STAGE DE « DIGITAL DETOX »

La déconnexion, nouveau luxe ?

Quatre notifications Messenger, une nouvelle photo sur Instagram, 3 SMS, 12 e-mails, 6 posts Facebook et une dizaine de Tweets. C'est le fond d'écran habituel du smartphone qu'on emporte dans la rue, en vacances, sous la couette. Tandis que les psys s'inquiètent de cette hyperconnexion, des hôtels, cafés ou agences de voyage proposent des « digital detox », des retraites d'un nouveau genre pour réapprendre à déconnecter. **Sarah Diep** / Photos : **Erwan Floc'h**

« *Là, tout n'est qu'ordre et beauté, luxe, calme et volupté.* » Spontanément, les vers de Baudelaire me reviennent en mémoire lorsque je m'avance dans le vaste loft lumineux, subtilement décoré de jolies ampoules design et de meubles chinés en brocante. On se croirait dans une galerie d'art ou bien dans le salon d'une amie très élégante. Sur le vibrant boulevard de Magenta (Paris 10e), Seymour+ est un havre de méditation pour « *philosophes, pèlerins et punks* ». À l'entrée, on m'invite à laisser tous mes objets dans un casier avant de commencer une sorte de parcours initiatique. Après avoir réalisé mon autoportrait dans une cabine à « selfie-maton », je m'installe dans une salle sombre au fond d'un fauteuil laineux. Une seule consigne : ontempler le tableau blanc devant moi et laisser mes isées remonter à la surface. e stress des d la frustration de n r suffisamment de moments avec ceu s un emploi du temps hivernal u . en griffonnant sur le papier, j'ai voir plus clair. Un peu comme l journal intime en primaire. Puis, seule dans un jardin d'hiver poéné de feuilles mortes, je me prends à istence, mon esprit vagabonde tandis gard rebondit allègrement sur l'agencement végétal qui m'entoure. Le temps de ne rien faire. En revenant à la « réalité », je me sens étonnamment reposée. Melissa Unger, la fondatrice du lieu, m'accueille d'un gentil sourire : « *Aujourd'hui, on est inondé de stimuli. Alors ici, on enlève d'un coup toutes les enseignes publicitaires, les couleurs criardes, les bruits. Et on se rend compte que c'est plus agréable, non ?* » À presque 50 ans, la Franco-Américaine a déjà eu mille et une vies, travaillant pendant une vingtaine d'années dans le cinéma, la pub et l'art. « *J'étais le cliché de la New-Yorkaise hyperactive, tout le temps connectée, qui fumait beaucoup et mangeait mal,* raconte-t-elle. *C'est à travers plusieurs lectures, en découvrant la psychologie cognitive, que j'ai réussi à comprendre d'où venaient mes névroses. À Seymour+, j'ai voulu mettre en place tout ce qui avait marché pour moi.* » Depuis trois ans, le lieu invite donc les urbains stressés à déconnecter, pour 45 minutes ou bien trois heures. Mais l'enjouée Melissa Unger précise avec un charmant accent américain : « *Je ne suis pas anti-technologies. Ce sont des outils formidables qui peuvent aussi servir à rendre le monde meilleur. Et si tu as envie de regarder des séries tout l'aprèm parce que c'est ce qui te ferait du bien, vas-y ! Ce que je veux surtout dire aux gens, c'est qu'il faut s'occuper de sa santé mentale aussi bien que de sa santé physique.* » Un conseil bien senti à l'heure où l'on décrit « l'hyperconnexion » comme la maladie du

> **"54 % des Français ont le sentiment d'être saturés d'informations (SMS, mails...)."**
>
> *(L'attention à l'heure du numérique, BVA pour Digital Society Forum d'Orange, septembre 2016.)*

STAGE DE « DIGITAL DETOX »

La déconnexion, nouveau luxe ?

Quatre notifications Messenger, une nouvelle photo sur Instagram, 3 SMS, 12 e-mails, 6 posts Facebook et une dizaine de Tweets. C'est le fond d'écran habituel du smartphone qu'on emporte dans la rue, en vacances, sous la couette. Tandis que les psys s'inquiètent de cette hyperconnexion, des hôtels, cafés ou agences de voyage proposent des « digital detox », des retraites d'un nouveau genre pour réapprendre à déconnecter. **Sarah Diep** / Photos : **Erwan Floc'h**

« *Là, tout n'est qu'ordre et beauté, luxe, calme et volupté.* » Spontanément, les vers de Baudelaire me reviennent en mémoire lorsque je m'avance dans le vaste loft lumineux, subtilement décoré de jolies ampoules design et de meubles chinés en brocante. On se croirait dans une galerie d'art ou bien dans le salon d'une amie très élégante. Sur le vibrant boulevard de Magenta (Paris 10e), Seymour+ est un havre de méditation pour « *philosophes, pèlerins et punks* ». À l'entrée, on m'invite à laisser tous mes objets dans un casier avant de commencer une sorte de parcours initiatique. Après avoir réalisé mon autoportrait dans une cabine à « selfie-maton », je m'installe dans une salle sombre au fond d'un fauteuil laineux. Une seule consigne : contempler le tableau blanc tiré devant moi et laisser mes pensées remonter à la surface. Le stress des deadlines, la frustration de ne pas trouver suffisamment de moments avec ceux que j'aime dans un emploi du temps hivernal un peu déprimant… en griffonnant sur le papier, j'ai le sentiment d'y voir plus clair. Un peu comme lorsque je tenais un journal intime en primaire. Puis, au sous-sol, cachée seule dans un jardin d'hiver poétiquement parsemé de feuilles mortes, je me prends à méditer sur l'existence, mon esprit vagabonde tandis que mon regard rebondit allègrement sur l'agencement végétal qui m'entoure. Le temps de ne rien faire. En revenant à la « réalité », je me sens étonnamment reposée. Melissa Unger, la fondatrice du lieu, m'accueille d'un gentil sourire : « *Aujourd'hui, on est inondé de stimuli. Alors ici, on enlève d'un coup toutes les enseignes publicitaires, les couleurs criardes, les bruits. Et on se rend compte que c'est plus agréable, non ?* » À presque 50 ans, la Franco-Américaine a déjà eu mille et une vies, travaillant pendant une vingtaine d'années dans le cinéma, la pub et l'art. « *J'étais le cliché de la New-Yorkaise hyperactive, tout le temps connectée, qui fumait beaucoup et mangeait mal,* raconte-t-elle. *C'est à travers plusieurs lectures, en découvrant la psychologie cognitive, que j'ai réussi à comprendre d'où venaient mes névroses. À Seymour+, j'ai voulu mettre en place tout ce qui avait marché pour moi.* » Depuis trois ans, le lieu invite donc les urbains stressés à déconnecter, pour 45 minutes ou bien trois heures. Mais l'enjouée Melissa Unger précise avec un charmant accent américain : « *Je ne suis pas anti-technologies. Ce sont des outils formidables qui peuvent aussi servir à rendre le monde meilleur. Et si tu as envie de regarder des séries tout l'aprèm parce que c'est ce qui te ferait du bien, vas-y ! Ce que je veux surtout dire aux gens, c'est qu'il faut s'occuper de sa santé mentale aussi bien que de sa santé physique.* » Un conseil bien senti à l'heure où l'on décrit « l'hyperconnexion » comme la maladie du

"54 % des Français ont le sentiment d'être saturés d'informations (SMS, mails…)."

(L'attention à l'heure du numérique, BVA pour Digital Society Forum d'Orange, septembre 2016.)

siècle. Dix ans après le lancement du premier iPhone, nous consultons notre téléphone près de 200 fois par jour, passons plus de 8 heures quotidiennes devant des écrans, et environ 70 % des Français vérifient leur messagerie toutes les 5 minutes. En septembre 2016, un rapport du Digital Society Forum d'Orange avec BVA indiquait que 36 % des Français se sentaient dépendants de leur smartphone, et près d'un tiers angoissés sans leur smartphone (ce taux monte à 61 % chez les moins de 35 ans). Psychiatre addictologue et vice-président de SOS Addictions, Laurent Karila liste de nombreux symptômes liés à ce qu'il appelle une « *addiction au smartphone* » : ne penser qu'à ça, l'utiliser de manière compulsive et excessive, manifester des signes de manque ou d'anxiété lorsqu'on en est éloigné – en d'autres termes être atteint de « nomophobie » *(1)*... S'il n'est pas encore considéré comme une véritable pathologie en France, le problème a déjà été pris à bras-le-corps dans certains pays d'Asie : avec près de 24 millions de cyberdépendants, l'addiction au numérique a été reconnue comme trouble clinique depuis 2008 en Chine, où les camps de désintoxication se sont multipliés (bien qu'ils ressemblent davantage à des mini-dictatures militaires qu'à des thalassothérapies).

La déconnexion, un nouveau droit ?

Depuis le 1er janvier 2017, toute entreprise de plus de 50 salariés a l'obligation de respecter le « droit à la déconnexion » de ses employés (article 55 de la loi El Khomri). Fini les e-mails et SMS envoyés dans la nuit ! Objectif : délimiter vie pro et vie perso. Bien que la France soit le premier pays à légiférer sur la question, cette nouvelle loi est en fait superflue : d'abord parce qu'elle ne prévoit pas de sanctions, ensuite parce que le code du travail interdisait déjà les sollicitations professionnelles hors des temps de travail. C'est toutefois un grand pas dans la reconnaissance du fait qu'il existe bien un problème lié au numérique. Certaines entreprises comme Orange ou La Poste, dès 2014, ont instauré des blocages d'e-mails entre 20 heures et 7 heures du matin ; pour d'autres boîtes, notamment celles ayant des branches à l'international ou des activités en continu, le sujet risque d'être plus complexe.

TRAPÈZES ENDOLORIS ET KITESURF EN GRÈCE

Sans aller jusqu'à de telles extrémités, l'envie est pressante de débrancher : 8 Français sur 10 jugent important de s'imposer des temps de déconnexion. C'est là que Seymour+ prend tout son sens – et avec lui, une myriade d'initiatives qui fleurissent depuis quelques années pour proposer aux jeunes gens modernes des vacances d'un nouveau genre : les « digital detox ». Comble de l'ironie, c'est au cœur de la Silicon Valley – où siègent tous les géants du web – que la tendance a émergé. Depuis 2015 aux États-Unis, le 6 mars a même été décrété National Day of Unplugging (« Journée nationale de la déconnexion »). L'entreprise Digital Detox organise régulièrement des « summer camps » californiens (Camp Grounded) pour adultes stressés qui lâchent un instant téléphone et tablette pour se remettre au coloriage. En France, l'idée fait son chemin et on trouve aujourd'hui de tout sous le label « digital detox » : hôtels, spas, cafés, voyages, apéros…

Parmi les premiers à s'être lancés, l'hôtel Westin Paris-Vendôme, en 2014 : pour 448 euros la nuit (une centaine d'euros de plus qu'une chambre normale), le Parisien hyperconnecté dépose ses appareils électroniques dans un coffre-fort et se voit offrir « *un massage énergisant de 30 minutes pour soulager cou, trapèzes et pouces endoloris par l'utilisation de nos technologies ; un guide des parcs et jardins ; des magazines réels pour revenir au plaisir de la lecture sur papier* »… qui ont d'ailleurs davantage séduit les blogueuses lifestyle que les véritables *digital addicts*, puisque l'hôtel n'a jusqu'à présent compté qu'une dizaine de clients. L'agence de voyage Into The Tribe propose, elle, des séjours en Bourgogne, en Espagne, au Portugal ou en Grèce, en totale déconnexion – une application permet de bloquer toutes les fonctions de son smartphone hormis les appels. « *L'homme n'est pas fait pour passer sa vie derrière un écran* », estime son fondateur, Vincent Dupin, 27 ans, qui a résisté à l'achat d'un téléphone intelligent jusqu'à l'année dernière (!). Évidemment, on lui rétorquera qu'il est plus facile de déconnecter lorsqu'on passe une semaine à faire du kitesurf au large d'une île grecque paradisiaque. C'est pourquoi il s'engage également à dispenser tout au long du

© Erwan Floc'h

(1) Terme issu de la contraction « no mobile-phone phobia ».

voyage des astuces pour continuer la detox au retour des vacances : ne pas consulter son téléphone juste avant de se coucher, acheter un radio-réveil et une montre… Pour lui, ces retraites monacales nouvelle génération sont surtout un moment pour « *prendre conscience qu'une vie sans connexion peut être cool aussi !* ».

© Erwan Floch

SHABBAT DU NUMÉRIQUE

Forcément, les journalistes s'y sont mis sur le mode « *On a testé pour vous* » : Camille Polloni en detox pendant une journée pour *Les Inrocks* en 2009, Pierre-Olivier Labbé se passant d'internet pendant trois mois pour un docu *Canal+*, et surtout Guy Birenbaum, ancien d'*Europe 1* tombé dans la dépression digitale en « tweet-clashant » à tout-va, qui raconte sa descente aux enfers dans son livre *Vous m'avez manqué. Histoire d'une dépression française* (Les Arènes, 2015). Au-delà de l'effet de mode, le phénomène est donc réel : une récente étude de l'université de Pittsburgh montre que les jeunes se rendant « très souvent » sur les réseaux sociaux ont 2,7 fois plus de chances de devenir dépressifs que les autres. Le psychanalyste Michael Stora, fondateur de l'Observatoire des mondes numériques en sciences humaines (OMNSH), explique que « *notre hyperconnexion est le révélateur de problématiques souvent plus profondes. Les cadres sup' qui n'arrivent pas à décrocher de leurs e-mails sont généralement des "workaholics" ; ceux accros aux réseaux sociaux manquent de confiance en eux… et à chaque "like", c'est comme une récompense, ça délivre une décharge de dopamine qui finit par rendre addict.* » La solution ? Combiner quelques bonnes pratiques quotidiennes *(lire nos conseils p. 35)* et un recentrage sur soi *via* de la méditation de pleine conscience par exemple, comme le suggère Melissa Unger : « *Qu'est-ce qu'on fuit en étant tout le temps sur nos téléphones ? Il ne faut pas avoir peur d'être seul avec soi-même.* » Inutile donc de claquer toutes ses économies pour une heure de soins en spa, il suffirait de fermer les yeux ?

"Plutôt que de chercher à débrancher totalement, il faut apprendre à mieux se connecter."

Pas si simple non plus, réplique l'essayiste Paul Vacca. Dans une tribune acide publiée dans *Les Échos*, il constate qu'un renversement a eu lieu dans les mentalités : autrefois, être connecté était un luxe ; aujourd'hui, c'est une nécessité. Et la déconnexion serait devenue un luxe et un fantasme de bobos rêvant d'un retour à une espèce d'âge d'or, « *comme si le temps d'avant internet était un temps où tout le monde prenait le temps de lire des livres, savait se concentrer sur une chose à la fois, avait une conscience naturelle du temps long…* », s'amuse l'auteur. « *À la base, la digital detox, c'est l'application de shabbat au numérique* », nuance David Lajarge. Consultant en stratégie digitale, cet ancien hyperconnecté s'est rendu compte qu'il était accro lorsque ses amis ont arrêté de l'inviter en soirée. « *Je faisais 40 choses en même temps mais j'étais tout seul. Alors j'ai commencé à faire du tri : j'ai réduit le nombre d'infos que je recevais, newsletters, notifications Twitter, etc.* » Après avoir quitté son boulot, il décide de se lancer dans le coaching, anime des ateliers de groupe et crée une newsletter bimensuelle, *La pause digitale*, qui délivre de précieux conseils pour reprendre le contrôle sur nos gadgets. « *Des offres de digital detox comme celle du Westin, c'est de l'opportunisme, ça ne règle rien sur le long terme ! Plutôt que de chercher à débrancher totalement, il faut apprendre à mieux se connecter.* » Le coach a parlé : trouver un équilibre. Après un an en déconnexion totale en 2013, le journaliste américain Paul Miller tirait un bilan mitigé de son expérience sur le site *The Verge* : « *J'ai lu beaucoup d'articles et de livres disant qu'internet nous rendait seul ou stupide, et j'avais commencé à les croire. Mais internet, c'est aussi là où sont les gens.* » Il serait ridicule aujourd'hui de vouloir vivre en se passant de ces outils qui sont, après tout, un progrès formidable. Le smartphone n'est pas qu'un « e-doudou » : c'est le premier doudou « *esclave, témoin, complice et partenaire* », énumère dans *Le 1* le psychiatre Serge Tisseron, auteur de nombreux ouvrages sur l'addiction aux écrans. Priver un ado de son portable, c'est « *l'empêcher de se connecter avec ses pairs. Insupportable !* ». En revanche, le mettre sur silencieux bien au fond de son sac le temps d'un dîner, laisser son ordinateur au bureau pour le week-end, couper la 3G lors d'une promenade en amoureux – des déconnexions éphémères, non spectaculaires, qui permettent de prendre de la distance –, voilà une tendance qui pourrait s'avérer véritablement salvatrice. S

socialter

L'ÉCONOMIE NOUVELLE GÉNÉRATION

socialter

Innovations sociales | Technologies | Entrepreneurs du changement

COMMENT LES APPLIS NOUS VOLENT NOTRE TEMPS

518 946 409 327

—Écologie de l'attention
—Digital detox
—Code éthique

Lu à 16h02

PLUS

Bonheur en entreprise
Progrès ou arnaque?

Bernard Stiegler
Déprolétariser les citoyens

Stockholm
Le nouveau paradis tech

M 07871 - 21 - F: 6,50 € - RD
BEL:7,20€-CH:10,40FS ISSN 2270-6410 - fév - mars 2017