

Kilomètre 2

# Nouveau fond d'écran

Les moyens technologiques nous donnent l'impression de pouvoir gérer plus facilement notre vie professionnelle et personnelle. Mais ce n'est qu'une illusion. Nos deux univers sont de plus en plus poreux. Et ce que nous gagnons en fluidité, nous le perdons en concentration. Tout est devenu possible tout le temps. C'est vertigineux. Nous avons désormais accès très facilement à une masse d'informations qu'une vie entière ne suffirait pas à explorer. Un constat tellement déprimant quand on y pense... Sur YouTube par exemple, chaque minute, 400 heures de vidéo sont mises en ligne... Nous fabriquons nous-mêmes ces informations par nos contributions sur les réseaux sociaux, par ce que nous choisissons de partager. Nous avons également accès, par la numérisation d'archives partout dans le monde, à une encyclopédie faramineuse. Comment, dans cet éden, ne pas avoir envie de s'abreuver à toutes ces sources ? Comment résister à la tentation de cliquer, de s'informer, d'apprendre, de poster, de liker, de stocker, d'archiver ? J'ai pour ma part totalement succombé : lorsqu'on a grandi avec un *Petit Larousse*, les vingt volumes de l'encyclopédie *Universalis*, et le *Quid* à chaque Noël, on mesure la chance inouïe que l'on a d'accéder aussi facilement à toutes ces données et de les utiliser.

Le revers de la médaille, c'est cette impression, très frustrante, dans cette masse d'informations disponibles, de passer à côté de l'info, de manquer un événement, de rater un buzz. Nous sommes sous la pression constante de cette crainte, appelée « FOMO » par les observateurs de nos usages numériques, pour *fear of missing out* (que l'on peut traduire par « peur de passer à côté »).

Dès 2008, l'auteur américain Nicholas Carr donnait l'alerte dans un article devenu célèbre intitulé « Is Google Making Us Stupid?<sup>1</sup> » (« Google nous rend-il bêtes? ») : « Le Web a été un don du ciel pour l'auteur que je suis. Une recherche qui d'ordinaire me prenait des jours dans les bibliothèques peut désormais être effectuée en quelques minutes. [...] Même lorsque je ne travaille pas, il y a de fortes chances que je sois en train de glaner des infos sur le Web, d'écrire des e-mails, de passer en revue les gros titres et les billets de blogs, de regarder des vidéos ou d'écouter des podcasts, ou simplement d'aller de liens en liens », écrit-il pour pointer du doigt les changements induits sur notre pensée par notre fréquentation assidue d'Internet. « Mon esprit attend désormais de récolter des informations de la même manière que celles obtenues sur le Net : comme un flux de particules s'écoulant rapidement. Autrefois, j'étais un plongeur dans un océan de mots. Aujourd'hui, je reste à la surface, comme un type sur un jet-ski. »

Je suis moi aussi devenue pilote de jet-ski. Avec un smartphone. Qui ne s'éteignait jamais.

J'en ai pris conscience de manière progressive. Je ne me suis pas réveillée un matin en me disant : « J'arrête Twitter, je jette mon iPhone, et je pars dans le Larzac. » Il y a eu d'abord mes enfants, qui me reprochaient souvent de passer plus de temps devant un écran qu'avec eux. Le monde à l'envers. Ils avaient raison. Je tentais de me cacher derrière des justifications professionnelles. C'était partiellement vrai. Je travaillais beaucoup, mais j'aurais pu écourter le temps que je passais à converser

---

1 Nicholas Carr, « Is Google Making Us Stupid? », *The Atlantic*, juillet-août 2008.

sur les réseaux sociaux, qui empiétait parfois sur ma vie familiale. J'avais l'impression sincère que ce temps conversationnel était utile, qu'il s'inscrivait dans une dynamique professionnelle. Rétrospectivement, il m'apparaît qu'il s'agissait davantage d'un bruit de fond. Au final, la solution est venue du problème : j'ai vu le peuple des réseaux sociaux croître, changer, se distordre, se durcir sous l'assaut de meutes de tous horizons, au point de transformer ces lieux de partage en espaces beaucoup moins sociaux. Le buzz a fini par remplacer l'info, le clash s'est substitué au débat, le communautarisme a peu à peu remplacé les affinités, et certains échanges en ligne me donnaient parfois la nausée.

J'ai fini par ressentir une forme de dégoût pour ce qui se passait derrière mon écran. Et par éprouver le besoin de nouveaux horizons. J'ai donc décidé de changer d'air pour de bon. Je l'ai fait, au pied de la lettre. En commençant par mon logiciel intérieur : j'y ai installé des vraies forêts, des vrais sentiers, des vrais galets, des vraies montagnes, des vraies vagues ; tout, sauf des pixels.

Kilomètre 3

La vie  
n'est pas  
(qu')un  
long flux  
tranquille

J'ai le privilège de ne pas avoir passé ma jeunesse à chercher du réseau. Quand on partait en vacances quelque part, je m'inquiétais de la proximité de la mer, pas de celle du wi-fi, question de génération. Bien sûr, si j'avais 16 ans aujourd'hui, je serais la première à réclamer une connexion.

Mais rétrospectivement, j'estime que c'est en effet un privilège. Privilège d'avoir eu l'esprit tranquille, disponible pour vadrouiller et m'intéresser au monde extérieur, penser, rêvasser, m'échapper, errer, m'ennuyer aussi, beaucoup. Mais surtout, surtout, mon esprit était, par la force des choses, déconnecté. Je n'ai pas passé les premières années de ma vie les neurones constamment en prise, même en sourdine, même inconsciemment, avec un monde parallèle qui ne dort jamais. Je sais, pour l'avoir expérimenté au quotidien pendant plus de la moitié de mon âge actuel, qu'on peut ne pas être connecté vingt-quatre heures sur vingt-quatre sans pour autant dépérir. Je sais qu'il existe d'autres sources d'information que Twitter, Wikipédia, YouTube ou les stories Snapchat – ce qui ne m'empêche pas de reconnaître des qualités à ces différents canaux et de les utiliser. Je sais qu'une vie est possible sans smartphone. C'est une vie certes « décalée », bien moins pratique, moins « augmentée », moins « XXL », mais elle est possible. Ça a été la mienne pendant vingt-cinq ans, et celle d'*Homo sapiens* pendant trois cent mille ans.

Comprenons-nous bien. Je ne suis pas en train de dire : « C'était mieux avant. » Je ne veux surtout pas revenir en arrière, je ne veux pas vivre dans une grotte. Je n'ai pas non plus envie de jeter mon iPhone aux orties.

Je dis simplement : voilà comment ma génération a grandi, voilà les conséquences qu'on peut en tirer.

Je regrette l'insouciance d'une vie sans prothèse numérique. Nous sommes devenus dépendants de nos smartphones. Accros. Intoxiqués aux mentions. Obnubilés par les notifications. Obsédés par les likes. Submergés par les injonctions. Incapables de nous déplacer sans Google Maps. De manger sans Uber Eats. Et notre apparente mobilité ne fait que renforcer le phénomène : il n'y a désormais plus de coupure à la maison, chez les amis, au bureau, dans la rue. Notre vie est devenue un long tunnel d'interactions numériques.

Au fil des années, nous avons délégué de plus en plus de tâches à ce qui n'était au départ qu'un téléphone amélioré. Au prétexte de nous faciliter la vie, nous avons confié à notre smartphone des données de toutes sortes, personnelles, professionnelles, et même d'ordre médical. Posons-nous deux minutes et observons notre attitude face à notre mobile : nous le dégainons souvent sans raison objective, de manière pavlovienne (que celui qui n'a jamais vérifié son écran par pur réflexe me coupe le wi-fi sur trois générations). Son intrusion dans notre quotidien est devenue excessive.

Selon une enquête du cabinet Deloitte réalisée en 2016<sup>2</sup>, les Français vérifient leur smartphone en moyenne 26,6 fois par jour (un chiffre qu'il faut presque multiplier par deux pour les 18-24 ans!). L'étude souligne entre autres que « l'usage intensif du téléphone portable peut

---

2 Deloitte, « Les Français et le smartphone en 2016 : une relation fusionnelle », 2016, <https://www2.deloitte.com/fr/fr/pages/technology-media-and-telecommunications/articles/usages-mobiles-2016.html>

[...] générer des comportements à risque : ainsi, 58% des Français reconnaissent qu'il leur arrive de consulter leur smartphone au volant et 66% alors qu'ils traversent la rue. Enfin, le téléphone portable s'imisce de plus en plus dans les foyers, au point de devenir parfois source de conflit : 81% des Français disent utiliser leur smartphone pendant les repas pris en famille ou en compagnie d'amis ; 43% des jeunes de 18 à 24 ans admettent qu'il leur arrive de se disputer avec leurs parents au sujet d'un usage excessif du téléphone portable.» On notera le champ sémantique : « comportements à risque », « source de conflit », « usage excessif ».

Notre exosquelette numérique est devenu totalement accaparant.

Aussi séduisante soit-elle, l'alliance du mobile et du tactile est pleine de pièges. Le smartphone nous happe dans un espace-temps infini dont il est difficile de s'extraire. Les psys ont trouvé un nom à cette nouvelle forme d'addiction : la « nomophobie », contraction de *no mobile phobia*, la « phobie de l'absence de portable ». Je ne sais pas si je suis devenue nomophobe, mais encore aujourd'hui, alors que j'ai pris un certain recul face à cet aspect de ma vie, mon réflexe quand je quitte mon domicile ou mon bureau est de m'assurer que mon iPhone se trouve bien dans mon sac. Ce qui me chiffonne... car j'ai un peu l'impression de revivre les sensations très désagréables liées au manque de tabac. Heureusement, le smartphone est moins nocif pour les bronches. Il peut même sauver des vies : tous les organisateurs de trails exigent des coureurs, à juste titre, qu'ils aient un téléphone chargé dans leur sac à dos.