

# PLUS BELLE LA VIE EN MODE

## SLOW TECH !

L'usage abusif de la technologie nuirait-il à notre bien-être ?

C'est ce que semblent démontrer certains scientifiques. Et ce dont témoignent des hommes et des femmes bien décidés à ne plus laisser le numérique rythmer leur existence.

**C**e n'est pas Maxence qui prétendra le contraire, les Français ont de plus en plus de mal à déconnecter. « Je me souviens être déjà ressorti des toilettes juste parce qu'il me manquait mon smartphone », confesse l'étudiant en école de cinéma. Du haut de ses 21 ans, il reconnaît néanmoins le ridicule de la situation. Et même avoir pris conscience, ce jour-là, de sa nomophobie. Autrement dit, de sa peur irraisonnée de se retrouver séparé de son mobile. « J'en ai besoin dès que je m'ennuie », plaide notre jeune Parisien. Et aussi pour s'endormir !

Mais on aurait tort de se moquer de lui. Maxence fait tout simplement partie de ce quart de la population âgée de 18 à 22 ans passant plus de cinq heures par jour sur les réseaux sociaux. Ou peut-être de ces 10 % qui y consacrent plus de huit heures ? ! La récente étude d'Ipsos dont sont tirés ces chiffres<sup>(1)</sup> parle d'ailleurs d'un « tsunami qui vient » lorsqu'elle évoque l'addiction aux écrans. Et puis,

de toute façon, nombre de ses aînés ne valent guère mieux... Cet été, selon une autre enquête<sup>(2)</sup>, sept Français sur dix ont sélectionné leur lieu de vacances notamment en fonction de la possibilité d'y accéder à Internet. Entre autres pour ne surtout pas décrocher de leur messagerie professionnelle.

Quel mal à cela ? La bonne question serait plutôt : quels maux à cela ? Et les réponses se révèlent peu plaisantes. Baisse de la productivité, dépendance et autres troubles d'ordre physique ou psychique... Nombre d'études convergent vers des conclusions plus ou moins alarmistes. L'une d'elles, menée l'année dernière par des chercheurs de l'université du Texas à Austin<sup>(3)</sup>, démontre par exemple que, même éteint, un smartphone demeure une source de distraction pour peu qu'il se trouve à portée de main. Notre cerveau, en partie mobilisé par une irrésistible envie d'en consulter les messages, verrait ses capacités cognitives réduites. D'où une baisse de nos performances intellectuelles. Presque aussi inquiétant, un sondage réalisé par l'institut CSA pour Bouygues Telecom<sup>(4)</sup> révélait début 2018 que beaucoup de Français préféreraient abandonner pendant une semaine l'alcool (pour 79 % des personnes interrogées), le sport (66 %), le café (61 %) ou le sexe (pour 41 % d'entre eux) plutôt que leur mobile.

Quitte à s'exposer à un sentiment d'isolement, d'anxiété, voire de dépression. Car c'est bien le danger qui les guette, à en croire des scientifiques de l'université d'État de San Francisco. Eux assimilent carrément la nomo-

phobie à une forme de toxicomanie ! En mars 2018, le professeur Erik Peper affirmait ainsi dans la revue *NeuroRegulation*<sup>(5)</sup> que la dépendance comportementale liée à l'usage d'un smartphone créait dans le cerveau « des connexions neurologiques similaires à celles observées chez des personnes prenant de l'Oxy-Contin », c'est-à-dire... un opiacé deux fois plus puissant que la morphine !

### S'autodiscipliner et mettre la pédale douce

Internet serait donc, lui aussi, à consommer avec modération. Et le fait est que même des géants du numérique semblent désormais en convenir. À commencer par Apple et Google qui ont tous deux introduit, dans les dernières versions de leur système d'exploitation, un outil pour aider leurs clients à contrôler et réduire le temps passé sur leur smartphone (lire encadré p. 39). N'y voyez cependant pas un geste philanthropique. « Ils veulent juste que vous continuiez à acheter leurs appareils », commente le sociologue Francis Jauréguiberry. Selon cet expert des usages des technologies de communication, « ils ne font que répondre à une nouvelle demande des consommateurs » désireux de lever le pied.

Sauf que certains ne les ont pas attendus pour le faire. Tout seuls. Et pas seulement pour soigner leurs neurones ! Julie Desormeaux (lire ci-contre), par exemple, y voit surtout un moyen de faire des économies tout en préservant la planète. « Moins consommer, c'est ce qu'il y a de plus écologique », prône cette Montréalaise de 38 ans, adepte du ■■■

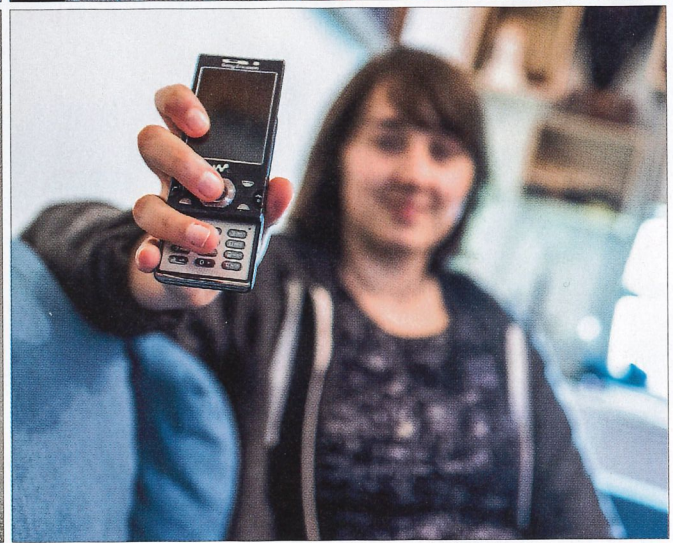
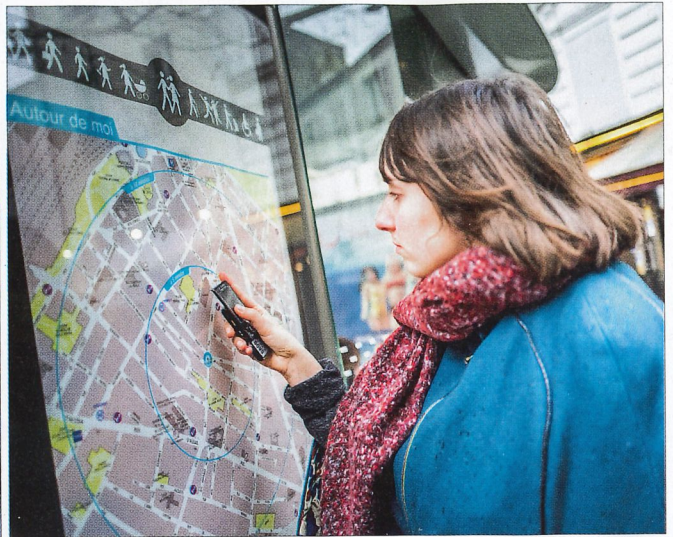
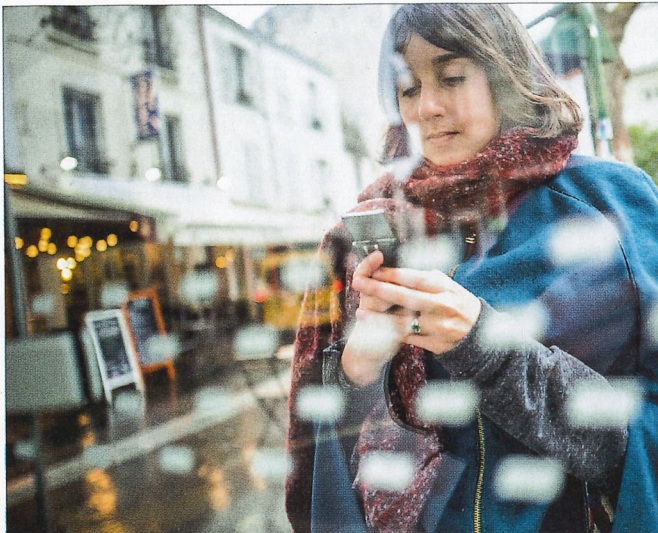


## JE SUIS DEVENUE ADEPTE DU MINIMALISME

**Julie Desormeaux**, 38 ans, chargée de clientèle, a drastiquement réduit son budget high-tech. À la clé pour cette Québécoise de Montréal, une meilleure qualité de vie et un mode de consommation écoresponsable.

« Alcool, cigarettes, abonnements, logement ... Il y a cinq ans, à cause de problèmes financiers, mon mari et moi avons dû réduire toutes nos dépenses. Nous nous sommes retrouvés sans télé et avec un seul smartphone pour toute la famille. Au début, j'ai cru que j'allais mourir. Puis notre situation s'est améliorée. Mais nous avons appris à vivre avec moins de choses et avons décidé de continuer ainsi. L'argent qui rentre, désormais, nous le dépensons plutôt dans des cours, des loisirs, des voyages ... J'ai même pu m'offrir une année

de congé sans solde pour garder mes enfants. Nous sommes devenus des minimalistes. Nous n'achetons que ce dont nous avons vraiment besoin. Mon ordinateur par exemple, je ne l'ai payé que 400 \$, d'occasion. Pourtant, il me fallait une machine puissante pour monter des vidéos : a priori, un MacBook Pro qui valait 2 000 \$. Eh bien, je me suis fait conseiller et je peux vous dire que, avec mon HP, j'arrive à tout faire. En plus, la non-consommation, ce n'est pas seulement économique, c'est aussi et surtout plus écologique ! »



DENIS ALLARD POUR OUNET MAGAZINE

## JE SUIS REPASSÉE SUR UN TÉLÉPHONE BASIQUE

**Nina Cercy**, 24 ans, consultante en cybersécurité, est une véritable technophile. Pour guérir de sa dépendance, cette Parisienne a choisi une méthode pour le moins radicale...

« On veut nous forcer à utiliser toujours plus de techno. Et ça, on le paie tous les jours. Faites appel à Deliveroo, vous créez de la précarité. Recourez à Google, votre vie privée en prend un coup... Moi-même, pendant longtemps, j'ai alimenté ce cercle vicieux. Avec mon premier smartphone, acheté au début de mes études. Très vite, je n'ai plus réussi à le lâcher. Je répondais à chaque message dans la minute. Ma désintoxication, elle, ne s'est pas faite en un jour. C'est la découverte de l'écrivain Alain Damasio qui m'a ouvert les yeux. Et, surtout, de sa distinction spinoziste entre pouvoir

et puissance. Selon lui, par exemple, le GPS m'apporte du pouvoir parce qu'il me guide. Mais il me retire de la puissance puisque je deviens incapable de m'orienter toute seule. Le problème, c'est que je n'ai pas pour autant réussi à m'autodiscipliner. Du coup, aujourd'hui, je suis repassée sur un bon vieux téléphone Sony Ericsson. Et finalement, cela me suffit. Car j'ai aussi un ordinateur et une tablette. Mais eux ne sont pas constamment reliés à Internet. Sérénité, autonomie, capacité à prioriser mes tâches... J'ai tout regagné ! Et surtout, je ne me sens plus redevable envers quiconque de ma disponibilité. »

■■■ « slow tech ». Un mouvement dans la continuité du « slow food », du « slow travel », du « slow business » ou encore du « slow sex » qui font l'éloge de la lenteur, chacun dans son domaine – à table, en vacances, au boulot, au lit... À contre-courant de la société de consommation actuelle, et pour notre mieux-être.

« Mais la technologie a cela de particulier qu'on ne peut la ralentir, souligne Francis Jauréguiberry. Par contre, en maîtriser les usages, c'est possible. Et aujourd'hui, beaucoup de gens en parlent. C'est même devenu un sujet de conversation récurrent. » Parce que « slow tech » ne veut pas dire sans tech... « Il n'est pas question de se priver de la richesse de ses outils et de se couper du monde, juste de prendre de la distance »,

insiste le chercheur. Un mouvement auquel, dans ces conditions, nous aurions tous de bonnes raisons d'adhérer? Sans doute. N'est-ce pas, Maxence?●

(1) « Les addictions chez les jeunes (14-24 ans) », une enquête de l'institut Ipsos pour la Fondation pour l'innovation politique, la Fondation Gabriel Péri et le Fonds Actions Addictions, juin 2018.

(2) « Le besoin de connexion en vacances des Français et des salariés », une enquête du cabinet Harris Interactive pour Cisco, juillet 2018.

(3) « Brain Drain: The Mere Presence of One's Own Smartphone Reduces Available Cognitive Capacity », par Adrian F. Ward, Kristen Duke, Ayelet Gneezy et Maarten W. Bos, avril 2017.

(4) « Observatoire des pratiques numériques des Français », une enquête de CSA pour Bouygues Telecom, février 2018.

(5) « Digital Addiction: Increased Loneliness, Anxiety, and Depression », par Erik Peper and Richard Harvey, mars 2018.

## J'AI QUITTÉ TOUS LES RÉSEAUX SOCIAUX

**Olivier Borgognon**, 43 ans, a décidé de se réapproprier le temps que lui volait Internet. Ce photographe suisse assure en tirer un bénéfice en matière de productivité.

« Facebook, Twitter, Instagram, Pinterest... En avril, j'ai quitté tous les réseaux sociaux. Trop addictifs, trop chronophages. À force d'être dessus constamment, on finit par devenir con. Pourtant, j'en avais surtout un usage professionnel. Mais chacun s'était transformé en canal de communication supplémentaire, en plus de mes deux

boîtes mails. Je ne m'en sortais plus. Je passais une bonne partie de mon temps à scroller sur mon smartphone et à avoir des interactions sociales très plates. Cependant, je dois reconnaître que je n'ai pris la mesure du problème qu'après avoir tout coupé. Je n'avais pas senti mon travail décliner. En revanche, aujourd'hui, je m'aperçois bien de mon regain de productivité. J'ai retrouvé du temps pour rédiger des articles sur mon blog, me rendre à des expos et, surtout, entretenir de nouveau des échanges de qualité. Même LinkedIn ne me manque pas. Si je veux contacter une personne de mon réseau, j'ai forcément déjà son numéro ! Et lorsque je cherche à joindre quelqu'un qui n'en fait pas partie, je me débrouille pour obtenir autrement ses coordonnées.



ANNA PIZZOLANTE/REZO POUR O1NET MAGAZINE

## Des outils pour lever le nez de votre smartphone

Faites-vous partie de ces gens qui n'arrivent pas à lâcher leur mobile? Ces applis peuvent vous y aider.

### Surveillez vos usages

Si vous disposez d'un iPhone sous iOS 12, activez la fonction **Temps d'écran** dans ses **Réglages**. Celle-ci vous délivrera un rapport détaillé sur la façon dont votre appareil est utilisé, les applications que vous avez ouvertes et les sites Web que vous avez visités. Vous pourrez même y définir des limites de durée pour chaque appli. Avec un smartphone sous Android Pie, rendez-vous dans la section **Bien-être numérique** de ses **Paramètres** pour profiter d'options similaires.

### Réduisez votre conso

Lorsque vous devez vous concentrer, mettez votre mobile Android en sourdine avec (**OFFTIME**). Sachant que cette appli vous laisse définir une liste de contacts importants qui demeurent autorisés à vous joindre. Et si vous le souhaitez, les autres recevront des réponses automatiques leur indiquant à quel moment vous serez de nouveau en ligne.

(**OFFTIME**) - Digital Detox+ - Android (achats intégrés) - [bit.ly/2FolnHE](http://bit.ly/2FolnHE)

### Restez motivé

Avec ce jeu, vous serez moins tenté de regarder votre portable. Plantez une graine sur Forest, vous n'obtiendrez un arbre que si vous laissez votre téléphone tranquille pendant un temps donné. Essayez de former une forêt et comparez vos résultats avec vos amis.

**Forest: Rester Concentré**, par Seekrtech - Android (achats intégrés) et iOS (2,29 €) - [bit.ly/2AB40VG](http://bit.ly/2AB40VG)