



« Ça s'débat » | Nuit bleue (2019)

SYNTHÈSE

« L'hyperconnectivité : du rêve au cauchemar ? »

Introduction

« Ça s'débat » est un projet du Centre Vidéo de Bruxelles-CVB, atelier de production de films documentaires et association d'éducation permanente, œuvrant également dans le champ de la Cohésion sociale, pour mettre le cinéma au service de la démocratie. Dans cet esprit, « Ça s'débat » propose à des publics de tous horizons des rencontres et échanges autour des enjeux du vivre ensemble, et ce dans une approche engageante et participative.

Le vendredi 20 septembre 2019, une projection-débat a eu lieu au Cinéma Aventure avec le film « Nuit bleue », co-produit par le Centre Vidéo de Bruxelles et l'Ecole du sommeil : « Éteindre son smartphone pendant 24 heures. C'est ce qui a été demandé à un groupe d'adolescents d'horizons divers, réunis à la campagne pour interroger leur rapport au sommeil et à la connectivité. Chacun à leur manière, ils ont tenté de poser un regard et un constat personnel sur le sujet. Les réactions ne se sont pas faites attendre... ».

Le débat a été organisé en partenariat avec l'Ecole du Sommeil et le Cinéma Aventure.

Le CVB documente les échanges grâce à des synthèses rédigées par des invités externes ou en interne. Le document qui suit a pour objectif d'une part de résumer les principaux traits du débat, et d'autre part de les accompagner d'une analyse personnelle de l'auteur. Ces synthèses permettent une lecture distanciée, et offrent des pistes de réflexions et d'actions pour l'avenir.

L'auteur

Joachim Soudan est né à Bruxelles en 1988. Après des études de littérature, durant lesquelles il se passionne pour le théâtre et écrit pour des revues, il entre à l'INSAS et y étudie la réalisation en cinéma. Aujourd'hui, les projets et les rencontres qu'il fait l'amènent à traverser les domaines du cinéma expérimental et documentaire, de l'écriture et de la radio.

Avant le film : présentation du sujet

Najat Bouzalma de l'Ecole du sommeil et Julia Galaski de « Ça s'débat » animent la discussion avec beaucoup d'énergie, pour répondre à celle des élèves adolescents. C'est vendredi après-midi, quatorze heures, dernière sortie scolaire avant le week-end. Pour accueillir les élèves, l'animatrice de l'Ecole du sommeil rentre directement dans le vif du sujet avec une plaisanterie qui provoque de vives réactions. Elle prétend qu'on va demander à tout le monde de mettre les portables dans un sac pour la durée de la projection. Le cadre contraignant d'une activité scolaire touche ici directement à l'intimité et l'omniprésence de l'objet smartphone. Une fois les protestations passées, elle précise que c'était une blague, et qu'il n'y en aura pas d'autres.

Après ce moment, elle présente l'équipe du film qui se fait accueillir par des applaudissements, puis elle explique la genèse et l'idée du film. Il s'agissait de faire une photographie, à un moment donné, de l'usage du smartphone par des jeunes. Avec la volonté de ne jamais dire que les jeunes (ou ces jeunes) sont « de mauvais jeunes ». L'idée de départ était de faire un film sur le sommeil, jointe à l'envie de faire un film sur l'hyperconnectivité. Ces deux points de départ ont rassemblé l'Ecole du sommeil et le CVB. Ils se sont ensuite tournés du côté des professionnels de la santé pour voir s'il y avait une demande. Comme c'était le cas, ils ont discuté, puis rassemblé une équipe, un financement, et un réalisateur. Le film a ensuite été tourné sur trois jours, à Spontin, avec huit jeunes à qui ils n'avaient pas annoncé le sujet du film, en demandant seulement de leur faire confiance.

Pour introduire la discussion, l'animatrice de « Ça s'débat » demande à l'audience ce qu'est un débat. « C'est des personnes qui discutent du film », répond la salle. Elle poursuit : « Oui, c'est ça, il y a des personnes qui ont des avis différents. Si je vis seule dans une maison, je n'ai pas besoin de me mettre d'accord avec d'autres sur comment je vais vivre dans cette maison. En revanche si je partage cette maison avec d'autres gens, il y aura des discussions, parce qu'on ne va pas être d'accord sur tout. Donc il faut débattre sur comment vivre ensemble, sur comment partager cette maison. Dans la société c'est pareil. Devant un film aussi. Vous allez tous voir le film d'une manière différente, et après on en débattrà. »

Avec la participation de la salle on définit ensuite l'hyperconnectivité (le fait d'être connecté, d'avoir une pratique, un usage de la connexion à internet très intensif, voire excessif, plus que nécessaire ou sain) et l'addiction : « c'est quand on ne peut pas se passer de quelque chose. » Quelque chose, ça peut être une pratique ou un objet (voire une substance). « C'est quand on n'a pas le choix, quand on n'est pas libre. » La question, c'est alors : « comment se libérer de ça ? »

Le film *Nuit Bleue* est présenté comme « un outil pour prendre conscience des gestes qui sont des signes d'addiction ».

Juste avant de lancer le film, l'animatrice de l'Ecole du sommeil propose à tous de se lever pour faire un exercice afin de se réveiller pour l'après-midi. Avec un clip lancé sur grand-écran, elle invite les jeunes à danser quelques minutes, debout entre les

rangées de sièges. Les réactions sont gênées autant qu'amusées. Un groupe de garçon se prête au jeu et vient danser devant la salle le temps du clip.

Réactions à chaud après le film

Après la projection, les adolescents, invités à réagir spontanément, disent : « Vous nous avez montré une expérience de jeunes et on est des jeunes. Du coup, forcément, ça va nous toucher en fait. » A travers quelques questions-réponses avec la salle, les bases de la discussion à venir sont placées.

« *Le smartphone, il vous sert à quoi ?* » A communiquer, à se divertir, à créer, à écouter de la musique... L'animatrice complète : à s'orienter, à avoir l'heure... Puis demande : « *Mais avant, on faisait comment ?* » Les élèves évoquent des pigeons voyageurs et des diligences, ou la poste pour communiquer. Ils parlent de jeux de société, de téléphone fixe, de rendez-vous pris.

Débat avec prise de position par signes de main

La suite du débat prend la forme suivante : l'animatrice de « Ça s'débat » fait des propositions d'affirmations sur lesquelles les adolescents sont invités à prendre position avec des signes de main afin de marquer leur accord, désaccord, ou indifférence, selon le code suivant :

Pas d'accord – Poing gauche fermé dans la main droite au dessus de la tête.

Je ne sais pas - Mains ouvertes vers le ciel au-dessus de la tête avec haussement d'épaules.

D'accord – Agiter les deux mains en l'air comme des marionnettes (correspond aussi au signe d'applaudissement utilisé dans le langage des signes).

Un micro circule ensuite pour que certains puissent expliciter leur position.

« Sans mon smartphone, je m'ennuie »

Pas d'accord : « **Il y a d'autres moyens pour ne pas s'ennuyer.** Sortir avec ses potes. Sortir pour prendre l'air, aller méditer. Tout ça permet aussi de ne pas s'ennuyer. L'ennui, c'est quelque chose qu'on a créé par nous-mêmes, c'est juste parce qu'on est fatigué. » « Je peux laisser mon téléphone sur la table et ne pas m'ennuyer, il y a plein d'autres choses à faire. On peut rendre visite à nos familles, on peut sortir, on peut se divertir autrement. »

D'accord : « Ça prend du temps... **Il y a trop de réseaux sociaux, je peux pas m'en passer.** C'est trop bizarre, parce que je m'entends ! »

Difficulté de la prise de parole

Les fou-rires et les interruptions sont nombreux. Des commentaires fusent. Les animatrices tentent de recadrer le débat, mais l'énergie et la gêne des adolescents

prennent beaucoup de place. Il y a de la difficulté à parler dans le micro, en entendant sa propre voix retransmise à travers les enceintes, autant qu'à se concentrer pour exprimer son point de vue en public, à trouver les mots justes et à ne pas se laisser distraire par les commentaires alentours. La fatigue du vendredi après-midi se fait sentir chez tout le monde. **Pourtant, certains franchissent le cap.** On entend que des élèves sont plus habitués à parler en public avec assurance, mais d'autres aussi s'essaient à l'exercice. La maladresse provoque des rires de la part des autres, mais c'est peut-être une première expérience qui aura des suites ailleurs, une autre fois.

L'animatrice de l'école du sommeil tente de rattraper les jeunes, leur propose de rester concentrés en les responsabilisant et en explicitant l'enjeu de la rencontre et de la discussion : « Nous sommes des adultes, mais il faut que vous nous aidiez à prendre les bonnes décisions pour vous. On s'inquiète pour vous. On va vous laisser un monde, ce monde est peut-être abîmé, et les dégâts, c'est vous qui allez les assumer. » Le débat reprend.

« Je suis ce que je partage »

Beaucoup ne sont *pas d'accord* : « Ce que je partage, c'est **pas qui je suis en réalité.** » « Il y a des gens ils se donnent un genre sur les réseaux sociaux, mais dans la vie ils sont pas comme ça, **ils jouent un rôle.** » « Les gens qui postent n'expriment pas vraiment leur personnalité. **Ils se montrent parfaits, mais personne n'est parfait.** Ils sont malheureux en vrai. On a notre personnalité et il faut assumer qui on est.» « Tout dépend de ce qu'on choisit de montrer. C'est pas notre personnalité. **C'est aussi ce que l'autre va comprendre.** Si je me montre en train de danser, chacun va réagir selon qui il est. » « Tout est dans le regard des autres »
Une personne *d'accord* dit pourtant : « **Ça nous représente.** »

Quelque part donc, les adolescents présents ont une conscience aussi vive que difficile à exprimer de la **médiatisation**, de ce que les images et les vidéos et les réseaux sociaux sont une **représentation**, tout autant que de la **subjectivité du regard des autres.**

On sent bien que si ces adolescents ne parviennent pas toujours à exprimer leur point de vue, s'il y a de la maladresse ou des mots un peu empruntés, ils ont de réelles pistes de réflexions. Les enjeux liés aux smartphones et aux réseaux sociaux, ils les ont déjà abordés, poursuivent et poursuivront leur réflexion à leur manière. Quand l'un d'eux parvient à mettre en mot une sensation vivement ressentie, la salle applaudit. L'exercice du débat provoque une certaine gêne, voire une réticence plus ou moins assumée face à ses contraintes formelles, mais la salle se sent clairement concernée par les enjeux évoqués et réagit parfois très spontanément à ce qui se passe.

« C'est plus important d'être connecté que de manger »

D'accord : « Rater un repas, ce n'est pas si grave. » « Des fois on préfère tout simplement rester au téléphone que d'aller manger. Manger on peut le faire aussi plus tard. Le repas peut attendre »

Pas d'accord : « Le repas c'est le plus important Je préfère manger que de rester au téléphone. » « Le téléphone tu peux le faire après manger, mais ta mère elle va pas te resservir plus tard. Donc manger c'est le plus important. »

D'autres interventions plus humoristiques suscitent des applaudissements enthousiastes : « On peut manger en même temps que parler ! » « Ca dépend, si c'est des pâtes, je peux rester au téléphone ! Par contre si ma mère a fait un couscous, jamais je vais rater le repas ! »

Le contexte du repas, familial ou non, mais aussi son contenu, ainsi que l'importance de ce qui se joue dans l'appel téléphonique ou l'échange social via le smartphone, tout cela rentre dans la balance et détermine un choix, selon des **priorités variables**.

« Je ne pourrais pas vivre sans mon smartphone »

D'accord : « Sans téléphone, il manque quelque chose en nous. **C'est un besoin essentiel** pour tout le monde. On deviendrait fou sans, parce qu'on est dépendant. **Les gens sont devenus dépendants.** »

Pas d'accord : une jeune fille parle d'une expérience qu'elle a faite, lorsque son smartphone était cassé. **N'ayant pas le choix, elle a vécu sans smartphone** durant plus d'un mois et raconte aux autres qu'**elle a vu que ce n'était pas si important**. Quand on lui demande comment a réagit son entourage, si elle a subi des pressions, elle répond simplement que ses amies ne lui en ont pas mis et que sa mère était plutôt contente pour elle.

D'autres interventions expliquent qu'un petit téléphone avec une carte SIM pour contacter ses amis suffit. Que les réseaux sociaux, on n'en a pas besoin, et que ça ne remplace pas les contacts réels. Au final, c'est **surtout une question d'habitude**.

Sur ce, une question spontanée, évoquée plus haut, revient : « comment faisaient les gens avant ? » Les adolescents ont bien conscience que **le smartphone répond à une série impressionnante de besoins humains essentiels** qui devaient être comblés différemment avant cette invention technologique mais ne savent pas comment.

En posant cette question, ils **posent quelque part la question d'un imaginaire alternatif qui leur manque**. Ce que des **pratiques différentes** (parfois contraintes) ont pu donner à certains, ou même ce qu'une Histoire des médias pourrait combler. C'est surtout le manque d'expérience et d'imaginaire alternatifs qui semble rendre le smartphone si essentiel.

« Je dors mieux quand j'ai été sur mon téléphone »

« Le sommeil et le smartphone n'ont rien à voir. Le manque de sommeil non plus. »
« On peut dormir bien même si on est sur le tel. Ça dépend, si c'est les vacances, c'est bon. »

Pas d'accord : « ça m'aide pas à dormir. Ça fait mal aux yeux. Ça m'empêche de voir tout ce qui se passe. » « Ça dépend à quelle heure on dort. Si c'est à 22h, avec le téléphone, c'est ok. Faut pas rester trop longtemps. »

Le film voulait sensibiliser les jeunes aux liens qui existent entre l'usage du smartphone et des réseaux sociaux avec le sommeil. A ce stade de l'après-midi, certains élèves préfèrent encore reporter les questions liées au sommeil à des aspects contextuels étrangers aux smartphones.

Après le débat : explications sur le sommeil

C'est l'animatrice de l'Ecole du sommeil qui clôture la rencontre en faisant une explication rapide sur le cycle du sommeil et les liens entre sommeil et écran.

En posant quelques questions aux adolescents, il apparaît qu'ils ont déjà été sensibilisés à la question par leurs professeurs de français, mais qu'il n'est pas inutile de répéter quelques concepts.

Notamment : Une nuit est composée de 4 à 6 cycles. Un cycle dure 1h30 en moyenne. Après l'endormissement vient le sommeil léger, puis le sommeil profond (réparateur physique), puis le sommeil paradoxal (réparateur psychique).

Elle donne une série d'information importante pour les adolescents, notamment sur le fonctionnement du cerveau.

Avant de dormir, il ne faudrait pas faire quelque chose de trop stimulant, car la stimulation du cerveau empêche la mélatonine de faire son travail d'endormissement. Les filtres anti-lumière bleue sur les écrans ne changent rien à cela, car le cerveau est stimulé par les nouvelles informations qui apparaissent constamment. Les applications sont conçues pour relancer l'attention, pour que l'utilisateur ne s'arrête pas à un usage de cinq à dix minutes. Ce n'est pas que les écrans n'ont rien de positif : le danger c'est la durée. Comme pour manger, l'excès est dangereux.

Il y a une série de rituels possible à mettre en place, comme de ne pas dormir avec son téléphone dans la même pièce, de mettre le téléphone sur silencieux et non sur mode vibreur, ou de le mettre en mode avion de temps en temps.

Conclusion personnelle

L'objectif du film et de l'après-midi était de sensibiliser les jeunes à une question d'hygiène du sommeil liée au smartphone. Il est difficile d'évaluer la réussite d'une sensibilisation, mais on peut se baser sur les prises de paroles de certains adolescents pour tirer les conclusions suivantes.

D'abord, que les pratiques et les réflexions qu'ont les jeunes autour du smartphone sont très variées. Ce que le film montrait lui aussi, avec les interviews qui le clôturent pendant le générique.

Ensuite, qu'il est difficile de dicter aux adolescents une conduite autour d'un objet qui est à ce point lié à leur intimité et aussi présent dans leur quotidien.

Finalement, que l'omniprésence de cet objet provient peut-être du fait qu'il répond à un ensemble de besoin divers, mais que des manières alternatives de répondre à ces besoins sont difficiles à inventer, notamment parce qu'il manque des expériences et

un imaginaire qui permettrait d'envisager d'autres pistes. Sur ce point le débat comme le film auront permis aux adolescents d'échanger des points de vue, mais surtout des expériences et des priorités, ce qui ouvre déjà un petit peu, on peut l'espérer, les possibles de chacun.