



Du smartphone à la prison mentale

C'était à la mi-août juste après le dîner dans un refuge de montagne des Hautes-Alpes. Les bols de soupe en Duralux avaient été empilés et le gratin de crozets raclé jusqu'à la dernière miette dans les plats en inox par des randonneurs affamés. La nuit allait tomber, mais, avant de gagner les dortoirs, les occupants du lieu posé dans un moment autour des tables de bois, comme pour goûter encore un peu le plaisir d'être ensemble dans cet endroit hors du monde.

Et c'est là que le miracle s'est produit. Un groupe d'adolescents a sorti un jeu de tarot, leurs aînés un plateau de Scrabble, un atelier de massage cervical s'est improvisé sur un banc et, surtout, les conversations ont redoublé. Un vrai déluge de sociabilité. Une scène digne de *Retour vers le futur*, plongée collective vers une époque pré-smartphone où l'idée de communiquer avec les autres avec un boîtier plutôt qu'avec son voisin ne venait à personne.

Les écrans n'avaient pas disparu par enchantement. Le refuge, seulement alimenté en électricité par quelques panneaux solaires et une turbine à eau, ne permet pas la recharge des portables. D'ailleurs, le réseau n'y passe pas. Bien nommé, le « refuge » serait-il l'un des derniers sanctuaires de la « vie ensemble » délivrée de la dictature du numérique ?

Une tendance antérieure

On repensait à ce moment de magie collective en altitude en lisant le préoccupant dossier de *L'Obs* sur le stress et l'anxiété qui pourrissent la vie de bien des lycéens et submergent les services de pédopsychiatrie. « *Les réseaux sociaux mettent une pression inédite sur les adolescents. Ils sont constamment assujettis à l'angoisse de l'image, se doivent de mettre en scène leur vie quitte à la fantasmer. (...) Ils n'ont plus le droit d'être moyens, y témoigne Laurent Pinel, psychiatre spécialisé dans la prise en charge des lycéens et étudiants. La perte de sens et le manque de confiance dont souffrent nos patients sont en grande partie liés à la numérisation et (...) à une forme de déshumanisation de leurs relations sociales.* » Le médecin, dont les malades sont astreints à un sevrage du téléphone portable, conseille aux parents de « réintroduire des activités partagées sans écran », un peu comme dans un refuge de montagne.

Paul, un collégien nantais emporté par la spirale addictive d'Instagram, réseau de partage de photos, qui incite à guetter sans cesse des signes de reconnaissance quitte à infliger de lourdes humiliations, a dû être hospitalisé en psychiatrie. A 13 ans, il y était connecté douze heures par jour. « *On parle de réseau "social", s'indigne son père dans le documentaire percutant que vient de diffuser Arte. Mais Paul, ça l'a complètement enfermé. Il est presque obligé de réapprendre à vivre avec les autres.* »

L'inquiétude sur les dégâts des réseaux sociaux chez les jeunes s'est accrue depuis le Covid-19, qui a renforcé la dépendance aux smartphones et attisé les anxi-

LA DÉTÉRIORATION DE LA SANTÉ MENTALE EST CONTEMPORAINE DE LA GÉNÉRALISATION DE L'USAGE DES MÉDIAS SOCIAUX

tés. Mais la pandémie semble n'avoir fait qu'exacerber une tendance antérieure. Dès 2015, Jean Twenge et Jonathan Haidt, professeurs américains de psychologie sociale, ont observé deux tendances concomitantes chez les adolescents : la raréfaction des rencontres et des relations sexuelles, et la multiplication des états dépressifs et des souffrances liés à la solitude. Six ans plus tard, ils constatent que cette détérioration de la santé mentale, marquée depuis 2012, est contemporaine de la généralisation de l'usage des médias sociaux.

C'est le moment, écrivent-ils dans le *New York Times*, où les grands du Web ont créé « *une machine à outrage qui a rendu la vie en ligne beaucoup plus laide, plus rapide, plus polarisée et plus apte à inciter au mécanisme de promotion personnelle par l'humiliation des autres* ». Le phénomène s'est aggravé ensuite, selon eux, avec la popularité d'Instagram. Le réseau fait des ravages, en particulier chez les jeunes filles, en les incitant à comparer leur corps avec celui de stars ou d'influenceuses représenté sur des clichés retouchés jusqu'à la « perfection ».

La tendance est mondiale : l'évaluation internationale des compétences des élèves PISA pratiquée par l'OCDE montre que, dans la plupart des pays, le sentiment de solitude à l'école a explosé depuis 2012 et que ce phénomène n'est corrélé qu'à une seule cause : l'usage des réseaux sociaux.

Pas question d'oublier que les médias sociaux permettent, comme jamais auparavant, une richesse infinie d'échange, de communication et d'accès à la connaissance. Pas question non plus d'assimiler l'état de dépendance dans lequel beaucoup d'utilisateurs sont envers leur smartphone, avec l'addiction sévère qui peut mener des jeunes en hôpital psychiatrique. Pourtant, le phénomène d'isolement et les obstacles aux interactions personnelles sont patents. L'erreur consiste à considérer ces fléaux comme la conséquence mécanique d'un usage généralisé des smartphones et des réseaux sociaux, alors qu'ils résultent de la logique commerciale des géants du Web qui les développent.

Frances Haugen, l'ancienne ingénieure chez Facebook devenue lanceuse d'alerte devant le Congrès américain en octobre 2021, a dénoncé la dissimulation par son ex-employeur des études montrant la toxicité d'Instagram pour la santé mentale des adolescents et la perversité d'un modèle économique qui pousse à l'addiction et à la course aux followers pour maximiser la collecte de données et les profits. Il est temps de considérer les phénomènes d'enfermement mental que peuvent induire certains réseaux sociaux comme une question majeure de santé publique. Ce que les Etats ont imposé aux grands groupes cigarettiers, ne peuvent-ils pas l'exiger des géants du Web ? Sinon, il faudra se contenter de déplorer, au fil des ans, les conséquences sociétales et politiques de l'isolement accru des générations émergentes. ■

LE PHÉNOMÈNE D'ISOLEMENT RÉSULTE DE LA LOGIQUE COMMERCIALE DES GÉANTS DU WEB