

Cyberdépendance : cinq astuces pour déconnecter

INTERNET ADDICTION > Vous tweetez en conférence, passez des SMS en réunion, conversez par mail au self... Et si vous débranchiez ? Les conseils de Jean-Michel Rolland, consultant-formateur en e-management et enseignant-chercheur à l'Isen (1).

PROPOS RECUEILLIS PAR MARIE-MADELEINE SÈVE

Les accros au web ont le fantasme d'ubiquité. Ils sont mariés avec leurs outils électroniques par crainte de rater une information cruciale, d'être éliminés de leur réseau d'amis. Leur objectif est également d'être suivis, regardés, vus. Ils sont au centre du monde au point d'en oublier leur environnement immédiat. Pourtant, certains s'interrogent sur leurs pratiques, redoutant un burn-out numérique. En 2012, l'Observatoire des modes de vie et de consommation des Français de l'institut Ipsos révélait ainsi que 30 % des Français admettaient avoir « souvent envie de [se] déconnecter, et d'éteindre [leurs] appareils technologiques » (2). Voici cinq techniques pour reprendre le contrôle.

1. Mesurer son degré d'intoxication

Il s'agit de dresser l'audit de sa dépendance aux TIC. Observez-vous au jour le jour, durant une semaine au moins, pour vous évaluer sur deux axes. 1/ Le temps que vous passez à surfer sur le web, à répondre aux mails, à tweeter ou à téléphoner. 2/ Le nombre de cyber-interactions que vous avez avec les autres. Notez ces statistiques sur un calepin que vous aurez toujours avec vous. Jugez ensuite le degré de pertinence de vos réactions : devez-vous vraiment répondre à tout et tout de suite ? Effectuez un premier tri dans les messages entre ce qui est professionnel et personnel, puis classez-les selon la matrice d'Eisenhower : important et urgent, important et non-urgent, urgent et non-important, inutile.

> **Le conseil** : utiliser un bon vieux stylo pour noter, sinon en allant sans cesse sur un fichier Word, vous aggraverez le mal.

2. Différer sa réponse

Ne répondez plus aux e-mails au coup par coup et observez ce que cela provoque sur vous : la sérénité. Entraînez-vous progressivement à reporter votre réaction aux e-mails ou aux appels : toutes les heures, toutes les deux heures, toutes les demi-journées, etc. Peu à peu, vous passerez d'un temps de réponse synchrone à un temps asynchrone, ce qui est l'objectif de l'outil. Plus question donc de se lever la nuit pour relever ses messages. En outre, vous habituerez vos interlocuteurs à une certaine indisponibilité de votre part, ce qui calmera le rythme des échanges.

> **Le conseil** : neutraliser l'alerte automatique annonçant l'arrivée d'un e-mail.

3. Limiter les e-portes d'entrée

Il s'agit de supprimer à la source tout ce qui encombre vos diverses messageries. Exit les alertes Google, les e-mails parasites, les spams, les newsletters inutiles, les SMS publicitaires... C'est le printemps, faites le ménage.

> **Le conseil** : activer les règles de tri automatique qui envoient les mails indésirables directement à la poubelle.

4. S'organiser autrement

Apprenez à saisir les opportunités. Vous emménagez dans un nouveau bureau ? Vous changez de poste ? Adopter d'autres habitudes sera plus facile. Donnez-vous de nouvelles règles de communication : davantage d'échanges en face à face, des horaires de lecture des messages, une interdiction de communiquer par mail en interne le vendredi, etc. Déconnectez-vous au moins deux heures chaque jour. Profitez également de l'entretien annuel

pour exposer vos desiderata : disposer dans l'intranet d'un groupe tous les documents, ce qui vous évitera de recevoir le rapport Z pour la *én*ième fois parce que vous êtes en copie de tous les envois. Du coup, vous serez moins sollicité.

> **Le conseil** : informer les autres des règles, ils seront vigilants sur votre comportement et vous signaleront les dérives.

5. Changer de technologie

Ah, le bon vieux téléphone mobile basique ! Revenez-y lors des moments tendus ou dans les lieux où le public est concentré. Privé de toutes les applications tentantes et des e-mails du smartphone, qui font de vous un « mobinaute », vous serez bien obligé d'en rester au simple appel téléphonique. Pensez-y dès que vous allez à une conférence, en séminaire, dans une salle de sport, à un déjeuner, au théâtre... Pourquoi donc interrompre un match à la moindre sonnerie de votre joujou et pianoter une réponse instantanée à votre collègue ? Res-pi-rez !

> **Le conseil** : s'accorder une récompense après l'effort en s'offrant par exemple un jeu vidéo, un bon CD, un dîner au restaurant, etc. ●

(1) Ecole d'ingénieurs en informatique et en électronique.

(2) Cité dans *Déconnectez-vous. Comment rester soi-même à l'ère de la connexion généralisée*, de Remy Oudghin, éditions [Artea] mars 2013

