



Je vis **mieux**

Et si on débranchait tout ?

ORDINATEURS, TABLETTES, SMARTPHONES, AUTANT DE NOUVELLES TECHNOLOGIES QUI SONT DEVENUES DE VÉRITABLES FILS À LA PATTE. JOLI PARADOXE : PLUS NOUS NOUS CONNECTONS, PLUS NOUS SOMMES DÉCONNECTÉS DE LA VRAIE VIE !

Dans la rue, le métro, le bus... nous passons notre temps le portable vissé à l'oreille. En voiture, à un feu rouge, on se dépêche d'envoyer un SMS avant que le feu ne passe au vert. Et le soir, de retour à la maison, on se précipite sur notre ordinateur pour lire nos mails, tenir un blog ou surfer sur un site d'infos en direct... Pas de doute : nous sommes addicts ! Tout comme Pascal qui à 3 heures du matin vient d'ajouter une vidéo et un commentaire sur la campagne présidentielle sur sa page Facebook : « C'est une obsession, nous explique le jeune homme, j'ai l'impression que si je ne réponds pas à un commentaire, je manque à ma mission, celle de parler au monde. »

Pourquoi cette addiction ?

Des internautes particulièrement mordus reconnaissent passer jusqu'à seize heures par jour devant un écran (ordinateur, tablette, smartphone). À l'Assemblée nationale, les députés eux-mêmes se

font un devoir de tweeter. On évalue le temps moyen de fréquentation d'un réseau social à cinquante-cinq minutes par jour, au point que certaines entreprises ont interdit l'accès de Facebook à leurs employés. Les psychologues ont constaté que ce désir d'être connecté en permanence n'a pas d'explication rationnelle : c'est une façon de se sentir moins seul. Avoir des centaines d'amis sur un réseau social donne l'illusion d'être aimé. Et pour maintenir cette illusion, il faut augmenter la dose. Très vite, on passe à l'accoutumance : on

surfe et on enchaîne les coups de téléphone, histoire de tromper l'ennui. Il existe aussi une part obsessionnelle : les maniaques des sites d'infos vivent dans l'angoisse de manquer un événement important. Outre l'aspect chronophage et la fatigue induite, l'abus des nouvelles technologies a des effets pervers sur notre intelligence. Ainsi, l'écrivain américain Nicholas Carr (*lire bas de colonne*) montre comment Internet a transformé notre cerveau en un disque dur multitâches incapable de concentration.

Alexandra Durand

APPRENDRE À DÉCROCHER

Se désaccoutumer passe par une certaine discipline :

- **Faites des « retraites numériques »**, c'est-à-dire déconnectez-vous volontairement, au moins un jour par semaine, et au moins une semaine pendant les vacances.
- **Imposez-vous des pauses** de cinq minutes plusieurs fois par jour. Ce qui permet aussi d'éviter la fatigue visuelle.
- **Obligez-vous** à ne pas consulter vos mails plus de deux fois par jour, matin et soir.
- **Limitez les abonnements** aux newsletters et autres alertes info et retrouvez le goût de lire des journaux et des magazines papier.
- **Éteignez votre téléphone portable** à la fin de la journée de travail et faites savoir que vous êtes joignable en cas d'urgence sur un numéro fixe.
- **Limitez le temps passé** sur les réseaux sociaux.
- **Bannissez l'ordinateur** de votre chambre à coucher.
- **Préférez les livres papier** aux livres électroniques.



LE SAVIEZ-VOUS ?

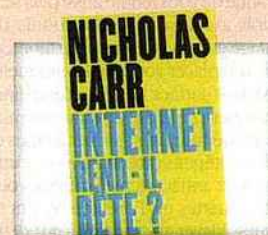
➤ **Nomophobie** : c'est le mot qui désigne aujourd'hui la peur de se retrouver sans portable.

Des livres



POUR SE DÉSACCOUTUMER

En 2010, Thierry Crouzet, journaliste-informaticien, auteur d'ouvrages sur les nouvelles technologies, a dû être hospitalisé après une overdose d'Internet ! « Poussée à l'extrême, la cyberdépendance peut, en effet, engendrer des catastrophes », écrit-il dans son livre qu'il a consacré à sa cure de désintoxication. Il raconte comment il a fait l'expérience de vivre six mois sans Internet, supprimant, notamment, ses comptes Twitter et Facebook. Il évoque ses crises de manque, sa vie « débranchée », comment il s'est reconstruit en accordant une part raisonnable à son quotidien sur la Toile. Se dévore comme un roman. *J'ai débranché, ou comment revivre sans Internet après une overdose*, Éd. Fayard 224 p., 17,10 €



INTERNET MENACE NOTRE INTELLIGENCE

Spécialiste des questions technologiques, l'auteur montre comment les nouveaux modes de lecture induits par Internet – survol du contenu, sauts de lien en lien – entraînent une incapacité à se concentrer et réfléchir. Le désir d'être connecté surpasse celui d'être informé. Alors qu'un écran d'ordinateur permet d'avoir des dizaines de fenêtres ouvertes, nous ne voyons plus rien autour de nous. *Internet rend-il bête ?*, Robert Laffont, 322 pages, 20 €