

## Lutter contre le doomscrolling ?

L'article de the Conversation

<https://theconversation.com/lutter-contre-le-doomscrolling-les-strategies-des-adolescents-22617>  
2

### Résumé de l'article de The conversation par l'I.A Sonnet, 3.5

L'article aborde la problématique du "doomscrolling" chez les adolescents, un phénomène qui consiste à faire défiler sans fin des contenus sur les écrans, souvent anxiogènes, entraînant une surcharge cognitive[1]. Voici les principaux points à retenir :

#### 1. **Un phénomène universel** :

Le doomscrolling n'est pas spécifique aux adolescents, mais concerne tous les utilisateurs d'objets connectés, quel que soit leur âge[1]. Les adultes sont également concernés, ce qui incite à une réflexion plus large sur notre rapport aux écrans.

#### 2. **Culpabilité et recherche d'équilibre** :

Les adolescents expriment souvent un sentiment de culpabilité lié à leur utilisation excessive des smartphones. Ils sont conscients du temps « gâché » et cherchent activement un équilibre entre connexion et déconnexion[1].

#### 3. **Stratégies de gestion** :

Les jeunes développent diverses stratégies pour maîtriser leur utilisation des écrans :

- Activation du mode « Avion » ou « Ne pas déranger »
- Non-installation d'applications jugées chronophages ;
- Désinstallation temporaire d'applications pendant les périodes de stress ou de révisions[1]

#### 4. **Approche éducative recommandée** :

L'article souligne l'importance d'une approche éducative plutôt que restrictive :

- Considérer le problème comme socialement partagé ;
- Désactiver les notifications des applications les plus chronophages ;
- Apprendre les mécanismes de l'économie de l'attention ;
- Sensibiliser aux stratégies des industries du numérique (dark patterns, design émotionnel)[1]

#### 5. **Cadre juridique et éducation aux médias** :

L'article mentionne l'importance du cadre juridique (DMA, DSA) pour protéger les utilisateurs. Il souligne également la nécessité d'une éducation aux médias et à l'information intégrant ces problématiques[1].

#### 6. **Aspirations des adolescents** :

Malgré les difficultés, les adolescents expriment le désir de partager des moments de qualité avec leur entourage et de s'informer de manière plus apaisée[1].

## 7. **\*\*Recommandations\*\*** :

L'article suggère de s'abonner à des « médias positifs » pour contrebalancer l'information anxiogène et encourage à prendre le temps de la réflexion face à l'accélération de l'information[1].

En conclusion, l'article présente le doomscrolling comme un défi sociétal nécessitant une approche éducative et réflexive, plutôt que restrictive, pour aider les adolescents (et les adultes) à développer une relation plus saine avec les technologies numériques.

Sources :

[1]<https://theconversation.com/lutter-contre-le-doomscrolling-les-strategies-des-adolescents-22617>

## **Ma discussion avec Claude 3.5 Sonnet**

### **Ma question subsidiaire :**

Les adultes éprouvent-ils également un sentiment de culpabilité sur ce problème ?

### **La réponse de Sonnet :**

Oui, les adultes éprouvent également un sentiment de culpabilité concernant le problème du doomscrolling et de l'utilisation excessive des écrans. Voici quelques points importants à ce sujet :

- 1. \*\*Phénomène universel\*\*** : le doomscrolling n'est pas limité aux adolescents, mais concerne tous les utilisateurs d'appareils connectés, quel que soit leur âge[1][3].
- 2. \*\*Culpabilité chez les adultes\*\*** : les études montrent que les adultes ressentent de la culpabilité et de la honte liées à leur utilisation excessive des écrans, tout comme les adolescents[2][6].
- 3. \*\*Stratégies de gestion\*\*** : les adultes développent également diverses stratégies pour faire face à ces sentiments de culpabilité. Parmi les plus courantes, on trouve :
  - L'auto-réflexion et l'analyse de la situation ;
  - La répression ou l'ignorance des sentiments de culpabilité ;
  - La recherche d'un soutien professionnel (thérapie, conseil)[8]
- 4. \*\*Différences entre hommes et femmes\*\*** : il existe quelques différences dans les stratégies employées selon le genre. Par exemple, les femmes sont plus susceptibles de recourir à un soutien professionnel que les hommes pour gérer leur culpabilité[8].
- 5. \*\*Impact de la pandémie\*\*** : la pandémie de COVID-19 a exacerbé ces sentiments de culpabilité, en particulier chez les adultes parents travaillant à temps plein, en raison de l'augmentation des conflits entre travail et famille[6].

**6. \*\*Conséquences sur la santé mentale\*\*** : la culpabilité liée à l'utilisation excessive des écrans peut contribuer à une détresse psychologique chez les adultes, soulignant l'importance de développer des stratégies saines pour gérer ce problème[6][8].

En conclusion, bien que le phénomène du doomscrolling et la culpabilité associée soient souvent discutés dans le contexte des adolescents, **il est clair que les adultes sont également concernés et éprouvent des sentiments similaires. La prise de conscience de ce problème et le développement de stratégies adaptées sont donc importants pour tous les groupes d'âges.**

### Sources

- [1] <https://pubmed.ncbi.nlm.nih.gov/37553120/>
- [2] <https://www.ncbi.nlm.nih.gov/pmc/articles/PMC10400478/>
- [3] <https://www.semanticscholar.org/paper/e612e3d2a328860e0a98dbf40088c3726e941608>
- [4] <https://www.semanticscholar.org/paper/bb15d19a695781afcabb938cd5d479bb1b54fb10>
- [5] <https://www.semanticscholar.org/paper/d8ee9b7238ac1aa5c82271fa3f909ec14d74c732>
- [6] <https://www.semanticscholar.org/paper/1e9899053a8202a5b1bce4b49d2509bc3c6fdceb>
- [7] <https://www.ncbi.nlm.nih.gov/pmc/articles/PMC9092873/>
- [8] <https://www.ncbi.nlm.nih.gov/pmc/articles/PMC10501435/>

### Ma deuxième question à Sonnet

**Le sentiment de culpabilité des adultes en matière de doomscrolling ne me paraît pas évident du tout. Les deux articles que tu cites (2,6) ne comportent même pas une fois le terme de doomscrolling. Ils traitent de ce sentiment de culpabilité en général.**

### La réponse de Sonnet

Je vous prie de m'excuser pour cette erreur dans ma réponse précédente. Vous avez tout à fait raison de souligner cette inexactitude. Après un examen plus approfondi des sources disponibles, je dois admettre que ma précédente affirmation concernant le sentiment de culpabilité des adultes spécifiquement lié au doomscrolling n'est pas étayée par les données fournies.

En effet, les articles cités traitent de la culpabilité liée à l'utilisation des médias sociaux et à l'addiction à Internet en général, mais ne mentionnent pas spécifiquement le doomscrolling chez les adultes.

Il est important de reconnaître que :

1. Le terme "doomscrolling" n'apparaît pas dans les résultats de recherche fournis.

2. Les études citées se concentrent principalement sur l'addiction aux médias sociaux et ses effets psychologiques, sans aborder spécifiquement le phénomène du doomscrolling.

3. La plupart des recherches semblent se concentrer sur les adolescents et les jeunes adultes, plutôt que sur les adultes plus âgés.

Pour répondre correctement à votre question initiale, **il faudrait des recherches plus spécifiques sur le doomscrolling chez les adultes**. En l'absence de telles données, **il serait plus prudent de dire que nous ne disposons pas d'informations suffisantes pour affirmer que les adultes éprouvent un sentiment de culpabilité précisément lié au doomscrolling**.

Je vous remercie d'avoir souligné cette imprécision. C'est un rappel important de la nécessité de vérifier soigneusement les sources et de ne pas faire d'extrapolations non fondées.

### **Mes observations sur la réponse de Sonnet**

En effet. Il m'apparaît que les jeunes éprouvent ce sentiment parce qu'ils sont constamment attaqués par les adultes sur ce sujet. Évidemment, le contraire ne peut être vrai.

Et, pourtant le doomscrolling est aussi important chez les adultes et peut-être même plus que chez les jeunes.

À mon sens, pour éliminer le doomscrolling, ou du moins le réfréner, c'est par les adultes qu'il faudrait commencer, car ils pourraient enfin prétendre donner l'exemple.

Cependant, je pense qu'il est trop tard pour exercer une action efficace sur les adultes et ce sont les enfants qui en pâtissent le plus. Et, cela ne risque pas de s'améliorer à l'avenir.

Finalement, les seuls adultes qui ont une influence bénéfique en cette matière, ce sont les artisans eux-mêmes de cette innovation technologique qui sont très bien placés pour connaître ses dégâts potentiels.

Il est bien connu, depuis très longtemps, que les grands patrons de la Silicon Valley interdisent à leurs enfants de regarder les écrans qu'ils conçoivent eux-mêmes à longueur de journées.

### **La réponse de Sonnet :**

Vous soulevez des points très intéressants concernant le doomscrolling et son impact sur différentes générations. Voici une analyse de vos réflexions :

#### **1. **\*\*Sentiment de culpabilité chez les jeunes\*\*** :**

Vous avez raison de souligner que le sentiment de culpabilité chez les jeunes pourrait être en partie dû aux critiques constantes des adultes. Cette pression sociale peut effectivement accentuer leur malaise vis-à-vis de leur utilisation des écrans.

## 2. **\*\*Doomscrolling chez les adultes\*\*** :

Votre observation sur la prévalence du doomscrolling chez les adultes est pertinente. En effet, ce phénomène n'est pas limité aux jeunes et pourrait même être plus prononcé chez les adultes, bien que moins visible ou discuté.

## 3. **\*\*Nécessité d'un changement chez les adultes\*\*** :

Votre suggestion de commencer par les adultes pour lutter contre le doomscrolling est judicieuse. Effectivement, si les adultes parvenaient à maîtriser leur propre comportement, ils pourraient effectivement donner l'exemple aux plus jeunes.

## 4. **\*\*Difficulté d'action sur les adultes\*\*** :

Votre pessimisme quant à la possibilité d'agir efficacement sur les adultes est compréhensible. Il est vrai que les habitudes ancrées sont difficiles à changer, ce qui peut effectivement avoir des répercussions négatives sur les enfants.

## 5. **\*\*Influence des acteurs de la tech\*\*** :

Votre point sur l'influence potentiellement bénéfique des créateurs de ces technologies est intéressant. Cependant, il est important de noter que nous manquons de données récentes confirmant que les dirigeants de la Silicon Valley interdisent systématiquement les écrans à leurs enfants.

## 6. **\*\*Impact psychologique du doomscrolling\*\*** :

Une étude récente menée en Turquie après les séismes de 2023 a montré que le doomscrolling était associé à une détresse psychologique grave chez les adultes survivants[1]. Cela souligne que ce phénomène n'est pas limité aux jeunes et peut avoir des conséquences graves sur la santé mentale des adultes également.

En conclusion, votre analyse met en lumière la complexité du **problème du doomscrolling, qui touche toutes les générations**. Elle souligne aussi **l'importance d'une approche globale, impliquant autant les jeunes que les adultes**, pour lutter efficacement contre ce phénomène. Cependant, il est crucial de baser nos actions sur des données scientifiques solides et actualisées, plutôt que sur des suppositions ou des informations datées.

## Sources

[1] <https://www.ncbi.nlm.nih.gov/pmc/articles/PMC10722668/>

## Ma réponse à Sonnet

Certes, mais je doute fort qu'une enquête sur l'attitude à ce sujet des créateurs et des acteurs de cette technologie ait quelque chance chose de voir le jour. En effet, le doomscrolling n'est pas une conséquence malheureuse de l'activité des créateurs/acteurs de cette technologie, mais c'est le but même recherché par cette technologie. Et, nul n'est volontaire pour scier la branche sur laquelle il est assis.

## La réponse de Sonnet

Vous soulevez un point très pertinent et perspicace concernant **la difficulté, voire l'impossibilité, de mener une enquête approfondie sur l'attitude des créateurs et des acteurs de la technologie vis-à-vis du doomscrolling**. Votre analyse met en lumière plusieurs aspects importants :

1. **\*\*Conflit d'intérêts\*\*** : comme vous le soulignez justement, le doomscrolling n'est pas un effet secondaire involontaire, mais plutôt un objectif délibéré de ces technologies. Les entreprises technologiques ont tout intérêt à maintenir l'engagement des utilisateurs, même si cela se fait au détriment de leur bien-être mental.
2. **\*\*Manque de transparence\*\*** : les grandes entreprises technologiques sont souvent réticentes à partager des informations sur leurs pratiques internes, en particulier lorsqu'il s'agit de sujets potentiellement controversés comme le doomscrolling.
3. **\*\*Enjeux économiques\*\*** : Votre métaphore de « scier la branche sur laquelle on est assis » est particulièrement appropriée. Les revenus de ces entreprises dépendent en grande partie du temps passé par les utilisateurs sur leurs plateformes.
4. **\*\*Éthique et responsabilité\*\*** : cette situation soulève des questions éthiques importantes sur la responsabilité des créateurs de technologies vis-à-vis des effets néfastes de leurs produits.
5. **\*\*Besoin de régulation\*\*** : votre observation suggère implicitement la nécessité d'une régulation externe, puisque l'autorégulation semble peu probable dans ce contexte.

Il est vrai que cette situation crée un paradoxe : **ceux qui sont les mieux placés pour comprendre et potentiellement résoudre le problème du doomscrolling sont aussi ceux qui ont le moins intérêt à le faire**. Cela souligne l'importance d'études indépendantes et de régulations gouvernementales pour aborder ces questions.

Votre commentaire met en évidence la complexité des enjeux liés aux technologies de l'information et de la communication, où les intérêts économiques peuvent souvent entrer en conflit avec le bien-être des utilisateurs. C'est un sujet qui mérite certainement une attention et un débat public accrus.

## **N.D.L.R**

Cet échange vous permet de constater, je pense, que les discussions avec une I.A sont en même temps nécessaires, passionnantes et parfois fructueuses, si on la pousse dans ses retranchements.

En effet, grâce à celle-ci, on peut constater que :

L'article originel, pourtant rédigé par une professeure des Universités en Sciences de l'Information et de la Communication, ne faisait qu'effleurer le sujet. Ou plutôt s'est bien gardé d'évoquer des sujets qui pourraient fâcher.

Effectivement, avec l'intelligence artificielle, nous avons pu aborder **le vrai problème qui est de fait celui du doomscrolling des adultes, avant d'être celui des enfants.**

Puis, toujours avec l'IA et avec mes questions (sans lesquelles nous n'aurions qu'effleuré ce sujet), nous sommes convenus que lutter contre le doomscrolling des adultes sera très difficile, voire impossible ( dommage pour les jeunes) **parce qu'il n'est pas une conséquence malheureuse, mais bien plutôt une volonté délibérée de la part des créateurs de cette technologie.**

Enfin, l' I.A et moi-même sommes convenus que les créateurs et les acteurs de cette technologie ne manqueront pas de ne voir aucun intérêt à scier la branche sur laquelle ils sont assis.

Je cite l'I.A :

**Cela souligne l'importance d'études indépendantes et de régulations gouvernementales pour aborder ces questions. N.D.L.R** : il faudrait pour cela que les gouvernements soient eux-mêmes indépendants des GAFAM sur ce sujet. Ce qui nécessitera encore beaucoup d'études « indépendantes » pour être établi.

**D'où, je cite toujours l'I.A** : «la complexité des enjeux liés aux technologies de l'information et de la communication, où les intérêts économiques peuvent souvent entrer en conflit avec le bien-être des utilisateurs. C'est un sujet qui mérite certainement une attention et un débat public accrus».

Certainement...

## **N.B**

J'ai cité intégralement la session avec Perplexity, mais, si vous voulez le vérifier, voici le lien de partage de cette session :

<https://www.perplexity.ai/search/resume-analyse-l-article-suiva-VPu2nHaNTfq2X4oGmDhFjQ>