

# DÉCONNECTEZ-VOUS !

Fiche élève, réalisée par Florie Delacroix

1/3

## 1 - Questionnaire / Test

### À quel point êtes-vous drogués au smartphone ?<sup>1</sup>

Testez votre degré d'addiction et prenez conscience de votre temps de consultation quotidien.

• Pendant combien de temps es-tu capable de te séparer de ton portable ?

- O 5 minutes
- V 1 heure
- X Quelques heures
- Z 1 journée complète

• Tu te rends compte que tu n'as plus de réseau :

- X Pas grave, tu vérifieras tes messages reçus plus tard.
- O C'est très stressant de se sentir si isolé
- Z Enfin tranquille sans notifications continues!
- V Cela t'énerve beaucoup de ne pas pouvoir aller sur les réseaux sociaux.

• Quel est le mot qui te semble le mieux définir ton téléphone ?

- X Liberté
- V Intimité
- O Inséparable
- Z Intrusion

• Pour toi, le portable sert à :

- O Rester en contact permanent avec tes amis : sans téléphone, pas d'amis
- Z Être joignable en cas d'urgence et avant tout téléphoner
- X Chercher des informations utiles facilement.
- V Passer le temps sans s'ennuyer.

• Le soir, avant de te coucher... :

- X Tu laisses ton téléphone en mode silencieux et tu vérifieras tes messages à ton réveil.
- V Tu gardes ton téléphone allumé à côté de ton oreiller
- Z Tu l'éteins complètement.
- O Tu envoies frénétiquement quelques derniers messages avant de t'endormir.

• Tu es en avance à un RDV, ton premier réflexe est de :

- O Sortir ton smartphone et checker tes notifications
- X Lire le livre que tu as toujours dans ton sac
- V Appeler un(e) ami(e)
- Z Regarder les gens autour de toi et imaginer leur vie.

Tu as obtenu une majorité de O :

Tu es complètement addict au smartphone ! Pour toi, il est impensable de le quitter une seule seconde, tu te sens seul et déprimé si c'est le cas. C'est devenu une véritable drogue, les conseils ci-dessous pour tenter de te déconnecter seront d'autant plus utiles !

Tu as obtenu une majorité de V :

Tu sais faire la part des choses mais tu sens aussi que tu passes beaucoup de temps sur ton téléphone. Tu voudrais essayer de réduire cette activité mais c'est tellement pratique d'avoir un seul objet pour obtenir toutes les infos dont tu as besoin immédiatement. Consulte les conseils ci-dessous pour réduire le temps passé sur ton smartphone.

Tu as obtenu une majorité de X :

Ton téléphone est un outil comme un autre, pratique sans doute, mais que tu sais mettre de côté quand il faut. Tu sais aussi lire ou t'occuper sans lui. Donne ta vision des choses à tes amis pour les conduire à se déconnecter plus souvent !

Tu as obtenu une majorité de Z :

Pour toi, le smartphone est bien le symbole de l'esclavage technologique. Si tu pouvais, tu n'en aurais pas du tout mais il devient difficile de s'en passer complètement au quotidien. Propose à tes amis des moments de déconnexion et montre-leur les bons aspects de cette démarche.

<sup>1</sup> Librement inspiré du test en ligne du site Psychologies [consulté le 21/11/2019] réalisé par Gilles Donada : <https://test.psychologies.com/tests-psycho/tests-addiction/accro-a-votre-portable>

## DÉCONNECTEZ-VOUS !

2/3

### 2 - Quelques conseils

#### Pour se déconnecter :

- Comptabilisez le temps passé chaque jour sur votre smartphone et listez tout ce que vous auriez le temps de faire à la place pendant ce temps-là ou tout ce que vous n'avez pas le temps de faire habituellement : lire, faire du sport, vous promener dans la nature, retrouver des amis, danser, faire de la musique, rêver, réfléchir...
- Parlez-en à vos amis et mettez-vous d'accord tous ensemble pour ralentir et vous accorder des heures en off, sans communication numérique. Choisissez les moments de la journée où l'on décide de tout couper pour se concentrer sur une tâche complexe et les moments où l'on choisit d'être connecté.
- Désactivez les modes de lecture automatique sur YouTube ou Netflix qui font s'enchaîner directement toutes les vidéos les unes à la suite des autres. Vous maîtriserez ainsi davantage votre consommation de vidéos.
- Désactivez les alertes sonores des notifications de votre smartphone : l'alerte vous détourne de votre activité et vous déconcentre, reprenez le dessus !
- Tapez directement l'adresse URL d'un site précis si vous le connaissez : cela évite de se disperser sur un moteur de recherche et de surfer sans fin et sans but.

- Ne cliquez pas trop vite : apprenez la lenteur et la patience ! Les clics intempestifs ouvrent des pages de publicité ou d'autres fenêtres et dispersent votre attention.
- Prenez conscience des mécanismes addictifs mis en œuvre sur les réseaux sociaux : cette information est-elle si importante ? Ai-je besoin de répondre tout de suite ?
- Suivez la journée sans portable pour vous sentir vraiment libre au moins une fois par an (= le 6 février).

### 3 - Mémo

#### Les mécanismes de l'économie de l'attention

« Si c'est gratuit, c'est toi le produit. » Ce slogan désormais bien connu reflète le modèle économique des GAFAM, qui monétise les données générées par les traces numériques et les préférences exprimées par les consommateurs lors de leur navigation web. Plus le contenu est diffusé et transféré, plus il génère des revenus publicitaires. La diffusion de l'information immédiate et au plus grand nombre sur les réseaux sociaux relève de comportements le plus souvent réflexes, ou basés sur l'émotion.

Les designers numériques utilisent les avancées des neurosciences pour capter votre attention et mobiliser votre cerveau. En avoir conscience, c'est déjà une manière d'en limiter les effets.

### Quelques exemples

- **Les couleurs** très contrastées des icônes des notifications qui font l'effet d'une récompense pour le cerveau.
- La recherche du **maximum d'interactions sociales** comme la course aux likes sur Facebook et le système des « flammes » sur Snapchat qui comptent le nombre de jours de communication ininterrompue entre deux personnes.
- **Le scroll infini** qui permet de faire défiler une page de manière illimitée sur le smartphone et le **mode de lecture en continu** et sans consentement des sites de streaming, comme YouTube qui génère du binge watching.
- **L'effet « sucrerie »** : l'alerte des notifications appelle à la consommation d'infos, elle appuie sur le désir et la peur de manquer quelque chose (événement, message, ami...) tout en envoyant de la dopamine dans le cerveau, l'hormone de la récompense. Savoir résister à la tentation immédiate et gérer sa frustration pour rester concentré représente un important facteur pour la réussite scolaire, entre autres.

## Ressources à consulter

BRUT. La nomophobie, ou la peur d'être séparé de son smartphone. Brut. [en ligne]. BRUT, SAS, 2018. 1 vidéo : 1 min 44 s. <https://youtu.be/KpYxZp4iYyo>

CITTON Yves. L'économie de l'attention, nouvel horizon du capitalisme ? La Découverte. 2014.

CITTON Yves. Pour une écologie de l'attention. Seuil. 2014.  
« Comment débrancher ? », Le 1. Hors-série, n°15, 01 juillet 2017, p.1-6.

DELHOMME, Charlotte / JOSEPH, Marion. « J'ai supprimé les réseaux sociaux », Phosphore, n° 467, 01 juin 2019. p.38-40.

DORTIER, Jean-François. « L'économie du désir, peut-on lui résister ? », Sciences humaines, n° 304, 01 juin 2018. p.36-41.

GENECAN, Marie-Pierre. « Une semaine sans smartphone », Le Temps [en ligne]. Le Temps, 2017 <https://www.letemps.ch/grand-format/une-semaine-smartphone>

HARRIS Tristan, Les ruses manipulatoires que les entreprises technologiques utilisent pour attirer notre attention. Tristan Harris, vidéo sur TED, avril 2017. [https://www.ted.com/talks/tristan\\_harris\\_the\\_manipulative\\_tricks\\_tech\\_companies\\_use\\_to\\_capture\\_your\\_attention?language=fr](https://www.ted.com/talks/tristan_harris_the_manipulative_tricks_tech_companies_use_to_capture_your_attention?language=fr)

MONIER Hervé, Réseaux sociaux et plateformes : après des années de manipulation cognitive, vers une écologie de l'attention ? in Brandnews Blog. 6 mai 2018 <https://brandnewsblog.com/2018/05/06/reseaux-sociaux-et-plateformes->

[apres-des-annees-de-manipulation-cognitive-vers-une-veritable-ethique-de-lattention/](#)

PATINO Bruno. La civilisation du poisson rouge. Petit traité sur le marché de l'attention. Grasset. 2019

TAUZIN Alexi, Comment fonctionne l'algorithme de Facebook et des autres réseaux sociaux Instagram, Twitter, Youtube, LinkedIn ? Agence Tiz, Strasbourg. 20 avril 2019 <https://www.tiz.fr/algorithme-facebook-reseaux-sociaux-instagram-twitter-linkedin-youtube/>

WAN, William. Soigner notre addiction aux smartphones. Courier international, n° 1444, 05 juillet 2018. p.44-45.

DO Kimi, MERIAUX Pascal (coord.). Dossier d'accompagnement à la websérie Dopamine élaboré par le CLEMI de l'Aude et Atelier Canopé 11. La course à l'attention, septembre 2019. 55 p.

## Websérie Arte 2018 :

Dopamine. <https://www.arte.tv/fr/videos/RC-017841/dopamine/>

- Episode 1 : Tinder
- Episode 2 : Facebook
- Episode 3 : Candy crush
- Episode 4 : Instagram
- Episode 5 : Youtube
- Episode 6 : Snapchat
- Episode 7 : Uber
- Episode 8 : Twitter

## Petit lexique

• **Athazagoraphobie** : syndrome de la consultation incessante des réseaux sociaux pour vérifier ses likes.

• **Dark design** ou **unpleasant / persuasive design** : graphisme addictif, utilisé à mauvais escient qui force l'utilisateur à consommer toujours davantage sans le vouloir réellement.

• **Marketeur** : économiste de l'attention, designer et programmeur qui cherche à capter le maximum d'attention de l'utilisateur sur les réseaux et le web.

• **Nomophobie** : impossibilité de vivre sans son smartphone = anglicisme pour « no mobile » phobie.

• **Phnubbing** : usage du smartphone pendant un moment collectif (réunion, repas...)