

Nous le numérique et les autres ... quelles interactions, quelles conséquences ?

Par Marie-Hélène PICARD

La réalité virtuelle s'est installée avec le 21^{ème} siècle. Les modes de communication ont peu à peu évolués vers toujours plus de numérique que ce soit les réseaux sociaux ou les applications telles que Messenger, Whatsapp, Facetime... ou plus simplement les SMS ou les mails.

La plupart d'entre nous les utilise et, en cette période de confinement, le phénomène s'amplifie puisque ces modes de communication sont souvent notre seule alternative pour entrer en relation avec nos proches.

Entre visios, textos et mails dans quelle mesure l'interposition d'un écran entre nous et l'autre est-il susceptible de modifier la vision de soi mais aussi de l'autre ? Quelles conséquences sur nos relations interpersonnelles ?

Au départ, l'Homme était dans l'ici et maintenant, sa « réalité » se limitait à son environnement physique et ses relations interpersonnelles étaient construites sur des échanges en présentiel. Avec le développement de la technologie, le téléphone nous a permis d'être en contact, même séparé par des milliers de kilomètres. Nous avons perdu le présentiel mais le contact auditif qui nous relie permet cependant d'identifier certaines émotions, l'intonation, la construction même de l'échange reste, toute mesure gardée, assez similaire

Le téléphone est devenu smartphone, l'ordinateur s'est connecté à internet, très vite les réseaux sociaux se sont développés le terme d'avatar est devenu courant et dans ce mode d'expression je dispose d'un « moi virtuel » et d'un « moi réel ». Mais lequel s'exprime sur ces réseaux ? Pris d'une sorte de schizophrénie j'autorise mon moi virtuel à publier certaines informations que n'aurait jamais formulé mon moi réel !

Le Hongrois Frigyes Karinthy a élaboré en 1929 une théorie selon laquelle la possibilité que toute personne peut être reliée à n'importe quelle autre au travers d'une chaîne de relations individuelles comprenant au plus six maillons. En 2011, 5 chercheurs (Lars Backstrom, Paolo Bodli, Marco Rosa, Johan Ugander, Sebastiano Vigna) écrivent « *le monde est encore plus petit que nous le pensions* » après avoir constaté que l'utilisation de facebook ramenait à 4,74 en moyenne le nombre de degrés de séparation entre deux individus (au lieu des 6 admis dans les années 20)

Cette formulation m'interpelle et me donne à penser qu'outre les conséquences éventuelles sur la socialisation des enfants dont la naissance même fut annoncé via les réseaux sociaux, le paroxysme de ces dernier est peut-être de relier des milliers d'êtres entre eux sans que pour autant cela ne nous fasse vivre dans un monde plus grand au sens humaniste du terme ..

Pris dans un glissement insidieux l'utilisation intensive des réseaux sociaux nous pousse à désinvestir le monde réel pour surinvestir la sphère virtuelle, qui peut être perçue comme moins risquée, plus sécurisée.

J'é mets l'hypothèse que l'utilisation augmentée de l'échange numérique et l'interposition d'un écran modifie nos relations interpersonnelles.

Il est intéressant de s'attacher au mot écran qui est notamment employé pour définir ce qui arrête le regard, s'intercale dissimule, qui empêche de voir et d'être vu. C'est aussi une protection contre les agressions extérieures ou encore un support de projection

Si le mot lui même est relié à divers concepts de psychologie il me vient à l'esprit que l'interface qu'est l'écran vient d'une part développer une sorte de narcissisme et qu'il contribue à une diminution du phénomène emphatique.

Quand l'écran reflète sa propre valeur ...

En mode réseaux sociaux, le nombre de relations ou amis affiché pourrait-il être vécu comme une valorisation de soi au sens numérique du terme ? N'oublions pas que sémantiquement parlant le mot numérique signifie « évalué en nombre ». La satisfaction d'avoir un nombre important de followers, d'amis ou de relations, le fait de pouvoir le comparer n'engendrerait-il pas une auto satisfaction exagérée ? Notre photo de profil est modifiable à souhait nous pouvons retoucher améliorer sans jamais avoir l'impression de tricher puisque chacun sait que la chose est possible.

Que penser des aficionados des réseaux sociaux ? Attendent ils que les autres soient un auditoire admiratif ou cachent-ils leur vrai soi fragile et vulnérable derrière un avatar grandiose !

...et nous éloigne de nous et de l'autre

Les échanges via le vecteur numérique seraient-ils susceptibles de diminuer la relation empathique et de subjectiver la notion d'intimité ?

La notion même de ce qu'est l'empathie et sa définition varie d'un auteur à l'autre. Pour ma part j'aime beaucoup la vision de Carl Rogers pour qui l'empathie est un processus d'entrée dans le monde perceptif d'autrui, qui permet de devenir sensible aux mouvements d'affects qui se produisent chez ce dernier, tout en gardant la conscience d'être une personne séparée de lui.

Cela m'amène à m'interroger sur le comment investir pleinement le monde perceptif de l'autre lorsque l'autre n'est pas en face à face ... Chacun de nous connaît l'importance des transactions non verbales, du langage corporel. Comment ne pas perdre cette dimension lors d'échanges numériques ?

Quand le contact physique est rompu pendant plusieurs jours, semaines, la relation numérique avec un proche est certes réconfortante mais pour autant le lien uniquement basé sur de l'échange de mails ou textos reflète-t-il nos sentiments, nos émotions réelles et profondes ?

À l'heure où notre smartphone nous suggère les expressions les plus utilisées dans nos derniers échanges, dire « je t'aime » relève-t-il plus de l'intuition numérique que de l'expression instantanée d'un sentiment réel ?

Mes remarques sont caricaturales mais partage-t-on la même intimité à l'ombre de son écran ?

J'entends déjà des voix s'élever pour me dire qu'avec la visio nous nous voyons et que mes objections sont donc caduques ... A celles là je répondrai que la visio a quelque chose d'artificiel. Nous mettons en scène plus ou moins volontairement l'image que nous voulons donner, nous jouons sur le paraître .. L'écran à pour moi un côté dépersonnalisant voire déshumanisant.

Suite à un échange malheureux il ne suffira pas d'attendre le lendemain pour récupérer de nouvelles vies !