

Offtime, l'application qui vous discipline

Une start-up berlinoise a imaginé une application qui bloque appels, SMS, accès aux applications et/ou jeux dans des créneaux horaires que vous paramétrez. Offtime vous fait également un récapitulatif de ce que vous avez manqué pendant la déconnexion. Disponible sur Android.



La CGT pour un « droit à la déconnexion »

Le syndicat vient de lancer une campagne nationale : « 75 % des cadres et 39 % des salariés déclarent utiliser les nouvelles technologies pour leur usage professionnel sur leur temps personnel », avance la centrale (à suivre sur ugict.cgt.fr/deconnexion). ARCHIVES P. COLLAUDER/SO

Les hyperconnectés n'ar

NOUVELLES TECHNOLOGIES

Internet est partout. Rester branché et répondre tout de suite est devenu la norme. Pour se retrouver et souffler, certains cherchent à couper

DOSSIER RÉALISÉ PAR
LAURIE BOSDECHE
lbosdechier@sudouest.fr

La scène se répète. Dans le train, le bus, l'espace public. Vous levez la tête. Autour de vous, tous vos voisins ont les yeux rivés vers des écrans. Ceux de leur smartphone ou de leur tablette. Mails, SMS, messages Facebook, Twitter, notifications sur Google+, LinkedIn et alertes en tout genre.

Le flux généré par les technologies de l'information et de la communication (TIC) est exponentiel. En l'espace de quelques années, nous sommes devenus hyperconnectés, vivant sous perfusion de 3G, 4G ou WiFi. C'est-à-dire : certains souffrent aujourd'hui de nomophobie, c'est-à-dire la peur de perdre leur portable.

Si nous nous sommes autant accrochés aux écrans aujourd'hui, c'est pour deux raisons, selon le sociologue palois Francis Jauréguiberry. La première est une « logique d'appartenance et d'intégration », il n'y a plus de vie « offline » et de vie « online ». Tout est interconnecté. Nous butinons sans cesse, d'un tribu à l'autre.

Cherchez zone sans WiFi

« L'autre logique de connexion est celle de l'efficacité et de la performance », écrit le professeur à l'université de Pau, directeur du laboratoire Société Environnement Territoire au CNRS, dans un article à paraître dans les jours prochains dans la revue « Réseaux ». L'immédiateté semble devenue la norme. Il faut décrocher tout de suite son téléphone,

répondre dans l'heure qui suit à ses mails, ne rien louper.

Tous accros aux écrans ? « Ce n'est pas un phénomène d'addiction qui rend la déconnexion difficile, estime le chercheur, mais bien plutôt la peur de rater quelque chose. » Est-il encore possible de débrancher ? Pendant quatre ans, le sociologue a dirigé avec une quinzaine de chercheurs de cinq laboratoires français et canadiens l'étude Devotie (Déconnexion volontaire aux technologies de l'information et de la communication). Les premiers résultats ont été dévoilés avant l'été (1).

« C'est la peur de rater quelque chose qui rend la déconnexion difficile »
(Francis Jauréguiberry, sociologue)

Peu, parmi les différentes populations étudiées, déconnectent totalement, sauf en cas de burn-out, où la coupure est alors vécue comme une fuite. Mais « en moins de vingt-cinq ans, nous sommes passés d'un plaisir récent de connexion à un désir latent de déconnexion », avance le sociologue. Les mêmes mots reviennent pour expliquer ce désir : « souffler », « se retrouver ».

Certains en ont même fait une condition sine qua non de leurs vacances cet été : trouver un endroit sans WiFi. Airials et villages en zone blanche ont peut-être de l'avenir. Certains établissements touristiques commencent à exploiter le

créneau, revendiquant des chambres sans accès à Internet et installant brouilleurs d'ondes dans leurs locaux.

Nouvelle fracture numérique

La notion de fracture numérique, renvoyant à une inégalité en termes d'accessibilité technique (équipements, débit du réseau), semble dépassée pour le sociologue Francis Jauréguiberry. Une nouvelle fracture a vu le jour : nous sommes devenus inégaux dans notre capacité à déconnecter.

« Les technologies ne provoquent pas de changements dans la société. Mais elles en sont les révélateurs, remarque le chercheur. Derrière la connexion, il y a des rapports de pouvoir et des inégalités. » Dans l'étude Devotie, 72 % des cadres interrogés affirment que l'en reprise où ils travaillent n'a pas de mesures de régulation de la communication circulant par les TIC. L'attention du salarié équipé en smartphone ou tablette est souvent sollicitée en dehors des heures de travail. Lui-même parfois, sans que cela ne lui soit demandé, reste branché.

Les résultats de ce programme mettent en exergue un besoin réel de se déconnecter pour éviter la surchauffe et le burn-out. Un désir finalement encore assez peu suivi dans les faits. « La déconnexion implique toujours une prise de risque », estime Francis Jauréguiberry. Celui de se retrouver face à soi-même, de ne compter que sur soi et se mettre à distance du monde.

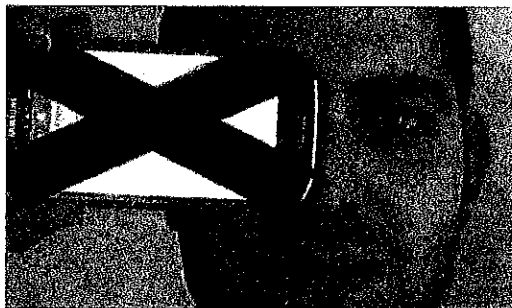
(1) anr.devotie.univ-pau.fr



Des Bordelais se lancent dans la détox digitale

INITIATIVE Ils ont entre 20 et 30 ans et proposent des formations en entreprise

Ils ont grandi avec un téléphone portable dans la main. Yoann Rippe, consultant en tourisme, et quelques amis, entre 20 et 30 ans, ont eu l'idée il y a quelques mois. « Pendant nos soirées entre copains, nous n'arrivions plus à décrocher nos yeux de nos écrans », témoigne Yoann Rippe. Afin de garder un semblant de conversations réelles entre eux, les Bordelais prennent une mesure radicale. Lors de retrouvailles, tous ont obligation de poser leur smartphone au milieu de la table. Plusieurs poussent la curiosité



Yoann Rippe, président de Détox Digitale. PHOTO FABRIEN COFFREAU/SO

plus loin en commençant à se documenter sur le sujet de la déconnexion. Yoann, Romain, Christophe, Clément et Ninon ouvrent en

mais dernier le blog Détox Digitale puis créent une association portant le même nom. « Nous ne militons pas pour la déconnexion totale et ne

sommes pas opposés à la technologie, explique le président Yoann Rippe. Mais nous sommes convaincus que savoir déconnecter permet ensuite de mieux se reconnecter. Ceux qui le font se disent moins stressés et plus efficaces au travail. »

Dispersion au travail

Le blog regorge d'astuces et d'initiatives à travers le monde pour apprendre à se passer de nos téléphones, tablettes et ordinateurs. « Cette tendance existe depuis déjà plusieurs années aux États-Unis. On commence tout juste à s'y intéresser en France », avance-t-il.

Détox Digitale va proposer à partir de mi-septembre des formations en entreprises. En début de séance, les participants seront invités à don-

ner leur téléphone au formateur. « Ces sessions permettront de mieux connaître l'univers du numérique et des usages qu'on en fait. Nous allons par exemple parler du problème de la dispersion au travail. Qui sait par exemple que nous ne pouvons pas faire en même temps deux tâches cognitives ? » Une partie du stage, d'une durée d'une demi-journée, est consacrée à la méditation pleine conscience pour apprendre à apprécier et se recentrer sur le moment présent.

Les salariés de Cap Sciences seront les premiers à passer entre les mains de la formatrice (une ancienne cadre) de l'association. « Sans les démarcher, de grandes entreprises nous ont contactés, se disant intéressées par notre démarche. »

Trois journées mondiales sans portable

Lancées en 2001 par l'écrivain français Phil Marso, des journées mondiales sans téléphone portable ont lieu chaque année les 6, 7 et 8 février. Elles sont l'occasion d'aborder notre rapport aux smartphones, avec à chaque édition un thème différent (www.mobilou.info).



Allez plus loin, « Déconnectez-vous ! »

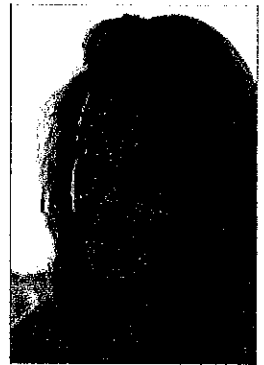
Directeur du département Tendances chez Ipsos, Remy Oudghiri a publié l'an dernier « Déconnectez-vous ! » (19 €, éd. Ariéa), un ouvrage montrant les bienfaits de la déconnexion en s'appuyant sur des textes philosophiques. PHOTO DR

rivent plus à décrocher



Jamais de déconnexion totale chez les cadres

Docteur en sciences de l'information et de la communication, Cindy Félo a mené une étude sur leurs pratiques communicationnelles



Cindy Félo. PHOTO: THELLETY & SO

Cindy Félo, 30 ans, chercheuse à l'université Bordeaux-Montaigne, a réalisé une thèse sur les pratiques communicationnelles des cadres, en prenant part au projet Devotic (déconnexion volontaire aux technologies de l'information et de la communication). De 2010 à 2012, elle a mené des entretiens individuels avec 62 cadres aquitains de tous âges, aux fonctions diverses et dans des secteurs économiques différents. Elle a rencontré ces personnes deux fois, à un an d'intervalle. Cette étude qualitative a été complétée par une enquête quantitative nationale auprès de 613 cadres sous forme d'un questionnaire.

« SudOuestDimanche ». Pourquoi vous êtes-vous intéressée à la population des cadres ?

Ils sont les salariés les plus équipés en technologies mobiles, donc supposés être les plus exposés à leur usage intensif et à des risques psychosociaux. Les cadres sont aussi considérés comme des personnes s'adaptant facilement aux outils, silencieuses, ne se plaignant pas.

Quels avantages tirent-ils de leur équipement en nouvelles technologies ? Leur première réaction est de dire qu'elles leur ont permis de gagner de la liberté et de l'autonomie. Beaucoup m'ont dit être opposés par exemple au blocage des messages e-mails dans certains créneaux horaires, comme cela peut exister en Allemagne. Ils veulent organiser leur travail comme ils veulent.

« Beaucoup de cadres s'opposent au blocage des e-mails à certaines heures. Ils veulent organiser leur travail comme ils veulent »

Les cadres se déconnectent-ils ? La déconnexion totale du type « Je coupe tout » est très marginale dans cette population. Mais ils ont des techniques pour maîtriser leurs connexions afin de ne pas se laisser envahir. Pendant le week-end ou leurs congés, par exemple, ils vont négocier avec leur famille des temps de connexion pour vérifier leurs mails.

Ils disent avoir besoin de se connecter pour gagner du temps à leur retour au travail, pour se rassurer, vérifier que tout va bien, ne rien rater.

Avec ces outils, leur vie professionnelle envahit-elle plus leur vie privée ?

Les cadres ont de tout temps ramené du travail à la maison. Ils ont aussi été les premiers à être équipés en téléphones portables. Cette porosité existait, elle est aujourd'hui revendiquée. La majorité par exemple s'est déjà connectée avant d'arriver au travail. Si le professionnel est empli sur le privé, à l'inverse, les cadres sont aussi contents d'avoir un téléphone leurs proches dans la journée. Cette régulation émotionnelle leur permet d'être plus concentrés après.

Ces nouvelles technologies provoquent plus de stress chez eux ?

Il peut y avoir des souffrances, mais elles ne sont pas directement liées aux technologies. Ces nouveaux outils mettent en exergue la densification de l'activité. Les cadres doivent désormais être plus réactifs. Cela génère chez eux une pression supplémentaire. Ils vivent aussi des bouleversements identitaires en accomplissant des tâches de secrétariat, comme répondre à des e-mails. Hier les secrétaires s'occupaient de répondre aux interlocuteurs par courrier.

Évoquent-ils leurs usages des technologies et leurs stratégies pour ne pas se laisser submerger dans l'entreprise ?

Pas du tout. Beaucoup disent se sentir seul face à ces problématiques d'usage intensif des technologies et ont envie d'en parler. J'imagine que la création d'espaces de discussion autour de ce thème ne serait pas inutile au sein des entreprises. Certains voudraient aussi que leur disponibilité et leur joignabilité accrues par ces nouveaux outils soient reconnues.

Quelques conseils pratiques

Il n'y a pas de recette miracle pour apprendre à se déconnecter. À chacun ses techniques pour y parvenir, le tout reposant sur une autodiscipline. En voici quelques-unes, dont certaines ont été piochées sur le site Détox Digitale (detox-digitale.com).

COUPEZ LE SON

Si vous n'arrivez pas à éteindre votre téléphone, vous pouvez toujours essayer d'enlever le son pendant certaines plages horaires.

CHANGEZ DE TÉLÉPHONE

En période de vacances ou le week-end, enlevez la carte SIM de votre smartphone et mettez-la dans un bon vieux téléphone mobile qui ne permet que d'appeler et recevoir les SMS.



Un vieux téléphone, c'est déjà se déconnecter en partie. FC/RSO

DÉSACTIVEZ LES NOTIFICATIONS

La carte SIM n'est pas compatible avec le vieux téléphone ? Vous voulez continuer à vérifier vos mails ? Désactivez les notifications (alerles

d'actualité de sites d'information, Facebook, Twitter, etc.) qui arrivent sur votre écran.

LIMITEZ LES INFOS INUTILES

Faites un peu de ménage pour éviter de vous encombrer avec des informations inutiles : supprimez les spams, SMS publicitaires, désabonnez-vous des newsletters que vous ne lisez jamais.

DIFFÉREZ LES RÉPONSES

Ne répondez pas immédiatement dès qu'un e-mail tombe dans votre boîte s'il ne demande pas de réponse impérieuse. Organisez-vous des plages horaires (toutes les deux heures par exemple) pour vous consacrer à cette tâche. Désactivez l'alerte automatique quand un mail arrive.