

Consulté le 12 mai 2018

Binge Watching : décryptage de cette tendance de consommation

- [Binge watching : définition](#)
- [Binge watching, pourquoi ça marche ?](#)
- [Première apparition du binge watching](#)
- [Les conséquences du binge watching](#)

Nouveau phénomène d'addiction aux séries télévisées, le binge watching serait-il la drogue nouvelle génération ? Voilà tout ce qu'il faut savoir à propos de cette boulimie de séries télévisées et découvrez si vous en êtes déjà la victime !

Binge watching : définition

Le binge watching, la plupart des gens le pratique sans même le savoir. Il s'agit en réalité du fait de « consommer » des séries télévisées en continu et sans pouvoir s'arrêter. Ce terme est directement emprunté à l'expression américaine « binge drinking » qui signifie la consommation excessive d'alcool..

Ce phénomène existe depuis quelques temps déjà mais se généralise dans de nombreux foyers. Avec internet, mais surtout grâce aux applications permettant d'accéder à ce genre de contenus à tout moment, il devient facile de regarder un premier épisode puis de ne plus pouvoir arrêter son visionnage. S'il était coutume il y a encore quelques années d'attendre la semaine suivante pour pouvoir découvrir la suite des aventures de ses personnages préférés, aujourd'hui cela ne suffit plus au public. Le visionnage de ces nouveaux épisodes ne doit pas attendre et entraîne une surconsommation de séries. C'est ce que l'on appelle désormais le binge watching

Binge watching, pourquoi ça marche ?

Le constat est simple : les téléspectateurs ne veulent plus attendre. Terminée, la diffusion d'une série sur plusieurs semaines au rythme d'un ou deux épisodes par soirée, désormais les chaînes de télévision doivent s'adapter et proposer toujours plus de contenus à la suite. Ce sont des plateformes comme Netflix qui ont changé la donne en proposant tous les épisodes de plusieurs séries d'un seul coup. Les téléspectateurs ont donc la possibilité de choisir leur rythme, allant même parfois jusqu'à visionner la totalité du contenu d'une série en un week-end.

Autre nouveauté liée à ce type de phénomène, les utilisateurs de ces applications et les fans de séries télévisées ne supportent plus d'attendre une sortie française décalée par rapport à la diffusion américaine. Les chaînes sont donc contraintes de modifier leurs habitudes et de proposer les épisodes dès leur sortie à la télévision outre-Atlantique, tout cela afin d'éviter les piratages.

Première apparition du binge watching

S'ils sont désormais bien connus de tous, d'où viennent ce terme et surtout cette nouvelle pratique ? C'est en 2013 que Netflix (le géant américain de vidéo à la demande) met en ligne la totalité des épisodes inédits de sa série House of Cards. C'est alors que ses abonnés et tous les fans de streaming (le fait de visionner du contenu vidéo en ligne) et de téléchargement découvrent les nuits blanches à visionner l'intégralité d'une série.

D'autres ont commencé à pratiquer le binge watching grâce à des DVD qui leur ont donné envie de regarder leurs séries préférées en boucle. Ce phénomène apparaît alors comme une sorte de « beuverie » télévisuelle.

Les conséquences du binge watching

S'il peut sembler anodin à première vue, ce phénomène n'en est pas moins dangereux. Isolement, dépendance et extrême [fatigue](#) peuvent découler de ce type de comportements excessifs chez les plus fragiles. Il est d'ailleurs vu d'un très mauvais œil par les médecins qui redoutent d'observer des comportements addictifs chez un très jeune public. On peut également remarquer que de nombreux adeptes de cette pratique préfèrent rester chez eux à visionner des séries plutôt que de sortir et de rencontrer d'autres personnes. Ce type de comportements favoriseraient alors des [dépressions](#) et d'autres syndromes d'isolement.

Certains ajoutent également que cette frénésie de consommation ne permettrait pas aux spectateurs d'apprécier la série, ses personnages et son suspens à leur juste valeur. En « avalant » tous ces épisodes à la suite, le public ne savourerait plus le plaisir de s'évader grâce à la fiction. D'autres, en revanche, y voient un formidable moyen de se couper du quotidien et de mobiliser leur attention sur quelque chose de concret pendant plusieurs heures plutôt que de s'éparpiller à réfléchir à tout un tas de détails banals et sans importance. Ce serait alors une façon de se concentrer et de se détendre à la fois. D'ailleurs certains professionnels mettent en évidence que les fans de binge watching montreraient d'importantes capacités de concentration et de mobilisation intellectuelle.

Le binge watching, expression formée par le mot « binge », qui signifie "se saouler" ou plutôt "se goinfrer" dans ce cas précis, et le verbe « watching » pour regarder, évoque le fait de visionner en cascade et sans pouvoir s'interrompre un grand nombre d'épisodes d'une série, voire son intégralité. Toutefois, si ce nouveau phénomène fait considérablement parler de lui, il ne faut pas oublier que pour qu'il soit réel, il faut encore que la série tienne toutes ses promesses et sache captiver le spectateur.

Rédaction : PasseportSanté

Avril 2017

Le binge watching favoriserait la dépression

par [Fanny Hubert](#) | 3 années ago

Le binge watching, cette pratique des addicts de séries télé, pourrait bien être mauvais pour la santé. C'est ce que montre une étude qui lie cette tendance à la dépression.



Si vous préférez rester chez vous pour vous enfilez toutes les saisons d'*House of Cards* ou *Breaking Bad* plutôt que mettre le nez dehors, vous êtes adeptes du binge watching (ou gavage télévisuel en bon français). Mais cette pratique pourrait bien favoriser la dépression, selon une récente étude américaine.

C'est le site [NPR](#) qui relaie l'information. Yoon Hi Sung, étudiant à l'université du Texas à Austin, a mené une recherche pour tenter de comprendre les effets du binge watching sur la santé. Et selon lui, *"les résultats montrent que ceux qui sont les plus déprimés regardent beaucoup de programmes."*

Sur les 316 personnes interrogées, 237 ont été diagnostiquées comme étant des "binge watchers". Et ceux-ci ont présenté plus de symptômes liés à la dépression,

la solitude et l'incapacité à contrôler son comportement. Mais ce résultat est à nuancer. Il n'y a aucune preuve que le binge watching est à l'origine de ces états. On ne peut que suggérer un lien entre les deux.

Définir le binge watching

Pour pouvoir étudier le binge watching, il faut déjà définir ce que l'on entend par là. Sung et les autres chercheurs ont indiqué que visionner deux épisodes ou plus d'affilée peut être considéré comme du binge watching. Mais cela dépend de ce que vous regardez. Par exemple, deux épisodes de *Friends* n'ont pas la même durée qu'un seul épisode de *Game of Thrones*.

L'étude se base sur de nombreuses variables puisque les participants ont répondu à des questions très générales – sur leur salaire par exemple – et à des questions plus précises sur leur état émotionnel. Les chercheurs ont procédé de la même manière que les études permettant de découvrir un binge drinker (consommation excessive d'alcool) ou un binge eater (consommation excessive de nourriture). Il est donc difficile de tirer de véritables conclusions sur une étude à si petite échelle.

Mais pour Chad Bingo, un étudiant qui a travaillé sur une étude concernant le binge watching en 2014, il y a un lien de cause à effet entre binge watching et addiction :

Nous avons des réponses qui sont très similaires aux personnes qui arrêtent de trop manger ou de consommer de la drogue. Les effets secondaires ne sont pas présents mais le sentiment de besoin permanent, oui.

Netflix favorise cette pratique

L'avènement de Netflix a considérablement changé la manière de consommer les séries. La chaîne permet très facilement de regarder des épisodes à la suite. Quand le premier s'arrête, le second commence automatiquement 15 secondes après. C'est au spectateur de prendre la décision d'arrêter sa télé, ce qui s'avère parfois compliqué quand on veut à tout prix voir la suite.

Nous pensons principalement que le flux continu [des épisodes] encourage le binge watching. Ce que nous considérons comme une attitude d'addict, c'est quand presque tous les week-ends les gens se lèvent à 9h du matin et regardent des épisodes pendant 10 heures, continue Chad Bingo.

Mais ce serait faux de dire que le binge watching est mauvais pour la santé. Raj Devasagayam, professeur en charge de l'étude en 2014, estime au contraire que la capacité d'attention des adeptes est plutôt impressionnante. En regardant plusieurs épisodes à la suite et parfois de plusieurs séries différentes, il faut réussir à suivre les multiples histoires qui défilent.

Et consommer des séries peut être un moyen de communiquer avec des fans qui ont les mêmes centres d'intérêt ou de réunir son groupe d'amis devant la télé. Allez, on vous laisse retourner à votre gavage télévisuel.