

Et si on se déconnectait ?

NUMÉRIQUE

Questionnement existentiel. Saturation digitale. Le désir de déconnexion au smartphone et à Internet correspond à une tendance de fond

OLIVIER PLAGNOL
o.plagnol@sudouest.fr

Soyons honnêtes. Nous sommes tous, à de rares exceptions près, des accros. Accros à notre tablette, notre ordinateur et surtout à notre smartphone. Accros à ces TIC, ces technologies de l'information et de la communication qui, si elles ne nous sucent pas le sang, peuvent nous pourrir la vie. Se réveiller et regarder ses mails avant même d'avoir bu son premier café. Dîner au restaurant en tête à tête avec un ami et garder son smartphone sur la table. Répondre à ses SMS en conduisant. Pas besoin de chiffres et de statistiques pour illustrer cette dépendance. Au quotidien, elle prend de multiples formes. Et tout le monde est concerné.

Depuis quelques années, une tendance émerge pourtant dans la population des hyperconnectés, celle du désir de déconnexion, du besoin de faire des pauses et de mieux maîtriser l'usage de son smartphone. Simple épiphénomène ou vrai mouvement de fond ?

« Un droit à la déconnexion est-il en train de s'imposer ? Dans certaines entreprises, c'est déjà le cas »

Pour Francis Jauréguiberry, sociologue, professeur à l'université de Pau et des pays de l'Adour, directeur d'un laboratoire du CNRS pendant des années, spécialiste des TIC et de l'hyperconnexion, la réponse est positive (1). « Les déconnexions totales sont extrêmement rares, explique le chercheur. Elles peuvent exister, momentanément, lors d'un burn-out par exemple. En revanche, le désir de déconnexion partielle est un phénomène qui s'étend, toutes les études le montrent. Ses causes sont variées. Souvent, ce désir apparaît sous la forme d'un besoin de résister ou de fuir. Quand vous êtes trop sollicité par votre patron, votre supérieur, votre femme ou votre mari, quand trop, c'est trop, que cela devient ingérable, alors naît cette envie de réagir, de prendre de la distance, de s'imposer des sas temporels de déconnexion. Cela peut prendre différentes formes. Il existe toute une série de petites stratégies pour y parvenir. »

Mettre son téléphone sur vibreur ; décider de se concentrer uniquement sur ses SMS, ou ses appels téléphoniques, à certaines périodes de la journée ; s'imposer des horaires fixes pour lire ses courriels et ne pas

LE MOT

Nomophobie

Terme relativement récent qui décrit la peur, l'angoisse d'être privé de son téléphone portable ou de son smartphone. Il a été composé à partir de l'expression « no mobile phone phoby » et est apparu en 2008 lors de la publication d'une étude anglaise sur le sujet.

y déroger ; oublier volontairement son smartphone lorsqu'on va faire ses courses ; l'éteindre totalement lorsqu'on entre dans sa voiture : les trucs et astuces pour décrocher, même partiellement, ne manquent pas.

Question de performance

Mais qu'en dit la société ? A-t-on les moyens de résister à la dictature de l'immédiateté ? Est-on prêt à accepter ce besoin de déconnexion chez l'autre ? À ne pas lui faire le reproche d'avoir tardé à répondre à un mail, un SMS, un appel téléphonique ? Selon Francis Jauréguiberry, les mentalités évoluent peu à peu : « Nous avons passé un cap. Aujourd'hui, il y a plus de tolérance, davantage de compréhension, et une prise de conscience générale qu'on ne peut pas être constamment connecté. »

Un « droit à la déconnexion » serait-il en train de s'imposer ? Dans certaines entreprises, c'est déjà le cas. Celles par exemple où on interdit d'envoyer à ses collègues un courriel ou un SMS à partir du vendredi soir. Manière de protéger la vie privée et familiale. « Il existe une vraie réflexion sur le sujet, note l'universitaire palois. Et ce depuis plusieurs années déjà. Cela n'est pas innocent. On s'est aperçu que dans certains secteurs le fait d'avoir des individus constamment sollicités était contre-performant du point de vue de la productivité ou de la qualité du travail. C'est donc surtout la question de la performance qui fait évoluer un peu les mentalités. Il reste quand même très compliqué de décider seul au sein de son entreprise de se déconnecter, sous peine de devenir le vilain petit canard. Nous ne sommes pas tous égaux vis-à-vis de ce droit. Certaines personnes ne peuvent pas se permettre de se déconnecter sans risquer de perdre leur boulot. Il est donc indispensable que cela vienne d'une volonté collective au niveau de l'entreprise. »

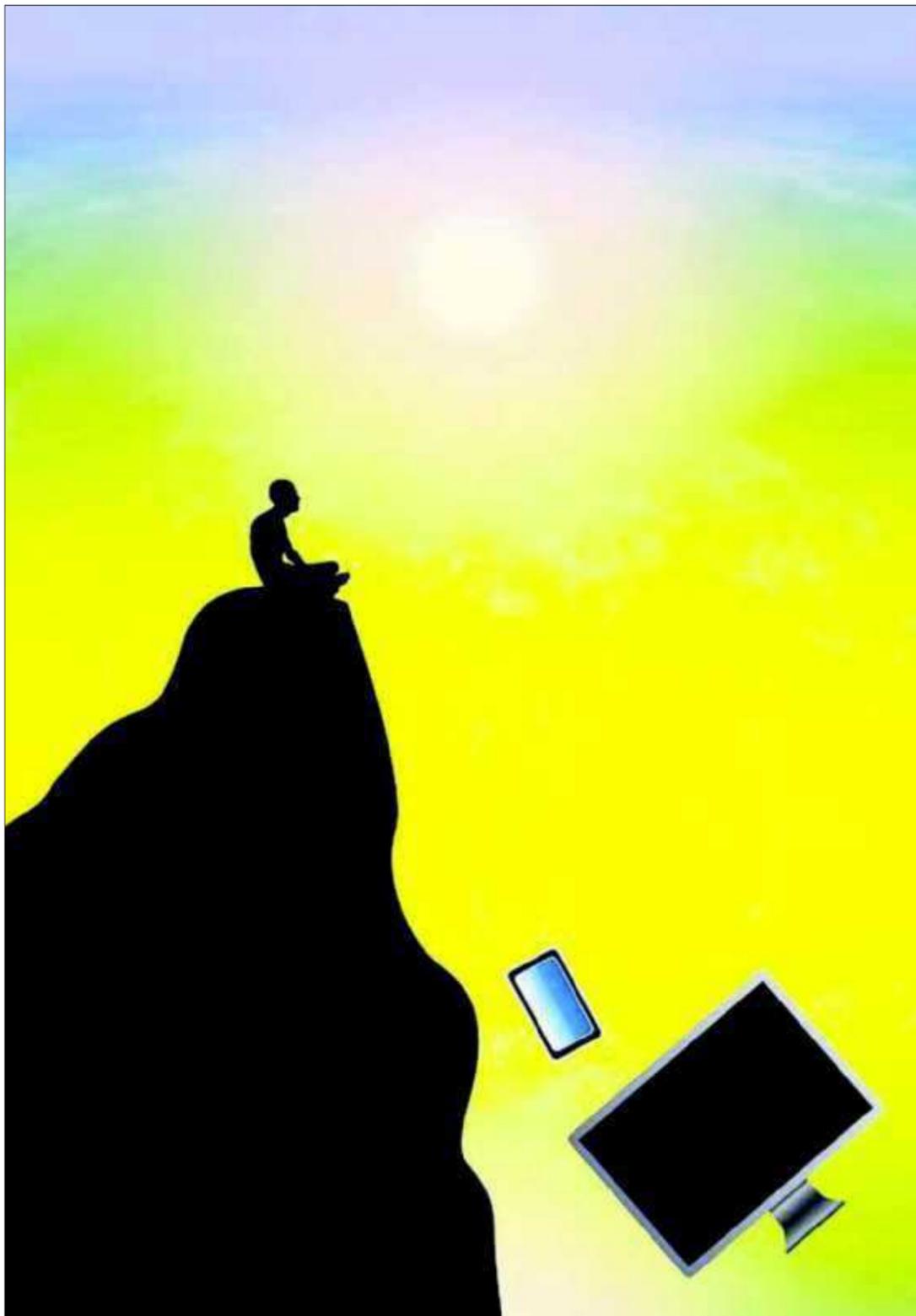
« Face à soi-même »

La mode du « digital detox » a ouvert un marché. De plus en plus d'entreprises proposent de réapprendre à vivre momentanément hors connexion. Des retraites « sans tech » pour « saturés digitaux » (lire ci-contre).

« Il fallait s'y attendre, souligne Francis Jauréguiberry. Cela existe déjà depuis une bonne dizaine d'années aux États-Unis avec des séminaires spécialisés. Mais - j'insiste sur cette notion -, il n'est généralement pas facile de se déconnecter. Il faut de la volonté et prendre le risque de se retrouver face à soi-même. Cela touche souvent à des questions existentielles, très personnelles, très individuelles. » Et rend le phénomène encore plus passionnant.

(1) Francis Jauréguiberry a écrit plusieurs ouvrages sur les TIC, en particulier sur la question de l'hyperconnexion. Il travaille actuellement sur le phénomène de la géolocalisation. À paraître en mai prochain :

« Le Voyageur hypermoderne. Partir dans un monde connecté », <http://www.editions-eres.com/nos-auteurs/52625/jaureguiberry-francis>



CRÉDIT SCHUTTERSTOCK

« Retrouver un peu de liberté »

■ C'est une ancienne propriété viticole du Haut Médoc transformée en vaste maison d'hôtes au confort haut de gamme. Le château La Gravière est l'œuvre d'un couple originaire de la région parisienne, Sylvie et Pierre Massot. Au menu des activités et des séjours proposés, de la naturopathie, un espace bien-être, des massages, des ateliers culinaires et de la « digital detox ».

Le principe de ces séjours de trois jours et deux nuits est simple : lors de leur arrivée, les clients déposent téléphones et autres tablettes qu'ils ne récupéreront qu'à leur départ. Les propriétaires leur remettent un kit « digital detox » (carnet de bord, stylo, papier, réveil) et les encouragent à se balader, à lire, à participer à des ateliers... Rien de révolutionnaire, donc. Une simple pause de quelques heures qui veut parfois dire beaucoup. « En général,



Le château La Gravière, à Vertheuil (33), propose des séjours « digital detox ».

PHOTO CHÂTEAU LA GRAVIÈRE

au départ, les gens ont toujours une petite appréhension, souligne Sylvie Massot. Ils se demandent s'ils vont y arriver. Et à chaque fois, ils y arrivent. »

Les propriétaires du site ne se prennent ni pour des soignants, en-

core moins pour des gourous de la désintoxication digitale. « Il ne s'agit absolument pas d'une cure de désintoxication, précise Sylvie Massot. D'ailleurs, on ne parle pas d'addiction mais d'attachement trop fort et on ne crie pas haro sur ces technologies devenues indispensables. Certains hyperconnectés vivent cela très bien, d'autres en souffrent. Cette expérience assez courte de déconnexion leur permet de prendre conscience de certaines choses et d'abord que le monde ne s'est pas arrêté pendant ce séjour. À la fin, ils sont souvent surpris de ne pas avoir éprouvé un manque épouvantable. Au contraire, ils nous disent qu'ils ont l'esprit plus clair, que cela leur a ouvert une porte et qu'ils ont retrouvé de la liberté. Et c'est bien cela, le principal objectif, retrouver un peu de liberté. » www.chateaulagraviere.com