

COCO BRAC DE LA PERRIÈRE

DÉconnecte
si tu oses

DIGITAL DETOX
#DES HEURES DE *vie* EN +

DUNOD

Direction artistique : Élisabeth Hébert

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, 2019

11 rue Paul Bert, 92240 Malakoff

www.dunod.com

ISBN : 978-2-10-080088-9

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.

Dédicace

À tous les connectés, les hyperconnectés, à ceux qui ne lèvent plus les yeux, les sauvages du clic, les rebelles du pouce, les déconnectés de la réalité, les gloutons de la lumière bleue, les digitivores de l'info, les compulsifs du partage, les amoureux de l'URL, les startupers en burn-out, les familles décomposées du lien, les parents en goguette d'attention, les révoltés du silence.

À ceux qui ont la zappite aiguë, qui aiment leur *fake life*, à ceux qui pensent qu'en ligne, ils sont admirés mais que dans la réalité, ils ne sont personne, à ceux qui ont le workaholisme digital, qui frôlent la nomophobie*, à ceux qui ont l'impression de ne pas être assez « augmentés », aux normaliens-agrégés Dotcom et ceux encore qui souffrent de binarisme* ou de zombiquisme*, à ceux qui sortent de la même promo de l'École Néandertal du bien-être au travail et qui n'ont aucune idée de ce qu'est l'écologie intérieure, à tous les rebelles de la routine et les partants pour l'aventure, à ceux qui pensent que de chaque problème naît une opportunité. À ceux qui veulent #desheuresdevieen+. À ceux qui ont envie d'avoir les mains libres et le disque dur moins hashtag saturé...

* Tous les termes suivis d'un astérisque sont définis dans le lexique à la fin du livre.

Déconnecte si tu oses

À ma fille Gaia, 12 ans, qui dévore un livre papier par semaine et qui vit très bien sans téléphone (pour l'instant).

À Tessa, sans qui la vie de Lulu n'aurait jamais été écrite.

À Lulu, mon frère de cœur connecté à l'essentiel.

La première étape vers la libération consiste à s'échapper du carcan du conditionnement. Fuir le sempiternel rôle d'imitateur que s'est attribué l'homme et laisser jaillir l'état créatif. C'est cette libération de l'esprit statique, du connu, qui permettra à tout homme d'accéder au rang d'architecte d'une société nouvelle. Car le monde est fait par les hommes, et le mal qu'il exhibe n'est que le fruit pourri de leurs propres souffrances... Merci Thich Nhat Hanh, pour ce réveil, même si ça pique un peu de lire ça !

Préface

Stop ! Vous qui êtes en train de lire cette préface, vous avez fait un choix courageux, même si vous le lisez en version numérique. Accepter d'affronter vos limites, votre addiction potentielle et votre management du numérique, est le premier pas vers l'intelligence des usages. Ne raccrochez surtout pas, vous êtes déjà en voie de guérison !

La vie naît de la diversité. De l'antagonisme des forces. La vie se nourrit de respiration, d'alternance entre concentration et relâchement, effort et repos. Mais aussi de chaud et de froid, de pression et de dépression, pour créer l'énergie dont nous avons besoin.

Tout ce qui nourrit et élève, exige de regarder le monde et son contraire, la réussite s'offre à ceux dont le nez est plus souvent en l'air que rivé sur toute cible ou objet, aussi smart soit-il, à ceux qui savent voir ce que les autres, à idées rares et vue courte, ne voient pas. Ne verront jamais. La plupart de ceux qui échouent et l'imputent au sort et au déterminisme, sont victimes de limites qu'ils s'imposent seuls.

Les choses essentielles de nos vies se vivent et se ressentent. Ce qui nous reste quand nous avons tout oublié, ce sont des moments volés au temps, accrochés à la beauté d'un souvenir,

le grain d'une peau qu'on a adoré, le regard qui vous a crucifié d'amour, la musique qui a bercé vos joies et vos malheurs, que vous avez écoutée en boucle au point de déclencher des émeutes dans votre entourage. La vie s'offre à ceux qui se l'offrent, pas à ceux qui s'en privent. Pour être connecté au monde, il faut être connecté à soi et aux autres. La véritable connexion reste émotionnelle et physique. Pas numérique, qui la véhicule et ne la vit pas. Cette dernière est le Canada dry du XXI^e siècle, elle a la couleur du monde, l'apparence de la connexion au monde, l'illusion de l'existence dans le monde, mais elle est une supercherie dotée d'une belle vitrine, où l'on confond la profusion présentée et la possession réelle.

Le numérique était potentiellement une libération, une capacité à refaire l'amour au reste du monde sans préservatif ni contraception. Le numérique pouvait nous offrir un Woodstock permanent, où l'échange, la musique, les moments partagés, la rencontre avec ses doubles numériques, pouvaient faire exploser notre monde borné et fini, pour le surclasser en voyage interplanétaire.

Nous, collectivement, en avons fait un outil qui fabrique du crétin à la pelle, et pas seulement sous forme de lapin. Loin de nous élever, il nous ramène au sol, le nez sur l'écran et nous faire croire que la vitrine du monde est plus réelle que le monde lui-même. Et c'est nous, consommateurs, qui devenons sa vitrine, car nous sommes en rayon, puisque notre data s'étale avec indécence et sans retenue sur le Net, pour faire de nous des cibles pour les vendeurs d'inutilité.

L'écran n'est pas une peau, et c'est ce que nous caressons le plus chaque jour. Vous aurez passé plus de temps à flirter avec

l'écran pendant un mois qu'avec votre conjoint dans toute une vie. Cet amant qui ne quitte jamais votre main et votre proche, donne l'illusion d'exister et permet de s'inventer des histoires. Sollicités, appelés, récepteurs de messages quasi inutiles pourtant, de photos déconnectées de leur contexte et émotions, de chats réalisant des saltos arrière, de Nabilla ou Kardashian en tout genre, nous nous éloignons de nous-même en nous rapprochant de l'écran. Le simple fait de devoir attacher toute son attention et son champ visuel à un écran de quelques pouces devrait pourtant suffire à nous convaincre que ce geste ne permet pas de s'ouvrir au monde, mais bien de le fuir. Il devrait suffire à nous convaincre qu'en focalisant sur l'écran au point d'en oublier les autres, nous passons de l'individualité à l'individualisme, centrés sur un monde trop petit pour alimenter la passion et l'ambition.

Réfléchissez. Regardez autour de vous. Les gens sont seuls, ensemble. Le degré ultime de cette farce reste sans contestation possible, la Saint-Valentin. Cette soirée de l'amour obligatoire qui consacre, pour l'essentiel, le fait que les couples n'ont plus rien à se dire après un certain temps et ont trouvé un subterfuge pour ne pas se l'avouer : le smartphone ! Dans la main des deux « amoureux », il remplace la conversation qu'ils auraient pu tenter d'articuler, au moins pour l'apparence. Chacun rentre sans savoir avec qui il était vraiment, et ce qu'il a mangé, mais aura pu envoyer mille messages ornés d'émoticônes sous forme de cœur à tous ceux qui les entourent, mais pas à celle ou celui qui l'accompagne.

Et nos ados, fantastiques ados, dont l'acné se reflète si bien sur les écrans et appareils photo à haute définition, ont poussé le raffinement un cran plus loin. En horde de plus en plus

nombreuse, ils se retrouvent ensemble, mais ne se parlent pas ; ils parlent à ceux qui sont absents ou regardent des vidéos ou alimentent leurs réseaux sociaux. Pourquoi alors être ensemble ? Mystère. Certainement pour partager leur chargeur et l'addition. Pour sentir une présence, et éviter une solitude totale ? Mystère.

Depuis l'arrivée de cette machine à générer de la solitude accompagnée, une forme de morphine pour vie sociale en phase de mort palliative, les adolescents ont connu une augmentation record des dépressions et un accroissement de 48 % des tentatives de suicide. La raison ? La concentration trop forte, dans cette période de leur vie, au-delà de cinq heures de connexion quotidienne, empêche la stimulation de la zone du cerveau qui déclenche et forme l'estime de soi et l'empathie, un déficit qu'ils ne pourront *a priori* jamais récupérer. La génération Prozac est en cours de formation, c'est une bonne nouvelle pour les labos pharmas, qui eux échapperont à la dépression.

Alors vous me direz, « Denis, vous êtes trop pessimiste, regardez tous les bienfaits du numérique, ils sont colossaux ». Et je vous répondrai que oui, vous avez raison. Mais que globalement, par négligence, habitude et paresse, les dérives deviennent plus importantes que les bénéfiques. Il ne s'agit pas d'arrêter Internet, mais de nous éduquer à en garder le meilleur. Tout ce que les marchands de sommeil numérique refusent absolument. Pour les autres au moins, car la plupart des enfants des VP et CEO du numérique mondial sont en général dans des écoles déconnectées.

Pendant qu'ils fabriquent par wagon du consommateur décérébré, ils musclent leur machine à penser. Sciences fondamentales, sociologie, philosophie, étude de la critique, tout ce qu'ils

expurgent de notre cerveau se fige et se concentre dans le leur. La ségrégation du monde se fera par l'intelligence issue de la déconnexion. Ceux qui le construisent d'en haut, domineront ceux qui resteront figés sur leur smartphone en bas. D'ailleurs la seule chose « smart » dans nos « phones », ce sont ceux qui en profitent. Ils ont compris que le concept de Pavlov ne marchait pas que pour les chiens, et que les 4,5 milliards d'individus que l'on priverait de smartphone, produiraient plus de salive qu'aucun de nos 60 millions d'amis.

Alors relevez la tête, retrouvez le monde, réintégrez la dimension supérieure. Pour un film en 3D il vous faut des lunettes, pour voir le monde en couleur et en relief, il vous faut prendre le temps. Ça coûte moins cher et n'encombre pas votre nez. Le moment que vous regretterez de ne pas avoir passé avec ceux qui vous entourent et vous quitteront un jour, est un temps précieux qu'aucun réseau social ne pourra remplacer. Le moment où vos enfants se lovent contre vous est difficile à percevoir quand vous envoyez un mail après le repas, pendant qu'ils font une vidéo sur Musica.ly. Votre téléphone est une barrière émotionnelle, et s'y enfermer manifeste surtout la difficulté à vivre ses émotions. Aimer demande un effort que la contemplation numérique ne demande pas. Le premier demande des actifs, la seconde exige des passifs, qui s'inscriront vite au passif de l'humanité, des drogués urbains civilisés, qui n'auront pas l'apparence toxique du drogué, mais vivront la même dépendance, y compris aux dépens de leurs proches.

Le numérique demande de l'intelligence. Or, la bêtise individuelle ne construit jamais de l'intelligence collective. Je serais tenté de vous dire qu'il faut consommer avec modération. Mais la modération c'est aussi la fin de la vie. La norme, la régulation,

la modération sont les ennemis de la vie. Ce qui produit la passion ne naît pas de l'eau tiède. L'eau des geysers ou du volcan, est glacée ou brûlante, mais jamais tiède. La modération c'est le SMIC de l'émotion, le minimum vital, qui ne nourrit pas l'homme, mais l'empêche simplement de mourir, la tête juste en dehors de l'eau. Il faut vivre tout passionnément sans céder aux régulateurs de vie, qui passent leur temps à tuer notre liberté au profit supposé de notre sécurité. Et nous n'avons plus ni l'une ni l'autre.

Mais en matière numérique, il faut utiliser nos outils comme accélérateur de nos vies réelles et non en remplacement. Utilisé comme une loupe à passion, l'outil numérique pourrait révéler ce que nous avons de meilleur au lieu de nous rendre médiocres, car centrés sur nous-mêmes. L'index et le pouce remplacent le cerveau. La répétition de petites satisfactions remplace la recherche de l'adrénaline ultime, notre quête obligatoire sur Terre si nous voulons nous définir comme être humain, celle du bonheur. Autrement, nous serons les soutiers du numérique, les victimes de l'opium technologique, des zombies sans relief.

L'outil numérique doit vous reconnecter aux autres. C'est une simple question d'intelligence et de volonté. Nous devons non seulement faire en sorte d'être régulièrement déconnectés, mais aussi apprendre la complémentarité des temps et des usages, l'utiliser pour faire à plusieurs et magnifier ce que nous pouvons produire de meilleur. En clair, il faut se frotter au smartphone en devenant un « smart-phoner » dont l'excitation consistera à avoir embelli sa vie réelle des ressources sans fin du Web, au lieu de s'inventer une vie autocentrée et rabougrie, au profit de son seul nombril. C'est une question de volonté, d'intelligence et de choix. De la même façon que rien ne devrait empêcher

le numérique d'exister, rien ne devrait vous empêcher de bien l'utiliser.

Le bonheur ne sera jamais numérique, mais peut y contribuer. C'est votre choix. Au lieu de laisser une empreinte digitale sur votre écran, utilisez le numérique pour laisser une trace digitale dans votre vie et celle de ceux que vous aimiez avant de les tromper pour un bonheur virtuel. Le beau, le bon est à côté de vous, relevez la tête, respirez, souriez, vous êtes filmés !

L'exemple vient de nous. Les usages se développeront de façon nuisible uniquement si nous ne leur donnons pas le sens qu'ils méritent. Nous préférons le laisser faire alors que dotés d'un cerveau, d'expérience et de recul, nous devrions savoir que l'outil est inventé et utilisé par l'homme et non le contraire (pour le moment en tout cas). Il est à notre service, nous en faisons un maître. Le Français tellement contestataire et rebelle en apparence devient mouton, téléphone en main. C'est le smartphone qui a l'homme en main désormais. La vision n'a pas à être unique, chaque culture, chaque homme et femme doit chercher sa voie, mais le plus petit dénominateur commun, c'est de s'assurer que l'homme reste servi par ce qu'il invente, et non dominé par lui.

Après la femme-objet, nous inventerions l'homme-outil ? Drôle de notion du progrès. Résister au changement est une nécessité, quand il n'est pas un progrès, quand il n'élève pas l'homme. Comme l'albatros de Baudelaire, nos smartphones deviennent des ailes de géant, qui nous empêchent de marcher.

À vous de décider, Coco est là pour vous guider vers le nirvana technologique, celui d'une vie connectée à l'énergie du bonheur. Mais elle n'est pas seule. Lulu est la femme ou

l'homme que vous devriez voir dans le miroir si vous n'aviez pas votre smartphone comme unique objet dans votre champ de vision. Si vous acceptez le jugement du miroir, Lulu est ce que nous sommes devenus. Les objets d'une dictature imaginaire à laquelle personne ne semblait avoir à répondre il y a moins de douze ans (âge de l'iPhone).

Lulu vous démontre que cet objet libérateur ajoute du stress au stress quand vous ne savez pas le gérer. Si vous vous pensez plus libre, agile, indépendant, connecté à tout ce que le monde vous offre, Lulu vous rappelle que votre gestion du téléphone (qui sert si peu à téléphoner désormais), vous recroqueville sur un tout petit monde assez superficiel, et qu'il a surtout développé deux fonctions principales : réveil et stimulation.

Au lieu d'un réveil, vous en avez désormais plus de mille dans la journée, qui vous sonnent et vous rappellent que votre vie est une série d'échéances, souvent dénuées de sens, mais que vous préférez appeler échéances pour mieux appeler « sens » le fait d'avoir coché toutes les cases de vos obligations de la journée, y compris celle des pas à effectuer pour diminuer votre prime d'assurance.

Stimulation, car non contente d'avoir ses mille obligations comme un fil à la patte et un batteur, comme au temps des galériens pour rythmer votre vie, Lulu doit aussi réagir à ces mille stimuli, quotidiens, issus de cette économie des réseaux sociaux qui ressemble de plus en plus à un « spiderweb » qu'à l'Internet libre qu'avaient prévu ses pères.

Photos, texto, WhatsApp, vidéo, ces mille messages qui se rejettent dans votre océan personnel, comme le plastique issu de la multiplication de la livraison à domicile dans l'océan réel, le

polluent aussi sûrement que le vrai. Loin de gagner du temps, vous y laissez une partie de votre vie, qui à l'heure du bilan se résumera à un texto très court : « Classeur Vide ». Observez Lulu comme l'eau sur le feu qui brûlera vos vies et alors oui, si vous en tirez les conséquences, le digital et votre téléphone pourront devenir l'ami d'une vie pleine et épanouie. Celle que vous aurez choisie et non celle qu'il va vous imposer.

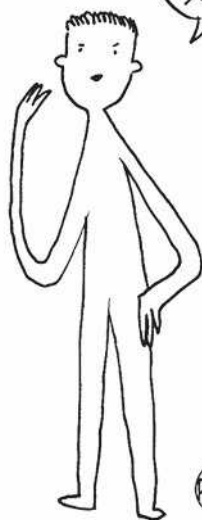
Denis Jacquet

Entrepreneur, créateur de Day One

Attends, je regarde
sur Google !



ou on peut y
réfléchir aussi...



Philo

Smart avec ton phone ?

« Longtemps je me suis couché de bonne heure », écrit Marcel Proust dans le premier tome de *La Recherche du temps perdu*. Mais que se serait-il passé si le célèbre romancier avait eu un « téléphone intelligent » entre les mains ? Qu'aurait-il fait de son temps perdu s'il avait passé des heures à scroller sur son écran les publications de ses contemporains, au lieu de piocher dans sa mémoire les souvenirs des jours heureux auprès de sa grand-mère... Le petit Marcel chérissait déjà l'ennui nécessaire à la réflexion et à l'analyse inspirante de ses émotions.

Sans doute n'aurions-nous jamais entendu parler de ces savoureuses madeleines, car outre le génie de l'écriture, son talent était aussi d'être pleinement « connecté » à son monde intérieur et de passer un temps infini à observer ses contemporains.

Enfant, vous aussi étiez connecté au monde. Mais qu'en est-il à l'âge adulte ? La connexion numérique fait rimer votre liberté avec virtualité : les flux, les échanges et les partages réduisent comme peau de chagrin votre connexion à l'humain et même à votre humanité.

Vous êtes devenu l'utilisateur joyeux d'outils numériques qui dictent votre conduite du matin au soir. Le smartphone a remplacé votre journal du matin par-dessus lequel vous pouviez

Déconnecte si tu oses

contempler le paysage ou les yeux de votre bien aimé.e, il s'est substitué au bon gros agenda où vous griffonniez des notes. Votre main est désormais réduite à un pouce agile sur un écran. Vous êtes devenu un objet multi-connecté. L'interaction de votre vie avec les écrans s'est développée à une telle vitesse que vous ne vous êtes pas méfié. Vous avez lentement laissé couler ce délicieux poison pour aller vite, toujours plus vite, vous laissant grignoter le disque dur.

Vous êtes devenu la raison d'être de ces objets numériques... D'ailleurs, **nous** sommes devenus le faire-valoir de ces écrans. Pire encore, ces écrans sont un mur sur lequel notre cerveau fait ses balles, jouissant de la puissance de nos muscles, de la répétition de nos gestes et de l'expression de notre ego sans plus jamais respirer. Nous sommes devenus les pions d'une machine gigantesque dont nous alimentons la mécanique. Les flux d'activité numériques n'existent que si nous leur donnons du gasoil, qui n'est rien d'autre que notre temps, notre énergie, notre attention et notre liberté. En somme : **notre vie**.

Il est inutile de vanter les bénéfices du Web, il sauve des vies et crée des moyens de subsistance. Il met l'information du monde à portée de main et nous met en contact avec nos amis et notre famille à travers le monde. Il alimente les mouvements sociaux et crée d'innombrables nouvelles industries, favorisant l'innovation à grande échelle. Le digital nous a donné des moyens d'échanges et d'expressions qui ont révolutionné nos capacités de communication, où chacun partage dans son cercle, où chacun peut réagir, s'exprimer, « aimer » ou « désapprouver », bref, où chacun a pris l'habitude de donner son opinion facilement, partout, tout le temps.

« Le Web a créé des opportunités, a donné une voix aux personnes marginalisées, et a rendu plus facile notre quotidien, il a aussi créé des opportunités pour les arnaqueurs, a donné une voix à ceux qui veulent propager la haine. »¹

Un milliard de personnes supplémentaires se connecteront à Internet dans les toutes prochaines années. C'est un véritable challenge pour l'humanité. Il est compréhensible que nous nous demandions, aujourd'hui, si le Web peut vraiment œuvrer pour notre bien. Cet avènement du « partout tout le temps » semble poser un problème insoluble : comment être à l'écoute de cette multitude ? Comment être à l'écoute d'autant de voix qui s'expriment ? Comment peut-on imaginer que notre cerveau va s'adapter à ce nouveau régime de « distraction permanente », ce « bombardement » incessant d'informations et sollicitations, et qu'il développera de nouvelles habiletés ?

Sur les réseaux sociaux et sur les plateformes en ligne, nos émotions sont exacerbées, exploitées, parfois manipulées. En entreprise, le cocktail explosif de la dictature du temps + infobésité + # + blurring* crée progressivement mais sûrement un maximum de personnes en burn-out digital. Tout le monde admet volontiers que le sujet doit être pris en compte et chacun se donne bonne conscience en trouvant quelques actions, le summum de cette confusion convergeant dans la nouvelle fonction de chief happiness officer*, dont personne ne sait comment il va rendre les salariés heureux. Le sait-il lui-même ?

1. « Le Web fête ses trente ans, son inventeur tire la sonnette d'alarme », Midilibre.fr, 12 mars 2019.
<https://www.midilibre.fr/2019/03/12/le-web-fete-ses-trente-ans-son-inventeur-tire-la-sonnette-dalarme.8063071.php>

Dès lors, on peut se demander pourquoi toutes les entreprises n'encouragent pas activement leurs managers à prendre en compte ce paramètre d'hyperconnexion. Cela témoignerait de leur capacité à construire le futur plutôt qu'à être en réaction permanente, dans une course en avant épuisante et vaine. Le niveau de qualité de vie des collaborateurs n'est-il pas le reflet direct de la vision des dirigeants ?

Voilà encore dix ans, il nous arrivait d'aller mettre des pièces dans une cabine téléphonique (OMG) et d'envisager un repas au restaurant sans publier sur Instagram. Aujourd'hui, alors que nous cohabitons avec nos smartphones, que l'intelligence artificielle (IA) devient notre alter ego, que la théorie de la collapsologie fait tous les jours de nouveaux adeptes, et que les fake news pullulent, nous glissons doucement sans lever les yeux ni les pouces vers ce chaos digital. En effet, il existe un consensus mou mâtiné d'un discours convenu et « socialement correct ». Voilà pourquoi ce sujet, dont tout le monde évoque l'importance, n'est en fait jamais assez urgent pour qu'on s'en occupe vraiment. Pourtant, 4 milliards d'humains connectés laissent gravée dans les data centers une part importante de leur vie, souvent la plus intime – le résultat d'une stratégie bien définie par les géants du Web et de leurs algorithmes, qui consiste à faire de nos data un produit à très forte valeur ajoutée.

Alors oui, disons-le, lisons-le, nous sommes au début d'une révolution anthropologique puisque cette hyperconnexion devient, de plus en plus, un enjeu de santé publique.

Je vous arrête tout de suite, ce livre n'est pas un pamphlet contre le digital, même si je n'hésite pas à être « cash » sur le

sujet. Nous savons tous à quel point les opportunités offertes par la connexion sont considérables.

Ce n'est pas non plus une étude de cas dressant un bilan alarmant. Voyez-le plutôt comme un *wake up call*, un **réveil** pour vous embarquer vers une prise de conscience, pour faire autrement et peut-être vous engager vers une vie plus sereine, plus connectée à vous-même.

Il est encore temps d'oser redonner de l'espace à notre disque dur, à notre vie et de retrouver de l'attention en nous libérant du joug des écrans. Oui, cela demande du courage de lâcher cette façon *egologique* de vivre pour cultiver notre écologie intérieure. Rétablir un équilibre vis-à-vis de l'hyperconnexion tient de notre responsabilité envers notre futur et celui de nos enfants.

La technologie bouleverse nos circuits de réflexion et nous conduit pour la première fois à entrer dans une nouvelle dimension : celle de l'autre, sans concession. Nous n'en sommes qu'au début. Peut-être le début de la fin du lien humain, ce lien qui devient un luxe aujourd'hui.

Mais peut-être ne vous sentez-vous pas concerné ? Après tout, c'est votre liberté de vivre ainsi, hypnotisé par la lumière bleue de votre téléphone intelligent. Pas grave si plus personne ne se regarde dans les yeux depuis que le dernier miroir est une interface sans fond. Pas grave de subir la solitude, cherchant en vain le bonheur au fond d'un néant virtuel. Pas très grave de donner votre vie à un rectangle noir de 13 × 9 cm. Pas grave si les enfants n'arrivent plus à se concentrer. Pas grave si on passe plus de temps sur l'URL que dans l'IRL (*In Real Life*). Pas grave non plus de donner sans compter votre temps à des géants de la tech qui œuvrent dans l'ombre pour capturer votre

attention et vous transforment en esclaves connectés, imposant leurs règles à des dirigeants complaisants. Leurs carrières politiques, à l'ère du tweet et des fake news, peuvent tour à tour être boostées ou détruites... Eux aussi tremblent, comme vous, comme moi, dépassés par la puissance de la machine qui n'épargne personne.

Alors qu'attendons-nous pour rééquilibrer ces chaînes numériques et nous reconnecter au vivant ? retrouver notre attention à soi, aux autres et au monde qui nous entoure ?

Make a move now ! Heads-up. Il y a **urgence**. Levez les yeux, la tête, dépliez le cou, inspirez, émerveillez-vous, révoltez-vous ! Participons ensemble et individuellement à redonner des droits à ce lien humain.

Et si vous sentez que Louise, Max, Robert ou Lulu souffrent de cette infobésité* qui les transforme en monstres égotiques hyperconnectés, que vous considérez votre smartphone comme un outil indispensable, tel un « ami qui vous veut du bien », alors ce livre est pour vous, puisque vous avez choisi de reprendre les rênes de votre connexion.

Pour porter la démonstration, j'ai le plaisir de vous présenter Lulu. **C'est une jeune femme (mais Lulu pourrait être un homme) happée par le piège de l'hyperconnexion, imbibée au point de ne plus savoir comment revenir en arrière. Lulu est peut-être votre fille, votre grande sœur, votre compagne, votre collègue. Et quel que soit votre âge, votre sexe, elle est un peu vous. Son histoire est une part de notre histoire.**

Venez partager ses méandres, ses interrogations, sa prise de conscience, étape après étape. Peut-être allez-vous, comme

elle, découvrir que le temps est venu de vous réconcilier avec votre intuition.

Née entre les Millenials (la génération Y) et les Digital Natives, Lulu est biberonnée depuis l'adolescence au digital, un peu comme Obélix et sa potion magique. La chance de Lulu est d'avoir une petite voix intérieure (PVI). Si celle-ci vous rappelle un refrain familier, c'est que vous êtes arrivé à temps pour rééquilibrer votre connexion et surtout **votre vie**. Ne méritez-vous pas en effet d'employer plus judicieusement votre crédit annuel de 8 640 heures de vie ?

Toute ressemblance avec des personnes existantes ou ayant existé n'est pas une pure coïncidence. Ce récit s'inspire de mon errance digitale, de ma quête d'équilibre et surtout du nouveau métier que je pratique depuis des années sans savoir qu'il avait un nom : celui de numéropathe* !

Bienvenue dans le monde de Lulu... et dans votre monde reconnecté à l'essentiel.

Dans une vie, nous passons...


26 ans
à dormir



4,3 ans
à manger



0,31 an
à rire



3 ans
à circuler
en voiture



5 ans
à surfer
sur Internet

Dont **3** ans
à consulter
Facebook,
Messenger
et Instagram

Chaque semaine

On consulte 1050 fois son smartphone

On mange 25 fois

On se douche 7 fois

On fait l'amour 3 fois

1

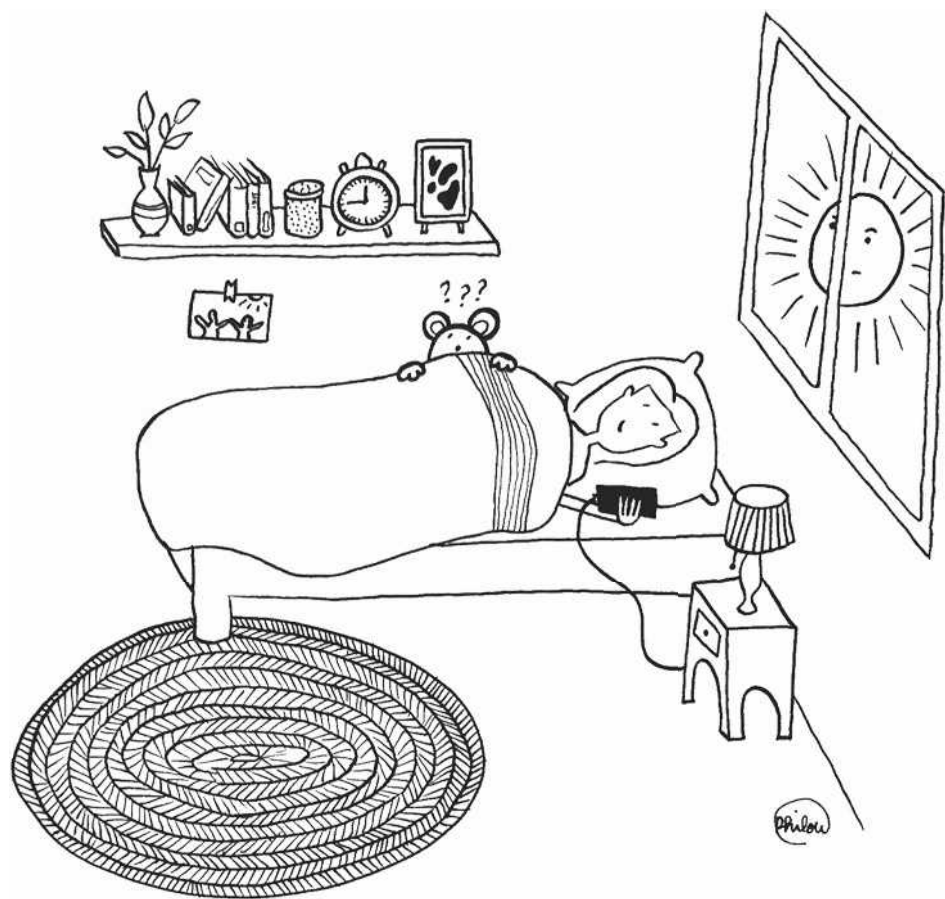
L'idocratie

Dur, dur, le doudou
numérique

*Temps de lecture : 40 mn de votre vie
en fonction de votre qualité de présence*

Notre mutation a débuté dès la fin des années 1990 avec la naissance du Web, du www, html, https://. Tout a basculé en 2007 avec l'essor du smartphone. Internet est arrivé dans votre poche, disponible tout le temps, les réseaux sociaux ont créé l'euphorie dans les cours de récréation, les universités, les entreprises : Facebook, Twitter, Pinterest, Instagram, Snapchat sont les nouveaux espaces de divertissement virtuel. Désormais, le portable est un prolongement de notre main agissant telle une tique, suçant nos doigts, notre esprit et notre attention.

Lulu, bien dans son époque, décroche un nouveau boulot dans une startup, temple de l'IA, des multiconnexions et de la rentabilité.



Quand je préfère regarder mon application
météo plutôt que par la fenêtre...