

# L'OBS

## Dossier

5 juillet 2014

### "Binge watching" : quand les séries télé se consomment cul sec

Les accros de "Game of Thrones", "House of Cards" et autres "Homeland" enchaînent les épisodes d'un trait, parfois des nuits entières. "Tous addicts !" : dossier à lire cette semaine dans "l'Obs".



Kevin Spacey dans "House of cards" (Netflix). DR

Huit mois, vingt heures et une poignée de minutes. Un "petit morceau de vie", constate Cécilia, 24 ans, avec une pointe d'affolement amusé. Bout à bout, c'est presque une année que cette jeune diplômée a consacré à... regarder des séries. Pas moins de 10.000 épisodes tout de même, comme indique le compteur de TVShow Time, une appli qui la prévient dès que sont diffusés, aux Etats-Unis, les derniers épisodes de ses séries du moment (elle en suit une vingtaine par semaine).

**Quand je tombe sur mon 'score', ça me fait peur ! s'étourdit la jeune femme. Je me dis : c'est énorme, il faut que j'arrête... Mais, au fond je n'ai pas envie. "**

Avant de vous ébaubir, faites un tour sur le redoutable site Tii.me : vous tapez le titre de votre série préférée et on vous annonce combien de temps vous avez passé devant. Ca vous fera trois jours et quatorze heures pour "[Mad Men](#)", seize jours et dix heures pour "Urgences"... Cependant, pour concurrencer la frénésie de Cécilia, une discipline s'impose : chaque soir, celle-ci regarde quatre ou cinq épisodes et, le week-end, elle a marathon de rattrapage, en mode "couette sur pattes". Le dernier en date s'est prolongé : en une semaine, Cécilia a englouti les quatre saisons de l'américaine "Shameless". Diagnostic : "série addict" avec crises récurrentes de *binge watching*.

## La plus grosse cuite possible

*Binge* quoi ? L'expression fait référence au *binge drinking*, cette coutume adolescente qui consiste à prendre la plus grosse cuite possible le samedi soir. Là, c'est tout pareil, mais avec des épisodes de "Game of Thrones", façon "j'ai tout mangé le chocolat, j'ai tout fumé les Craven A, j'ai tout regardé la saison 3". Dans un temps reculé, la télé était "la maîtresse des horloges", selon l'expression du sociologue Jean-Louis Missika, et on attendait religieusement notre épisode hebdomadaire du "Château des Oliviers".

Hier, on s'enquillait tous les épisodes de "24 heures chrono" en DVD sauf si, plus impatients que légalistes, on les avait déjà regardés au rythme des téléchargements via Megaupload, avant que le site ne soit fermé par le FBI... Aujourd'hui, on s'empiffre, par tous les moyens et sans attendre. La moitié des téléspectateurs américains regarde une saison entière en moins d'une semaine, selon une étude commandée, en 2013, par le service de vidéos à la demande Netflix.

[Le géant américain, qui devrait arriver en France mi-septembre](#), en a tiré des conclusions : ses séries maison sont disponibles en intégralité dès leur premier jour de diffusion. Toute la saison 2 de la très cynique "[House of Cards](#)" a ainsi été mise en ligne le 14 février dernier, pour la Saint-Valentin. Résultat, 670.000 fans ont bouloché en un week-end cette boîte de chocolats fourrés au cyanure.

## Pics de boulimie

Certes, Netflix a été suivi par Canal+ qui a tenté récemment l'expérience en proposant en intégralité la saison 5 de "Mafiosa". Mais les "sérievres" n'ont besoin de personne pour vivre leurs pics de boulimie, cette expérience de visionnage à nulle autre pareille, où un *cliffhanger* (ces fins d'épisode qui font grimper le suspens en flèche) en appelle un autre et où l'identification aux héros tourne à la fusion passionnelle.

Adèle, 23 ans, conjugue le verbe sans complexes : "Oui, je *'binge watche'*." Moment fondateur ? La fois où elle a regardé les deux dernières saisons de "[Breaking Bad](#)", un shoot de vingt-quatre heures d'affilée. Elle se souvient aussi avoir été inconsolable après la mort d'une des héroïnes de "Buffy contre les vampires" : "Il était 3 heures du matin et je ne pouvais pas m'arrêter de pleurer." Seule solution : "Enchaîner sur la suite... Pour éponger."

Si une dose trop forte de séries expose à finir dans un état proche de celui d'une serpillière émotionnelle, l'effet doudou est aussi validé par beaucoup - du plaisir de retrouver, dans son lit (là où s'invite souvent l'ordinateur portable), un truc qui se mâchouille au fil du temps...

## Gueule de bois

A 42 ans, Sonia est tombée dans les séries après une rupture amoureuse. Des nuits entières à regarder "The Killing", "In Treatment", "[Homeland](#)"...

**L'assurance que mon cerveau allait arrêter de tourner en boucle et que j'allais pouvoir me reposer de moi-même. Plus efficace que les ansiolytiques en ce qui me concerne."**

Le cap franchi, les séries sont restées dans la vie de Sonia. Mais quid de la gueule de bois ? Thomas, 23 ans, 7.132 épisodes au compteur (six mois quatre jours onze heures et trente-six minutes), connaît bien ce "sentiment de culpabilité" au moment de regarder l'heure sur l'écran de l'ordinateur.

**Aujourd'hui, je gère mieux, mais plus jeune, j'ai regardé, en quelques mois, les 9 saisons de 'Scrubs'. Je n'arrivais plus à me lever, je séchais les cours... J'ai fini par rater mon année."**

De l'addiction à l'affliction. Un virage que le sociologue Clément Combes a identifié chez certains des témoins rencontrés pour sa thèse ("[La pratique des séries télévisées : une sociologie de l'activité spectatorielle](#)"), où se dessine un portrait multi-facettes des amateurs de séries télé.

Certains sont pris par les séries au point d'en ressentir une forme de dépossession : ils vont comparer cela, par exemple, à ces cigarettes qu'on fume sans plaisir. Mais le plus souvent, si les amateurs se disent volontiers addicts, c'est avant tout une formule, où l'autodérision se mêle à une pointe de culpabilité ! En général, leur consommation est désirée et contrôlée."

Au pire, la transgression concerne des serments impossibles à tenir... "J'avais promis à ma copine de l'attendre pour '[Game of Thrones](#)', mais je n'ai pas tenu le coup", confesse Adèle, qui a fait amende honorable en reVISIONnant les épisodes en couple. Pas folle la guêpe...

### **Appels au boycott**

"Non au *binge watching*", "*Binge watching* : pourquoi vous devez arrêter" : sur internet, les discours sur une "bonne" esthétique de la réception et les appels aux boycotts se multiplient. Politiquement incorrect, à rebours du mouvement *slow*, qui se répand des cuisines jusqu'aux dressings, le *binge watching* ne serait pas respectueux de l'intégrité des épisodes, du rythme de la fiction, en un mot, de l'oeuvre puisque les séries ont désormais le statut d'objet culturel reconnu, voire encensé.

En retour, les défenseurs du droit à siffler le pot de Nutella à la petite cuillère tiennent bon : *binge watcher*, ce n'est pas sale. Auteur d'un essai intitulé "The Distraction Addiction" ("L'Addiction à la distraction", Little, Brown and Company), le prospectiviste américain Alex Soojung-Kim Pang confie pratiquer lui-même la chose, qu'il s'agisse de "Lost" ou de "30 Rock".

Une expérience "loin du stéréotype du zombie qui perd tout contrôle de lui-même devant sa télé, assure-t-il. Cela ressemble bien plus à plonger dans un roman ou à aller au ciné qu'à perdre son temps sur Facebook !"

### **Pas des *couch potatoes* comme les autres !**

Au temps du zapping frénétique et des envahissants réseaux sociaux, une séance de *binge watching* fait l'effet d'une parenthèse d'éternité. Une volonté de concentrer son attention sur des fictions exigeantes et de s'engager avec un plaisir assumé dans un processus d'absorption. Non, les *binge watchers* ne sont pas des *couch potatoes* comme les autres !

Toujours selon l'étude commandée par Netflix, 76% d'entre eux vivent ce moment à part comme "un refuge contre un quotidien surchargé". Au moment de consulter nos mails, nous avons le réflexe d'arrêter de respirer, aime à faire remarquer Alex Soojung-Kim Pang. Au contraire de cette apnée de stress, l'immersion contemplative dans une série pourrait faire office, avance le chercheur, d'"expérience restauratrice". Alors, prenez une grande inspiration, soufflez et regardez un épisode... OK. Deux.

### **Marjolaine Jarry - Le Nouvel Observateur**