

La Contenance : déclenchement contextuel du balayage, part non décidée du visionnage et fonction d'occupation en situation d'attente et de coprésence

Seo H.-J.¹, Baek D.², Ryu M.-S.³

¹ Daegu-Maritime National University, Laboratory of Procedural Learning

² Cheongju-Insular University, Department of Behavioural Automaticity

³ Busan-Littoral University, Unit for Contextual Behaviour Research

DOI : 10.9999/icf.2026.la.contenance · icf.news/article-la-contenance

Résumé

Contexte. L'usage intensif des interfaces tactiles est ordinairement décrit comme une recherche de gratification. Cette description prédit que les usagers les plus intensifs déclarent le plus de plaisir, que l'ouverture de l'appareil répond à un motif, et que le contenu consulté est choisi. Aucune de ces trois prédictions n'avait été vérifiée conjointement dans les conditions ordinaires de la vie quotidienne.

Méthode. Quatre cent quatre-vingt-six adultes ont fourni quatorze jours consécutifs de journaux d'usage de leur appareil personnel, recueillis par une application de relevé enregistrant les ouvertures, les applications activées, les événements tactiles et l'origine de chaque séquence de visionnage. Deux cent douze d'entre eux ont accepté un volet complémentaire : six sondes quotidiennes tirées au sort, relevant le lieu, la présence éventuelle d'autrui, la nature de cette présence et le motif déclaré de la dernière ouverture. Deux échelles ont été administrées en fin de période : appréciation des usages, cotée conjointement en fréquence et en agrément, et agrément déclaré du geste de balayage.

Résultats. Les participants ouvrent leur appareil 68,4 fois par jour ; 21,7 % de ces ouvertures n'activent aucune application. Le temps d'écran est associé négativement au plaisir déclaré à l'égard des contenus ($r = -0,42$). Les séquences précédées d'une notification ou consacrées à une action attendant un retour représentent 14,2 % du temps d'usage ; les 85,8 % restants ne relèvent d'aucun signal externe. Dans ces séquences, 61,3 % du visionnage n'a été décidé par personne, l'élément suivant s'étant lancé de lui-même, et 18,7 % des contenus avaient déjà été vus. Le motif déclaré de l'ouverture est « aucun » dans 46 % des sondes. Le taux d'ouverture est le plus élevé en situation d'attente en présence d'autrui non choisi (13,8 par heure d'exposition) et le plus bas en coprésence choisie (3,4). Enfin, à l'intérieur de chaque participant, la fréquence d'un usage est associée négativement à l'agrément qu'il en retire ($r = -0,37$).

Conclusion. Le geste ne suit ni un signal, ni un contenu, ni un motif. Il suit un contexte, et principalement celui où il y a du temps à occuper et quelqu'un à ne pas rencontrer. Ce que les participants en retirent est d'autant plus faible qu'ils le pratiquent davantage, ce qui ne constitue pas un échec du dispositif mais son fonctionnement nominal.

Mots-clés : automaticité comportementale · déclenchement contextuel · coprésence · visionnage non décidé · appréciation des usages · contenance

1. Ce que la description courante prédit

L'usage intensif des interfaces tactiles est décrit, dans la presse comme dans une partie de la littérature, à l'aide d'un vocabulaire de gratification : on parle de récompense, de dopamine, de shoot, de plaisir immédiat. Cette description a le mérite d'être intuitive et le défaut d'être testable.

Elle prédit trois choses. Que les usagers les plus intensifs devraient déclarer le plus de plaisir, puisque c'est ce qu'ils rechercheraient. Que l'ouverture de l'appareil devrait répondre à un motif, fût-il mince. Et que le contenu consulté devrait être choisi, faute de quoi il ne serait pas la récompense annoncée.

Les trois se vérifient dans des journaux d'usage ordinaires. L'Institut n'a trouvé aucun travail les ayant examinées ensemble.

1.1 Trois observations qui n'entrent pas dans la description

Trois configurations banales résistent au vocabulaire de la gratification, et ont motivé le présent protocole. Elles sont rapportées telles qu'elles ont été recueillies au cours des entretiens préparatoires, sans qu'aucune n'ait valeur de preuve.

La première concerne l'arrêt du tabac. Les personnes en sevrage rapportent de façon presque constante une difficulté qui ne porte pas sur la substance mais sur les *mains* : elles ne savent plus quoi en faire. Or tenir une cigarette entre les doigts, en soi, ne produit aucun effet pharmacologique.

La deuxième vient d'un entretien avec une personne consommatrice de cocaïne. La question posée était : *éprouvez-vous du plaisir au moment de la prise ?* La réponse : « *Non, même pas. C'est ça, le pire. C'est devenu une habitude.* »

Une explication concurrente existe, et elle est banale : un produit coupé ou de mauvaise qualité produit moins d'effet. L'Institut signale qu'il ne l'a pas écartée. Le protocole qui l'aurait permis n'était compatible avec aucune règle éthique connue.

La troisième a été rapportée par un participant décrivant ce qu'il fait dans une file d'attente, dans un transport ou dans une salle d'attente : il consulte *n'importe quoi*, dit-il, pour avoir l'impression de faire quelque chose. Cette formulation a orienté l'ensemble du protocole, et elle en fournit le titre.

Note de l'Institut — sur un terme employé dans cet article

On désignera dans ce qui suit par *régime froid* celui dans lequel une séquence se déclenche et s'achève sans signal externe, sans motif déclaré et sans que le sujet rapporte de plaisir, par opposition au *régime chaud* où elle est engagée à la suite d'un signal et en vue d'un retour attendu.

Ces expressions n'appartiennent pas à la littérature. Elles sont proposées par l'Institut faute d'en connaître de meilleures, et n'ont d'autre statut que celui d'une commodité de désignation. Le lecteur qui les trouverait imprudentes est invité à considérer qu'elles le sont.

2. Ce que la littérature dit depuis longtemps

Deux corps de travaux, dont aucun n'est récent, rendent les observations de la section 1.1 moins surprenantes qu'elles ne paraissent.

Le premier établit que le fait de *vouloir* et le fait d'*aimer* reposent sur des systèmes distincts, et que la dopamine relève du premier. Un comportement peut donc être recherché avec intensité sans être apprécié, et l'écart entre les deux tend à se creuser avec la répétition. Cette dissociation est documentée depuis les années 1990.

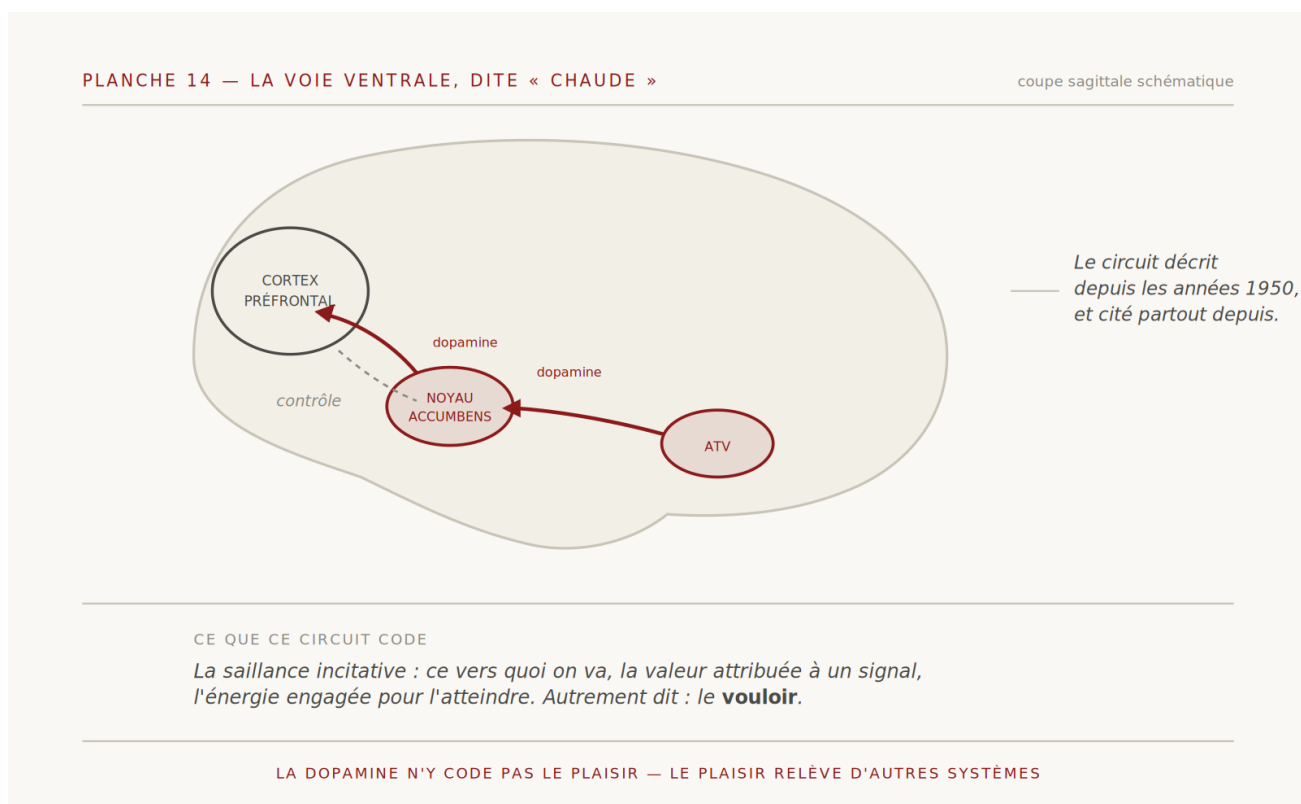


Planche 14. La voie ventrale, dite ici « chaude ». L'aire tegmentale ventrale projette vers le noyau accumbens, lequel est en relation avec le cortex préfrontal ; c'est ce circuit que la vulgarisation désigne comme celui de la récompense. Ce qu'il code est la valeur attribuée à un signal et l'énergie engagée pour l'atteindre — le fait de vouloir. Le fait d'aimer relève d'autres systèmes, ce qui autorise les deux à se dissocier. La section 5 montre que ce régime existe bel et bien dans les usages étudiés, et qu'il en occupe une fraction réduite.

Le second décrit le passage progressif d'un contrôle dirigé vers le but à un contrôle habituel : à mesure qu'une séquence se répète, elle cesse de dépendre de l'évaluation de son résultat. Ce déplacement s'accompagne d'un **désengagement** des structures préfrontales qui portaient l'évaluation, et non d'un renforcement de celles-ci. Un geste devenu habituel est un geste que plus personne ne surveille — c'est précisément ce qui le rend économique.

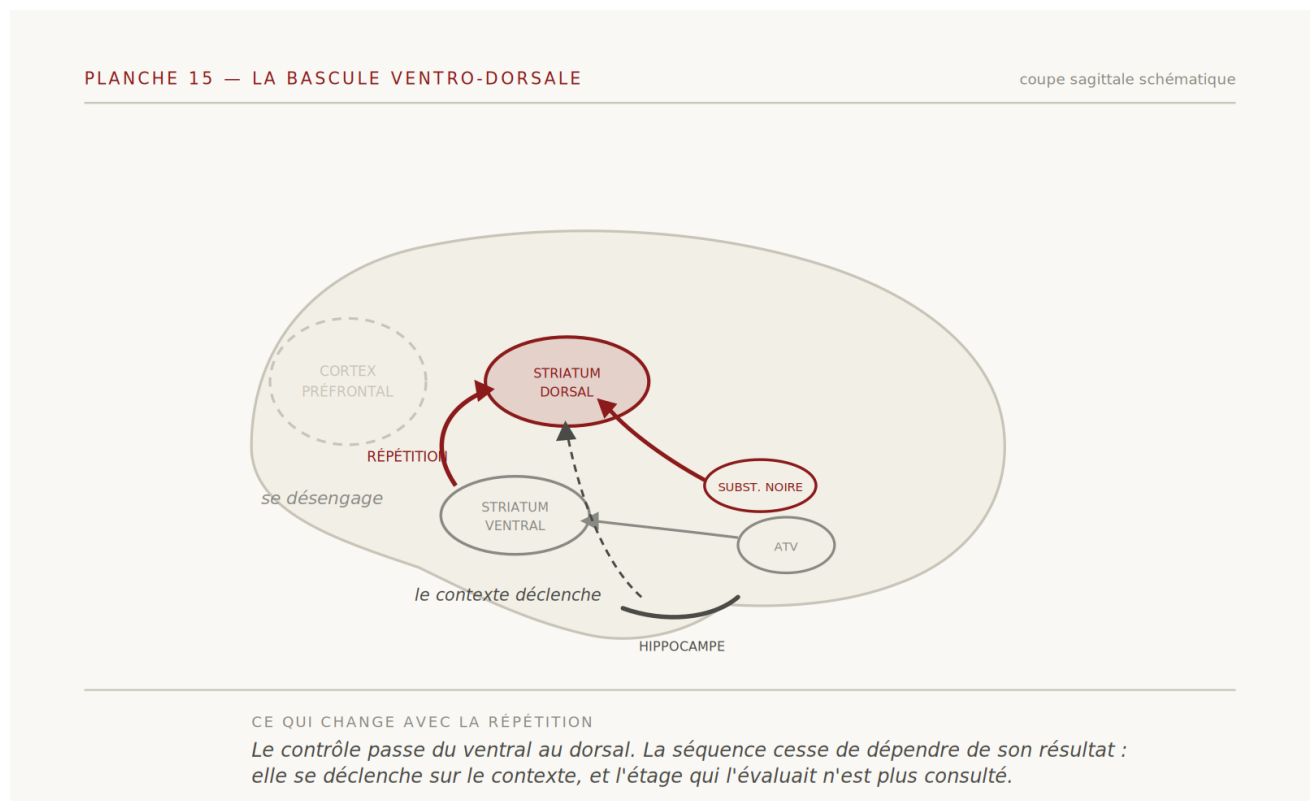


Planche 15. La bascule ventro-dorsale. À mesure qu'une séquence se répète, le contrôle se déplace du striatum ventral vers le striatum dorsal, ce dernier recevant sa dopamine de la substance noire compacte et non de l'aire tegmentale ventrale. L'hippocampe fournit le contexte qui déclenche la séquence — ce qui est la raison pour laquelle la section 6 mesure des lieux et des situations plutôt que des motifs. Le cortex préfrontal, qui portait l'évaluation du résultat, cesse d'être consulté. La figure est schématique et ne prétend à aucune exactitude topographique.

L'Institut relève, sans en tirer d'autre conséquence, que la description publique de ces phénomènes continue de reposer sur un vocabulaire de plaisir que la recherche a cessé d'employer il y a une trentaine d'années.

3. Méthode

3.1 Participants et journaux d'usage

Quatre cent quatre-vingt-six adultes ont fourni quatorze jours consécutifs de journaux d'usage de leur appareil personnel. Âge moyen 34,7 ans (ET = 11,3) ; 57 % de femmes. Aucune consigne de modification d'usage n'a été donnée, et les participants ont été informés du détail du relevé après la période d'enregistrement.

Une application de relevé enregistrait : les ouvertures de l'appareil et leur durée, les applications activées, les événements tactiles avec leur amplitude et leur vitesse, l'origine de chaque séquence de visionnage — élément sélectionné par l'utilisateur ou lancé automatiquement à la suite du précédent — et l'identifiant des contenus consultés, permettant de repérer les répétitions.

Quatre indicateurs en sont extraits, définis en annexe C : le nombre d'ouvertures, la part d'**ouvertures sans usage** (appareil éclairé puis reposé en moins de huit secondes sans qu'aucune application ne soit activée), la part de **visionnage non décidé**, et la part de **contenus déjà vus**.

3.2 Sondes contextuelles

Deux cent douze participants ont accepté un volet complémentaire. Six fois par jour, à des moments tirés au sort dans leurs heures d'éveil, une brève sonde leur demandait où ils se trouvaient, s'il y avait quelqu'un à portée de conversation, si cette présence relevait de leur choix, et pour quelle raison ils avaient ouvert leur appareil la dernière fois.

Les contextes ont été regroupés en quatre catégories : attente sans interlocuteur possible, attente en présence d'autrui non choisi, activité solitaire hors attente, et coprésence choisie. Les taux sont rapportés en ouvertures par heure d'exposition à chaque contexte, et non en valeur absolue, les durées d'exposition étant très inégales.

3.3 Échelles

EAU-14 — Échelle d'Appréciation des Usages (annexe A). Quatorze usages, chacun coté *deux fois* : la fréquence de 0 à 4, et l'agrément qu'on en retire de 0 à 10. C'est le croisement des deux cotations, à l'intérieur de chaque participant, qui est analysé.

EAB-8 — Échelle d'Agrément du Balayage (annexe A également). Huit items sur la sensation du geste lui-même, indépendamment de ce qu'il fait défiler.

4. Résultats — l'usage ordinaire

4.1 Une ouverture sur cinq n'ouvre rien

Les participants ouvrent leur appareil 68,4 fois par jour en moyenne (ET = 31,2). Parmi ces ouvertures, **21,7 % n'activent aucune application**, soit 14,8 par jour : l'appareil est pris, éclairé, regardé, reposé.

Cette proportion croît avec l'usage total ($r = 0,44$) : plus une personne se sert de son appareil, plus la part de ses prises en main ne sert à rien. Il ne s'agit donc pas d'un résidu que l'usage intensif viendrait diluer.

4.2 Ceux qui regardent le plus déclarent le moins de plaisir

Quartile de temps d'écran	n	Temps d'écran (h/jour)	Plaisir déclaré aux contenus	Ouvertures sans usage (/jour)
Q1 — le plus bas	122	1,9	6,4	4,1
Q2	121	3,4	5,8	9,6
Q3	122	5,1	5,1	17,2
Q4 — le plus haut	121	7,8	4,3	28,4

Tableau 1. Temps d'écran, plaisir déclaré et ouvertures sans usage, par quartile. Corrélation temps d'écran $\times$ plaisir déclaré : $r = -0,42$; $p < 0,001$.

La relation est négative et monotone. Les participants qui consultent le plus de contenus sont ceux qui en attendent le moins et qui en retirent le moins. La description par la gratification prédisait l'inverse.

5. Résultats — les moments chauds, et leur brièveté

Le régime chaud existe, et il serait absurde de le nier : il y a bien des instants où quelque chose est attendu, puis obtenu. On les a isolés.

Les séquences précédées d'une notification dans les trente secondes représentent **7,4 %** du temps d'usage. Celles consacrées à une action attendant un retour — publier, commenter, réagir, ou consulter les réactions à ce que l'on a soi-même publié — en représentent **9,1 %**. Chevauchement déduit, le régime chaud occupe **14,2 %** du temps total.

Un chiffre mérite d'être isolé. Parmi les participants ayant publié au moins un contenu au cours des quatorze jours ($n = 318$), le nombre moyen de retours sur cette publication dans les vingt-quatre heures suivantes, aux seules fins d'en consulter les réactions ou le nombre de vues, s'établit à **5,8** (médiane 4 ; maximum 41). L'adresse est émise, puis relevée, puis relevée encore. L'Institut renvoie sur ce point à deux de ses travaux antérieurs, où l'on avait établi que l'envoi d'un contenu constitue une tentative d'adresse, et que la mesure du retour est une conduite à part entière.

Il reste que **85,8 % du temps d'usage ne relève d'aucun signal externe et d'aucune attente formulée**. C'est cette part que traite la section suivante.

6. Résultats — le régime froid

6.1 Le contenu n'est pas choisi

Dans les séquences ne relevant pas du régime chaud, **61,3 % du visionnage n'a été décidé par personne** : l'élément consulté s'est lancé de lui-même à la suite du précédent, sans action de l'utilisateur. Le seul acte volontaire de la séquence est, dans la majorité

des cas, celui qui l'a ouverte.

Par ailleurs, **18,7 % des contenus consultés l'avaient déjà été au moins une fois** au cours des quatorze jours, et 6,2 % au moins trois fois. Si le contenu était l'objet du geste, le revoir n'aurait pas d'objet ; le revoir indique qu'il n'était pas ce qu'on cherchait.

Enfin, interrogés par sonde sur la raison de leur dernière ouverture, les participants répondent « **aucune** » dans **46 % des cas**. Les motifs suivants sont, par ordre décroissant : vérifier l'heure (11 %), une notification (9 %), un message attendu (7 %), une recherche précise (6 %).

6.2 Le geste suit le contexte

Contexte	Ouvertures par heure d'exposition	Part des ouvertures sans usage	Motif déclaré « aucun »
Attente en présence d'autrui non choisi	13,8	34 %	61 %
Attente sans interlocuteur possible	11,4	29 %	58 %
Activité solitaire hors attente	5,2	18 %	41 %
Coprésence choisie	3,4	12 %	24 %

Tableau 2. Déclenchement selon le contexte, chez les 212 participants du volet contextuel. $F(3,208) = 31,7$; $p < 0,001$. Les colonnes se lisent ensemble : là où le geste est le plus fréquent, il ouvre le moins de choses et se justifie le moins.

La ligne du haut est le résultat principal de cette étude, et l'Institut la formule avec prudence, car elle repose sur des contextes déclarés.

La présence d'autrui n'apaise pas le geste : elle l'augmente — à condition que cette présence n'ait pas été choisie. Le taux le plus élevé n'est pas obtenu dans la solitude mais dans la salle d'attente, l'ascenseur, la table commune : partout où quelqu'un est à portée de conversation sans qu'on ait décidé de l'y trouver. Et le taux le plus bas est obtenu en coprésence choisie, c'est-à-dire dans la seule situation où l'on a voulu la présence en question.

Le geste ne comble donc pas un vide. Il occupe une place, et la rend indisponible.

On ne scrolle pas parce qu'il n'y a rien à faire. On scrolle pour avoir quelque chose à faire. — Résultat principal, section 6.2

Encart méthodologique — Dr K. Osei-Mensah, Statistiques & Analyses

Le chiffre de 61,3 % appelle une remarque que je n'ai pas trouvé le moyen de formuler techniquement, et je la formule donc autrement.

Nous disposons ici d'une variable dont l'unité est le temps et dont personne n'est l'auteur. Ce n'est pas du temps subi : le participant est présent, éveillé, il tient l'appareil et il regarde. Ce n'est pas non plus du temps choisi : il n'a rien sélectionné, la séquence s'est poursuivie sans lui. Nos catégories ne prévoient pas cette troisième position.

Je signale par ailleurs que la mesure des contextes repose sur six interruptions quotidiennes destinées à demander aux gens ce qu'ils étaient en train de faire. Je ne vois pas comment obtenir cette information autrement, et je ne prétends pas que le procédé soit sans effet sur ce qu'il mesure.

7. Résultats — fréquence contre appréciation

Chacun des quatorze usages de l'EAU-14 est coté deux fois par le participant : à quelle fréquence il le pratique, et quel agrément il en retire. On calcule ensuite, *pour chaque participant séparément*, la corrélation entre ses quatorze fréquences et ses quatorze agréments.

La corrélation intra-individuelle moyenne s'établit à $r = -0,37$ (IC 95 % [-0,43 ; -0,31]). Elle est négative chez 79 % des participants.

Usage	Fréquence (0-4)	Agrément (0-10)
Faire défiler un fil sans destination	3,7	3,1
Consulter les réactions à ce que j'ai publié	2,9	5,4
Regarder des vidéos courtes qui s'enchaînent	3,4	4,0
Suivre en direct un résultat ou un score	1,8	6,1
Lire un article que j'ai décidé de lire	1,2	7,9
Appeler quelqu'un pour lui parler	0,9	8,6

Tableau 3. Six des quatorze usages de l'EAU-14, ordonnés du plus fréquent au moins fréquent. L'échelle complète figure en annexe A.

L'usage le plus pratiqué est celui qui procure le moins d'agrément. Le plus apprécié est celui qui est pratiqué le moins souvent. Cette configuration est celle que l'on rapporte ordinairement dans les conduites installées : la fréquence n'y est pas l'indice de la préférence, elle en est presque le contraire.

L'item de contrôle « je préférerais faire autre chose de ce temps-là » obtient 6,8 sur 10 dans le quartile supérieur d'usage, contre 3,2 dans le quartile inférieur.

8. L'agrément du geste, et ce qu'on ne peut pas lui attribuer

Le balayage lui-même n'est pas désagréable : l'EAB-8 obtient une moyenne de 5,4 sur 10, ce qui est un peu au-dessus du point neutre. Mais cet agrément **ne prédit pas la fréquence du geste** ($r = 0,07$; n.s.). Ceux qui balayent le plus n'y trouvent pas plus d'agrément que les autres.

On pourrait vouloir rapporter cette sensation au système du toucher affectif, ces afférences lentes dont l'activation est associée au caractère plaisant d'un contact. Deux éléments l'interdisent, et l'Institut les rapporte parce qu'ils vont contre l'hypothèse qu'il aurait préféré retenir.

Le premier est anatomique. Ces afférences sont abondantes en peau poilue. Elles ont longtemps été tenues pour absentes de la peau glabre, celle de la pulpe du doigt ; on en a bien identifié depuis, mais rares — la densité estimée y est environ sept fois plus faible. Le doigt qui exécute le geste est l'un des territoires cutanés les moins bien équipés pour en tirer un plaisir de contact.

Le second est cinétique. Ces afférences répondent optimalement à un déplacement lent, de l'ordre de un à dix centimètres par seconde, autour de la température de la peau. Or la vitesse moyenne des balayages enregistrés par l'application de relevé est de **28,4 cm/s** (ET = 9,1), et 4 % seulement descendent sous dix centimètres par seconde. Le geste est exécuté à une vitesse à laquelle le système qui pourrait le rendre agréable ne répond pas, sur une surface dont la température est inférieure à celle de la peau.

Ce n'est pas une caresse. C'est un balayage rapide sur du verre froid, et sa fréquence n'est pas prédite par l'agrément qu'il procure. L'agrément accompagne le geste ; il ne l'explique pas.

9. Discussion

9.1 Une contenance

Les résultats convergent vers une fonction que le vocabulaire de la gratification ne prévoyait pas. Le geste ne recherche pas un contenu — il en consulte de déjà vus, et n'en choisit pas les deux tiers. Il ne répond pas à un signal — 85,8 % du temps se passe sans notification et sans attente. Il ne se justifie pas — près d'une ouverture sur deux est déclarée sans motif.

Ce qu'il fait, il le fait dans un contexte précis : là où il y a du temps à passer, et davantage encore lorsqu'une personne est présente sans qu'on ait choisi sa présence. Le français dispose d'une expression pour cela, et elle est ancienne : *se donner une contenance*. Elle désigne exactement ce dont il s'agit — une attitude qui occupe le corps et le regard, et qui dispense d'être disponible à ce qui se trouve là.

Cette fonction n'est pas propre aux interfaces tactiles. La cigarette l'a occupée pendant un siècle, et les personnes en sevrage rapportent d'abord la perte du geste avant celle de la substance. La question de savoir ce qu'un tel geste doit à son objet reste ouverte, et l'Institut la formule ainsi : un geste également disponible, également anodin et dépourvu de nocivité produirait-il la même fréquence ? On ne dispose d'aucun moyen de le tester, et la question est versée aux perspectives.

9.2 La déception n'est pas un échec du dispositif

Le résultat de la section 7 est celui qui surprend le moins les participants eux-mêmes, et c'est ce qui le rend intéressant. Ils savent que l'usage le plus fréquent est celui qui leur apporte le moins ; ils le cotent ainsi, spontanément, sur une échelle où rien ne les y poussait.

On pourrait en conclure que le dispositif les déçoit. Ce serait mal poser les termes. Un geste dont la fonction est d'occuper du temps ne déçoit pas quand il échoue : il déçoit quand il réussit. Il a fait ce pour quoi il était là, le temps a passé, et c'est précisément ce qu'on lui reproche ensuite. Il n'existe pas de version satisfaisante de ce résultat, ce qui explique probablement qu'il ne fasse rien cesser.

9.3 Du temps de cerveau au temps de geste

En 2004, un dirigeant de chaîne de télévision décrivait publiquement ce que son entreprise vendait à ses annonceurs : *du temps de cerveau humain disponible*. La formule avait fait scandale parce qu'elle était exacte, et parce qu'elle était dite.

Ce marché supposait deux limites qu'on a oublié de compter parmi ses caractéristiques. Il fallait être devant un poste, et il fallait qu'une grille de programmes ait décidé de ce qui passait à cette heure-là. Le temps disponible était borné par un lieu et par un horaire.

Les deux bornes ont disparu. L'appareil est dans la poche, la grille a été remplacée par un flux ajusté à chaque compte, et le tableau 2 indique où se loge désormais ce temps : dans les interstices, et principalement dans ceux qu'occupait autrefois la conversation avec un inconnu.

9.4 Une convergence qui n'a pas eu besoin d'être savante

La ressemblance entre l'organisation de ces dispositifs et ce que l'on sait du contrôle habituel est frappante, et elle appelle une remarque, une seule.

Elle n'a rien d'une conjecture. Un des fondateurs de la principale de ces plateformes a décrit publiquement, en 2017, la question qui présidait à leur conception : consommer le maximum de temps et d'attention consciente. Il a nommé le mécanisme retenu — une boucle de validation sociale, où chaque réaction reçue relance la production de contenu — et il a précisé que ceux qui l'ont bâtie en avaient une conscience claire.

On soulignera néanmoins que cette conception n'a pas requis de connaissance neurobiologique. Ces dispositifs ont disposé, pendant deux décennies, d'un instrument de comparaison expérimentale d'une puissance qu'aucun laboratoire n'a jamais approchée : des centaines de millions de sujets, des milliers de variantes, une mesure d'engagement en continu et une itération quotidienne. Le mécanisme n'a pas été déduit d'un modèle du cerveau. Il a été trouvé en gardant ce qui augmentait le temps passé, et en recommençant.

La convergence entre l'organisation de ces interfaces et celle du contrôle habituel n'est donc pas le produit d'un savoir. Elle est le produit d'une répétition — ce qui est, dans cet article, l'objet même de l'étude. L'Institut se borne à constater que la description donnée par les concepteurs de ces dispositifs et celle que produisent les présentes mesures coïncident, et qu'elles n'ont pas été obtenues par les mêmes moyens.

10. Limites

Les sondes modifient ce qu'elles mesurent. Interroger six fois par jour quelqu'un sur ce qu'il vient de faire de son appareil rend cet usage saillant et peut le réduire. Les taux du tableau 2 sont donc vraisemblablement des sous-estimations, et leur hiérarchie compte davantage que leur valeur.

Le contexte est auto-déclaré. En particulier, le caractère « choisi » ou « non choisi » d'une coprésence repose sur le jugement du participant au moment de la sonde. La distinction est fondée sur ce qu'il en dit, non sur une caractéristique objective de la situation.

Les seuils sont des conventions. L'ouverture sans usage est définie par un seuil de huit secondes : à cinq secondes la proportion tombe à 16,3 %, à douze elle monte à 27,1 %. De même, le caractère « non décidé » d'un visionnage dépend de la manière dont l'application distingue une poursuite automatique d'une sélection rapide.

« Non décidé » est une convention, et elle est contestable. Ne pas interrompre une séquence qui se poursuit peut légitimement être décrit comme un choix — un choix par omission. L'Institut a retenu la convention inverse : seul un acte positif vaut décision, l'absence d'action n'en constituant pas une. Le lecteur qui refuserait cette convention lira le chiffre de la section 6.1 comme la part du visionnage n'ayant donné lieu à aucun acte de l'utilisateur — ce qui est exactement ce qui a été mesuré — et se dispensera du

mot.

Aucune manipulation expérimentale n'établit de causalité. Que le plaisir déclaré soit bas chez les usagers intensifs ne dit pas si l'usage l'a érodé ou si un plaisir bas favorise l'usage automatique. Les deux directions sont compatibles avec ces données, et vraisemblablement toutes deux à l'œuvre.

Le régime chaud est probablement sous-estimé. On l'a défini par des marqueurs observables — notification, action attendant un retour. Une anticipation purement interne, sans signal ni action, n'est pas repérable par ce protocole et se trouve donc comptée dans le régime froid.

Les termes employés en section 1 ne sont pas des concepts. Voir la note de l'Institut. On désigne des régimes observés, on ne prétend pas décrire un mécanisme.

Note ajoutée après la clôture du recueil — sur une hypothèse qui n'a pas été évaluée

Un participant quittant les locaux à l'issue de sa dernière sonde a sorti son appareil et l'a consulté brièvement. L'expérimentateur lui a signalé que l'étude était terminée. Le participant a répondu qu'il le savait. Interrogé sur la raison de cette consultation, il a répondu : « Pour voir l'heure. »

Le motif « voir l'heure » figure parmi les douze catégories de codage des sondes, où il recueille 11 % des réponses. Il y a été traité comme un motif, et non comme la description d'un geste susceptible d'en recouvrir un autre. L'Institut ne dispose d'aucun moyen de distinguer les deux, et n'a pas cherché à s'en doter.

Il relèvera néanmoins que l'objection aurait davantage de force si l'instrument historiquement dédié à cette fonction l'avait conservée. Or la montre, dans sa forme connectée, sert principalement à relayer des notifications. On se trouve donc devant un objet conçu pour donner l'heure qui annonce des messages, et un objet conçu pour transmettre des messages que l'on consulte pour savoir l'heure. L'Institut n'en tire aucune conclusion.

Cette hypothèse n'a pas été évaluée. Elle est signalée ici afin qu'il soit établi qu'elle ne l'a pas été.

11. Conclusion

Un adulte ouvre son appareil soixante-huit fois par jour et, quatorze fois, le repose sans avoir rien activé. Sur le temps qu'il y passe, sept pour cent suivent une notification, neuf pour cent servent à obtenir ou à vérifier un retour, et tout le reste ne répond à rien de repérable. Dans ce reste, il n'a choisi ni les deux tiers de ce qu'il regarde, ni le fait de le revoir.

Il ouvre le plus souvent lorsqu'il attend, et plus souvent encore lorsqu'il attend en compagnie de quelqu'un qu'il n'a pas choisi de côtoyer. Il ouvre le moins souvent lorsqu'il est avec des gens qu'il a choisis.

Et sur les quatorze usages qu'il cote, celui qu'il pratique le plus est celui qu'il apprécie le moins.

Ce qui persiste n'est donc ni un désir ni une sensation, mais un geste disponible, exécutable partout, qui occupe le temps et la place — et dont la fonction principale pourrait bien être de ne pas laisser l'un ni l'autre à autre chose.

La situation est stable. Elle a été rafraîchie.

Déclarations

Approbation éthique. Le Comité d'Éthique a demandé si le fait d'interrompre les participants six fois par jour pour leur demander ce qu'ils faisaient de leur appareil ne modifiait pas ce qu'ils en faisaient. L'Institut a répondu que oui. Le Comité a approuvé.

Conflits d'intérêts. Le Pr D. Parmentier, rédacteur en chef, déclare avoir pris connaissance du présent article sur l'appareil d'un tiers, et n'avoir pas pu en achever la lecture, le texte ayant défilé pendant qu'il le lisait. Il a demandé une version sur papier.

Contributions. Le codage des sondes contextuelles a été assuré par Mme É. Beaumont-Schiavetti, doctorante, qui signale avoir saisi son propre appareil à trois reprises au cours de cette tâche, et n'avoir constaté qu'à la troisième qu'elle procédait au comptage de ce qu'elle était en train de faire.

Financement. Aucun.

Références

- Berridge, K. C. et Robinson, T. E. (1998). What is the role of dopamine in reward: hedonic impact, reward learning, or incentive salience? *Brain Research Reviews*, 28(3), 309-369.
- Everitt, B. J. et Robbins, T. W. (2005). Neural systems of reinforcement for drug addiction: from actions to habits to compulsion. *Nature Neuroscience*, 8(11), 1481-1489.
- Institut du Constat Fondamental (2026). La Diffusion Compensatoire : envoi de vidéos courtes et saillance temporelle en régime d'ennui ordinaire. *Cahiers de Psychologie du Temps Vécu*, 4(2), 55-79.
- Institut du Constat Fondamental (2026). L'Adresse Sans Retour : régimes de réciprocité dans les conduites de mise en valeur de soi. *British Journal of Reciprocity Studies and Social Cognition*, 12(2), 103-141.
- Le Lay, P. (2004). Propos rapportés dans *Les Dirigeants face au changement*. Éditions du Huitième Jour.
- Löken, L. S., Wessberg, J., Morrison, I., McGlone, F. et Olausson, H. (2009). Coding of pleasant touch by unmyelinated afferents in humans. *Nature Neuroscience*, 12(5), 547-548.
- Parker, S. (2017). Propos recueillis par M. Allen, *Axios*, 9 novembre 2017, Philadelphie.
- Watkins, R. H., Dione, M., Ackerley, R., Backlund Wasling, H., Wessberg, J. et Löken, L. S. (2021). Evidence for sparse C-tactile afferent innervation of glabrous human hand skin. *Journal of Neurophysiology*, 125(1), 232-237.

Annexe A — Les deux échelles

EAU-14 — Échelle d'Appréciation des Usages. Pour chacun des quatorze usages : « À quelle fréquence ? » de 0 (jamais) à 4 (plusieurs fois par jour), puis « Quel agrément en retirez-vous ? » de 0 à 10. Les deux cotations sont recueillies sur deux pages distinctes, dans un ordre aléatoire, afin que le participant ne puisse pas les mettre en regard.

- Faire défiler un fil sans destination particulière.
- Regarder des vidéos courtes qui s'enchaînent d'elles-mêmes.
- Consulter les réactions à ce que j'ai publié.
- Vérifier s'il s'est passé quelque chose depuis la dernière fois.
- Regarder des photographies de gens que je connais peu.
- Suivre en direct un résultat, un score, une actualité en cours.
- Répondre à un message.
- Écrire un message que personne n'attendait.
- Chercher une information précise.
- Écouter de la musique choisie.
- Lire un article que j'ai décidé de lire.
- Regarder un film ou une émission que j'ai choisis.
- Appeler quelqu'un pour lui parler.
- Photographier quelque chose pour le garder.

EAB-8 — Échelle d'Agrément du Balayage. Huit items sur la sensation du geste, cotés de 0 à 10, portant sur le mouvement lui-même et non sur ce qu'il fait défiler. $\alpha = 0,84$.

- Le contact avec l'écran est agréable sous le doigt.
- Le doigt glisse sans effort.
- Il m'arrive de faire le mouvement alors qu'il n'y a plus rien à faire défiler.
- La sensation est nette et bien localisée.
- Le mouvement est apaisant.
- Je fais parfois le geste sur une autre surface, sans y penser.
- J'ai le sentiment de contrôler exactement où s'arrête mon doigt.
- Interrompre le mouvement à mi-course serait désagréable.

L'item 8 obtient la moyenne la plus élevée des huit (7,2).

Annexe B — Sondes contextuelles

Six sondes par jour, aux heures d'éveil déclarées, tirées au sort avec un intervalle minimal de quatre-vingt-dix minutes. Quatre questions, temps de réponse médian dix-neuf secondes :

- Où êtes-vous ? (domicile · travail · transport · lieu public d'attente · autre)
- Y a-t-il quelqu'un à portée de conversation ? (non · oui, une personne · oui, plusieurs)
- Si oui : avez-vous choisi de vous trouver avec cette ou ces personnes ? (oui · non · en partie)
- La dernière fois que vous avez ouvert votre appareil, c'était pour quoi ? (réponse libre, codée ensuite en douze catégories dont « aucune raison particulière »)

Le taux de réponse aux sondes s'établit à 81 %. Les sondes restées sans réponse plus de dix minutes ont été écartées. L'Institut note que quatorze participants ont demandé, à l'issue de l'étude, à conserver le dispositif de sondes.

Annexe C — Définitions opérationnelles

Ouverture sans usage — l'appareil est déverrouillé puis verrouillé, ou laissé s'éteindre, en moins de huit secondes, sans qu'aucune application n'ait été portée au premier plan. Les consultations de l'écran de verrouillage ne sont pas comptées, l'appareil n'étant pas déverrouillé.

Cette restriction explique que le nombre d'ouvertures rapporté en section 4.1 soit inférieur aux valeurs couramment citées, lesquelles comptabilisent toute consultation, verrouillée ou non. Le présent décompte est donc conservateur, et l'Institut préfère qu'il le soit.

Visionnage non décidé — l'élément consulté a été chargé et lancé par l'application à la suite du précédent, sans action de l'utilisateur dans l'intervalle. Un balayage vers l'élément suivant est considéré comme une décision ; l'absence d'action ne l'est pas.

Contenu déjà vu — identifiant de contenu apparaissant au moins une deuxième fois dans le journal du même participant sur la période de quatorze jours, avec une durée de visionnage supérieure à deux secondes à chaque occurrence.

Régime chaud — séquence précédée d'une notification dans les trente secondes, ou comportant une action attendant un retour : publication, commentaire, réaction, ou consultation des réactions à un contenu dont le participant est l'auteur.

Heure d'exposition à un contexte — durée estimée par interpolation entre deux sondes consécutives déclarant le même contexte, plafonnée à quatre-vingt-dix minutes. Les intervalles au cours desquels le contexte a changé sont exclus du calcul.