



Sète Comment Jean Vilar s'est nourri de la ville

► Sète | Cahier 1 | P.3

Planet-Cash
100% CASH, 100% DISCOUNT
URGENT PAYS CASH
OR
OR CASSÉ, PIÈCES D'OR, BIJOUX EN OR, DÉBRIS ET OR DENTAIRE ET VOS BIJOUX EN ARGENT
PAIEMENT IMMÉDIAT (Selon loi des finances)
Confidentialité assurée.
C. C. BALARUC LOISIRS
BALARUC-LE-VIEUX
04.99.02.54.46
www.planet-cash.com

Midi Libre

Sète | Dimanche 5 février 2012 | n°24198 | www.midilibre.fr

| 1,60 €

Miel Bataille autour du label Cévennes

Feu vert de l'INAO, levée de boucliers en Lozère et en Ardèche.

► Région | Cahier 2 | P.2

Internet a failli avoir sa peau



■ Être populaire sur le Web, « un sentiment de toute-puissance très fort mais illusoire ». VINCENT ANDORRA

Entre Facebook, Twitter et son blog, l'écrivain sèteois Thierry Crouzet était devenu totalement prisonnier de la Toile, jusqu'au burn-out. Pour revivre, il a débranché et raconte son expérience dans un livre. ► Région | Cahier 2 | P.1

Emploi Microcrédit, l'arme fatale anticrise ?



■ L'Adie revendique 13 853 emplois créés en 2011.

Quelques milliers d'euros suffisent parfois à se lancer.

► Économie | Cahier 2 | P.5

Volley-ball Sète prend sa revanche sur Beauvais (3-0)



■ Battus deux fois cette saison par le Bouc, les Sèteois ont fait mentir le proverbe. Archives V.A.

► Sports Hérault | Cahier 1 | P.11

Rugby / VI Nations Le XV de France de Saint-André passe le test



■ Mission accomplie pour Fofana et les siens, vainqueurs 30-12 hier face aux Italiens. AFP

► Sports | Cahier 2 | P.10

Football / Ligue 1 Montpellier reste dauphin du PSG



■ Le MHC a battu Brest 1-0 hier à La Mosson, sur un but de Dernis (à dr.) RICHARD DE HULLESEN

► Sports | Cahier 2 | P.7 & 8



Achat d'OR
Chercheur d'Or Languedoc
Bijoux cassés ou en bon état, pièces, lingots, débris, or dentaire, etc.
Paiement immédiat (Selon loi des finances)
Appelez nous au 0 805 69 66 07
Confidentialité assurée - Pièce d'identité exigée
SÈTE : Angle av. du M^{al} Juin et rue Arghalier

Pendant la durée des travaux, notre conseiller vous propose de nous rencontrer directement chez vous
-50%
* Sur l'ensemble de notre gamme offre valable jusqu'au 12 février 2012.
PLACARDS - DRESSINGS
BUREAUX - BIBLIOTHÈQUES
DIRECT Placard
RUE EUZET (proche Caisse d'Épargne)
SÈTE - 04 84 25 08 15

T1PO-

LE CHIFFRE

6

C'est, en pourcentage, la hausse du trafic du port de Sète en 2011 (3596 millions de tonnes, soit 5.89% de mieux que l'année précédente. Un bon score alors que sévit la crise.

LE MOUVEMENT

Le ciel en grève

Perturbations en vue! Les syndicats de l'aérien lancent un appel à la grève de lundi à jeudi auprès des pilotes et hôtesses pour protester contre une proposition de loi encadrant davantage les conflits. L'aéroport de Montpellier a annulé ses vols vers Roissy et Orly. La proposition de loi du député UMP Eric Diard a été adoptée le 24 janvier à l'Assemblée. Le texte prévoit d'imposer aux grévistes l'obligation de se déclarer individuellement 48 heures à l'avance.

LA MANIFESTATION

Contre les expulsions



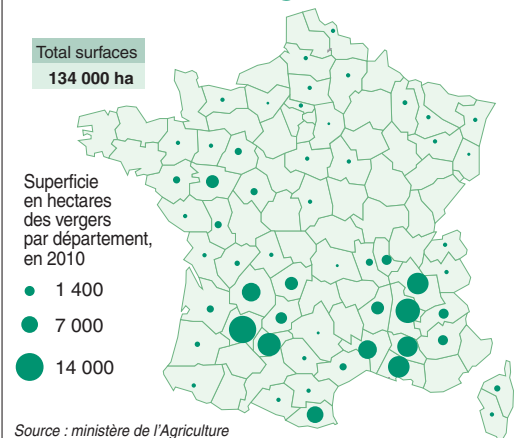
Une cinquantaine d'étudiants étrangers ont manifesté hier après-midi dans le centre-ville de Montpellier contre les effets de la circulaire Guéant du 31 mai 2011 et de la loi du 6 septembre 2011. Ils ont créé un collectif revendiquant les mêmes facs, mêmes droits et même accès. Les expulsions d'étudiants étrangers diplômés augmentent, créant des situations humaines très dures et pénalisant les sociétés qui cru en eux.

L'INFOGRAPHIE

Moins de plantations

Hormis pour les noix et les kiwis, on note un recul des superficies plantées en arbres fruitiers en France..

En dix ans, la France a perdu 20 % de ses vergers



MUSÉE D'ARLES

Visite pour les sourds

Belle initiative que celle du musée d'Arles (Bouches-du-Rhône). La direction propose une visite-jeu pour le public sourd et malentendant en langue des signes française. A partir de 6 ans par Marie Imbert, interprète LSF, et Geneviève Vergos-Rozan, médiatrice du musée. Attention, la visite s'effectue sur réservation en envoyant un mail à : genevieve.vergosrozancg13.fr



● VIGILANTS

Nîmes vient de signer des conventions de participation citoyenne pour trois de ses quartiers : la Cigale, Carreau de Lanes et Puech du Teil. Aujargues avait été pionnière. Ce même dispositif dit de voisins vigilants est prévu dans également 26 communes de l'Hérault.



● MÉDIATION

La médiation dans les trains scolaires de Lozère est désormais effective. Un partenariat entre SNCF, Éducation nationale et préfecture a été signé vendredi. Le but : participer à la réduction des incivilités pendant les trajets scolaires.



● PÊCHE

Le bilan sera connu mercredi. Dans la région, les organisations professionnelles ont expérimenté depuis l'année dernière des relâchés d'anguilles argentées. Un projet pilote consistant à mieux les connaître et mieux les gérer. Et favoriser leur migration et le repeuplement de l'espèce.

Internet : il a débranché pour éviter l'overdose

Société | Spécialiste des réseaux sociaux, l'Héraultais Thierry Crouzet publie un livre sur son expérience. Une première.

Un revenant. À 49 ans, le Sétinois Thierry Crouzet est un "dino-geek", comme il dit. Un dinosaure d'internet. Avec 7200 abonnés à son compte Twitter, ses 2000 "amis" sur Facebook et des 20 000 fans de son blog, cet écrivain, férù de nouvelles technologies et cofondateur, entre autres, de PC Expert à Paris, est l'une des autorités de la Toile. Aujourd'hui, Thierry Crouzet fait moins vibrer son Iphone; il en a même débranché la fonction *push* qui l'interpellait à chaque mail. Son ordinateur, il ne l'allume qu'une paire de fois par jour. Le presque quinquatre reprend goût à la vie : il redécouvre la lecture (il a le choix parmi ses milliers de bouquins qui occupent la moitié de sa maison); partage volontiers avec ses enfants une partie de baby-foot qu'il vient d'acheter. Sans oublier le kayak sur le lumineux étang de Thau, où il habite, une autre façon de surfer. Parfois, de façon contemplative. Thierry Crouzet n'a pas abandonné les réseaux sociaux qui l'ont rendu exsangue. Mais le survivant essaie de trouver la bonne distance avec eux. Pour ne pas redevenir « prisonnier et asocial ».

« Je suis accro aux idées que je défends, pas forcément à internet »

Thierry Crouzet

C'est pour partager son vécu avec trente-huit millions d'internautes, qu'il vient de publier *J'ai débranché - Comment revivre sans internet après une overdose* (Fayard). C'est le premier en France à dénoncer la cyber-dépendance via un récit initiatique : une expérience de six mois d'où il s'est arraché du monde irréel de la Toile pour sauver sa peau. Un sevrage radical, « un luxe que peu d'actifs peuvent s'autoriser », dit l'auteur. Car moi, je n'ai ni horaires ni travail. Je vis de mes bouquins ». Tout commence il y a un an pile, la nuit de la Saint-Valentin. Il croit à une crise cardiaque. Hosto. Examens. En réalité, c'est un violent burn out numérique : une overdose. « Mon corps a soudain dit "Stop" ». Jusqu'à ce jour-là, Thierry Crouzet, qui bouillonne d'idées, est un compulsif. Même à table avec des amis, il publie un bon mot et en attend, obsédé, d'innombrables commentaires « 24h/24. Or, le net offre un faux sentiment de toute puissance : on se croit important et aimé. J'avais du plaisir à chaque commentaire sur mon blog. » Plus de commentaires, c'était davantage de plaisir. « Mais sur le long terme, c'est épuisant. C'est un sentiment de toute puissance très fort mais illusoire. On peut d'ailleurs répondre à tout le monde tout le temps. » Longtemps,



■ Thierry Crouzet fait partager son expérience. Des excès au sevrage. Photo VINCENT ANDORRA

Thierry Crouzet croit que devant son écran, il est libre. Il est en fait enchaîné. « *Vampirisé* », dit-il. Car, chaque jour, comme dans un irrépressible besoin masochiste, il recommence à attendre. Au lieu de se faire rare. Aujourd'hui, le débranché-repenté conseille aux « nombreuses personnes dans ce cas de s'aménager des plages pour des activités concrètes. Il faut faire quelque chose que tu aimes bien. Substituer ce plaisir par un autre plaisir. Pour se "recâbler" autrement. » Et résister à la tentation. Est-ce une addiction? « *Je ne crois pas que ce soit le terme. Je ne fume pas; je ne bois pas; je n'aime pas le café. Je suis accro aux idées que je défends, pas forcément à internet* », nuance-t-il. En l'absence de substance toxique, les spécialistes préfèrent parler de « *comportement excessif* » (lire ci-contre). Issu d'une famille de pêcheurs, le Sétinois surdoué ne lèvera jamais les filets. Mais Thierry Crouzet retiendra de son éducation « *l'envie de liberté* ». Comme celle du revenu universel qu'il défend ardemment depuis sa maison minimaliste en bois, face au phare béni de Brassens. « *En ne prenant que l'accroissement de la masse monétaire européenne et les différentes aides, on peut reverser 1 200 € par mois à chaque personne sans qu'elle ait besoin de travailler. A vie.* » Pour lui, la société est mûre car « *au bord du burn out.* » L'objet d'un prochain livre?

OLIVIER SCHLAMA
oschlama@midilibre.com

➤ « Savez-vous débrancher ? » A lire dans notre supplément « Femina ».

L'AVIS DE LA PSY



Vanessa LALO
Psychologue, spécialiste des médias numériques.

Y a-t-il une addiction à internet ?

Je préfère parler de comportement excessif. Le net révèle par exemple une faille narcissique. L'intérêt, c'est de savoir ce que cela cache derrière. Si l'on prend le cas de Thierry Crouzet, il a dû craquer à cause de sa surexposition, d'un besoin d'être connecté en permanence. Or, personne ne peut être disponible 24 h/24. De façon générale, c'est un comportement très narcissique. Et si l'on a une fragilité, les commentaires sur son blog peuvent être très durs à supporter. Et on peut avoir envie d'y répondre sans cesse. De répéter cette fausse revalorisation. C'est une spirale. On est enfermé dans un comportement.

Cela concerne beaucoup de gens ?

Oui. On est dans une société où la réalité est dure. Et le net, une réalité pseudo-protectrice où l'on choisit des gens en accord avec ses idées. Après, il est difficile d'en sortir. Il faut se poser la question de savoir pourquoi on se connecte autant et trouver son juste milieu.

Recueilli par O.S.C.

50 ans de confiance
1962 2012
Midi Libre l'INDEPENDANT
voyages

BALADE ITALIENNE

Orvieto - Capri - Naples - Pompéi - Assise

A partir de
965 €*
8 jours / 7 nuits

Du 17 au 24 mars 2012

NOS POINTS FORTS

- La visite d'Orvieto avec accès en funiculaire et entrée au Dôme
- L'excursion en bateau sur l'île de Capri
- La visite guidée de Naples avec entrée incluse au musée archéologique
- Le déjeuner pizza à Naples
- La découverte de la côte amalfitaine
- L'entrée au site archéologique de Pompéi
- La découverte guidée d'Assise avec entrée à la Basilique de Saint François

Promotion (réservation avant le 31 janvier 2012)
-30 € 935 €

* Prix à partir de, en chambre double. Conditions de ventes et renseignements, nous consulter. ** Voir règlement en agences.

AGDE 04 67 30 90 13
ALES 04 66 52 94 11
BAGNOLS 04 66 89 42 68
BEZIERS 04 67 36 42 00
CLERMONT-L'HERAULT 04 67 88 12 94
MENDE 04 66 65 60 21
MILLAU 05 65 59 91 90
MONTPELLIER : Grand'Rue 04 67 63 72 72
Le Triangle 04 67 58 00 24
République 04 67 92 68 16
Auchan/Pérals 04 99 52 65 65
Le Crès/Hyper U 04 99 77 23 91
NIMES : Ville Active 04 66 04 22 61
Centre 04 66 67 03 81
Arenes 04 66 21 07 14
SETE 04 67 74 01 44 • UZES 04 66 02 06 19

Midi Libre voyages
www.midilibrevoyages.com