

FORTNITE, YOUTUBE, SNAPCHAT

4 recettes pour nous envoûter

Les réseaux sociaux, certains jeux en ligne, les chaînes de vidéos... Toutes ces applications sont gratuites. Pour gagner de l'argent, YouTube et les réseaux sociaux vendent des espaces publicitaires. Les marques qui payent pour occuper ces espaces sont d'autant plus intéressées que les applis récoltent des tas de données personnelles (ce que l'on regarde, ce que l'on « like »...). Grâce à ces données, les marques nous

proposent des publicités ciblées, correspondant à nos goûts et nos besoins du moment. Les jeux en *free to play*, comme *Fortnite*, font quant à eux des bénéfices en nous incitant à payer afin d'accéder à davantage d'options. Toutes ces applis ont donc intérêt à nous rendre accros. Pour ce faire, elles nous manipulent en s'appuyant sur les ressorts de la psychologie humaine...

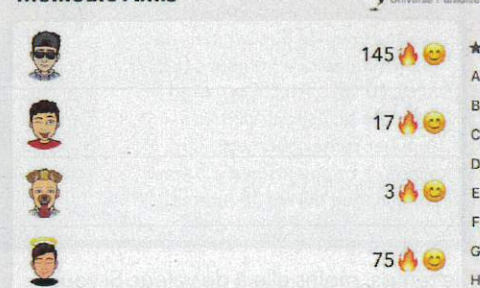
L'EFFET IKEA

Vous avez pu obtenir Maya, une *skin* du chapitre 2 de *Fortnite*. Pour la relouer, vous pouvez utiliser vos points gagnés au fil du jeu... ou payer si vous manquez de points. « Le fait que le joueur puisse construire son personnage au fil du jeu active l'effet Ikea », explique Séverine Erhel, chercheuse en psychologie cognitive. Selon cet effet identifié en 2011, on donne plus de valeur à ce que l'on a construit soi-même. Le destin de Maya vous importera donc davantage, vous engageant encore plus dans le jeu et vous incitant à dépenser pour peaufiner votre *skin* bien-aimée...

L'INVESTISSEMENT PSYCHOLOGIQUE

Sept mois que vous échangez des snaps avec une amie pour entretenir le *streak*, la flamme qui unit deux personnes tant qu'elles échangent au moins un message par 24 h. Quand vous êtes sur le point de la perdre, un sablier indique le temps restant. Un jour, catastrophe : vous n'avez plus accès à votre téléphone durant plus de 24 h et la flamme s'éteint... Ce *streak* est une arme très puissante déployée par Snapchat pour fidéliser ses utilisateurs. Elle repose sur

Meilleurs Amis



l'investissement psychologique : plus les individus investissent de temps, d'argent ou d'efforts dans une tâche, et plus ils auront tendance à la poursuivre. Quitte à envoyer des photos de leur plafond pour entretenir la flamme...

LE DÉFILÉ INFINI

Un tuto pour construire une canne à pêche, le top des sauvetages d'animaux par d'autres animaux, un hippo qui poursuit une femme... Vos yeux n'arrivent pas à décrocher de ces vidéos YouTube que vous enchaînez sans y prendre garde. Et pour cause. « Le site récolte en permanence des données : les vidéos que vous avez vues, aimées ou commentées, votre temps de visionnage... », explique Aurélien Bellet, chercheur spécialiste du « *machine learning* ». « Ces données sont analysées, croisées avec celles d'autres utilisateurs pour recommander des vidéos

correspondant à vos goûts, susceptibles de vous étonner ou de vous faire réagir. » Et de vous faire relancer une nouvelle vidéo ! Pour arrêter, le cerveau doit fournir un effort. Or, dès qu'il le peut, il est bien content de laisser les autres (ici, les « *algorithmes* » de YouTube) décider à sa place. Et vous voilà, quatre heures plus tard, devant une vidéo d'ours dansant la *Macarena*, à vous demander ce que vous faites encore là.



#Zoom
Un **algorithme** est une suite logique d'instructions mathématiques qui permet de résoudre un problème. Traduit en langage informatique, l'algorithme devient un programme.

Le **machine learning** (« apprentissage machine ») consiste à fournir à un ordinateur un grand nombre de données et à le laisser apprendre seul, sans instructions précises, pour traiter ces données. C'est la base du développement des intelligences artificielles.

LA PEUR DE PASSER À CÔTÉ

Le 23 avril, 12,3 millions de joueurs se connectent à *Fortnite* pour assister au concert de Travis Scott, un rappeur américain, qui a lieu en direct dans le jeu. Ce soir-là, on peut seulement danser ou actionner son planeur pour observer la version virtuelle du show ! Ce type d'événements ponctuels est régulièrement organisé dans le jeu. Le point positif, c'est que cela permet de créer ou renforcer des amitiés entre les joueurs. « *Fortnite* est un très bon outil de socialisation, estime Séverine Erhel. Le risque, c'est qu'il peut aussi déclencher le syndrome du Fomo (fear of missing out - « crainte de

manquer »), la peur envahissante que les autres pourraient vivre en notre absence des expériences gratifiantes, nous poussant à nous connecter pour ne pas rater la présentation d'une *skin*, un rendez-vous entre amis ou un nouvel événement. »



Comment reprendre le contrôle ?

En utilisant des techniques psychologiques machiavéliques, les applications nous incitent à nous connecter encore et encore. Au point de nous faire négliger d'autres activités : voir nos amis, faire un basket, bouquiner, étudier... Mais il y a moyen de reprendre le contrôle ! Et pour ça, comptez sur votre "cortex" préfrontal. Située à l'avant de notre cerveau, cette zone est le siège de la volonté et de la planification. Elle a le pouvoir de contrebalancer les effets du striatum ventral, cette aire du circuit de la récompense dans laquelle est déversée la dopamine (voir p. 46).

Si ces deux aires étaient des personnages, le striatum serait un petit impatient, courant partout à la recherche de plaisirs immédiats, tandis que le cortex préfrontal demeurerait assis calmement, le regard tourné vers l'avenir, lançant à son acolyte : « Eh, calme-toi, mon coco. » Le souci, c'est que le cortex préfrontal n'est pas mature avant 25 ans. C'est pour cela qu'à l'adolescence, il est bien plus difficile de résister à l'attrait des récompenses immédiates.

Mais n'en faites pas une excuse. Même de jeunes enfants sont capables de se contrôler face à la tentation du plaisir de l'instant. Prenez l'expérience des marshmallows : laissés seuls devant leur friandise, deux tiers des enfants ont réussi à patienter trois minutes sans la manger pour en obtenir une seconde ! En les filmant, les chercheurs ont découvert que pour essayer de ne pas craquer, les enfants adoptent différentes stratégies. Certaines fonctionnent... d'autres non. Voici comment l'on peut s'en inspirer pour résister à l'appel incessant des applis. *

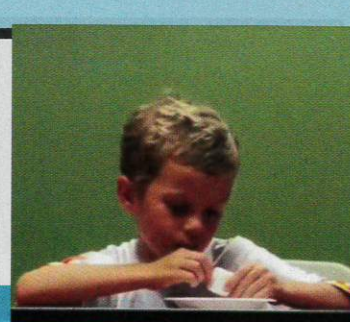
PREMIÈRE STRATÉGIE

GOÛTER À LA RÉCOMPENSE

Chances de succès : faibles.

Humer la friandise, en prendre un tout petit bout en espérant que ça passera inaperçu... C'est le meilleur moyen de craquer ! Vous l'avez

constaté vous-même, toutes ces fois où vous vous êtes d'abord dit « allez, juste une partie » ou « juste une vidéo », et que vous y étiez encore des heures plus tard...



DEUXIÈME STRATÉGIE

TOURNER LA TÊTE

Chances de succès : bonnes.

En détournant les yeux, les enfants évitent de narguer leur striatum et laissent leur cortex préfrontal imaginer la future récompense. Pareil avec le smartphone : « Un bon moyen de reprendre le contrôle de notre attention consiste à supprimer les alertes et notifications, note François Maquestiaux, chercheur en psychologie spécialiste de l'attention. Ainsi, c'est nous qui décidons quand on y va, et non l'outil. » Pour vos devoirs, suivez les conseils du psychologue américain Larry Rosen : « Lorsque vous avez trouvé les infos dont vous aviez besoin sur le Net, éteignez tout (téléphone, ordi) et programmez une alarme 15 minutes plus tard. Quand elle sonne, prenez une minute pour consulter vos applis ou des sites. Recommencez en augmentant le temps petit à petit : 20, puis 30 minutes... » Les études montrent que la présence du téléphone allumé sur le bureau réduit notre attention et nos performances.

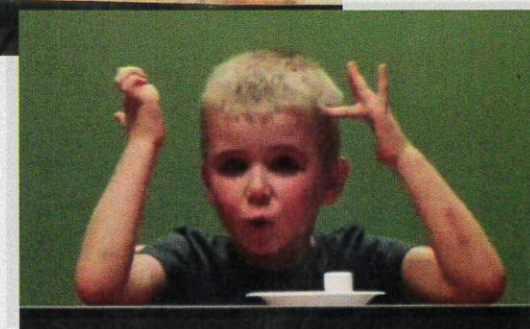


TROISIÈME STRATÉGIE

S'ADONNER À UNE AUTRE ACTIVITÉ

Chances de succès : très bonnes.

Certains enfants chantent, inventent des jeux... « Dans la vie courante, c'est pareil, explique Mathias Pessiglione, neuroscientifique spécialiste de la motivation. La meilleure façon de résister à une tentation, c'est de la remplacer par une autre. Si possible, pour que ce soit vertueux, par une activité qui permette de progresser vers un but à long terme plus important. » De plus, quand on s'entraîne à résister à l'attrait des récompenses immédiates et à garder le contrôle, notre cortex préfrontal se « muscle ». Il est mieux armé pour freiner l'avidité du striatum. « Les efforts assidus et répétés pour progresser dans une activité à long terme, comme les activités scolaires, la musique ou le sport, jouent beaucoup dans le développement du cortex préfrontal. »



UN DERNIER BON CONSEIL...

Sachez que toute action est une réaction à un déclencheur, externe (une notification du téléphone, par exemple) ou interne (un sentiment d'ennui ou de solitude). « Il est important d'apprendre à débusquer ces associations, afin d'être capable de les rompre ! » note Jean-Pol Tassin, neurobiologiste et spécialiste de l'addiction. Je bloque sur mon exo de maths, alors je vais faire un petit tour sur Fortnite ? Je ressens une pointe de solitude, donc j'ouvre Snapchat ? Prendre conscience de ce qui déclenche nos comportements compulsifs est déjà un grand pas. Si vous y parvenez, vous pourrez peut-être jouer ou regarder des vidéos parce que vous l'avez vraiment décidé, et non parce que vous cédez à l'irrésistible pouvoir de séduction de ces applications !

#Zoom

Le **cortex** est la couche externe de neurones qui recouvre le cerveau. Il est séparé en différentes zones qui commandent les fonctions les plus élaborées (mouvement, langage, etc.).