

24
HEURES
D'INFOS

Décès de Christian Blachas

■ Le spécialiste de la communication, de la publicité et des médias, Christian Blachas, est décédé hier des suites d'une opération chirurgicale à l'âge de 65 ans. Il était le fondateur du magazine CB News et le créateur et présentateur de l'émission Culture Pub, diffusée sur M6 entre 1987 et 2005 puis sur MT1. Le patron de M6 a salué un "créatif et un formidable entrepreneur".

Drôme : un skieur de randonnée meurt dans une avalanche

■ Il était venu avec deux copains fêter un anniversaire dans le Diois. Cet habitant de Champ de Froges (Isère) est décédé hier matin dans une avalanche dans le massif de Jocu (commune de Glandage) alors qu'il pratiquait le ski de randonnée.

Le capitaine Schettino au tribunal

■ Un tribunal de Florence se penche aujourd'hui sur le sort du commandant du Costa Concordia, poursuivi pour le naufrage et l'abandon de son navire le 13 janvier sur l'île italienne du Giglio. Le capitaine Francesco Schettino, aujourd'hui assigné à résidence, et son second sont pour l'instant les deux seules personnes poursuivies après ce naufrage qui a fait 17 morts et 15 disparus.

Premiers procès en Libye

■ La Libye a commencé à juger des partisans de l'ancien régime de Mouammar Kadhafi. Le premier procès s'est ouvert hier devant un tribunal militaire à Benghazi pour juger 41 personnes accusées d'avoir comploté contre la révolution libyenne. La défense, qui a contesté la tenue du procès devant un tribunal militaire pour des accusés civils, a obtenu le report au 15 février.

Les investisseurs ont tout perdu

■ Ils avaient investi en achetant des chambres d'hôtel à Gap, Bourg-lès-Valence, Paray-le-Monial ou Champigny, en s'endettant parfois lourdement avec l'espoir d'un bon rendement. Sauf qu'ils ne perçoivent plus de loyer depuis six mois et que la société vient d'être placée en redressement. Selon l'avocat des copropriétaires, les arriérés se chiffrent déjà à un million d'euros.

Il était Compagnon de la libération

■ Gaulliste fervent, le colonel Bernard Demolins, Compagnon de la libération, est décédé vendredi soir à Paris à l'âge de 93 ans. Il était l'un des tout derniers officiers survivants du 22 BMNA, qui a compté une dizaine de Compagnons de la libération. Cette unité de l'Armée d'Afrique a inspiré en partie le film "Indigènes" sorti en 2006.

Russie : l'opposition continue

■ L'opposition russe, qui a réussi son pari après un nouveau grand rassemblement samedi à Moscou, préparait déjà hier de nouvelles actions à l'approche du scrutin présidentiel. Une "flash mob" pourrait avoir lieu le 26 février, alors qu'une grande manifestation est d'ores et déjà prévue le 11 mars pour dénoncer les fraudes attendues lors de l'élection du 4 mars...

Un soldat tue un garde afghan

■ Un soldat américain de la coalition de l'Otan, se sentant à tort attaqué, a tué récemment un garde afghan à l'extérieur d'une base militaire, a-t-on appris hier. Un incident qui intervient deux semaines après l'attaque contre des soldats français. La victime, âgée de 22 ans, venait d'être engagée par une compagnie de sécurité privée. Une enquête a été ouverte.

Un incendie tue trois personnes

■ L'incendie d'une maison à Thil (Aube), dans la nuit de samedi, a coûté la vie à trois personnes d'une même famille, un bébé de 18 mois et ses deux grands-parents, âgés de 48 et 46 ans. Le feu, dont l'origine reste pour l'instant inconnue, s'est déclaré au milieu de la nuit, ne laissant aucune chance aux occupants. Une enquête a été confiée au parquet de Troyes.

Grèce : toujours pas d'accord...

■ Le chef de file de l'Eurogroupe Jean-Claude Juncker a haussé le ton samedi soir, menaçant la Grèce de ne pas lui accorder le nouveau programme, visant à la sauver de la faillite. Malgré les pressions, les chefs des trois partis de la coalition gouvernementale grecque sommés d'accepter publiquement de donner leur accord aux réformes à mener, se sont quittés sans accord, hier soir, et doivent se revoir aujourd'hui.

SOCIÉTÉ Les journées sans téléphone portable démarrent aujourd'hui pour trois jours

Quand les nouvelles technologies rendent accros

Les téléphones mobiles, internet, les réseaux sociaux ont envahi notre vie quotidienne. Outils de loisirs pour certains, ils sont à l'origine de véritables addictions pour d'autres.

Par Clémence LENA

Et si vous laissez tomber votre portable pendant trois jours... Les 12^e journées sans téléphone mobile démarrent ce lundi et proposent à chacun de prendre ses distances avec cet objet devenu incontournable. Un objet qui permet non seulement de téléphoner et d'envoyer des textos, mais aussi de surfer sur internet, consulter ses e-mails, échanger sur les réseaux sociaux, prendre des photos... De nouvelles pratiques devenues des réflexes. Parfois plus... Pour les vrais accros, impossible de dîner sans consulter Facebook sous la table ou d'aller au cinéma sans lire ses e-mails pendant une séance de deux heures...

Une université américaine a mené une expérience sur des étudiants en les privant de téléphone, d'ordinateur et de télévision. Tous ont rapidement ressenti des manques. Certains allant même jusqu'à la crise d'anxiété voire l'épisode de dépression.

Les adolescents fragilisés

Difficile d'évaluer combien de personnes sont concernées. Aux États-Unis, une étude a révélé que plus de 50% des Américains préféreraient abandonner l'alcool, la caféine ou le chocolat plutôt que leur téléphone pendant une semaine. Un tiers d'entre eux préféreraient même abandon-



Si beaucoup d'utilisateurs ont du mal à se passer de leur téléphone et d'internet, pour certains, cela va jusqu'à l'addiction. Photo DL/Archives

ner leur vie sexuelle...

En France, les analyses portent davantage sur les adolescents. Selon une étude TNS-Sofres parue en octobre dernier, 42% d'entre eux affirment ne pas pouvoir vivre sans nouvelles technologies.

Un comportement qui révèle d'autres troubles

Pour Jean-Charles Nayebi, psychologue auteur de plusieurs ouvrages dont "Enfants et adolescents face au numérique", il existe bien une cyberdépendance et elle prend différentes formes : "la dépendance au cyber-jeu, au cyber-sexe, à la cyber-communication (réseaux sociaux, etc), au cyber-amassage (téléchargements, achats en ligne).

Des comportements excessifs, voire compulsifs, qui cachent d'autres troubles plus profonds, selon Vanessa Lalo, psychologue clinicienne spécialisée dans les médias numériques : "Il ne faut pas con-

fondre le symptôme et le syndrome. Cela peut révéler un besoin de se sentir aimé, de voir et d'être vu, une confiance en soi très basse, une identité pas bien structurée", détaille-t-elle.

Pas préparés à ce déferlement numérique

Pour les spécialistes, les outils ne sont pas directement en cause : "J'ai tendance à penser que le problème n'est pas l'augmentation de l'intelligence de la machine mais la diminution du bon sens des hommes", explique Jean-Charles Nayebi. La difficulté, c'est qu'il n'y a "aucun cadre : on est dépassé par l'invasion des technologies et on n'arrive pas à la gérer", poursuit Vanessa Lalo. Qui conseille, notamment aux parents inquiets de voir leurs enfants accrochés à leur téléphone, d'expérimenter eux-mêmes l'outil pour mieux le comprendre et fixer des limites.

LES SIGNES QUI DOIVENT ALERTE

► SYMPTÔMES PSYCHOLOGIQUES

- Attitude euphorique et sentiment de bien-être provoqués par la navigation sur internet
- Incapacité de s'arrêter d'utiliser les outils
- Manque de temps pour la famille et les amis
- Sentiment de vide, de dépression et d'irritabilité

quand on est privé d'un ordinateur, téléphone...

- Propension à mentir sur ses activités
- Apparition de problèmes scolaires et baisse significative du rendement au travail

► SYMPTÔMES PHYSIQUES

- Syndrome du canal carpien (semblable à une

tendinite du poignet)

- Sécheresse des yeux
- Maux de tête et migraines chroniques
- Maux de dos
- Alimentation irrégulière, repas sautés et de mauvaise qualité
- Négligence de l'hygiène personnelle
- Insomnies, troubles du sommeil

Internet est-il en train de modifier notre cerveau et notre façon de penser ?



Selon un essayiste américain, le web altère les capacités de concentration et de mémoire. Photo DL/Archives

Sans même parler de dépendance, les nouvelles technologies modifient nos habitudes. Oubliées les encyclopédies et les plans des villes, voici les moteurs de recherche et la géolocalisation. Bien pratique, il faut le reconnaître, même si les plus réfractaires diront que cela rend fainéant.

Mais cela va plus loin. Dans un article intitulé "Google rend-il stupide ?" puis un livre au titre tout aussi provocateur, "Internet rend-il bête ?", l'essayiste américain Nicholas Carr décrit la façon dont le web a modifié son comportement. Extrait : "Ces dernières années, j'ai eu la désagréable impression que quelqu'un, ou quelque chose, bicolait mon cerveau. [...] C'est quand je lis que ça devient le plus flagrant. Auparavant, me plon-

ger dans un livre ou dans un long article ne me posait aucun problème. [...] Désormais, ma concentration commence à s'effiloche au bout de deux ou trois pages. Je m'agite, je perds le fil, je cherche autre chose à faire."

En résumé selon Nicholas Carr, internet aurait réduit notre capacité de concentration. Et de mémorisation : "On ne se souvient plus des contenus mais des chemins d'accès pour y arriver", résume Vanessa Lalo, psychologue clinicienne spécialisée dans les médias numériques.

Les mêmes phénomènes que pour l'alcoolisme

En janvier dernier, une étude chinoise a affirmé que l'addiction à internet avait des incidences sur le cerveau. Les chercheurs à l'origine de cette

Thierry Crouzet a décroché après une "overdose numérique"

Un soir de février 2011, Thierry Crouzet est emmené aux urgences. Avec tous les symptômes d'une crise cardiaque. Mais c'est une crise d'angoisse que les médecins diagnostiquent. Et plus précisément un "burn-out numérique". Épuisé par 15 ans de vie sur internet. "Quand je me suis retrouvé sur mon lit d'hôpital, la première chose que j'ai voulu faire c'est prendre mon téléphone pour raconter ce qui m'arrivait sur les réseaux sociaux. Là j'ai compris que j'avais un problème."

Connecté en permanence, accro aux réseaux, l'écrivain et blogueur prend une décision radicale : décrocher pendant six mois. Une expérience qu'il raconte dans un livre "J'ai débranché" (éditions Fayard). "Je n'ai pas ressenti de manque, je n'ai pas eu besoin de cachets, c'est pourquoi je considère que je n'étais pas accro", raconte-t-il.

"J'ai redécouvert l'ennui"

En revanche, sa "cure" lui a permis de retrouver un certain "art de vivre". Et c'était l'objectif. "Ce matin, j'ai fait deux heures de vélo et mon téléphone est resté éteint. Avant, j'aurais passé mon temps à m'arrêter pour prendre des photos et les publier sur Facebook et Twitter." Un cercle infernal : "On poste sur les réseaux, on attend un retour, on



Thierry Crouzet, blogueur et écrivain, raconte son histoire dans un livre : "J'ai débranché". DR

est content d'avoir ce retour alors on recommence. C'est comme avoir sa dose de communication, c'est ça le côté addictif." Un exemple parmi d'autres d'un comportement compulsif que ne supportaient plus ses proches : "Je n'étais jamais à 100 % avec eux, j'avais la sensation de me doubler en permanence."

En décrochant, Thierry Crouzet a redécouvert des plaisirs oubliés, l'ennui, l'état contemplatif. "C'est dans ces moments qu'on est créatif." Et s'il a recommencé à se connecter sur internet, l'écrivain surfe désormais avec retenue. "Mon expérience avait pour but de trouver comment utiliser tous ces outils sans en abuser. Une des recettes, c'est de faire des « pauses numériques ». Il y a des moments où il faut savoir s'arrêter."

Propos recueillis par C.Le.

étude ont scanné les cerveaux de 35 garçons et filles âgés de 14 à 21 ans, dont à peu près la moitié était diagnostiquée comme souffrant d'une addiction à internet. Ces scientifiques auraient trouvé des connexions anormales entre fibres nerveuses dans la matière blanche des cerveaux des accros à internet. Un phénomène similaire à celui observé dans les cerveaux d'individus souffrant d'alcoolisme ou d'autres troubles du contrôle de la volonté, comme la dépendance au jeu.

Gunter Schumann, professeur de psychiatrie biologique à l'Institut de Psychiatrie du King's College, à Londres, a déclaré à la BBC que des observations similaires avaient été faites sur les cerveaux de personnes dépendantes aux jeux vidéo.