

anaschroll, c'est un nom masculin, c'est du néologisme, du 21^e siècle. Donc *anaschroll* ça vient du grec *ana* qui signifie « en arrière » et de *chronos* qui est « le temps » littéralement, donc c'est hors du temps ou contre le flux temporel.

Donc le mot *anaschroll*, il se définit simplement par le fait de scroller en boucle, revenir encore et encore sans fin sur la même chose, comme un retour perpétuel dans la même spirale numérique.

J'étais venu vérifier une notification, j'ai fini en plein *anaschroll* : j'ai passé deux heures en *anaschroll* sur Tik Tok sans m'en rendre compte.

On s'est vraiment rendu compte qu'on passait beaucoup de temps sans s'en rendre compte à scroller perpétuellement sur TikTok et on s'est aussi rendu compte parce que c'était un réel problème, parce qu'on voyait pas le temps passer et qu'on passait beaucoup trop de temps dessus, et du coup on a décidé de créer ce mot pour mettre un mot et une définition sur ce type d'événement qu'il pouvait se passer.

On a le téléphone à côté, donc on le prend et on dort pas spécialement, donc mon action c'était de poser le téléphone dans une autre pièce, qui n'était pas ma chambre. Dans un premier temps, ça a marché parce que, mais pas très longtemps on va se dire la vérité, je l'ai posé, et après on est arrivé à la période des vacances. Donc, un petit peu, on se couche plus tard et on prend le téléphone et donc c'est a un peu mis fin à mon action sans le vouloir, mais je pense que sur le moment où je l'ai mis en place,

c'était plutôt une bonne idée. Après peut-être voir une autre situation où je peux pas le reprendre par exemple, le mettre peut être dans une boîte ou autre chose, pour m'empêcher de le reprendre, mais autrement, voilà c'était le principe de ne pas l'avoir à côté de moi pour éviter de le prendre et maximiser le sommeil, gagner du temps, éviter les moments inutiles.

Donc, moi, mon action, c'était d'arrêter les réseaux sociaux à partir de 23 h et de remplacer cette action par la lecture d'un livre. Donc un petit peu comme Thibault, ça a plutôt bien marché au début, mais après au moment des vacances, je suis un peu passé à autre chose, notamment parce que j'étais un peu moins chez moi, donc un peu plus compliqué de lire des livres. Sinon, je pense que ça s'est plutôt bien passé au début, c'est assez encourageant pour la suite, mais ce serait intéressant de refaire ce genre d'expérience, peut être en allant un petit peu plus loin et plus longtemps.

J'ai mis en place le fait de couper les réseaux sociaux à l'aide d'une application quand j'arrive dans la zone de travail, donc à l'IUT. Ça a bien marché franchement au tout début, mais je me suis vite rendu compte que les réseaux sociaux dans notre communication de tous les jours avec le groupe classe, entre élèves, et même avec certains profs, c'est assez difficile de pas les avoir constamment ou au moins de temps en temps, et c'est vrai que j'avais parfois ce manque d'information qui venait à moi, surtout de la part du groupe classe, et j'avais plus les informations par contre en réel, et ça c'était assez intéressant, mais du coup je ne les avais pas à l'instant T, c'est ce qui m'a poussé au fur et à mesure à diminuer en fait le temps et à me laisser des

autorisations de temps où je pouvais être sur les réseaux sociaux pendant mes temps de cours du coup, voilà. Pendant les vacances pareil, du coup ça c'est annulé vu que je venais plus à l'IUT et quand je suis revenu là récemment, ça m'a mis un petit choc au début parce que je m'en souvenais plus forcément, mais au fur et à mesure je m'y suis réhabitué et ça me permet vraiment de me concentrer plus, de manière plus approfondie sur les cours et sur la manière dont voilà je vais réviser, je vais passer du temps plus souvent avec d'autres personnes plutôt que voilà quand j'ai un petit temps libre être directement sur les réseaux sociaux.

Alexis DA CUNHA

Thibault NICAISE

Mathis ROCHE

Malik

Automne 2025

¶ le mot univers anaschroll a été conçu et mis en action dans le cadre du cours Sémiologie enseigné par Eloria Vigouroux-Zugasti au Département Information Communication IUT2 Grenoble pendant la résidence pédagogique de Karoline Truchon à l'automne 2025↓

Scroll ci-dessous
pour lire tranquillement
la synthèse visuelle

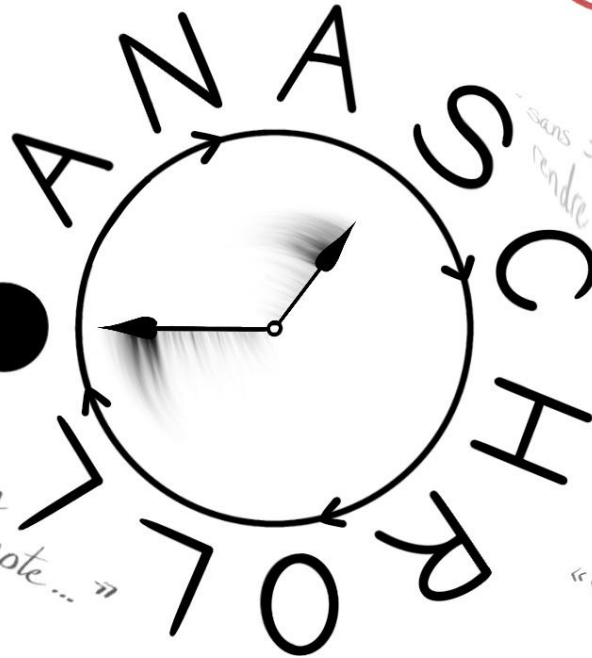


- ana (ανά)

- Khronos (χρόνος) "sans s'en rendre compte..."



"réel problème"



"sans s'en rendre compte..."

"sans s'en rendre compte..."

"réel problème"



"sans s'en rendre compte..."

Un dernier scroll
vers le bas



Notes

de

la

d

o

d

i

e

v

s

e

Personnellement, je trouve que le concept d'anascroll est omniprésent dans le monde d'aujourd'hui. Ce qui le rend si "dangereux", c'est le fait qu'il passe trop souvent inaperçu quand il se manifeste.

Je crois qu'il prend plus d'ampleur chez les jeunes générations, mais personne n'est à l'abri. Je peux affirmer avec certitude que je connais beaucoup de personnes qui tombent dans ce cercle vicieux (et je m'inclus (à-dedans)...

Lélia Tomesco

Hiver 2026