

DÉCONNECTÉS!

Internet a pris une place stupéfiante en l'espace de deux décennies. Au point que certains, encore minoritaires, ont envie d'appuyer sur la touche « pause » et de renouer avec la « vraie vie » : la vie *unplugged* (débranchée). Une tendance qui pose une question : comment apprendre à utiliser Internet et les écrans, en général, de manière plus raisonnée ?

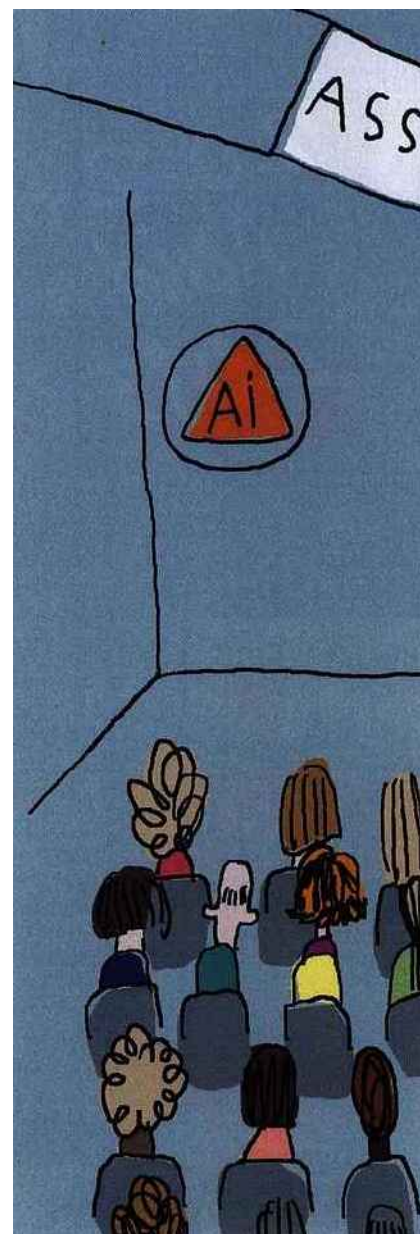
Lorsque l'on envoie un e-mail à Fred Stutzman, on commence par recevoir, en retour, un message automatique précisant qu'il est « illusoire d'attendre une réponse très rapide ». Fred n'est pas toujours connecté. Normal : c'est le créateur de 80percentSolutions, l'entreprise qui a mis sur le marché les logiciels Freedom et Anti-Social. Le premier, lancé en 2008, permet de bloquer à votre demande votre connexion internet pour la durée de votre choix. Le second, créé deux ans plus tard, fait la même chose pour les réseaux sociaux. Téléchargés par plus de cinq cent mille personnes depuis leur lancement, les deux applications répondent à la même démarche : prendre de la distance avec Internet. « *J'aimais aller travailler dans un café de Chapel Hill, dans l'État américain de Caroline du Nord où j'habite, car il n'avait pas de connexion Wi-Fi, raconte Fred Stutzman. Jusqu'au jour où un voisin a ouvert un point d'accès Wi-Fi, ce qui a changé toute la dynamique du lieu. Vu qu'il n'était plus possible d'échapper à Internet, j'ai alors pensé que des gens apprécieraient comme moi un*

logiciel leur permettant de le faire, afin de pouvoir se concentrer en paix. »

Comme Fred, de plus en plus de gens cherchent à se ménager des plages de vie déconnectées, à échapper quelques heures au réseau, aux e-mails, tweets, posts, SMS, sonneries et autres alarmes électroniques. En Allemagne, les syndicats ont obtenu de Volkswagen, en 2012, que l'accès aux messageries professionnelles BlackBerry soit coupé trente minutes après les horaires de travail, pour ne reprendre que trente minutes avant. Aux États-Unis, des écoles sans ordinateurs ni écrans commencent à voir le jour, et une mode sévit dans les dîners : chacun dépose son téléphone sur un coin de la table et le premier qui utilise le sien paie le repas. Des « journées de la déconnexion » remportent même un certain succès.

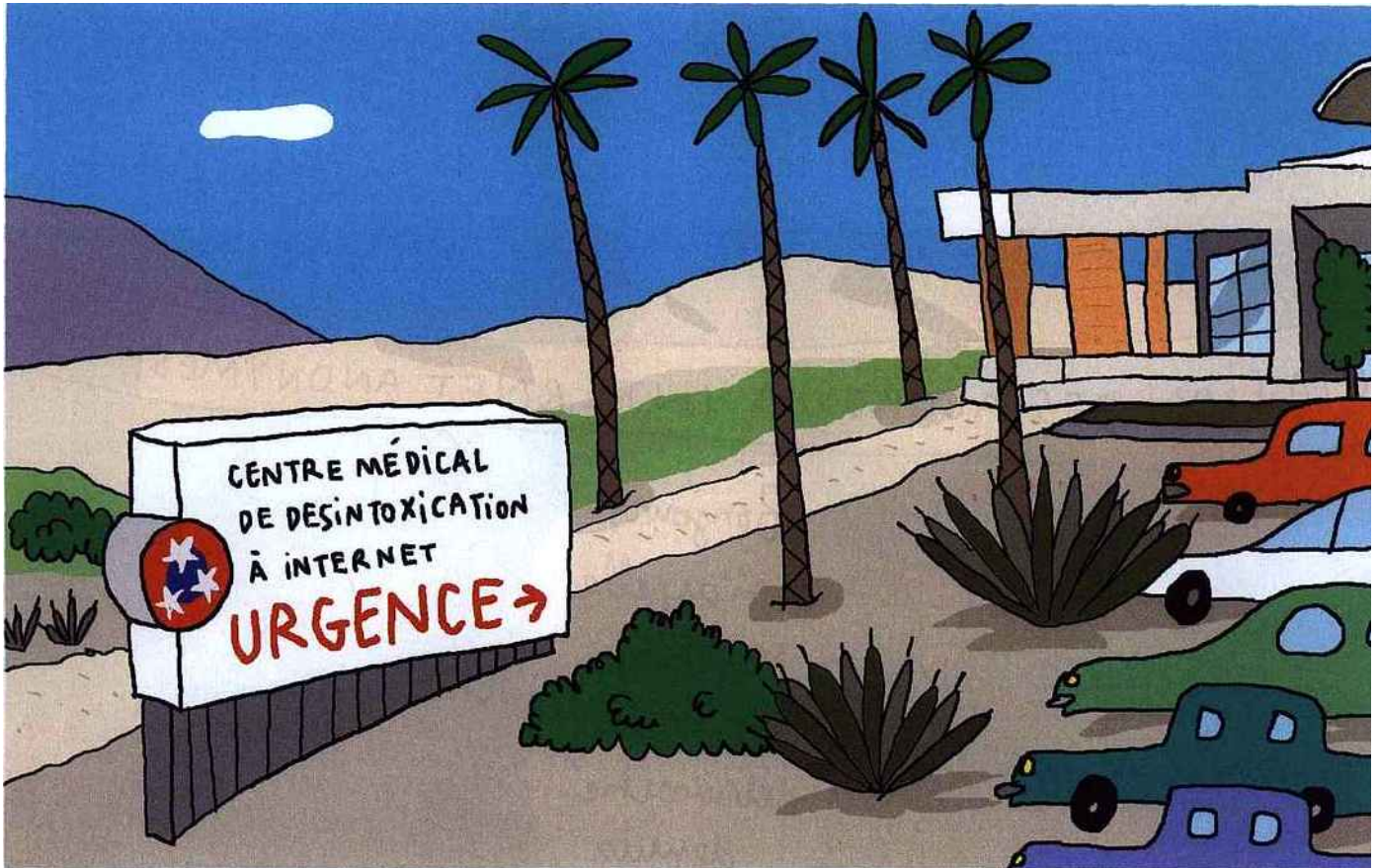
CYBERADDICTION, NOMOPHOBIE

Car les faits sont là : selon un sondage Ifop réalisé en décembre 2012 pour *Psychologies magazine*, 71 % des Français, y compris chez les 18-24 ans, estiment que la place prise par les écrans dans la vie



© SOLEDAD POUR TGV MAGAZINE





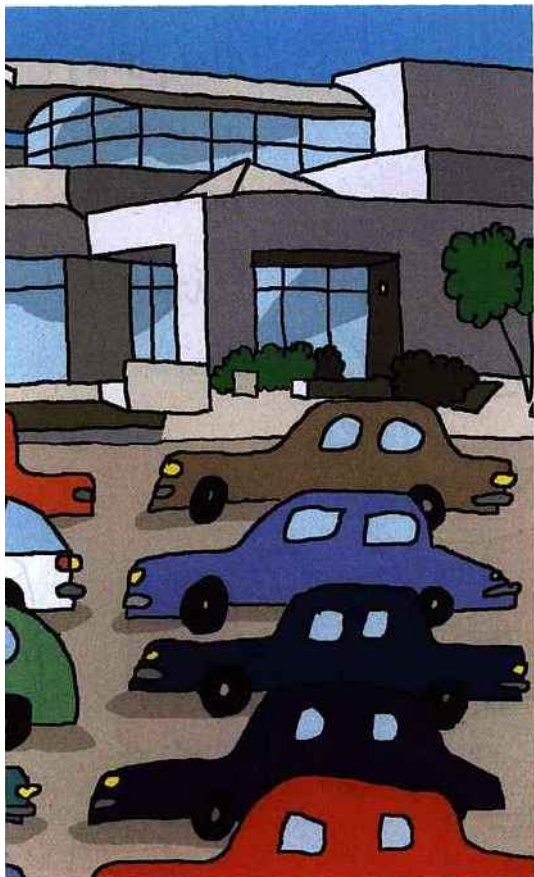
quotidienne « nuit à la qualité des relations » ; 59 % se sentent par ailleurs « dépendants de leurs outils numériques ». De plus en plus, des spécialistes dénoncent les méfaits de la connexion à outrance – relation addictive, priorité de la machine sur les rapports humains, sursollicitation d'informations... Les mots de « cyber addiction », voire de « nomophobie » (pour no mobile phone phobia, peur d'être privé de son téléphone portable) ont ainsi vu le jour, et la dépendance à Internet figure, depuis 2009, parmi les désordres de comportement mental aux États-Unis. Exagéré ? Pas si sûr. Les écrans ont, en effet, pris une place stupéfiante dans notre quotidien depuis deux décennies. Après avoir atteint nos bureaux, Internet a gagné

nos salons, notre chambre à coucher et, enfin, nos poches ou sacs à main avec l'arrivée des smartphones.

SENTIMENT DE TROP-PLEIN

Pour certains, le Wi-Fi, véritable perfusion nous alimentant en permanence en informations, a sonné le signal du ras-le-bol. Ras-le-bol des réveillons où tout le monde, à minuit, a le nez plongé dans son smartphone au lieu de souhaiter la bonne année aux personnes présentes ; des ados dont le téléphone semble une extension de la main ; du management par la connexion – félicitations, avec votre nouveau poste vous aurez un smartphone et un notebook ! – ; ou de l'appel professionnel « URGENT » du 1^{er} mai... Un

“Avec la crise, pour beaucoup de personnes, être déconnecté s'accompagne de la peur de rater une opportunité professionnelle, un client, un contrat, un travail...” _____



sentiment de trop-plein, voire de burn out, dans le pire des cas, d'autant plus fort que de nombreux cadres, et la génération des quinquas actuels, ont commencé leur carrière sans Internet et ont adopté tous ses aspects en un temps record. Pour Rémy Oudghiri, directeur du département Tendances chez Ipsos, l'explosion des smartphones a marqué un tournant. Auteur de *Déconnectez-vous ! – comment rester soi-même à l'ère de la connexion généralisée* (Arlea 2013), il estime que l'explosion de ces téléphones, dits « intelligents », car connectés à Internet, a considérablement augmenté la pression sur notre quotidien. « Avec la crise, pour beaucoup de personnes, être déconnecté s'accompagne de la peur de rater une

opportunité professionnelle, un client, un contrat, un travail. La connexion quasi permanente est ainsi devenue la tendance dominante, mais elle s'accompagne d'une pression professionnelle, sans oublier celle de l'actualité. D'où cette tendance émergente, encore minoritaire, à la déconnexion. Ne pas avoir accès à son téléphone, c'est aussi se déconnecter de l'actualité, de la crise, de tous ces facteurs de stress. »

BONNE DOSE DE MOTIVATION

Reste à y parvenir. En théorie, en tant qu'adultes responsables, nous sommes censés pouvoir décrocher (ou justement ne pas décrocher !) et ne pas devenir l'esclave d'Internet et des réseaux sociaux. Dans les faits, la réalité est souvent plus complexe. On parle même de l'*Inability to switch off* (ou ITSO, impossibilité à raccrocher). Avec une bonne dose de motivation, certains y arrivent cependant. Outre ceux qui ont réussi à limiter leur surconsommation de gigabits avec les logiciels Freedom et Anti-Social, des stages de « digital detox » sont, par exemple, proposés en Californie, pays des geeks de la Silicon Valley, aux cyberdépendants qui veulent décrocher. Le tourisme, secteur de prédilection pour ce thème – quel meilleur moment pour faire une parenthèse que les sacro-saintes vacances ? – n'est pas en reste. Ici et là commencent à voir le jour des lieux proposant des séjours en mode « totale déconnexion » ; certains voient même l'avenir sous la forme de « *black hole resorts* » (hôtels trous noirs), prévus pour ne laisser passer aucune onde Wi-Fi (voir encadré ci-contre). Encore timide, la tendance à la déconnexion commence aussi à pointer son nez en France. Durant la dernière édition du *Salon du livre* de Paris, une association de libraires a misé sur ce thème. « Déconnectez-vous, pour mieux vous reconnecter », annonçait sa campagne, relayée sur... un site internet. Le message était clair : éteignez ordinateurs et smartphones et prenez le temps « de lire un livre, de rêver, de rencontrer

SÉJOURS SANS ONDES

« Est-ce qu'il y a du Wi-Fi ? »

Telle est la première question de la majorité des voyageurs du XXI^e siècle avant de poser leurs valises dans un hôtel. Les touristes sont, en effet, de plus en plus utilisateurs d'Internet. Selon une enquête de Raffour Interactif/Opodo, 26 % des internautes ont utilisé leur mobile lors de la préparation ou au cours d'un voyage en 2012. Pourtant, affirme un voyageur, « s'isoler du monde, faire une parenthèse, participe de la démarche de beaucoup de nos clients ». Le désir de déconnexion fait donc, ici, aussi entendre sa voix. Dans les Caraïbes, Petit-Saint-Vincent, île privée des Grenadines, propose de très luxueux séjours garantis sans Internet, télévision et réseaux téléphoniques. En 2011, l'office de tourisme suisse s'est également illustré dans ce domaine avec sa campagne « Vacances sans Internet ». Lancé sur Facebook, ce jeu-concours permettait de gagner un séjour dans une cabane de montagne isolée, sans Internet ni réseau mobile. Pour l'essayiste et écrivain britannique Pico Iyer, la déconnexion est même l'avenir du tourisme. Dans son essai, *The Joy of Quiet*, il imagine des « *black hole resorts facturés chers* précisément parce que leurs chambres rendent impossible toute connexion ». L'idée fait son chemin. Fin 2011, le magazine américain *Travel + Leisure* s'intéressait à l'avenir du tourisme sous la plume de Greg Lindsay. En troisième position des tendances qu'il imaginait venait ceci : « *Hôtels débranchés. Des établissements dont la première caractéristique est l'absence totale d'Internet, avec des murs imperméables aux ondes. Dans la foulée des mouvements slow-food ou slow-travel, ils deviendront la panacée.* » À suivre...

enfin votre voisin de palier ou de partager un moment avec ceux que vous aimez. **Déconnectez-vous pour prendre le temps de vivre, tout simplement** ». Commercial, certes, mais néanmoins significatif.

DISTANCE NOUVELLE

Susan Maushart, sociologue et journaliste américaine installée en Australie, en a fait une expérience plus radicale. Elle la relate dans un livre à la fois drôle et instructif : *Pause - Comment trois ados hyperconnectés et leur mère (qui dormait avec son smartphone) ont survécu à six mois sans le moindre média électronique* (Nil, 2013). Tout est parti d'une série de constats qui faisaient froid aux yeux à cette jeune quinquagénaire élevant seule trois ados : « Mes filles et mon fils ne se contentent pas d'utiliser les médias. Ils vivent dedans (...); ils font leurs devoirs scolaires en mode multitâche, c'est-à-dire qu'ils traitent en même temps cinq ou six flux de données électroniques (...); ils parlent de la vie comme de la "v.v." ("vraie vie"); les filles semblaient devenir de simples accessoires de leurs profils sur les réseaux sociaux, comme si la vraie vie n'était qu'une répétition en costume. » En introduction de son livre, elle note : « Le jour où j'ai annoncé pour la première fois que j'avais l'intention de débrancher l'ensemble de l'arsenal électronique de notre famille (...) mes trois gamins n'ont pas bronché. Aujourd'hui je sais pourquoi. Ils ne m'ont pas entendue. » Convaincue que les relations au sein de sa famille partaient à vau-l'eau, et consciente qu'il était possible de se passer de connexion, Susan a mené tant bien que mal son expérience pendant six mois. À l'arrivée, elle et ses enfants ont reposé les mains sur le clavier avec une distance nouvelle. Au passage, elle a constaté que sa fille avait été obligée d'avoir des conversations avec des mots – et pas seulement des smileys – en utilisant un téléphone filaire, que les facultés de concentration de ses chers ados s'étaient améliorées – le mode « multitâche » engendre une fatigue chronique et nuit au sommeil – et qu'après les

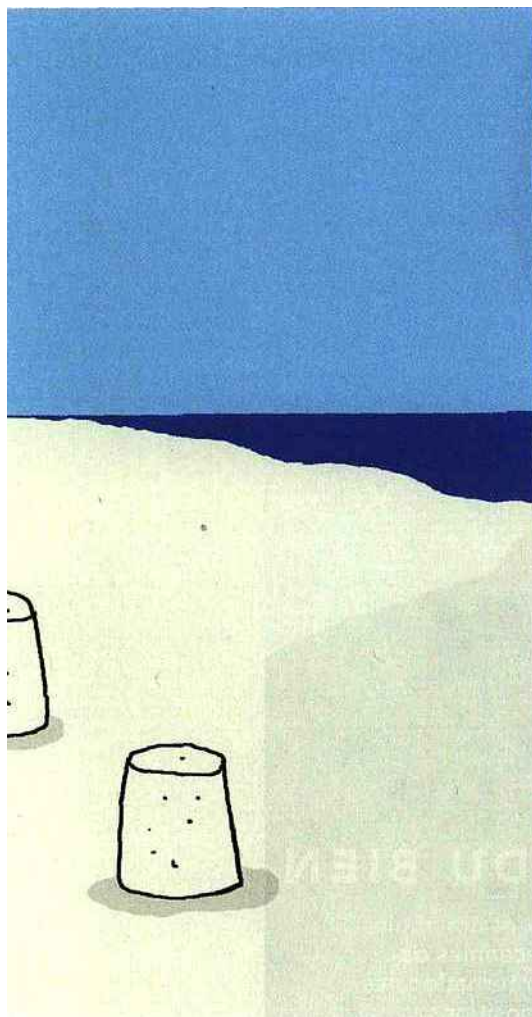


cris des débuts, la famille en était ressortie avec des relations humaines resserrées. Fred Stutzman ne contredira pas ces constats. « Je pense que les gens commencent à revenir en arrière et à réaliser que le temps passé en ligne a un impact sur le travail, sa qualité, et la faculté d'atteindre ses objectifs. Mes solutions sont des moyens de restituer ce temps, de freiner la pression des réseaux sociaux, de mieux séparer le temps de travail et le temps de loisirs. En tant que chercheur dans le domaine de la technologie, je suis très enthousiaste sur leur impact, notamment

dans le domaine social. Les technologies sont globalement positives. Mais cela ne veut pas dire pour autant qu'il faille les utiliser en permanence. Il est important de préserver des espaces de solitude, de concentration et de réflexion. »

TEMPS POUR SOI

« Je vais enfin savoir si j'ai une vie intérieure », se disait Sylvain Tesson avant d'entamer son séjour hivernal solitaire dans une cabane isolée des rives du lac Baïkal relaté dans *Dans les forêts de Sibirie* (Gallimard, 2011). L'idée était de se



retrouver, de profiter de temps pour soi, de renouer avec ses priorités. Un luxe dont nous prive parfois la frénésie du monde connecté. Une autre tendance, plus générale, se dessine, en effet, derrière le désir de ne plus être l'esclave de la connexion et de ses sollicitations. « *Ce qui se cache derrière la volonté de déconnexion, analyse Rémy Oudghiri, c'est la recherche d'équilibre personnel, la quête de temps pour soi et les siens, le désir de qualité de vie.* » Vous avez dit qualité de vie ? On « like » !

TEXTE : OLIVIER CIRENDINI