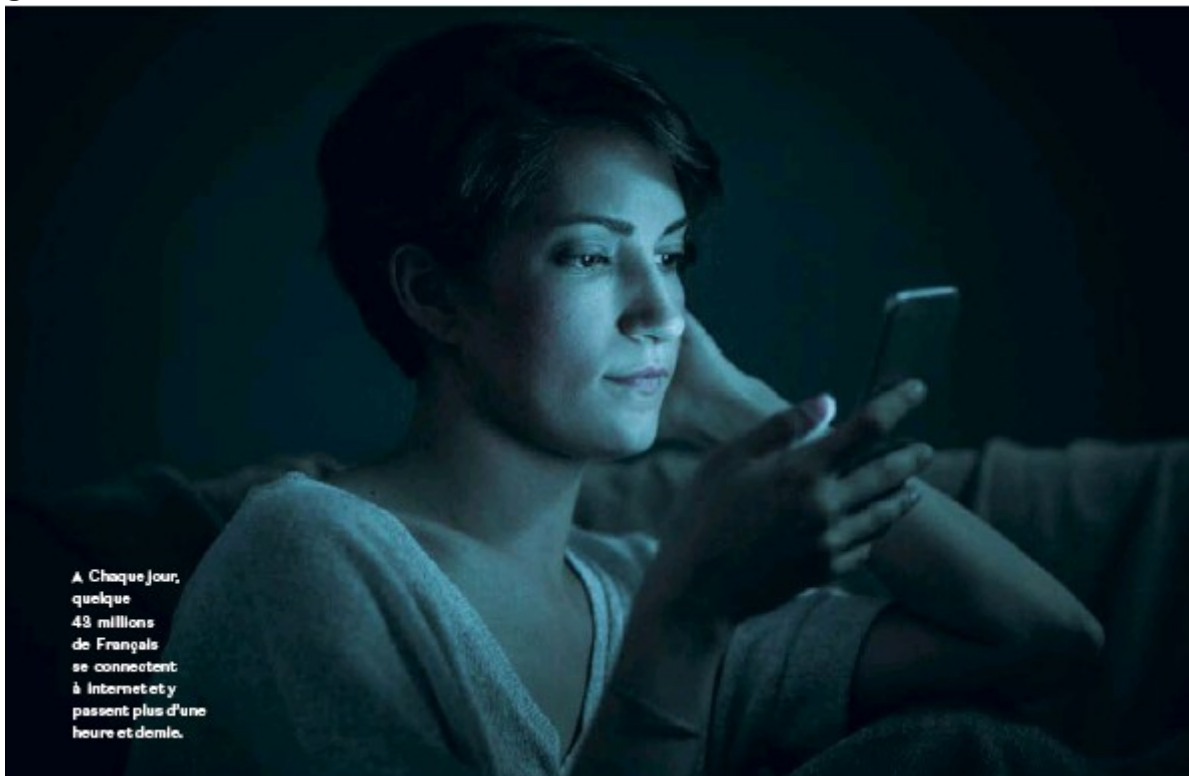


SORTIR de L'ADDICTION NUMÉRIQUE

Réveil, doudou, confident, bureau volant, terrain de jeu... notre smartphone nous accapare toujours davantage. Revenons à la réalité

L'Obs · 13 giugno 2019 · Par CORINNE BOUCHOUCI

Il est 7 heures. A portée de main et d'oreille, sur la table de nuit, mon smartphone se met à chanter. Ces doux pépiements d'oiseaux vont crescendo jusqu'à ce que toute l'Amazonie s'invite dans ma chambre. Une caresse sur l'écran calme l'appareil. D'un geste réflexe, je l'attrape et vais le poser sur la table. Jusqu'au soir, il ne me quittera plus. Un coup d'oeil sur les actualités, un autre sur la météo. Pas encore de SMS. Ils débarqueront plus tard. Les e-mails, eux, commencent déjà à se bousculer. Un balayage rapide permet de pointer les plus urgents, voire de commencer à y répondre entre deux tartines, puis sur le trajet du boulot. Entre-temps, Facebook m'a invitée à souhaiter l'anniversaire de Mireille, mon dernier coup de gueule posté sur Twitter a été aimé 10 fois, et la photo de mon chat Mistigri a récolté 18 « J'aime » et 3 commentaires énamourés sur Instagram. Ma journée commence bien. Selon le dernier baromètre Médiamétrie, chaque jour, 43 millions de Français se connectent à internet et y passent en moyenne 1h37, sur leur smartphone de préférence (90% du temps). En dix ans, notre temps passé sur la Toile a ainsi quadruplé! Et les plus accros d'entre nous (15% tout de même) y consacrent jusqu'à sept heures par jour. C'est grave docteur ? Tout dépend évidemment de la capacité de l'internaute à décrocher...



▲ Chaque jour, quelque 43 millions de Français se connectent à Internet et y passent plus d'une heure et demie.

Pour Bruno Patino, directeur éditorial d'Arte France, spécialiste des médias et auteur de « la Civilisation du poisson rouge » (Grasset), ouvrage qui dénonce la captation de notre at-

tention par les smartphones, il est temps de reprendre en main le fil de nos vies réelles. « La société numérique ressemble à un peuple de drogués hypnotisés par l'écran », écrit-il, en égrenant la liste de nos servitudes et des pathologies qui en découlent : anxiété, schizophrénie (lorsqu'on jongle avec les identités), athazagoraphobie (peur d'être oublié quand on n'est pas « aimé »), etc. Et Patino de tacler les créateurs d'applis diaboliques conçues pour nous enchaîner dans l'attente de « récompenses aléatoires ». Une dérive déjà pointée outre-Atlantique : « Dieu seul sait quel impact Facebook peut avoir sur les cerveaux de nos enfants », assenait, en novembre 2017, Sean Parker, ancien président de... Facebook. Chatham Palihapitiya, un ancien cadre du réseau social, faisait, lui, état de sa culpabilité d'avoir contribué à créer « des outils qui déchirent le tissu social »... Le psychologue Michaël Stora acquiesce : « Les coming out des créateurs du web font du bien. Tout le monde se rendait compte qu'il y avait un vrai souci avec ces applis, ils ont levé un tabou. » Mais, pour l'auteur (avec Anne Ulpat) d'« Hyperconnexion » (Larousse), l'heure n'est ni à la culpabilisation ni à une peur irraisonnée. « J'ai toujours pensé que la pratique numérique excessive était le révélateur, et le facilitateur, de ce qu'on est déjà. Certaines applis viennent appuyer sur ces fragilités. » Evidemment, le temps qu'on passe sur la Toile ne relève pas d'une pathologie. Mais prendre conscience qu'on y passe (beaucoup) trop de temps et tenter d'en faire autre chose, cela peut être salvateur.