



Dépendance à la télévision

L'**addiction à la télévision** (ou **dépendance à la télévision**) est un trouble psychologique (pathologie communicationnelle et addiction comportementale) entraînant chez certains télespectateurs un besoin répétitif et compulsif (incontrôlable, voire obsessionnel) de regarder la télévision, au point que cette activité empiète et interfère négativement avec leur vie quotidienne, professionnelle ou affective.

La personne concernée peut alors développer une anxiété ou une dépression¹ (qui vont éventuellement indirectement aussi affecter son entourage).

En 1990, bien que le petit écran fût déjà régulièrement ou périodiquement regardé par plus d'un milliard de personnes, et que 65 à 70 % des Américains sondés estimaient que la télévision est addictive, et en dépit de nombreux rapports concernant l'addiction à la télévision, peu d'études empiriques (basées sur l'expérience) et larges avaient déjà porté sur la question². De nombreux parallèles ont été faits avec d'autres formes de dépendance comportementale, comme la dépendance à la drogue ou au jeu.



50 ans plus tard, la multiplicité des programmes offerts au spectateur est une richesse mais aussi un facteur de frustration (ici : 6 juin 2007 au japon)

Éléments de définition

Pour Goodman (1990) l'addiction est un phénomène polymorphe que l'on peut décrire comme « *processus par lequel un comportement, qui peut fonctionner à la fois pour produire du plaisir et pour soulager un malaise intérieur, est utilisé sous un mode caractérisé par 1) l'échec répété dans le contrôle de ce comportement et 2) la persistance de ce comportement en dépit de conséquences négatives significatives* ».

En 1997, JF Sarpi se demande si la télévision est une drogue dure ou une drogue douce⁸.

Dans les années 1980-1990, des psychologues spécialistes des psychotropes étudient les facteurs psychologiques de cette toxicomanie sans produit ; R McIlwraith & al. proposent propose par exemple en 1991 quatre modèles théoriques expliquant cette addiction, basés 1) sur les effets de la télévision sur l'imagination et la fantaisie de la vie, 2) sur le niveau d'excitation procuré par la télévision, 3) sur une personnalité déjà vulnérable à l'addiction et 4) un schéma particulier d'utilisations/gratifications propre au médium qu'est le téléviseur².

Selon les données disponibles, le téléviseur peut dans un premier temps effectivement détendre et distraire le téléspectateur et diminuer certains états négatif, mais pour cette raison, nombre de téléspectateurs peuvent peu à peu devenir dépendant du médium et l'utiliser à l'excès, avec des inconvénients qui vont peu à peu dépasser les avantages².

Ce phénomène est parfois classé parmi les nouvelles addictions, mais selon McIlwraith ce n'est pas l'addiction, mais sa forme et plus précisément « les moyens hédoniques mis en jeu » qui sont nouveaux (téléviseur, télécommande).

McIlwraith et ses collègues, en 1991 se demande si une telle utilisation de la télévision (comme modulateur d'affects) est ou non un obstacle important à l'apprentissage fonctionnel. (Base de données PsycINFO Record (c) 2012 APA, tous droits réservés)²

Il est cependant largement reconnu comme un réel problème pour de nombreux téléspectateurs⁹.

En 2004, C Horvath (2004) estimait que la Recherche devait encore définir les paramètres permettant de différencier un comportement normal face à la télévision d'un comportement réellement addictif¹⁰

La dépendance à la télévision ne figure pas parmi les maladies officiellement recensées dans les guides de diagnostic médical, par exemple par le DSM-IV¹¹.

Personnes plus vulnérables

Les bébés¹², les jeunes enfants¹³ (téléphagie infantile) et les personnes âgées¹⁴ semblent vulnérables à cette dépendance. Chez les étudiants, les garçons y semblent un peu plus vulnérables que les filles (selon Greenberg & al. (1999)¹⁵.

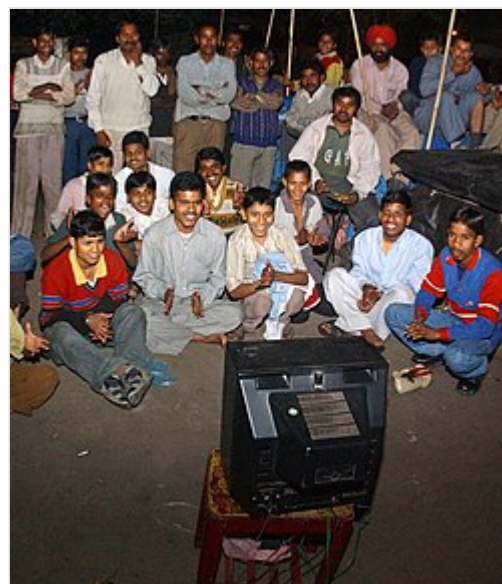
Phénomènes associés

Plusieurs phénomènes sont souvent associés :

1. grignotage et manque d'activité, qui contribuent alors à une dégradation de la condition physique des téléspectateurs ; Le spectateur est dans le même temps exposé à de nombreuses publicités télévisée vantant des aliments à haute densité énergétique (notamment sucrés et gras), type de publicité qui a pu être associé à une prévalence plus élevée de l'obésité¹⁶ ;
2. une tendance au Zapping (depuis l'apparition de la télécommande) ;



En 1928, cette couverture présente la télévision du futur proche comme un vecteur commercial (ici de vente de vêtements)



Certains auteurs voient dans le sport médiatisé³ et dans le média télévisuel et certains des divertissements qu'il offre un moyen de prolonger le principe du panem et circenses de l'Empire romain⁴, ou un nouvel "opium du peuple"^{5, 6, 7}

3. une dégradation de la vie familiale, à la suite d'une diminution des relations interpersonnelles dans le foyer¹⁷.

Classification

Du point de vue de la psychologie hédonique, parmi les troubles de la gestion hédonique (c'est-à-dire dans « ce que fait un être humain, chaque jour et à chaque instant, pour réguler ces états psychologiques »¹⁸), Loonis classe en 2002¹⁸ l'addiction à la télévision parmi les stimulations psychiques exogènes, les 2 autres catégories possibles pour lui étant *1°) les stimulations psychiques endogènes (réflexions intellectuelles, rêveries, fantasmes érotiques...)

- 2°) les stimulations psycho-pharmacologiques (consommation de tabac, cannabis, alcool et autres drogues ou psychotropes...),
- 3°) les stimulations somatiques (sexualité, sensualité alimentaire, exercice physique, jusqu'aux signaux douloureux valorisés par le masochisme ou les automutilations...),
- 4°) stimulations comportementales : (actions compulsivement répétées, souvent liées à une recherche de sensation et de stress (achats, vol à l'étalage, certains jeux vidéo, arts et sports..),
- 5°) stimulations sociales (dans le couple, la famille, le cercle des amis, voisins, proches, confraternité, etc. jusque dans la sectes parfois),
- 6°) stimulations contextuelles (relatives à une ambiance particulière, de manifestation, boîte de nuit, rave party... ou relative à une stimulation transgressive mineure (délinquance) à majeure (crime).

Malgré leur diversité, chacune de ces classes pourraient avoir un dénominateur neurologique commun, comme le montrent l'existence de production de drogues endogènes par les systèmes cérébraux de récompense ou de lutte contre certains stress. La vision et l'ouïe comptent parmi les moyens importants de découverte de l'environnement par le jeune enfant, ce qui pourrait expliquer à quel point ils peuvent être fasciné par l'image animée et en particulier le dessin animé.

Une des compositions de l'addiction à la télévision peut être l'addiction aux images¹⁹

Mécanismes psychologiques

La fascination pour l'image, le spectacle et les symboles est ancienne, et fut notamment utilisée par le système panem et circenses mis en place par l'empire romain⁴.



Derrière la télévision, il existe aussi une industrie, qui cherche à fidéliser ses téléspectateurs et à vendre de nouveaux produits, dont des écrans plats de plus en plus grands, augmentant la sensation d'immersivité



La télévision ou le film ont des vertus apaisantes ou permettre de faire passer le temps. Dans ce contexte (usage momentané), elle n'est a priori pas addictive

La télévision est un « média de masse » qui offre une gratification immédiate et temporellement apparemment infinie aux téléspectateurs. Celui-ci peut alors rester totalement passif, avec l'illusion de vivre une communication sociale (On lui parle, on lui montre, on le fait rire ou pleurer, on le cultive, mais cette communication est *à sens unique*, à la différence de l'Internet dans le cas du Web 2.0).

Certaines enquêtes montrent que le petit écran serait l'un des loisirs les plus frustrants pour l'individu qu'est le téléspectateur lui-même. La corrélation entre le nombre d'heures passées devant le téléviseur et les indices de satisfaction est négative. Selon Robert Putnam, comme toute consommation compulsive ou addictive, la télévision est une activité étonnamment peu valorisante²⁰.

Enjeux

Les enjeux sont notamment commerciaux, socioculturels et éthiques, mais aussi de santé publique.

Enjeux socioculturels et économiques

Dans un paysage très concurrentiel où le nombre de chaînes ne cesse de croître, et où l'on veut fidéliser le téléspectateur, et où l'industrie des programmes dits culturels vend du *temps de cerveau disponible* aux publicitaires, cette industrie pourrait (sciemment et/ou inconsciemment) faciliter ou encourager l'addiction des spectateurs²¹.

Enjeux sanitaires

Selon les données scientifiques disponibles, la télévision :

- altère le sommeil, notamment chez les enfants, provoquant des heures irrégulières ou tardives de coucher ou en suscitant de l'agitation avant le coucher^{22, 23}. Une étude de 2008, qui a porté sur l'impact de la télévision sur les jeunes enfants (4 à 35 mois) montre que « les enfants de moins de trois ans regardant beaucoup la télévision auraient un sommeil agité et se réveillent plusieurs fois durant la nuit », alors que note l'auteur « beaucoup de parents comptent sur la télévision pour endormir leurs enfants »²⁴. En France, la Caisse d'allocations familiales dispense le conseil suivant : « La télévision est une dévoreuse de temps de sommeil : les films ou feuilletons du soir retardent le coucher et les dessins animés du mercredi, du samedi et du dimanche matin incitent l'enfant à se lever »²⁵.
- diminue la confiance en soi et la participation à des organisations sociales, selon une l'analyse de données indonésiennes, par Benjamin Olken



Ici l'écran qui diffuse le programme de la chaîne City TV est géant, imposé au public, comme la publicité (McDonalds, Pékin)



Message associé au graph : *Télévision = aliénation*

- augmente le risque de diabète de type II, de maladies cardio-vasculaires et la mortalité (toutes causes confondues)²⁶

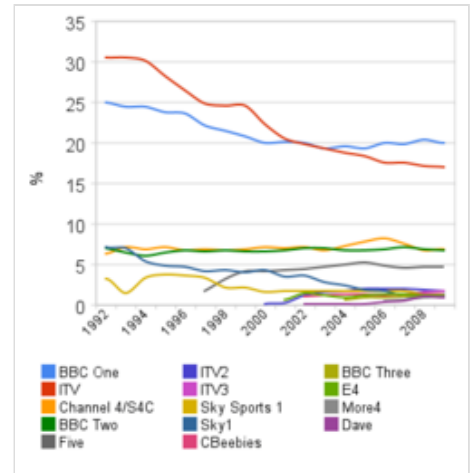
Tendances et prospective

Cette dépendance se résout parfois d'elle-même, et dans ce cas, à la différence des dépendances chimiques elle n'entraînerait pas ou peu de séquelles physiques et psychiques pour la santé, affirmation que seules des études épidémiologiques de long terme pourront confirmer.

Elle semble en régression dans certains pays où elle semble alors souvent remplacée par une addiction à l'internet ou au smartphone qui touche également beaucoup les jeunes.

Avec l'apparition de la télévision numérique, en relief ou en grand écran (contexte plus immersif²⁷), ou avec sa consultation via l'internet sur un ordinateur, une tablette ou un smartphone, cette forme d'addiction pourrait évoluer, en prenant moins d'importance grâce à une moindre passivité du spectateur ou peut-être en devenant l'une des composantes de la cyberaddiction (dépendance à Internet) dans le cadre du nomadisme numérique.

Il est probable que dans un certain nombre de cas, la télévision a simplement été le révélateur d'une vulnérabilité à l'addiction, qui aurait pu sans elle avoir d'autres cibles.



Le temps passé devant la TV a diminué, au profit de l'Internet et du smartphone (ici au Royaume-Uni, de 1992 à 2009)

Mesure de l'addiction à la télévision

Des chercheurs (tel Horvath en 2004²⁸) se sont inspirés de grilles utilisées dans d'autres domaines de la psychologie des addictions (ex : addiction au tabac ou à l'alcool) pour proposer de moyens de mesurer quantitativement et qualitativement l'addiction à la télévision.

Lutte contre l'addiction

Parmi les recommandations les plus souvent citées, figurent les moyens suivants :

- Prendre conscience et faire prendre conscience du phénomène de « dépendance », par exemple en mesurant le temps passé devant l'écran ou en listant les programmes regardés et en évaluant le degré de plaisir ou de frustration éprouvé (comme pour se libérer d'autres addictions, c'est une première étape nécessaire)¹.
- Promouvoir l'activité physique et des activités créatrices¹.
- Apprendre à dominer la frustration et à changer d'activité (de nombreux téléspectateurs continuent à regarder une émission qu'ils savent inintéressante ou des publicités, en espérant peut-être découvrir quelque chose de nouveau ou d'intéressant, et sont ensuite frustrés du temps passé sans plaisir¹.
- Renforcer les limites : comme avec les jeux vidéo, la conscience du temps qui passe peut diminuer. Faire sonner une minuterie après un délai jugé raisonnable serait souvent plus

efficace chez les enfants que de leur annoncer oralement qu'il serait temps de passer à autre chose¹.

- Bloquer certaines chaînes (des micro-puces permettent, par exemple, d'empêcher les enfants de subir des images violentes ou jugées inappropriées à leur âge)¹.
- Sélectionner avec attention ce que l'on veut voir à l'aide des programmes ou rediffusions, ou d'enregistrements programmés, plutôt que de zapper ou regarder au hasard. Beaucoup de gens ne vont en fait jamais voir ce qu'ils ont enregistré pour regarder plus tard¹.
- Beaucoup de familles ont réussi à limiter le temps passé devant l'écran en la plaçant dans un placard, dans une pièce éloignée de la maison, ou plus drastiquement en mettant fin à l'abonnement numérique, voire en supprimant leur télévision^{1,29}.
- Encourager l'éducation à l'image et à l'information et aux médias, dès l'école afin que les enfants soient mieux capables de décrypter les messages (publicitaires notamment) et plus facilement échapper à l'addiction, en utilisant de manière plus raisonnée et maîtrisée les médias¹.

Notes et références

1. Kubey, R., & Csikszentmihalyi, M. (2002). *Television addiction* (<http://faculty.oxy.edu/clint/physio/article/televisionaddiction.pdf>) (PDF, 7 pages). Scientific American, 286(2), 74-81.
2. McIlwraith, Robert; Robin Jacobvitz; Robert Kubey; Alison Alexander (1991). "Television Addiction: Theories and Data Behind the Ubiquitous Metaphor" ; American Behavioral Scientist (35 (2)): 104–121, novembre 1991.
3. *"Le sport est le nouvel opium du peuple"* (<http://www.metronews.fr/x/metro/2008/06/10/FbwYMyf0IR8M/index.xml>) ; interview de Robert Redeker par Métro-News10-06-2008
4. Fernandez, L., Bonnet, A., & Loonis, E. (2004). Quelles sont les nouvelles formes d'addiction. Proteste, 100, 10-11.
5. Ducharme, J., & Parent, A. *Le divertissement est-il le nouvel opium du peuple ?* (http://www.cvm.qc.ca/Empreintes/Publications/Canif/H04/pdf/oeil_4.pdf) Concours Philosophe 2002-2003. PDF, 22 pages
6. Coulangeon, P. (2010). II. Une pratique dominante: la télévision. Repères, 11-32.
7. Monteil PO (1998) *La sollicitude et le petit écran*. Autres Temps. Cahiers d'éthique sociale et politique, 59(1), 22-28.
8. Sarpi, J. F. (1997). La télévision: drogue dure? drogue douce?. Vacarme, 2(2), 15-15
9. Kubey R & Csikszentmihalyi M (2002) Television Addiction Is No Mere Metaphor (<http://www.scientificamerican.com/article.cfm?id=television-addiction-is-n-2002-02>), Scientific American, février 2002
10. Horvath C (September 2004). "Measuring Television Addiction". Journal of Broadcasting & Electronic Media 378: 378.
11. McIlwraith, Robert (2011) *I', addicted to television : the personality, imagination, and TV watching patterns of self-identified TV addicts*. <http://www.bnet.com>. Consulté le 17 septembre 2011.
12. Tisseron S (2009) *Les dangers de la télé pour les bébés: non au formatage des cerveaux*. Erès (résumé avec cairn.info (<http://www.cairn.info/les-dangers-de-la-tele-pour-les-bebes--9782749210568.htm;Les>)).

13. Louacheni, C., Plancke, L., & Israel, M. (2008). *Les loisirs devant écran des jeunes. Usages et mésusages d'internet, des consoles vidéo et de la télévision* (https://scholar.google.fr/scholar_url?url=http%3A%2F%2Fipmsh.achanez.ep.profweb.qc.ca%2Fwp-content%2Fuploads%2F2009%2F01%2FLouacheni.pdf&hl=fr&sa=T&oi=gga&ct=gga&cd=2&ei=JhixVJfhCcG8qQG8w/CwBA&scisig=AAGBfm23A0C1574yWOz0Xr-1282xlljqQg&nossl=1&ws=1366x667) ; Psychotropes, 13(3), 153-175.
14. Salve, A., Leclercq, S., Ponavoy, E., Trojak, B., Chauvet-Gelinier, J. C., Vandel, P., & Bonin, B. (2011) *Conduites addictives du sujet âgé* (<http://www.em-consulte.com/article/299634>); [37-530-A-30] - Doi:10.1016/S0246-1072(11)57929-5
15. Greenberg, J. L., Lewis, S. E., & Dodd, D. K. (1999). Overlapping addictions and self-esteem among college men and women. *Addictive behaviors*, 24(4), 565-571. (résumé (<http://www.sciencedirect.com/science/article/pii/S030646039800080X>))
16. Serge Hercberg (professeur de nutrition et président du comité de pilotage du PNNS), Yannick Le Marchand-Brustel (directrice de recherche INSERM, président de l'Association française d'étude et de recherche sur l'obésité), Joël Ménard (professeur de santé publique), Dominique Turck (professeur de pédiatrie, président du comité d'experts en nutrition humaine de l'Afssa), in *Libération*, 25 avril 2008, page 32.
17. Pawlowski, C. (2000). *Glued to the Tube: The Threat of Television Addiction to Today's Family*. Sourcebooks.
18. Loonis, E. (2002). *De la gestion hédonique, prolégomènes à une hédonologie*. *Psychologie Française*, 47(4), 83-93.
19. Forget, J. M. (2009). *L'addiction aux images*. *La revue lacanienne*, (3), 88-91 (résumé (http://scholar.google.fr/scholar_url?url=http%3A%2F%2Fwww.cairn.info%2Farticle.php%3FID_ARTICLE%3DLRL_093_0088&hl=fr&sa=T&ct=res&cd=44&ei=8iuxVLI0AcqXqgHc5YDQDQ&scisig=AAGBfm01_idKLWUuqCjk6xtDEdFiYVgu4g&nossl=1&ws=1366x667)).
20. Daniel Cohen, "Homo economicus, prophète (égaré) des temps nouveaux", *Albin Michel*, 2012, p. 20
21. Bénilde, M. (2007) présentation du livre *On achète bien les cerveaux* (<http://www.nonalaguerre.com/CL/pages/articles/116-Onachetebienlescerveaux.pdf>). La publicité et les médias, Paris, Raisons d'agir, PDF 2 pp
22. *Pediatrics* résumé (<http://pediatrics.aappublications.org/cgi/content/abstract/116/4/851>) et la position de l'*America academy of pediatrics*
23. [1] (<http://aappolicy.aappublications.org/cgi/content/full/pediatrics;107/2/423>)
24. Étude du Dr Dimitri Christakis, de l'Université de Washington, publiée en 2008 [2] (<http://sante-medecine.commentcamarche.net/actualites/la-television-perturberait-le-sommeil-des-enfants-102012-actualite.php3>).
25. *Les Infos Familiales* (journal de la CAF) n° 177, 17 septembre 2007 [PDF] ([http://www.caf.fr/web/Web471.nsf/090ba6646193ccc8c125684f005898f3/61a5fcd56fb4c6e4c125737700492138/\\$FILE/Le%20sommeil%20des%20enfants.pdf](http://www.caf.fr/web/Web471.nsf/090ba6646193ccc8c125684f005898f3/61a5fcd56fb4c6e4c125737700492138/$FILE/Le%20sommeil%20des%20enfants.pdf)).
26. Grøntved A & Hu F.B (2011), *Television Viewing and Risk of Type 2 Diabetes, Cardiovascular Disease, and All-Cause Mortality: A Meta-analysis* (<http://jama.ama-assn.org/content/305/23/2448.abstract>), *JAMA* ;305:2448-2455
27. Bonfils, P. (2012). *Environnements immersifs: spectacle, avatars et corps virtuel, entre addiction et dialectique sociales*. Hermès, *La Revue*, (1), 53-58.(résumé (http://www.cairn.info/resume.php?ID_ARTICLE=HERM_062_0052))
28. Horvath, C. W. (2004). Measuring television addiction. *Journal of Broadcasting & Electronic Media*, 48(3), 378-398 ([résumé]).
29. Mander J (1978) *Four Arguments for Eliminating Television* (http://z5.ifrm.com/30157/88/0/p1094049/Ev_Four_Arguments_for_Eliminating_Television.pdf) ; Synopsis and Comments by William H. Gross – Colorado Springs 200. Ed Harper Collins, NYC, PDF, 8 pages

Voir aussi

Sur les autres projets Wikimedia :



Dépendance à la télévision (<https://commons.wikimedia.org/wiki/Category:Télévision?uselang=fr>), sur Wikimedia Commons



télévision, sur le Wiktionnaire

Bibliographie

- Anderson, D. R., Collins, P. A., Schmitt, K. L., & Jacobvitz, R. S. (1996). *Stressful life events avec television viewing*. *Communication Research*, 23(3), 243-260.
- Bouscarat, F., & Lejoyeux, M. (2009). Addiction télévisuelle avec manifestations dermatologiques : « la bursite du télé-addict ». *La Presse Medicale*, 38(9), 1366-1367.
- Clerget, S. D. (2002). *Ils n'ont d'yeux que pour elle: les enfants et la télé*. Fayard.
- Finn, S. (1992). *Television "addiction?" An evaluation of four competing media-use models*. *Journalism & Mass Communication Quarterly*, 69(2), 422-435.
- Glevarec, H. (2010). *Trouble dans la fiction. Effets de réel dans les séries télévisées contemporaines et post-télévision* (<http://questionsdecommunication.revues.org/405>). *Questions de communication*, (18), 214-238.
- Kubey, R., & Csikszentmihalyi, M. (2002). *Television addiction* (http://faculty.oxy.edu/clint/p_hysio/article/televisionaddiction.pdf) (PDF, 7 pages). *Scientific American*, 286(2), 74-81.
- Kubey, R. (1996). Television dependence, diagnosis, and prevention: With commentary on video games, pornography, and media education. *Tuning in to young viewers: Social science perspectives on television*, 221-260.
- Lang A (2000), *The Limited Capacity Model of Mediated Message Processing*. *Journal of Communication*, Vol. 50, No. 1, pages 46–70; Mars 2000.
- Lemish, D. (2007). *Children and television: A global perspective*. Blackwell Pub.
- McIlwraith R.D (1998) *"I'm Addicted to Television": The Personality, Imagination, and TV Watching Patterns of Self-Identified TV Addicts* ; *Journal of Broadcasting and Electronic Media*, Vol. 42, No. 3, pages 371–386; Summer 1998.
- Robert W. Kubey (1995) *Television Dependence, Diagnosis, and Prevention ; Tuning in to Young Viewers ; Social Science Perspectives on Television*. Edited by Tannis M. MacBeth. Sage.

Articles connexes

- Addiction
- télévision, téléviseur
- télespectateur
- Monde virtuel
- Dépendance à Internet
- Nomadisme numérique
- Informatique ubiquitaire
- Tablette tactile

- Réception et enregistrement de la télévision
- Médias de masse
- Audience (média)
- Évitement (psychologie)

Lien externe

- -
 - Notice dans un dictionnaire ou une encyclopédie généraliste : *Gran Enciclopèdia Catalana* (<https://www.enciclopedia.cat/EC-GEC-0276505.xml>)
 -
-

Ce document provient de « https://fr.wikipedia.org/w/index.php?title=Dépendance_à_la_télévision&oldid=223910694 ».