

DÉCONNECTEZ !

ARTICLE **Héloïse Leussier**

Chaque année, c'est la même rengaine, au retour des vacances, on se dit qu'on va conserver un peu de distance avec nos smartphones et autres technologies, entretenir les bonnes habitudes prises en période de repos, et on se demande comment y arriver. Rémy Oudghiri directeur général adjoint de Sociovision, et notamment auteur de l'ouvrage « Déconnectez-vous ! » (Arléa, 2013), nous éclaire sur ce besoin si pressant de se mettre en « Off ».

Pourquoi l'envie de se déconnecter est-elle ressentie comme un besoin salutaire ?

Il y a deux raisons à ce sentiment. La première c'est qu'on fait de plus en plus de choses avec les technologies, au point de se sentir dépendant. À un moment donné, il est important de savoir prendre de la distance, pour respirer, faire autre chose. C'est une question de bien-être.

L'autre enjeu, c'est que les objets technologiques nous géolocalisent et enregistrent des données sur nos comportements. On n'est plus vraiment libre si on les utilise trop. Se déconnecter c'est aussi reprendre un peu de liberté, de vie privée.

On parle beaucoup de se déconnecter, mais à l'heure où presque tous les aspects de notre vie, privée comme professionnelle, semble liés aux technologies, est-ce vraiment faisable ?

En effet, tout passe par les technologies, que ce soit les loisirs, les médias et même les démarches administratives, comme les impôts. L'heure de la connexion généralisée est là, et il sera de plus en plus difficile d'y échapper. Dans ces conditions, je ne crois pas aux méthodes coercitives, par exemple des entreprises qui interdisent les mails à certaines périodes. Ce qu'il

faut, c'est une prise de conscience individuelle. Chacun doit être capable de se rendre compte du risque de dépendance, pour mettre à distance la technologie, en refaisant un moyen et pas une fin. C'est une sorte d'autodiscipline à adopter.

La solution passe-t-elle par une prise de conscience collective, de sorte que notre besoin de déconnecter soit bien compris par notre entourage ?

En effet, il faut que l'idée que les gens ne peuvent pas être joignables « H24 » soit acceptée. Dans les entreprises, c'est aux managers de donner l'exemple. Les dirigeants sont censés être très réactifs, très présents. Mais en donnant l'impression d'être toujours connectés, ils exercent une sorte de pression sur le reste des salariés, qui ont le sentiment qu'ils doivent faire la même chose. Il faut que les élites aient à cœur de montrer qu'ils se mettent parfois en « off », sinon les autres n'oseront pas le faire. À ce sujet, les mentalités évoluent. Si les gens estiment que les technologies les libèrent et leur permettent de travailler plus rapidement et efficacement, ils ont également conscience du besoin de prendre du temps pour eux-mêmes. Aujourd'hui 34% des gens essaient de réduire l'utilisation des technologies parce qu'elle prend trop de place dans leur vie, contre 29% en 2011.



Que pensez de la mode de la « Détox Digital », par exemple les hôtels sans wifi ou les applications censées aider à se détacher de son smartphone ?

C'est un épiphénomène que j'assimile plutôt à une mode, même si cela révèle de vraies préoccupations. Nous vivons une vraie mutation et certains se sentent perdus. On essaie de trouver le bon équilibre. Mais si la question de la déconnection se pose de façon plus aiguë aujourd'hui, elle rencontre une question très ancienne, qui est le besoin de prendre du temps pour soi. Ce qui fait défaut, c'est la possibilité de prendre un peu de recul, par rapport aux technologies, mais aussi de manière générale par rapport au monde. Si vous ne prenez pas un peu de temps pour prendre de la distance par rapport au monde, vous le subissez. Il faut retrouver le goût du temps libre et de l'ennui. ■