

LE TÉLÉPHONE PORTABLE ET SES CONSÉQUENCES SOCIALES

David Le Breton : « face aux zombies penchés sur leur smartphone, il faut redonner une place à la conversations »

Le sociologue David Le Breton signe *La Fin de la conversation ? La parole dans une société spectrale*, un essai qui plaide pour renouer d'urgence avec les échanges en chair et en os.

Avez-vous remarqué à quel point l'ambiance des wagons de train et des terrasses de café a changé depuis la généralisation des smartphones ? Les livres, journaux et magazines les ont presque désertés, et les conversations entre inconnus se sont faites beaucoup plus rares. « L'apparition des portables équipés de systèmes Android, à partir de 2008, a ébranlé la conversation qui était depuis toujours la matrice première de la sociabilité », souligne David Le Breton dans l'introduction de son dernier essai *La Fin de la conversation ? La parole dans une société spectrale* (Ed. Métailié), à paraître le 31 mai. Notre smartphone, devenu « une divinité, un totem contemporain », « induit une forme d'hypnose », insiste ce professeur émérite de sociologie à l'Université de Strasbourg, dans l'entretien qu'il nous a accordé. Auteur d'une vingtaine de livres sur l'anthropologie du corps, les conduites à risque, le silence, la marche, le rire ou « l'art tranquille du bonheur », David Le Breton revient sur la place des écrans dans nos vies pressées.

Qu'est-ce qui a motivé l'écriture de ce livre ? | Je l'ai écrit mû par un sentiment d'urgence. Quand les personnes sont prosternées sur leur portable, on voit de moins en moins les visages. Nous sommes en train de bâtir un monde de zombies, peuplé d'individus penchés sur leur smartphone, comme absents à leur environnement. Cette forme de disparition de soi conduit à une dislocation du lien social. J'ai eu envie de comprendre cet univers auquel je me sens de plus en plus étranger. Ce sujet n'est pas très éloigné de mes travaux précédents, sur le silence et les régimes de parole notamment. Le temps de pause, le régime du silence est très différent d'une société humaine à une autre. Nous avons écrit, il y a une dizaine d'années, avec Philippe Breton, un livre intitulé *Le Silence et la parole contre les excès de la*

communication. C'était juste avant la banalisation du smartphone...

Sur quelles études vous appuyez-vous pour affirmer que l'usage croissant du smartphone serait en train de détruire la conversation ? | Je m'appuie d'abord sur mon expérience quotidienne, sur ce que j'ai pu observer autour de moi. Je me souviens notamment d'une situation vécue au Brésil. J'étais avec un collègue qui recevait des notifications sur son téléphone : toutes les deux ou trois minutes, l'écran s'allumait un instant avec un léger signal sonore. Il ne pouvait s'empêcher d'y jeter un coup d'œil. Ce processus s'est poursuivi tout au long de notre conversation qui a duré près d'une heure. Il était là sans être réellement présent. En fait, il n'était plus nulle part. Il n'avait pas l'attention requise par une conversation entre deux personnes. Comment être attentif aux expressions qui parcourent le visage de votre interlocuteur, et moduler ses paroles en fonction de celles-ci, quand vous êtes absorbé par les messages qui défilent sur votre téléphone ? L'attention est devenue rare aujourd'hui, elle est même devenue un problème majeur pour les adolescents. Le parasitage des smartphones fait que, la plupart du temps, nos interlocuteurs ne sont qu'en partie avec nous. La relation sociale tend à être complètement absorbée par le smartphone qui n'est plus utilisé comme un outil, mais comme une fin en soi.

La conversation, insistez-vous, est une pratique sociale essentielle des êtres humains... | La conversation constitue la forme élémentaire de la reconnaissance de l'autre, elle n'est pas seulement un face-à-face, elle est d'abord un visage à visage. C'est en échangeant sur le temps qu'il fait, ses enfants, son travail, ses idées que l'on se sent exister dans le regard de l'autre. La conversation du quotidien permet de rappeler aux uns et aux autres qu'ils existent, que nous sommes ensemble. Dans une relation

d'amitié ou de couple, la parole qui circule est fondatrice. Elle mesure la qualité de la relation tout en étant aussi un outil de transmission. En même temps que l'on transmet des informations et des nouvelles, l'intonation de notre voix révèle si l'on est serein ou préoccupé, heureux ou malheureux. Les silences jouent également un rôle. Il y a des temps de pause dans une conversation. Il y a toute une sensorialité que l'on ne retrouve pas dans la communication, qui implique la distance. La communication conduit à une forme d'aseptisation des sens et à un éloignement de l'autre.

Ces deux modalités de l'échange entre êtres humains ne sont-elles pas complémentaires ? Des plages de communication et de conversation ne peuvent-elles pas se succéder au sein d'une même journée ?

Ce serait, en effet, idéal si l'on parvenait à ne voir le smartphone que comme un outil auquel on recourt épisodiquement. Un outil qui ne fasse pas écran à la vie quotidienne. C'est bien là le problème. Saviez-vous que le recours au smartphone atteint en moyenne six heures quarante par jour chez les jeunes de 13 à 18 ans ? Une autre étude montre que les Britanniques vérifient leur téléphone portable 211 fois par jour. La relation sociale tend à être complètement absorbée par le smartphone qui n'est plus utilisé comme un outil, mais comme une fin en soi. Il devient presque une divinité, c'est un totem contemporain. Il induit une forme d'hypnose chez un nombre croissant de gens qui ne lèvent plus les yeux pour regarder le monde, et pour se rendre disponibles à un échange avec autrui.

Quelles sont les attitudes ou pratiques sociales que le smartphone aurait le plus fragilisées ? | De nombreuses études ont été menées sur le sujet. On sait notamment que l'arrivée d'internet dans les foyers s'est traduite par une

réduction de la fréquence des sorties, et par une diminution des temps d'échange entre parents et enfants. Un médecin anglais a montré que les enfants et adolescents parcouraient, il y a une soixantaine d'années, plus d'une quinzaine de kilomètres par jour, contre 300 mètres aujourd'hui. L'utilisation continue des smartphones décourage la mobilité et les exercices physiques. Elle a des effets désastreux sur la santé publique. Le smartphone génère également de nombreux problèmes d'attention. Je remarque que les étudiants en premier cycle à l'université ont de plus en plus de difficultés à

lire des textes longs de plus de deux ou trois pages. Imaginez quand il s'agit de lire un livre !

Le smartphone, qui facilite les recherches d'information, ne peut-il pas être un formidable outil de connaissance et d'ouverture au monde ?

Je ne crois pas que le smartphone soit un véritable outil de connaissance. Il peut être un point de départ. Mais il ne remplacera jamais un livre ou une bibliothèque. C'est, en outre, un outil qui encourage le papillonnement d'un sujet à un autre. La recherche de connais-

sance du début se transforme vite en divertissement.

Peut-on véritablement imputer l'isolement croissant des individus et le sentiment de solitude à la montée en puissance de l'usage du smartphone ? | Il y a une nette corrélation entre la montée de l'isolement et du sentiment de solitude et le développement de l'usage des smartphones. Des études montrent que la souffrance des adolescents et des personnes âgées ne fait que progresser. Les gens ont tendance à rester enfermés chez eux devant leurs écrans. L'accroissement du sentiment de solitude se conjugue par ailleurs avec une montée du harcèlement sur les réseaux sociaux du fait de



l'anonymat que procure le smartphone. On observe également que les parents, trop absorbés par leurs portables, sont moins disponibles à l'égard de leurs jeunes enfants.

Que dire de la coexistence du smartphone avec le port d'un casque ou d'écouteurs sur les oreilles ? | L'utilisation du smartphone conjuguée au port d'un casque audio accentue encore cette forme de coupure par rapport au monde extérieur et d'atomisation du lien social. Avec l'avènement du smartphone, chacun constitue un monde à lui tout seul. Nous sommes de plus en plus côte à côte, et de moins en moins ensemble. Des travaux montrent, en outre, que le sentiment d'empathie ne cesse de diminuer.

Quid du silence ? | Il ne peut pas y avoir de silence dans la communication qui doit être rapide, efficace et utilitaire. Il est difficile, presque impossible, de se taire au téléphone. Un silence est une panne, un souci technique, pas la respiration d'une conversation.

En quoi la conversation peut-elle être, comme vous le soutenez, un outil de pacification des relations entre individus et d'adoucissement des mœurs ? | La conversation nous place face à l'autre, devant son visage. On entend les intonations de sa voix, on juge sa qualité de présence. Tout cela contribue à adoucir la relation à autrui et à donner le sentiment d'être ensemble. Je sais que le combat est sans doute perdu d'avance. On n' imagine plus aujourd'hui se passer du smartphone. Mais déjà en limiter l'usage jusqu'à l'âge de 15 ans serait précieux pour éviter le formatage cognitif des enfants, leur manque d'attention, leur fascination pour cet objet. Ils pourraient avoir un téléphone portable mais sans internet. Nous retrouverions l'échange avec eux. En France, à juste titre, des pédopsychiatres parlent d'une majorité numérique à 15 ans. Pour le reste, il incombe à chacun de nous de connaître ses priorités, de choisir son style de vie.

Éric **TARIANT**, journaliste

Le Temps, 1^{er} juin 2024