

# La surexposition aux écrans au prisme de la régulation du numérique

Par Annie BLANDIN

Professeur à l'IMT Atlantique

Membre du Conseil national du numérique

## Introduction

Selon que l'on s'intéresse à l'addiction ou à la surexposition, l'angle de vue n'est pas le même. Les critères de définition de l'addiction sont d'ordre clinique, celle-ci se réfère à un comportement, qui va de l'usage à la dépendance en passant par l'abus. Ici, nul besoin de consommer quelque substance que ce soit, c'est le comportement face aux écrans qui est en cause. À ce jour, seule l'addiction aux jeux vidéo est reconnue comme une maladie par l'OMS, l'écran n'étant qu'un vecteur.

La notion d'addiction saisit bien l'ambivalence qui est au cœur de la relation à l'écran, qui génère d'abord du plaisir avant que la dépendance ne devienne douleur <sup>(1)</sup>. Parler de *surexposition* permet de prendre en compte l'activité de ceux qui surexposent les personnes. Transitif, le verbe « surexposer » exprime bien une certaine passivité ou impuissance du sujet par rapport à ceux qui le rivent aux écrans. Il est difficile en tout cas de faire la distinction entre une exposition volontaire (à l'écran ou de sa vie) ou subie, surtout dans le contexte de l'immersion que promet l'Internet des Objets. Difficile aussi de tracer la ligne rouge entre l'exposition, la surexposition et l'hyperconnexion, en fonction des troubles physiques et/ou psychiques occasionnés.

S'il est justifié de concentrer l'attention sur le risque que comporte la surexposition aux écrans pour les enfants, plus particulièrement dans les trois premières années de leur vie, celle-ci nous concerne tous, dans nos activités privées comme professionnelles. Elle est aussi consubstantielle au développement de nouvelles activités connues sous le vocable de *digital labor*.

Au terme de « surexposition » retenu ici, nous ajoutons celui d'« écran ». La prédominance de ce mot dans le vocabulaire courant est lourde de signification, soulignant une forme d'attachement indépendante des contenus et des usages. L'écran serait ainsi une sorte de porte d'entrée vers un univers de potentialités. « Je recherche, donc je suis », indique Mary Aiken <sup>(2)</sup> lorsqu'elle met en évidence le lien entre la dopamine libérée à l'occasion des opérations de recherche et de fouille, et les capacités d'adaptation des humains à de nouveaux environnements.

Nous proposons d'analyser la surexposition au prisme de la régulation du numérique, et tout particulièrement celle des sites et plateformes dont l'architecture et le modèle d'affaires sont fondés sur la captation de l'attention, mais aussi sur la collecte massive de données et la captation de la valeur, et, partant, sur des formes d'exploitation humaine. Sachant que de nombreuses plateformes sont conçues pour rendre dépendant, on s'intéressera dans un premier temps à la régulation des processus attentionnels pour envisager ensuite les modalités possibles de régulation des systèmes eux-mêmes, étant précisé que les entreprises concernées ne sont pas seulement les GAFAM ou leurs équivalents, notamment chinois.

---

(1) LOWENSTEIN W. & KARILA L. (2017), *Tous addicts*, Flammarion.

(2) AIKEN M. (2016), *The Cyber Effect*, Spiegel and Grau.

## La régulation des processus attentionnels

Il n'a pas fallu attendre le développement d'Internet pour prendre la mesure de l'impact des médias sur le cerveau, à plus forte raison lorsque c'est à notre inconscient que l'on s'adresse. La réglementation de la télévision et de la publicité sur ce média en témoigne amplement.

Si le déclenchement de l'acte d'achat, et d'un engagement de manière plus générale, est ce que vise un message publicitaire, ce qui motive les plateformes numériques ou les jeux vidéo, c'est de capter l'attention aussi longtemps et souvent que possible. Ce modèle est décrit comme relevant de l'économie de l'attention, telle qu'elle est conceptualisée désormais<sup>(3)</sup>.

Pour faire le lien avec l'effet addictif, on soulignera, à l'instar de Mary Aiken, à quel point tout cela n'est pas naturel. En comparant les jeux vidéo à un match de basket, elle note que dans le cas du jeu virtuel, plus nous jouons, plus les règles deviennent difficiles ; dans le jeu réel, la fatigue qui s'installe progressivement induit un jeu plus délié. Il y a donc une forme d'autorégulation là où, au contraire, le numérique repousse les limites.

Il n'est donc pas surprenant que la durée de l'exposition soit au centre des préoccupations, que cela donne lieu à la production de normes juridiques ou à des recommandations diverses. Pour faire le parallèle avec l'exposition aux champs électromagnétiques, il convient de prendre en considération, tant les expositions longues à des champs de très basses fréquences que l'exposition de courte durée à des champs élevés. Cette double conception se retrouve dans les approches réglementaires actuelles.

La limitation de la durée de l'exposition est l'un des deux piliers de la réglementation de la publicité télévisuelle, qui concerne aussi les contenus. Cette réglementation encadre rigoureusement les interruptions publicitaires et notamment la durée de la publicité.

Mais ce qui est possible dans une relation point/multipoints n'est pas transposable dans l'environnement d'Internet. Au lieu d'agir sur la source en imposant des obligations au média, on agit plutôt sur le récepteur. C'est ainsi que se sont développées des recommandations, très pertinentes au demeurant, sur le bon usage des écrans, la manière de les apprivoiser, par exemple selon les repères d'âge 3-6-9-12 élaborés par Serge Tisseron, auteur de nombreux ouvrages sur la question<sup>(4)</sup>.

Dans une approche plus centrée sur l'autodétermination, Yves Citton prône une écologie de l'attention pour reprendre le contrôle de son temps de cerveau disponible et choisir ses aliénations<sup>(5)</sup>.

La limitation de la durée concerne aussi l'usage du numérique dans la vie professionnelle où le droit à la déconnexion est venu protéger les salariés, suite à la loi Travail qui a modifié l'article L 2242-17 du Code du travail pour réguler l'usage des outils numériques. Le but est d'éviter l'injonction de « joignabilité » qui menace la frontière entre vie privée et vie professionnelle.

En revanche, il est difficile, en l'état actuel des règles relatives à la pénibilité et la santé, de maîtriser les risques liés à l'exposition aux écrans inhérente à la tâche elle-même, exposition parfois très forte voire insupportable. Par exemple, le travail des modérateurs de Facebook a fait l'objet d'analyses qui dressent un tableau bien sombre de la souffrance endurée<sup>(6)</sup>.

Bien sûr, le critère temporel ne suffit pas à expliquer l'addiction qui résulte de la conjugaison de plusieurs facteurs, liés pour nombre d'entre eux aux services et contenus accessibles. La surexposition à certains contenus est évidemment un enjeu majeur de la régulation du numérique.

(3) CITTON Y. (2014), *L'Économie de l'attention, nouvel horizon du capitalisme*, La Découverte.

(4) <https://www.3-6-9-12.org/>

(5) CITTON Y. (2014), *Pour une écologie de l'attention, l'antichambre du temps de cerveau disponible*, Seuil.

(6) CHAHUNEAU L. (2019), « Les modérateurs de Facebook finissent traumatisés et complotistes », *Le Point*, 27 février.

Il s'agit de contenus très divers : contenus attractifs et stimulants, haineux, terroristes, fausses nouvelles, messages subliminaux. La réglementation de ces derniers dans le cas de la publicité montre à quel point le niveau de protection a pu être élevé à une époque où les situations restaient maîtrisables, alors que tout semble parfois nous échapper, s'agissant d'Internet. La haine surtout est exacerbée, le numérique ayant un effet amplificateur d'une manière générale.

Le temps d'exposition à de tels contenus entre en ligne de compte dans les dispositifs de lutte contre le cyber-harcèlement, lequel, comme toute autre forme de harcèlement, suppose la répétition des actes. La notion de répétition est désormais comprise de manière large aux fins de la sanction du harcèlement « en meute ». En effet, le nouvel article 222-33-2-2 du Code pénal innove en ce sens que la répétition de l'action n'est plus nécessaire pour caractériser le délit si plusieurs personnes ont agi, de manière concertée ou à l'instigation de l'une d'elles. C'est le cas également si des propos ou comportements sont imposés à une même victime, successivement, par plusieurs personnes qui, même en l'absence de concertation, savent que ces propos ou comportements caractérisent une répétition. C'est donc l'impact qui est pris en compte et l'importance d'un choc, fût-il court. Autrement dit, derrière les auteurs de ce délit, ce sont aussi les systèmes que l'on vise. Toujours à propos des contenus, on peut considérer que la protection des données personnelles et de la vie privée par la voie du règlement européen de 2016 constitue aussi une manière de limiter la surexposition de nos données et donc d'une part de nous-mêmes et leur surexploitation par les différents acteurs.

Réguler les processus attentionnels amène à réguler principalement les effets produits par la stratégie des plateformes numériques. Même au travers d'une écologie de l'attention, l'action sur les causes de la surexposition repose sur l'individu. Il est donc nécessaire d'envisager la possibilité de réguler les systèmes. Le terme de *système* est utilisé pour qualifier la puissance des grandes plateformes numériques dites *systémiques*. Il renvoie aussi, dans notre analyse, aux mécanismes qui surexposent, voire rendent *addict*. L'expression "Designed to addict" rend bien compte de cette tendance.

## La régulation des systèmes

La régulation des plateformes répond à plusieurs objectifs. Si l'on veut que celle-ci ait un impact sur la surexposition aux écrans, il faut nécessairement penser à réduire le pouvoir de ces entreprises que l'on peut qualifier de souveraines au sens où elles détiennent les attributs traditionnels de la souveraineté et un méta-attribut, en l'occurrence l'accès à l'information<sup>(7)</sup>. La principale source de réduction pourrait provenir du droit de la concurrence et/ou de la mise en place d'une réglementation sectorielle asymétrique. L'hypothèse d'un démantèlement n'est plus un tabou et certains envisagent cette solution, notamment aux États-Unis. Tim Wu la préconise en se référant à l'exemple du démantèlement d'AT&T<sup>(8)</sup>, qui est à la source de la libéralisation des télécommunications.

Réduire le pouvoir de ces entreprises, c'est aussi les responsabiliser davantage, aussi bien sur le plan éthique que juridique. Responsabiliser, mais sans que cela s'apparente à une forme de délégation de fonctions judiciaires à la sphère privée, alors même qu'on a laissé ces entreprises se nourrir de l'emprise sur les systèmes cognitifs. C'est tout le paradoxe des solutions visant à inciter ou obliger les plateformes à s'investir davantage dans la modération des contenus.

Reste la solution de la régulation des mécanismes qui conduisent à l'accélération de contenus, pour reprendre le terme du rapport de Laetitia Avia<sup>(9)</sup>. On parle volontiers de « viralité » pour décrire toutes ces fonctionnalités qui permettent d'aimer, de partager, de *retweeter* et donc de

(7) BLANDIN-OBERNESSER A. (2016), *Droits et souveraineté numérique en Europe*, Bruylant.

(8) WU T. (2018), *The Curse of Bigness: antitrust in the new Gilded age*, Columbia Global reports.

(9) Rapport visant la lutte contre le racisme et l'antisémitisme, 20 septembre 2018.

diffuser un contenu à grande échelle et à grande vitesse. Programmée, cette viralité peut pourtant échapper aux plateformes, contraintes alors de faire aveu d'impuissance face à la diffusion de la vidéo d'un meurtre par exemple. La définition même de la viralité comporte d'ailleurs cette part d'imprévisibilité qui rend le contrôle des systèmes si difficile.

Il est alors urgent de ralentir et de réduire l'impact, et peut-être de sanctionner les entreprises responsables de la mise en place de ces fonctionnalités. Ralentir est un impératif car la vitesse est au cœur de la dissémination des contenus. Au-delà, c'est une véritable mutation du rapport au temps que suscite le numérique. Ce nouveau rapport est fondé sur la logique du marché qui s'appuie sur la révolution numérique pour trouver « une nouvelle forme d'expression de sa puissance<sup>(10)</sup> ». La vitesse va de pair avec le morcellement du temps, dont témoignent les comportements de ceux qui interrompent leurs activités toutes les cinq minutes pour consulter leur messagerie ou leur profil sur les réseaux sociaux. Rares sont toutefois les solutions proposées. L'idée du ralentissement du débit pour les « mauvais » utilisateurs est suggérée par exemple par Tim Berners-Lee<sup>(11)</sup>.

S'agissant de l'impact, de plus en plus de dispositions juridiques le prennent en considération pour alourdir notamment les obligations pesant sur certains acteurs, dans la perspective d'une régulation asymétrique. Dans ce cas, l'impact est vu sous l'angle quantitatif. Ainsi, une manière de réguler les contenus haineux sur Internet consiste à prévoir des obligations particulières pour certaines plateformes et en particulier les réseaux sociaux, en fonction d'un seuil fixé en nombre de connexions sur le territoire français. C'est ce que prévoit la proposition de loi visant à lutter contre la haine sur Internet. La solution est peu satisfaisante, non seulement parce qu'elle repose sur la recherche de critères stables dans un environnement mouvant, mais aussi parce qu'elle peut susciter des manœuvres de contournement et un repli vers des plateformes soumises à des obligations moins lourdes<sup>(12)</sup>.

Du point de vue qualitatif, l'impact sur le psychisme et la santé est étudié depuis longtemps déjà. Dans ce contexte, on peut estimer que l'activité des plateformes pourrait être régulée par des mesures relevant du droit de la santé. Il y a aussi un besoin de régulation des algorithmes en tant qu'ils influencent et manipulent. S'agissant de la sanction pour l'absence de maîtrise de la prolifération de l'information, c'est le type de solutions envisagé à l'occasion de crises, par exemple suite aux rumeurs à l'origine de violences subies par des Roms en Seine-Saint-Denis, rumeurs que les réseaux sociaux n'ont pu endiguer à temps. Cela revient à réfléchir à une réforme du régime de responsabilité aménagée dont bénéficient les intermédiaires techniques de l'Internet. Le problème ici n'est plus d'avoir connaissance ou pas des faits ou contenus litigieux, ni d'avoir agi ou pas dans un délai raisonnable pour bloquer l'accès. C'est l'impuissance qui est en cause, l'impossibilité de faire quoi que ce soit en temps utile car le système s'emballe.

## Conclusion

La régulation juridique trouvant ses limites, restent alors les solutions techniques, voire le retour aux sources. À l'occasion des trente ans du Web, Tim Berners-Lee déplore la plateformesation et l'organisation d'Internet en silos d'applications et souhaite le retour à un Web décentralisé. Il plaide aussi pour la reconstruction de certains outils, comme le *retweet*, de manière à ce que son usage soit plus raisonnable. L'autre face de ces propositions concerne les utilisateurs. L'enjeu pour eux est de retrouver le contrôle sur de nombreux éléments, à commencer par les données personnelles, contrôle qui peut faire levier pour faire évoluer les systèmes vers la minimisation de la surexposition, voire la pacification.

(10) AUBERT N. (2004), *Le Culte de l'urgence, la société malade du temps*, Champs Flammarion.

(11) UNTERSINGER M. (2019), « 30 ans du Web : "Il n'est pas trop tard pour changer le Web", affirme Tim Berners-Lee », *Le Monde*, 12 mars.

(12) [https://cnnumerique.fr/files/uploads/2019/20190321%20-%20CP\\_regulations\\_contenus\\_haineux\\_VF.pdf](https://cnnumerique.fr/files/uploads/2019/20190321%20-%20CP_regulations_contenus_haineux_VF.pdf)