

ESSAYEZ LA DIGITAL DETOX

On surfe au réveil, on tweete jour et nuit, on instagramme ses maillots... Et si Internet nous rendait fous ? Profitons de l'été pour décrocher !

Par Amandine Grosse

FACEBOOK, TWITTER, INSTAGRAM, E-MAILS, SITES

d'info ou d'intox... Vous avez fait le tour de votre sphère digitale en l'espace de trente minutes. Et ce petit manège recommencera dans moins d'une heure. Si, si : vous êtes overconnectée, droguée au Web et dépendante de vos réseaux. Bref, vous êtes normale. Et si soufflait sur votre été un air de « pas y toucher » ? Une envie de débrancher ? Portrait-robot d'une génération qui chasse le virtuel pour se (re)connecter au réel. On les appelle les Digital Detox. Ils ont entre 25 et 40 ans et, comme les trois quarts des Français, se connectent tous les jours. Ou plutôt se connectaient. Car, selon une étude réalisée par l'agence Dagobert, si 41 % des internautes avouent avoir du mal à se passer du Web plus de 72 heures, 62 % manifestent le désir de prendre du recul avec l'environnement digital. Ils sont de plus en plus nombreux à diminuer leur e-activité pour renouer avec la réalité. Mais pourquoi couper le cordon ? Pour Jérémie Abric, directeur stratégie chez Dagobert, plusieurs facteurs sont à l'origine du mouvement. Du côté des réseaux sociaux, on sent une certaine lassitude. Marre de passer sa vie à regarder celle des autres. Assez de voir les photos de plats instagrammés matin, midi et soir par des amis virtuels en quête de reconnaissance culinaire. Ras le bol de liker des photos de voyages shootées à Tahiti sous les pluies de juin. Et si on perdait son temps au pays du néant ?

La course éperdue à l'actu, la crainte d'être atteint du syndrome Fomo* épuise les ultraconnectés. A force de multiplier les news alerts, on devient accro à l'info. Alors, certains revendiquent une déconnexion quasi militante. Conscients que rien n'est confidentiel sur le Web, que nos données personnelles peuvent être utilisées par des entreprises, ils refusent de devenir des cibles faciles à appâter. Et, pour couper net l'accès à leurs données privées, ils débranchent tout. « Globalement, les Digital Detox se sentent écrasés par cette connexion qui nécessite une disponibilité permanente. A une époque où l'on existe

d'avantage dans le digital que dans le réel, on note un désenchantement, une envie de renouer avec les plaisirs simples de la vie », conclut Jérémie Abric. Aux Etats-Unis, la tendance Digital Detox a donné naissance à un véritable marché. Entre les centres qui proposent des cures contre l'addiction au Web et les agences de voyages qui organisent des séjours dans des lieux sans accès à Internet, les solutions pour soigner sa dépendance à l'ultraconnexion se développent comme des champignons. Une cible de consommateurs qui n'a pas échappé aux publicitaires. « Pour les marques, cette volonté affichée d'auto-réguler sa connexion au digital est un signal intéressant. Elles ont compris qu'elles devaient apporter plus de valeur et de richesse à leurs produits », précise Jérémie Abric. L'objectif étant de se connecter au réel, à l'authentique et à l'humain. Trois notions véhiculées, entre autres, par la marque Nescafé. La publicité met en scène Arnaud partant à la rencontre de ses amis Facebook, caméra à l'épaule et tasse de café à la main. Et les initiatives marketing allant dans ce sens se multiplient : à Amsterdam, KitKat a installé des zones gratuites sans WiFi pour faire un digital break, et Diesel se moque ouvertement des baskets Nike connectées (qui transmettent nos performances à notre Smartphone) en rééditant un modèle de 1993 conçu bien avant la 4G. Etre à contre-courant de la course au digital : le nouvel anticonformisme des années 2010 ?

ET SI LA E-DÉPENDANCE ÉTAIT SURTOUT UNE ADDICTION

à l'autre. Cette théorie est avancée par Michael Stora, psychanalyste et cofondateur de l'Observatoire des mondes numériques en sciences humaines**. « Finalement, le Smartphone, l'ordinateur, la tablette ne sont que des médiateurs. L'internaute est en réalité accro aux commentaires sur Facebook et aux retweets. Bref, au lien virtuel qui l'unit aux autres. Se déconnecter des réseaux sociaux, c'est accepter de disparaître. » Qui n'a pas posté un lien ou un statut sur Facebook dans l'espoir de cumuler un maximum de « like » et de commentaires ?



Anna Rhea/Gallery Stock

ANNA : « DÉBRANCHER, C'EST DUR. »

« Ma hantise ? Passer à côté de l'info qui fait le buzz. C'est dire si j'étais accrochée à mon Smartphone. A longueur de journée (et de soirée !), je checkais mes mails, j'y répondais aussitôt avec l'angoisse de ne pas avoir été assez rapide, je tweetais régulièrement pour rester dans la course et instagrammais à l'affût des petits cœurs qui validaient le génie de ma photo. Des réflexes qui empoisonnaient ma vie privée et polluaient ma « vraie » disponibilité. J'ai profité d'un voyage en Grèce pour couper net mon téléphone pendant une semaine. Et là, j'ai découvert le manque. J'ai relu Henry Miller, joué des heures avec mon fils, lutté pour ne pas tweeter et pris conscience que j'étais addict, droguée à l'ultraconnexion ! Le choc. Aujourd'hui ? Je coupe portable, mails & Co après 19 h et, le week-end, je m'impose des plages horaires pour répondre à tous mes mails. C'est dur mais j'essaie de m'y tenir. Moins d'instantanéité et plus de qualité, mon nouveau credo ! Et, cet été, je réitère l'expérience « totale déconnexion »... à l'ancienne. »

« On cherche à faire monter son Audimat intime, celui qui remplira notre réservoir de confiance en soi dans les moments où l'on se sent seul », poursuit le psychanalyste. Et ce « retour sur investissement affectif » est presque enivrant. Or, que se passe-t-il quand sa e-popularité baisse ? « Quand on ne reçoit plus sa dose de commentaires, on déprime et on prend conscience des chaînes qui nous lient aux réseaux. De quoi avoir subitement envie de se déconnecter », conclut Michael Stora. Et de faire une pause dans cette addiction à l'information. « On pourrait faire un parallèle avec le sommeil, note le spécialiste. Les gens qui n'arrivent pas à s'endormir au moment du coucher ont souvent ce sentiment effrayant que le monde continuera à tourner sans eux. C'est cette peur de manquer quelque chose qui rend addict au Web. » Alors demain, quand vous vous réveillerez, n'allumez pas votre Smartphone, snobez vos mails, ignorez Facebook & Co. Vous constaterez par vous-même que le monde a tourné malgré tout avec vous. Et que vous étiez, alors, réellement connectée. ■

* Fear of missing out (angoisse de manquer quelque chose).

** omnsh.org