

Virginie Boutin
Fabienne Broucuret

2H CHRONO

pour
DÉCONNECTER

(et se retrouver)

DUNOD

Couverture et maquette intérieure : © Hung Ho Thanh

Infographies : © Yves Tremblay

Iconographie exercice 1 du chap. 4 et de la p. 44 :

© Luis Prado-The Noun Project

Le pictogramme qui figure ci-contre mérite une explication. Son objet est d'alerter le lecteur sur la menace que représente pour l'avenir de l'écrit, particulièrement dans le domaine de l'édition technique et universitaire, le développement massif du photocopillage.

Le Code de la propriété intellectuelle du 1^{er} juillet 1992 interdit en effet expressément la photocopie à usage collectif sans autorisation des ayants droit. Or, cette pratique s'est généralisée dans les établissements

d'enseignement supérieur, provoquant une baisse brutale des achats de livres et de revues, au point que la possibilité même pour

les auteurs de créer des œuvres nouvelles et de les faire éditer correctement est aujourd'hui menacée.

Nous rappelons donc que toute reproduction, partielle ou totale, de la présente publication est interdite sans autorisation de l'auteur, de son éditeur ou du Centre français d'exploitation du

droit de copie (CFC, 20, rue des Grands-Augustins, 75006 Paris).



© Dunod, 2018

11, rue Paul Bert, 92240 Malakoff

www.dunod.com

ISBN : 978-2-10-077697-9

Le Code de la propriété intellectuelle n'autorisant, aux termes de l'article L. 122-5, 2^o et 3^o a), d'une part, que les « copies ou reproductions strictement réservées à l'usage privé du copiste et non destinées à une utilisation collective » et, d'autre part, que les analyses et les courtes citations dans un but d'exemple et d'illustration, « toute représentation ou reproduction intégrale ou partielle faite sans le consentement de l'auteur ou de ses ayants droit ou ayants cause est illicite » (art. L. 122-4).

Cette représentation ou reproduction, par quelque procédé que ce soit, constituerait donc une contrefaçon sanctionnée par les articles L. 335-2 et suivants du Code de la propriété intellectuelle.

Avant-propos



Prenez le meilleur de la technologie sans qu'elle prenne le meilleur de vous ! »

Vérifier ses mails plusieurs fois d'affilée, regarder son téléphone dès qu'une notification apparaît, surfer sur les réseaux sociaux machinalement, s'interrompre pour prendre un appel, ne pas (vraiment) déconnecter pendant les vacances, prendre son smartphone dans la main sans but précis... Voilà le genre d'habitudes que l'on prend sans en avoir conscience.

Vous, comme nous. Car, disons-le d'entrée de jeu, nous ne prétendons pas être des modèles infallibles ou détenir LA vérité en matière de déconnexion.

C'est à partir de nos propres expériences et des échanges réalisés lors d'ateliers en entreprise ou de tables rondes que nous avons imaginé les 25 chapitres de ce livre. Rassurez-vous : nous n'allons pas vous demander de jeter votre smartphone ou de partir élever des chèvres en zone blanche (sans réseau)! Nous sommes convaincues que la technologie n'est pas un problème en soi, bien au contraire. C'est la façon dont on s'en sert qui peut le devenir, avec des impacts directs sur notre niveau de stress, nos performances professionnelles, notre conciliation vie pro-vie perso, et notre forme physique et mentale.

Notre objectif? Vous inviter à repenser votre relation aux outils connectés, pour mieux la gérer au quotidien. En trouvant l'équilibre qui vous convient (et en le réinterrogeant régulièrement), vous retrouverez du temps et de l'espace pour ce qui compte le plus à vos yeux. Vous gagnerez aussi en créativité, en concentration ou encore en productivité. Déconnecter, c'est une manière efficace

Stop au pilotage
automatique!

de se ressourcer, de dire stop au zapping incessant, à l'avalanche de sollicitations et à l'accélération infernale de nos rythmes de vie. Alors oui, cela demande un peu d'efforts de se réguler, mais le jeu en vaut la chandelle, aussi bien au niveau individuel (pour notre santé physique, cognitive et psychologique) que collectif: quels êtres humains voulons-nous devenir ?

Après un autodiagnostic et un état des lieux des conséquences de l'hyper-connexion, nous vous proposons des solutions, des exercices, des conseils pratiques et des partages d'expériences. Si vous êtes manager ou DRH, vous trouverez également dans cet ouvrage des clés pour mettre en pratique le droit à la déconnexion et repenser les manières de travailler ensemble. Pas de recette miracle donc, mais de nombreux questionnements pour vous aider à prendre du recul, à poser les limites individuelles et collectives.

Notre plus grand souhait: que vous (re)deveniez acteur de votre vie numérique. Pour vous, mais aussi pour ceux qui vous entourent. Grands comme petits.

Alors, prêt(e) à rejoindre la tribu des « digital-conscients » ?

Remerciements

À mes parents et à ma sœur, qui m'ont toujours encouragée et soutenue dans mes 1001 projets.

À Philippe, mon indéfectible moitié à l'humour inégalable.

À Valentin et Charlotte, mes trésors qui n'ont pas leur pareil pour me reconnecter à l'essentiel.

Aux lecteurs et partenaires de My Happy Job grâce à qui ce projet ne cesse de grandir.

Aux belles rencontres qui ont jalonné ma vie. Parmi elles, une mention spéciale pour Virginie, avec qui j'ai pris un immense plaisir à écrire ce livre !

Fabienne

À Deyan, pour son imperturbable tendresse.

À mes Pata et mes Zamies pour leur existence.

À Bloomr pour me donner tellement de sens.

Aux participants des ateliers en entreprises pour leur sincérité et leur engagement sur le sujet de la déconnexion.

À mes clients de coaching pour leur détermination à reprendre la main sur leur cerveau.

Et bien sûr, merci à Fabienne, ma formidable co-auteure pour son humour, la simplicité et la fluidité avec laquelle on a collaboré.

Virginie

The background of the page is a light beige color. It is decorated with several circles of various sizes. Each circle is filled with a complex geometric pattern of triangles in shades of orange, teal, lime green, and dark grey. The circles are scattered across the page, with some overlapping the white rounded rectangle.

Sommaire

<i>Avant-propos</i>	p. III
<i>Remerciements</i>	p. V
1 Addict un peu, beaucoup, à la folie	p. 9
2 Pourquoi on est tous accros	p. 15
3 Une sensation de trop-plein	p. 21
4 Et votre corps, dans tout ça ?	p. 27
5 Attention, burn out droit devant !	p. 34
6 Votre moral, ça va ?	p. 41
7 Pourquoi déconnecter, pour quoi déconnecter ?	p. 47
8 De quoi avez-vous peur ?	p. 54
9 Faites le tri dans vos usages	p. 60
10 Politesse digitale : victime ou bourreau ?	p. 66
11 Stop à l'overdose de mails	p. 71
12 Le smartphone, votre meilleur ennemi ?	p. 78
13 Votre attention = leur business	p. 85
14 Se déconnecter grâce au digital	p. 91
15 Apaisez votre rapport au temps	p. 95
16 Chut, on se concentre !	p. 100
17 Manager en mode digital	p. 106
18 Le droit à la déconnexion	p. 112
19 Vie pro-vie perso : trouvez votre équilibre	p. 118
20 3 règles pour vos enfants	p. 124
21 Mieux utiliser les réseaux sociaux	p. 131
22 Faites bon usage de votre temps	p. 135
23 De nouvelles habitudes pour moins polluer	p. 141
24 (Ré)apprivoisez le vide	p. 146
25 Prenez soin de vous !	p. 152
<i>Bibliographie</i>	p. 159



ADDICT UN PEU, *beaucoup, à la folie*



«Avant, je fumais. Le dimanche soir, je cherchais un tabac ouvert. Maintenant, le week-end, je cherche des prises de courant.»
Julien, 39 ans

Exemple

Le terme «addiction» recouvre en réalité trois addictions distinctes :

- **L'addiction physique au produit.** Par exemple, l'addiction au tabac, qui est facile à compenser avec des patches ; l'addiction au produit disparaît en quelques semaines.
- **L'addiction comportementale.** Il s'agit des associations entre notre addiction et nos gestes quotidiens : toujours dans le cas de l'addiction au tabac, nous pouvons mentionner le «café-clope», «j'attends le bus-clope», «téléphone-clope», «je sors du travail, je fume»... Ces réflexes profondément ancrés mettent longtemps à se «détricotier» de nos vies. Maintenant, dans les expressions entre guillemets ci-dessus, remplacez «clope» par «mon téléphone»... Qu'en déduisez-vous ?

- **L'addiction psychique.** Elle va fortement déterminer la réussite de l'arrêt. Il s'agit de la relation émotionnelle tissée au fil des ans avec « sa » cigarette, comme si c'était une personne : « Tu es toujours là pour moi », « Je noie mon chagrin dans ta fumée », « Tu me donnes du courage », « Tu me rends sexy dans les soirées »...

De même, voyez quelle relation émotionnelle vous entretenez avec votre téléphone : par exemple, accepteriez-vous de le prêter à quelqu'un pendant quelques heures ?

Autant il est urgent d'arrêter certaines substances, autant il est sain de conserver les outils numériques dans nos vies : bien utilisés, ils sont aussi agréables qu'utiles.

Comme le tabac, le digital nous amène à développer une addiction.

Un produit, des habitudes

et du lien affectif

Le produit, c'est le contenu : l'information, les messages de toutes sortes, les vidéos, la musique... tout ce qu'on va ingérer, volontairement ou pas, que l'on va chercher ou qui va venir à nous. Tant qu'on a du réseau, la source est inépuisable !

L'aspect comportemental, c'est le fait que l'utilisation de nos smartphones, tablettes, ordinateurs... est devenue une habitude extrêmement intermêlée avec notre vie, possible en tout lieu et à toute heure, tant qu'on a de la batterie. Exactement comme avec la cigarette, on va avoir tendance à toucher notre téléphone pour vérifier qu'on ne l'a pas oublié, à se créer des moments « café-SMS », « pause-e-mails perso », « file d'attente-Facebook Instagram », etc.

Le lien psychologique est quasi automatique, puisque des personnes que l'on aime sont littéralement « contenues » dans le téléphone : on peut les joindre avec et y voir leur photo. Internet est encore plus puissant que la télévision pour créer l'illusion de n'être jamais seul, puisque non seulement on y voit toujours du monde, mais on y communique avec les personnes qui nous sont chères ! Tout simplement irrésistible...

Le parallèle avec la nourriture

Notre rapport au digital peut aussi s'apparenter à notre rapport à l'alimentation : manger peut être un plaisir sain et joyeux, tout comme une addiction néfaste en cas de boulimie.

Exactement comme pour la nourriture, il est important de savoir différencier faim et réflexe, et d'apprendre à préférer les nutriments réellement bénéfiques pour notre corps et notre esprit.

Dans le monde du digital, les fruits et légumes seront par exemple : l'accès aux plans détaillés des villes du monde entier, les horaires de trains, la possibilité de communiquer gratuitement avec ses proches éloignés... Et le bonbon sera : une énième partie de *Candy Crush Saga*, consulter son mur Facebook pour la troisième fois de la journée ou enchaîner les vidéos de déballage de produits (tapez « déballage » dans YouTube, vous comprendrez).

Même si, au fond, on sait que notre lien est trop fort avec une substance (alcool, chocolat, cocaïne, sucreries, nicotine...) ou un comportement (sexe, travail, jeu...), on se dit que c'est nous qui décidons, mais est-ce vraiment le cas ?


Aurélien 32 ans, comptable

« Je voudrais passer plus de temps avec ma famille, mais j'ai aussi besoin de me détendre avec le stress au travail. J'avoue... mes 34 onglets ouverts et la vérification compulsive de ce qui est nouveau sur Facebook ne me détend pas. Mes enfants me manquent et je rêve de reprendre le tennis, je suis bien conscient que je perds mon temps mais c'est plus fort que moi. »

« J'arrête quand
je veux »

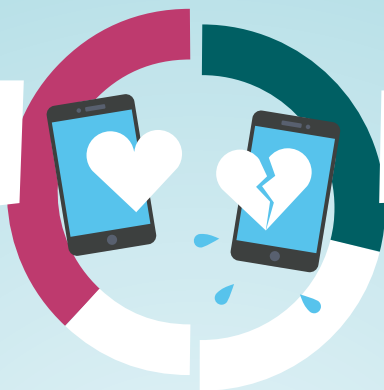
Et vous ?

Savez-vous où vous en êtes de votre consommation digitale ? Est-ce bien du libre arbitre ou est-ce en partie devenu un réflexe ? Quelle partie de votre utilisation digitale vous apporte de bons nutriments et quelle partie vous apporte aussi peu de vitamines pour l'esprit qu'un paquet de chips ?

LES CHIFFRES CLÉS DE L'ADDICTION

38%

des Français se disent dépendants de leur smartphone



29%

sont angoissés s'ils ne l'ont pas avec eux



LE SMARTPHONE AU RÉVEIL

35%

des Français de 18 à 24 ans consultent leur smartphone dans les 5 minutes suivant leur réveil



42%

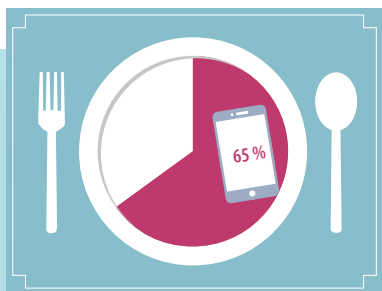
dans les 30 premières minutes

59%

dans l'heure

65%

des Français ont déjà utilisé au moins une fois leur smartphone au restaurant, en famille ou entre amis



7%

le font toujours ou très souvent

Pendant une discussion en famille

35%

des Français utilisent leur smartphone de manière occasionnelle ou systématique