

INTERNET

Ils ont débranché... un moment



Lâcher internet permet de lever les yeux pour voir la beauté du réel

Et si on décidait un «jeûne technologique»? Un prêtre et un journaliste racontent comment ils ont coupé le cordon ombilical avec internet. Le temps d'apprendre un nouvel art de vivre.

Jonah Lynch est canadien et physicien, diplômé de l'Université de Montréal. Il se décrit comme un *geek*, un fou d'informatique, qui a reçu son premier ordinateur à l'âge de 7 ans. Il en a aujourd'hui 34, il est prêtre et vit à Rome. Il est vice-directeur du séminaire de la Fraternité Saint-Charles Borromée qui envoie des missionnaires dans le monde entier. Et il de

mande aux séminaristes de faire leur première année sans iPhone ni ordinateur portable ni messagerie électronique. Il raconte cette expérience dans un petit livre qui s'appuie, pour une part, sur les observations de Nicholas Carr (voir l'article précédent). Comme lui, Jonah Lynch a constaté une difficulté toujours plus grande à sortir du mon-

de virtuel « Je ressentais chaque pause, chaque respiration, comme un vide à éliminer. Je perdais la capacité de contempler, de lire en profondeur, de percevoir les détails. Je voulais aller toujours plus vite et je devenais impatient »

L'ANNEAU DE FRODON

Dans une image suggestive, il compare internet à l'anneau magique de Frodon dans *Le Seigneur des anneaux* de J.R. Tolkien. Il offre le pouvoir à celui qui le porte, mais le transforme peu à peu en esclave. De l'anneau lui-même, Jonah Lynch mentionne aussi la transformation progressive des neurotransmetteurs du cerveau, ce qui entraînerait un autre rapport à la réalité. En ce sens, la technologie informatique n'est pas « neutre » comme n'est pas neutre le fait de perdre le contact avec l'infime diversité du réel. Mais Lynch ne s'est pas contenté d'observer. Avec ses collègues du séminaire, il a réfléchi à une démarche éducative qui tienne compte du fait que les jeunes sont désormais en connexion permanente avec le monde virtuel. « Quand j'étais moi-même séminariste, nous regardions un film par semaine. Un film choisi dont nous discutions ensuite. Maintenant, ils en regardent trois ou quatre, chacun dans sa chambre. Les courriels et les SMS ont multiplié les contacts avec l'extérieur au détriment de la vie commune et de l'attention aux autres séminaristes »

« PAS UNE CASTRATION »

Il a donc fait la proposition d'un « jeu

technologique » correspondant à la première année du séminaire. Son idée n'a pas été accueillie sans résistance. « L'hostilité était même forte. Alors j'ai raconté mon expérience et pourquoi je proposais d'essayer autre chose. Et j'ai réussi à éveiller leur curiosité », poursuit Jonah Lynch. Il insiste sur le fait que le message doit être positif. « Le jeûne, dans la tradition chrétienne, n'est pas une castration, mais une éducation de la conscience. Comment est-ce que j'utilise mon temps ? Quand je prends mon ordinateur portable au cours et que je surfe sur Google, est-ce que je travaille mieux ou moins bien ? L'important n'est pas d'éviter le péché, mais d'éduquer ma liberté »

Le jeûne est limité dans le temps, l'objectif n'étant pas de vivre sans internet, mais avec. « Sans se disperser, sans flotter sans cesse à la surface des sensations fournies par le petit écran », mais en retrouvant le goût du réel. Celui du parfum des citrons, qui donne son titre au livre.

Conscient que cette expérience est

« L'important, c'est d'éduquer sa liberté. »

particulière à un séminaire (le diocèse de Denver, aux États-Unis, la propose aussi), Jonah Lynch pense qu'elle peut servir à d'autres dans la vie courante : savoir éteindre son portable lors des repas, faire passer la présence physique des amis avant les

messages et surtout comprendre ce qui fait la valeur de la vie.

LE NARCISSE DU NET

Le blogueur français Thierry Crouzet n'a pas le même arrière-plan religieux que Lynch, mais il a fait lui aussi l'expérience d'un sevrage numérique. Blogueur achainé, Crouzet consultait ses messages la nuit et même à table pendant les repas en famille. Il note, ce que ne fait pas Lynch, la forte composante narcissique de cette hyperconnexion : le fait que d'autres le taguent, lui envoient des messages, l'acceptent comme ami numérique était devenu indispensable à son équilibre. Jusqu'à une crise d'angoisse qui l'a envoyé à l'hôpital. « Cette technologie imaginée pour mieux communiquer a fini par me transformer en toxicomane. J'avais des milliers de livres, mais je ne lisais plus ».

Alors il débranche pendant six mois, non sans peine. Peu à peu, il redécouvre la nature, son corps, un autre rapport au temps « qui s'allongeait, qui prenait de l'épaisseur ». Il choisit même de s'adresser à un psy pour comprendre ses frustrations et ses attentes. Une sorte de renaissance. Comme Lynch, Thierry Crouzet était *geek*, maintenant il se définit comme *archo-geek* ou *dino-geek*. Il a compris qu'il ne faut pas quitter le réseau virtuel (son blog est à nouveau actif), « mais d'abord se changer soi-même ». Alors le Net peut être un bon serviteur. « Mais je sais qu'à l'avenir aussi je devrai me ménager des pauses loin du numérique » ■ Patrice Favre

**Jonah Lynch, *Il profumo dei limoni*,
Editions Lindau,
137 pages (en
italien seulement).**

**Thierry Crouzet,
J'ai débranché.
Comment revivre
sans internet après
une overdose,
Fayard 314 pages.**

