

TELEVISIOPHOBIE Phobie de la télévision

**Phobie non officielle, non reconnue, non spécifique,
non classifiée en tant que trouble anxieux défini dans le DSM-5 et la CIM-11**

Peur pour sa santé physique ou/et mentale

Est-ce qu'une télé peut imploser ?

Il y a la poussière qui peut se glisser dans la télévision. Si, à un moment donné, une résistance surchauffe, elle peut enflammer ces crasses. Cette chaleur endommage le tube cathodique et il explose, projetant alors du verre et des flammes, ce qui explique des implosions suivies d'incendies.

L'usage des écrans a des effets sur la santé mentale. Peu importe le contenu et l'appareil utilisé, un temps d'écran élevé est associé à une santé mentale languissante et à des symptômes de troubles mentaux, comme l'anxiété, la dépression et les comportements suicidaires.

Pourquoi regarder la télévision me rend-il anxieux ?

Un temps d'écran accru signifie une exposition accrue à la lumière bleue.

À long terme, cela peut entraîner une baisse de la concentration et des difficultés d'attention.

À court terme, la lumière bleue peut rendre difficile la détente en fin de journée. Sans rituel de relaxation, la stimulation accrue peut également accroître l'anxiété.

Qu'est-ce que le syndrome EPEE lié à la surexposition aux écrans de l'enfant ?

Parmi les effets négatifs d'une surexposition aux écrans se trouve le syndrome EPEE, pour Exposition Précoce et Excessive aux Écrans. Les symptômes peuvent être confondus avec le trouble du spectre autistique.

Quels sont les effets de la télévision sur le cerveau ?

Les effets perturbateurs des écrans sur le sommeil s'expliqueraient aussi par des mécanismes cognitifs. Certains contenus ou activités sur écran peuvent générer une excitation cognitive nuisible à l'endormissement et à la qualité du sommeil.

Quels sont les effets négatifs de la télévision ?

L'écoute excessive de la télévision contribue à un accroissement de l'incidence d'obésité juvénile.

L'écoute excessive de la télévision peut avoir un effet nuisible sur l'apprentissage et le rendement scolaire.

L'écoute de certaines émissions peut favoriser des comportements sexuels irresponsables.

La televisiophobie admet deux lectures, la phobie individuelle et la crainte sociale ou civilisationnelle. Je traite surtout la seconde, avec un volet psychopathologique.

1. Une crainte épistémique et politique. La télévision est redoutée moins comme objet que comme dispositif de production du réel. Debord y voit l'instrument du spectacle, rapport

social médiatisé par des images. Postman soutient que son « épistémologie du divertissement » dissout la forme argumentative propre à la culture typographique. Bourdieu (*Sur la télévision*) dénonce une censure invisible, la circulation circulaire de l'information et l'urgence qui interdit la pensée, au prix d'une violence symbolique exercée sur le champ journalistique, puis sur les autres champs. Popper, plus prescriptif, y décèle un péril pour la démocratie. Gerbner, dans une perspective empirique, parle de « cultivation » : l'exposition cumulée induit un *mean world syndrome*, soit une surestimation du danger social, de sorte que la peur est ici un effet de la télévision autant qu'une attitude à son égard.

2. Une crainte phénoménologique et anthropologique. Anders décrit le monde réduit à un « fantôme » livré à domicile et une présence sans réciprocité. Derrida (*Échographies de la télévision*) en fait une machine à spectres : l'enregistrement installe une hantologie, le revenant dans le direct. Cela rejoint l'*Unheimliche* freudien : l'écran est un seuil dans l'intime, dont l'imaginaire d'horreur (*Poltergeist*, *Ringu*, *Videodrome*) exploite la perméabilité. S'y ajoute la bidirectionnalité, de la télécran orwellienne aux *smart TV* et à la reconnaissance automatique de contenu : le regardé regarde.

3. Un registre psychopathologique distinct. Il n'existe pas de phobie spécifique canonique de la télévision. Une crainte persistante relèverait, selon sa structure, d'une phobie spécifique de type « autre », ou de la peur induite par les contenus (Cantor sur l'enfance). Il faut la distinguer des idées de référence ou d'influence, où l'écran « s'adresse » au sujet, symptomatologie classique des troubles psychotiques. Si la question est personnelle, un avis clinique permettrait de trancher.

Prolongements possibles avec Claude IA

- *Confronter la lecture critique (Bourdieu, Postman) aux théories de la réception (Hall, encodage/décodage) pour interroger le présupposé de passivité du spectateur.*
- *Examiner la migration de ces anxiétés vers les plateformes algorithmiques : la peur de la télévision survit-elle à son déplacement vers l'écran personnalisé ?*
- *Approfondir la spectralité derridienne et le motif de l'écran-seuil dans l'horreur contemporaine.*