



# ET SI ON METTAIT *le virtuel en veille?*

La vie on line s'essoufflerait-elle? Après plus de dix ans d'ascension, de nombreux signes montrent comme une fatigue. Source de frustration, voire d'addiction, le tout-connecté n'est plus si désirable et laisse place à une manière plus réfléchie de surfer. Bienvenue dans

## l'ère du congé digital.

TEXTE NICOLAS POINSOT

**E**milie dans le métro. Ce n'est pas un film, même si la scène a un petit goût de science-fiction. Car pour son blog, la jeune fille, vingtaine à peine croquée, flot d'ADN de «digital native» dans les veines, a décidé de passer une journée sans réseau. Son constat? Jusqu'ici persuadée que l'existence sans le web revient à se rayer de la carte de l'humanité, Emilie saisit combien ses semblables sont repliés sur eux-mêmes, chacun sous perfusion d'une connexion: «8 h du matin. Le trajet est interminable. Je cherche un interlocuteur du regard, prépare un sourire forcé, mais ils semblent tous trop occupés.» A la lire, on comprend mieux pourquoi la déconnexion volontaire devient tendance.

D'avantage qu'un frémissement perceptible dans le marasme numérique, ce sont des livres, des chansons, des blogs, bref, tout un éventail d'initiatives qui, depuis peu, nous parviennent et nous content le bonheur de débrancher. Par envie. Par besoin. Par conviction. Selon l'enquête *Unplugged* diligentée par Havas Media en 2012, près des deux tiers des internautes expriment le souhait de lever le pied. Et plus de la moitié passe à l'acte. «On sent effectivement émerger une critique à l'égard du monde de l'internet, observe Sami Coll, sociologue au Médi@Lab de l'Université de Genève. Toujours plus d'études suggèrent que les gens désirent y consacrer moins de temps.» Ils sont ainsi des millions de Terriens, hier englués dans la toile, à prôner le retour à ces valeurs qu'ils défendent: retrouver l'autre dans sa densité, restaurer la richesse des rapports humains après avoir basculé du côté obscur du virtuel et son amère solitude. Se retrouver soi-même également. Et se surprendre, à nouveau, à contempler la levée d'un vrai

gâteau dans le four.

Ce vaste programme passe d'abord par le rejet de cette pieuvre virtuelle dont les tentacules nous oppressent sur plusieurs fronts: l'e-pression. Mail professionnel et privé, plates-formes sociales, commerce en ligne, smartphone qui pleurniche chaque quart d'heure et nous transforme en nounou surmenée. Pas étonnant que tout cela conduise parfois à l'accident cardiaque, à l'instar de ce qu'a vécu Thierry Crouzet, écrivain et blogueur français qu'un appétit frénétique en matière d'internet a failli tuer. Convaincu de la violence du stress provoqué par sa vie 2.0, il se déconnecte pendant six mois et narre cette robinsonnade dans un livre publié en 2012, *J'ai débranché* (Ed. Fayard). Presque au même moment, le journaliste américain Paul Miller bannit le web durant un an, persuadé que celui-ci «corrompt son âme». Mois après mois, sa capacité à socialiser resurgit. Il s'étonne de pouvoir lire 100 pages d'affilée sans courir partout. Une vraie cure de désintoxication? Rien d'exagéré, puisque l'on n'hésite plus à parler d'addiction à propos de certaines consommations d'internet.

### Jusqu'aux nuits blanches

Alice, brillante Genevoise de 43 ans, en sait quelque chose. Invitée à fréquenter les sites de rencontre par une amie, elle s'inscrit sur plusieurs plates-formes et finit par se laisser quotidiennement entraîner dans un tourbillon de discussions et de visages, jusqu'au bout de nuits de plus en plus blanches. «Je perdais rapidement pied, je ne sortais quasi plus, explique-t-elle alors qu'elle vient de supprimer, un à un, tous ses profils. Me connecter était devenu un réflexe. J'y ai passé des mois, tout cela pour une majorité de déceptions et de désillusions. Maintenant que je suis revenue à la réalité, ce n'est pas forcément plus simple d'aborder des hommes. Mais le contact est plus authentique.» >



**«On sent émerger une critique à l'égard du monde de l'internet, toujours plus de gens expriment le désir d'y consacrer moins de temps.»**

SAMI COLL SOCIOLOGUE AU MÉDI@LAB, UNI DE GENÈVE

## MIEUX GÉRER L'E-PRESSION

*L'envie de débrancher, c'est surtout celle de mieux se reconnecter. A soi, à la nature, aux vrais amis. 5 conseils pour qu'internet reste à sa place.*

**1 Définir un lieu de travail** Un ordinateur trônant dans le salon, une tablette en embuscade dans la cuisine... Attention danger! L'invasion de chaque mètre carré de la maison par ce type d'objet peut menacer la communication entre les occupants et effacer la spécificité de chaque espace. L'idéal est d'élire une pièce dédiée à la consultation d'internet, séparée du lieu de vie principal. Option inverse: s'aménager une «Walden zone», du nom du héros littéraire créé par l'Américain H.D. Thoreau, sorte de Robinson des Bois.

**2 Relativiser la masse d'informations reçues** Le flux de données rencontré à chaque visite sur les réseaux sociaux n'est pas vraiment à échelle humaine. Vouloir tout lire, tout commenter, tout raconter est mission impossible. Pour éviter la noyade, il ne faut pas hésiter à hiérarchiser ses activités, faire le tri entre l'essentiel et le superflu.

**3 Savoir couper son téléphone** Surveiller son smartphone du coin de l'œil en toute situation, c'est prendre le risque de louper des moments essentiels. On songera donc à éteindre aussi souvent que possible ce fidèle compagnon pendant les déjeuners, les balades ou encore les visites au musée. Voire s'imposer une demi-journée sans lui par semaine. «N'oubliez jamais d'utiliser le bouton marche-arrêt de votre téléphone. Le téléphone est censé être votre esclave, pas l'inverse.» La phrase est signée Martin Cooper, inventeur du mobile. A méditer...

**4 Se forcer à sortir** C'est bien connu, le geek impénitent s'expose à une solitude mortelle. Alors de temps en temps, on pense à mettre le nez dehors, même sans raison précise. Se promener à l'extérieur, humer l'air, contempler les choses les plus anodines. C'est aussi ça, la vie.

**5 Réintroduire la dimension émotionnelle** Communiquer des heures durant par chat interposé, c'est grisant, mais aussi incomplet. On passe en effet à côté du langage corporel, dimension fondamentale pour apporter de la richesse dans les rapports humains. Pour contrer ces effets négatifs, il faut donc se voir, passer du temps ensemble. En cas d'impossibilité, un tête-à-tête via Skype sera toujours mieux qu'un ping-pong verbal en aveugle.