

Déconnecte si tu oses

Coco Brac de la Perrière

Cette révolution digitale emporte tout sur son passage et au-delà de ce constat, nous notons une mutation profonde et insidieuse des comportements, comme si le monde était à notre portée via nos écrans, nous conférant une toute puissance et un pouvoir magique d'ubiquité.

Comment ne rien faire dans cette culture de l'immédiateté ? Rivés en permanence sur les écrans, on se retrouve avec une cervelle en compote et une capacité de concentration identique à celle d'un poisson rouge, en état d'alerte permanent.

Cette épidémie silencieuse de L'hyperconnexion a clairement des effets nuisibles sur la santé et devient un enjeu de santé Publique. Les anthropologues s'agitent, les politiques s'interrogent, les psychologues alertent et les médecins accompagnent péniblement les détériorations possibles de notre santé mentale. Et nous ?

« Le réveil sonne, j'ouvre les yeux, la petite mécanique habituelle s'enclenche. C'est comme si mon cerveau avait attendu toute la nuit ce moment, comme si j'avais mis en off mon disque dur pendant sept heures mais que la pause avait été trop longue. J'y pense avant de m'étirer, avant de boire, avant de saluer le soleil, avant d'ouvrir ma fenêtre, avant de caresser mon chat, avant même de respirer. Mon premier réflexe, c'est de toucher mon smartphone sous l'oreiller, à portée de main, prêt à l'usage, avec une envie irrépressible de le regarder, alors qu'une petite voix intérieure apparaît. »

Lulu, l'héroïne, est jeune, dynamique et hyperconnectée. Tout le long du livre, la petite voix intérieure de Lulu, pas celle des « je dois » et « il faut que », non, cette petite voix de l'intuition lui chuchote que cet objet que l'on tient trop souvent dans la main, comme un silex des temps modernes, nous empêche parfois d'être là pour vivre cette unique et seule vie terrestre remplie de tracas et de joies.

Sans concession, l'auteur dénonce les méfaits du smartphone et de l'hyperconnexion, sur la santé, l'éducation, le bien-être, l'intelligence, les interactions sociales, la politique, etc. Elle vise ainsi à nous faire prendre conscience de l'influence et la manipulation qu'exerce le digital avant de proposer des clés pour déconnecter des technologies et se reconnecter à soi.

Coco Brac de la Perrière est conférencière, coach de dirigeants, instructrice MBSR, enseignante ; elle accompagne les individus et entreprises sur le leadership conscient et éclairé.

Elle a conçu le programme Digital detox pour l'application Petit BamBou en France et en Espagne et elle vient de créer le Digital detox Institute.
<https://www.digitaldetoxinstitute.com>

Elle est l'auteur de *Lâcher prise sans laisser tomber* et *Tout est sérieux mais rien n'est grave*.



Prix: 16.90 €

En librairie : 12 septembre 2019

EAN : 9782100800889

Pages : 224

Contacts presse Dunod

Elisabeth Erhardy : 01 41 23 66 10 | 06 81 60 54 87 eerhardy@dunod.com

Estelle Drouard : 01 41 23 66 11 | presse@dunod.com

