



S'OFFRIR UNE DIGITALE DÉTOX

Toujours le nez sur
votre Smartphone
ou votre ordinateur,
vous avez du mal
à fixer votre attention,
à vous concentrer.
Le moment est peut-
être venu de se
déconnecter... au
moins pour
un certain temps.

Textos, courriels, réseaux sociaux... Nous sommes devenus addicts au numérique¹ ! Dans une journée type, nous recevons environ cent dix messages, vérifions trente-quatre fois nos Smartphone, allons cinq fois sur Facebook, passons environ une demi-heure à « liker » ce que nos amis ont publié. Pour chaque heure passée à parler au téléphone, nous en passons cinq à surfer sur internet. Des chercheurs ont mis en évidence notre consommation de numérique : nous passons soixante heures par mois en ligne, ce qui fait sept cent vingt heures par an. La majorité des employés, quels qu'ils soient, ne disposeraient, au cours d'une journée de travail et en moyenne, que de trois à quinze minutes sans aucune interruption. Ensuite, ils sont interrompus, doivent gérer ces distracteurs ou distractions et, à nouveau, se reconcentrer. Puisque la nouveauté est une sorte de stress qui nécessite une fonction d'adaptation, il apparaît que nous lisons nos courriels... en apnée. C'est Linda Stone, écrivaine et consultante américaine, ancienne cadre chez Apple et Microsoft, qui a décrit la première ce phénomène. Elle a observé en effet qu'elle retenait son souffle chaque fois qu'elle ouvrait sa boîte et consultait ses courriers électroniques. Sa respiration était différente, plus courte, comme face à un stress, lorsqu'elle évaluait ses messages : lequel est urgent, lequel peut attendre ou doit être supprimé. Intriguée, elle a cherché à en savoir plus sur cette drôle d'apnée et ob-

servé ses proches. À la maison, au bureau, au café, eux aussi respiraient superficiellement. Linda Stone remarqua que le même phénomène se produisait avec le téléphone mobile : une respiration plus rapide, concentrée sur le haut du thorax. Elle s'est interrogée : quel impact sur notre santé ?

Des chercheurs américains² ont apporté la réponse : le fait de retenir son souffle et l'hyperventilation font partie des signes physiques du stress. Le système nerveux autonome, qui commande un certain nombre de nos fonctions (digestion, respiration, circulation et stress), est réparti entre deux axes : le système sympathique, lié à la situation de lutte devant un danger, déclenche une respiration haute et accélérée ; le système parasympathique, quant à lui, est stimulé par une respiration ample et abdominale, il permet de ralentir la fréquence cardiaque et envoie un signal de repos et de détente au cerveau.

Pour Linda Stone, une évidence s'impose alors : quelques minutes de respiration ample chaque jour sont essentielles. Elle avance le concept de « l'attention partielle continue » pour décrire l'état attentionnel particulier dans lequel nous sommes en travaillant. Le débat reste ouvert pour savoir si l'addiction au numérique doit être considérée comme une pathologie médicale ou non.

Une étude, menée à Boston sur le personnel médical, décrit un étrange phénomène : le « fantôme du Smartphone sur vibreur » et une « anxiété de la sonnerie³ ». Les participants ont l'impression que le téléphone vibre dans leur poche alors que rien ne se passe ou presque. Le moindre effleurement de leur vêtement sur la peau suffit à engendrer cette impression « fantôme »... Cet outil est devenu un prolongement de nous-mêmes. Comme nous nous déplaçons d'un endroit à un autre avec une voiture, les caractéristiques du véhicule nous intéressent, mais la machine disparaît derrière la fonction. Un aveugle connaît le poids, la longueur, la rigidité et la texture de sa canne lorsqu'il est assis et qu'il la tient. Dès qu'il l'utilise pour se déplacer, ces caractéristiques-là s'évanouissent. Son esprit se focalise sur l'information que sa canne lui donne en interaction avec l'environnement. Il la traite comme une extension de la main et « sent » la route, comme s'il la touchait pour de vrai. L'ordinateur ou le Smartphone seraient-ils devenus notre canne blanche ?

1. In *The Distraction Addiction* d'Alex S. Pang (Little Brown and Company).

2. In *American Journal of Hypertension*, 2008.

3. Le syndrome des vibrations fantômes du portable.

EXERCICE

POUR SORTIR DE L'HYPER CONNEXION

▶ **Respirez profondément lorsque vous ouvrez un courriel** ; alors que vous vous apprêtez à le lire, ne choisissez ni la lutte ni la fuite.

▶ **Posez votre téléphone sur une table**, de telle sorte que l'écran ne soit pas tourné vers vous. Ce que vous ne voyez pas (messages, notifications, etc.) ne vous distrait pas !

▶ **Ne faites rien pendant 2 minutes**. Écoutez le bruit des vagues, par exemple.

▶ **Évitez de regarder vos mails toute la journée**. Réservez une plage horaire le matin et le soir pour consulter votre messagerie.

▶ **Ralentissez le rythme**, soyez attentif, cessez de faire plusieurs choses à la fois. L'efficacité multitâche est un mythe. Vous perdez du temps à passer d'une activité à l'autre puisque vous changez de rythme.

▶ **Prenez du recul** : ce n'est pas parce que vous lisez quelque chose en ligne que vous devez y répondre ou le commenter.

▶ **Arrêtez de regarder votre Smartphone** de façon compulsive, chaque fois que vous êtes à un feu rouge ou faites la queue dans un magasin. Pour déjouer cette tentation, rangez-le au fond de votre sac.

▶ **Prenez un « congé numérique »** chaque semaine : désactivez tous vos écrans d'un coucher du soleil à l'autre. Vous allez survivre à 24 heures hors ligne.

▶ **Sur Facebook ou Twitter, ne partagez pas tout** et n'importe quoi. Soyez sûr que votre publication, participation ou intervention, a du sens. Interrogez-vous : serez-vous toujours d'accord avec celle-là dans un ou dix ans ?

▶ **Court-circuitez les longs enchaînements de courriers électroniques**. Sortez de votre bureau, faites quelques pas et parlez avec votre collègue de vive voix.

▶ **Soyez en pleine conscience devant l'écran !** Il est conseillé de s'interroger sur sa motivation avant chaque action en ligne : si vous constatez que vous êtes conduit par des émotions telles que la colère, la jalousie ou la peur, arrêtez-vous ! N'oubliez pas : de l'autre côté de l'écran de votre ordinateur, il y a d'autres personnes...