



« Le jour où je me suis déconnecté »

Addict aux réseaux sociaux, aux e-mails, à son blog... Thierry Crouzet a fait, il y a un an, un « burn out numérique ». Pour sauver sa famille et se sauver lui-même, cet ancien ingénieur en SSII décide alors de se « débrancher ».

01net.

le 02/02/12 à 14h23

31 mars 2011. Thierry Crouzet, écrivain blogueur, fondateur du magazine *PC Expert*, tente une expérience inédite. Sur son blog, il écrit : « *C'est le dernier billet que je publie pour les neuf mois qui arrivent. Je me débranche après propulsion. Mon expérience de déconnexion commence maintenant.* »

Janvier 2012. Cet ancien ingénieur de SSII a tenu parole. Paru chez **Fayard**, son livre décrit ce parcours initiatique. Au fil des mois, ce languedocien raconte, avec l'accent du midi, son « *burn out numérique* », son sevrage puis son retour à la vraie vie. IRL (In Real Life). Il parle de cette nuit de la Saint-Valentin qu'il a passée à l'hôpital. Après sept ans de blogging compulsif, son corps a lâché. Il pense faire un infarctus. Le médecin diagnostique une crise d'angoisse. Notre cyberaddict prend conscience de son état quand il se surprend... à vouloir tweeter l'événement !



Prisonnier du temps réel

«*Pour exister sur internet, développer sa communauté, il faut être en ligne tout le temps. Cela a fini par me consumer*», estime Thierry Crouzet. Une suractivité permanente, sept jours sur sept, incompatible avec d'autres activités. «*Je n'étais plus capable de lire un livre du début à la fin.*» Ce piège finit par mettre à mal sa vie familiale, mais aussi sa santé psychologique.

Depuis la sortie de son livre, les témoignages d'hyperconnectés (réunis sur une page Facebook) affluent. Loïc Le Meur se verrait bien se mettre aussi au vert. Docteur es personal branding, Fadhila Brahimi préconise, elle, des pauses numériques. Thierry Crouzet se dit privilégié. Sa situation d'auteur lui a permis de réaliser ce sevrage radical, du jour au lendemain. *« J'ai voulu voir à quel point j'étais dépendant en me prenant comme cobaye. »* Pour ne pas être influencé, il ne se documente pas sur les effets du technostress et les cyberaddictions.



Pour autant, il doute que le net génère des addictions à l'instar des jeux vidéos. *« Je n'ai pas ressenti de manque physique, juste une grande vacuité, puisque internet était devenu mon activité principale. »* Pour les réseaux sociaux, il pense en revanche qu'ils induisent une dépendance, *« mais le phénomène est encore trop récent pour en être sûr. »*

Revenir à l'ère prénumérique

A la reprise de son blog, il s'est surpris à ne ressentir aucune envie. *« J'étais sorti du rythme du web. Je ne voulais plus faire le malin pour accroître mon influence et gagner des points sur Klout ou ebuzzing. Je trouvais cela médiocre. D'autant que les billets les plus rapides à faire sont souvent les plus lus. Il est facile de glisser vers le populisme. »*

Depuis il a pris ces distances avec le web. *« J'ai une position plus adulte, plus mature. »* A l'avenir, Thierry Crouzet entend faire des retraites régulières. *« Je vais me dégager du temps pour revenir dans le prénumérique, pour lire des textes longs et les réintroduire sur nos supports contemporains. »* Il se voit en passeur entre les deux mondes.

L'addiction à internet sur Europe1.fr

William Lowenstein et Thierry Crouzet témoignent des dangers de l'addiction à internet au micro de Bruce Toussaint.

L'addiction à Internet par Europe 1fr