Evoquer la possibilité, radicale, d'éteindre son téléphone par moments ou de programmer des périodes « off » pendant lesquelles l'utilisateur bloque les notifications et les appels. Les élèves le font-ils ? Pourquoi ?

A l'issue de la discussion, l'enseignante-e invitera les élèves à réfléchir à une charte de conduite. Son élaboration passera par un brainstorming le plus ouvert possible qui pourrait faire émerger quelques idées directrices :

- Instauration de moments « non connectés ». Exemples : repas, heures de cours, instants particuliers lors des week-ends, etc.
- Fixation d'une grille horaire : heure de la première consultation des comptes, heure d'extinction du portable le soir, etc.
- Mise en place d'un nombre maximal de consultations par jour ;
- Mise en place d'habitudes : laisser le téléphone hors de sa chambre pendant le sommeil, désactivation des notifications sur toute ou partie de la journée, etc.

Les élèves pourront voter pour les règles qui définiront leur charte, et mettre celle-ci en application sur une semaine pour en tirer ensemble le bilan et mesurer le bénéfice ressenti par cette expérience.

Prolongements possibles

Le temps connecté au travail

En s'appuyant sur le documentaire *Hyperconnectés, le cerveau en surcharge*

(<https://www.youtube.com/watch?v=dcoD9w5gr9k>), l'enseignant-e pourra insister sur la présence, invasive, du numérique dans le monde du travail en pointant ces trois grandes problématiques :

- **L'hyper-abondance d'informations** : notre société produit autant d'informations en deux jours qu'elle ne l'a fait en deux millions d'années !
- **L'impact de ces sollicitations incessantes** sur la qualité et les conditions de travail : **déconcentration et stress.**
- **L'impossibilité pour un cadre sur deux de se déconnecter** en dehors de ses horaires de travail.
- Les **mécanismes psychologiques** expliquent, en partie, ces comportements compulsifs : le circuit de la récompense.

Apporter un dernier élément : en France, la récente loi Travail El Khomri (2016) apporte au salarié un « droit à la déconnexion » (<http://travail-emploi.gouv.fr/grands-dossiers/LoiTravail/quelles-sont-les-principales-mesures-de-la-loi-travail/article/droit-a-la-deconnexion>).
Qu'en penser ?

Accro au portable ? Un test de Psychologies.com :

<http://test.psychologies.com/tests-psycho/tests-addiction/accro-a-votre-portable/faire-le-test/474>

Ressources

Sur la FOMO

<http://www.internetactu.net/2012/12/10/surcharge-informationnelle-combattre-lirrationalite-par-lirrationalite/>

<http://www.slate.fr/story/112541/accro-pter-dependance-reseaux-sociaux>

Reportage 10 jours sans écran

https://www.youtube.com/watch?v=h_zzkoibZxwk

La Semaine sans médias (série RTS tournée en 2011) :

<http://www.semainedesmedias.tv/vidéos-semaine-des-medias-2011.html>

Deux témoignages écrits :

Thierry Crouzet, *J'ai débranché-comment revivre sans Internet* après une overdose, Fayard, 2012.

Guy Birenbaum, *Vous m'avez manqué – Histoire d'une dépression à la française*, Les Arènes, 2015.

Action Innocence propose des outils ciblés en matière de prévention pour les enfants. Elle anime des ateliers et forme les enseignants aux bons comportements à adopter sur les réseaux.

<http://www.actioninnocence.org>

Une autre fiche de La Semaine des médias : [La vie toute connectée.](#)

Conclusion

Que l'on parle d'addiction ou non, la FOMO (Fear of Missing Out) révèle le stress généré par la culture de l'immédiateté. Tenter d'instaurer avec les élèves une charte responsable permet d'amorcer un comportement critique vis-à-vis des sollicitations de nos « amis ». Il ne s'agit pas de diaboliser les réseaux sociaux mais bien de montrer qu'adultes comme adolescents nous pratiquons des plateformes qui espèrent de nous des comportements répétitifs. Les discerner est une étape primordiale dans la maîtrise de nos pratiques numériques.

Cécile Desbois-Müller, rédactrice de contenus pédagogiques, janvier 2017.



Annexe 1

Cette fiche sert de support à la mise en place d'un débat dans la classe concernant les pratiques de connexion.

Pour lancer le débat

- Sur Internet, quels sites principaux consultes-tu ? Qu'y recherches-tu : des services, des informations pratiques, des infos ou des photos de tes amis, du LOL, des rencontres ? Suis-tu des offres commerciales, des conseils de santé ou suggestions d'abonnement à des services ?
- Dirais-tu que tu t'intéresses surtout à Internet pour les réseaux sociaux ? Lesquels ?

Internet et réseaux sociaux

- Sur Facebook, combien d' « amis » as-tu (faire le tour de classe pour relever les différences ou similitudes) ? Et sur les autres plateformes ? Est-ce beaucoup ? Aimerais-tu en avoir plus ? Pourquoi ? (faire émerger des notions-clé : respect, popularité, image de soi, désinhibition, etc.)
- Lorsque tu postes une photo sur Instagram ou sur Facebook, attends-tu impatiemment les retours de tes « amis » ? Cela peut-il générer du stress autant que du plaisir ? Te sens-tu valorisé par les « like », les visionnages de ta page ? A l'inverse, si tu as peu de retours ou des commentaires négatifs, comment le vis-tu ?
- T'arrive-t-il de te sentir débordé par toutes ces sollicitations ? Comment te sens-tu lorsque tu loupes un post ou un commentaire ?
- Finalement, être sur Facebook ou sur une autre plateforme revient-il à se montrer, montrer sa vie et son intérêt ? A faire partie d'un groupe, d'une bande ? Pourquoi est-ce si important, notamment au moment de l'adolescence ?

Le temps connecté

- Avec ta famille, avez-vous mis en place des règles au sujet du temps de connexion ? Cela concerne-t-il aussi tes parents ?
- Parviens-tu à estimer le nombre d'heures que tu passes sur les réseaux sociaux ?
- Selon une étude, nous faisons plus de 200 consultations de nos comptes en une journée. Combien cela fait-il par heure (si on considère que nous dormons 8 heures par jour) ? Est-ce beaucoup ? Cela se rapproche-t-il de ta pratique ? Le fait de regarder beaucoup de fois pendant un petit temps est-il contraignant ?
- Quel est le premier moment de la journée où tu te connectes ? Et le dernier ?
- As-tu le sentiment que tu pourrais te déconnecter facilement des réseaux sociaux ? Pourquoi ?

Annexe 2 : expérience de déconnexion

| POUR COMMENCER | | | | |
|---|---------------|----------------------|----------------------------|---|
| Pendant combien de temps es-tu resté déconnecté ? | | | | |
| Pensais-tu y parvenir ? | | OUI | NON | |
| As-tu prévenu tes amis de ton expérience ? | | OUI | NON | |
| PENDANT L'EXPÉRIENCE | | | | |
| Qu'est-ce qui t'a le plus manqué ? | Les échanges | Un espace de liberté | Des informations pratiques | Autre : |
| Qu'est-ce qui t'a le plus effrayé ? | Etre critiqué | Ne plus être suivi | Etre exclu de groupes | Manquer une actualité / une info importante |
| As-tu été tenté de rompre ton engagement ? | | OUI | NON | |
| L'as-tu fait ? | | OUI | NON | |
| Pourquoi ? | | | | |
| Qu'as-tu fait de ce temps non connecté ? | Lectures | Sport | Moments familiaux | Autre(s) : |
| T'es-tu ennuyé ? | | OUI | NON | |
| Dormais-tu mieux ? | | OUI | NON | |
| APRÈS L'EXPÉRIENCE | | | | |
| Quelles ont été les réactions sur les plate-formes ? | | | | |
| Qu'as-tu ressenti lors de ta reconnexion ? | Joie | Stress | Envie | Autre(s) : |
| T'es-tu rué sur tes comptes dès l'expérience finie ou as-tu pu retarder ce moment ? | | | | |