مجلة المعيار
EL MIEYAR
ISSN: 1112-4377, EISSN: 2588-2384
المجلد: 30. العدد. 04. السنة. 2026.
جامعة الأمير عبد القادر للعلوم الإسلامية قسنطينة – الجزائر

La lecture de fiction comme stratégie de détoxification du brain rot et de la cyberdépendance.

Reading fiction as a detox strategy for brain rot and cyberaddiction.

***Meriem HAFI*[1]**
meriem.hafi@umc.edu.dz
0009-0004-5905-1029

Reçu: 26/03/2026 ***publié : 15/09/2026***
تاريخ الاستلام: 2026/03/26 تاريخ النشر: 2026/09/15

Résumé :

La cyberdépendance s'impose comme la pathologie emblématique de notre ère. Elle altère inéluctablement la qualité de nos rapports au réel et engendre un impact néfaste sur les capacités cognitives pouvant mener au brain rot. Cet article propose la lecture de fiction, qui est une activité bien gratifiante, comme solution à la surconsommation numérique, et ce en raison de ses multiples vertus.

Mots clés : cyberdépendance ; brain rot ; lecture ; santé mentale

Abstract:

Cyberaddiction has emerged as the defining pathology of our era. It inevitably impairs the quality of our relationship with reality and has a detrimental impact on cognitive abilities, potentially leading to brain decay. This article proposes reading fiction, a highly rewarding activity, as a solution to digital overconsumption, due to its numerous benefits.

Keywords : cyberaddiction ; brain rot ; reading ; mental healt

[1] - *Constantine 1 Frères Mentour*

L'Homme du dernier millénaire passe par une période des plus critiques depuis son avènement. Il vit un conflit existentiel terrible entre l'acceptation d'un avancement qu'il a produit par lui-même, au prix de grands efforts qui se sont accumulés durant des siècles, et entre son nouveau statut de consommateur, de plus en plus passif et submergé par une abondance d'informations et de produits.

Il est certain qu'une régression vers les anciennes méthodes de résolution de problèmes n'est plus envisageable, toutefois l'envahissement acharné de la technologie, dans tous les domaines de la vie, entraine une pression et des troubles effrayants sur sa santé mentale.

Craignant être, un jour, totalement remplacé par la machine, l'homme est en quête incessante d'excellence et d'optimisation. Il cherche continuellement à prouver sa performance, à perfectionner son travail et à se surpasser… une spirale de productivité infernale qui risque de le conduire droit au *burn-out*. Le numérique et les réseaux sociaux, n'ont fait qu'aggraver cette situation, lui infligeant un lourd sentiment d'infériorité et d'inertie face à des créateurs de contenu et des « influenceurs » qui s'inventent et montrent sur leurs comptes et plateformes des vies exagérément actives et parfaites.

Internet, matérialisé par le smartphone qui nous accompagne en permanence, est aujourd'hui un assistant omniprésent. Ce téléphone mobile connecté exécute, en plus de ses fonctions communicatives, des opérations et des tâches, par le passé, très compliquées, prenant beaucoup de temps et majoritairement nécessitant le déplacement. Un simple clic, depuis le téléphone doté d'internet, permet d'épargner à son propriétaire de faire route vers l'université, la poste, le marché, le centre commercial et dans certains cas, même vers le médecin ou le travail… Il est aussi un auxiliaire qui pourrait aider à organiser le quotidien et à retrouver de l'équilibre et du bien-être, grâce à l'installation d'applications et d'interfaces dédiées à la santé physique et mentale, offrant ainsi des services vitaux et illimités à mini-prix.

Le besoin d'avoir un smartphone s'accentue avec l'intégration de l'Intelligence Artificielle, nouvel outil qui a révolutionné le monde des inventions technologiques[2], « *Champ interdisciplinaire théorique et pratique qui a pour objet la compréhension de mécanismes de la cognition et de la réflexion, et leur imitation par un dispositif matériel et logiciel, à des fins d'assistance ou de substitution à des activités humaines.* » (Ministère Français de Culture, s.d.). Nonobstant cette tentative sérieuse de caractérisation, les experts corroborent l'idée selon laquelle, il est difficile de fixer une définition définitive et précise à un tel concept mouvant, évolutif et englobant maintes fonctionnalités. « *On se rend rapidement compte qu'une seule définition ne suffit pas à comprendre une notion si complexe ni même à se faire une véritable opinion éclairée sur les enjeux, les limites et les apports de l'intelligence artificielle.* » (Braunschweig Bertrand, 2019, p. 8).

Si toutes ces avancées technologiques promettent des progrès indéniables, leurs répercussions néfastes s'avèrent être aussi considérables que leurs bénéfices. Cela nous rappelle l'approche du philosophe Bernard Stiegler (2020) qui qualifie tout objet technologique de « pharmakon », c'est-à-dire à la fois un remède et un poison (Stiegler, 2020, p.77).

Parmi les nombreuses dérives de ces technologies, la surconsommation numérique et ses retombées néfastes, dont *le brain rot*, suscitent une attention particulière ; c'est ainsi que cet article propose la lecture de fiction comme solution à ce problème. Autrement dit, ce travail pose une question principale : comment l'adoption de la lecture de fiction, en substitution aux écrans, peut-elle faire face à la cyberdépendance et au *brain rot* ?

Pour ce faire, nous mobilisons une analyse critique et une approche descriptive et comparative en croisant des littératures contemporaines dédiées à ces deux objets (lecture et cyberaddiction). Cette synthèse analytique permet de démontrer que la littérature est une activité aussi gratifiante que la navigation sur le web, tout en se distinguant par un impact nettement plus positif sur la santé cognitive.

[2] Le Dictionnaire de l'Académie Française ne contient pas (encore) une entrée pour « l'Intelligence Artificielle », cependant son site internet oriente l'utilisateur vers le site officiel du Ministère français de la Culture, qui le définit sous sa rubrique « France Terme ».

L'accompagnement numérique -nécessité de l'ère moderne- est en effet loin d'être l'unique raison de l'utilisation intense du smartphone, l'aspect divertissant est aussi d'une immense importance et YouTube, par exemple, illustre parfaitement cette dernière idée.

En doyen des services de vidéos en ligne, YouTube s'impose comme un répertoire gigantesque d'une diversité inégalée, avec un nombre d'utilisateurs mensuels actifs qui dépasse 2.7 milliards ; et une consommation journalière qui franchit la barre du milliard d'heures.

Selon les statistiques faites par DataReportal et Statista en 2025, qui s'accordent, d'ailleurs, avec le rapport de YouTube Culture et Trends de la même année, les chaines en tête de liste des chaines les plus visionnées sur cette plateforme sont celles de musique (T-Series…) ; succédées directement par des chaines qui diffusent un contenu distrayant, avec une dominance des publications visant les enfants (comptines, dessins animés…)[3] et dont le taux d'audience s'accroît à force des répétitions du visionnage. Cette section de contenu comprend aussi des supports dont les leitmotivs sont soit les défis, soit l'humour (MrBeast, et les Shorts viraux). En troisième lieu vient la section gaming qui, elle aussi, appartient à la catégorie du divertissement. Les supports "Education et tutoriels", "Actualité", "lifestyle et Vlogs" rassemblent, pour leur part, un très large public. Les contenus éducatifs, scientifiques, historiques, économiques… sont relégués au dernier rang du classement, malgré leur importance.

Parallèlement à ces chiffres bien fournis qui couvrent plus de vingt ans d'historique (depuis 2005), les indicateurs sur le reste des plateformes et réseaux sociaux complètent parfaitement ce panorama initial.

D'après les données du dernier rapport digital du monde (Digital Repport) de We Are Social et MeltWater, et en dépit de la densité des communautés de Facebook et d'Instagram, TikTok est actuellement, le réseau le plus populaire mondialement, et le mieux classé en termes de temps passé. *« TikTok est l'app[lication] où les utilisateurs (trices) passent le plus de temps par jour en moyenne, soit 1h37.WhatsApp est l'application la plus ouverte chaque jour, avec plus de 20 sessions par utilisateur, presque 70 % de plus qu'Instagram. Les sessions les plus longues sont sur YouTube, avec 14 minutes 29 secondes par session, soit 50 % plus long que TikTok. Facebook et Instagram restent très populaires, mais leur usage est plus fragmenté : moins de sessions quotidiennes et des durées de session plus courtes. »* (We Are Social, 2025)

Autrement dit, TikTok n'est pas le réseau préféré des internautes pourtant, il est le réseau sur lequel ils passent la plus grande partie de leur temps de connexion. Les causes qui résident derrière cet usage excessif sont en relation avec le format des contenus présentés et les algorithmes de recommandation. Des micro-vidéos de quelques secondes, pleines de créativité, de divertissement et d'artifices, avec un montage dynamique et une ambiance sonore très accrocheuse, défilent sans arrêt sur les écrans. Sachant que l'application est dotée d'une option permettant aussi « l'auto scroll[4] » ou la succession automatique des vidéos ; ce qui épargne à l'utilisateur même la peine de "swiper", c'est-à-dire de glisser son pouce (ou son indexe) sur l'écran.

En outre, la conception sur TikTok se repose sur une présentation d'une vision de la vie facile et gaie, loin de l'idéalisme pesant des autres réseaux. Les spécialistes trouvent que, dans une large mesure, les créateurs sur TikTok se soucient peu de leur image sociale et de l'éthique du contenu numérique, le rendement et les taux de diffusion constituent ce qui compte véritablement.

Cette gestion, purement mercantille qui supplante les impératifs de la morale et les codes des valeurs, inquiète les experts, d'autant plus qu'ils perçoivent des prémices d'addiction chez les jeunes utilisateurs de ce réseau en particulier (qu'ils considèrent comme l'un des plus dangereux sur la santé) et d'autres plateformes en général. La Commission d'enquête sur les effets psychologiques de Tiktok sur les mineurs, constituée par l'Assemblée nationale française, a déclaré que l'impact de TikTok sur la santé mentale des jeunes est ravageur ; et a proposé de nouvelles réglementations pour les plateformes et des mesures d'interdiction et de

[3] « Baby Shark Danse » faisant partie de cette catégorie, est la vidéo la plus vue de l'Histoire avec plus de 16 milliards de vues (janvier 2026).

[4] Tout un lexique s'est cristallisé autour de ce phénomène comme le « doomscrolling » ou le « zombie scrolling »

restriction sur l'accès et l'utilisation des adolescents de tous les réseaux sociaux, notamment dans les établissements scolaires (Assemblée nationale française, 2025).

L'attachement excessif aux réseaux sociaux est scientifiquement expliqué par « le circuit de la récompense »[5] que certaines recherches appellent aussi : « la boucle de la dopamine » et qui s'active à l'intervention de stimuli. Selon Mathias Pessiglione, l'être humain réagit à deux types de stimuli : les stimuli primaires, ou récompenses innées, procurant des plaisirs naissant avec lui. Et les stimuli secondaires dont la valeur s'acquiert par le biais de l'expérience et de l'apprentissage. C'est bien à cette catégorie précise qu'appartient la gratification engendrée par les réseaux sociaux numériques.

« *Thorndike, au début du siècle dernier, a le premier formulé la loi de l'effet : toute action qui amène une situation plaisante tend à être répétée dans le futur. Ainsi, certains stimuli, qu'on appelle récompenses, ont une propriété particulière : ils font qu'on y revient. Autrement dit, les récompenses viennent renforcer le comportement.* » (Pessiglione, 2014, p.1284)

En revanche, le détachement de son téléphone, peut déclencher une profonde angoisse, désormais formalisée sous le terme de : la *nomophobie*. Selon Notara et al. (2021) la nomophobie est : « *l'abréviation de " NoMObile PHone PhoBIA" et se définit comme la peur de ne pas pouvoir utiliser son smartphone ou d'être injoignable par ce biais. Il s'agit d'une phobie des temps modernes, née de l'interaction avec les nouvelles technologies*. »[6] [Traduction libre] (p.121)

La séparation de son smartphone est interprétée par le cerveau comme une rupture avec Soi ! Car oui ! Ce dernier considère l'appareil comme l'extension numérique de l'identité. Il y a panique même s'il est question d'une baisse du taux d'énergie de la batterie. On a enregistré des incidents où les dépendants du téléphone ont mis leur sécurité en péril pour protéger leurs téléphones. Des individus qui résistent à des voleurs, des personnes qui se jettent dans l'eau ou depuis une hauteur pour récupérer un appareil tombé accidentellement, des rescapés d'incendies qui échappent à la mort de justesse, le téléphone toujours à la main… alors que le geste dangereux le plus fréquent demeure l'utilisation du téléphone pendant la conduite, en dépit de tous le risques et des mises en garde et mesures très sévères appliquées par la police des routes pour limiter cette pratique.

Maintes autres situations, aussi aberrantes qu'insolites, ont donné la preuve que ce petit objet est devenu le compagnon inséparable de l'humain. Des scènes de meurtre, de noyades, d'agressions, d'harcèlements, etc. ont été filmées en moyen de caméras de téléphones dans des moments d'alertes et d'urgences extrêmes où le réflexe immédiat aurait normalement été de porter de l'aide à la victime.

Il est à souligner que la menace d'être touché par la nomophobie augmente, lorsque le téléphone sert de vecteur pour des relations sociales et humaines nécessitant, à priori, beaucoup d'investissement affectif et d'implication émotionnelle.

Anna King et ses collègues ont pu observer chez les personnes nomophobes des symptômes d'angoisse pouvant arriver jusqu'à la crise de panique (des palpitations, de la transpiration excessive, de la pâleur, des troubles dans le rythme respiratoire…) et des comportements non-maitrisables ou compulsifs (King et al., 2014). Sachant que la perte du contrôle ou la compulsion sont parmi les signes majeurs d'une addiction selon Aviel Goodman (1990).

L'addiction aux réseaux sociaux se décline d'une forme plus générale d'addiction de quelques années sa devancière appelée : la cyberaddiction ou cyberdépendance et qui « *englobe des formes de dépendance à l'outil informatique, à la sexualité sur Internet, aux achats compulsifs on-line, aux formes de communication synchrones et asynchrones par e-mail ou dans les groupes de discussion* » (Valleur et Velea, 2002, p. 11). Ses

[5] L'Aire Tegmentale Ventrale (ATV) produisant la dopamine, envoie le signal du plaisir et de la motivation vers le Striatum Ventral qui contient le Noyau Accumbens. Ce dernier pousse le corps à agir.

[6] Citation originale: «*Nomophobia is the abbreviation for "NoMObile PHone PhoBIA" and is defined as the fear of being unable to use or being unreachable via one's smartphone. It is a modern time phobia as a consequence of the interaction with new technologies*. »

signes indicateurs sont au nombre de six, qu'il convient de reformuler comme suit : privation de sommeil, négligence des activités importantes, remarques faites par l'entourage sur l'utilisation démesurée d'internet, préoccupation constante, incapacité à s'arrêter, perte de contrôle du temps (Valleur et Velea, 2002, p. 12)

Il est à noter que ce phénomène, empiriquement observé, n'a pas encore réussi à intégrer la dernière version révisée du prestigieux DSM-5-TR[7] (*Manuel diagnostique et statistique des troubles mentaux, et des troubles psychiatriques*). En traitant le sujet du numérique, l'ouvrage n'a pris en considération que « l'addiction au jeu numérique ». Avec une réserve qui exclut de ce trouble les jeux sur internet avec mise d'argent et toute autre utilisation professionnelle du web, se justifiant par l'insuffisance de littérature dans ce domaine.

« D'autres modes de comportements excessifs, tels que le jeu pathologique sur internet, ont aussi été décrits mais la recherche sur ces derniers ainsi que sur d'autres syndromes comportementaux est moins avancée. Ainsi, des groupes de comportements répétitifs, dénommés par certaines addictions comportementales, avec des sous-catégories telles que « addiction au sexe », « addiction à l'exercice physique », « addiction aux achats », ne sont pas inclus car les données actuelles de la littérature sont insuffisantes pour établir des critères diagnostiques et les caractéristiques évolutives nécessaires à l'identification de ces comportements comme troubles mentaux. » (American Psychiatric Association [APA], 2022, p. 631).

L'OMS, quant à elle, a fait part de son immense inquiétude à propos de la hausse dans le taux d'utilisation des médias sociaux chez les jeunes et l'impact qu'elle pourrait générer sur leur vie. Publiés sur son site officiel, les résultats de l'enquête menée dans quarante-quatre pays et régions, sur près de deux cent quatre-vingt mille adolescents, révèlent que ces jeunes manifestent des signes de troubles causés par l'usage du numérique. Ce rapport sorti en 2022, suggère que les données recueillies et les symptômes, plausibles et communs, observés chez les participants sont très proches de l'état d'addiction.

« *Le rapport définit l'utilisation problématique des médias sociaux comme un modèle de comportement caractérisé par des symptômes semblables à ceux de l'addiction. Il s'agit notamment de l'incapacité à contrôler l'utilisation des médias sociaux, de la sensation de sevrage ou de privation lorsqu'on ne les utilise pas, de l'abandon d'autres activités au profit des médias sociaux, ainsi que de l'expérience des incidences négatives d'une utilisation excessive dans la vie quotidienne.* » (OMS, 2024)[8]

Cette dépendance addictive est liée à un autre phénomène qui est le *FOMO (Fear of missing Out)* ou « *La Peur De Manquer Quelque Chose* ». En voulant tout savoir et ne rien rater, l'utilisateur d'internet dépensent des heures à consulter ses notifications et à « scroller » à l'interminable les fils d'actualité, les publications des autres et parfois même des contenus qu'il n'avait même pas sélectionnés ou choisis de regarder (comme pour le « FYP/Pour Toi» sur TikTok). Lachance A. a même parlé de l'influence exercée par l'environnement et les proches qui incitent, directement ou indirectement, le sujet à maintenir ses habitudes de connexion. « *L'idéal de la déconnexion totale est rudement mis à l'épreuve. Les pressions sont importantes, les arguments de l'entourage s'imposent, implacables.* » (Lachance, 2014, p. 71)

« *Le FOMO conduit à ce que la consultation des réseaux sociaux prend de plus en plus de place dans la vie des sujets, comme dans les addictions aux substances : se sentir nerveux lorsque l'on ne trouve pas son smartphone immédiatement, regarder sans cesse ses mails et réseaux sociaux, passer plus de temps sur les réseaux sociaux que dans les relations en face à face, s'informer constamment sur les dernières nouveautés technologiques ou applications, consulter les réseaux sociaux en conduisant, utiliser son smartphone partout, y compris au lit et au bain.* » (Dervaux, 2018)

En 2024, l'Université d'Oxford, comme le veut la tradition depuis 2004, a arrêté son choix du mot de l'année, après un très large sondage, sur l'expression : *brain rot*. En français, ce néologisme est souvent traduit par des expressions comme « la détérioration cérébrale », « la pourriture du cerveau », « la dégénérescence cérébrale » … et qui désigne selon le site de l'Université un affaiblissement dans les facultés cognitives et un

[7] Manuel de référence de l'American Psychiatric Association (APA). Dernière version 2022. Traduction française 2023.

[8] Cette citation est extraite du communiqué de presse fait en 2024 autour du rapport sorti en 2022.

déclin des capacités mentales en relation avec une consommation excessive des contenus numériques creux, médiocres ou sans un réel intérêt intellectuel.

« *La détérioration supposée de l'état mental ou intellectuel d'une personne, notamment considérée comme le résultat d'une surconsommation de contenus (de nos jours, les contenus en ligne plus particulièrement) jugés futiles ou peu stimulants. Elle désigne également tout ce qui est susceptible d'entraîner une telle détérioration.* » (Oxford, 2024)

En 2025, Ahmed M.F.Yousef et ses collègues ont décrit chez les jeunes de la génération Z et Alpha un état de *détresse psychologique, d'anxiété et de dépression,* mais surtout des troubles de mémoire et des difficultés dans les fonctions *exécutives,* en plus d'un amortissement du réflexe et de la capacité analytique au quotidien. Tous, des symptômes du *brain-rot* provenant d'un usage abusif ou d'une addiction au numérique.

Une fois les mécanismes d'addiction identifiés, la guérison ne peut être immédiate ; elle exige un processus inverse, méthodique et progressif.

Le modèle *transthéorique* élaboré et généralisé par Prochaska et DiClemente (1982) propose cinq stades, comportant chacun un nombre de procédés, pour la modification du comportement et le rétablissement des addictions. *La pré-contemplation* (une première phase de déni) ; *la contemplation, la préparation (la détermination)* (les deux phases pendant lesquelles se forment la conviction et la volonté de changer) ; *l'action* (arrêt), *le maintien* (consolidation). A ce niveau vient un sixième stade éventuel qui est la rechute et qui se réalise si le dépendant ne réussit pas à faire une sortie permanente du cycle de l'addiction. Selon Laqueille (2017) : « *Le sevrage ne peut s'envisager sans mesures préventives des rechutes, psychologiques et médicamenteuses* ». Critique mais naturelle, la rechute nécessite énormément d'indulgence et de compréhension (envers soi et de la part du thérapeute s'il existe).

Parmi les procédés mentionnés par cette théorie du changement (et d'autres études ultérieures l'ayant complétée) : le contre-conditionnement et le contrôle environnemental (ou contrôle des stimuli).

Dans le cas de l'addiction aux réseaux sociaux et aux écrans en général, cause principale du *brain-rot*, les procédés de changement s'accomplissent par la limitation de l'utilisation de l'outil numérique et son remplacement par une activité non numérique. A ce moment précis, la lecture, principalement la lecture de fiction, peut se présenter comme une excellente alternative et ce, pour multiples raisons.

Cette pratique a la capacité de procurer au cerveau le même degré de plaisir engendré par les réseaux sociaux, grâce au suspens et au rythme de l'intrigue, à l'identification aux personnages, à l'anticipation des événements et à la lucidité qui vient après le dénouement. Elle offre au lecteur l'opportunité de vivre des situations du réel par l'imagination et d'améliorer ses réflexes, d'affiner ses stratégies de survie et de développer des mécanismes de défense. La fiction raconte la vie, elle parle de guerre et de paix, d'amour et de haine, d'honnêteté et de trahison, de richesse et de pauvreté, de solitude et d'aventure… et ce héros qui revêt la grandeur ou la lâcheté ressemble inéluctablement à tant d'âmes en quête de réponses…

Dans l'étude de Berns (2013) les chercheurs ont observé une augmentation de la connectivité cérébrale et une mobilisation des zones dans le cerveau, responsables de la mémoire, de l'imagination/expérience immersive et de l'émotion (Hippocampe/Amygdale/ insula…)[9]. Le cortex préfrontal qui est le centre de l'attention, de la planification, des décisions, du contrôle cognitif et du raisonnement logique est aussi à l'œuvre pendant l'opération de lecture. La même recherche a confirmé que la lecture (des romans en particulier) n'est pas un acte intellectuel à impact éphémère uniquement, mais son effet positif s'étend sur une longue période après la fin de la lecture.

Mar Raymond (2011) a expliqué que la lecture des fictions renforce la cognition sociale, car l'identification aux personnages, et la projection de la réalité sociale sur le contexte sociohistorique et le cadre spatiotemporel de l'œuvre, développe chez le lecteur la compréhension des relations humaines et l'analyse

[9] Le cerveau étant un réseau très complexe de plusieurs dizaines de milliards de cellules nerveuses, chaque opération qu'il effectue peut mobiliser plus d'une zone à la fois et des parties que nous n'avons pas mentionnées.

critique des situations[10], ce qui mène aussi à l'augmentation de son empathie. Cette dernière a été baptisée par une autre recherche : *théorie de l'esprit* (Kidd & Castano, 2013).

L'étude d'Oren Kobo et ses collègues (2024) a démontré, que la lecture d'un récit cohérent (notamment le texte narratif) active les régions cérébrales liées à la récompense, ou le *circuit dopaminergique*[11], au plaisir[12], la motivation[13] et aussi liées à la *sensorimotricité*[14].

Du point de vue de la neuroscience, contrairement à la stimulation nocive des réseaux sociaux, une activité intellectuelle régulière, telle la lecture, améliore la plasticité cérébrale, ce qui facilite l'acquisition de nouvelles compétences et la rétention d'information. Les chercheurs expliquent que la littérature incite le cerveau à « créer », autrement dit, à former ses propres *représentations mentales* (images, voix, émotions…).

De plus, elle renforce la résilience contre les pressions de l'environnement et l'emprise du stress, prévient le déclin cognitif lié à l'âge et réduit le risque des maladies comme l'Alzheimer. Il a été prouvé qu'une séquence de lecture de six minutes peut diminuer le stress (le cortisol) de 68%, c'est-à-dire de 7% plus que d'écouter de la musique et de 26% plus que de marcher (Lewis, 2009). Ces données s'alignent parfaitement avec les conclusions de Rizzolo et son équipe (2009) qui ont prouvé que 30 minutes de lecture faites par des étudiants soumis à une pression académique intense, entraînent une baisse de pression artérielle systolique et diastolique, identique à celle obtenue par des séances de yoga ou des thérapies par le rire (Rizzolo et al., 2009, p. 80). Une troisième expertise parue plus tard a examiné les conséquences de la lecture sur 3635 participants âgés de plus de 50 ans, et a trouvé que les lecteurs de livres vivent en moyenne près de 2 ans de plus que les non-lecteurs, en maintenant en outre une bonne capacité cognitive (Bavishi et al., 2016).

De surcroit, toutes les zones responsables de la compréhension, la production et l'apprentissage du langage sont actives au moment de la lecture (Cortex occipital, Aire de la forme visuelle des mots « VWFA » dans le gyrus fusiforme, Aire de Broca, Aire de Wernicke, Cortex temporal…)[15]. La lecture est un bon enseignant ! Non seulement elle aide à l'imprégnation des langues, mais elle peut aussi inspirer la créativité.

En résumé, plusieurs zones activées par la lecture sont les mêmes stimulées par les réseaux sociaux, à la différence que la première activité est protectrice et la seconde est pernicieuse.

Conclusion :

La révolution numérique a radicalement métamorphosé notre existence et redéfini les contours de notre réalité. En tant que moyen de communication et d'accès aux savoirs, internet devient un véritable allié à l'homme au quotidien, toutefois, cet outil de progrès dissimule des dessous inquiétants. Son usage excessif génère des effets néfastes notables sur la sérénité mentale et la capacité cognitive. Les statistiques témoignent d'une captation croissante de l'attention des jeunes utilisateurs de réseaux sociaux, qui se trouvent ensevelis

[10] Rappelons-le, la même capacité analytique que les réseaux sociaux détériorent comme l'ont prouvé les collègues de Ahmed Youcef (2025) cités précédemment.

[11] Les participants à cette expérience déclarent être prêts à payer pour continuer à lire.

[12] L'étude de Valorie Salimpoor et all. (2011), se basant sur les deux techniques de la tomographie par émission de positons (TEP) et l'IRMf, a détecté et clarifié le mécanisme de la récompense administré dans le cerveau lors de l'exposition à la musique, ensuite elle a généralisé les résultats à toutes les formes d'art et de productions esthétiques, y compris la littérature.

[13] Même circuit produit par l'utilisation des réseaux sociaux cité précédemment page 4 de ce document.

[14] Selon Berns (2013), le cerveau pratique *la sémantique incarnée*, c'est-à-dire il se prépare physiquement en activant toutes les parties nécessaires pour vivre une émotion ou pour exécuter une action décrite dans le texte (marcher, sauter, dormir…).

[15] Stanislas DEHAENE procède à une démonstration empirique et détaillée du rôle de ces parties cérébrales dans son ouvrage *Les Neurones de la lecture*.

sous le flux incessant de contenus triviaux dépourvus d'intérêt. La vacuité et la superficialité des produits numériques favorisent une forme sévère d'addiction et de *brain rot.* Afin de contrecarrer ce phénomène, il est recommandé de remplacer la connexion à internet par des activités non numériques. La lecture, notamment la lecture de fiction, représente une alternative exemplaire et efficace de par ses multiples vertus intellectuelles et divertissantes. Elle stimule, de la façon la plus optimale, les zones du cerveau, responsables du plaisir, de la mémoire et aussi de l'apprentissage ; tout en aidant à réguler les émotions et à mieux se maîtriser.

La lecture est une activité gratifiante, relaxante et très bénéfique pour la santé mentale. Elle est un levier fondamental pour l'épanouissement humain et une source inépuisable de perspectives enrichissant durablement la vision du monde. Ainsi, elle s'impose comme un contrepoids salutaire aux dérives de notre ère connectée. La lecture de fiction contrecarre les mécanismes de la cyberaddiction et du *brain rot* et restaure notre écologie mentale.

Alors que la lecture traditionnelle a prouvé ses bienfaits, celle-ci se déploie aujourd'hui sous de nouveaux formats sur nos écrans. Dès lors, une interrogation subsiste : les nouvelles formes de littérature numérique de fiction présentent-elles la même efficacité thérapeutique et cognitive que la lecture classique contre les problèmes de cyberaddiction et *de brain rot* ? Une perspective de recherche stimulante s'ouvre à nous. L'enjeu futur serait double : il conviendrait d'abord de vérifier si la littérature numérique conserve les mêmes vertus que sa forme classique. Si cette équivalence est démontrée, il deviendrait alors pertinent d'examiner dans quelle mesure cette pratique -bien qu'exercée sur écran- pourrait, à l'instar du livre traditionnel, être utilisée comme un outil thérapeutique pour traiter des problèmes de cyberaddiction et de *brain rot*.

Sources et références

American Psychiatric Association. (2022). *Diagnostic and statistical manual of mental disorders* (5th ed., text rev.). DOI : 10.1176/appi.books.9780890425787

Assemblée nationale. (2025). Compte rendu Commission d'enquête sur les effets psychologiques de TikTok sur les mineurs. Compte rendu n° 32. Paris : Assemblée nationale. Disponible sur : https://www.assemblee-nationale.fr/dyn/17/comptes-rendus/cetiktok/l17cetiktok2425032_compte-rendu. Consulté le 27 Janvier 2026.

Bavishi, A. Slade,M. D. Levy, B.R. (2016). A chapter a day: Association of book reading with longevity. *Social Science & Medicine*. 164. 44-48

Berns, G. S., Blaine, K., Prietula, M. J., & Pye, B. E. (2013). Short- and long-term effects of a novel on connectivity in the brain. *Brain connectivity*, *3*(6), 590–600. https://doi.org/10.1089/brain.2013.0166

Braunschweig B. (2019). *L'intelligence artificielle, passé, présent et futur.* Presses de l'Université de Bordeaux, Presses de l'Université de Pau et des pays de l'Adour.

Dehaene, S. (2007). *Les Neurones de la lecture* (Préface de J.-P. Changeux). Paris : Éditions Odile Jacob

Dervaux A. (2018). Fear Of Missing Out, un critère d'addiction à Internet ? *French Journal of Psychiatry*. 1. Supplément. ISSN 2590-2415, https://doi.org/10.1016/S2590-2415(19)30279-X.

Goodman, A. (1990). Addiction: definition and implications. *British Journal of Addiction*. 85. 1403-1408.

https://corp.oup.com/news/brain-rot-named-oxford-word-of-the-year-2024/

https://datareportal.com. Consulté le 1 3/02/2026

https://wearesocial.com/fr/blog/2025/10/digital-2026-2/. Consulté le 14/02/2026

https://www.culture.fr/franceterme/terme/INFO948. Consulté le 04/01/2026

https://www.who.int/europe/fr/news/item/25-09-2024-teens--screens-and-mental-health. Consulté le 25/02/2026

https://www.youtube.com/trends/report/tr25-global-trends-report/. Consulté le 13/02/2026

Kidd, D. C., & Castano, E. (2013). Reading literary fiction improves theory of mind. *Science*, *342*(6156), 377–380. https://doi.org/10.1126/science.1239918

King, A. et al. (2014, Février), Nomophobia: Impact of cell phone use interfering with symptoms and emotions of individual with panic disorder compared with a control group. *Clinical Practice and Epidemiology in Mental Health*. 10. 28-35

Kobo, O., Yeshurun, Y., & Schonberg, T. (2024). Reward-related regions play a role in natural story comprehension. *iScience*, *27*(6), 109844.

Lachance J., (2014). De la déconnexion partielle en voyage : L'Émergence du voyageur hypermoderne ». *Réseaux*. 4. 186. pp. 51-76. DOI : 10.3917/res.186.0051

Laqueille, X. (2017). 6. Les traitements de substitution opiacés et leurs alternatives. Dans Coordonné par X. Laqueille et A. Chassagnoux *Pratiques cliniques en addictologie*. 44-52. Lavoisier. https://doi.org/10.3917/lav.laque.2017.01.0044.

Lewis, D. (2009) Galaxy Stress Research. Mindlab International, Sussex University, East Sussex.

Mar R. A. (2011). The neural bases of social cognition and story comprehension. *Annual review of psychology*, *62*, 103–134. https://doi.org/10.1146/annurev-psych-120709-145406

Pessiglione, M. (2014). Comment le cerveau motive le comportement : du circuit de la récompense au système des valeurs. *Bull. Acad. Natle Méd*. 198. 7.1283-1296. Disponible en ligne sur : https://www.academie-medecine.fr/wp-content/uploads/2016/03/PAGES-DE-1283-1296.pdf

Notara, V., Vagka, E., Gnardellis, C., & Lagiou, A. (2021), The Emerging Phenomenon of Nomophobia in Young Adults: A Systematic Review Study. *Addiction & health*, 13(2), 120-136. https://doi.org/10.22122/ahj.v13i2.309.

Prochaska, J.O. et DiClemente, C.C. (1982). Transtheorical therapy toward a more integrative model of change. Psychotherapy: Theory, Research and Practice, 19(3), 276-287

Rizzolo, D., Zipp, G. P., Stiskal, D., & Simpskins, S. (2009). Stress Management Strategies for Students: The Immediate Effects of Yoga, Humor, And Reading on Stress. *Journal of College Teaching and Learning*. 6. 79-88.

Salimpoor, V. N., Benovoy, M., Larcher, K., Dagher, A., & Zatorre, R. J. (2011). Anatomically distinct dopamine release during anticipation and experience of peak emotion to music. *Nature neuroscience*, *14*(2), 257–262. https://doi.org/10.1038/nn.2726.

Thoreau, H. D. (2011). *Walden ou la vie dans les bois* (L. Fabulet, Trad.). Gallimard. (Œuvre originale publiée en 1854)

Stiegler, B. (2020). Elements for a general organology. *Derrida Today*. 13(1), 72-94. https://doi.org/10.3366/drt.2020.0220.

Valleur, M., & Velea, D. (2002, juin). Les addictions sans drogue(s). *Revue Toxibase*. Thema. 6.

Yousef, A. M. F., Alshamy, A., Tlili, A., & Metwally, A. H. S. (2025). Demystifying the New Dilemma of Brain Rot in the Digital Era: A Review. *Brain Sciences*, *15*(3), 283. https://doi.org/10.3390/brainsci15030283