

# Binge-watching : Fléau de société ou évolution

Aline Pinel, Majka Voide, Julien Borno, Cyril Benninger

*Etudiant-e-s en ingénierie des médias, 1<sup>ère</sup> année, HEIG-VD*

***Depuis les années 90, les accros au visionnage compulsif ont trouvé un terme pour désigner leur addiction ; le binge-watching. Les épisodes s'enchaînent mais à quel moment une simple distraction peut-elle devenir dangereuse et engendrer des répercussions au niveau psychologique ? A contrario, est-ce que le binge-watching développerait des liens sociaux permettant de réunir les individus ? Le débat est présent et bien plus complexe que peut sembler l'être une occupation qui in fine a uniquement un écran et un être humain comme protagonistes.***

## I. INTRODUCTION

Le *binge-watching* (visionnage boulimique) désigne le fait de visionner deux épisodes ou plus d'affilée d'une série. Avec le téléchargement illégal et Netflix, on ne regarde plus les séries TV comme avant. Le temps où l'on attendait la semaine suivante pour visionner un nouvel épisode n'existe plus. Certains préfèrent, désormais, regarder l'intégralité d'une série en 24 en un jour. Le visionnage de ces nouveaux épisodes ne doit pas attendre et entraîne une surconsommation.

## II. EVOLUTION

Le terme de *binge-watching* est apparu pour la première fois en France dans les années 90 avec les séries Urgences et X-Files. Elles ont effectivement amené le découpage en saisons et en épisodes qui se suivent d'un point de vue narratif. La construction des séries fut rapidement axée sur les *cliffhangers*, qui dans la terminologie des œuvres de fiction, désignent un type de fin ouverte, destiné à créer une forte attente dans le but de susciter l'envie d'enchaîner les épisodes. (Source 5)

Le *binge-watching* ne constitue pas une nouveauté en tant que telle mais plutôt un changement d'échelle d'un phénomène qui existait déjà préalablement de manière marginale. Lors de l'apparition des VHS (Video Home System), les amateurs se constituaient déjà des collections d'épisodes leur permettant de visionner de manière continue une série puis de se les échanger. Cependant, cette pratique se limitait à une communauté de fans et n'avait pas encore atteint de telles proportions. (Source 4)

## III. EFFETS SUR LE CORPS/PSYCHOLOGIQUE :

Certains chercheurs et psychologues se sont penchés sur les effets de ce phénomène ainsi que sur les impacts qu'il peut provoquer sur l'homme.

D'après certaines études, il y aurait un lien entre la dépression et le *binge-watching*. Ce ne serait pas forcément un lien de causes à effet mais plus une corrélation entre les deux. Ces

études démontrent que les *binge-watchers* seraient plus enclin à être dépressifs, anxieux ou stressés.

Lorsqu'une saison s'arrête, l'effet de manque est le même que pour d'autres addictions. Le *viewer* ressent une certaine émotion durant sa série : joie, la tristesse etc... Il est captivé par les événements de la série et lorsque celle-ci s'arrête, il cherche à retrouver ces sensations comme un toxicomane qui recherche sa dose de drogue. (Source 6)

Un danger est que la personne s'identifie trop à un personnage de la série, il aura les mêmes objectifs que lui. Sauf que certains des objectifs du personnage sont utopiques du fait qu'une série reste une fiction. La personne ne pourra jamais atteindre cet objectif, entraînant ainsi une dépression.

Un autre effet sur la santé est la nuisance du sommeil car les gens pensent à leur série entre l'arrêt du visionnage et le coucher. La luminosité des écrans diminue la sécrétion de la mélatonine<sup>1</sup> qui est produite dans l'obscurité. Elle est produite lorsqu'on se trouve dans l'obscurité. (Source 2)

Cependant le *binge-watching* peut produire des effets positifs sur la santé.

En effet les *viewers* peuvent discuter des épisodes de leur série préférée et ainsi développer leur esprit critique. Les *sériephiles* peuvent se faire leur avis sur le sujet. Ce qui a comme conséquence, des débats animés lors de discussions avec des amis. Ce qui montre aussi l'aspect social que peut avoir une série en rassemblant des personnes autour d'une même culture. Netflix traduit ses séries en plus de 28 langues différentes développant ainsi un aspect communautaire et viral.

De nos jours, les films et séries véhiculent également des messages forts, qu'ils soient politiques, sociaux ou économiques. Après un film traitant de la cause environnementale et de l'anorexie, Netflix qui ne craint pas les sujets polémique a produit et lancé la série "13 Reasons Why" qui a fait grand bruit lors de sa sortie car elle parle d'un sujet sensible : le suicide. Beaucoup de jeunes ont été touchés par ces productions et différentes associations se sont insurgées afin de stopper la diffusion de "13 Reasons Why", sans succès. Le fait d'aborder ouvertement des sujets sensibles dans des productions à gros budgets permet de sensibiliser les plus jeunes. Notre société évolue et les sujets qui étaient tabou il y a dix ans, sont aujourd'hui mis sous le feu des projecteurs et bénéficie d'une grande visibilité grâce à de grosses productions.

A l'image d'un bon roman, lorsque l'on regarde une série, nous nous introduisons indirectement dans la vie d'un ou plusieurs protagonistes. Ceci peut avoir comme effet une

<sup>1</sup> C'est l'hormone du sommeil, elle indique au cerveau que c'est le bon moment de se coucher.

remise en question personnel poussant le *viewer* à se demander si sa vie actuelle lui convient et s'il y aurait des choses à modifier.

Pour conclure, il y a certes des dangers sur la santé mais comme d'autres produits, par exemple l'alcool, tant qu'il n'y a pas de consommation excessive, il n'y a pas d'effets sur la santé sauf si la personne a des prédispositions à la dépression. Pour voir les effets positifs, il faut pouvoir regarder la série avec un regard critique afin de comprendre et non pas la regarder seulement comme un divertissement. (Source 3)

#### IV. EFFETS SUR LE RESTE DES MÉDIAS :

La télévision a subi un changement radical ces dernières années notamment au niveau des services proposés par les compagnies de télécommunications. Dans les années 2000, les premiers services de *VoD* (*Video on Demand*) font leur apparition. Sept ans plus tard, des entreprises comme Netflix, Apple TV ou Hulu décident de se lancer dans la *VoD*. Depuis l'introduction des services de *VoD*, le *binge-watching* a pris de nouvelles proportions. Les consommateurs n'ont plus à attendre, ils peuvent consommer des séries à la demande. Netflix, qui a lancé en 2007 son offre de streaming compte aujourd'hui un peu plus de 117 millions d'abonnés. En 2013, avec sa série "House of Cards", Netflix bouleverse les codes de la télévision. L'idée que l'on se faisait des séries avant cela était un rendez-vous avec une heure fixe ainsi qu'une certaine attente entre les épisodes. Reed Hastings, fondateur de Netflix, l'a dit lui-même lors d'une interview, "Netflix, c'est la fin de la frustration". En effet, le modèle d'une série sans les publicités nous permet de considérer celle-ci comme un long film. Netflix a prouvé que le public veut avoir le contrôle.

En 2014, Canal+ lance en France pour la première fois l'intégralité de leur série "Mafiosa" sur leur service de "replay". Ils avaient déjà créé une nouvelle chaîne en 2013 réservée aux séries, avec les nouveautés américaines. Nous pouvons voir que Canal+ a tenté de surfer sur la vague du *binge-watching* afin d'éviter de perdre des consommateurs. (Source 4)

Concernant la Suisse, la SSR (Société suisse de radiodiffusion) a lancé la *HbbTV* (*Hybrid broadcast broadband TV*). Ce service permet d'avoir du contenu additionnel à la chaîne, toutes les vidéos disponibles sur le site y compris le streaming. Cela permettrait à la SSR de se lancer dans la production de séries et de les mettre à disposition d'un coup sur leur site. (Source 9)

#### V. ANNEXE

##### Sources

1. Poncie Rutsch (04.02.2015) Does Binge-Watching Make Us Depressed? Good Question <http://heig.ch/biyogo>
2. Chisato Goya (14.04.2018) Le binge-watching peut nuire à votre santé — voici une solution pour réduire ses effets négatifs <http://heig.ch/danapu>
3. Monita Karmakar et Jessica Sloan Kruger (09.03.2016) Is binge-watching bad for your mental health? (The Guardian) <http://heig.ch/bifuhj>
4. Nicolas Rauline (14.04.2014) Pour « Mafiosa », Canal+ se met au « binge watching » (Les Echos.fr) <http://heig.ch/hero>
5. Alexandre Foatelli (25.09.2017) Binge watching, speed watching : des pratiques qui changent les séries ? <http://heig.ch/buhetzu>
6. Chelsea Stone How Unhealthy Is Binge Watching? Press Pause, and Read On <http://heig.ch/bujechi>
7. Graham Ruddick (03.08.2017) End of families gathering round the TV as binge watching grows <http://heig.ch/dejiho>
8. Lindsay Dodgson (08.09.2017) Problems caused by binge-watching could go even deeper than previously thought <http://heig.ch/dasoko>
9. SSR Broadcast.ch <http://heig.ch/bojuku>