

Analyse de livre

Médias numériques – «Perte de la réalité»

Joachim Bauer* met en garde contre les conséquences psychiques de la numérisation

par J. J. Wehrli



ISBN 978-3-453-21853-6

Le médecin et psychothérapeute allemand Joachim Bauer se penche sur l'influence des médias numériques dans sa dernière publication intitulée «Perte de la réalité. Comment l'IA et le monde virtuel nous envahissent et menacent l'humanité» [«Realitätsverlust. Wie KI und virtuelle Welt von uns Besitz ergreifen

und die Menschlichkeit bedrohen»] (Heyne, 2023). Sa thèse principale: les mondes virtuels et les médias sociaux permettent, voire encourageant, l'évasion hors du monde réel. L'humanité, et donc la société dans son ensemble, en souffrent.

Avec cette publication, l'auteur s'inscrit dans la lignée d'un nombre croissant de spécialistes qui mettent en garde contre les conséquences psychiques et sociales désormais visibles d'une consommation médiatique irréfléchie.

Depuis la diffusion des smartphones connectés à Internet dans les années 2010, les habitudes de vie de nombreuses personnes, en particulier des jeunes, ont fortement changé. De nombreux jeunes passent une grande partie de leur vie devant des appareils électroniques. Joachim Bauer explique:

«Selon une étude menée par l'Hôpital universitaire de Hambourg (UKE) en collaboration avec la Deutsche Angestellten Krankenkasse (DAK),

* Dr Joachim Bauer, professeur (ém.), est médecin, neuroscientifique, psychothérapeute et auteur de nombreux ouvrages spécialisés. Il est spécialiste en médecine interne et en psychiatrie et est également habilité à enseigner dans ces deux disciplines. Joachim Bauer est non seulement psychothérapeute formé à la psychothérapie psychodynamique, mais également thérapeute comportemental.

89% des enfants et adolescents âgés de 10 à 17 ans vivant en Allemagne utilisent régulièrement un compte de médias sociaux, 74% le font quotidiennement.

Selon cette étude, plus de 1,2 million d'enfants et d'adolescents en Allemagne passent plus de quatre heures par jour sur les médias sociaux. Ainsi, plus de 23% de cette classe d'âge remplit les critères de l'Organisation mondiale de la santé (OMS) pour une utilisation dite risquée ou pathologique des réseaux sociaux.

Ces utilisateurs intensifs ne sont que la pointe de l'iceberg: si l'on considère la part de ceux qui ne passent «que» trois heures ou plus par jour sur les réseaux sociaux les jours ouvrables, cela représente 40%, soit plus de 2,1 millions, de tous les enfants et adolescents âgés de 10 à 17 ans (le dimanche et les jours fériés, ce chiffre atteint 54%).» (Bauer, p. 73)

Bauer reconnaît que ces chiffres «reflètent plutôt la limite inférieure de la réalité».

Ce temps manque aux adolescents pour développer leur personnalité dans les échanges interpersonnels directs, comme par exemple dans les associations.

Mais «à quoi» les enfants et les jeunes consacrent-ils exactement leur temps? Bauer répond: «Les réseaux sociaux sont des plateformes d'évaluation mutuelle permanente et impitoyable.» (p. 76) Il évoque dans ce contexte l'augmentation des dépressions, des sentiments de solitude et une forte perte de l'estime de soi. Bauer se penche en détail sur les jeux vidéo. Il aborde de manière détaillée la consommation des jeux dits de combat ou violents. Il souligne notamment que même les plateformes dites «familiales» invitent les enfants et les adolescents à torturer, à tuer ou à pratiquer le sexe en groupe. (p. 95)

Les conséquences négatives que l'on peut constater aujourd'hui, comme les troubles graves de la personnalité, l'obésité, les tendances suicidaires, etc. ne sont toutefois pas suffisamment perçues et discutées par le public. Il est frappant de constater que cet état de silence perdure, bien que les experts mettent en garde depuis longtemps.

Les réactions aux dommages consécutifs sont remarquablement faibles

Les mesures législatives découlant des conséquences négatives graves déjà connues de l'utilisation excessive des médias – on devrait plutôt parler d'abus – sont très timides. (Qui veut freiner le «progrès» numérique?) Outre les règles de consommation médiatique telles que «3-6-9-12», elles-mêmes discutables, les parents et les pédagogues ne reçoivent guère d'aide. – Au contraire, dès l'école maternelle, on remet d'office des tablettes aux enfants. Bauer se réfère à son expérience avec les autorités compétentes qui, sans tenir compte des expériences des praticiens, publient des recommandations officielles tout à fait contraires.

S'agit-il d'une situation similaire à celle de l'industrie du tabac dans les années 50 et 60, lorsque celle-ci a réussi à minimiser les conséquences du tabagisme sur la santé (cancers, etc.) auprès du public à l'aide d'expertises «scientifiques» douteuses et de campagnes de relations publiques, et à exercer une influence décisive sur les autorités et les services officiels? Les conséquences ont été des millions de cancers, de jambes de fumeurs, d'infarctus du myocarde, etc.

Fuite dans le monde numérique

On ne peut certainement pas reprocher à Joachim Bauer d'être technophobe, mais il met en garde contre les dangers de la numérisation:

«Si nous les utilisons comme des outils au lieu de nous laisser transformer en leurs instruments, les produits numériques peuvent enrichir notre vie. Mais nous sommes sur le point de franchir le point de basculement. Les offres numériques ont commencé à prendre possession de notre vie. Sans que nous nous en rendions compte, elles nous prennent doucement par la main et remplacent la réalité analogique, interpersonnelle, par leurs canaux de communication numériques et leurs espaces de «jouissance». Le changement arrive comme une aide: on nous aide à marcher jusqu'à ce que nous ne puissions plus marcher. On nous aide à penser jusqu'à ce que nous ne puissions plus penser».

Bauer constate que de plus en plus de personnes, au lieu de s'occuper de la réalité existante et de l'améliorer, sont occupées à élever leur sentiment de vie dans des mondes virtuels par le biais de jeux vidéo, de contacts sur les réseaux sociaux ou dans de nouveaux méta-

«Métavers», voilà la nouvelle mine d'or des grandes sociétés numériques. Il est en train de se développer.

«Il offre aux «utilisateurs» un espace de vie virtuel jour et nuit en temps réel, dans lequel ils peuvent entrer à l'aide d'un ordinateur équipé en conséquence et de lunettes spéciales coûtant entre 400 et 1800 euros.» (p. 99)

Aujourd'hui déjà, de grands groupes se font concurrence pour attirer les futurs clients. Dans ces environnements, les utilisateurs peuvent se créer une nouvelle identité, une nouvelle apparence, une nouvelle existence. Ils y participent avec leur «atavar».

Des cabinets d'avocats renommés ouvrent aujourd'hui déjà des bureaux virtuels dans ces mondes fictifs, moyennant de grosses sommes d'argent, car des perspectives de profit les attirent. Car là aussi, on a besoin d'avocats. Cette fuite dans les mondes numériques a des conséquences pour notre monde et pour notre avenir.

Pour une saine estime de soi, il faut de réels contacts humains

D'un point de vue psychologique et individuel, une fuite dans le monde numérique ne peut pas réussir. Les médias numériques ne peuvent pas satisfaire le désir d'améliorer durablement l'estime de soi, car ils distancient l'«utilisateur» de son prochain et le privent ainsi de la possibilité de construire une véritable estime de soi par des contacts humains directs. Comme dans le cas d'une toxicomanie, le «consommateur» a toujours besoin de nouveaux «succès» et s'enfoncé ainsi de plus en plus dans un monde numérique, sans devenir réellement plus satisfait.

Appliquée à l'ensemble de la société, cette fuite en masse vers des mondes fictifs de la numérisation a de graves conséquences sur les problèmes réels. Qui les résout? Qui a encore le temps de s'en occuper? Qui a encore appris à résoudre les problèmes en commun?

Le «transhumanisme», l'idéologie du monde numérique

Parallèlement à cette évolution alarmante – loin du monde réel, présenté comme sombre et dangereux, vers un métavers numérique –, il se forme un courant de pensée, sous le terme de «transhumanisme», visant à légitimer le monde numérique comme un autre monde «réel», à côté de la réalité. En bref, la biologie humaine et la technique doivent fusionner. On ne pense toute-

fois pas ici à une prothèse de jambe, mais à une copie numérique du cerveau humain qui serait ensuite «téléchargée» pour l'«éternité».

Ces conceptions sont irréalistes et inhumaines. Elles reposent sur une conception obsolète et réductrice de l'homme et du monde. L'homme devient une créature infantile, une créature nécessitant des prothèses électroniques pour être considérée comme une personne à part entière. Les conséquences de cette idéologie sont en fin de compte discriminatoires, l'homme est dépossédé de ses droits. Elles conduisent à une fuite totale du monde réel vers un «nuage numérique».

Les êtres humains ont besoin de véritables contacts sociaux

Bauer s'intéresse à l'humanisme, non pas compris comme un slogan, mais comme une approche scientifique adaptée à la vie humaine. En s'appuyant sur ses propres décennies de recherche dans le domaine de l'adaptation génétique et de la psychologie, il démontre que les

êtres humains, en tant qu'êtres dans et issus de la nature, ont impérativement besoin de contacts sociaux et ne peuvent se développer et se réaliser conformément à leur nature biologique et évolutive que si c'est le cas.

Un revirement s'impose d'urgence

Joachim Bauer a réussi à mettre des mots sur la malaise largement répandue face à une «numérisation» croissante de notre quotidien et à nommer les problèmes réels qui y sont liés.

Outre les implications pour chaque personne, il souligne les conséquences sérieuses pour l'ensemble de la société. Il met en garde contre l'ignorance des conséquences et appelle à un revirement. Grâce à l'ampleur et à la profondeur de son analyse de la face cachée de la numérisation, Joachim Bauer apporte une contribution essentielle à la résolution des problèmes actuels.

Joachim Bauer. Realitätsverlust. Wie KI und virtuelle Welt von uns Besitz ergreifen und die Menschlichkeit bedrohen. Heyne-Verlag, Munich 2023

(Traduction «Point de vue Suisse»)