

Pourquoi tenons-nous tant à faire passer le temps ?

Congrès SFOP Reims 2024

Bertrand Cochard
Agrégré et docteur en philosophie
bertrand.cd@gmail.com

Membre de l'association « Lève les yeux ! » : <https://www.levelesyeux.com>

Sources principales :

- Yves MARRY et Florent SOUILLOT, *La guerre de l'attention. Comment ne pas la perdre*, Paris, L'Échappée, 2022 ;
- Michel DESMURGET, *La Fabrique du crétin digital*, Paris, Seuil, 2019 ;
- Pour retrouver certaines des études nationales et internationales qui ont servi à construire ce propos, voir également le site du Collectif Surexposition Écrans, rubrique « Pour les pros » : <https://surexpositionecrans.fr/category/pour-les-pros/>

Introduction

Je remercie vivement les organisateurs de ce symposium pour leur invitation, et vais commencer par justifier le fait que mon intervention ne contiendra aucune image, vidéo ou quelque présentation Powerpoint que ce soit : j'appartiens à une association qui s'appelle Lève les Yeux ! et qui tente de sensibiliser le public aux dangers de la surexposition aux écrans. Et l'un de nos leviers argumentatifs principaux consiste à rappeler que les écrans *captent* notre attention, qu'ils sont spécifiquement conçus pour le faire, et que cette captation de l'attention à des fins mercantiles a des conséquences tout à fait fâcheuses sur notre attention, notre sommeil et notre bien-être en général. Alors évidemment, cela ne veut pas dire que l'on doit bannir tout écran, ou que mon association appellerait à revenir à la bougie, comme le croient ceux qui nous critiquent sans nous écouter, mais en tout cas que l'on peut tenter de créer des îlots de décélération, que l'on peut tenter de sanctuariser des moments sans écran. Dans une conférence de philosophie, cela me semble être assez justifié. Et c'est pourquoi je vous propose, symboliquement, d'éteindre vos téléphones. Pas en silencieux, ou mode avion : on l'éteint. Pendant le temps qu'il nous reste, nous serons injoignables ; aucune notification « urgente » ne peut nous parvenir et perturber notre concentration. Bref ce que l'on crée, c'est ce qu'il faudrait créer davantage dans notre quotidien, je le disais : un moment, un îlot de déconnexion et de décélération. Et comme je joue le jeu jusqu'au bout, je ne vous montrerai ni image ni vidéo. Je

vais essayer de relever un défi difficile : conserver votre attention sans faire appel aux techniques classiques de captation de l'attention.

Voilà ce qu'on va faire dans le temps qui nous reste : on va d'abord réfléchir ensemble à la place des écrans dans nos vies – je vais vous poser quelques questions ; ensuite je vais tenter de vous expliquer comment fonctionnent les applications que vous utilisez, et comment Instagram est spécifiquement construit pour rendre ses utilisateurs dépendants – *spoiler* : l'algorithme d'Instagram a été créé pour rendre l'application aussi addictive qu'une machine à sous à Las Vegas ; ensuite, je tenterai de répondre, de manière peut-être plus « philosophique » à la question posée « pourquoi tenons-nous tant à faire passer le temps ? ».

1. Prendre conscience

Tout le monde voit bien, je crois, que les écrans occupent une place très importante dans nos vies, à tel point que l'on peut sortir de chez soi sans ses lunettes et presque sans son portefeuille, mais qu'on reviendra très probablement dans son appartement si on a oublié son téléphone. On le voit bien, mais peut-être que l'on ne se fait pas une bonne idée du temps réel passé devant les écrans.

Question à la salle : qui pense passer en moyenne 3h par jour devant un écran ? 4 ? 5 ? 6 ? etc. Sachez que pour les 16-24 ans, le temps moyen passé devant un écran, hors période scolaire, est de... **11h45 par jour**, sur **17h d'éveil en moyenne**. C'est un chiffre qui a **doublé** depuis 2015.¹

Parfois, les chiffres ne nous aident pas à nous faire une véritable idée de la présence des écrans dans nos vies, alors je vous propose une mise en situation, un petit jeu : je vais lister un certain nombre d'activités quotidiennes (se lever, prendre son petit-déjeuner, travailler, etc.). Si pendant cette activité vous avez votre téléphone sur vous ou juste à côté, et que le téléphone n'est ni éteint, ni en mode avion ni en silencieux, bref s'il est en mode vibreur ou sonnerie, vous levez votre autre main. Voici les situations :

1. Quand vous ouvrez les yeux le matin ;
2. Quand vous prenez votre petit-déjeuner ;

¹ Source : Baromètre de la Santé Visuelle – OpinionWay pour l'ASNAV. Voir aussi : Yves MARRY et Florent SOUILLOT, *La guerre de l'attention. Comment ne pas la perdre*, Paris : L'Échappée, 2022.

3. Quand vous conduisez ou quand vous prenez un transport public ;
4. Quand vous travaillez ;
5. Quand vous déjeunez le midi ;
6. Quand vous faites un trajet à pieds ;
7. Quand vous faites du sport ;
8. Quand vous êtes chez des amis ;
9. Quand vous dînez le soir ;
10. Quand vous êtes au lit avant de dormir.

Normalement, avec ce test, vous devriez réaliser à quel point votre téléphone vous accompagne dans les moindres instants de votre existence. Et pour finir sur cette question des chiffres, un petit dernier, amusant : depuis l'invention de la télévision, l'humanité a gagné en moyenne 100.000 heures d'espérance de vie. Et je vous laisse devenir combien de temps on passe en moyenne devant la télévision : 100.000 heures, évidemment².

2. Comprendre

On en revient à la question initiale : pourquoi passer tant de temps devant des écrans ? Pourquoi accepte-t-on de consacrer le peu de temps libre dont on estime disposer à des activités aussi chronophages que le *scrolling* sur Instagram et Tik Tok ou le *binge-watching* sur des plateformes de vidéo à la demande ? Pourquoi est-il si difficile de se déconnecter, d'éteindre son téléphone, de ne pas regarder Netflix, de ne pas poster sur Instagram ou de vérifier les likes qu'on a eus ? Pourquoi dort-on de moins en moins, et de plus en plus mal ? Et surtout, pourquoi continue-t-on à utiliser les écrans d'une manière si excessive, alors qu'il est désormais prouvé qu'ils conduisent à une baisse de la sociabilité, à un sentiment de repli sur soi et de dévalorisation, et sont au passage extrêmement nocifs pour l'écologie ? Sachez que la part du numérique dans l'émission de gaz à effet de serre est supérieure à celle de l'aviation, et que l'empreinte écologique du numérique augmente chaque année de 9%³.

² https://www.francetvinfo.fr/replay-radio/question-de-societe/les-series-c-est-tres-important-parce-que-ca-devient-le-premier-lieu-de-transmission-des-codes-culturels-a-cote-de-l-education-estime-jean-viard_5692049.html

³ Yves MARRY, *Le numérique. On arrête tout, on réfléchit*, Paris, Rue de L'Échiquier, 2024.

Alors, pourquoi ? Je crois que pour comprendre, il faut détruire quelques idées reçues. La première : les applications que nous utilisons sont gratuites – vous savez peut-être que pendant longtemps sur la page d'accueil de Facebook on pouvait lire « c'est gratuit et ça le restera toujours ». Mais est-ce vraiment gratuit ? Si ça l'est vraiment, comment expliquer que les compagnies qui produisent les appareils numériques et les applications soient parmi les plus riches du monde ? **Question à la salle** : quelqu'un le sait-il ?

C'est simple : si c'est gratuit, c'est qu'en réalité vous êtes le produit. On peut le comprendre facilement, sans même expliquer d'où vient l'argent d'Apple, Google ou Facebook, mais en remontant le temps jusqu'au XIXe siècle, à l'époque où le premier journal presque « gratuit » a été créé, en 1833. Avant cette date, aux États-Unis et partout dans le monde, les journaux étaient essentiellement destinés à une élite intellectuelle et financière, et comportaient des informations ennuyeuses sur la Bourse, la politique, etc. Ils coûtaient d'ailleurs assez cher : 5 à 6 cents, sachant que le salarié moyen ne gagnait que 70 cents par jour. Alors Benjamin Day eut une idée folle, qui donna naissance au *New York Sun* : diminuer le prix du journal, le rendre quasiment gratuit, et cela en réservant dans le journal des espaces dédiés à la publicité. C'était donc la publicité qui allait financer le journal. Seulement, pour donner envie à des entreprises de faire de la publicité dans les pages du *New York Sun*, il fallait accroître la popularité du journal, et en finir avec les comptes rendus ennuyeux au possible, sur la Bourse et la politique. Il fallait faire place à ce qui intéressait la population : les crimes, le *gossip*, bref le sensationnalisme. Tout était bon pour capter une large part de l'attention des New-Yorkais, et ainsi vendre plus cher les espaces publicitaires. La presse se mit à couvrir les affaires judiciaires, à s'intéresser aux faits divers, bref à sélectionner tout ce qui était susceptible d'*attirer l'attention* sur ce journal et de la conserver le plus longtemps possible. Benjamin Day venait donc d'inventer l'économie de l'attention, c'est-à-dire un modèle économique dans lequel un service quasi-gratuit s'échange contre la vente de l'attention, c'est-à-dire du temps de cerveau de son utilisateur, à une entreprise, qui utilise ce temps de cerveau pour vendre ses produits. Voilà ce qui fait la fortune de ces entreprises : quand vous utilisez leurs services, leurs applications, vous produisez des données – par exemple l'application connaît votre âge, votre nationalité, vos goûts, sait que vous avez regardé cette vidéo jusqu'au bout mais pas celle-ci, etc. Ces données numériques sont ensuite vendues à des entreprises, qui les exploitent pour vous exposer à des publicités ciblées, c'est-à-dire qui correspondent justement à votre âge, votre nationalité ou vos goûts. Et voilà détruite la première idée reçue : ces applications ne sont pas gratuites, car en réalité vous les payez en cédant gratuitement votre temps d'attention, qui est à l'heure actuelle

une ressource au moins aussi convoitée que le pétrole. Le pétrole est l'or noir, mais l'attention est certainement l'or gris.

La deuxième idée reçue qu'il faut détruire, c'est celle-ci : la technologie n'est ni bonne ni mauvaise, elle dépend des usages que l'on en fait. Et dans le cas du téléphone portable : la dépendance au téléphone portable n'est qu'un effet indésirable de son utilisation. Or, ce que l'on va voir ensemble, en prenant l'exemple d'Instagram, c'est que la dépendance n'est pas du tout un effet indésirable de ses applications. Elle est un effet qui est directement recherché par ces applications :

1. Premier exemple, en rappelant le fonctionnement de l'économie de l'attention : ce qui permet à l'entreprise de gagner de l'argent, c'est la vente de votre attention à d'autres entreprises, qui profitent du temps que vous passez sur l'application pour faire des publicités ciblées, en fonction de vos données. La conséquence de cela est très claire : Instagram n'a qu'un seul objectif, *vous faire passer le plus de temps possible sur l'application, car plus vous passez de temps dessus, plus Instagram gagne d'argent*. Comment faire, alors, pour vous rendre dépendant ? Les concepteurs de l'application se sont posés la même question, et ont pris modèle sur les machines à sous, dont on sait qu'elles sont très addictives. Ce qui rend une machine à sous addictive pour le cerveau, c'est ce que l'on appelle la récompense aléatoire : quand le cerveau reçoit une récompense aléatoire, il produit de la dopamine, qui est l'hormone du plaisir, très addictive. Et cela, les concepteurs de l'application le savent très bien : ils savent quels sont les contenus qui vous intéressent, mais ils aussi savent que s'ils ne vous envoient que ce type de contenu, vous allez vite décrocher. Un peu comme vous finiriez par vous lasser d'un jeu qui vous fait gagner à tous les coups. C'est pourquoi Instagram fonctionne plutôt ainsi : l'algorithme vous envoie des contenus qui ne vous intéressent pas directement, *puis un contenu dont il sait qu'il vous intéresse*, ce qui est perçu par le cerveau comme une récompense aléatoire. Le cerveau produit alors cette fameuse dopamine, et comme cela suscite du plaisir, vous continuez à scroller. Sachez que Facebook et TikTok fonctionnent de la même manière⁴ ;
2. Mais Instagram n'est pas uniquement addictif parce que son algorithme stimule artificiellement de la dopamine par la récompense aléatoire. L'appli est également conçue pour satisfaire un besoin très profond, et fondamental : celui de la *validation*

⁴ Sur ce point, on peut se reporter à l'excellent documentaire « Dopamine », sur Arte.

sociale. L'être humain, vous, moi, est un animal social qui recherche constamment l'approbation de ses semblables, c'est-à-dire qui passe son temps à s'évaluer à partir du regard d'autrui, ou, vous l'aurez compris, du nombre de *likes* qu'il reçoit et de *followers* qu'il a. Car c'est grâce au regard d'autrui que nous pouvons nous situer dans un groupe, et construire l'estime que nous avons de nous-même. C'est pourquoi Instagram est si addictif : c'est l'outil ultime de validation sociale, qui vous permet en quelques secondes de découvrir ce que vous valez aux yeux des autres, sachant que tout like ou follower supplémentaires sont interprétés comme des récompenses par votre cerveau, activant donc la production de dopamine. Car réfléchissez-y : que désire-t-on ? Nous désirons surtout des objets qui nous sont indiqués par autrui comme étant désirables⁵. Par exemple : je désire telle paire de chaussures car une star en fait la promotion, ou plus banalement, je désire tel vêtement car une personne populaire le porte et qu'il s'agit de la mode. Mais allons plus loin : Instagram est addictif car il nous fait miroiter la possibilité de réaliser l'un de nos désirs les plus forts. Car qu'est-ce que je désire par-dessus tout ? C'est moi-même indiquer aux autres ce qu'ils doivent désirer, bref devenir lanceur de mode – c'est pour cela qu'il est très satisfaisant de lancer une expression que tout le monde reprend, ou être le premier à porter quelque chose que tout le monde va porter. Bref, parce que l'être humain est perpétuellement en quête d'approbation sociale, et que le fait de devenir influenceur des désirs d'autrui constitue un désir fondamental, Instagram est très addictif. Et Facebook, Snapchat et TikTok fonctionnent sur des mécanismes similaires.

On pourrait se dire que ce n'est pas très grave : après tout, si cela nous fournit du plaisir, quel est le mal ? Le problème, c'est que ces applications, vous l'aurez compris, ne sollicitent que votre attention courte : elles nous bombardent de messages, de notifications, d'alertes, et cela au détriment de notre attention longue, celle dont on a besoin pour se concentrer sur une seule et même tâche. Sachez que lorsque votre attention est distraite par quelque chose, il vous faut en moyenne 20m pour vous concentrer à nouveau pleinement sur la tâche que vous étiez en train d'effectuer. Depuis l'invention de ces nouvelles technologies, le temps d'attention n'a donc fait que diminuer : de 12s à 8s en moyenne. Au passage, il faut savoir que les dirigeants de Google, Apple, Facebook, Amazon et Microsoft, bref de toutes les entreprises qui conçoivent ces applications, mettent leurs enfants dans des écoles au sein desquelles les écrans sont

⁵ René Girard, *Mensonge romantique et vérité romanesque*, 1977, chapitre 1.

interdits avant l'âge de 16 ans. Et si ces applications posent problème, outre le fait, comme je le disais, qu'elles accentuent le sentiment de solitude, de repli sur soi, de dévalorisation, c'est parce qu'elles ont des conséquences neurologiques tout à fait avérées : la sur-sollicitation du circuit de la récompense, par la captation de notre attention courte ou réflexe (que l'on opposera à notre attention longue, aussi appelée *concentration*), empêche le cortex préfrontal de se développer normalement. Là encore, quel est le problème ? Eh bien le cortex préfrontal est le siège des facultés cognitives dites « supérieures », comme la mémoire, le langage, la capacité de raisonner, de se projeter dans du long terme, etc. Bref, il faudrait plutôt bichonner cette partie de notre cerveau, elle qui est au contraire malmenée par l'usage massif et illimité des technologies numériques.

3. Pour aller plus loin

Maintenant que l'on dispose de toutes ces données, je souhaiterais que l'on aborde ensemble une approche plus « philosophique » du problème, qui touche à la nature du temps libre : voici l'idée principale : *si l'on veut vraiment comprendre le temps libre dans les sociétés contemporaines, dégager son usage, éclairer les pratiques que nous privilégions au sein de ce temps, il faut comprendre en quoi les sociétés occidentales en sont venues à considérer le temps comme un temps libéré par le travail.*

Pour s'en rendre compte, il suffit d'ouvrir le Code du Travail, ou même simplement de se rendre sur « economie.gouv.fr » à la rubrique « À combien de jours de congé a droit un salarié ? » :

Le salarié à temps plein ou à temps partiel a droit à un congé de 2,5 jours ouvrables par mois de travail effectif chez le même employeur, soit 30 jours ouvrables (cinq semaines) pour une année complète de travail. Notez que l'employeur peut calculer les jours de congés en jours ouvrés. Le mode de calcul doit alors garantir au salarié des droits à congés au moins égaux à ceux calculés en jours ouvrables. Le congé principal (le plus long congé de l'année pour un salarié) ne peut être inférieur à 12 jours ouvrables. Notez qu'il peut être fractionné (c'est-à-dire pris en plusieurs fois) et doit être pris (sauf avis inverse dans la convention collective) entre le 1^{er} mai et le 31 octobre.

Cela n'a l'air de rien, mais cela change pourtant tout : il est clairement dit que, lorsqu'on travaille, nous produisons aussi du temps libre. Et pas besoin de trop entrer dans le détail pour réaliser que lorsque le temps libre en est venu à être considéré comme un temps produit, durement arraché, laborieusement conquis, bref libéré par le travail, cela a profondément changé sa nature. Ce « capital chronométrique » dont vous disposez (2,5 jours) « pour vous », suite à un mois de travail acharné, ne serait-ce pas inconvenant de ne rien en faire, de buller, de

le dépenser en pure perte ? Il vous faudra au contraire le mettre à profit, en faire quelque chose. Ce serait péché que de le dilapider, en ne faisant rien, en s'ennuyant.

On pourrait croire qu'il en va ainsi depuis toujours, mais on aurait tort : les Grecs dans l'Antiquité ne concevaient pas du tout le temps libre de cette manière. D'abord parce qu'ils ne disposaient pas comme nous du temps « abstrait » (c'est-à-dire d'un découpage de la journée en unités abstraites de temps, comme le seconde, la minute ou l'heure), ensuite parce qu'il était évident pour eux que le temps libre constituait la dimension fondamentale, première, de l'existence humaine, à l'égard de laquelle le temps de « travail » ne pouvait avoir le sens que d'une amputation ou d'une soustraction (travailler, commercer, négocier, ce que les Latins appelaient *neg-otium*, est une bien une négation de l'*otium*, terme par lequel ils qualifiaient l'oisiveté, la paresse, etc.). Si vous aviez dit à l'un des Grecs qui avait la chance de ne pas travailler (dans un système « démocratique » fondé sur l'esclavage) ou peu, qu'il lui faudrait peiner « trente jours » (unité abstraite de temps qui n'existait pas) pour dégager 2,5 jours de temps libre, il ne vous aurait tout simplement pas compris. Quelle idée saugrenue que celle qui consiste à penser le temps libre comme un temps que le travail libère, comme un temps libéré par le travail – quand c'était au contraire le temps de travail qui, pour les Grecs, était second par rapport au temps libre.⁶

Au XVIIIe siècle, un renversement complet des valeurs s'est opéré, suite à plusieurs processus : la démocratisation du temps abstrait grâce à l'horloge mécanique, la mise en place du salariat, l'affaiblissement relatif de la mainmise de l'Église sur les structures sociales, etc. À partir de la fin du XVIIIe siècle, le temps libre a commencé à être considéré, je le disais, comme un temps libéré par le travail. Et, bien entendu, dire du temps libre qu'il est libéré par le travail ne signifie aucunement qu'il est libéré du travail. C'est même plutôt le contraire qui est vrai, comme on peut vite s'en rendre compte :

1. Nous avons déjà vu que le fait de concevoir son temps libre comme un temps produit en travaillant, comme un « capital chronométrique », rendait difficile le fait de ne « rien en faire », de le laisser vide, en jachère, improductif ;
2. On peut également faire remarquer que si les Grecs considéraient le temps libre comme la dimension fondamentale de l'existence humaine, c'est parce qu'ils estimaient que seul le temps libre, non contraint, permet de pratiquer des activités autotéliques (du grec *telos*, qui signifie « la fin », les activités auto-téliques sont des activités qui sont à elles-mêmes leur propre fin, c'est-à-dire des activités qui ne sont pas des moyens en vue

⁶ Sur ce point, permettez-moi de renvoyer à mon ouvrage : Bertrand Cochard, *Vide à la demande. Critique des séries*, Paris, L'Échappée, 2024.

d'autres choses – comme l'est souvent un job – mais que l'on pratique pour le pur plaisir ou le pur intérêt de les pratiquer). Qu'en est-il de ces activités dans la vie contemporaine, au sein du temps libéré ? Certes ce temps est libéré par le travail, mais il n'est pas libéré du travail. En effet, une « honnête journée de labeur » nous vide du stock d'énergie et d'attention dont nous disposons pour 24 heures. Lorsqu'enfin nous rentrons chez nous, et avons effectué toutes les tâches qui nous incombent (si l'on est parent par exemple), lorsqu'enfin, par conséquent, nous disposons d'un temps non contraint, que faire ? Il ne nous reste plus qu'à nous tourner vers des activités parfaitement calibrées par les industries numériques (jouer sur son téléphone, regarder une série). Pourquoi parfaitement calibrées ? Justement parce qu'elles ne réclament pas de nous une énergie et une attention dont nous ne disposons plus. Difficile en effet de pratiquer, à ce moment de la journée, des activités autotéliques (lire un livre que l'on veut lire depuis longtemps, faire de la musique, etc.). Car ces activités sont exigeantes, exigeantes justement en ce qu'elles requièrent de nous un investissement que nous ne sommes plus en mesure de fournir. Ce sera donc Netflix et UberEats, tant mieux, c'est à portée de clic.

Voilà ce sur quoi je voulais conclure. Je crois que la plupart des activités que nous pratiquons désormais sont essentiellement des *passé-temps*, des activités autrement dit dont le *but* principal est de faire passer le temps, tandis qu'il s'agit normalement d'une *conséquence* de l'activité, et non de son but. Et, parmi elles, il me semble que les séries sont le *passé-temps* privilégié : la fiction nous embarque, elle nous emporte, nous fait oublier les soucis de la journée et ceux du lendemain. Non contentes de faire passer le temps, elles lui donnent un ordre, un séquençage, et cela indique selon moi les difficultés tout à fait réelles que nous avons désormais à donner au temps individuel et collectif un ordre signifiant.