

L'édito
**Olivier
Auguste**
Directeur adjoint
de la rédaction



Débranche !

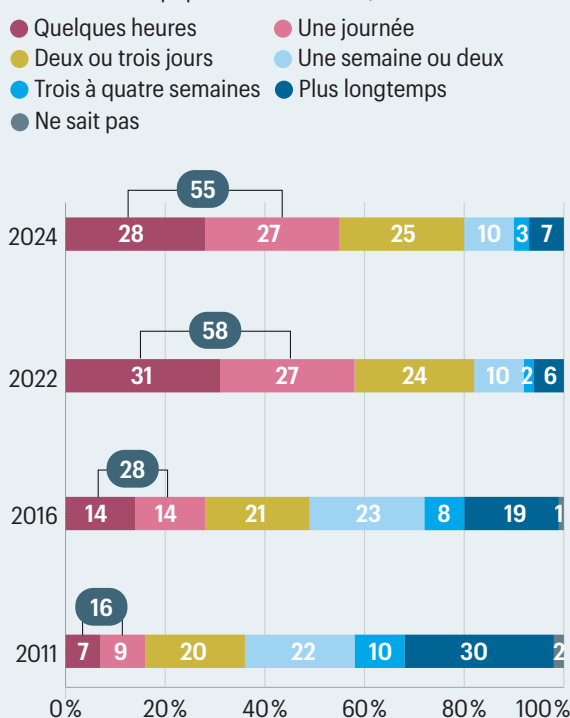
« Lâche donc ton portable ! » Combien de fois par jour un parent prononce-t-il cette phrase ? Surtout en vacances, devant un ado dont il a l'impression que, tout occupé à cliquer d'une vidéo à l'autre, il passe à côté d'un paysage admirable, rate une occasion de se plonger dans un bouquin captivant, oublie de profiter d'un moment de discussion ou de jeu avec ses frères et sœurs, ses cousins, amis, grands-parents... Et puis, face à une utilisation compulsive des réseaux sociaux, dont de nombreuses études scientifiques ont montré le caractère addictif, la pause estivale est l'occasion de décrocher un peu — sans mauvais jeu de mots —, d'autant que les jeunes ne décrochent plus guère leur téléphone pour parler à un interlocuteur !

Louable sursaut de la part d'adultes (nous tous, en vérité) qui n'ont pas toujours, le reste de l'année, rentrant à la maison après une journée de travail chargée, le courage d'affirmer leur autorité au risque d'entrer en conflit avec leurs enfants. Oui, l'été est l'occasion d'une détox numérique bienvenue.

Encore faut-il se l'appliquer à soi-même ! La multiplication des canaux de communication et l'essor du télétravail ont fait naître la notion légitime de droit à la déconnexion, pour éviter de laisser notre vie professionnelle envahir chaque instant de notre vie personnelle. Mais qui ne s'est jamais surpris en congés, sans que rien ne l'y contraigne et presque sans s'en rendre compte, à passer sur son téléphone de longues minutes qui deviennent parfois des heures ? Et si nous faisons, pour nous-mêmes autant que pour donner l'exemple à notre progéniture, du droit à la déconnexion un devoir de vacances ?

Période passée sans Internet, sans sentiment de manque

Ensemble de la population internautes, en %



Et si on déconnectait...

ÉCRANS | Au resto, au cinéma, aux toilettes. Nous gardons en continu un œil sur nos téléphones. Jusqu'à l'overdose. L'été offre l'occasion de souffler un peu.

Frédéric Gouaillard

C'EST QUASIMENT devenu un rituel. Cette semaine, Nadia, 48 ans, a désactivé les notifications de son compte LinkedIn, ce réseau social professionnel qu'elle utilise énormément. Une mise en jambes pour cette mère de famille avant ses congés, et la déconnexion numérique qu'elle s'impose depuis quatre ans maintenant. Comme elle, nous sommes nombreux à lever — un peu — le pied pendant les congés.

Selon une étude qui vient de paraître, 28,5 % des Français filtrent les notifications de leur portable pendant les vacances et 15,6 % les coupent totalement.

Un choix salutaire : « Décrocher ponctuellement et partiellement équivaut à reprendre souffle et distance », commente Francis Jauréguiberry, professeur à l'université de Pau (Pyrénées-Atlantiques). Ce spécialiste de la déconnexion voit dans ces petites coupures non spectaculaires « la défense d'un temps à soi » et « la préservation de ses propres rythmes dans un monde poussant à l'accélération ». Passer moins de temps devant

un écran serait une manière de regagner en capacité de concentration, en temps de sommeil, en qualité de vie en général.

Des cures spécialisées en thalasso

Des bienfaits dont se sont emparés les acteurs du tourisme qui en ont fait un argument de vente de séjours estampillés « détox numérique ». Les thalassos s'y mettent aussi, et proposent des cures spécialisées, à des tarifs parfois prohibitifs, à partir de 1200 € les six jours.

« Dans mon métier, la communication, je suis tout le temps branchée, raconte Nadia. Avant, même en congés, ça continuait. » La prise de conscience lui est venue quand elle a remarqué qu'en vacances, elle passait beaucoup de temps sur Instagram à observer... les vacances des autres ! « C'est là que j'ai pris la décision de couper tous mes réseaux sociaux. » Nadia ne désinstalle pas les applications de son téléphone, mais elle s'oblige à ne pas les consulter.

Gilbert Cordier, 45 ans, réfléchit lui à pousser le curseur un peu plus loin cette année. Depuis trois ans, ce cadre supérieur dans

le secteur bancaire, adepte de la détox digitale estivale, mettait lui aussi son application LinkedIn en sommeil.

« Cette année, je pense à la désinstaller », explique cet amateur de lecture, de sport et de randonnées. Pour lui, l'été en famille rime désormais avec coupure prolongée.

Au moment de son départ pour Tenerife (Espagne), dans quelques jours, il basculera son téléphone professionnel en mode avion et rangera son ordinateur portable dans le tiroir du bureau. Dans le même temps, ce père de deux enfants de 9 et 11 ans désactivera toutes les notifications de ses applications sur son smartphone.

« Je reviens au boulot frais, dispo »

« Ce qui m'a fait un bien énorme, c'est d'avoir supprimé les alertes de WhatsApp, observe le quadragénaire. Jusqu'ici, j'avais conservé celles de ma famille très proche. Désormais, je leur envoie un message au début des vacances pour leur expliquer que je vais les déconnecter. S'il y a une urgence, ils m'appellent. Je reviens au téléphone d'avant, voilà tout. »

Gilbert Cordier le confirme : réduire le temps passé

sur les écrans et Internet à un effet régénérateur. « Je reviens au boulot frais, dispo, et surtout avec de nouvelles idées », résume le cadre, qui se sent toutefois bien isolé dans sa démarche. « Ma femme ne va pas aussi loin dans la déconnexion, et je n'ai pas l'impression que, dans mon entourage amical ou professionnel, beaucoup de personnes s'y mettent vraiment. »

Selon le dernier Baromètre du numérique, quatre personnes sur dix estiment pourtant « excessif le temps qu'elles passent devant les écrans pour leur usage personnel ». Mais la déconnexion totale reste difficile à atteindre : « Plus d'un internaute sur deux (55 %) déclare ne pas pouvoir se passer d'Internet plus d'une journée (voir infographie ci-contre). »

Quant à ceux qui parviennent à s'en éloigner lors des vacances, « c'est souvent pour replonger derrière », observe le sociologue Pierre Boullier. « Finalement, poursuit ce spécialiste du numérique, ils n'ont rien transformé dans le rapport à ce système. » Et de suggérer, pour prolonger les effets de la détox, de profiter de l'été pour, par exemple, quitter définitivement un réseau social.