

Rapport de recherche

2024-2025



Noah Smaghue

SOMMAIRE

INTRODUCTION

1 LES ADDICTIONS

1.1 DÉFINITION ET HISTOIRE DE L'ADDICTION

1.2 TYPES D'ADDICTIONS

1.3 LA DOPAMINE : HORMONE DU PLAISIR ET DE L'ADDICTION ET SES MÉCANISMES NEUROBIOLOGIQUES

2 LES ZOMBIS CONTEMPORAIN ET LEUR ORIGINE

2.1 ORIGINE HISTORIQUE DU ZOMBIS

2.2 LES ZOMBIS CONTEMPORAINS

3 MA DÉMARCHE

3.1 S'INSPIRER DE L'ART HAÏTIEN

3.2 MA MÉTHODE

CONCLUSION

INTRODUCTION

Plongeant au coeur des addictions comportementales de l'ère numérique, ce travail se concentre sur deux phénomènes insidieux : "l'infinite scrolling" et les achats compulsifs en ligne, également désignés sous le terme d'oniomanie. "L'infinite scrolling", fonctionnalité ayant transformé l'expérience en ligne en permettant un défilement continu de contenu sans fin, a été rapidement adoptée par des plateformes majeures telles que Facebook, Instagram et TikTok dans le but de maximiser l'action des utilisateurs.

Cette innovation, initialement perçue comme une amélioration de l'expérience utilisateur est devenue un piège addictif exploitant le système de récompense dopaminergique du cerveau, stimulant la libération de dopamine à chaque nouvelle dose de contenu. Parallèlement, l'oniomanie, caractérisée par des préoccupations, des besoins et des comportements excessifs et non contrôlés, vis-à-vis des achats et des dépenses, trouve un terrain fertile dans les stratégies manipulatoires des sites d'achat en ligne comme Temu, AliExpress et Amazon. Ces plateformes utilisent des techniques trompeuses telles que la manipulation des prix, la création d'un sentiment d'urgence et le ciblage agressif pour inciter à l'achat compulsif, en exploitant les vulnérabilités psychologiques des consommateurs. Cette plongée incessante dans des flux de contenu infinis et cette incitation constante à la consommation peuvent être perçues comme une forme d'aliénation contemporaine, où l'individu se retrouve captif d'un cycle de stimulation et de gratification immédiate. Cette perte de contrôle et cet état de dépendance numérique font écho à la figure du zombi issue du vaudou haïtien, symbole de perte de liberté et de volonté propre.

À travers une démarche artistique inspirée par l'art haïtien, ce travail se propose d'explorer les parallèles saisissants entre cette zombification traditionnelle et les addictions modernes que sont l'infinite scrolling et l'oniomanie, cherchant à éveiller une réflexion critique sur ces phénomènes et leurs implications sur notre société.



LES ADDICTIONS



1.1 HISTOIRE ET DÉFINITION DE L'ADDICTION

Histoire de l'addiction

L'étymologie du terme addiction et son évolution au fil du temps. En droit romain puis médiéval, l'addicte ou « l'addicté » était après le jugement du tribunal, la personne débitrice qui était contrainte de rembourser son suzerain ou créancier. Elle devenait ainsi esclave, elle ou tout membre de sa famille si la dette se prolongeait. L'addiction devient alors un jeu dangereux d'équivalence avec la dépendance. Au XXe siècle, le terme a été adopté dans le domaine médical et psychologique pour décrire un état de dépendance¹. Cette évolution étymologique illustre le parcours conceptuel de l'addiction : de l'esclavage juridique à la dépendance psychologique et physiologique que nous connaissons aujourd'hui.

L'utilisation « sociale » contemporaine est devenue très large : du « mordu » à l'« accro », en passant par le « fou de ». L'adjectif est associé à de nombreuses conduites individuelles et « être addict » signifie maintenant « aimer beaucoup », « ne plus pouvoir s'en passer », « rendre dépendant »... sans que l'on sache la nature exacte du lien et des conséquences engendrées².

Le terme « addict » a été réapproprié par nos sociétés consuméristes et il sert aussi à valoriser et faire la publicité de certains produits dans le but de les faire acheter.

¹. <https://michel-valette-rossi.com/etymologie-et-definitions/>

². https://addictions-france.org/datafolder/uploads/2021/02/Addictionnaire_Bdef_lien.pdf



About the drug abuse-Raisa Álava-août 2023



Définition d'addiction

L'OMS (l'Organisation Mondiale de la Santé) définit l'addiction comme « un état de dépendance périodique ou chronique à des substances ou à des comportements ».³

Ainsi, l'addiction se caractérise par :

- 1 . l'impossibilité répétée de contrôler un comportement.
- 2 . la poursuite de ce comportement en dépit de la connaissance de ses conséquences négatives .
- 3 . ce comportement vise à produire du plaisir ou à écarter une sensation de malaise interne.

On distingue les addictions aux produits licites (alcool, tabac, médicaments) et illicites (cannabis, opiacés, cocaïne et dérivés de synthèse), les addictions comportementales ou sans substancer : jeux de hasard et d'argent, jeux vidéo.

³ .<https://srae-addicto-pdl.fr/a-propos/les-addictions/>



1.2 TYPES D'ADDICTIONS

L'addiction aux drogues illégales

Environ 292 millions de personnes dans le monde, soit 1 personne sur 18, ont consommé une drogue illégale au cours de l'année, le cannabis, l'héroïne, la cocaïne...

Ces drogues, comme beaucoup d'autres, peuvent entraîner une addiction.

Ce chiffre représente une augmentation de 20% par rapport à 2014. Pour vous donner un ordre d'idée :

Le cannabis est la drogue la plus consommée dans le monde avec environ 228 millions de consommateurs, suivi par les opioïdes avec 60 millions de consommateurs, les amphétamines avec 30 millions de consommateurs, la cocaïne avec 23 millions de consommateurs et l'ecstasy avec ses 20 millions de consommateurs.

Un rapport de l'OMS montre qu'en 2019, 600 000 décès étaient dus à la consommation de drogues psychoactives.

Il faut souligner que sur les 600 000 victimes, 400 000 décès ont été

enregistrés chez des hommes et 200 000 chez les femmes.

Cependant, il ne faut pas oublier l'usage détourné de certains médicaments prescrits.

La dépendance provoqué par l'usage de ces médicaments est similaire à celle des drogues illégales et peut provoquer le même type d'addiction.

L'addiction aux drogues légales

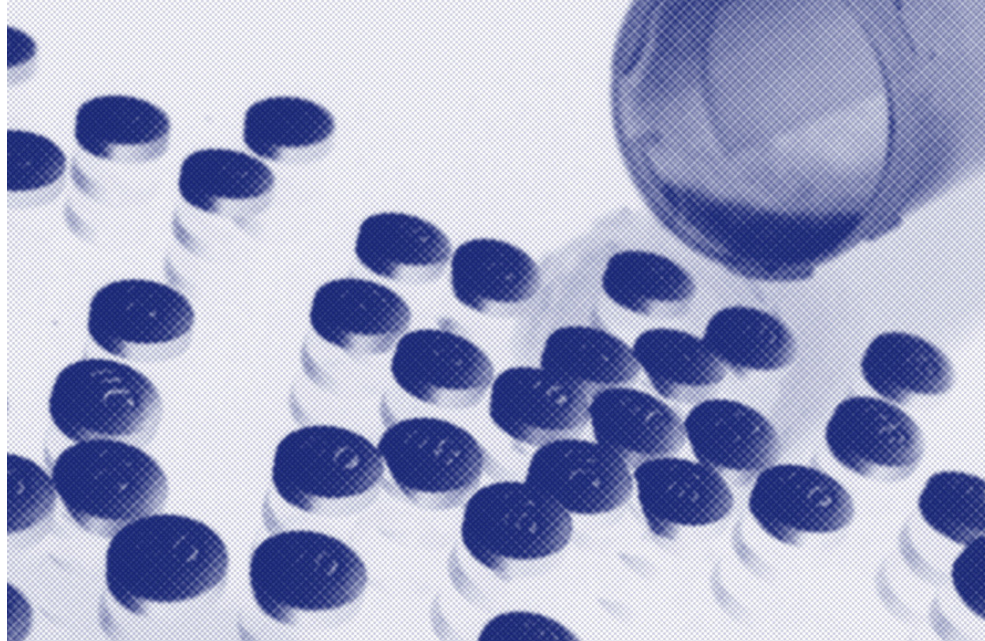
La série «Painkiller» créée par Micah Fitzerman-Blue et Noah Harpster, diffusée sur Netflix, met en lumière la crise des opioïdes aux États-Unis. Elle raconte l'histoire vraie de la commercialisation de l'OxyContin par Purdue Pharma, propriété de la famille Sackler, dans les années 1990. Cette série révèle les méthodes de marketing intrusives utilisées pour promouvoir ce puissant analgésique, qui est décrit comme ayant un faible potentiel d'addiction malgré sa haute concentration en oxycodone⁴.

Elle retrace le parcours de Glen Kryger, un Américain lambda qui devient dépendant suite à une prescription médicale, montrant ainsi le piège dans lequel de nombreux Américains sont tombés.

«Painkiller» révèle les conséquences dévastatrices de cette stratégie commerciale: une épidémie d'addictions médicamenteuses ayant causé environ 500 000 décès par overdose en deux décennies.

Ce récit dramatique pose des questions majeures concernant la responsabilité de l'industrie pharmaceutique et la confiance aveugle dans les prescriptions médicales. Elle nous offre une représentation des ravages de l'addiction aux opioïdes sur la société américaine.

Pour avoir visionné cette série, je trouve cela terrifiant de voir à quel point la corruption et la magouille ont une place importante dans le milieu de la santé. Cette entreprise qui s'est transformée en fournisseur de drogue légale.



4. Oxycodone: L'oxycodone est un antalgique opioïde puissant, dérivé synthétique de la thébaïne, utilisé pour traiter les douleurs sévères et rebelles aux autres antalgiques, mais présentant un risque élevé de dépendance.



les Sackler-série Painkiller

La famille Sackler et leur empire de la drogue légale

«L'Empire de la douleur» de Patrick Radden Keefe est un livre qui nous livre une enquête approfondie sur la famille Sackler et leur rôle dans la crise des opioïdes aux États-Unis.

L'ouvrage retrace l'histoire de cette dynastie sur trois générations, en commençant par le psychiatre Arthur Sackler. L'enquête se concentre sur la création et la commercialisation de l'OxyContin, un puissant analgésique opioïde développé par Purdue Pharma, l'entreprise pharmaceutique des Sackler.

Keefe nous révèle comment la famille Sackler a utilisé des techniques de marketing agressives et a minimisé les risques d'addiction pour promouvoir ce médicament. Le livre expose la contradiction entre l'image philanthropique des Sackler par le biais de leurs nombreux dons dans l'humanitaire et leur responsabilité dans une crise sanitaire majeure. L'OxyContin a contribué à plus de 450 000 décès par overdose liés aux opiacés en 25 années.

L'auteur examine les questions éthiques et juridiques autour de cette affaire, soulignant la collusion entre le capitalisme débridé, le lobbying intensif et un système de santé défaillant.

En fin de compte, «L'Empire de la douleur» offre un regard sur l'un des plus grands scandales sanitaires de l'histoire américaine, soulevant des questions importantes sur la responsabilité corpo-

native et l'éthique dans l'industrie pharmaceutique.

Les stratégies de marketing agressives désignent celles mises en oeuvre par des plateformes de vente en ligne telles qu'Amazon, Temu ou Aliexpress, qui affichent des prix très compétitifs pour inciter les consommateurs à acquérir leurs produits. Cette approche consiste à susciter la nécessité d'une substance ou d'un service qui n'a pas véritablement d'utilité, le tout dans le but exclusif de s'enrichir aux dépens des consommateurs. La série « Pain Killer » et le livre « L'empire de la douleur » révèlent que des recherches ont été réalisées en questionnant des citoyens ordinaires sur leur perception de certains noms de médicaments. Souvent, les personnes interrogées ne connaissaient pas les termes utilisés, ce qui a permis à l'entreprise de lancer sur le marché un médicament dont la majorité des utilisateurs ignorent les composants et les effets. Cela a pour conséquence de métamorphoser les individus en véritables zombies, dépourvus de discernement et devenant agressifs pour obtenir une dose de médicaments.

Un des points qui se détache est que l'entreprise a tendance à minimiser les incidents. Lorsqu'un cas grave survient, entraînant une hospitalisation ou même un décès, elle affirme qu'il ne s'agit que d'un cas isolé et que la responsabilité ne revenait pas au médicament, mais à l'utilisateur qui en aurait fait un mauvais usage. La question reste pertinente concernant "l'infinite scrolling" et le marketing agressif: qui est responsable, le créateur de cette fonctionnalité ou le consommateur? Ce qui est certain c'est que les entreprises jouent sur l'ambiguïté pour se défendre et minimiser leurs responsabilités.

On pourrait évoquer leur stratégie de marketing visuel pour promouvoir leur médicament Purdue Pharma, consistant à recruter des jeunes femmes séduisantes fraîchement diplômées pour séduire les médecins, afin qu'ils consentent à prescrire leur produit à leurs patients. Dans cette optique, je vais concevoir des visuels attrayants par l'utilisation de la couleur, du design ou même du message pour attirer l'attention de spectateurs externes.

L'empire de la douleur,
écrit par Patrick Rad-
den Keefe



Série Painkiller sur Netflix, réalisé
par Peter Berg

SERIES PAINKILLER



Drunk, Film réalisé par Thomas Vinterberg, sorti en 2020.

L'addiction à l'alcool

D'après le site officiel de l'OMS⁵, un rapport révèle que la consommation d'alcool est responsable de 2,6 millions de décès par an, soit 4,7 % de tous les décès. Parmi ces décès liés à l'alcool, 2 millions concernent des hommes.

Environ 400 millions de personnes dans le monde souffrent de troubles liés à la consommation d'alcool et de drogues, dont 209 millions sont dépendants de l'alcool.

La plus forte proportion de décès attribuables à l'alcool (13%) concerne les jeunes âgés de 20 à 39 ans.

Bien que la consommation totale d'alcool ait légèrement diminué de 2010 à 2019, 38% des consommateurs ont eu une consommation épisodique importante en 2019. La consommation excessive d'alcool est associée à des risques accrus de nombreux problèmes de santé et à la mortalité.

L'OMS souligne l'urgence d'agir pour réduire la consommation d'alcool et de drogues et améliorer l'accès aux traitements.

⁵.Rapport de l'OMSr: <https://www.who.int/fr/news/item/25-06-2024-over-3-million-annual-deaths-due-to-alcohol-and-drug-use-majority-among-men>

L'addiction au tabac

La nicotine, principal ingrédient de la cigarette est une substance très addictive. Absorbée par les poumons puis acheminée dans le cerveau, elle procure une sensation de plaisir et, à la longue, une forte dépendance. L'addiction au tabac n'est pas seulement chimique, elle est aussi comportementale et psychologique.

D'après un article de l'OMS, paru en 2023, il précise qu'en 2020, 22,3% de la population mondiale consommait du tabac, soit environ 1,30 milliard de personnes.

Le tabagisme tue plus de 8 millions de personnes chaque année, en ajoutant 1,2 million de non-fumeurs qui sont exposés à la fumée secondaire, les fumeurs passifs. En France, en 2020, environ un tiers des 18-75 ans fumaient, avec 25,5% fumant quotidiennement. 75 000 décès annuels en France sont liés au tabac, dont 45 000 dus à des cancers.

L'addiction au tabac se développe rapidement, avec 60 à 80% des consommateurs de nicotine devenant dépendants en peu de temps.

En France, 36 millions de personnes ont expérimenté le tabac, 15 millions en ont fait usage dans l'année, et 13 millions quotidiennement.

Au niveau mondial, la prévalence du tabagisme a baissé, passant d'environ un adulte sur trois à un sur quatre. Malgré les chiffres alarmants, des progrès sont observés, soulignant l'importance des efforts de prévention. Le tabagisme demeure un problème de santé publique majeur, malgré une tendance à la baisse ces dernières années.



Cigarette? -Bekir Ceylan -Mars 2025

L'addiction aux jeux vidéos

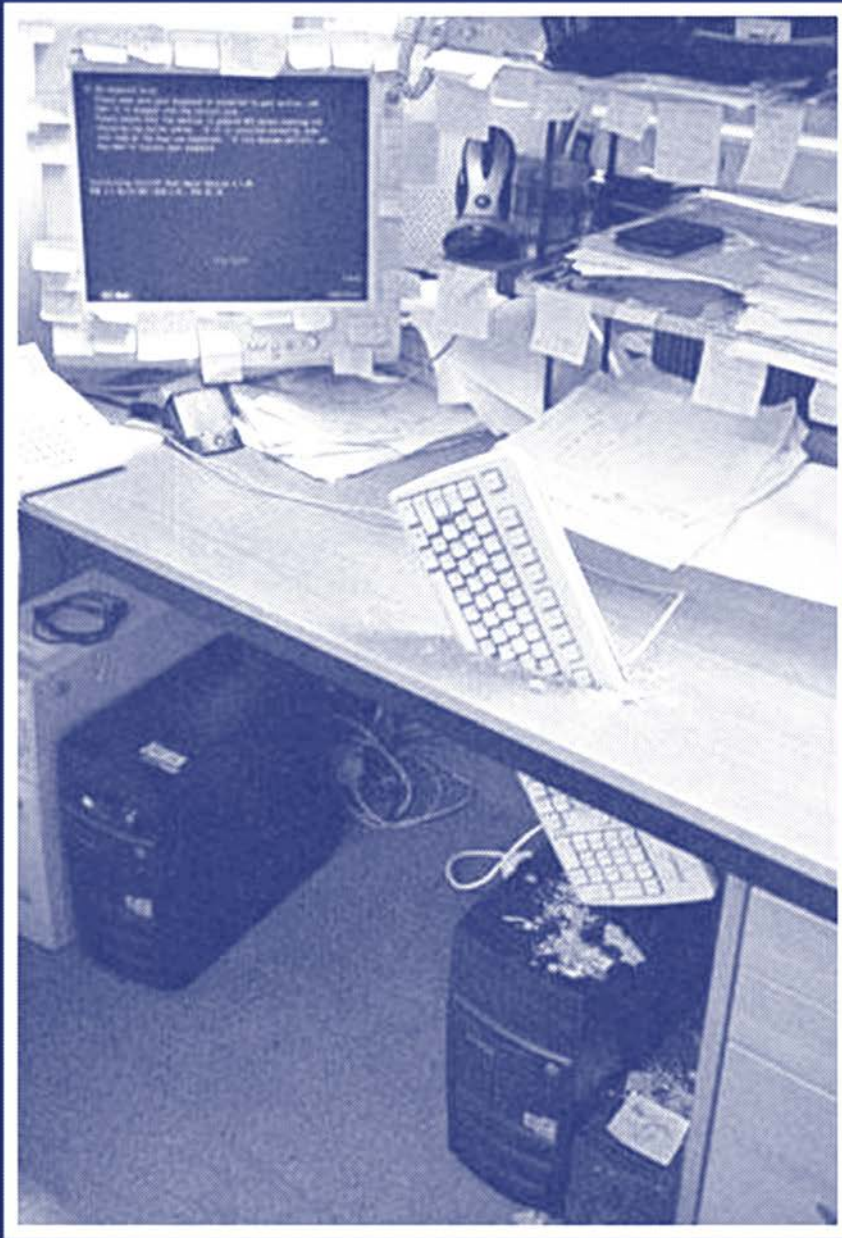
La dépendance aux jeux vidéo est un trouble officiellement et récemment reconnu par l'Organisation mondiale de la santé depuis le 18 juin 2018, qui la catégorise comme un comportement lié à la pratique des jeux vidéo, en ligne ou non, persistant ou récurrent.

Cela se traduit par une difficulté à maîtriser son envie de jouer, où le jeu devient si prédominant qu'il éclipse d'autres passions et perturbe les tâches quotidiennes, et ce, même lorsque des conséquences négatives apparaissent pour la personne affectée. L'addiction aux jeux vidéo se manifeste par plusieurs symptômes, notamment la perte de contrôle sur le temps de jeu, une priorité excessive accordée aux jeux au détriment d'autres activités plus saine, des conséquences négatives persistantes comme des problèmes scolaires ou sociaux, et des symptômes de sevrage tels que l'irritabilité ou l'anxiété.

Une tolérance accrue, nécessitant des temps de jeu de plus en plus longs pour ressentir le même plaisir, est également un signe.

Plusieurs facteurs peuvent expliquer cette addiction. Les jeux vidéo servent souvent d'échappatoire psychologique face au stress ou à l'anxiété. De plus, les mécanismes addictifs intégrés aux jeux, avec leurs récompenses et défis, peuvent maintenir la dépendance des joueurs. Enfin, les jeux multijoueurs en ligne peuvent renforcer l'addiction via les interactions sociales virtuelles.





RAGE QUIT

Les conséquences de cette addiction sont multiples, touchant à la santé mentale (dépression, anxiété, troubles du sommeil), à la santé physique (sédentarité, fatigue oculaire, douleurs musculosquelettiques), à la vie sociale et familiale (isolement, conflits), et à la vie professionnelle ou scolaire (baisse de productivité, échec).

Plusieurs traitements existent pour lutter contre l'addiction aux jeux vidéo. La thérapie cognitivo-comportementale (TCC) aide à identifier les déclencheurs et à modifier les comportements problématiques. Un encadrement médical par des psychiatres ou des psychologues est également bénéfique pour traiter les troubles associés.

Des programmes spécialisés offrent un cadre structuré avec des thérapies et des activités alternatives pour rétablir un équilibre. Enfin, le soutien familial est essentiel pour gérer les impacts relationnels et accompagner le joueur dans sa guérison. Il est donc important de prendre en charge l'addiction aux jeux vidéo afin d'éviter des conséquences durables sur la qualité de vie.

Photographie de Tima Miroshnichenko





Michaël Stora est un psychologue et psychanalyste français, né en 1964. Il est spécialisé dans l'étude des mondes numériques et leur impact sur la psychologie humaine, en particulier chez les enfants et les adolescents.

Stora a cofondé l'Observatoire des Mondes Numériques en Sciences Humaines (OMNSH) en 2000, dont il est devenu le président. Son approche dans son travail consiste à utiliser les jeux vidéo comme outil thérapeutique, notamment auprès d'enfants souffrant de troubles du comportement.

Il a notamment écrit plusieurs livres dans lesquels il explore divers aspects de la relation entre l'humain et le numérique, allant de l'utilisation thérapeutique des jeux vidéos aux risques potentiels de l'hyperconnexion et à l'impact des réseaux sociaux sur l'activité mentale des individus.⁶

Michaël Stora est un psychanalyste qui explore les interactions entre la psychanalyse, les technologies numériques et la société, en considérant leurs implications psychologiques et thérapeutiques. Sa réflexion porte une approche nuancée des enjeux complexes de l'ère numérique.

⁶.Voici quelques ouvrages sur les réseaux sociaux: «Découvrez le côté obscur des algorithmes», «Et si les écrans nous soignaient?» Psychanalyse des jeux vidéo et autres plaisirs digitaux, «Hyperconnexion», co-écrit avec Anne Ulpat et «Les écrans, ça rend accro...»

Michaël Stora

Il souhaite utiliser le jeu comme médiation pour aider les patients à aborder leurs traumatismes, le considérant comme un espace de catharsis et de déculpabilisation. Il souligne l'importance de l'inventivité et de la capacité à jouer pour un psychanalyste. Il met en situation de jeu ses patients pour les aider à surmonter divers traumatismes.

Il explore la réalité virtuelle et augmentée pour traiter les traumatismes, permettant aux patients de redevenir acteurs dans des situations difficiles. Il s'intéresse à l'utilisation de la Kinect⁷ pour la thérapie psychomotrice et aux serious games pour l'apprentissage par l'erreur. Il a expérimenté la consultation par avatar et s'intéresse à la psychanalyse par webcam, tout en soulignant l'importance de la rencontre réelle.

Stora s'intéresse à la mise en scène de soi sur les réseaux sociaux, aux relations en ligne, et s'inquiète de l'intelligence artificielle. Il aborde l'impact de la pornographie en ligne, soulignant la nécessité d'une éducation sur la distinction entre fiction et réalité. Il considère la violence dans les jeux vidéo comme une forme de catharsis et voit l'échec dans les jeux comme un moteur d'apprentissage.

⁷.La Kinect est un périphérique électronique développé par Microsoft, permettant d'interagir avec la console Xbox ou un ordinateur sans contact, en utilisant des caméras et des micros pour capturer les mouvements et la voix de l'utilisateur.

Il critique la société de performance, voyant dans l'addiction aux jeux vidéo un symptôme. Il remet en question l'idée que les écrans diminuent l'empathie et s'intéresse aux implications commerciales de la réalité augmentée. Il souligne l'importance des interactions humaines dans un contexte où les relations homme-robot sont en développement.

Michaël Stora est considéré comme un innovateur qui explore de nouvelles pistes, notamment l'utilisation du jeu vidéo en thérapie. Il utilise les outils numériques pour aider les patients à se réapproprier leur corps.

Stora met donc en lumière les enjeux et les risques des technologies numériques, tout en soulignant leur potentiel positif. Sa réflexion se caractérise par une analyse critique de la société de performance, une remise en question des idées reçues sur les effets négatifs des écrans, une attention particulière aux enjeux commerciaux liés aux nouvelles technologies, et une interrogation profonde sur ce qui définit l'humanité dans un monde de plus en plus numérisé et robotisé.

I shop therefore I am, 2006-sérigraphie photographique/vinyle 281,9 x 287 cm-Barbara Kruger



L'oniomanie, qu'est-ce que c'est ?

D'après la définition de Passeport santé⁸, l'oniomanie est caractérisée par des préoccupations, des besoins et des comportements excessifs et non contrôlés vis-à-vis des achats et des dépenses. Chez les patients atteints d'oniomanie, des achats chroniques deviennent parfois la première réponse face à un événement ou un sentiment négatif. Dans la plupart des cas, l'oniomanie est un trouble chronique avec quelques périodes de rémission. Aux Etats-Unis, l'oniomanie affecterait environ 5,8%, 80 à 95% de personnes atteintes d'oniomanie seraient des femmes.

⁸. Définition de l'oniomanie d'après le site Passeport santé : <https://www.passeportsante.net/fr/Maux/Problemes/Fiche.aspx?doc=oniomanie>

Il existe plusieurs types de profil, dans une publication de 1988, Gilles Valence propose la typologie suivante :

1. Le consommateur émotionnel, il est très attaché au symbolisme et la valeur sentimentale de l'objet acheté.
2. Le consommateur impulsif, il est envahi par un désir soudain et spontané d'acheter, et il présente un fort sentiment de culpabilité après l'acte et les dépenses engagées.
3. Le consommateur fanatique, c'est un collectionneur
4. L'acheteur compulsif, pour lui, acheter est une manière de lutter contre des tensions internes, des angoisses incontrôlables. Il éprouve souvent un fort sentiment de frustration en cas d'empêchement (contrainte de prix, familiale).

Il y a plusieurs causes mises en avant, elles résultent d'un ensemble de facteurs plutôt que d'une unique cause même si l'anxiété semble être une des causes principales.

L'oniomanie, ou achat compulsif, pourrait avoir des origines psychologiques, notamment liées à des traumatismes passés comme des abus sexuels ou à des fantasmes liés à l'argent, l'acte d'achat servant alors de mécanisme de défense contre un sentiment d'humiliation. Des causes neurobiologiques sont également envisagées, impliquant des perturbations dans les systèmes de neurotransmission de la sérotonine, de la dopamine et des opioïdes. Enfin, une dimension culturelle est soulignée, l'oniomanie touchant principalement les pays développés caractérisés par une économie de marché, une forte exposition à la publicité, et une société organisée autour des loisirs.





Caricature de Joe Cummings

Comment les plateformes en ligne alimentent l'addiction à l'achat

Les responsables des sites d'e-commerce ont également un rôle à assumer, car ils instaurent des techniques trompeuses pour inciter à l'achat, nuisant ainsi aux personnes touchées par ce problème.

Les plateformes de vente en ligne telles que Temu, AliExpress et Amazon utilisent différentes techniques pour encourager les comportements d'achat compulsif, en particulier chez les personnes souffrant d'oniomanie.

Ces pratiques exploitent leurs vulnérabilités psychologiques en stimulant leur besoin d'acheter pour soulager leur anxiété et en renforçant le cycle addictif. Parmi ces techniques, on retrouve la manipulation des prix et les fausses promotions, comme l'affichage de faux prix barrés et de réductions fictives ou l'utilisation abusive du « Black Friday » avec des remises importantes annoncées, mais rarement appliquées.

Il y a aussi la mise en avant des avis clients, vise à renforcer la confiance. Les sites créent également un sentiment d'urgence avec des compteurs de temps pour les offres limitées et des messages indiquant un faible stock.



La personnalisation et le ciblage agressif sont aussi utilisés à travers des recommandations basées sur l'historique de navigation et d'achat, ainsi que par le retargeting publicitaire intensif. Pour faciliter excessivement les achats, les plateformes proposent l'option « achat en un clic » et mémorisent les informations de paiement et aussi des prix compétitifs, particulièrement pour Temu et AliExpress. L'exploitation des mécanismes de récompenses se manifeste par des programmes de fidélité et des offres exclusives pour les membres.

Enfin, le design addictif des interfaces, avec encore le système de l'infinite scrolling et les notifications push fréquentes, l'ensemble de ces techniques utilise efficacement les données des utilisateurs pour encourager la consommation répétée.





Andy Warhol. Campbell's Soup Cans. 1962
Chaque toile mesure 20cm x 16cm

Il y a une critique évidente à faire sur la société de consommation. La société de consommation est le symbole du capitalisme moderne, elle fait l'objet de nombreuses critiques concernant ses impacts psychologiques et sociaux, tels que l'insatisfaction chronique et la baisse du bien-être, la perte d'authenticité et la pression sociale.

Elle est à l'origine d'une fragmentation sociale et l'aliénation qu'elle engendre, creusant la cohésion sociale et isolant les individus. Sur le plan environnemental, la surconsommation mène à l'épuisement des ressources, à la pollution et à une production excessive de déchets.

De plus, elle favorise l'unification culturelle et peut être perçue comme un appareil idéologique perpétuant les inégalités.

Enfin, l'incitation à consommer excessivement peut entraîner un endettement des ménages et une instabilité économique. Face à ces défis, il est nécessaire de trouver des alternatives comme la consommation durable et la simplicité volontaire émergent⁹.

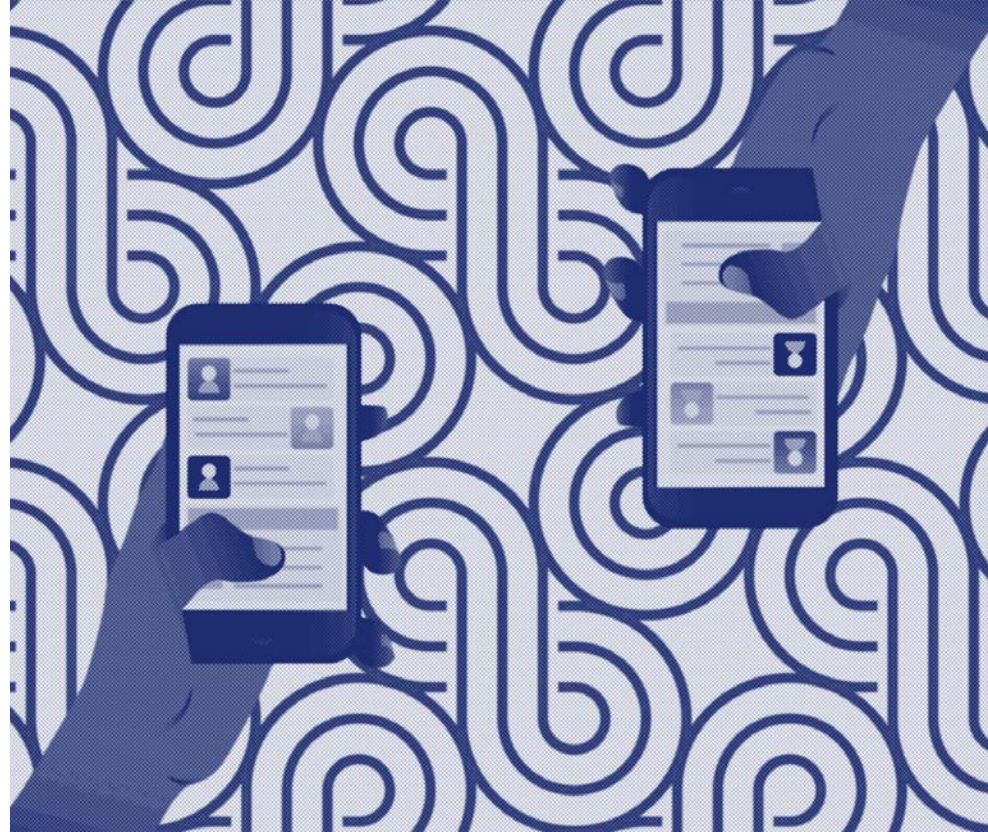
La consommation exerce également une influence néfaste sur les relations humaines, affectant les relations amoureuses, les liens sociaux et familiaux, nos interactions et la manière dont nous exprimons notre identité sont faussés à cause de l'argent.

⁹ La simplicité volontaire, ou sobriété volontaire, est un mode de vie consistant à réduire intentionnellement sa consommation

Aza Raskin, né en février 1984, est un entrepreneur américain spécialisé dans les interactions homme-machine. Fils de Jef Raskin, l'initiateur du projet Macintosh chez la célèbre marque Apple. Il est également le cofondateur du Center for Humane Technology et du Earth Species Project, et aussi qu'écrivain, inventeur et concepteur d'interfaces. C'est assez ironique, mais Aza Raskin est un fervent défenseur d'une utilisation éthique de la technologie, ayant critiqué les effets de la technologie moderne sur la société et la vie quotidienne. Il est à l'origine de l'expression « La liberté d'expression n'est pas la liberté de portée ».



Aza Raskin



Le scroll infini : innovation utile ou piège addictif?

En 2006, Aza Raskin a créé le scroll infini, une fonctionnalité transformant l'expérience numérique. Le scroll infini permet de faire défiler le contenu d'une page sans jamais en voir la fin, chargeant automatiquement du contenu sans nécessiter une action de l'utilisateur pour le rafraîchir. Cette innovation a été adoptée par de nombreuses plateformes comme Facebook, Instagram, Twitter et TikTok pour maximiser l'engagement des utilisateurs.

Le scroll infini, initialement perçu comme une innovation améliorant l'expérience utilisateur, est devenu un sujet de débat en raison de ses potentiels effets addictifs et de ses conséquences sur la santé mentale.

Avantages initiaux et adoption généralisée

Le scroll infini a été salué pour son efficacité à améliorer l'expérience des utilisateurs en éliminant les interruptions et en leur permettant une exploration continue du contenu. Cette fonctionnalité a rapidement séduit des plateformes importantes comme Facebook, Instagram, Twitter et TikTok dans le but de maximiser l'engagement des utilisateurs et

d'augmenter le temps passé sur leurs applications. Pour les entreprises, cette augmentation massive du temps d'utilisation s'est traduite par une hausse des revenus publicitaires, rendant le scroll infini particulièrement attrayant d'un point de vue commercial.

Effets pervers et conséquences sur la santé

Le scroll infini exploite le système de récompense dopaminergique du cerveau, stimulant la libération de dopamine à chaque nouvelle dose de contenu, créant ainsi une forme de dépendance.

Tout cela engendre des conséquences psychologiques, des études ont établi un lien entre le temps passé à scroller et des symptômes d'anxiété, de dépression et d'isolement social.

La perte de temps est un facteur majeur, Aza Raskin lui-même a calculé que son invention faisait perdre à l'humanité l'équivalent de 200 000 vies par jour. Cela engendre aussi un impact sur les prises de décision, l'absence de signal de fin de page empêche le cerveau de se poser la question de passer à autre chose, favorisant une consommation continue.

Des solutions et des alternatives

Il faudrait développer une conscience numérique, encourager les utilisateurs à se rendre compte de l'impact du numérique et de repenser leur temps passé en ligne.

On pourrait introduire des notifications invitant les utilisateurs à faire une pause après un certain temps de scrolling. Préférer des alternatives plus éthiques, utiliser des extensions de navigateur qui aident les utilisateurs à rester conscients de leur utilisation des médias sociaux.

L'idée serait de promouvoir les pratiques de déconnexion pour reconnecter avec la réalité et privilégier d'autres activités. Revenir à un modèle avec pagination, le fait d'avoir un bouton page suivante est vu comme une page de sortie, il envoie un signal au cerveau qui va se demander s'il reste ou s'il fait autre chose.

Le scroll infini, bien que conçu pour améliorer l'expérience utilisateur, présente donc des inconvénients significatifs en termes de dépendance et d'impact sur la santé mentale. Il est donc important de promouvoir un usage plus éthique et responsable de la technologie, en mettant l'accent sur le bien-être des utilisateurs plutôt que sur l'engagement à tout prix et le profit.



/the social dilemma



the technology that connects us

also controls us.

NETFLIX
SEPT 9

Nous avons le pouvoir, en tant qu'entrepreneurs, utilisateurs et citoyens, de promouvoir un usage plus éthique de la technologie. Il est temps de remettre l'humain au coeur de l'innovation.

Personnellement, je trouve ce système assez intéressant à traiter graphiquement, le fait d'imaginer l'infinite scroll comme une sorte de parchemin géant qui ne s'arrête pas. La situation dans laquelle le consommateur est plongé me rappelle la figure de l'Ouroboros, un serpent qui se mange la queue, nous sommes immergés dans un flot continu de contenu rapide tout en ayant conscience du temps que l'on perd, mais nous sommes comme absorbés sans réussir à s'en extirper. Je voudrais aussi faire un lien entre la consommation de drogue et la consommation de l'infinite scrolling, car il s'agit d'un phénomène qui existe depuis quelques années, mais qui reste très récent, ce qui explique aussi le peu d'études sur le sujet et il est intéressant de voir qu'en si peu de temps cette addiction contemporaine s'est fait sa place très vite parmi les choses les plus addictives au monde.

On y retrouve le même fonctionnement qu'une personne dépendante, vous êtes seul et pendant une minute vous ne faites rien, bien souvent le premier réflexe que vous allez avoir est de sortir votre téléphone pour chercher une notification d'une application qui va vous faire perdre votre temps alors que vous pourriez marcher par exemple.

Mon expérience personnelle, me montre que lorsque j'allais faire la pause à 10 h au lycée, j'avais l'habitude de sortir devant l'enceinte de l'établissement avec mon groupe d'amis et l'un d'entre eux sortait une cigarette et commençait à fumer et en voyant cela mes autres amis, comme un effet domino se mettaient tous à sortir une cigarette pour fumer à leur tour alors qu'ils n'en ressentaient pas par le besoin.

Quelques années plus tard, je remarque que nous faisons la même chose, mais avec nos téléphones cette fois, un moment de blanc dans une conversation et il y a forcément une personne qui sort son téléphone et les autres suivent.

Quand Aza Askins calcule le temps perdu par jour à cause de son invention (l'équivalent de 200 000 vies perdues par jours), cela m'amène à remettre en question mes interactions sociales. Personnellement, cela se traduit par des amis proches qui se sont éloignés de leurs études. Quand vient le moment de les revoir il y a ce réflexe, même pendant la conversation, de sortir son téléphone et de presque se déconnecter de la personne en face de soi, après coup, je réalise que j'ai déjà eu ce genre de comportement et peut-être que vous aussi...

Mais cela se traduit aussi avec la famille, quand j'étais plus jeune, il m'est arrivé de vouloir privilégier des jeux sur mon téléphone ou bien de regarder les réseaux sociaux plutôt que de passer du temps avec ma famille. Quand ces personnes ont disparu, il y a ce sentiment de culpabilité de n'avoir pas passé plus de temps avec eux, regretter d'avoir privilégié les écrans à une personne qui était importante pour moi.

C'est un phénomène, qui m'a perturbé, mes liens sociaux avec mes proches, amis ou d'autres personnes à un moment de ma vie. Il s'agit là de mon expérience personnelle sur ce sujet et je suis convaincu que je ne suis pas le seul dans ce cas.

En parlant de ce sujet, j'aimerais aussi avertir le public sur les conséquences sociales importantes à ce genre d'addiction et pour en limiter l'impact sur nous.

Que cela soit des vidéos ou photos à caractère sexuel, violent, abrutissant mais aussi fausses avec l'apparition de l'IA, il faut être prudent sur ce que l'on voit et de se mettre en tête que cela peut avoir des conséquences sur notre comportement. Par exemple, je peux citer les jeux de combat où le fait de tuer des gens a été banalisé.





L'autodiagnostic sur TikTok et ses dangers

L'auto diagnostic du TDAH (trouble déficitaire de l'attention avec ou sans hyperactivité) via les plateformes comme TikTok soulève des préoccupations majeures. La prolifération de contenus non vérifiés sur ces réseaux sociaux conduit souvent à des auto-évaluations erronées, où des comportements normaux sont interprétés comme des symptômes de troubles mentaux. Cette tendance peut entraîner des conséquences graves, telles que l'automédication ou la consommation inappropriée de médicaments comme l'Adderall populaire aux États-Unis, illustrée par le cas de Richard qui a simulé des symptômes pour obtenir une prescription. Les entreprises de santé numérique, comme Cérébral et Done, sont également critiquées pour leurs diagnostics rapides et leurs abonnements médicaux, parfois sans évaluation approfondie. Les médias sociaux amplifient les risques de mimétisme comportemental, où l'exposition continue à de faux symptômes peut générer des manifestations réelles, comme observé avec l'augmentation des tics chez les adolescentes suivant des influenceurs atteints du syndrome de Gilles de la Tourette. Enfin, la banalisation du TDAH sur TikTok dévalorise la souffrance réelle des personnes atteintes, privant ces dernières d'un langage adéquat pour exprimer leur détresse. Il est essentiel d'encourager une approche responsable qui sensibilise les utilisateurs tout en les orientant vers des professionnels qualifiés pour un diagnostic rigoureux et de ne pas écouter aveuglement les réseaux sociaux.

Comprendre et surmonter la procrastination

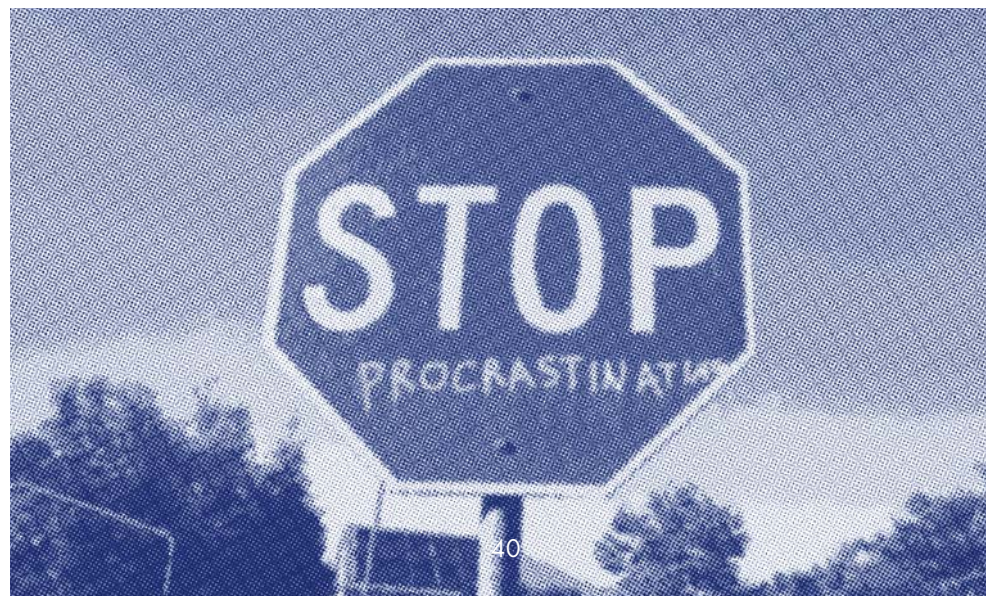
La procrastination chronique est une habitude qui consiste à repousser continuellement les tâches difficiles ou désagréables malgré leurs conséquences négatives. Ce phénomène affecte environ 20% des adultes, ayant un impact sur leur carrière, leurs relations et leur santé mentale. Les causes incluent le cerveau émotionnel dominant (système limbique) qui privilégie le plaisir immédiat au détriment du cortex pré frontal logique, amplifiant ainsi la difficulté perçue d'une tâche. Pour vaincre cette tendance, plusieurs stratégies sont proposées comme :

La planification et le découpage des tâches, décomposer les projets en étapes simples et accessibles permet de réduire l'opposition émotionnelle et d'augmenter la motivation grâce à la libération de dopamine après chaque accomplissement.

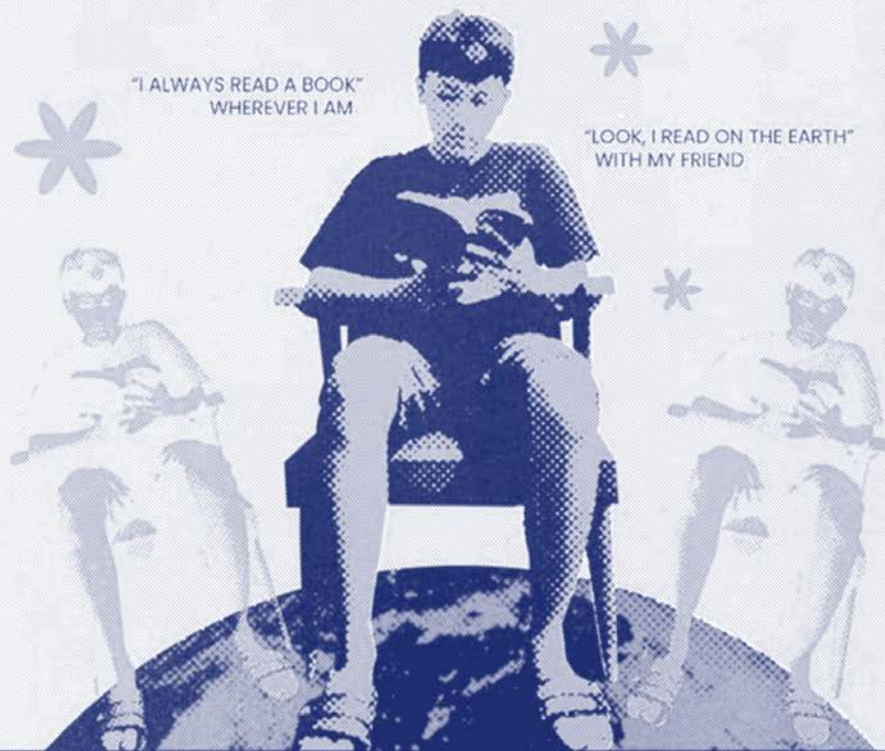
Fixer des objectifs clairs et mesurables avant chaque session de travail et programmer ces sessions dans un calendrier renforce l'engagement. Mettre en place des actions immédiates et commencer sans attendre les conditions idéales et éviter le multitâche en éliminant les distractions comme les réseaux sociaux.

Se récompenser après avoir atteint un objectif encourage le cerveau à associer productivité et plaisir.

Enfin, il est crucial de défier le cerveau émotionnel en se concentrant sur le bonheur à long terme plutôt que sur le plaisir immédiat. La procrastination peut entraîner un coût élevé en termes d'opportunités manquées ou même de temps passé avec les proches, mais avec une approche structurée, il est possible de surmonter ces obstacles pour atteindre ses objectifs.



CHOOSE GOOD DOPAMINE



BOOK IS THE WINDOW OF THE WORLD

1.3 - LA DOPAMINE: HORMONE DU PLAISIR ET DE L'ADDICTION ET SES MÉCANISMES NEURO-BIOLOGIQUES

Le cerveau effectue de nombreuses tâches telles que l'analyse des stimuli, l'activité motrice, la mémoire, l'apprentissage, la prise de décision, l'humeur et le plaisir. Pour ce faire, les neurones communiquent entre eux à l'aide de neurotransmetteurs, dont la dopamine, qui se fixe sur des récepteurs.

La dopamine est libérée lors d'actions nécessaires à la survie, créant des sensations plaisantes via le système de récompense. Ce système part du cortex, passe par le noyau accumbens et l'aire tegmentale ventrale, puis revient au cortex via le thalamus.

Importance de la dopamine

Elle est essentielle dans le circuit de récompense, où elle prédit les récompenses et renforce les actions menant à leur obtention. Un stimulus, comme la vue d'un gâteau, active ce système, libérant de la dopamine au moment de la récompense, comme manger le gâteau. Ce processus est mémorisé avec une connotation positive, créant un effet renforçant.

La prise de drogues provoque une libération de dopamine beaucoup plus forte qu'une récompense naturelle, ce qui rend l'effet renforçant des drogues et médicaments très puissant. La répétition de la prise de substances peut entraîner une hyperactivité du circuit D1 (note bas de page: Le circuit D1 est une voie activatrice du système de récompense du cerveau qui utilise les récepteurs à dopamine de type 1 pour stimuler la sensation de plaisir et renforcer les comportements bénéfiques), poussant à rechercher compulsivement le stupéfiant, menant à la perte de contrôle et à l'accoutumance. L'absence de la drogue peut causer un manque, et la recherche de celle-ci peut monopoliser le cerveau, entraînant une addiction.

La vidéo « Mon plan pour sauver la Génération Z » de Léo Duff traite de la crise de l'attention causée par l'économie de l'attention et il propose un plan en huit étapes pour réguler les niveaux de dopamine et reprendre le contrôle de son attention.



L'économie de l'attention et la dopamine

Nous vivons sans même nous en rendre compte une véritable guerre pour l'attention. Les applications se battent pour capter l'attention des utilisateurs afin de vendre de la publicité et nos informations personnelles. Les entreprises engagent des experts pour identifier et exploiter les vulnérabilités psychologiques, en se concentrant sur la dopamine, un neuromodulateur¹⁰ clé.

La dopamine influence le plaisir, l'impulsion, l'envie, la perception du temps et la motivation. Elle redirige l'attention en activant ou désactivant certains circuits neuronaux. La génération Z¹¹ est née dans un monde où des ingénieurs travaillent à la rendre accro à son téléphone, ce qui pourrait causer une crise économique si elle s'en détournait.

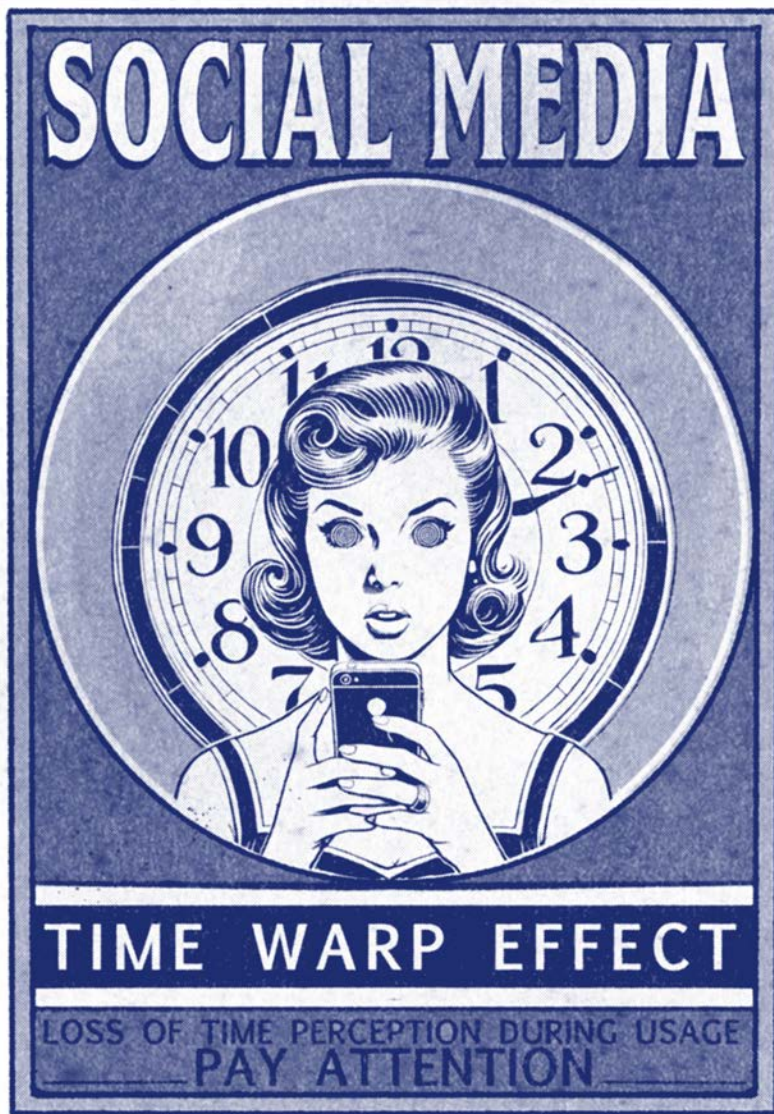
Elle représente aujourd'hui 30% de la population dans le monde et regroupe aussi bien des adolescents que des jeunes actifs de moins de 25 ans.

¹⁰ .Neuromodulateur: Substance chimique, le plus souvent un peptide, qui agit au niveau synaptique pour modifier l'action qu'a un neurotransmetteur donné à cette synapse.

L'attention de notre société est fragmentée. L'attention est constamment interrompue, notamment par les messageries intégrées aux réseaux sociaux. Le multitâche, comme par exemple travailler sur son ordinateur avec une vidéo qui défile en fond et son téléphone à côté de soi, recevant des notifications est biologiquement inefficace. Il nécessite en effet que le cerveau doive se stimuler et se reconfigurer à chaque changement de tâche, épuisant ainsi ses ressources cognitives.

La dopamine agit sous forme de pic et ensuite, elle est suivie d'un crash violent. La société actuelle bombarde le cerveau de sources de plaisir, ce qui provoque une forte libération de dopamine suivi d'un crash, entraînant une baisse de motivation et de l'humeur. Le cerveau recherche alors la dernière source de plaisir, ce qui peut mener à une dépendance. À terme, les récepteurs dopaminergiques deviennent moins sensibles, nécessitant des stimulations plus fortes et plus longues pour obtenir le même effet.

¹¹ . La génération Z concerne d'abord une population née après 1995 (entre la fin des années 1990 et de la fin des années 2000).



Léo Duff nous évoque dans sa vidéo un plan en "Huit étapes pour réguler la dopamine" et je trouve important de partager ces gestes qui peuvent paraître anodins, mais qui sont pourtant très efficaces pour lutter contre cette dépendance.

Le fait de dormir suffisamment, le manque de sommeil empêche le cerveau d'éliminer les déchets métaboliques accumulés pendant l'éveil, entraînant fatigue et brouillard mental. Il est recommandé de dormir entre 7 et 9 heures par nuit et de se coucher à des heures régulières.

1. Nous pouvons neutraliser le smartphone, on peut installer une application comme Opal (iOS) ou Freedom (Android) pour bloquer les applications et sites web distrayants, sauf pendant une période limitée (par exemple, entre 17 h et minuit).
2. Établir une routine quotidienne pour structurer la journée et éviter de succomber aux impulsions.
3. L'importance de boire de l'eau, la déshydratation impacte négativement les performances physiques et cognitives. Il est important de boire de l'eau dès le réveil et tout au long de la journée.
4. Prendre une douche froide, l'exposition à l'eau froide augmente durablement la dopamine et procure un boost d'énergie.
5. La lumière du soleil, s'exposer à la lumière du soleil le plus tôt possible dans la journée stimule les cellules de l'oeil et améliore l'humeur et la vigilance.
6. Boire du café, la caféine augmente la libération de dopamine et a un effet protecteur sur les neurones dopaminergiques. Éviter la caféine dans les 90 minutes suivant le réveil et 10 heures avant le coucher.
7. L'importance de bouger, faire du sport (force et cardio) et marcher 7 000 pas par jour pour optimiser les niveaux de dopamine, améliorer la santé globale et augmenter l'énergie.
8. L'état de flow, se concentrer pleinement sur une activité pendant 90 minutes, en se fixant un objectif clair et en évitant les distractions. Cette concentration favorise la motivation et l'énergie. La motivation vient de l'action, et non l'inverse.

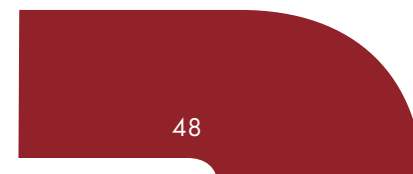


Bonheur vs. Plaisir

La société actuelle confond plaisir et bonheur. Le plaisir est éphémère, tandis que le bonheur est durable et résulte de l'implication dans divers aspects de la vie. Éviter les comportements qui nous rendent heureux nous met dans un état d'échec personnel.



LES ZOMBIS CONTEMPORAINS ET LEUR ORIGINE





Dubr us lh r sson, personnage Bizango, détail,
Haïti, début du XX e siècle, 130 x 55 x 30 cm,
Paris   musée du quai Branly – Jacques Chirac

2.1 - ORIGINE DES ZOMBIS

J'ai eu l'opportunité de découvrir l'exposition « Zombis » dédiée au vaudou haïtien au musée du quai Branly Jacques Chirac   Paris, où j'ai pu en apprendre davantage sur la culture haïtienne et les origines célèbres du zombi. Le vrai zombi issu du vaudou haïtien est bien diff rent de l'image popularisée par la culture occidentale. Dans la tradition haïtienne, le zombi n'est pas une créature d'horreur, mais plutôt un être complexe ancré dans les croyances et pratiques du vaudou.

Le mot zombi est souvent mal perçu par le public occidental et provoque de nombreux malentendus. Quelle est son origine ?

Le mot zombi-ou nzombi, ou bien encore nzumoi-est employé à l'origine dans des territoires d'Afrique de l'Ouest comme le Gabon, l'Angola et de la République démocratique du Congo et pendant la période de l'esclavage, les esclaves africains ont ensuite introduit ce mot en Haïti qui signifie « revenant », « fantôme », « esprit », « démon », « esprit d'un mort » notamment celui d'un enfant mort. C'est dans tous les cas une entité néfaste, sans que l'on sache vraiment si c'est un « revenant-esprit » impalpable ou un revenant incarné, tel un vampire.

En Haïti, Il peut désigner une personne mise à l'écart ou exclue de la société, une personne atteinte de graves troubles mentaux, ou un « non-mort » lié au vaudou haïtien. Dans le contexte du vaudou, il désigne un « mort-vivant » créé par un sorcier.

Au-delà de ces nuances, ce mot renvoie toujours à la notion de « mauvais mort ».

De l'autre côté de l'Atlantique, le mot zombi change entièrement de sens.

De la même façon que le mot vaudou en Haïti ne correspond pas du tout à sa signification première au Bénin, l'usage du terme zombi ne recouvre pas la même réalité à Haïti et dans les territoires d'origine. L'exposition aborde les deux côtés de l'Atlantique et revient aux sources. Dans le vaudou haïtien, le zombi occupe une place importante. Il n'est pas considéré comme une créature surnaturelle, mais plutôt comme le résultat d'un rituel magique puissant.

Il y a un symbolisme très puissant qui entoure le Zombi, il représente une punition extrême pour ceux qui transgressent les règles, un avertissement contre les comportements asociaux, mais aussi un symbole de l'exploitation et de l'esclavage.

Zonbi by Haitian artist Wilson Bigaud, 1939





La mort n'est pas une fin ?

Comment un zombi est créé ?

Le bokor est un sorcier qui pratique la magie noire dans le vaudou, est celui qui crée les zombis. Il utilise ses connaissances en pharmacopée traditionnelle et en rituels magiques.

Les étapes de la zombification sont les suivantes :

1. Tout commence avec l'empoisonnement de la victime, elle reçoit une drogue, un mélange toxique contenant de la tétrodotoxine.
2. Ensuite, c'est l'étape de la fausse mort, la personne entre dans un état de paralysie profonde qui ressemble à la mort.
3. Par la suite, l'enterrement de la victime est organisé, elle est enterrée vivante, tout en étant consciente.
4. Puis survient la résurrection, le bokor déterre la victime et lui donne un antidote.
5. Et enfin le conditionnement, la personne subit des rituels pour effacer sa mémoire et sa volonté. Les rituels consistent à l'administration de mélange toxique pour maintenir la victime dans un état second et docile.



La tétrodotoxine est une puissante neurotoxine présente dans le poisson-globe. © Musée du quai Branly / Pauline Guyon

La réalité scientifique et anthropologique

Des chercheurs, comme Wade Davis, ont étudié le phénomène des zombis en Haïti pour tenter d'expliquer scientifiquement comment la zombification est possible.

Des anthropologues et des médecins, comme Philippe Charlier, disent avoir rencontré des personnes considérées comme des zombis en Haïti, on peut évoquer le cas de Clairvius Narcisse qui a été victime de zombification et a réussi à se libérer de l'emprise de ses ravisseurs.. Ils ont avancé plusieurs hypothèses mais les explications les plus plausibles sont que les substances utilisées ont des effets neurotoxiques. Il existe un conditionnement psychologique et social dont les troubles psychiatriques ne sont pas diagnostiqués.



Photographie personnelle prise au Musée du quai Branly Pendant l'exposition Zombis

La toxine administrée par le bokor serait issue d'un poisson, le Tétrodons (Nom Guadeloupéen : Foufou)

Ce petit poisson est à l'origine de la légende des Zombis. Il sert de base à la potion préparée lors des cérémonies vaudou en Haïti, potion qui sert à plonger ceux qui en boivent en léthargie. À tel point qu'après une auscultation sommaire la victime peut sembler morte. Une fois, cette dernière mise en terre, il est alors facile à un « maître » de récupérer le corps, lui administrer l'antidote tout en maintenant la victime soumise à sa volonté.

Cette même victime, aperçue quelques semaines ou mois après son enterrement dans la rue au service de son « maître » est ainsi devenue un zombi.

Conséquences culturelles et sociales en Haïti

Il y a des conséquences culturelles et sociales en Haïti, dans la société haïtienne, l'idée du zombi est très présente, ce qui influence les comportements sociaux et les systèmes de justice parallèles.

La loi haïtienne considère la zombification comme une forme de meurtre, ce qui montre l'importance de cette croyance dans la société.

Le spectre de l'esclavage

Fruit de la traite négrière et de la rencontre improbable entre des populations originaires d'Afrique et des Caraïbes, le vaudou haïtien porte

la mémoire douloureuse de l'esclavage qu'il convoque, consciemment ou non, à travers ses objets rituels et ses croyances.

« Les sucreries sont la sueur et le sang de nos aïeux, il faut les respecter. » Cette phrase a été inscrite par les étudiants de l'École nationale des arts à l'entrée de l'exposition « Les Sucreries » qui s'est tenue à l'Institut français d'Haïti en 1989. Première République noire du monde, l'île se présente ainsi de nos jours comme l'un des plus émouvants conservatoires de cette tragédie humaine sans précédent que fut la traite négrière transatlantique avec son flot immense de populations déportées, déshumanisées, esclavagisées.

Entre 1975 et 1990, sous la direction de l'historien français Jacques de Cauna, une équipe de chercheurs a compulsé les archives des XVIII^e et XIX^e siècles afin de dresser l'inventaire des sites patrimoniaux urbains, religieux ou militaires qui furent le théâtre de la société esclavagiste de Saint-Domingue : indigoteries, cotonneries, briqueteries, sucreries, cafétérias, maisons de maîtres, cases de domestiques, quartiers des esclaves.

Au-delà des traces tangibles illustrant cette histoire partagée des deux côtés de l'Atlantique, entre l'Ancien et le Nouveau Monde, une autre histoire se dessine en filigrane : celle de la mémoire immatérielle, et parfois inconsciente, qui se glisse en chaque citoyen descendant d'esclave.





Image du film *White Zombie*-1932

La figure du zombi, métaphore de l'esclave

Avec cette extraordinaire capacité à amalgamer des rituels et des croyances d'origines multiples, le vaudou haïtien s'est ainsi emparé de ce terreau commun pour engendrer cette figure condamnée à « une peine pire que la mort » : le zombi, un être privé de sa liberté, de sa conscience et de son nom, et travaillant, tel un esclave, à la solde du bokor (prêtre-sorcier), son nouveau patron.

« Le destin du zombi serait comparable à celui de l'esclave des plantations coloniales de la Saint-Domingue d'autrefois. Son sort correspond, à l'échelle mythique, à celui des Africains déportés aux Amériques pour remplacer dans les champs, les mines, les ateliers, la main-d'œuvre indienne décimée », d'après l'analyse de René Depestre. L'auteur, qui reçut le prix Renaudot pour son roman *Hadriana dans tous mes rêves* (Gallimard, 1988), décrit ainsi avec force et détails la zombification de son héroïne le jour de son mariage et met en scène avec une acuité troublante les thèmes liés aux mythes de l'esclavage et de la colonisation.

La figure du zombi n'apparaît-elle pas comme la métaphore la plus éclatante de cette hantise de l'aliénation, de cette perte de toute trace d'humanité ? « On l'inhume avant de l'exhumer, on la nourrit à même le sol sur une feuille de bananier, et on la plonge dans un état de conscience altérée sous l'effet de psychotropes », analyse de son côté Philippe Charlier, commissaire de l'exposition.

2.2 - LES ZOMBIS CONTEMPO- RAINS

Selon moi, il existe un lien clair entre les zombies du vaudou haïtien et les personnes touchées par les addictions d'aujourd'hui.

Dans les deux cas les procédés de zombification et d'addiction sont similaires.

Les personnes sont d'abord empoisonnées, un mélange toxique contenant de la tétrodotoxine pour le zombi Haïtien et des fonctionnalités comme l'infinite scrolling ou des techniques trompeuses pour inciter à l'achat sur des applications.

Ensuite, c'est l'étape de la **fausse mort**, la personne entre dans un état de paralysie profonde qui ressemble à la mort pour le zombi Haïtien et pour les addictions contemporaines, les applications rendent les personnes obnubilées par leur contenu et ne font plus attention au monde extérieur.

Par la suite, dans le vaudou Haïtien, **l'enterrement** de la victime est organisé, elle est enterrée, vivante, tout en étant consciente. Pour les addictions contemporaines, cela se traduit comme une façon de s'effacer socialement en ne sortant plus ou bien en évitant le dialogue avec d'autres personnes pour se réfugier dans le confort que représentent les applications. Et bien souvent, les personnes en ont conscience, mais

préfèrent rester impuissantes face à cette situation.

Et enfin du côté Haïtien, la résurrection et le **conditionnement**, le bokor déterre la victime et lui donne un antidote. La personne subit des rituels pour effacer sa mémoire et sa volonté pour devenir l'esclave du bokor.

Dans le cas des addictions contemporaines, nous pouvons comparer les bokors et leur mélange toxique au gérant des applications Musk pour X, Mark Zuckerberg pour Instagram et Facebook ou bien Shou Zi Chew pour TikTok et leurs systèmes d'infinite scrolling. Ils utilisent notre attention pour servir leurs intérêts, des intérêts divers et variés, mais avant tout le business, plus nous restons captifs de leurs fonctionnalités, plus les publicités affluent sur notre flux de contenu. Ils nous rendent esclaves de leurs applications pour s'enrichir sur notre dos en revendant nos données personnelles.

Selon certains chercheurs comme Dario Alparone (un psychologue clinicien) ou Marc Auriacombe (chercheur en addiction et neuropsychiatrie), nos sociétés modernes favorisent les comportements addictifs en raison d'une combinaison de facteurs économiques, technologiques et culturels. La mondialisation capitaliste, avec son obsession pour la productivité et la consommation, crée un environnement où les individus sont constamment sollicités par des stimuli addictifs.

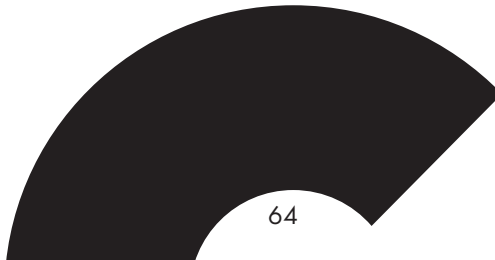
Aza Raskins, le concepteur du défilement infini, a pris conscience des conséquences néfastes de son invention et s'efforce, tant bien que mal, de trouver des alternatives pour y remédier.

Il propose de réduire la vitesse de connexion Internet des utilisateurs qui passent trop de temps à faire défiler du contenu, dans le but de diminuer la dépendance aux écrans. Ce projet repose sur un concept d'«anti-infinite scroll» qui ralentit progressivement le flux de contenu pour encourager les pauses et réduire le temps d'utilisation. Raskin soutient aussi des alternatives qui permettent une navigation plus posée et réfléchie, ce qui encourage la contemplation et renforce les petites communautés, tout en s'inscrivant dans un vaste mouvement cherchant à créer des technologies qui respectent l'attention des utilisateurs.

La comparaison avec le terme de zombies prend tout son sens, car nous sommes confrontés chaque jour à des personnes marchant dans la rue, le dos courbé et les yeux rivés sur leur téléphone, adoptant une démarche qui évoque celle des zombies.



MA DÉMARCHE



3.1- S'INSPIRER DE L'ART HAÏTIEN

L'art haïtien

Les caractéristiques de l'art haïtien

Au cours de ma visite de l'exposition Zombi à Paris, j'ai eu la chance de découvrir un style particulier lié à la culture haïtienne. Qu'est ce qui rend l'art haïtien si unique ? Les caractéristiques clés qui définissent l'art haïtien et le font se démarquer des autres types d'oeuvres d'art du monde entier.

Les couleurs vives

L'une des caractéristiques les plus frappantes de l'art haïtien qui le rend reconnaissable est l'usage des couleurs vives. L'art haïtien est connu pour ses couleurs audacieuses et lumineuses, qui contrastent souvent fortement les unes avec les autres. Cette utilisation de la couleur est en fait un élément clé du vaudou, qui a une forte influence sur l'art haïtien.

Symboles et significations riches

L'art haïtien est également riche en symboles et en significations. Chaque oeuvre d'art haïtien raconte une histoire, qu'il s'agisse d'un conte populaire traditionnel ou d'une histoire plus personnelle sur la vie et les expériences de l'artiste. C'est encore une autre chose qui rend l'art haïtien si spécial et unique.

Perspective naïve

L'art haïtien se caractérise également par une perspective naïve. Cela signifie que les artistes représentent souvent des scènes et des sujets de manière simplifiée, sans trop prêter attention aux détails. En d'autres termes, l'art haïtien concerne souvent plus l'impression générale d'une scène ou d'un sujet, plutôt que les détails individuels.

Humour sournois

Enfin, l'art haïtien se caractérise souvent par un humour sournois. Cela peut être vu dans la façon dont les artistes utilisent souvent la satire et l'ironie dans leur travail pour commenter les questions sociales et politiques. L'utilisation de l'humour dans l'art haïtien le rend souvent plus accessible et relatable pour les téléspectateurs, même s'ils ne comprennent pas tous les symboles et les significations.



Alone in the mass, Kaixin Wang, septembre 2015, 150 x 125 cm

3.2- MA MÉTHODE

Mon objectif est de puiser dans l'art haïtien pour élaborer des visuels qui soient significatifs tant sur le plan conceptuel que stylistique, en y intégrant une touche de sens et d'humour.

La sélection de couleurs lumineuses sera fondamentale pour moi, mes créations seront conçues avec des couleurs frappantes. Dans les addictions contemporaines, les couleurs jouent un rôle essentiel, voire déterminant. Elles constituent une des raisons pour lesquelles nous sommes attirés par ces applications. Il me semble donc primordial d'intégrer les couleurs dans l'exploration de ces thèmes. J'ai eu l'opportunité d'imprimer l'un de mes projets sur un papier brillant, qui met particulièrement en valeur les couleurs. Ce type de papier offre une utilisation polyvalente et, au-delà de l'impact visuel qu'il génère, il apporte également une valeur ajoutée graphique intéressante à exploiter.

Tout comme pour l'art haïtien, je souhaite mettre dans mon travail des symboles et des significations profonds et variés. Cela pourrait se réaliser en détournant des symboles ; je pourrais établir un contraste entre le texte et l'image, créant ainsi un décalage entre ce que l'image montre et ce que le texte exprime, ce qui ajouterait une touche d'humour subtil.

À travers mes projets, je souhaite introduire mon univers en lui apportant un certain décalage. Utiliser l'humour est un moyen efficace pour aborder des sujets lourds, car cela permet de diminuer leur impact tout en signifiant un désaccord ou une critique. Je porte un grand intérêt aux détails, car ils utilisent l'ironie ou le sarcasme pour générer un humour plus raffiné et intelligent.

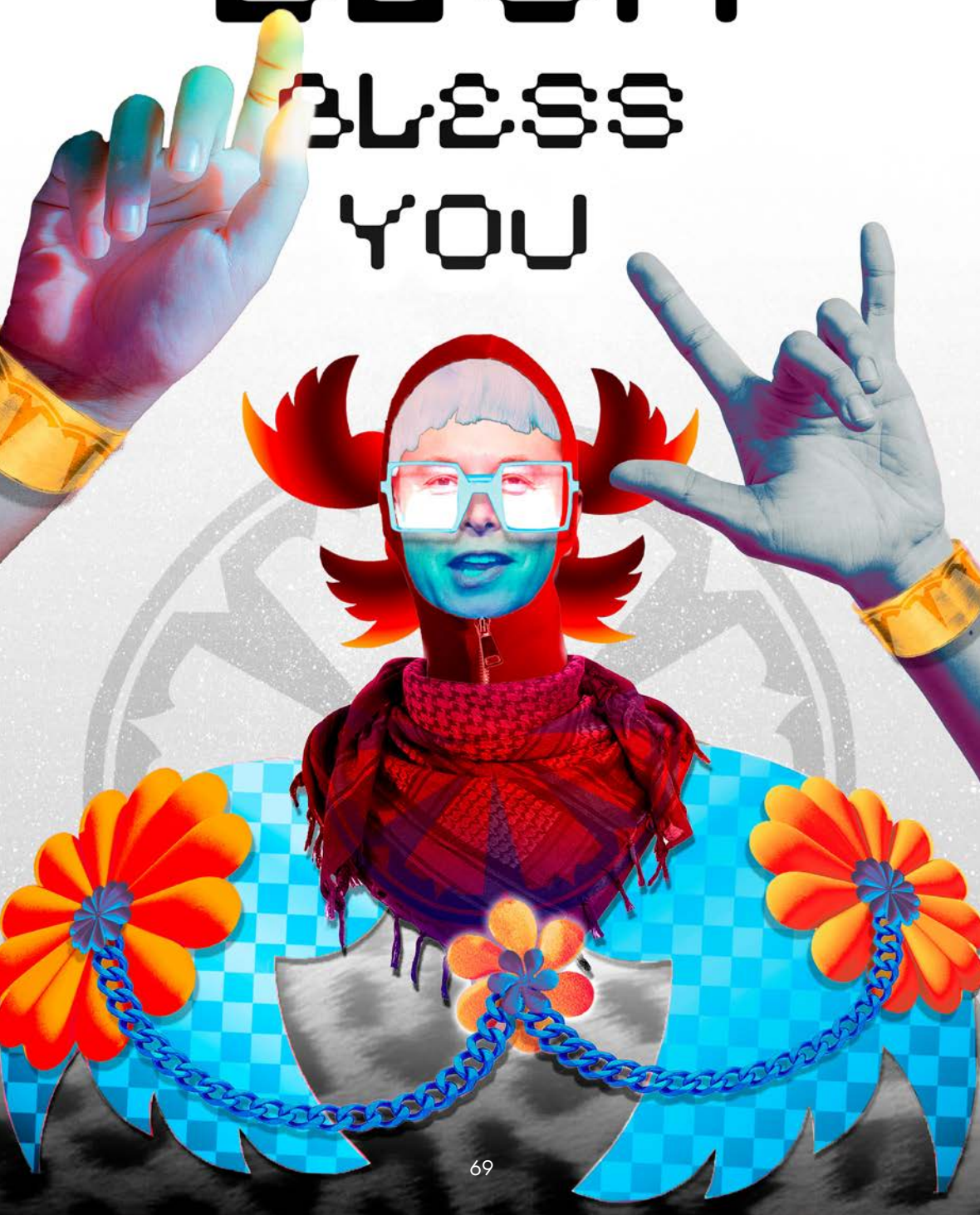
Pour aborder l'infinite scroll, j'ai pour projet de créer des bandes à partir des visuels que je vais réaliser, que je transformerais en rouleaux en les collant ensemble, avant de les fixer au plafond. La personne aura ensuite la possibilité de tirer le rouleau pour simuler l'action de « swipe », mais cette fois-ci sur un



ELON

BLESS

YOU



rouleau plus large que l'écran d'un téléphone.

Je cherche à créer une expérience hypnotique similaire à l'infinite scrolling en intégrant des bandes où défilent des images liées aux réseaux sociaux et leurs contenus comme les fake news, la non-censure, les vidéos gores, l'hypersexualisation, les arnaques, l'idolâtrie, la manipulation, la propagande et bien d'autres encore.

Cette expérience visuelle vise à plonger le spectateur dans un état similaire à celui provoqué par l'infinite scrolling, tout en suscitant une prise de conscience critique.

J'aimerais créer une ambiance sonore oppressante : un environnement sonore composé de notifications incessantes, d'alarmes et de bruits numériques, il sera conçu pour représenter la surcharge informationnelle qui caractérise notre époque.

Je peux mentionner parmi mes inspirations certains musées en France et en Belgique qui ont recréé une scénographie évoquant l'ambiance sonore à laquelle les soldats de la Première Guerre mondiale étaient confrontés.

J'illustrerai l'accumulation compulsive en mettant en scène des tas d'objets inutiles ou abandonnés symboliseront la surconsommation. Ils seront placés de façon aléatoire pour évoquer le désordre mental lié à la consommation excessive. Je viendrai accompagner cette idée de visuel impactant dans le style de Barbara Kruger qui, depuis 1981, réalise des photomontages dans lesquels elle détourne l'image publicitaire sur des sujets de société de consommation. Ce sont des réalisations en grand format accompagné d'un slogan choc, écrit en caractère d'imprimerie. De part de ses slogans et son style graphique impactant, elle représente une réelle source d'inspiration pour mon travail.

Je peux aussi citer le travail de Antoine Repessé, ce photographe lillois qui accumule des emballages et met en scène des personnes au milieu de déchets recyclables. Ces images saisissantes illustrent l'ampleur de notre production de déchets.



CONCLUSION

En conclusion, j'explore la notion d'addiction dans ces multiples facettes, des dépendances aux substances licites et illicites aux addictions comportementales alimentées par le monde numérique. Je mets en lumière comment des mécanismes tels que l'infinite scrolling et les stratégies marketing agressives des plateformes en ligne peuvent engendrer des comportements compulsifs comme l'oniomanie, exploitant le système de récompense dopaminergique de notre cerveau. Je vais tenter d'établir un parallèle saisissant, avec l'origine du zombi dans le vaudou haïtien, non pas comme une simple créature surnaturelle, mais comme le résultat d'un processus de dépossession et d'asservissement, métaphore de l'esclavage et de la perte d'identité.

Le point central de mon exploration réside dans l'analogie entre la zombification traditionnelle et les addictions contemporaines. Dans les deux cas, un processus d'«empoisonnement» et de perte de contrôle conduit à un état de dépendance où la volonté individuelle s'estompe au profit d'une force extérieure. Ainsi, les géants du numérique, avec leurs interfaces conçues pour captiver l'attention, sont comparés aux bokors, maintenant les individus dans un état de consommation passive et de dépendance à leurs plateformes.

Face à ces constats, ma démarche artistique, inspirée par l'art haïtien, caractérisé par ses couleurs vives, ses symboles riches et sa perspective naïve tente de transposer ces éléments dans des créations visuelles.

De manière conceptuelle et stylistique, je vais explorer les liens entre la figure du zombi et les «zombis contemporains» aliénés par leurs addictions. Par l'utilisation de couleurs frappantes, le détournement de symboles et une touche d'humour, mon approche cherche à susciter une prise de conscience critique des mécanismes d'addiction à l'oeuvre dans notre société numérique. Des installations telles qu'un rouleau infini illustrant les contenus des réseaux sociaux et une ambiance sonore oppressante visent à immerger le spectateur dans une expérience sensorielle qui rappelle la nature aliénante de ces dépendances.



BIBLIOGRAPHIE

SITE INTERNET

Etymologie et définitions d'Addiction- Michel Valette-Rosi:
<https://michel-valette-rossi.com/etymologie-et-definitions/>

Santé.gouv-site internet officielle-(Ministère du travail, de la santé, des solidarités et des familles)- Addictions:
<https://sante.gouv.fr/prevention-en-sante/addictions/>

SRAE (Structure Régionale d'Appui et d'Expertise)- Addictologie Pays de la Loire- Les addictions d'après la définition de l'OMS (Organisation mondiale de la santé):
<https://srae-addicto-pdl.fr/a-propos/les-addictions/>

Addictionnaire, Réflexion sémantique en addictologie- A.N.P.A.A. (Association Nationale de Prévention en Alcoologie et Addictologie):
https://addictions-france.org/datafolder/uploads/2021/02/Addictionnaire_Bdef_lien.pdf

OPS (Organisation panaméricaine de la santé) et IOMS (Organisation Mondiale de la Santé)- Plus de 3 millions de décès annuels dans le monde dus à la consommation d'alcool et de drogues, en majorité chez les hommes:
<https://www.paho.org/fr/nouvelles/25-6-2024-plus-3-millions-deces-annuels-dans-le-monde-dus-consommation-dalcool-et-drogues>

OMS- Plus de 3 millions de décès annuels dus à la consommation d'alcool et de drogues, majoritairement chez les hommes-02:
<https://www.who.int/fr/news/item/25-06-2024-over-3-million-annual-deaths-due-to-alcohol-and-drug-use-majority-among-men>

Black Mirror – Des addictions à l'Ecran- Get Off The Box - publié le 16/12/2014 par Bryony Gordon:
<https://getoffthebox.wordpress.com/2015/01/21/black-mirror-des-addictions-a-lecran/>

LinkedIn - Le scrolling infini - Alexandre Noël de Noüe - publié le 21/12/2020:
<https://www.linkedin.com/pulse/le-scrolling-infini-alexandre-no%25C3%25ABl>

Créer des connexions durables: l'essence du design émotionne - dthinking academy:
<https://www.dthinking.academy/blog/creer-des-connexions-durables-lessence-du-design-emotionnel>

France Info- Le créateur du scroll infini sur smartphone cherche aujourd'hui des parades à son invention - Publié le 11/09/2020:
https://www.francetvinfo.fr/internet/telephonie/video-le-createur-du-scroll-infini-sur-smartphone-cherche-aujourd-hui-des-parades-a-son-invention_4101423.html

Le « Scroll Infini » d'Aza Raskin: génie ou manipulation ? - Eric A , Fondateur I Centre de formation de d'expérimentation - publié le 19/11/2024:
<https://fr.linkedin.com/pulse/le-scroll-infini-daza-raskin-génie-ou-manipulation-eric-au-jogue-9w7fe>

Doctissimo- Voici les effets négatifs de «scroller» pendant des heures sur les réseaux sociaux ! - Flavvy Laquaye - publié le 14/03/2024:
https://www.doctissimo.fr/sante/lessentiel-de-la-sante/sante-et-environnement/telephone-portable-et-sante/voici-les-effets-negatifs-de-scroller-pendant-des-heures-sur-les-reseaux-sociaux/1d34b4_ar.html

Études dans la revue Behaviour and Information Technology- Comportements des médias sociaux et symptômes d'anxiété et de dépression. Une étude de cohorte à quatre vagues de 10 à 16 ans - publié en Octobre 2023 :

<https://www.sciencedirect.com/science/article/pii/S0747563223002108>

(Consulté le 12/03/2025) - ANBADLOLA - Guide des récifs des Antilles - Tétrodons - publié le 27/03/2020 :

<https://recifs-antilles.com/poisson-ballon-tretodon/#:~:text=Ce%20petit%20poisson%20est%20à,la%20victime%20peut%20sembler%20morte.>

Oniomanie - Passeport santé - Consulté le 12/03/2025 - Alexane Roupiaz (Journaliste scientifique) - Rédigé le 18/02/2019 :

<https://www.passeportsante.net/fr/Maux/Problemes/Fiche.aspx?doc=oniomanie>

(Consulté le 12/03/2025) Quelles sont les caractéristiques de l'art haïtien ? publié le 11/08/2022 :

<https://www.naderhaitianart.com/en-fr/blogs/news/what-are-the-characteristics-of-haitian-art>

(Consulté le 10/03/2025) Antoine Repessé - Déclic & Collecte - publié le 01/05/2024 :

<https://www.lm-magazine.com/blog/2024/05/01/antoine-repese/>

La société des addictions - CNRS, Le Journal - publié le 21/02/2024, par Laure Dasinieres :

<https://lejournel.cnrs.fr/articles/la-societe-des-addictions>

VIDÉO YOUTUBE

Petite histoire de la dépendance - Institut universitaire sur les dépendances - publiée le 18/05/2023 :

https://www.youtube.com/watch?v=eTp_KsrdUh0

Un médicament contre les addictions - Dans Ton Corps - publiée le 25/06/2024 :

https://www.youtube.com/watch?v=wmGxUt2V_Xw

Michaël Stora - 1 Psychanalyse et jeu vidéo - publiée le 4/12/2023 :

<https://youtu.be/QHaHqr2fn9U?si=acszbYWVLLMwTJj>

Michaël Stora - 2 Soigner par les jeux vidéo ? - publiée le 7/10/2023 :

<https://youtu.be/cyCy8g4ftPI?si=v3fg-UTFu3I0aLUy>

Michaël Stora - 3. Jeux vidéo et situations d'interaction - publiée le 7/10/2023 :

<https://youtu.be/gOPQR3Tw8BM?si=3OEOWif3-RUYOAWs>

Michaël Stora - 4. Internet réalité et relations virtuelles - publiée le 4/12/2023 :

<https://youtu.be/JOiSnBm9gd0?si=F6gkR7YqIM-6b-Ax>

Michaël Stora - 5. Virtualité augmentée et impact socio-économique - publiée le 7/10/2023 :

<https://youtu.be/BPu7DwAwb0c?si=bxfp1baOzuu8FFbE>

Ce psy soigne les ados accros à Fortnite avec... Zelda: Breath of the Wild | Konbini - publiée le 03/02/2020 :

<https://youtu.be/-mZskOSBMxU?si=WQcqrCGi1HNW1bbc>

Léo Duff - Ce réglage peut briser votre addiction au smartphone - publiée le 17/05/2023 :

<https://youtu.be/UOJUgXzC2CI?si=SNPQ1OUVOagW3mm5>

Léo Duff - Comment TikTok a ba*sé le cerveau d'une génération publiée le 05/02/2023 :

<https://youtu.be/FALDuZ5pPxc?si=YsfZi1WfEgsOaz8T>

Léo Duff - Le plan secret de TikTok pour contrôler le monde publiée le 02/06/2024 :

https://youtu.be/iYqQ89zMu58?si=2_s0cybZUpOilcq7

Léo Duff - Le plan voué à l'échec de Temu publiée le 25/11/2024 :

<https://youtu.be/QVZGOT8l1qA?si=qsAri87sGWTbi6aU>

Léo Duff - La maladie propagée sur TikTok - publiée le 18 /08/2024 :

https://youtu.be/3a_as1UDDwU?si=0NUX-waGHtiT9zOX

Système de récompense et addiction - Maad Digital - publiée le 23/11/2016 :

<https://www.youtube.com/watch?v=mEuokfY0EHO>

LIVRES ET MAGAZINE

Zombis, La mort n'est pas une fin ? - Connaissance des arts, hors série, n°1090, Octobre 2024 - ISSN-1242-9198

L'empire de la douleur - Patrick Radden Keefe - ISBN 978-2-266-33571-3

SÉRIE OU FILMS

Painkiller - série diffusée sur Netflix - réalisée par Micah Fitzerman-Blue et Noah Harpster, août 2023

The Social Dilemma - documentaire diffusé sur Netflix, réalisé par Jeff Orlowski, septembre 2020

REMERCIEMENTS

Je remercie monsieur Fabrice Sabatier pour son suivi et sa précieuse aide pour ce rapport de recherche et je remercie également monsieur Bruno Lombardo pour l'aide qu'il m'a apporté pour la mise en page et la réalisation de cette édition.