

# POURQUOI Instagram TE CAPTIVE

Si tu te retrouves à scroller des images au milieu de la nuit, à liker des photos alors qu'un copain te parle, ce n'est pas que tu as perdu la tête. C'est que le réseau social a tendu de grands filets pour t'attraper.

📷 *Jean-Paul Lefret*  
👉 *Julien Duriez*

## Parce que ça te procure des shoots de dopamine

Le mésencéphale est un amas de neurones gros comme une balle de golf, situé au milieu de notre cerveau. C'est là qu'est produite la dopamine, à l'origine de la sensation de plaisir et de motivation. Ce neurotransmetteur est généré lorsqu'on mange, quand on fait l'amour ou lors de la prise de drogues. Récemment, les chercheurs ont mis en évidence que chaque « like » sur Instagram, ou tout autre réseau social, générerait lui aussi un mini shoot de dopamine. Chaque petit cœur reçu sous ta photo avec tes potes au bowling ou chaque vue de ta story sont pour ton cerveau comme autant de petites récompenses. Difficile pour lui de résister et d'avoir une consommation mesurée! D'autant plus qu'à l'adolescence, le lobe frontal de ton cerveau, celui qui permet de prendre des décisions raisonnables (fermer Instagram, par exemple) n'est pas encore mûr, alors que le système qui génère de la dopamine est lui opérationnel depuis tes 12 ans. Si jamais cette source de plaisir immédiat auquel ton cerveau s'est habitué n'est plus satisfaite, cela peut entraîner un léger mal-être, contribuer à une déprime passagère, voire carrément à une dépression.

## Parce que ces photos, c'est TOI qui les as faites

Plus tu t'investis dans une tâche, plus elle prend de la valeur. Les créateurs d'une célèbre enseigne suédoise de mobilier l'ont bien compris: tu seras d'autant plus attaché-e à un meuble si tu le construis en partie toi-même. Ce mécanisme psychologique, appelé par les spécialistes l'« effet Ikea » ou « théorie de l'investissement supplémentaire », s'applique aussi à la vie numérique, et spécialement à Instagram. Après avoir choisi tes photos, les avoir retouchées et mises en ligne sur ton fil ou dans ta story, tu seras davantage amené-e à retourner sur Instagram. Pour admirer ton œuvre, d'abord, ces photos et vidéos rendues plus belles grâce aux filtres disponibles. Et aussi pour consulter les comptes de tes amis et ainsi comparer leurs photos aux tiennes et t'en inspirer. Tout bénéf pour Instagram.

## Parce que tu as peur de manquer un truc

Un peu comme si tu attendais des journées entières le facteur qui devait t'amener un colis super important, la présence de ton smartphone dans ton environnement proche met ton cerveau en état de veille permanent. Et si on m'avait envoyé un message hyper important? Et si j'apparaissais dans la story d'un de mes potes? Et si untel, que j'aime beaucoup, était justement connecté en ce moment sur la messagerie? Et si, et si... C'est la fameuse peur de rater quelque chose (en anglais, « Fomo », « Fear of missing out »), sur laquelle jouent les ingénieurs d'Instagram. Ta capacité d'attention en est durablement limitée. Et tes échanges avec les autres aussi. Une étude a démontré que la simple présence pendant une conversation d'un téléphone portable, même éteint, sur la table rendait la discussion plus superficielle. À méditer, sans téléphone près de toi!

## Parce que tu es aux aguets

Tu es en train de te concentrer sur ta dissert de français à rendre pour demain, bien décidé-e à tout donner. Il suffit pourtant d'une légère vibration de ton téléphone resté sur ton bureau pour que tu te retrouves à ouvrir Instagram et répondre à un message d'une importance toute relative (« Trop belle ta photo de chaton ♥♥♥ »). Comment t'es-tu retrouvé-e à perdre toute concentration, sans même te souvenir pourquoi tu as ouvert l'appli? Qu'elles sollicitent le toucher, l'ouïe ou la vue, les notifications représentent l'un des moyens les plus efficaces pour capter ton attention. Instagram et toutes les autres applications détournent ainsi la capacité du cerveau humain à rester attentif face à des stimuli extérieurs. Qu'il s'agisse de l'attaque d'un tigre aux dents de sabre à l'époque de Néandertal ou de l'apparition d'une trottinette électrique sur un trottoir de nos jours, ta cervelle est programmée pour pouvoir se déconnecter d'une tâche lorsqu'un danger survient. Mais à la base, l'objectif est de te sauver la vie, pas que tu te retrouves à scroller sans fin comme un robot!

## Parce que tu es social-e par nature

Quel est ainsi le rapport entre ta consultation frénétique d'Instagram et la chasse au mammoth? La réponse se trouve dans ton cerveau. Pour chasser une bête qui pouvait peser 12 tonnes et mesurer jusqu'à cinq mètres au garrot, l'homme de Néandertal, seul avec sa peau de bête et sa petite lance, ne faisait pas vraiment le poids. Pour arriver à attraper de grosses proies, et de manière générale pour survivre, nos ancêtres de l'époque glaciaire ont été obligés de s'associer. Depuis, cette collaboration entre humains s'est toujours davantage renforcée. Elle est inscrite dans notre cerveau. C'est ce que les chercheurs en psychologie appellent le « besoin de validation sociale ». Sans cesse, nous cherchons l'assentiment de notre entourage dans ce que nous faisons ou pensons. De l'or pour Instagram et les réseaux sociaux en général.

## Parce que l'échange appelle l'échange

**Que répondre à un ami qui t'envoie une photo soigneusement mise en scène?** Que faire lorsqu'une autre de tes connaissances te cite dans sa story? L'un des réflexes est de lui retourner la politesse, en lui répondant ou en le citant lui aussi. C'est la théorie du don contre don, théorisée par Marcel Mauss, anthropologue français du XX<sup>e</sup> siècle. C'est encore ce principe qui est au centre du « *streak* », cette petite flamme qui apparaît lorsque tu échanges chaque jour avec tes contacts sur Snap, autre réseau social addictif. Même si tu n'as jamais activé cette option, elle existe et te pousse, pour éviter que la flamme s'éteigne, à multiplier les échanges, y compris ceux sans aucun intérêt, en envoyant la photo du kebab que tu as mangé à midi...

## Parce que demain, Instagram lira sur ton visage

**Pour capter ton attention, de nouveaux outils pourraient bientôt être utilisés par Instagram.** L'oculométrie (savoir exactement où se pose ton regard sur ton écran), la reconnaissance faciale et vocale pourraient ainsi permettre aux géants du numérique de savoir si tu es de bonne humeur, triste, frustré-e. Est-ce qu'ils chercheront un jour à influencer sur cette humeur, afin de proposer de la publicité plus facilement?

## Parce que tu aimes quand ça brille

**Couleur et contraste stimulent le cerveau.** Les concepteurs du bouton sur lequel tu tapes pour ouvrir Instagram ont opté pour un rouge bien brillant, une couleur associée à l'excitation et à la jeunesse, qui le fait ressembler à un petit bonbon séduisant. Né dans la Silicon Valley, en Californie, le mouvement #GoGrey (choisis le gris) invite à passer son téléphone en noir et blanc pour éviter cette tentation. « Une façon de rompre l'attachement avec mon téléphone est peut-être de le rendre un peu plus mauvais », résume Nellie Bowles, une journaliste du *New York Times*, qui a opté pour le gris en 2018.

## Parce que c'est sans fin

**Dans la cour du lycée, au milieu du bus, au supermarché, ils sont nombreux à oublier totalement le monde qui les entoure, comme possédés par une force mystérieuse qui commande leurs faits et gestes.** Le début du scénario d'un film de zombies? Non, plutôt la description des utilisateurs d'Instagram happés par le scroll infini. Sans limites, les contenus d'Insta sont disponibles d'un seul mouvement du doigt sur l'écran. Cette technique zombifiante inventée par le designer américain Aza Raskin, fait appel à l'un des leviers de base du comportement humain, qu'on appelle en psychologie la théorie de la « facilité du passage à l'acte » : les humains ont tendance à faire le choix qui leur prend le moins d'énergie. Le scroll infini permet en plus de t'immerger totalement dans l'univers d'Instagram, en évitant ainsi la reprise de contact avec le monde extérieur... et le risque que tu fermes l'application! C'est la même logique pour l'algorithme qui enchaîne les vidéos sur YouTube ou Netflix, ou encore le mécanisme de suggestions d'achats sur les sites de e-commerce comme Amazon.

## Parce que tu ne peux rien prévoir

**Depuis 2016, Instagram a abandonné l'ordre chronologique pour mettre en avant les photos « qui comptent le plus » pour les utilisateurs.** Ce n'est plus la date de publication, mais d'autres critères, connus des seuls concepteurs de l'algorithme, qui font remonter telle ou telle publication sur ton fil, sans logique apparente. Ce choix est tout sauf un hasard. Les ingénieurs d'Instagram se basent sur la théorie du mécanisme de la récompense aléatoire, définie par le Burrhus Frederic Skinner. Dans les années 1950, ce psychologue américain a enfermé des pigeons dans une boîte. Les oiseaux ont accès à une même quantité de nourriture en tapant sur un bouton avec leur bec. En faisant varier cette règle (il y a parfois beaucoup de la nourriture, parfois pas du tout), les pigeons se mettent alors à actionner le mécanisme beaucoup plus souvent, même lorsqu'ils n'ont pas faim. Certains volatiles, dont le circuit de la récompense est perturbé, donnent jusqu'à 2,5 coups de bec par seconde! C'est le même mécanisme qui incite les joueurs d'un casino à tenter leur chance aux machines à sous des heures durant. Ou qui te pousse à checker ton compte Instagram 150 fois par jour...



### EN COULISSES Une ruelle sombre derrière la gare de

**Genève.** C'est dans un local modeste, depuis lequel la résistance aux géants du numérique s'organise, que Paul-Olivier Dehaye a répondu aux questions de notre journaliste. Ce chercheur spécialisé dans les données est à l'origine de l'affaire Cambridge Analytica et fondateur de l'association PersonalData.IO, et l'ONG Suisse Offgridme ([offgridme.life/](http://offgridme.life/)), qui luttent contre la surconsommation de contenus numériques. Les entreprises comme Instagram restent discrètes sur les mécanismes utilisés pour capter ton attention. Et c'est en tout discrétion, bien sûr, qu'il a répondu à nos questions.