

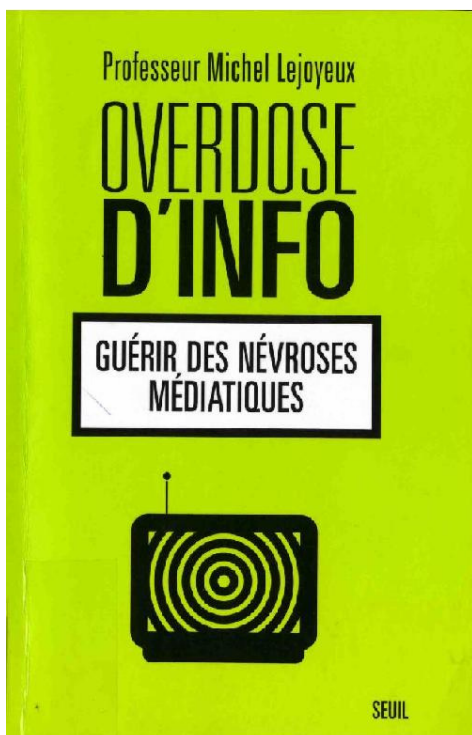
# « Overdose d'info. Guérir des névroses médiatiques »

*L'accompagnement d'Infor-Drogues*

**Il est devenu très difficile d'échapper aux informations. A la télévision, à la radio, les actualités se succèdent de plus en plus rapidement. Il y a aussi les chaînes d'information 24heures/24. Les nouveaux médias ne sont pas en reste : SMS spécifiques et internet, bien sûr.**

**Comment comprendre ce besoin de regarder, par exemple, plusieurs journaux télévisés par jour ? Peut-on parler de véritable dépendance ? Y a-t-il « overdose » ? Quel en serait l'effet sur notre vie sociale et sur notre santé ?**

**Le livre de Michel Lejoyeux aborde ces questions, Infor-Drogues nous le présente et l'analyse.**



**LIVRE**

## Sommaire de l'ouvrage<sup>1</sup>

- Introduction
- La névrose de l'information
- Les causes de la névrose médiatique
- Retrouver sa liberté face aux news

- Auteur : Professeur Michel Lejoyeux
- Editeur : Éditions du Seuil, janvier 2006
- 196 pages.
- Prix indicatif : 19,00 euros

<sup>1</sup> Il s'agit d'un sommaire réduit aux seuls chapitres. Le sommaire complet prenant trois pages.

### **Présentation de l'ouvrage par l'éditeur :**

Les news se suivent et semblent obéir à la loi des séries : attentats, crashes aériens, cyclones et autres tremblements de terre... Les gros titres des quotidiens et des journaux télévisés nous plongent dans l'angoisse. Une angoisse sans cesse éveillée – on se souvient des images du 11 novembre diffusées en boucle sur nos écrans – qui mène facilement à la névrose : hypocondrie médiatique, boulimie d'informations, compulsions...

Les actualités tournent à l'obsession.

Spécialiste de l'addiction, le professeur Michel Lejoyeux nous aide à comprendre les mécanismes pervers de notre rapport à l'information et nous donne des pistes pour sortir de l'angoisse et de la dépendance.

### **Le point de vue d'Infor-Drogues :**

Il s'agit d'une thématique fort intéressante pour notre service d'Education permanente car les « informations » (forcément médiatiques), ou ce que l'on appelle comme telles, ont envahi notre quotidien d'une façon qu'il n'est plus possible d'y échapper.

La question de la possible dépendance à ces « flashes » doit dès lors être posée. Le livre de Monsieur Lejoyeux est l'un des trop rares ouvrages à s'y intéresser. Il le fait à partir de son expérience de thérapeute et sur base de sa patientèle.

Pour rendre l'ouvrage plus « digeste », il multiplie les inserts tels le mythe de Narcisse, la névrose d'abandon, la passion, la technique du strip-tease, la dépendance selon Marcel Proust, etc.

M. Lejoyeux propose aussi dans son ouvrage plusieurs tests qui aident le lecteur à prendre conscience de son rapport aux médias et aux informations et, éventuellement, d'y déceler une dépendance : test pour mesurer la dépendance à l'actualité, pour savoir si vous êtes obsédé par les informations, pour estimer votre degré de pessimisme sur l'actualité, pour savoir si vous êtes un boulimique de news, pour savoir si l'actualité vous inquiète, si vous êtes intolérant à l'incertitude, etc.

Ces tests sont accompagnés de leurs résultats et rendent l'ouvrage plus dynamique et plus vivant (on est actif et on peut même s'y retrouver) mais cela lui donne aussi un petit côté « magazine féminin » d'analyse un peu bâclée.

### **Pertinence**

Les news nous informent de plus en plus vite et sont de plus en plus répétitives. Les médias se répètent les uns les autres en fonction de la croyance « si un média le dit, c'est important, donc je le répète. » Les images aussi sont les mêmes « all around the world ».

Au-delà de la fascination que peut engendrer la télévision ou internet, ce sont toujours les informations qui sont le « produit-phare », pourquoi ?

Les questions posées par cet ouvrage sont donc extrêmement pertinentes aujourd'hui, mais aussi beaucoup trop absentes de nos préoccupations de spécialistes de « l'addiction » au sens large. Manquement que nous tentons de réparer avec ce document.

## **A qui s'adresse cet ouvrage ?**

Ce livre s'adresse d'abord à celles et ceux qui souffrent ou qui croient souffrir de névrose médiatique, d'addiction aux informations.

L'ouvrage leur propose d'ailleurs, comme nous l'avons dit plus haut, quelques tests pour les aider à prendre conscience de leur relation aux informations. D'autre part, la partie intitulée « retrouver sa liberté face aux news » leur proposera aussi quelques pistes.

Un second public est constitué des professionnels des addictions. L'auteur cède parfois, mais pas trop souvent, à un langage un peu jargonnant qui devrait leur être destiné. Il crée ou souligne de nombreux parallèles entre les « news-addict » et les toxicomanes ou les alcooliques.

Enfin, cet ouvrage peut s'adresser à toute personne intéressée par cette thématique très actuelle.

Le public de l'éducation au sens large devrait, selon nous, s'intéresser à cet ouvrage car il met en évidence quelques-unes des questions liées à l'apprentissage du monde qui nous entoure. L'image de ce dernier est de plus en plus traitée et/ou déformée par les médias qui deviennent progressivement notre source principale de connaissance. M. Lejoyeux analyse la production des contenus avec un regard de thérapeute de l'addiction. C'est éclairant.

## **La névrose de l'information**

L'auteur nous présente quelques personnages qu'il a reçus en consultation. Il y a Max par exemple qui « illustre jusqu'à la caricature le besoin d'être informé ». Sa journée est tout entière dédiée à la consommation d'actualité : « A 7 heures, je me réveille avec France Info. Après deux tours d'annonces, je passe sur CNN. Les actualités américaines me montrent d'autres horreurs. Je jette un coup d'œil sur LCI, Sky News, Brealing News. J'attrape quelques images-chocs avant de faire un nouveau tout de France info. Dès que j'arrive dans mon cabinet d'architecte, j'allume l'Internet. Les sites d'actualités en ligne me plaisent. Sur celui de France Inter, j'ai personnalisé les news. Je choisis mes pays et mes domaines d'intérêt. Même quand je suis sur mon traitement de texte ou mon programme de gestion, je ne me déconnecte pas de l'info. Je fais passer en bas de mon écran les cours de la bourse et les dépêches de l'AFP. Les soirées à la maison sont consacrées à la lecture des quotidiens nationaux et étrangers, du soir et du matin. Je reçois aussi des photos et des SMS à chaque catastrophe ».

Pourquoi l'auteur a-t-il mis en exergue la « névrose » médiatique ? Il ne l'explique pas vraiment car nous n'avons pas trouvé de définition de ce terme. Tantôt il est question d'obsession, tantôt d'hypocondrie, de phobie, d'angoisse ou encore de trouble obsessionnel compulsif. Nous en concluons que la relation problématique aux informations comporte un peu de tout cela mais reste difficile à définir précisément.

## **La télé addiction**

*« Pour certains drogués de l'information, la télévision est une drogue dure qui leur fait perdre toute modération. Sans apparente action chimique, la télévision conduit à des phénomènes d'assujettissement comparables aux drogues dures. Voici plus de dix ans, une équipe d'un hebdomadaire de télévision proposait à des volontaires de rendre leur poste de télévision pendant une semaine. Certains ne tinrent pas une journée. D'autres, honteux, louèrent des postes en cachette. La plupart étaient dépendants, ne pouvant résister au besoin de consommer des heures de télévision. »*

Effectivement, la télévision peut créer des liens de forte dépendance. Jean-Jacques Jaspers, longtemps secrétaire de rédaction au JT de la RTBf, disait déjà en 1987 lors du colloque « Comment parler des drogues ? » organisé par Infor-Drogues, ceci : « je représente ici les fournisseurs [de drogue], et pas n'importe lesquels : des fournisseurs très importants. Certains vous proposent une ou deux « lignes » par jour, alors que nous, nous vous proposons 625 lignes, 25 fois par seconde et 8 heures par jour ! De plus, nous sommes en mesure de vous assurer contre les mauvais trips.

*Le produit que je représente n'a que très peu d'effets secondaires, du moins physiques; mais l'assuétude peut être terrible et elle est même quasi irréversible chez un grand nombre de consommateurs réguliers. Si on la considère sous l'angle des conduites d'évitement, de refus du monde réel, de la fascination, de la fuite dans les paradis artificiels, on peut dire, effectivement, que la télévision est peut-être la pire et la plus répandue des drogues.<sup>2</sup> »*

### **Le développement de la passivité**

Michel Lejoyeux constate aussi que les dépendants de l'information deviennent prisonniers d'une relation passive et angoissante à l'actualité. Les news sont souvent alarmantes mais sans expliquer le fond des problèmes. Elles empêchent le développement d'un engagement (politique ou autre), car comment trouver des réponses quand on est dans l'angoisse de ce que peuvent annoncer les journaux, news, flash quasiment 24 heures/24 ?

D'où la question très logique que pose l'auteur (page 16) : « *Et si cette terreur médiatique était politiquement utile ? Si les dirigeants du monde avaient, consciemment ou non, le projet de « figer » les citoyens devant leur poste de télévision dans l'attitude du spectateur tétanisé ?* » L'auteur se garde bien de répondre, mais est-ce vraiment nécessaire ? De manière un peu provocatrice, J.-J. Jaspers y voyait aussi un avantage pour l'ordre social : « *Mais la télévision est aussi la [drogue la] plus encensée, la plus respectée, la moins réprimée, parce que c'est la plus bénéfique pour l'ordre social : elle présente cet avantage de maintenir les sujets en état d'hébétude (parfaitement réversible, heureusement) pendant plusieurs heures et de les empêcher ainsi de se livrer à des activités d'un très haut niveau de dangerosité sociale comme l'amour, la pensée, l'échange de paroles et d'idées, l'action collective, l'acquisition de connaissance etc..* »

Notons aussi une autre caractéristique souvent présente lors de consommations abusives de drogue ou d'alcool : la déresponsabilisation. Tout comme nous pouvons nous sentir non responsables de nos actes quand nous sommes ivres, « l'overdose médiatique », par le flux de nouvelles catastrophiques et incohérentes entre elles que l'on ingurgite, nous déresponsabilise de la même manière. « Ce n'est pas possible d'avoir une part de responsabilité dans ce que je vois à la télévision ». La passivité engendrée par le spectacle télévisé du monde dépasse donc largement le temps passé effectivement à scruter le petit écran. Cette passivité peut influencer sur les attitudes et les pensées du téléspectateur de façon quasi permanente jusqu'à en devenir un de ses traits caractéristiques.

### **Impuissance et... toute-puissance**

Infor-Drogues questionne cette position et la met aussi en perspective avec le sentiment de puissance que procure la consommation de drogues plus « classiques ». Tout en nourrissant un sentiment d'impuissance que nous venons de décrire (« c'est trop compliqué, trop vaste, trop loin, je ne peux rien faire ») les informations, surtout audio-visuelles, proposent pourtant à leurs spectateurs une posture paradoxale de toute-puissance. En regardant les informations, je suis au cœur des événements importants dans le « vrai » théâtre du monde, je suis partout à la fois et je vois sans être vu. Par ce que je sais, je suis et je fais. Mon savoir me procure de la puissance et un savoir sur tout. « Je me dis parfois que les mieux informés sont ceux qui risquent le moins » explique Max. Ce sentiment de toute-puissance ne serait-il pas l'élément indispensable à la création d'un cercle vicieux parfait ? En effet, le discours des news développe une vision parcellaire, angoissante et superficielle tout en proclamant constituer son propre antidote, pourvu que l'on en consomme suffisamment : « regardez l'émission spéciale, ne manquez pas notre dossier, etc. »

<sup>2</sup> Le texte complet de l'intervention de Monsieur Jean-Jacques Jaspers est joint en annexe.

## **Quels effets spécifiques sur les enfants et les adolescents ?**

Les deux caractéristiques principales de toute drogue se retrouvent : la dépendance et l'effet sur le psychisme (ici sur la perception de la réalité).

L'information, à force d'être répétée, modifie la manière dont les enfants et les adolescents perçoivent la réalité. Ce public a encore plus de difficulté à ne pas confondre le monde et l'image que les médias en donnent. De plus, ils sont plus vite inquiets que les adultes. Par exemple, les  $\frac{3}{4}$  des jeunes spectateurs de la chaîne CBS trouvent que les actualités leur sont présentées de manière inquiétante et désespérante. L'impression de vulnérabilité s'accroît quand la télévision montre des images de violence. « *Je regarde la télévision, me dit un adolescent, et je me demande comment je vais trouver ma place dans le monde qu'elle me montre. Je vois des images sur lesquelles je n'ai pas prise* ».

Evidemment, on peut légitimement craindre que la façon de trouver sa place dans un monde qui n'est perçu que comme violent et insécurisé ne se fasse aussi par de la violence. Même si, et heureusement, la télévision n'est pas la seule à nous instruire du monde et des relations interpersonnelles, les statistiques montrent que le temps passé devant le petit écran est très important : les enfants de moins de 11 ans regardent la télévision plus de trois heures/jour. Ce qui n'est déjà pas rien. Et comme il s'agit de moyenne, cela veut dire que certains regardent plus de cinq heures/jour. D'autant que ces chiffres ne concernent que la télévision sans parler d'internet...

Autre évolution très récente qui nous pose question : la création d'une 'chaîne' (baby TV) spécialement destinée aux bébés de 1 à 3 ans. Infor-Drogues n'est pas spécialement optimiste quant aux effets potentiels d'installation d'une dépendance de plus en plus précoce.

## **Les causes de la névrose médiatique**

Nous reprendrons, une fois encore, le discours du spécialiste « maison », Jean-Jacques Jaspers : « *à l'heure de l'audimat et de la publicité les médias doivent nous transformer en clients réguliers, ils doivent nous asservir des motifs de rentabilité économique.* »

Dès lors, ce sont bien les entreprises médiatiques qui se sont (consciemment ou non) posé la question des émissions les plus susceptibles de créer cette irrésistible attirance pouvant déboucher sur une véritable dépendance.

- Tout est mis en scène pour présenter sans cesse du nouveau, du changement. Quand rien d'important ne se passe, ou suscite (par des sondages par exemple), on commente ou on monte en épingle un fait sans importance. Dès que possible, on publiera un dossier, une édition spéciale... Il s'agit de créer un nouveau besoin : la quête du dernier scoop, de la dernière nouvelle donc d'être relié le plus souvent aux actualités. Ce sera d'autant plus efficace que le nombre de médias sera important et que le rythme des flashes (eh oui, comme pour la drogue) sera fréquent.
- La peur et la sensation fonctionnent comme une véritable glu pour les médias. Le spectateur peut avoir peur selon plusieurs mécanismes : tout d'abord comme l'écrivaient déjà Diderot et d'Alembert « *il est bien que l'homme se plaie naturellement à s'effrayer d'en danger qui n'est pas le sien, et à s'affliger, en simple spectateur, sur le malheur de ses semblables* ». Ainsi, l'actualité devient un incessant motif de peur ou d'inquiétude. Si nous nous intéressons tous à la grippe aviaire ou au terrorisme, c'est parce que les médias nous les présentent comme un risque personnel. Notre désir de sécurité nous entraîne donc, paradoxalement, dans un monde où l'insécurité réelle ou imaginaire conditionne les comportements collectifs. Pour fonctionner la peur doit être ni trop éloignée (pas d'identification) ni trop proche (elle en devient insupportable). Les grands dossiers de société (comme la drogue) sont à la distance idéale. Par exemple, on voit bien que la crise institutionnelle belge a vu la multiplication de dossiers, d'émissions spéciales, de commentaires, d'émissions sur l'émission précédente, etc.

## **Retrouver sa liberté face aux news**

Dans un premier temps, l'auteur propose que le « news addict » repère ses erreurs de jugement. Il s'agit de ce qu'il appelle « les principales pensées automatiques à l'origine de l'anxiété » : la généralisation, la personnalisation, le raisonnement « tout ou rien », l'abstraction sélective, la généralisation du négatif et la minimalisation du positif.

L'auteur a raison de souligner les effets anxiogènes de ces « fausses croyances » et raisonnements erronés. Toutefois, sans nier que le public peut procéder de cette façon, il s'agit là des modes opératoires de base des médias bien avant d'être ceux des spectateurs.

D'une part, les médias influencent notre vision du monde par ce qu'ils nous montrent et, d'autre part, ils influencent notre manière de penser par le matraquage de leur discours donc de leur façon de penser à eux. Les médias ne proposent jamais de grilles de lecture de leur propre mise en scène de l'actualité, ils présentent leurs infos comme étant un fidèle reflet du réel. Au fond si les gens pensent comme ça c'est aussi (et peut-être surtout ?) parce que les médias font accroire que « tout le monde pense comme ça » et, du reste, « qu'on ne peut rien y faire ».

Infor-Drogues se questionne dès lors quant à l'exercice demandé par l'auteur. Repérer, pour un news addict « ses erreurs de jugement » dans un cadre pareil, ne doit, à l'évidence, pas être des plus aisés. Ne faudrait-il pas d'abord détecter et analyser les « erreurs de jugement » des médias eux-mêmes ? De cette façon, le spectateur arrêterait de « gober » les informations sans esprit critique.

## **Sortir de la dépendance à l'actualité**

L'auteur propose quelques moyens simples pour, d'abord repérer, mettre à plat, nos pensées anxieuses face aux actualités. Un moyen consiste en une énonciation à haute voix : il s'agit de nous les dire ou de les dire à quelqu'un d'autre. *« L'énoncé à voix haute est particulièrement important. Il existe une différence entre, le discours intérieur et ce qui peut se formuler en mots clairs. Ceux qui n'osent parler ni à un tiers ni à un proche peuvent utiliser un carnet pour lui confier leurs pensées automatiques. L'enjeu est celui de la formulation, de la capacité à dire ou à écrire avec des mots simples ce qui est longtemps dans le secret ou la honte ».*

Pour les véritables dépendants à l'actualité, l'auteur reprend les idées du psychologue américain David Greenfield qui propose des soins qui s'inspirent des thérapies pour alcooliques ou toxicomanes. *« L'aide se réalise souvent en groupe, suivant un calendrier et des étapes bien définies. Le principe de ces thérapies centrées sur le comportement est l'acquisition progressive d'une capacité de résistance à la dépendance. »*

L'auteur propose des moyens pour résister à la dépendance :

- Faites le point sur votre dépendance : quelques questions guident le lecteur.
- Résistez à votre dépendance : allez-y progressivement, prenez d'abord un jour de vacances avec l'actualité. Après ce premier pas, d'autres suivront.
- Développez d'autres centres d'intérêt.
- Retrouvez le goût de l'exercice physique.
- Eloignez-vous un peu de la télévision et de l'internet.
- Développez de nouvelles amitiés.
- Repérez les rituels machinaux qui vous font allumer la télévision.

Certes, de tels changements sont certainement souhaitables et vont dans la bonne voie. Toutefois, suffit-il de le savoir et de le dire pour y arriver ? Infor-Drogues constate que renoncer à quelque dépendance que ce soit prend du temps, nécessite l'aide de son entourage voire d'un thérapeute. Ne nous faisons pas d'illusion, guérir d'une dépendance demande presque toujours un changement réel/significatif de son rapport aux autres.

La dépendance ne se résume pas au produit mais englobe le rapport qu'on entretient avec lui. Tout organiser autour du produit et de son sevrage continue à maintenir un rapport de dépendance à ce produit.

## **Echapper aux angoisses collectives**

L'auteur propose également « d'échapper aux angoisses collectives » en reprenant contact avec le réel, malheureusement sans vraiment expliquer comment ni de quel réel il s'agit. Il faudrait aussi « retrouver la complexité des évènements » par le doute.

Au-delà des beaux principes, Infor-Drogues suggère qu'une telle attitude mentale est difficilement imposable de l'extérieur (elle risque de créer un effet paradoxal « je t'ordonne de douter »). Le doute devrait s'inscrire dans un changement plus large et ne peut s'improviser (pourquoi, en effet, douter aujourd'hui de ma certitude d'hier ?). Le doute ne sera, selon nous, mis en œuvre que si le boulimique de news a déjà quelques éléments qui lui permettent de douter, qui donneraient corps à son doute. Ces éléments viennent, le plus souvent comme le dit M. Lejoyeux, d'une expérience personnelle, d'un contact avec le réel. Et ces contacts devraient être développés pour que le sujet prenne réellement conscience que le monde ne correspond pas à son image médiatique.

S'engager, voilà, certes une bonne thérapie et l'auteur de citer Albert Camus : « un peuple qui veut n'attend pas qu'on lui apporte la liberté. Il la prend. » Mais comment ? Errant, sans but d'une news à un dossier spécial, submergé par la peur, anéanti par l'impuissance, comment le « news addict » va-t-il inverser la vapeur ? L'engagement, pour lui, au lieu d'une thérapie ne serait-ce pas plutôt la preuve de sa guérison ?

Un autre moyen que propose l'auteur serait de « choisir un bon journal ». Un qui ne tomberait pas « dans la fureur des news en ouvrant des dossiers spéciaux qui font monter la pression. » Comment trouver un tel support ? D'autant qu'aujourd'hui les journaux sont de plus en plus dépendant de la publicité donc de l'audience. Cela n'est pas sans conséquence, comme nous l'avons déjà dit, sur le contenu. De nombreux journaux « de référence » sortent des dossiers spéciaux et publient des informations qui auraient été inimaginables il y a quelques années seulement (info sur la vie privée, guide de relations, recherche de sensationnalisme, etc.).

« Repérer nos vrais besoins » : ce serait là, effectivement, le moyen de faire le tri pour ne garder que le nécessaire. Mais qui définit les « vrais » besoins, si ce n'est l'individu lui-même ? Dès lors, Infor-Drogues craint à nouveau que la grande majorité d'entre nous n'y parvienne pas car les médias (et la publicité qui les farcit) nous ont mis en tête que l'achat et/ou la consommation de biens superflus, l'écoute de nouvelles inutiles, le zapping permanent sont les plus hautes expressions de notre liberté. Et la liberté, cela ne se remet pas en cause. Ainsi du statut d'inutile, cette consommation médiatique ou autre devient utile, voire nécessaire, puisqu'elle est l'expression (même poussée au stade paradoxal de la dépendance) de notre inaliénable liberté.

## **En conclusion**

« Overdose d'info. Guérir des névroses médiatiques » met le doigt sur une problématique actuelle qui risque bien de prendre de l'ampleur à l'avenir. Malheureusement, les solutions proposées par l'auteur semblent un peu « courtes » car elles limitent par trop la cause de la dépendance aux actualités elles-mêmes (pour leurs contenus et leurs mises en scène).

Selon nous, cette problématique s'insère dans un contexte beaucoup plus large (l'individu et son rapport aux autres, notre société et ses valeurs) qui gagnerait à être intégré dans l'analyse.

Au final, les propositions pour « en sortir » risquent donc d'être considérées comme difficiles à mettre en œuvre ou alors de simplement déplacer la dépendance vers un autre objet. A cet égard, citons une dernière fois Max qui témoigne : « Je m'intéresse maintenant autant au basket qu'à l'actualité ». L'histoire ne dit pas s'il a maintenant deux « névroses » au lieu d'une seule...

## **L'éducation comme solution ?**

Les exemples qui précèdent montrent que trouver des solutions n'est pas chose aisée devant un tel phénomène de société. L'éducation au sens large (parents, enseignement, éducation permanente, ...) peut pourtant tenir un rôle important dans la recherche de solutions. Pointons également le secteur

associatif, qui dans son ensemble constitue un formidable réservoir d'actions et d'engagements citoyens. L'engagement associatif est politique dans le sens où il aide à percevoir de façon réaliste notre environnement, il nous aide à percevoir nos moyens et nos limites.

Ensemble, il s'agit de travailler plus spécifiquement le développement de l'esprit critique, de la conscience citoyenne. Infor-Drogues n'est évidemment pas seule à proposer des outils, des questionnements et des actions spécifiques. La thématique des informations est très large et concerne sans doute beaucoup plus de personnes qu'on ne le croirait de prime abord. Le travail ne fait, dès lors, que commencer.



# ANNEXE

Le texte que nous vous proposons ci-dessous à plus de vingt ans. Sur un sujet en perpétuel changement (et qui s'accélère même de plus en plus) comme celui des médias, que peut-on en attendre d'actuel ? En analysant « Overdose d'info », nous avons été frappés par sa modernité. En 1987, les évolutions en œuvre n'étaient pas aussi visibles qu'aujourd'hui mais cet expert du discours médiatique et de sa construction avait anticipé les effets addictifs des médias. Jean-Jacques Jaspers nous interpelle de façon un peu provocante mais salutaire !

## DROGUES ET MEDIAS UN COUPLE INFERNAL

**Intervention de Jean Jacques Jaspers, secrétaire de rédaction au Journal télévisé et responsable de la rubrique « Société », maître de conférences à l'Université Libre de Bruxelles, lors du colloque « Comment parler des drogues ? » organisé en 1987 par Infor-Drogues asbl.**

Les quelques réflexions que je vais vous soumettre sont, sur le mode ironique, une tentative de penser autrement la pratique de quelqu'un qui est impliqué dans la vie quotidienne des médias et qui a déjà été confronté au problème de l'information sur la toxicomanie.

D'abord, je pense qu'il manquait à ce colloque, pour qu'il soit vraiment pluraliste - et vous savez que le pluralisme est absolument obligatoire dans la Communauté française de Belgique ! - un point de vue, celui du trafiquant et du fournisseur.

C'est ce point de vue que je suis venu vous exposer, puisque je représente ici les fournisseurs, et pas n'importe lesquels : des fournisseurs très importants. Certains vous proposent une ou deux « lignes » par jour, alors que nous, nous vous proposons 625 lignes, 25 fois par seconde et 8 heures par jour !

De plus, nous sommes en mesure de vous assurer contre les mauvais trips. Le produit que je représente n'a que très peu d'effets secondaires, du moins physiques; mais l'assuétude peut être terrible et elle est même quasi irréversible chez un grand nombre de consommateurs réguliers. Si on la considère sous l'angle des conduites d'évitement, de refus du monde réel, de la fascination, de la fuite dans les paradis artificiels, on peut dire, effectivement, que la télévision est peut-être la pire et la plus répandue des drogues.

Mais elle est aussi la plus encensée, la plus respectée, la moins réprimée, parce que c'est la plus bénéfique pour l'ordre social : elle présente cet avantage de maintenir les sujets en état d'hébétude (parfaitement réversible, heureusement) pendant plusieurs heures et de les empêcher ainsi de se livrer à des activités d'un très haut niveau de dangerosité sociale comme l'amour, la pensée, l'échange de paroles et d'idées, l'action collective, l'acquisition de connaissance etc.

Je ne vous étonnerai certainement pas en vous disant que c'est dans le registre de la fascination que la télévision trouve son effet et son action les plus durables. Les images sonores et animées que procure la télévision ne sont pas aussi riches que celles que peut procurer le L.S.D., par exemple, mais elles ont pour effet de susciter une sorte de sentiment de communion mystique avec le groupe social ou avec le monde, en dehors de toute communication articulée, et c'est là leur avantage sur les fantasmes suscités par d'autres drogues.

On dit souvent que la télévision est un moyen de communication. Moi, je dis : la télévision est la plupart du temps, à quelques notables exceptions près, un moyen de communion, pas de communication.

L'action de la télévision se situe au niveau affectif, dans le « ça », si vous voulez. Et elle perturbe plutôt qu'elle n'avive la conscience critique du moi et son contrôle. Elle procure un sentiment assez fallacieux de paix intérieure, en fournissant un exutoire imaginaire aux impulsions agressives nées de l'impossibilité d'assouvir les désirs suscités et entretenus par le discours social dominant.

Du moins en est-il ainsi de certaines espèces de télévision. Car il arrive que des chimistes mieux intentionnés concoctent des mélanges moins toxiques et dont les effets peuvent même être éclairants pour la conscience, d'une certaine manière.

Ces types de télévision agissent alors à la manière des amphétamines ou des « poppers ». Elles procurent un sentiment d'énergie, d'hypersensitivité, qui peut conduire le sujet à des états proches de ce que les psychiatres soviétiques appellent la névrose réformiste.

Dans des stades maniaques aigus, certains consommateurs de ce type de télévision, qu'on a aussi appelée dérangante ou éveilleuse, ont même le sentiment d'avoir une meilleure compréhension du monde qui les entoure.

Mais ce sentiment est illusoire et ils retombent bien vite, après cette phase maniaque, dans une phase de décompensation accompagnée de dépression, d'angoisse, d'impuissance, de phobie de rejet, etc.

Essayons, si vous le voulez bien, de parler autrement.

Je crois qu'il existe une télévision (la plupart du temps, de service public, il faut bien le dire) où la préoccupation n'est pas uniquement de fournir quotidiennement une certaine dose d'émotions en conserve, mais où l'on songe aussi, parfois, à accroître la connaissance du milieu. C'est dans cette télévision là que vous trouverez épisodiquement la préoccupation, soit de mettre en garde contre la drogue, soit d'éclairer les mécanismes de la toxicomanie, soit encore - ce qui est déjà plus douteux - de dévoiler les chemins du trafic.

On a dit ce matin, je crois, beaucoup de choses sur ce qu'il fallait penser de toutes ces préoccupations. Mais ce que je voudrais vous dire surtout ici, c'est qu'il y a une espèce de loi d'airain de la télévision, une loi implacable qui est la suivante : pour trouver des consommateurs en nombre pour cette drogue-là il faut respecter, au moins en partie, une recette de base : montrer des images qui frappent, qui émeuvent, qui touchent.

Malheureusement, cette loi s'impose avec de plus en plus de netteté, de force, aussi bien dans les télévisions de service public bien intentionnées au départ, que dans les autres. Elle est ressentie comme indispensable pour franchir la barrière d'indifférence du public, pour susciter l'envie de consommer encore par la suite cette drogue, qu'elle soit bonne ou mauvaise.

La télévision utilise ainsi, dans la relation qu'elle donne du réel, toujours les mêmes procédés : emphase, « effet », dramatisation; mise en évidence de l'exceptionnel, de ce qui tranche sur le continuum de la vie quotidienne; caricature, grossissement, réclame. Dans ce choix des images et des mots comme dans le style ou le ton des présentations, l'information télévisée vise à représenter chaque jour un « opéra du réel » en utilisant toutes sortes de procédés qui finalement, si vous y réfléchissez bien, sont empruntés à la fiction. Il y a donc un mélange de plus en plus indistinct, dans les médias en général, entre la fiction et ce qui est censé être la relation de la réalité, à savoir l'information.

Ainsi l'ambition cachée des organes d'information et de ceux qui y travaillent, c'est peut-être de conter une espèce de sage, de chanson de geste de la société, en y ajoutant sans cesse de nouveaux épisodes. Songez à des exemples récents, comme les magazines que nous avons produits sur la famille, le SIDA, le « crack ». On ne peut pas s'empêcher de penser, en les regardant, à une sorte de chant épique, de glorification lyrique des forces du mal, dans laquelle les journalistes et ceux qui se considèrent comme tels prennent le rôle de griots ou de bardes; ils viennent ajouter une nouvelle page à l'immense récit des heurts et malheurs de l'humanité (ou plutôt de l'humanité occidentale).

Un récit où les périls que l'homme affronte sont délibérément magnifiés, c'est-à-dire exagérés mais aussi grandis, ennoblis, transcendés pour accroître le mérite que nous avons éventuellement à les affronter. Bref, la création sans cesse renouvelée de mythe, au sens que donne à ce mot l'anthropologie sociale. Je ne sais pas si vous comprenez bien, mais il me semble qu'il y a là quelque chose de fondamental à laquelle il faut être très attentif.

Pour dire les choses encore autrement (parce qu'il faut tout dire trois fois, c'est une des règles du journalisme), il est difficile de croire aux vertus formatives ou dissuasives de la télévision, en raison de la forme même de la communication télévisuelle. Même si ceux qui la font sont animés des meilleures intentions du monde, ils sont victimes de cette nature profonde du média avec lequel ils travaillent, car comme vous le savez tous, ce n'est pas le message qui compte, c'est le média, c'est la manière dont il interagit avec son public. On dit ça, maintenant : c'est interactif ! Mais l'interaction, ici, est d'un genre très particulier.

La télévision, comme la drogue, associe étroitement la notion de plaisir à la notion de consommation. On consomme pour acquérir un plaisir. C'est un média dont la fonction même est de maintenir un nombre important de personnes dans un état de contemplation passive en ne leur laissant qu'un seul choix : consommer ou ne pas consommer, absorber ou ne pas absorber.

Et finalement, j'ai l'impression que la nature de ce média pervertit en quelque sorte tous les messages qu'on tente de lui faire véhiculer.

Je peux nommer le mal, le montrer du doigt, le dénoncer, le disséquer, mais le média m'impose la forme de ma dénonciation et, comme cette forme se doit d'être fascinante, je risque de ne faire qu'accroître la fascination pour le mal tout en le dénonçant. Or, vous le savez, dans le cas de la toxicomanie, c'est précisément la fascination pour le mal qui est un des facteurs fondamentaux de l'assuétude.

La situation était peut-être différente, il y a 25 à 30 ans, quand les télévisions de service public étaient dans des situations de monopole absolu, avec des cahiers de charges très stricts. Le choix laissé était alors différent : on pouvait regarder ou ne pas regarder, mais si on regardait, on découvrait chaque soir un univers et un type de programme radicalement différent de ceux de la veille ou du lendemain. Tandis qu'aujourd'hui, disposant de 15 chaînes, le téléspectateur unidimensionnel peut, chaque soir, voir à peu près le même film policier anglo-saxon. Et, de plus en plus, la concurrence de plusieurs chaînes sur un même marché s'est développée. On va vers une trentaine de chaînes captables en Belgique. On ouvre sans le moindre contrôle l'éther à tous ceux qui veulent diffuser leurs messages (des messages de plus en plus marchands). On risque de se trouver bientôt dans une situation catastrophique d'éthéromanie généralisée... et de choix de plus en plus limités.

Car il y a une caractéristique propre à la concurrence en télévision, c'est ce que Robert Wangermee appelait « loi de Gresham » de la télévision. La « loi de Gresham » dit : « La mauvaise monnaie chasse la bonne ». En télévision, la mauvaise chaîne chasse la bonne sur un marché donné, c'est-à-dire que la télévision de diversion (parce qu'elle impose ses normes, ses modes de fonctionnement) finit toujours par l'emporter sur la télévision de réflexion ou d'action quand on place ces télévisions, intrinsèquement différentes, en situation de concurrence.

La concurrence entraîne à hausser sans cesse le seuil dans la recherche de l'image qui va toucher, de cette image choc dont je parlais tout à l'heure. Elle conduit à rechercher sans cesse plus d'images, si possible les plus étourdissantes, au sens propre du terme, en tout cas plus étourdissantes que celles du concurrent; de plus en plus étourdissantes. Il y a là-dessus une sorte de consensus. C'est « comme ça qu'il faut faire », c'est admis par tous les professionnels comme une loi, souvent implicite mais toujours appliquée.

Les professionnels eux-mêmes se jugent mutuellement en fonction de leur réussite sur ce terrain-là, car il y a des chiffres qui viennent attester leur réussite. Ce sont les images les plus percutantes, les plus fortes, qui attirent les spectateurs, qui font monter les taux d'audience et qui par conséquent confirment la légitimité et la réussite de l'entreprise des hommes de média.

Et, vous le savez, ce sont les images de violence qui sont les images les plus percutantes. Ce sont donc les images de violence qui sont les plus recherchées et qui suscitent l'intérêt et l'adhésion. Sans doute aussi parce qu'elles contiennent un certain nombre de vertus cathartiques ou projectives, mais ça, c'est un autre débat.

Il faut constater que l'information utilise de plus en plus ces procédés dramatiques, ces formes qui sont propres à la fiction, avec cet avantage supplémentaire que « c'est vrai ». On vous raconte une histoire qui se présente avec les mêmes structures et les mêmes modes de récit ou de représentation que la fiction, et en plus, vous savez (parce que c'est sous-entendu) que « c'est la réalité », que « c'est vrai ».

C'est un processus inconscient, je crois, dans le chef des journalistes. Mais il y a un divorce de plus en plus évident entre les objectifs avoués, officiels, et la fonction réelle de l'information. L'objectif avoué, officiel, c'est accroître le niveau de connaissance, le niveau de conscience individuel et collectif, pour donner de meilleures chances au citoyen et pour lui permettre de dominer son milieu au lieu d'être dominé par lui. Ce discours-là, on le connaît. Mais cette conception théorique d'un public acteur du monde s'efface malheureusement de plus en plus devant la réalité d'un public spectateur et consommateur, non pas du monde, mais de l'image du monde. A force, d'ailleurs, de confondre (et de ne pas dire qu'on confond) le réel et sa représentation, le monde et son image ; à force de faire croire aux gens que ce qu'on montre, c'est le monde (alors que ce n'en est évidemment qu'une représentation), les hommes de média, dont je suis (et ceci est évidemment une autocritique), ont progressivement changé de rôle.

Ils sont passés d'un rôle d'informateurs et d'éducateurs à un rôle d'incantateurs ou d'imprécateurs. Et dans cette incantation, dans cette imprécation, tout se mélange, tout fait farine au moulin, tout devient partie d'une sorte de composite extrêmement difficile à l'analyser, à séparer : les malheurs, les bonheurs, les guerres, les catastrophes, les triomphes sportifs, les vices privés, les vertus publiques, la météo, les découvertes scientifiques...). Tout cela se fond pour former une sorte de mythe, au sens ethnologique du terme; un imaginaire collectif, une saga qui vous dit, qui vous répète, qui vous fait accepter qu'« ainsi va le monde, ainsi est l'homme, ainsi est l'humanité avec ses grandeurs et ses petitesesses » et finalement, nous ne pouvons qu'accepter qu'il en soit ainsi, c'est un destin immanent qui fait partie en quelque sorte de notre naturel ; il n'y a rien à faire.

Dans la structure même de cette représentation collective, les oppositions s'annulent, les contraintes se dissolvent et il en reste une sorte de grand chœur du consensus. Toute voix dissonante est d'ailleurs par avance bâillonnée, puisqu'elle risque de faire baisser les taux d'audience.

Je veux simplement vous dire par là qu'il ne faut pas, à mon avis, fantasmer sur la capacité informative ou dissuasive des médias.

Mais je voudrais peut-être, quand même, rouvrir quelques-unes des portes que j'ai claquées.

Je pense qu'il n'est pas interdit d'essayer quand même. Il n'est pas interdit, par exemple, d'essayer d'utiliser la télévision pour faire un peu peur aux détenteurs du pouvoir, parce que, eux, ils croient que la popularité des dirigeants dépend de ce que la télévision dit ou montre. Il faut profiter de cette illusion qu'ils se font, pour essayer, peut-être, de faire pression sur eux. Ce n'est qu'un exemple. Ou alors, on pourrait imaginer une télévision de diffusion plus restreinte, didactique, à l'usage de professionnels tels que les parents, les formateurs, les thérapeutes, etc. ; pour dire à toutes ces bonnes gens quelles sont les gaffes à ne pas commettre en face d'un toxicomane, par exemple ; une petite chose simple...

Mais je crois profondément que la télévision de grande audience et les grandes émissions promotionnées abondamment et très largement dans un public, quel que soit le message qu'elles véhiculent, ne peuvent finalement rien faire pour améliorer la communication, entre parents et enfants, ou simplement entre êtres humains.

Je pense que la télévision ne peut rien faire (malheureusement, et je le déplore parce que je voudrais bien que ce soit autrement) pour augmenter la qualité et quantité de tendresse et d'amour dans l'humanité.

## Autres publications d'Infor-Drogues

<p><b>1. Les outils concernant les drogues et les Médias</b></p> <ul style="list-style-type: none"><li>• Cannabis dans les médias : attention aux équations simplistes !</li><li>• Le cannabis dans les médias : un phénomène de société en quête d'objectivité et de débat.</li><li>• Overdose d'info. Guérir des névroses médiatiques.</li><li>• La cyberdépendance ou la dépendance à internet.</li><li>• Et les médias créèrent le binge drinking.</li><li>• Interdire la publicité pour l'alcool. Pourquoi ?</li><li>• Quand les alcooliers « préviennent » leurs consommateurs. Un savoir-faire qui se déguste avec perplexité.</li><li>• Les jeunes et l'alcool à travers deux exemples de J.T. : manipulation et dramatisation.</li></ul> <p><b>2. Les outils concernant les législations</b></p> <ul style="list-style-type: none"><li>• L'alcool et les jeunes. Nouvelles règles, quelle efficacité ?</li><li>• Drogue et circulation : la sécurité, oui ; l'injustice, non !</li><li>• Le cannabis : permis ou interdit ? Des questions citoyennes.</li></ul>	<p><b>3. Les outils pour favoriser le dialogue et la déconstruction des clichés</b></p> <ul style="list-style-type: none"><li>• Mini livre : « 35 idées reçues, le point de vue d'Infor-Drogues ».</li><li>• Dix astuces de parents pour parler de la drogue avec ses enfants.</li> <li>• Affiches :<ul style="list-style-type: none"><li>o Parler des drogues, ça peut donner envie ?</li><li>o Pour savoir si une personne se drogue, le mieux est de faire un test d'urine ?</li><li>o Quand on commence la drogue, on ne peut plus s'arrêter ?</li><li>o Si la loi n'interdit plus les drogues, tout sera permis aux jeunes ?</li><li>o On commence par un joint, on finit à l'héroïne ?</li><li>o Il existe des signes pour reconnaître un drogué ?</li><li>o Interdire la pub alcool ?</li><li>o Les jeux multijoueurs sur internet, une nouvelle addiction ?</li></ul></li> <li>• Au fait, la drogue, comment ça commence ?</li></ul>
--	--

Le service de documentation est ouvert à toute personne (étudiant, parent, journaliste, usager, professionnel, etc.). Plus de 6.000 livres, articles, revues, vidéos et outils, ont été recueillis depuis la création de l'association. Heures d'ouverture : du lundi au vendredi de 9 heures à 17 heures, rue du Marteau 19 à 1000 Bruxelles.



Infor-Drogues ASBL

Rue du Marteau 19  
B-1000 Bruxelles

Administration : 02/227.52.60.

Courriel : [courrier@infordrogues.be](mailto:courrier@infordrogues.be)

Infor-Drogues est agréé par la Commission communautaire Française et subventionnée par la Fédération Wallonie-Bruxelles

