



femina.fr

**LOVE**  
PETITE BOUFFE  
EN AMOUREUX

**BEAUTÉ**  
Le bleu nous fait  
les yeux doux

**BOSSER EN  
FAMILLE  
POURQUOI PAS?**

**SPÉCIAL MODE**  
**VIVEMENT**  
**L'ÉTÉ**

**CHARLES  
BERLING**  
Et maintenant  
il chante...

**DÉBRANCHE!**  
**OK, ON LACHE  
NOS ECRANS**

Semaine du 6 au 12 février 2012

Psycho



# Savez-vous débrancher ?

ARRÊTONS DE MONTRER LES ADOS DU DOIGT! NOUS AUSSI NOUS SOMMES SCOTCHÉS DEVANT NOS ÉCRANS... MÊME DANS LA RUE OÙ NOTRE SMARTPHONE NOUS SERT DE BOUSSOLE. PAS DE QUOI ÊTRE FIER...

**P**ratiques, ludiques, à haut débit et désormais mobiles, partout, netbooks, smartphones et tablettes nous accompagnent.

De fait, 12 millions de smartphones ont trouvé preneur cette année (contre 2,7 millions en 2009), selon le cabinet d'étude GfK. En une décennie, les objets nomades connectés se sont imposés comme l'outil indispensable de l'homme moderne, baguettes magiques nous permettant de gérer de main de maître un agenda bourré à craquer, comme d'apporter l'argument implacable lors d'une discussion animée (et hop ! un petit tour sur Wikipédia). Du coup, on ne se quitte plus. « Me passer de mon iPhone ? Impensable ! Du réveil au coucher, je l'utilise à toutes les sauces : textos persos en rafale, shopping en ligne et, bien sûr, travail à toute heure et pendant mes déplacements », explique Marina, fringante commerciale trentenaire. Adoptée au départ pour des raisons pratiques, cette hyperconnectivité se mue en relation

fusionnelle, où l'utile n'est jamais à plus d'un clic de l'agréable, le tout se mélangeant dans un joyeux flux d'informations.

## De faux vrais doudous

**A ce rythme, envisager une séparation, même courte, revient, pour les plus accros, à se voir amputés de leurs super pouvoirs.** Un moment pas facile à négocier. « Quand la batterie de mon téléphone me lâche et que je n'ai pas d'ordi sous la main, cela me stresse, explique Virginie, conseillère financière de 28 ans. Je me retrouve comme vide. Du coup, mes chargeurs sont au fond de mon sac pour pouvoir recharger illico, quitte à squatter la prise d'un café. » Même sensation de manque pour Manu, artisan de 40 ans, qui peste quand le réseau se fait rare. « J'ai l'impression qu'un truc important va se passer et que je ne serai pas au courant. Ça devient obsédant. » Nos réactions,

souvent vives quand l'objet est égaré, cassé ou lorsque le réseau tombe en panne, en disent long : ces terminaux ne sont pas des objets comme les autres. Parés de coques, de housses protectrices, customisés ou rafistolés au Scotch après une mauvaise chute, ils ne sont plus ces appareils techniques et froids que l'on gardait à distance : ils sont notre prolongement et nous aident à affronter

le monde. Pour le P<sup>e</sup> Roland Jouvent<sup>1</sup>, psychiatre et directeur du Centre émotion du CNRS à la Salpêtrière, on peut comparer ces fidèles assistants à des doudous pour adultes. A une différence près : « Un vrai doudou apaise. Celui-là sonne, relie à un réseau qui excite la curiosité sans procurer la satiété car un Google est sans limite, inépuisable et jamais fatigué de répondre... » A ce compte (et sans autorégulation), cette omniconnexion, sécurisante au début, peut aussi se révéler à double tranchant.

**A LIRE**  
J'ai débranché.  
Comment revivre sans  
Internet après une  
overdose, de Thierry  
Crouzet (Fayard).

## Le piège des e-mails

**« Le truc que je regrette, c'est la lecture, confie Marina. Dans les transports, je devrais des romans. Maintenant, quand j'ouvre un bouquin au lieu de relever mes e-mails pros, je culpabilise.**

Pis, j'ai toujours l'impression d'être débordée. » C'est le revers de la médaille. A force de vouloir optimiser le moindre temps mort, nos circuits, humains eux, saturent, d'autant qu'ils sont soumis à un rythme en constante accélération. Facteur aggravant, nos défenses contre le stress se dérèglent avec l'utilisation intensive de nouveaux modes de communication, note le psychiatre. Explication avec le classique « syndrome de la messagerie pleine » :

« Après un congé, j'angoisse à l'idée d'ouvrir ma boîte mail, pleine à craquer, soupire Virginie. C'est plus fort que moi, à peine arrivée, je suis déjà sous l'eau, stressée. » Pour expliquer cette réaction, le P<sup>r</sup> Jouvent rappelle à quel système de communication notre cerveau était jusque-là confronté : « A l'origine, la communication s'accompagne d'une voix, d'un visage expressif. Ces informations permettent à nos émotions de réguler nos échanges en décodant quels messages sont prioritaires. Sous forme numérique, les messages s'accumulent et notre système les met au même niveau, tentant d'y répondre simultanément. Résultat : le cerveau cognitif n'arrive plus à faire le tri et se trouve en surcharge. » Nos efforts pour rivaliser avec Wonderwoman seraient donc contre-productifs, même sans que nous nous en rendions compte ! Pour peu que l'on en redemande en s'inscrivant à de nouvelles *mailing lists*, la boucle est bouclée.

## Chouchoutons notre mémoire

**Et si notre cerveau nous réclamait une « coupure pub » au milieu de l'effort ?** C'est l'idée avancée par certains spécialistes, l'Américain Nicholas Carr<sup>2</sup> en tête. A force de s'adapter aux réseaux, les facultés de concentration des plus connectés s'altèreraient. Moins pessimiste, le P<sup>r</sup> Jouvent reconnaît que si ce zapping amoindrit notre attention, c'est de façon momentanée. Pour éviter ces sautes de concentration, le psychiatre insiste sur « la nécessité de ne pas saturer notre mémoire de travail par trop de Post-it mentaux » – notre cerveau serait capable d'en gérer 7 au maximum. Mais quand on sait qu'un salarié reçoit en moyenne 40 messages par jour (SMS et e-mails) et ne travaille sans interruption

que 12 minutes de suite, il faudrait être un moine bouddhiste pour ne pas perdre le fil ! Olivier, 36 ans, graphiste, le reconnaît : « En semaine, j'ai parfois l'impression d'être une hotline à moi tout seul. Quand ça part comme ça, entre deux appels, je vais sur Facebook, incapable de me replonger dans le boulot : de toute façon, je vais être encore dérangé ! Reste le week-end pour rattraper le temps perdu, au calme cette fois... »

## Une diète technologique ?

**Il existe une solution radicale pour rester efficace en préservant son temps libre** : la diète technologique.

Très en vogue aux États-Unis, où elle porte le doux nom de *digital sabbatical* (congé sabbatique numérique), c'est une mise au vert totale d'une journée à plusieurs mois. Idéale en cas de surmenage numérique, « elle reste difficilement réalisable dans un cadre professionnel au-delà d'un week-end », note le P<sup>r</sup> Jouvent. Pour recharger les batteries, le psychiatre prescrit une modération sur la longueur, avec mise en veille de cinq minutes toutes les heures de surf/travail/gaming, « sans oublier de fermer les yeux, car il y a une fatigue visuelle ». Autre antidote au stress technologique, les techniques de relaxation permettent de soulager les tensions qui naissent du grand décalage entre le corps et le mental provoquées par les écrans. D'autres pistes sont explorées par ceux qui souhaitent se déconnecter. « Bloquer mon Wi-Fi quand j'ai besoin de me focaliser sur mon travail », « partir en vacances dans une zone sans réseau », « relever mes e-mails deux fois par jour » sont ainsi cités... Sentant poindre le surmenage, même Marina a décidé de laisser portable et tablette au placard le dimanche. « Ça me fait du bien, mais je me demande si je ne vais pas ressortir mon vieux mobile quelques jours, histoire de voir si j'arrive à me passer de la 3G ! » Comme Marina, 53 % des Français<sup>3</sup> affirment « avoir déjà eu envie de ne pas se connecter à Internet pendant plusieurs jours ». S'il en reste 47 % pour qui la séparation n'est pas d'actualité, larguer quelques amarres numériques devient une nécessité pour une majorité d'entre nous face à ce trop-plein de connexion. Et si après la frénésie de la découverte, on avait atteint l'âge de raison technologique ?

Juliette Labaronne

1. Auteur du *Cerveau magicien*, Odile Jacob.
2. Il développe cette idée dans un livre qui vient d'être traduit : *Internet rend-il bête ?*, Robert Laffont.
3. Source : sondage Ifop, novembre 2010.