

Est-ce nous qui regardons la télévision ou la télévision qui nous regarde ? À en croire les chiffres accablants cités par le neurologue Michel Desmurget, le petit écran s'apparente toujours plus à un instrument de contrôle, faisant de nous des « bovins » nécessairement « avachis » et totalement perméables aux messages du marketing de masse. On peut, certes, critiquer la portée de statistiques qui amènent à raisonner quasi exclusivement sur des comportements moyens, le constat ne manque pas de pertinence. Mais si l'on éteint la télé pour laisser la place au joueur naturel qui est en nous, c'est encore un autre danger qui nous guette...



On n'arrête pas



- ▶ p. 72 Tous télédependants?
- ▶ p. 74 La télévision, une drogue dure ?
- ▶ p. 80 Jouer à perdre la raison

le programme

Tous télé

N

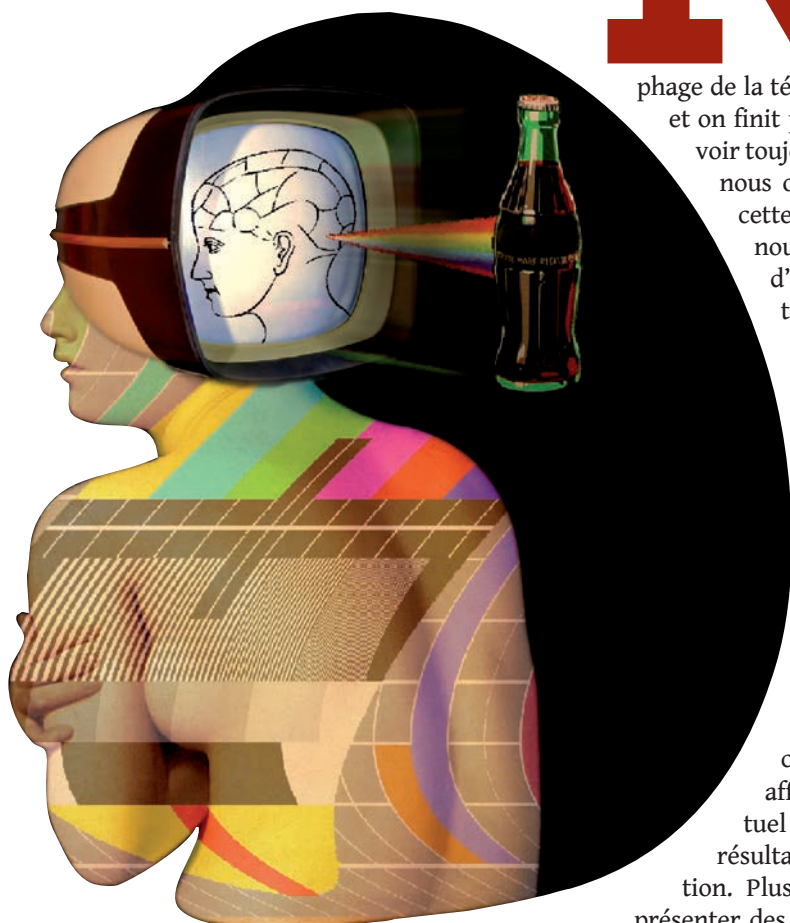
ous connaissons tous l'effet chronophage de la télévision : on l'allume pour se détendre un peu et on finit par la regarder pendant des heures sans pouvoir toujours se souvenir de ce qu'on a vu. La télévision nous offre un ailleurs, elle abolit la distance, mais cette vision à distance a un prix : nous acceptons de nous laisser submerger par un flot ininterrompu d'images au risque de n'être plus qu'un réceptacle passif.

Tout le monde se souvient des propos de Patrick Le Lay et « *du temps de cerveau disponible* », que cet ancien président-directeur général de TF1 affirmait vendre aux publicitaires. Ce qu'il y a de terriblement dérangent dans ces propos, c'est d'une part qu'ils révèlent parfaitement l'objectif réel de la télévision, et d'autre part que la découverte du pot aux roses n'a pas véritablement changé notre rapport à cet objet.

Michel Desmurget, docteur en neurosciences, dresse dans son livre *TV lobotomie*, le constat suivant : la télévision est un fléau qui affecte notamment le développement intellectuel des jeunes enfants, entraînant une chute des résultats scolaires au travers d'une baisse de l'attention. Plus généralement, elle favorise les risques de présenter des troubles du sommeil, de l'alimentation, mais aussi de contracter la maladie d'Alzheimer, ou encore de souffrir de problèmes cardiaques... Bref, plus on regarde la télévision, plus on s'empoisonne.

Arme de manipulation massive

Pourtant, nous nous ruons sur les écrans plats et passons des heures à nous gaver de contenus insipides. C'est que, loin d'être un simple outil à usage récréatif, la télévision s'avère une véritable arme de manipulation massive à caractère addictif. Certes, il ne s'agit plus d'imposer par le biais d'une chaîne d'État un discours officiel, mais bien de produire des consommateurs. Le sujet n'est là que pour allumer le poste et devenir ensuite l'objet, la cible de l'annonceur. Pour ce faire, le mieux est encore d'accepter de mettre son cerveau entre parenthèses. Or pour produire ce résultat, rien de tel que de flatter les plus bas instincts des individus, que ce soit par la peur ou encore la sexualité. Les producteurs ont compris qu'en submergeant le téléspectateur sous un flot d'émotions violentes, celui-ci devient plus réceptif aux messages publicitaires.



dépendants ?



Régression au stade pulsionnel

Incontournable lorsqu'il s'agit d'analyser le « psychopouvoir » exercé par les médias, la réflexion du philosophe Bernard Stiegler s'articule, entre autres, autour des mutations sociales qui découlent de l'avènement des nouvelles technologies. Il montre dans *La Télécratie contre la démocratie* que le pouvoir de la télévision n'est pas un danger seulement pour l'individu, mais pour la société tout entière. En ce sens, elle pose un véritable problème politique puisqu'elle tend à remplacer l'opinion publique par des parts d'audience. On ne cherche donc plus à former des citoyens, mais à s'assurer le vote d'individus qui ne sont considérés que comme des marchandises. Ce pouvoir de la télévision passe par un « populisme industriel », qui voit triompher une « politique pulsionnelle ». Nous aimons tous les histoires et les *spin doctors* l'ont bien compris, eux qui nous vendent du rêve en communiquant aussi bien pour les grands groupes que pour les hommes politiques. Il va sans dire que le *storytelling* appliqué à la politique ne peut que représenter une menace pour la démocratie, puisqu'il s'agit avant tout de détourner l'attention de l'auditeur, de bloquer sa réflexion pour mieux lui faire accepter un discours préfabriqué. Or, si le procédé peut se justifier en marketing, on nous raconte une histoire pour créer artificiellement en nous le désir de posséder tel objet de consommation; il n'en va plus de même en politique où l'enjeu n'est plus simplement de vendre un produit, mais bien de convaincre un électorat par des arguments rationnels. La persuasion à l'œuvre dans l'industrie médiatique s'adresse aux pulsions égoïstes des individus, affaiblissant dans le même temps le lien social. Il s'agit non pas de trouver quelles sont les valeurs que nous souhaitons mettre en avant dans un désir commun de vivre ensemble, mais bien de faire régresser ce désir commun sous une multitude de pulsions égoïstes.



« Jeu responsable? »

La multiplication contemporaine des supports de communication et des nouvelles technologies en général offre, certes, de belles possibilités; notamment le fait de pouvoir choisir les contenus télévisuels qui nous intéressent. Mais ne sommes-nous pas prédéterminés dans ces choix?

Comme toutes les technologies, Internet est un outil de plus mis à notre disposition, mais son utilité n'est pas détachable de l'emploi qu'on en fait et, à l'instar de ce que nous constatons pour la télévision, tout semble fait pour que là aussi nous succombions à la facilité. Le développement des « jeux en ligne » et l'attitude de la Française des Jeux sont à ce titre particulièrement éclairants: en tentant de développer la notion hautement problématique de « jeu responsable », la FDJ se retrouve à faire le grand écart entre sa vocation d'entreprise publique, qui est de protéger des graves risques d'addiction encourus, et son objectif réel, qui n'est autre que de conquérir de nouvelles parts de marché, donc de créer sans cesse de nouveaux joueurs et de les fidéliser en les rendant accros, mais pas trop. Il s'agit donc à la fois de vanter les plaisirs d'une activité ludique tout en mettant en garde contre ses possibles conséquences addictives, ce qui revient à rendre légale une drogue en vantant ses aspects récréatifs.

La vue est le sens que nous employons le plus pour nous orienter dans le monde, aussi n'est-il pas étonnant de constater que nous sommes fascinés par les images au point d'en être même « accros » et si le meilleur moyen pour se prémunir des effets délétères d'un abus de télévision est encore de jeter son téléviseur, puisque, comme tous les produits addictifs, il est plus simple de s'en passer complètement que d'essayer d'en faire une consommation rationnelle. Nous ne pouvons pas non plus nier que la télévision comble en nous un besoin de fuir une réalité que nous pourrions par ailleurs nous efforcer de rendre plus supportable, mais l'investissement demandé ne serait alors plus le même. ●

Michel Bendel



Auteur de *TV lobotomie, la vérité scientifique sur les effets de la télévision**, le neuroscientifique **Michel Desmurget** dresse un bilan accablant de la télévision qu'il accuse de rendre bêtes, malades, fumeurs, violents... des générations entières de téléspectateurs. Réactionnaire ou hyperlucide ?

La télévision,

NEXUS: Dans votre livre, vous assimilez la télévision à un outil quasiment diabolique. N'est-ce pas excessif? Est-ce que ça ne dépend pas de l'usage qu'on en fait?
Michel Desmurget: Diabolique est un bien grand mot, mais je l'assimile à un outil néfaste. Il y a l'usage que l'on pourrait faire de la TV et l'usage qu'on en fait réellement. Beaucoup de gens me parlent de ce que pourrait être la télévision, mais je me suis intéressé à ce qu'elle est dans les faits. On me dit « *Arte c'est génial* », mais Arte c'est 1 ou 2 % de parts d'audience alors que TF1 c'est 30 %. Je me suis intéressé à la réalité et pas au mythe d'une TV que les gens picoreraient en fonction de contenus spécifiques. Ensuite, beaucoup d'effets, notamment chez l'enfant, sont indépendants des contenus et dépendants du média lui-même. Troisième chose, quand on regarde le temps que passent les gens devant la TV, c'est faramineux: 3 h 40 par jour, hors DVD. Sur une année, un enfant passe en moyenne plus de temps devant la TV que devant son

instituteur à l'école primaire. L'enseignement c'est 864 heures par an, et la TV c'est 2 h 15 par jour, plus les DVD (lire encadré page 77). Les études s'accordent à dire que l'on est à 2 h 40 par jour au total pour les enfants.

Il y a donc sûrement un bon usage possible de la TV, mais qui ne correspond pas du tout à l'usage qu'on en fait. Il existe certainement des temps de visionnage qui sont raisonnables. Par exemple, on peut estimer d'après la littérature scientifique qu'un enfant qui regarderait la TV 2 à 3 heures par semaine échapperait pour une bonne part aux déficits qui sont cités. Mais ça ne correspond pas à ce qui se passe. L'expérience prouve qu'il est beaucoup plus facile de ne pas avoir de télévision que d'en avoir une et de contrôler son usage.

La consommation de DVD relève d'un choix. C'est du cinéma et aller au cinéma est un acte culturel, non? Le temps estimé pour les adultes ne tient pas compte



© Trujillo-paumer/Getty

une drogue dure ?

des DVD. Chez l'enfant, le problème c'est le fait d'être assis, passif, et les effets sur le sommeil et la santé en général sont les mêmes avec un DVD ou un programme de TV. Certes, il y a la notion de choix du programme, mais avec le nombre de chaînes de TV qui existent maintenant, il y a aussi un choix dans les programmes, même si les enfants de 4 à 10 ans regardent 80 % de programmes tout public et seulement une fraction, de 15 à 20 %, de programmes jeunesse.

À propos d'Arte notamment, vous évoquez « *des perles de qualité dans un océan d'inanité* », mais si tous les programmes étaient de qualité, haut de gamme, nous passerions encore plus de temps devant la TV!

Je prends l'exemple d'Arte parce que ça m'amuse beaucoup. Quand on fait des sondages d'opinion, et c'est connu dans tous les domaines, il y a l'effet « tierce personne » qui consiste à dire: « *Les autres*

sont débiles, ils ne regardent que les programmes pour demeurés, mais moi je regarde des super-programmes. » Et alors Arte est toujours cité devant TF1. Mais quand on regarde les courbes d'audience, il n'y a pas photo! Je suis frappé aussi par autre chose. Je trouve des programmes passionnants, comme la série historique *Apocalypse*, et d'autres gens citent *Home*, *L'Odyssée de l'espèce*, etc. Ce sont des bons programmes, mais ils demandent des milliers d'heures de travail et des sommes astronomiques en production. Il y a environ 600 chaînes en Europe et on ne peut pas farcir toutes les chaînes avec ce genre de programmes. La série *Apocalypse* est pour moi le prototype du bon programme, bien fait, fouillé, etc. Mais ce genre de programme ne finit même pas dans le top 100 des audiences en fin d'année. Les téléspectateurs préfèrent *Dr House*. On peut donc croire que si les programmes étaient tous de qualité, on y passerait encore plus de temps, mais les chiffres d'audience montrent que ce n'est

pas le cas. En même temps, la TV est un média « de plaisir », pour se détendre, se déstresser, etc. Les gens n'ont pas forcément envie d'apprendre des choses ou se documenter. Et leur comportement effectif reflète cela.

N'est-ce pas un problème de société en général? On dit que la TV reflète la société. Est-ce le média télévision qui est responsable ou ce qu'en ont fait les marchands?

Pour moi les contenus de la TV ne reflètent pas du tout la société, c'est une escroquerie. La TV est un prisme qui n'a rien à voir avec la réalité du monde, vis-à-vis de la violence par exemple. Si le rapport des actes violents et des crimes était le même dans la société qu'à la TV, en quelques semaines il n'y aurait plus un seul habitant vivant aux États-Unis. Plus qu'un miroir déformant, la TV nous invente une réalité qui n'existe pas. Et les études montrent que des gens qui regardent (trop) la TV finissent par voir la réalité telle qu'elle y est montrée. Si l'on amène des télévisions sur une île aux Fidji, on voit que les dossiers médicaux montrent qu'avant la TV que le nombre de filles au régime est quasi nul et que le nombre d'anorexiques est nul. Trois ans après, vous avez 70 % de gamines qui se sont mises au régime, et 12 % qui se font vomir, parce que la TV a insufflé cet idéal de minceur.

C'est vrai aussi dans la presse féminine... Oui, mais les gens passent moins de temps à lire la presse qu'à regarder la TV. Certes, elle n'est pas le seul facteur, mais c'est un facteur important, quantitativement.

Vous écrivez que la TV utilise les ressorts de la peur, par exemple, mais c'est quelque chose que l'on voit aussi ailleurs, en politique notamment.

Oui, il y a d'ailleurs un très bon livre de Corey Robin sur la peur en politique [ndlr: *La Peur: histoire d'une idée politique*]. Mais il s'avère que si vous stressez une personne avant de lui passer une publicité, elle va beaucoup mieux retenir le message. L'évolution fait que nous sommes beaucoup plus prompts à retenir les choses qui nous menacent, nous ont fait peur, que les choses qui nous ont fait plaisir ou aucun effet. Ce n'est donc pas par hasard que l'on montre autant de violence. C'est



la phrase de Patrick Le Lay sur le « temps de cerveau disponible » qui était d'une honnêteté fabuleuse. On met de la violence parce qu'ensuite la pub va pouvoir incruste plus facilement la marque dans les neurones à notre insu. Les études montrent cela de façon très claire. L'effet de la violence et de la peur sur la mémorisation est connu depuis des années.

Enfin, vous reprenez en l'amplifiant la critique que faisait l'universitaire américain Neil Postman il y a vingt-cinq ans dans son livre *Se distraire à en mourir*? Oui, mais je pense que sa critique était plus théorique, portait plus sur l'information et sa manipulation, dans la lignée d'un Chomsky. Je me suis intéressé davantage aux études scientifiques sur les effets de la TV, qui n'existaient pas il y a vingt-cinq ans. Postman ne s'est pas intéressé aux effets de la TV sur la santé, la violence, le développement intellectuel, etc. C'était plus une réflexion sociologique, davantage axée sur les programmes que sur le média lui-même.

Vous avez plus de cinquante pages de notes sur des études scientifiques. Il y a donc des études en permanence qui sont faites sur les effets de la TV mais qui ne sont pas connues? Les chercheurs sont un peu benêts, parfois, parce qu'ils considèrent qu'une fois leur étude publiée, c'est à chacun d'aller la chercher. Je pense que c'est une erreur de notre part, et cela commence à changer. Bien sûr, cette littérature est publiée en anglais, avec

On met de la violence parce qu'ensuite la pub va pouvoir incruste plus facilement la marque dans les neurones à notre insu. Les études montrent cela de façon très claire. L'effet de la violence et de la peur sur la mémorisation est connu depuis des années.

un jargon scientifique parfois difficile d'accès, des statistiques, etc. Oui, elle est mal connue, d'autant plus qu'elle est souvent caricaturée par une nébuleuse de « pédopsy » qui en parlent sans rien y comprendre.

Vis-à-vis de la consommation de tabac ou d'alcool par exemple, comment mesurer l'effet de la TV par rapport à l'effet anxiogène de la société en général?

Il faut distinguer deux choses. Un facteur de court terme: pour quelqu'un qui fume déjà ou qui consomme de l'alcool, il y a un effet dit de « priming ». Le fait de voir quelqu'un fumer, en vrai ou à l'écran, déclenche un comportement équivalent. Si l'on met des gens dans une pièce et qu'on leur montre un extrait où quelqu'un fume, et d'autres à qui l'on montre un extrait où personne ne fume, puis que l'on fait une pause, on voit que le nombre de gens qui fument lors de la pause est deux à trois fois plus élevé dans le premier groupe. Même chose sur l'alcool. Ce sont des effets avérés.

Mais on voit moins les gens boire et fumer à la TV que dans les années 60, comme l'illustre par exemple la série *Mad Men*!

Ce n'est malheureusement pas vrai. C'est vrai pour la publicité ou les émissions de débat par exemple. *Mad Men* est basée sur la transgression et caricature un peu ce fait-là. Mais quand on prend les études de contenu, 80 % des films du top 100 du box-office montrent des gens qui fument ou boivent. Et ce sont des comportements souvent valorisés, le beau gosse ou la belle fille, le « winner » qui a réussi socialement, et pas le gros vilain. Ce qui amène au deuxième point. On ne fume pas parce qu'on est stressé. Un jeune qui n'a jamais fumé à 20 ans n'a quasiment aucun risque de se mettre à fumer plus tard. Le problème pour les fabricants est de faire fumer les jeunes entre 15 et 20 ans, voire plus tôt. Or, que voient ces enfants à la TV? Mais c'est la même chose pour l'alcool ou la sexualité. Il y a des choses qui passent les barrières conscientes. On dit à un jeune que ce n'est pas bien de fumer, et il voit à la télévision toute la journée, plus de 1 000 heures par an, des gens qui fument ou qui boivent. Certes, uniquement dans

► Un décervelage avéré

Temps passé

- Temps moyen passé par un Français de plus de 15 ans devant la TV: 3h40, soit 20 à 25 % du temps de veille et 75 % du temps libre, l'équivalent de 56 jours par an.
- Un enfant de 4 à 14 ans passe en moyenne 2h11 par jour devant la TV, soit 797 heures par an, plus 159 heures de vidéo, donc 956 heures au total, contre 864 heures à l'école.
- En 2009, la consommation moyenne de TV dans le monde a été de 3h12 par jour et par personne.
- 80 % du temps passé devant la TV par les 4-10 ans l'est devant des programmes « tous publics »

Quand la télé rend nigaud

- Une dictée du brevet de 1976 a été soumise à 1 348 élèves de seconde en 2009 (collectif « Sauver les lettres »). Résultats: 60 % de 0 et 86 % de notes sous la moyenne.
- Chaque heure de télé en semaine ampute le temps consacré aux devoirs de 14 % chez les 4-6 ans, et de 18 % chez les 9-12 ans. Une exposition quotidienne de plus de 2 heures chez les 4-14 ans, le réduit le de 28 à 36 %.
- La proportion d'individus de 15 à 24 ans lisant régulièrement un journal ou 20 livres par an a chuté de 50 % en 25 ans. Elle est passée de 30 à 18 % pour les journaux, et de 33 à 17 % pour les livres.
- Sur la même période, la proportion de spectateurs consacrant au moins 3 heures par jour à la télé a progressé d'un tiers, de 24 à 32 %.
- Un enfant de 4 ans entend chaque jour 13 500 mots. Si la télévision reste allumée 4 heures dans le foyer, le nombre tombe à 10 000 mots, soit 25 % en moins.

Quand la télé rend drôle

Perles recueillies auprès d'étudiants en lettres par Michel Mathieu-Colas, enseignant.

Polygame: qui associe plusieurs jeux

Hexagone: triangle qui a beaucoup de côtés

Hémicycle: vélo à une roue

Autochtone: qui aime vivre la nuit

Omnipotent: qui a tous ses membres

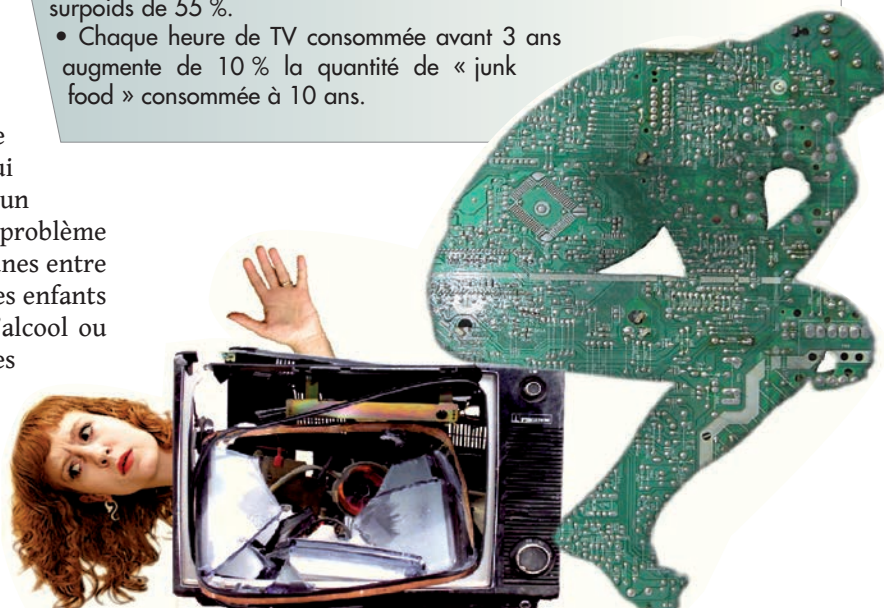
Sporadique: drogué de sport

Gérontologie: science des fossiles

Xénophobe: qui a peur quand il est enfermé

Quand la télé rend malade

- Une étude australienne sur 9 000 adultes de 25 ans et plus a montré que chaque heure de TV consommée augmente le risque de décès de 10 %.
- Une étude de 1985 sur des adolescents de 12 à 17 ans a montré que chaque heure quotidienne de TV conduit à augmenter le nombre d'obèses de 2 %.
- Une étude récente sur des adolescents de 15 à 18 ans montre que le fait de passer plus de 2 heures par jour devant la TV augmente le risque de surpoids de 55 %.
- Chaque heure de TV consommée avant 3 ans augmente de 10 % la quantité de « junk food » consommée à 10 ans.



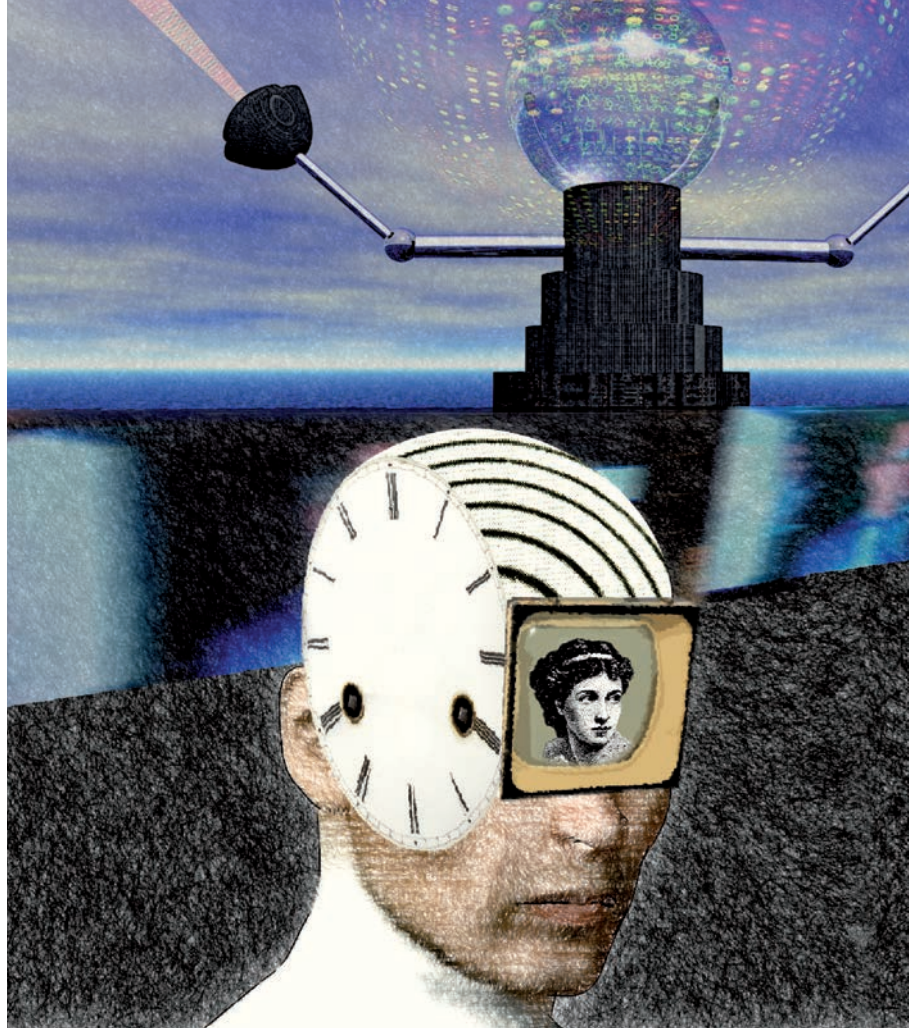
les films et les séries, les œuvres de fiction. Lorsqu'on prend les fumeurs chroniques, dans des études de suivi de 10 ans à 30 ans, et que l'on mesure des facteurs comme le niveau socioculturel, le statut tabagique des parents, l'obésité, etc., des outils statistiques permettent de faire le tri entre le poids des facteurs. Sur 100 enfants qui essaient de fumer, on peut tracer pour 50 d'entre eux l'influence directe de ce qu'ils ont vu à la TV ou au cinéma. Les études montrent que 20 à 30 % des fumeurs chroniques sont entrés dans le tabagisme à cause de ce qu'ils ont vu à la TV ou au cinéma. Si l'on prend deux jeunes dont l'un est fan par exemple de Leonardo DiCaprio et l'autre de Tom Cruise – l'un fume et l'autre non – le risque que le premier se mette à fumer est multiplié par 16... Au final, les études révèlent que la télé est le premier facteur qui influence un adolescent pour fumer, devant le statut tabagique des parents et celui des copains.

Aujourd'hui, les adolescents sont supposés passer plus de temps sur Internet que devant la télévision. Votre combat n'est-il pas d'arrière-garde ?

C'est un grand mythe. On dit qu'il ne faut pas empêcher les enfants de regarder la TV parce qu'ils vont aller sur Internet et que c'est pire. Mais toutes les études montrent qu'enfants, adolescents, jeunes adultes, adultes et adultes âgés n'ont jamais passé autant de temps devant la télévision. Médiamétrie a montré que les chiffres ont augmenté l'an dernier pour les 4-14 ans et les 15-24 ans. Certes les comportements ont changé, et on peut regarder la télévision sur Internet, mais c'est un mythe de croire que les jeunes désertent la TV pour le Net.

Mais un jeune qui regarde un clip vidéo sur YouTube, ce n'est pas de la consommation de TV classique ?

Les études commencent à considérer ce genre de distinction. Une étude de la Fondation Kaiser, aux États-Unis, montre que les adolescents ont tendance à diminuer leur consommation de TV classique, mais qu'ils augmentent les usages alternatifs, sur mobile, ordinateur ou tablette. Tous ces usages alternatifs correspondent à 1 heure par jour, là où la consommation de TV a diminué de 5 minutes. Les enfants qui sont les plus « accros » à la TV sont aussi les plus accros à Internet. C'est dans les pays où Internet est le plus développé, comme les États-Unis, le Japon ou Israël, que l'on regarde aussi le



Les études montrent de 20 à 30 % des fumeurs chroniques sont entrés dans le tabagisme à cause de ce qu'ils ont vu à la TV ou au cinéma.

plus la télévision. Cette augmentation de consommation est prise d'abord sur le temps de sommeil, le temps de travail scolaire, les activités sportives, les interactions sociales avec les parents, les amis, etc. Des dizaines d'études le montrent, contrairement à ce qu'affirment certains pédopsychiatres.

Si l'on enlève la télévision à un adolescent, il gagne 1 heure de sommeil par nuit. Une étude canadienne a montré que l'introduction de la télé dans une zone enclavée qui n'y avait pas accès a diminué de 30 à 40 % la fréquentation des installations sportives et culturelles, dont les bibliothèques.

Il y a tout de même un problème de responsabilité des parents dans la façon dont les enfants consomment la télé.

J'ai envie de dire oui, mais il y a deux choses. Une étude aux États-Unis a consisté à « éduquer » les parents, leur expliquer les effets de la télévision, et, en effet, le temps de consommation des enfants a chuté. Mais une amie institutrice m'a expliqué que les parents se plaignent non pas que leurs enfants regardent trop la télévision, mais que l'école donne trop de devoirs ! Il y a donc en effet une part

de démission des parents, mais aussi une méconnaissance de leur part des effets de la télévision, entretenue par un certain discours dans les médias. Ce sont des effets de long terme et qui ne se voient pas. Les parents disent « j'ai grandi avec la télé et je ne suis pas débile »... Aux États-Unis, les chaînes de TV commencent à voir des procès qui leur pendent au nez comme pour les fabricants de tabac.

En ce qui concerne la sexualité, il est clair que la pornographie est bien plus accessible sur Internet qu'à la télévision.

Oui, mais la question de la sexualité n'est pas liée qu'à l'exposition à la pornographie. On parle des représentations que les enfants peuvent voir même dans des séries comme *Desperate Housewives*. Le nombre de rapports sexuels et de partenaires est surestimé par rapport à la réalité, de même que le profil physique des acteurs. Les ados ont l'impression que tout le monde couche dans tous les sens, il n'y a pas de préservatif dans 80 % des scènes, les scènes de sexe impliquent des protagonistes qui ne se connaissaient pas 10 minutes avant, etc. Les ados se disent « si je ne couche, pas je suis nul ». Il y a une pression sur le passage à l'acte, avec des risques quantifiés et avérés en termes de grossesses précoces et de contaminations par les IST.

Nous venons d'avoir coup sur coup des rapports sur la violence à l'école, l'augmentation des grossesses précoces et des avortements, et sur le suicide des ados. Or, tout le monde fait des théories fumeuses sur les causes, mais personne n'évoque la responsabilité de la télévision dans ces comportements, alors que les études montrent que son poids est prépondérant. Il se trouve que les études portant sur les enfants qui grandissent sans télévision montrent qu'ils se disent globalement plus heureux que les autres, alors que l'on donne d'eux une image de parias sociaux.

Vous dénoncez le déficit de maîtrise de la langue, et l'inculture en général. Mais là encore,

Mon épouse était téléphage et nous avons essayé de contrôler l'usage de la télévision avec les enfants, et il s'avère que c'est beaucoup plus simple de ne pas en avoir. C'est en effet un peu comme l'alcoolisme. Il est beaucoup plus difficile de réguler sa consommation que d'être totalement abstinent.

n'est-ce pas davantage lié au développement des SMS et des messageries instantanées chez les jeunes ?

C'est aggravé par tout cela, mais encore une fois, les études montrent que le niveau a commencé à baisser bien avant. Je publie dans mon livre les courbes du « Test SAT », un test de maîtrise du langage que passent les étudiants américains qui entrent à l'université. On voit l'effondrement du SAT nettement en lien avec la massification de l'usage de la TV au milieu des années 60. Des études en France montrent la même chose.

Bien sûr que c'est plus grave aujourd'hui : nous avons des étudiants en maîtrise qui sont quasi analphabètes. Nous avons eu un stagiaire de niveau master (ancien DESS) qui ne connaissait pas l'ordre alphabétique ! L'inculture est terrible : près d'un tiers des jeunes Américains ne sait pas qui était Hitler. C'est terrifiant d'avoir aussi peu de culture et de recul sur la société.

J'ai 46 ans et la première fois que j'ai vu une télévision, c'était chez la voisine pour voir le combat de boxe entre Mohamed Ali et Joe Frazier. Ensuite il y a eu l'alunissage d'Apollo, et puis, quand nous avons eu une TV à la maison, alors que j'avais la jambe cassée, c'est la semaine où de Gaulle est mort, de sorte que j'ai dû voir une semaine de mire avec Colombey-les-Deux-Églises, ce qui a dû me guérir de la télé ! Mais nous n'avions pas autant de programmes à l'époque. Il y avait deux chaînes, puis trois... Je pense que les gens de ma génération ont été moins exposés.

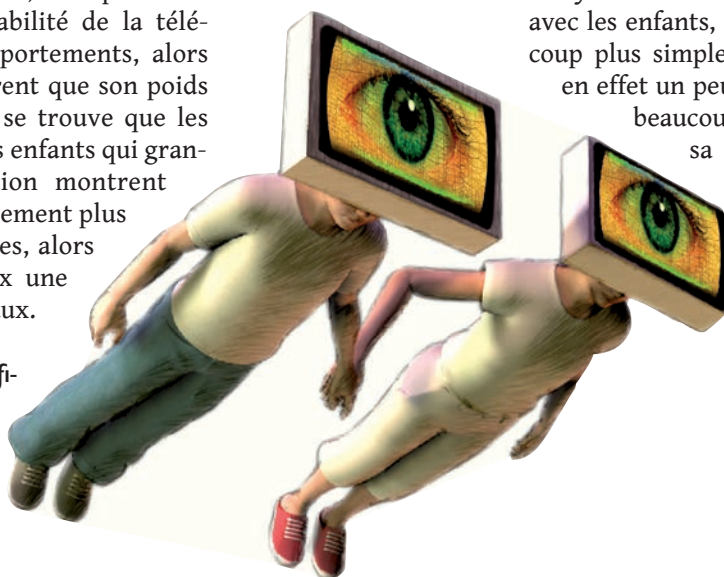
Au final, vous prônez le « zéro TV », que vous assimilez en somme à une drogue dure...

Les gens qui ont étudié le sujet n'ont plus de télévision chez eux. En ce qui me concerne, mon épouse était téléphage et nous avons essayé de contrôler l'usage de la télévision avec les enfants, et il s'avère que c'est beaucoup plus simple de ne pas en avoir. C'est en effet un peu comme l'alcoolisme. Il est

beaucoup plus difficile de réguler sa consommation que d'être totalement abstinent. Il y a une forme d'addiction à la télé qui est plus psychologique que physiologique, du fait de la puissance de l'outil. ●

Propos recueillis par Jocelin Morisson

*Max Milo editions.



Jouer à perdre la raison

Les statistiques sur l'addiction aux jeux d'argent ou « l'usage problématique » des jeux vidéo sont volontairement évasives pour préserver l'intérêt de fabricants et de pourvoyeurs qui s'apparentent tout simplement à des « dealers » de produits potentiellement toxiques. Pour les spécialistes en tout cas, aucun doute possible, le problème s'aggrave continuellement.

D

u pain et des jeux. La formule trouve une édifiante illustration dans ce constat : La Française des Jeux compte à peu près autant de points de vente (35 800) qu'il y a de boulangeries dans l'Hexagone ! En 2010, les Français ont battu un record en consacrant plus de 26 milliards d'euros aux jeux proposés par la Française des Jeux et aux paris hippiques du PMU. La première a enregistré 10,5 milliards d'euros de mises sur les jeux de loteries et le PMU 9,5 milliards. Si l'on ajoute les mises dans les casinos, on atteint le chiffre faramineux de 40,8 milliards d'euros.

Vingt-sept millions de Français ont joué au moins une fois aux jeux de loterie, grattage, tirage, etc. Pour la Française des Jeux (FdJ), les jeux de tirage (type loto) représentent 48,5 % des mises, les jeux de grattage comptent pour 40,7 % et les paris sportifs pour 10,8 %. S'y ajoute le poker en ligne. Sur les 10 milliards d'euros qui ont été misés aux jeux de tirage ou grattage, 65 % ont été redistribués aux joueurs, le reste revenant à l'État et aux buralistes. Sur les 27 millions de clients de la FdJ, 92 personnes ont gagné au moins un million d'euros en 2010. Quant aux chances de décrocher le gros lot à l'Euromillions (13 millions d'euros le 13 mai dernier), elles sont de une sur 76 millions...

Distraire au sens de détourner l'attention

Les chiffres sont impressionnants, quoique les Français soient finalement moins joueurs que leurs voisins espagnols, italiens ou britanniques, mais plus que les Allemands. Le montant des mises ne cesse d'augmenter et le chiffre d'affaires de la FdJ était d'ailleurs en hausse de 5,5 % en 2010. Mais dans le même temps, le nombre de joueurs qui ont des « problèmes » augmente lui aussi. Car d'autres jeux d'argent sont désormais accessibles sur Internet, et il faut ajouter l'énorme population – constituée pour l'essentiel d'adolescents – qui joue aux jeux vidéo, en réseau ou pas. Les problèmes de dépendance au jeu augmentent proportionnellement au nombre de joueurs et à l'offre de jeux. Or, ces deux dernières quantités augmentent continuellement, et l'État reste le principal pourvoyeur. Outre la manne qu'il en retire, comment ne pas y voir également une source de « distraction », dans le sens de « détournement d'attention » ? Incité à jouer, et entretenu dans l'illusion qu'il peut gagner (100 % des gagnants n'ont-ils pas tenté leur chance ?), le quidam est détourné de ses éventuelles velléités séditieuses... Si l'on cumule l'effet « distractif » des jeux avec celui de cet autre instrument de contrôle qu'est la télévision, on comprend que les autorités aient intérêt à minimiser les problèmes que pose le jeu : dépendance, surendettement, dépression...





© Siu Chiu / Reuters

Joueurs pathologiques

De fait, les chiffres qui circulent sont volontairement évasifs, alors que le problème n'est pas nouveau. On cite des proportions de « *joueurs problématiques* » et « *joueurs pathologiques* » en les ramenant à la population générale, et non à la seule population des joueurs, ce qui permet d'avoir des pourcentages bien moins effrayants. Sur son site Internet, la Française des Jeux précise qu'il n'existe pas d'étude de prévalence sur le nombre de joueurs en difficulté dans la population, et mentionne des études québécoise et américaine qui aboutissent à un pourcentage compris entre 0,4 et 3,4 % de la population générale, un écart considérable. Rapporté à la population française, cela donnerait tout de même entre 600 000 et 1,8 million s (Concordia), qui date de 2009, a porté sur 11 888 per-

sonnes. Elle conclut que 1,3 % de la population est à risque modéré de développer un problème de jeu et que 0,7 % sont des joueurs pathologiques probables. Rapportés à la seule population des joueurs (jeux d'argent et de hasard), l'étude mentionne 3,4 % des joueurs comme étant à risque faible, 1,9 % à risque modéré et 0,9 % à risque élevé. Le total donne donc 6,2 % de joueurs potentiellement à problème. Mais d'autres chiffres, cités par le Dr Abdou Belkacem, co-auteur du guide *Du plaisir du jeu au jeu pathologique*, mentionnent jusqu'à 14 % de joueurs problématiques, selon une étude britannique de 2007.

Pour les jeux d'argent sur Internet, aucun chiffre n'existe. Même chose pour les jeux vidéo en ligne. Pour autant, les professionnels de l'addiction constatent l'augmentation des cas de dépendance au jeu. « *Le*

problème s'aggrave clairement, reconnaît le Pr Michel Reynaud, coauteur du guide susmentionné. Pour autant, il est difficile de dire quelle est la part attribuable au fait que c'est maintenant une pathologie bien identifiée et dès lors les gens viennent consulter plus facilement. Mais surtout, l'accès facile à des jeux d'argent sur Internet a augmenté le problème, en amenant des gens à décompenser car ils avaient des difficultés préalables et ils peuvent maintenant jouer sans contrôle. »

Double jeu

Depuis quelques années, et pour que le jeu reste « une expérience divertissante », la Française des Jeux et le PMU se sont associés avec les professionnels de l'addiction pour promouvoir ce qu'ils appellent le « jeu responsable ». Comme on peut le lire sur le site de la FdJ, « la mission de la Française des Jeux consiste donc à donner des moyens, apporter des solutions afin de permettre à tous les joueurs de se divertir en toute sérénité, dans des conditions de sécurité qui minimisent le plus possible les risques de dépendance aux jeux ». Le tout en augmentant et en diversifiant sans cesse l'offre de jeux, et en « gagnant » toujours plus de joueurs. Le concept de jeu responsable se décline dès la conception des jeux, et certains ont été retirés du marché car trop « addictifs ». Aujourd'hui, la conception d'un « jeu en ligne innovant » comme le Bingo Live est d'abord soumise à des experts qui doivent dire si le jeu présente des risques pour des « publics fragiles ». Or, par définition, tout jeu présente de tels risques pour ces publics... Pour le jeu cité, le joueur peut décider de faire apparaître des alertes de temps passé, toutes les 20, 30, 40, 50 ou 60 minutes. Une autre action consiste à former les détaillants distributeurs des jeux de la FdJ, pour qu'ils sachent mettre en garde leurs clients. À fin 2009, 27 000 d'entre eux avaient reçu une formation spécifique sur le « jeu responsable », incluant des conseils de prévention, annonce fièrement la FdJ.

Conflit d'intérêts

Une autre action de la FdJ est un soutien à la recherche sur les addictions aux jeux. Elle participe d'ailleurs à la diffusion auprès des professionnels du guide *Du plaisir du jeu au jeu pathologique*. « C'est un problème emblématique, admet Michel Reynaud. Quelle attitude doit-on avoir avec les plaisirs plus ou moins dangereux et plus

ou moins licites? On peut avoir une attitude purement hygiéniste et prohibitive en disant qu'il faut éradiquer tout ce qui peut faire du mal. Dans ce cas les premières choses à éliminer sont de très loin l'alcool et le tabac. Or, la recherche de plaisir chez l'humain est tellement naturelle et nécessaire que l'on est obligé de composer, il faut donc essayer de diminuer les dommages et les risques. » On peut s'interroger au passage sur l'absence de portée de cet argument en ce qui concerne les drogues dites « douces »... « Nous essayons pour notre part de développer des stratégies de soins et d'aider les opérateurs, les "distributeurs de plaisir", à avoir des produits moins dangereux, ou des façons de distribuer moins dangereuses, poursuit le Pr Reynaud. Il est clair qu'il y a un conflit d'intérêts puisque leur volonté est de faire de l'argent et que le meilleur moyen est de faire dépenser beaucoup aux gens. Mais en même temps cela abîme leur image et ils acceptent donc de négocier pour se donner les moyens de limiter la gravité des jeux. C'est une négociation longue et permanente comme toujours quand il y a de tels intérêts en jeu. »

Depuis quelques années, et pour que le jeu reste « une expérience divertissante », la Française des Jeux et le PMU se sont associés avec les professionnels de l'addiction pour promouvoir ce qu'ils appellent le « jeu responsable ».



L'argument du « dealer » est que de toute façon, ces jeux sont accessibles ailleurs et qu'il vaut mieux les garder sous contrôle de l'État (d'autant que cela rapporte 5 milliards d'euros de recettes publiques – chiffre 2009).

« Clause de revoyure »

Ces dernières années, l'État a légiféré, mis en place une autorité de régulation et des programmes d'évaluation. L'argument du « dealer » est que, de toute façon, ces jeux sont accessibles ailleurs et qu'il vaut mieux les garder sous contrôle de l'État (d'autant que cela rapporte 5 milliards d'euros de recettes publiques – chiffre 2009). Ainsi, les textes qui encadrent l'autorisation des jeux d'argent sur Internet prévoient une « clause de revoyure ». C'est-à-dire qu'une évaluation est destinée à mesurer le pourcentage d'utilisateurs qui deviendraient « addicts ». Certains professionnels s'alarment des publicités pour les jeux d'argent en ligne, qui se contentent de préciser leur interdiction aux moins de 18 ans, et sont assortis d'un message fugace en bas d'écran concernant leur dangerosité pour les publics « fragiles ». La FdJ ne va pas jusqu'à identifier les joueurs pathologiques pour les orienter vers des services spécialisés, elle se contente de ne pas les relancer... Les professionnels de l'addiction négocient pour qu'elle s'implique en ce sens à l'avenir.

Pour ce qui concerne les jeux vidéo, il n'existe aucun chiffre, mais les médecins spécialistes voient des cas de plus en plus fréquents « d'usage problématique ». On ne parle pas d'addiction dans ce cas car « le plaisir du jeu d'argent est un plaisir plus brutal, immédiat et rapide, où l'excitation du gain est tout de même le moteur principal, souligne Michel Reynaud. Plus la récompense est rapide et plus un plaisir peut devenir addictif. »

Dans le monde des jeux vidéo, le plus grand danger réside dans les jeux de rôle « qui n'ont pas de limite dans le temps ou le nombre de joueurs, observe le Dr Abdou Belkacem. Ce sont les jeux appelés MMORPG (massively multiplayer on line role playing game), dont l'exemple le plus connu est World of Warcraft. Ces jeux vont, à un moment particulier de la vie de l'individu, en l'occurrence l'adolescence, amener un jeune à accrocher et y passer beaucoup de temps, au point de délaissier ses parents, ses amis et tout le reste. » En France, 1,4 million de jeunes ont déclaré avoir joué à World of Warcraft en 2009, et le jeu a réuni jusqu'à 11 millions de joueurs dans le monde sur une même période. Les jeunes de 15 à 24 ans passent en moyenne plus de 6 heures par semaine à jouer à ce type de jeux.

No life

La demande d'une prise en charge thérapeutique émane le plus souvent des parents, qui s'inquiètent de voir leur ado devenir un « no life » (pas de vie), bien qu'ils ignorent le plus souvent ce terme. Pour les spécialistes, les jeunes qui présentent un usage problématique des jeux vidéo ne nécessitent pas une prise en charge très longue car il ne s'agit que d'une forme particulière de mal-être propre à l'adolescence. Quant à l'addiction aux jeux de hasard et d'argent, la prise en charge repose sur des psychothérapies plus poussées. « Il n'y a pas de traitement de substitution au jeu, explique Abdou Belkacem. Et nous ne sommes pas non plus dans une politique d'abstinence totale puisque le jeu est inné et naturel. L'idée est de contrôler son comportement de jeu, d'envisager d'autres façons de jouer et de se faire plaisir. Nous pouvons proposer des psychothérapies comportementalistes, car ce sont des personnes souvent impulsives qui ne croient plus au hasard et ont des croyances erronées concernant leurs stratégies de jeu. » Une croyance erronée typique, comme chez le joueur invétéré de casino, est l'idée permanente que l'on peut « se refaire », en creusant toujours plus son déficit.

Les thérapies comportementales donnent de bons résultats, souligne Michel Reynaud, car, « à la différence des addictions aux produits qui ont abîmé de façon parfois définitive les circuits cérébraux, nous sommes là dans l'exacerbation des mécanismes naturels du plaisir avec perte de contrôle. Il est donc relativement plus facile de soigner ces troubles que de soigner la dépendance alcoolique, à la cocaïne ou l'héroïne. Il nous semble que proportionnellement les gens reprennent plus facilement le contrôle, mais cela n'empêche pas qu'il ait pu y avoir des dommages familiaux et financiers extrêmement lourds et qu'il faille très longtemps pour récupérer ensuite. Car même si la perception des erreurs et le désir de changer apparaissent clairement et que l'on peut agir dessus, quand les patients viennent nous voir, les drames familiaux sont déjà souvent très avancés. » ●

