



Le journalisme constructif enrichit les pratiques journalistiques en proposant une vision plus nuancée de la société, en abordant les perspectives et les solutions et en portant une attention particulière aux mots et aux illustrations utilisés dans le traitement de l'information. A l'occasion de la Semaine de l'info constructive, *Le Soir* mettra l'accent sur ces aspects à travers des dossiers, portraits et reportages indiquant comment ces pratiques sont rentrées dans notre quotidien.

Et si on rationnait notre us

Charge mentale, sollicitations permanentes, peur de « rater quelque chose ». Pour beaucoup, l'hyperconnexion peut être source de mal-être. Et si la solution passait par un meilleur dosage ?

THOMAS CASAVECCHIA

Il ne restait guère de place au doute, mais ces derniers mois ont achevé de planter le clou : le numérique est devenu incontournable. Avec la pandémie, tout le monde s'est retrouvé hyperconnecté.

Malheureusement, tout le monde n'est pas égal face au numérique. Certains vivent très bien avec une cinquantaine d'onglets ouverts en permanence dans leur navigateur tandis que d'autres ont des sueurs froides à la vue d'une simple notification non lue. Mais un usage fort du numérique rime-t-il forcément avec mal-être ou ne serait-ce, comme pour beaucoup de choses, qu'une question de modération ? C'est justement cette question qui sera au centre de cette nouvelle édition de la Semaine numérique, qui a lieu du 18 au 29 octobre.

« Ces derniers temps, il a été très difficile de considérer que les outils numériques ont été autre chose qu'une solution », estime Pascal Minotte, psychologue, psychothérapeute et codirecteur du Centre de référence de santé mentale. « Même si, aujourd'hui, on est tous ravi de retrouver plus d'équilibre entre le présentiel et le distanciel, le numérique a permis de continuer à fonctionner, tant du point de vue professionnel et scolaire que familial. »

Minimalisme digital pour retrouver du bien-être ?

L'outil numérique s'est donc imposé comme un élément essentiel de nos vies. Nous sommes tous devenus dépendants. On est dépendant de nos smartphones comme on peut être dépendant d'une voiture ou d'une machine à laver. Et dans ce second cas, cela ne choque personne.

Devant une omniprésence largement imposée – notamment par les pouvoirs publics ou le secteur bancaire –, certains ont mis le holà. C'est par exemple le choix de Cyrielle Marlet. Cette ancienne travailleuse en communication numérique a fait le choix de se passer largement de ces outils dans sa sphère privée. « Le fait de me retrouver en permanence devant des écrans rendait possible le fait de travailler en permanence. Je me suis rendu compte que j'étais épuisée et je ne dégageais pas suffisamment de temps pour moi, pour mon bien-être. »

Cyrielle, séduite par le concept de minimalisme digital, a donc tenté l'expérience de la déconnexion un mois durant. « Je consultais juste mes mails de temps en temps. Grâce à cette expérience j'ai pu constater à quel point la place du numérique est forte dans nos vies. Et ces moyens de communication contribuent à déshumaniser chacun. Les relations sociales via écran sont de plus en plus violentes. »

Au sein de Happy Slow People, Cyrielle et sa complice, Séverine Bailleux, proposent donc des ateliers pour stimuler la réflexion autour de nos usages de la tech. « L'objectif n'est pas de plaider pour une déconnexion totale. Mais je pense que, de temps en temps, il est bon de s'arrêter et de faire le point sur notre rapport au numérique, sur ce que l'on recherche via ces outils, sur leurs effets pervers, et de reprendre le contrôle. Personnellement, je pense que je n'ai



Face à l'hyperconnexion, certains font aujourd'hui le choix de lever le pied concernant leur utilisation des outils numériques. © BRUNO DALIMONTE

pas la force de caractère pour résister à la tentation. J'ai donc pris la décision de l'éloigner progressivement. Mais on a tous un self-control et des stratégies différents. Certains peuvent s'éloigner de leur téléphone quelques heures par jour, d'autres coupent simplement leur Wifi. Ce qui fonctionne pour moi ne fonctionne pas forcément pour quelqu'un d'autre. Je conseille donc, si on a l'impression d'avoir un problème, de tester ce qui nous convient et d'expérimenter jusqu'à trouver un mieux-être. »

Plus gros risque d'overdose chez les jeunes ?

Mais soyons de bon compte. Quand on s'alarme d'un trop grand temps d'écran, c'est rarement du sien. C'est davantage le rapport des jeunes à ces nouvelles technologies qui inquiète. Là encore, ce n'est pas toujours à juste titre.

« Quand le virtuel est la seule activité de son enfant ou de son ado et que l'on constate une forte rupture sociale, on peut parler de surconsommation plutôt que d'addiction », note Michael Roulant, éducateur et animateur à Webetic. « Evidemment, une bonne partie de la sociabilité des jeunes se passe aujourd'hui en ligne. Il convient donc de ne pas diaboliser ces canaux. Au contraire, le dialogue doit être le plus ouvert possible et il faut pouvoir discuter avec son enfant de « comment s'est passée sa session en ligne » comme on lui demanderait comment s'est passée sa journée à l'école. »

Autre point essentiel avec les enfants : fixer un ensemble de règles. « Evidemment, cela dépend d'une famille à l'autre. Mais on doit discuter de certains points pour affirmer son autorité parentale. Par exemple, pas de téléphone dans la chambre. Pas d'écran durant l'heure qui précède le coucher ou encore pas de téléphone à table. Ce n'est pas parce qu'on établit une série de règles que l'on ne peut pas en discuter en fonction des besoins et des envies des membres de la famille. Il faut faire comprendre aux jeunes que leur temps d'écran ne doit pas avoir une influence

trop forte sur leur vie scolaire et sur leur temps de sommeil. »

De manière générale, qu'il s'agisse de jeunes ou d'adultes, on peut avoir trop vite tendance à médicaliser à outrance. « Quand on dégaine son téléphone à la moindre file d'attente pour tromper l'ennui, ce n'est pas le signe d'une pathologie », note Pascal Minotte. « Au contraire, il s'agit d'un comportement très rationnel. Quand on parle d'usage

excessif, la question de la souffrance est centrale. Depuis quelques années, il y a une panique morale qui touche aux écrans et à nos moyens de communication. » S'il peut donc être utile de questionner régulièrement nos usages, il est tout autant légitime de ne pas culpabiliser outre mesure. Pour peu que l'on continue de s'accorder du temps à soi. Et sans se noyer dans nos lumières bleues.

Se former pour moins se stresser ?

Souvent, la source du mal-être numérique peut trouver sa source dans une méconnaissance ou un mésusage des outils. Yves Collard, expert et formateur en éducation aux médias à Media Animation et professeur invité à l'IHECS constate : « Lorsque l'on est mal à l'aise avec les technologies, on évalue tout selon le prisme du temps d'écran, alors que les utilisateurs voient surtout les fonctionnalités et les usages de leurs appareils, comme garder le contact avec des amis, travailler, jouer ou regarder des séries » Une des solutions consisterait donc à mettre l'accent sur l'éducation aux médias. Une manière de rassurer les premiers tout en conscientisant les seconds. « En fait, il y a deux publics très différents à qui on doit pouvoir s'adresser. D'une part, il convient de montrer aux technophobes les usages qu'ils pourraient avoir de ces pratiques. De plus en plus de services essentiels passent par internet. On peut le déplorer, mais aujourd'hui, se passer du numérique revient à se couper du monde. D'un autre côté, il faut aussi montrer à ceux qui utilisent beaucoup ces technologies, qui s'informent et socialisent grâce aux écrans, que s'agissant justement d'écrans, tout ne se passe pas comme dans la vie réelle. »

Mais certaines personnes ne sont pas si récalcitrantes que ça et ont pourtant du mal à apprivoiser les nouveaux canaux de communication. « Ce n'est pas tant une question d'âge qu'une question de temps passé et d'expérience. Il faut aussi pouvoir accepter de se tromper, de commettre des erreurs », poursuit l'expert.

Le meilleur moyen de se sentir à l'aise pourrait donc être de se former afin de prendre confiance. « On pense directement aux adolescents quand on parle d'éducation aux médias, mais je plaiderais plutôt pour des cours différents en fonction des publics. Au fond, pour les ados, ces cours s'apparentent à des leçons de citoyenneté et de vivre ensemble, mais en ligne. Alors que pour les publics plus âgés, il s'agit surtout de cours très concrets lors desquels on apprend lentement et progressivement à apprivoiser les machines. »

L'expert plaide donc pour davantage d'entrisme de la part de ce genre de formations. Notamment dans les maisons de repos, mais aussi dans les écoles. « Les espaces numériques publics ne sont pas non plus à négliger et il faudrait les voir se généraliser. Par ailleurs, ces espaces numériques se trouvent souvent dans des lieux rassurants pour le public, comme les bibliothèques. » TH.CA

ABONNÉS



Sur notre site, retrouvez le dossier complet avec notamment un focus sur les jeux vidéo.