

Excédés par les notifications en cascade, ils fuient l'enfer de WhatsApp

Notifications intrusives, stress, addiction, perte de temps au quotidien... Les raisons qui poussent à la déconnexion des messageries sont nombreuses.



« J'angoissais à l'idée que l'on voie que j'avais lu un message à 17 h 12 mais ne répondais qu'à 19 h 44 », raconte Jeanne. © REVERIFOTO

LE FIGARO

TÉMOIGNAGES

CLARA HIDALGO
ELOI PASSOT

Je ne peux pas lire tout ça. Je ne supporte plus de toujours devoir rire ou ajouter des petits cœurs à chaque pensée, photo ou blague publiées ici. Oui, j'aimerais, je rirais, je compatirais toujours avec vous. Mais je ne peux plus vivre avec cette pression. Je pars, et c'est signé d'un vieux grincheux né avant les portables. » La décision de Thomas D'Orazio, un père de famille de 51 ans vivant en Pennsylvanie, aux Etats-Unis, a suscité de vives réactions. Ne supportant plus l'affluence de messages sur le groupe WhatsApp qu'il partageait avec sa femme et ses deux filles, il a fini par prendre congé, avec humour. Ce dernier message, publié sur Twitter par sa fille, a été vu près de quinze millions de fois.

Quitter les conversations WhatsApp, Messenger, Teams et autres, ou au moins les mettre en sourdine : une décision à contre-courant dans notre monde hyperconnecté, mais que certains, comme Thomas D'Orazio, finissent par prendre, pour se libérer du déferlement de notifications, éviter le surmenage professionnel, échapper aux messages balourds des « boomers » de la famille ou aux selfies ridicules des « millennials »... Un choix qui peut parfois être mal reçu par l'entourage, voire installer un malaise. Pourtant, les bonnes raisons de prendre congé de ces messageries ne manquent pas.

Stress chronique et crises d'angoisse

« Au début du carême 2022, j'ai supprimé toutes les applis "non essentielles", selon la formule consacrée », explique Jeanne avec un sourire. « Adieu WhatsApp, Signal, Telegram et compagnie ! » Mais pour la jeune femme de 35 ans, cette décision n'avait pas seulement le sens spirituel d'une ascèse 2.0. Elle fustige aussi la « dépersonnalisation des relations » et « la dimension chronophage » d'applications comme WhatsApp. « Ecrire un message à tout le monde, c'est ne l'écrire à personne », explique-t-elle. « Je préfère une lettre, un coup de fil ou, même, un bon vieux texto, personnel. »

D'autres déserteurs des messageries numériques dénoncent un usage déviant. « Ce sont toujours les mêmes qui jacassent, font les mêmes blagues et donnent leur avis en partant du principe que tout le monde est d'accord avec eux », peste Clara, 30 ans, qui a fini par quitter le groupe WhatsApp de sa famille élargie. « Si cela permettait de se donner des nouvelles sur nos études, nos déménagements, les naissances, les

mariages, ce serait pourtant utile », souligne la jeune femme. « L'idée est bonne, mais l'usage n'est pas le bon. »

Pour Michel Desmurget, docteur en neurosciences, chercheur au CNRS et auteur de *La fabrique du crétin digital. Les dangers des écrans pour nos enfants* (Editions du Seuil, 2019), cette déconnexion est vitale. « Avec nos notifications de téléphones, nous sommes sous le feu d'un bombardement cognitif et sensoriel », explique-t-il. « Le cerveau humain n'est pas fait pour cela. Il y a ceux qui arrivent à se protéger, et d'autres chez qui le stress peut devenir chronique et générer des problèmes de santé, notamment psychiques. »

« J'angoissais à l'idée que l'on voie que j'avais lu un message à 17 h 12 mais ne répondais qu'à 19 h 44 », raconte Jeanne. « Ce n'est pas une vie ! »

Pour Salomé, étudiante de 22 ans, les notifications ont même dégénéré en crise d'angoisse. « Je sortais du cinéma, j'avais reçu plus d'une centaine de messages pour mes partiels et une réunion de famille », se souvient-elle. « J'ai commencé à avoir du mal à respirer, j'avais chaud. J'ai dû m'asseoir sur le sol pendant dix minutes et mes amis m'ont enlevé le téléphone des mains. » Pour autant, Salomé a fait le choix de ne pas supprimer ses messageries : « Si je ne réponds, pas, je me sens coupable, comme si c'était une obligation sociale. Mais depuis que j'ai mis ces groupes en sourdine, ça va mieux. »

Comme elle, beaucoup préfèrent la méthode douce à une rupture franche. « J'étais polluée par plein de trucs qui ne m'intéressent pas », explique Isabelle, mère de famille de 57 ans qui a fait le choix d'être un membre fantôme de sa conversation familiale. « Par contre, si ma famille vient passer le week-end à la maison dans le Sud, je vais lire les messages : j'ai besoin de savoir à quelle heure ils arrivent. »

« Peur de l'exclusion sociale et besoin d'informations » : voilà ce qui explique ce besoin de rester connecté, selon Michel Desmurget. « Les réseaux sociaux ou les messageries fonctionnent grâce aux réflexes primaires de notre cerveau », explique-t-il. En clair, notre cerveau est le même que celui de l'homme de Cro-Magnon : pour survivre, nous avons besoin d'interactions sociales (un bébé meurt sans ses parents) et d'informations sur notre environnement (est-ce comestible?). « Lorsque nous obtenons l'une ou

Ça va ?
C'est violent
comme départ.
Il se passe
quelque chose ?

Le beau-frère de Jeanne après le fatidique « Jeanne a quitté le groupe » qui s'est affiché sur la conversation familiale

”

l'autre chose, notre cerveau libéré de la dopamine, une hormone de satisfaction qui nous incite à revivre cette expérience », poursuit le chercheur.

« C'est exactement la même chose avec WhatsApp ou les notifications Instagram : ce sont des informations ou des interactions sociales auxquelles nous tenons naturellement. »

De fait, le prix à payer est parfois lourd pour ceux qui délaissent les relations numériques. « J'ai déjà raté des annonces de naissance ou de mariage », admet Clara. De son côté, Jeanne a même reçu un coup de téléphone inquiet de son beau-frère lorsque le fatidique « Jeanne a quitté le groupe » s'est affiché sur la conversation familiale. « Il m'a dit : "Ça va, Jeanne ? C'est violent comme départ. Il se passe quelque chose ?" », s'amuse la jeune femme. « Comme quoi, on n'est pas si libres que ça ! »

« Avec de la volonté, on peut en faire un bon usage »

Pour vivre heureux, faut-il alors passer les messageries en mode muet et devenir un « fantôme » sur les réseaux sociaux ? « Avec de la volonté, on peut faire un bon usage des réseaux sociaux ou des messageries », nuance Michel Desmurget. « Mais nos adolescents ? A cet âge, les mécanismes d'inhibition du cerveau qui permettent d'opposer la volonté aux addictions ne sont pas aboutis. Prétendre qu'ils peuvent faire un usage raisonnable de ces outils est illusoire. »

La déconnexion totale est-elle seulement possible sur le long terme ? Le père de famille américain Thomas D'Orazio a finalement admis qu'il s'était contenté de mettre WhatsApp en muet. Pour ne pas manquer les informations importantes, Clara a trouvé une astuce : sa mère lui transfère les messages importants. Quant à Jeanne, elle a réinstallé WhatsApp au bout de huit mois. Elle devait « absolument » être sur un groupe professionnel, lui a-t-on dit. « Mais pour le carême de cette année, je recommence. Peut-être même que je vais repasser au bon vieux neuf touches ! »

La Somalie contre



« Ils ont essayé de me tuer parce que je suis le seul à pouvoir les vaincre, grâce à une triple stratégie : militaire, religieuse et économique », explique le président somalien Hassan Sheikh Mohamoud.

la Repubblica

ENTRETIEN

MAURIZIO MOLINARI

Des membres de la milice terroriste Al-Shabaab ont essayé de me tuer trois fois, mais je serai celui qui les privera de leur oxygène. » Hassan Sheikh Mohamoud, 67 ans, est le président qui veut libérer la Somalie des djihadistes islamiques. Il a exercé un premier mandat de 2012 à 2017, puis a été réélu en mai dernier et a déclenché ce qu'il appelle une « guerre totale » contre Al-Shabaab. Il les attaque avec des soldats

