

Usage problématique des écrans, L'influence du design numérique.

3 questions à

Maeva
Flayelle



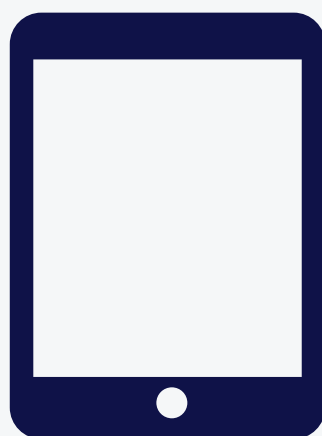
Chercheuse postdoctorante à
l'Institut de Psychologie de
l'Université de Lausanne (Suisse)

Depuis un peu plus de 10 ans, Maèva Flayelle s'intéresse aux conduites en ligne problématiques, voire addictives. Titulaire d'un doctorat portant sur les processus psychologiques impliqués dans le binge-watching d'épisodes de séries TV, ses travaux de recherche portent notamment sur l'influence des caractéristiques de conception technologique des applications et plateformes en ligne pouvant favoriser un usage déréglé.



1. Le design numérique semble influencer les pratiques sur les écrans. Existe-il des données de recherche robustes sur ce sujet ?

Oui, il existe des données mais les études sur cette question sont assez récentes et les résultats restent encore préliminaires. Plusieurs travaux convergent pour indiquer que l'exposition à certaines caractéristiques de conception technologique est associée à un usage plus prolongé des plateformes et à davantage de difficultés d'auto-régulation. C'est notamment le cas de la personnalisation algorithmique (c'est-à-dire quand les contenus proposés sont adaptés aux préférences de l'utilisateur), de l'autoplay (c'est-à-dire l'enchaînement automatique de contenus sans action requise de la part de l'utilisateur), et de l'affichage en couleurs (par rapport à un affichage en niveaux de gris) sur l'écran du smartphone.



2. Quels liens ont été mis en évidence entre le design numérique et l'usage problématique d'écrans ?

Ici, il est important de préciser que favoriser un usage plus prolongé ne signifie pas nécessairement provoquer un usage problématique. En revanche, plusieurs études ont mis en évidence des associations entre certaines caractéristiques de conception technologique et des niveaux plus élevés d'usage numérique problématique. Par exemple, des premières études menées sur la personnalisation algorithmique et le défilement infini des contenus ("infinite scroll") montrent des liens avec des niveaux plus élevés d'usage problématique des réseaux sociaux et des plateformes d'achat en ligne. Toutefois, ces associations ne signifient pas que ces caractéristiques expliquent, à elles seules, un usage problématique. Les résultats suggèrent plutôt qu'elles peuvent interagir avec certaines vulnérabilités individuelles, comme l'impulsivité, certaines motivations d'usage ou anxiétés de ratage ("Fear of Missing Out"), et ainsi favoriser des expériences de perte de contrôle dans le cadre des activités en ligne.

3. En pratique, quels changements sur le plan du design numérique pourraient permettre un usage plus raisonné des écrans ?

Une première piste pourrait consister à donner davantage de contrôle aux utilisateurs. Aujourd'hui, certaines fonctionnalités sont activées par défaut et parfois difficiles à modifier. L'idée serait donc de permettre aux utilisateurs de les désactiver ou de pouvoir les ajuster plus facilement.

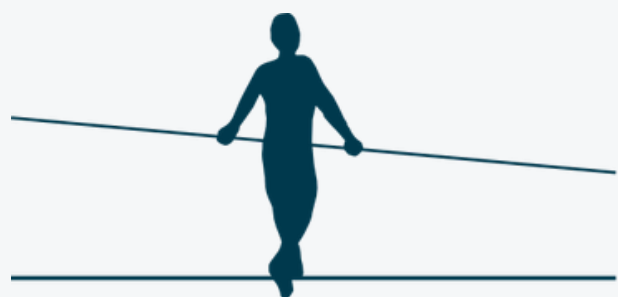
On pourrait aussi imaginer que les fonctionnalités les plus susceptibles d'encourager un usage prolongé ou difficile à réguler ne soient tout simplement pas activées par défaut.

Une autre piste pourrait consister à redonner à l'utilisateur l'opportunité de faire des pauses et de décider s'il souhaite réellement poursuivre son usage. Par exemple, au lieu que le contenu suivant démarre automatiquement (comme dans le cas de l'autoplay), la plateforme pourrait demander à l'utilisateur s'il souhaite poursuivre, afficher des rappels du temps passé, ou encore restaurer des pauses naturelles entre les contenus en supprimant le défilement infini.

Plus largement, l'objectif serait de concevoir des plateformes qui soutiennent davantage un usage intentionnel et l'autorégulation, plutôt que des plateformes conçues avant tout pour maximiser l'engagement de l'utilisateur.

Retrouvez l'**interview** de Maeva Flayelle, “Usage problématique des écrans, l’influence du design numérique”.

sur le site de l'Institut Fédératif des Addictions Comportementales (IFAC) du CHU de Nantes et sur le portail de notre partenaire **Addict'Aide**.



IFAC

CHU de Nantes

Institut
Fédératif des
**Addictions
Comportementales**