

À VIF / l'espace du dialogue

« Les écrans fracturent nos capacités d'attention »



Graham Burnett

Historien américain
(Crédit photo : Claudio Alvarez)

Vous affirmez que l'essor spectaculaire des outils numériques ces dernières

années « fracture » nos capacités d'attention. Que voulez-vous dire ?

Notre attention est fondamentale. Elle est « l'eau » de notre âme, une ressource sans laquelle nous ne pourrions survivre, parce qu'elle conditionne notre capacité à être avec les autres – et donc notre épanouissement. Cette faculté ne se limite pas à une capacité de « concentration » dirigée vers un objet ; c'est une ouverture à l'autre, une forme d'engagement cognitif et sensoriel avec ce qui nous entoure. Elle conditionne notre rapport au monde, le soin que nous prodiguons, le sens que nous donnons aux choses.

Mais depuis environ quinze ans, il se passe quelque chose de bizarre dans nos vies. Nos capacités d'attention ont été réduites par l'usage que nous faisons des smartphones et des réseaux sociaux. Ces derniers ne sont pas intrinsèquement mauvais : on peut faire des choses très chouettes grâce à Instagram ou Facebook.

Les Gafam (Google, Amazon, Facebook, Apple, Microsoft) ont réussi à marchandiser notre curiosité, notre intérêt, notre désir ou notre amour. Ces géants du Web ont transformé ces capacités intimentement humaines, qui font de nous des êtres sociaux, spirituels, aimants et nous lient aux autres, en produits commerciaux.

Comment fonctionnent cette marchandisation ?

Plus nous passons de temps sur les écrans, plus les Gafam gagnent de l'argent. Pour cela, ces géants du Web font défiler des contenus numériques qui s'apparentent à ce qui nous est précieux. Ce sont des sortes de prothèses cognitives :

elles cherchent à remplacer les relations que nous entretenons avec nos amis, notre famille ou les livres par simulations ubiquitaires, accessibles en tout lieu et à toute heure via notre téléphone, mais inauthentiques.

Ces contenus sont ciblés : des systèmes de calcul très puissants, entraînés par l'intelligence artificielle (IA), font en sorte de trouver ce qui nous attire individuellement afin d'augmenter nos chances d'interagir avec la machine. Le capitalisme confère un prix à tout, y compris aux émotions humaines.

Nous appelons donc ce modèle économique « *fracturation humaine* » : être sur un écran revient

« *Les Gafam ont réussi à marchandiser notre curiosité, notre intérêt, notre désir ou notre amour.* »

à traverser un champ miné où d'innombrables mini-monstres surgissent, saisissent nos capacités d'attention et les fracturent en de multiples morceaux, ce qui a des conséquences sur le long terme.

On entend parfois que cette marchandisation ne serait pas si grave. Que cela fait plus de deux cents ans que notre attention est capturée par la publicité – sur des affiches au XIX^e siècle, sur un téléphone aujourd'hui. Je pense que cela masque les problèmes qui nous concernent. À ses débuts, la publicité n'était pas alimentée par des modèles algorithmiques individualisés, qui prétendaient remplacer les relations sociales qui nous sont chères.

Quelles sont les conséquences individuelles et collectives de

cette « fracturation humaine » ?

Depuis des milliers d'années, les humains évoluent en faisant plein de choses différentes. Cela n'a pas été facile d'inventer une technologie nous convainquant qu'il est profitable de passer sept ou huit heures par jour sur un écran rétroéclairé minuscule. Quand on passe du temps sur son téléphone, on pense certes être en train de faire ce qu'on veut. Mais un philosophe étatsunien, Harry Frankfurt, disait quelque chose d'intéressant au sujet de la liberté : « *Il est difficile de vouloir ce qu'on veut vouloir.* »

Il est paradoxal de constater que le système technologique grâce auquel nous sommes plus connectés que jamais a produit une pandémie de solitude, d'impuissance, de désespoir. En 2024, une adolescente étatsunienne sur dix a tenté de mettre fin à ses jours et 30 % d'entre elles ont eu des idées suicidaires. Jamais les jeunes ne se sont sentis si déconnectés de ce qui rend la vie digne d'être vécue.

Et c'est le cas parce que la véritable connexion ne dépend pas des liens numériques, mais possibilité d'être en présence d'autrui. C'est exactement ce que disent les dirigeants de Facebook lors des procès : qu'ils ne gèrent pas un réseau social, puisque leur but n'est pas de connecter les gens mais de maximiser leur temps sur les écrans.

Dès lors, que faire ?

Vous pouvez rejoindre notre mouvement de libération de l'attention. Cela n'a rien à voir avec le fait de s'imposer une limite de temps d'écran ou de faire des « cures de désintoxication » numériques. Libérer notre attention implique plutôt de tisser de nouvelles formes de solidarité.

Nous avons besoin d'amis, d'une communauté. Pas d'une autre application qui nous aide à contrôler le temps que nous passons sur Instagram. Parce qu'en fin de compte l'attention est éminemment sociale. Elle est l'architecture de nos vies partagées ; sans elle, nous ne pouvons pas exister avec les autres. Concrètement, avec le collectif international que nous

avons créé, Les Amis de l'attention, nous nous réunissons et dressons des inventaires. Chacun se demande : quand est-ce que je suis content ? Qu'est-ce qui me reconforte ; qui me désespère ? À quoi puis-je consacrer plusieurs heures et me sentir mieux ensuite ? On partage ensuite nos réponses en s'écoutant. Une fois la mesure prise, on cherche à pérenniser ces activités.

Concrètement, quelles sont ces activités ?

Ça peut être n'importe quoi ! Faire du vélo, de l'escalade, prendre un café au parc, dessiner... Les traditions religieuses représentent

« *Sans l'attention, nous ne pouvons pas exister avec les autres.* »

des mondes attentionnels particulièrement profonds et riches grâce aux Exercices spirituels qu'ils invitent à faire. C'est aussi le cas des pratiques contemplatives que l'on peut effectuer dans les musées, en écoutant de la musique... L'étude – de l'histoire, de la philosophie ou des mathématiques, peu importe – nous rend aussi plus proches du monde, des autres, de soi. Elle nous permet de comprendre le monde et, in fine, d'exercer notre liberté.

Nous croyons, avec le collectif, que nous sommes à l'aube d'une révolution attentionnelle. Le moment est grave, mais aussi très excitant. Paradoxalement, la situation actuelle révèle l'importance que joue l'attention dans nos vies. En constatant sa fracturation, nous prenons petit à petit la mesure de sa puissance créatrice, motrice, à quel point elle nous fait agir. Il faut pour cela enclencher un changement culturel à grande échelle qui nourrirait nos capacités pour les expériences collectives. Sans cela, nous risquerions de perdre notre humanité.

Recueilli par Elena Vedere

« À Vif » est le lieu des débats de La Croix. Il a pour vocation de permettre l'échange d'opinions et d'idées et l'expression du pluralisme sur les sujets religieux comme de société et d'actualité.

Sur www.la-croix.com/Debats vous pouvez retrouver tous les débats d'« À Vif » ainsi que notre charte.