

# Débrancher du Net fait du bien

**MULTIMÉDIA.** Thierry Crouzet, écrivain-blogueur, toujours branché sur son ordinateur ou son smartphone, a fait une overdose... de nouvelles technologies. Pour s'en sortir, il s'est coupé du Web pendant six mois.

C'est arrivé un soir de février 2010, sans prévenir. « Overdose », ont diagnostiqué les médecins de l'hôpital où il a été admis en urgence. Pas de stupéfiants ou de médicaments. Mais... d'Internet. Après vingt-cinq ans passés à surfer sur la Toile, Thierry Crouzet, célèbre écrivain-blogueur de 48 ans, fondateur de « PC Expert » et « PC Direct », s'est fait englober par une vague de mails, tweets et autres « like » sur Facebook. Au bord de l'asphyxie, il a décidé de se couper de la Toile durant six mois. Une expérience qu'il raconte dans un livre à paraître demain\*.



(ROUSSELLIER)

**Depuis quelques jours, vous êtes de nouveau présent sur la Toile. Vous avez rechuté ?**

**THIERRY CROUZET.** Je n'ai jamais dit que je quittais Internet pour toujours. Mon idée était de débrancher durant une période donnée afin de prendre du recul. C'est un formidable outil, capable de donner des choses extraordinaires, comme les révolutions arabes. Je dois tout à la Toile. Mais elle comporte aussi des risques et il faut en prendre conscience pour s'en protéger. Les « dino-geek » (NDLR : internautes historiques) comme moi se sont jetés dans le bain, comme des enfants, sans règle, ni limite. Jusqu'à l'overdose...

**Que vous est-il arrivé ?**

En février, je me suis retrouvé à l'hôpital, avec tous les symptômes d'une crise cardiaque. Sur le coup j'ai eu peur, mais lorsque les médecins m'ont dit ce n'était qu'une crise d'angoisse, mon premier réflexe a été de prendre mon smartphone pour le raconter sur Twitter. J'étais encore hospitalisé ! Là, je me suis dit qu'il y avait quelque chose qui n'allait pas chez moi. Je ne vivais



Thierry Crouzet, 48 ans, fondateur de « PC Expert » et « PC Direct », raconte dans son livre pourquoi il a décidé de se couper du Web pendant six mois.

(LP/HUMBERTO DE OLIVEIRA.)

ma vie que pour la raconter sur les réseaux sociaux. Lors des dîners, je n'avais pas honte de pianoter sous la table, d'envoyer des mails ou de laisser des commentaires sur Facebook. Et lorsque je me levais la nuit pour aller aux toilettes, je ne pouvais m'empêcher de consulter mes mails...

Si on ne veut pas se laisser englober, il faut absolument s'imposer des règles

**Comment s'est passé votre sevrage ?**

En avril 2011, j'ai prévenu tout le monde que je débranchais pour six

mois. J'ai mis mon smartphone hors data pour ne recevoir que des coups de fil. Idem pour mon ordinateur, que je n'ai utilisé que pour écrire. J'ai redécouvert le répertoire, l'agenda papier. Cela ne vous a pas manqué ?

**Cela paraît difficile, aujourd'hui, de se passer du mail...**

J'ai tout d'abord ressenti une intense fatigue. Les premières semaines, je n'ai pas cessé de dormir. Comme si je n'avais pas connu le repos depuis des années à force d'être connecté en permanence. Puis j'ai recommencé à lire. Je me suis rendu compte qu'il y avait des dizaines de livres que j'avais commencés mais pas terminés. Quant aux mails, je m'en suis très bien passé. J'ai davantage téléphoné et vu mes amis.

**Comment expliquez-vous cette addiction ?**

Lorsqu'on a des milliers de fans sur Twitter, des dizaines de commentaires sur son blog, on a l'impression d'être important et aimé. C'est illusoire, mais on veut que ça continue et pour ça, il faut être présent en permanence, être spirituel, jouer au mec super sociable. En fait on devient asocial, on n'arrive plus à entrer en contact avec les gens dans la vraie vie. Si l'on ne veut pas se laisser englober, il faut s'imposer des règles, une sorte de nouvel art de vivre à l'ère du numérique.

**PROPOS RECUEILLIS PAR ALEXANDRA ECHKENAZI**

\* Auteur de « J'ai débranché. Comment revivre sans Internet après une overdose » (Fayard, 18 €).

## Trois conseils

**1. Faire des « retraites » numériques.** Pour Thierry Crouzet, cela a duré six mois. Mais quelques jours totalement retiré de la Toile suffisent. « Lorsque j'ai annoncé que je débranchais, j'ai reçu plusieurs messages témoignant d'une telle démarche, raconte le blogueur. Je pense que c'est un mouvement de fond chez les accros les plus anciens. L'idée est de se ressourcer quelques jours loin du Net et d'y revenir avec plaisir. »

**2. Les mails, c'est deux fois par jour.** « Une fois le matin et une fois en fin d'après-midi, ça suffit », conseille Thierry Crouzet. Certaines entreprises ont déjà pris les devants en instaurant les « no e-mail fridays » (vendredis sans mail) ou en imposant à leurs employés de n'envoyer chaque jour qu'un nombre restreint de courriels — les plus importants — à leurs collègues. On évite ainsi de polluer son esprit avec des messages sans importance mais auxquels on croit devoir répondre au plus vite. « Et on se désabonne de tous les messages automatiques et autres newsletters », souligne Thierry Crouzet.

**3. Les réseaux sociaux, oui avec modération.** Echanger des idées, partager les articles qu'on aime, se faire des amis à 20 000 km de chez soi. Les réseaux sociaux sont de véritables lieux de débat planétaire. Mais lorsqu'on passe plus de temps sur Twitter et Facebook qu'avec ses amis IRL (acronyme bien connu des twittos pour « in real life ») qui veut dire « dans la vraie vie », c'est qu'il y a un problème.

A. E.

## VOIX EXPRESS

PROPOS RECUEILLIS PAR MEHDI GHERDANE

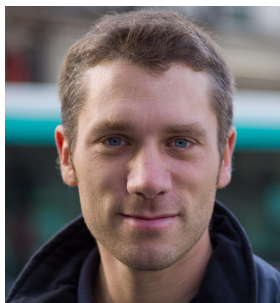
Et vous, seriez-vous capables de tout débrancher ?



**Julie Bluysen**

42 ans  
maquettiste  
Cergy-Pontoise (95)

« Oui. J'ai un iPhone comme beaucoup de monde, mais je sais couper. A la maison, lorsque nous sommes à table, nous éteignons la télévision, l'ordinateur et le téléphone. Lorsque je pars en vacances, je ne ressens pas le besoin de lire mes e-mails ou mes SMS. C'est tellement reposant de ne plus se sentir envahi. Seuls les sites d'informations me manquent ! »



**Hugo Paulmier**

31 ans  
conducteur de travaux  
Nouméa (Nouvelle-Calédonie)

« Oui. En Nouvelle Calédonie, où je vis depuis six ans, il n'y a ni 3G ni haut débit. Les nouvelles technologies sont réduites à leur minimum et ça ne manque à personne. A force d'être connecté, on passe à côté de beaucoup de choses. Mais quand je rentre en métropole, je me sens un peu... déconnecté ! C'est toujours surprenant de voir des gens consulter compulsivement leurs smartphones. »



**Jean-Philippe Mingot**

47 ans  
chef d'entreprise  
Paris (XV<sup>e</sup>)

« Oui. Tous les jours, je coupe de 21 heures à 7 heures. Aujourd'hui, à cause de mon travail, j'ai trois portables et ça n'arrête jamais. Je passe entre 40 et 50 appels chaque jour. J'en reçois des dizaines, je lis mes e-mails toute la journée... C'est usant. On a l'impression d'être suivi en permanence. C'est une des raisons qui m'incite à quitter la France pour aller m'installer en Afrique, loin de ce monde stressant. »



**Hélène Domerc**

23 ans  
étudiante  
Paris (XVI<sup>e</sup>)

« Non. Les jeunes générations sont nées avec un iPhone. Etre connecté, c'est une seconde nature pour nous. Pour le boulot, c'est indispensable. Je consulte souvent Facebook. Il y a un côté voyeur, ragots, qui suscite une curiosité quotidienne. Même si ce n'est pas utile, on consulte chaque jour les informations sur les réseaux sociaux pour savoir ce qui se dit. »



**Frédéric Arcanatury**

46 ans  
responsable informatique  
Bordeaux (33)

« Non. Je suis un fêru d'informatique. Etre connecté, avoir du matériel high-tech, c'est ma passion. J'y passe entre quatorze et seize heures par jour, j'ai quatre ordinateurs, une tablette. J'ai besoin d'être en permanence sur les réseaux sociaux, de savoir ce qui se dit tout le temps. Même en vacances, je prends mes ordinateurs. Heureusement, ma femme accepte cette situation. »

(LP/MATTHIEU DE MARTIGNAC)

[www.leparisien.fr](http://www.leparisien.fr)  
[www.aujourd'hui.fr](http://www.aujourd'hui.fr)

**A ÉCOUTER**  
Internet m'a rendu malade