

## LE TEMPS DE LA DÉCONNEXION

# SE METTRE SUR « OFF »

Trop d'écrans, et pas assez de temps. Face à des quotidiens toujours plus chargés et surtout toujours plus branchés, si nous tentions de nous déconnecter ?

TEXTE LAURA MAKARY

C'est une fiction, et pourtant, elle paraît si vraie : dans la mini-série française *Détox*, diffusée en septembre sur Netflix, Manon et Léa se retrouvent confrontées à leur addiction respective au smartphone. Au pied du mur, les deux trentenaires prennent une décision radicale : abandonner les écrans pendant un mois. Il leur faut réapprendre à vivre « comme dans les années 1990 » : se diriger dans Paris sans GPS, noter les rendez-vous, les adresses, s'acheter une montre... De quoi embarquer les deux femmes, mais aussi tout leur entourage, ami-es, mère, père, et même neveu adolescent, dans cette réflexion. La série est volontairement caricaturale mais nous renvoie, avec le sourire, à notre propre usage des smartphones, lui aussi largement excessif.

### Un tiers de sa vie sur la Toile

Selon le dernier baromètre Médiamétrie, publié en février 2022, nous surfons en moyenne 2 heures et 26 minutes par jour sur Internet, soit cinq fois plus qu'il y a dix ans. Pour les 15-24 ans, c'est même 3 h 53 au quotidien ! Une autre étude menée en juin 2021 par NordVPN, une entreprise spécialisée dans les réseaux privés virtuels, affirme que chacun-e d'entre nous consacrerait jusqu'à un tiers de sa vie (27 ans, 7 mois et 6 jours exactement) sur la

Toile, travail compris. Lorsque l'on met en perspective ces chiffres avec le fait que deux tiers des Français estiment manquer de temps pour faire tout ce qu'ils et elles voudraient pendant la journée (Harris Interactive, 2018), le lien est vite établi : les écrans mangeraient-ils tout notre temps ?

Nombreux-ses sont celles et ceux qui se retrouveront dans les personnages de Manon et Léa. D'après un sondage de Recommerce, à l'été 2021, 21% de nos compatriotes se déclarent incapables de se passer de leur téléphone, ne serait-ce qu'une journée. Quant aux moins de 18 ans, 40% ne peuvent s'en séparer plus de cinq minutes. Quel que soit votre âge, cher-e lecteur-ric-e, gâter trop longtemps sur les réseaux sociaux, plateformes de streaming et autres applications de messagerie... et d'y perdre un temps pourtant précieux ! « Aujourd'hui, le temps comme l'attention ne nous appartiennent plus. La connexion est formidable, mais l'hyperconnexion nous fait passer à côté de notre vie, elle nous balance sans cesse entre ruminations du passé et projections du futur, sans s'arrêter dans l'instant présent », estime Coco Brac de la Perrière, coach et conférencière, autrice de l'ouvrage *Déconnecte si tu oses* (Dunod, 2019). Et s'il était temps de se déconnecter, justement ?

Les termes de «digital detox» et de «déconnexion» fleurissent depuis quelque temps... sur la Toile. Il existe même des applications destinées à nous aider à réduire notre temps passé sur les écrans ! Paradoxal, du numérique pour sortir du numérique ? Flipd est ainsi capable de bloquer tout le téléphone, en ne laissant accès qu'aux SMS pour les urgences. Plus «mignonne», Forest incite à se concentrer sans toucher son smartphone, laissant une graine devenir un arbre, à condition que l'on résiste à la tentation. Sinon, celui-ci dépérira ! Même le géant chinois TikTok, tant apprécié des ados, propose une fonctionnalité de «Pauses de temps d'écran». Un peu comme un parent mécontent qui viendrait nous taper sur l'épaule et nous confisquer notre smartphone ? «Ce type d'outils est assez infantilisant, voire stressant. Pour les personnes très accros, une solution comme Flipd peut créer un effet de manque et virer à l'obsession. Ma question serait plutôt : qu'est-ce qui vous ferait plaisir à la place ? Je préfère remplacer la privation, l'aspect régime que le cerveau n'apprécie pas, par du positif», souligne Fabienne Broucayet, rédactrice en chef du site My Happy Job et co-autrice du livre *2h chrono pour déconnecter (et se retrouver)* (Dunod, 2018). En revanche, ces outils peuvent être intéressants s'ils sont utilisés dans une démarche de compréhension de ses propres usages.

Il en va de même pour les sessions de «détox numérique». Dans la série de Netflix citée plus haut, nos deux héroïnes se retrouvent justement dans un week-end de détoxification, entourées d'une YouTubeuse prépubère et d'un testeur compulsif. L'expérience, là aussi délibérément grotesque, tourne à la catastrophe, parfaitement stressante pour nos deux participantes. Remplacer un excès par un autre est-il vraiment la solution ? De quoi se moquer et montrer les limites d'un exercice trop abrupt, et de certains week-ends garantis «détox».

## «Le problème n'est jamais numérique»

Régulièrement confrontée à ces questionnements avec ses patient-es, Vanessa Lalo, psychologue spécialisée dans les pratiques numériques et leurs impacts, veut prendre le problème dans le bon sens. «Ce n'est pas le téléphone qui crée le malaise ou la souffrance. C'est, au contraire, parce que l'on ne va pas bien que l'on cherche à remplir le vide, à passer le temps et l'ennui avec ces technologies. C'est une solution toute trouvée pour éviter de réfléchir. Il faut surtout se demander : quelle est

la faille que l'on essaie de contourner ? Plutôt que de se contenter de dire que le téléphone crée un mauvais comportement. Celui-ci vient juste combler quelque chose. Le problème n'est jamais numérique, mais il est intéressant qu'il devienne parfois une porte d'entrée. Certaines personnes n'auraient peut-être jamais consulté sans cela», détaille-t-elle. Ainsi, celles et ceux qui se réfugient dans un usage à outrance des écrans ne le font pas par hasard.

Alors, comment savoir si l'on est concerné-e par l'hyperconnexion ? De nombreux tests existent en ligne (encore et toujours). Parmi eux, celui de Kimberly S. Young, psychologue américaine, fondatrice (dès 1995) du Center for Internet Addiction. Son «Internet Addiction Test» et ses vingt questions sont facilement trouvables en quelques clics. Cependant, au-delà des tests, le plus important est de se fier à son propre ressenti. «Je dirais qu'il y a un problème lorsque l'on ressent que le temps ne nous appartient plus. Par exemple : je décide de passer dix minutes sur les réseaux sociaux, et une heure s'écoule. Je ne suis alors plus maître de mon temps», relève Coco Brac de la Perrière. C'est l'occasion de se poser les bonnes questions : combien de temps je passe réellement sur mon smartphone ? Quelles applis me sont vraiment utiles ? Aïe ! l'impression de manquer de temps dans ma vie ?

## Accepter de s'ennuyer

Se déconnecter, cela signifie également accepter de reprendre le temps... de ne rien faire. «S'ennuyer paraît atroce dans notre société d'hyper-productivité ! Mais cela est nécessaire, le cerveau a besoin de vagabonder, de se mettre en mode «par défaut», de méditer, de partir dans les méandres de son propre fonctionnement. C'est aussi là que l'on devient créatif», relève la psychologue Vanessa Lalo.

Ne reste plus qu'à tenter une expérience maison. Elle ne nécessite aucun outil spécifique ou appli à télécharger, et, promis, elle ne va pas aussi loin que celle de Manon et Léa. Elle est simple, et garantie efficace sur notre moral : laisser son téléphone dans une autre pièce pour les deux prochaines heures, et dédier ces moments de temps libre à une activité autre, qui nous apporte tout autant de plaisir : sport, lecture, discussion avec un proche, repos, étirements, ou tout simplement rêvasser... Elle ne fera que des heureux-ses : les détendu-es du smartphone s'en réjouiront et passeront un excellent moment, quant aux accros, ils et elles retrouveront leur cher «infinite scrolling» bien assez vite ! ●

