

Digital Detox

Maîtriser sa consommation numérique pour un meilleur équilibre



Thèmes du dossier

Gestion

Personnel

Direction

Succès & carrière

Communication

Marketing & Vente

Finances

IT & Office

Avantages immédiats

Vous savez:

- A quels effets indésirables le monde numérique vous expose.
- Pourquoi les bienfaits du numérique se sont insidieusement transformés en nuisances.
- Pourquoi vous devriez avoir recours à une diète numérique.
- Comment faire sans être en permanence disponible en ligne.

Vous pouvez:

- Eliminer les peurs et les appréhensions que suscite une diète numérique.
- Grâce à de nombreux conseils et astuces, mener à bien une Digital Detox.
- Trouver un équilibre convenable et bénéfique entre online et offline.
- Aisément vous déconnecter pour recharger vos batteries.

Auteur



Brigitte Miller est auteure indépendante et journaliste. Elle écrit depuis 1990 pour des maisons d'éditions renommées et pour des portails en ligne au plan national et international sur les thématiques du management, de la gestion du personnel, de la gestion du temps, de la créativité et du management personnel.

Dans ses articles, outre les nombreux conseils et expériences tirés de ses conversations et de ses interviews, elle nous livre aussi ses jugements personnels, fruit de son activité professionnelle.

Elle fait preuve à cet égard d'une grande ouverture d'esprit, influencée par deux idées fondamentales:

«*On ne se baigne jamais deux fois dans le même fleuve*» (Héraclite)

et

«*Ce qui hier était juste ne l'est plus nécessairement aujourd'hui. Les problèmes d'aujourd'hui viennent des solutions d'hier*», Peter Senge

elle aspire à découvrir toujours plus d'options concrètes inédites permettant de dépasser ses limites personnelles – et d'enrichir ainsi sa propre existence.

Brigitte Miller
Lilienthalstrasse 18
D-65205 Wiesbaden

Téléphone: +49 (0) 611 718831
Fax: +49 (0) 611 1472629
E-mail: millerbrigitte@web.de

Impressum

WEKA Business Dossier

Digital Detox – Maîtriser sa consommation numérique pour un meilleur équilibre

Composition: Peter Jäggi
Traduction: Jean-Michel Saulière
Révision: WEKA Business Media SA

WEKA Business Media SA
Hermetschloostrasse 77
Case postale
8010 Zurich
Tél. 044 434 88 35
Fax 044 434 89 99
info@weka.ch
www.weka.ch

Date de parution: 2015

VLB – Reprise du titre dans le répertoire des œuvres disponibles

ISBN: 978-3-297-00595-8

© WEKA Business Media SA, Zurich

Tous droits réservés. Toute reproduction complète ou partielle uniquement avec l'autorisation de l'éditeur.

Table des matières

Digital Detox – Maîtriser sa consommation numérique pour un meilleur équilibre

Introduction	4
Smartphone, e-mails, Internet: nous subissons l’emprise du numérique	5
Et chacun en ressent les effets	7
Difficulté de concentration.....	7
Trop de distractions à portée de clic – et nous devenons toujours plus ignorants	8
Multitasking (<i>multitâche</i>) source de perte d’efficacité	9
Troubles du sommeil, agitation, contractions musculaires et augmentation du stress	9
Changement de comportement social	10
Bulle de filtrage (<i>filter bubble</i>), NSA et la fin de la sphère privée.....	11
Autodiagnostic: Faites-vous une overdose numérique?	12
Digital Detox: trouvez le juste milieu	14
Décoder la situation actuelle.....	14
Passons aux choses sérieuses: la désintoxication numérique.....	16
Etape 1: cibler les besoins objectifs	16
Exercice: découvrir vos besoins en Digital Detox.....	17
Etape 2: faire face à ses propres peurs et résistances	18
Exercice: démasquer les sentiments négatifs et les doutes.....	19
Etape 3: planifier le temps et les occupations offline	21
Exercice: «Si ..., alors ...»	23
Etape 4: être offline	23
Etape 5: dresser un bilan de l’expérience	28
L’après-diète: cultiver l’équilibre nouvellement acquis.....	29
Repréciser les objectifs	29
Hierarchiser les objectifs – et lister les étapes de réalisation.....	30
Quelques suggestions utiles à votre nouvel équilibre.....	31
Conclusion: le début d’une nouvelle ère	34
Outils	35
Comportement online-offline: décoder la situation actuelle»	35
Digital Detox: la préparer avec soin.....	36
Digital Detox – être enfin offline	38
Digital Detox: vous avez réussi!.....	39

Introduction

L'année 1969 nous renvoie à un événement mondial qui fit date dans notre histoire commune: l'alunissage d'un engin spatial habité et la phrase de Neil Armstrong devenue si célèbre: «That's one small step for a man, one giant leap for mankind.» Au cours de cette même année, l'humanité fit un autre pas de géant que la mémoire collective a peu retenu. L'ancêtre d'internet, APRANET, un projet de l'agence Advanced Research Project Agency (APRA) du ministère de la défense américaine, fut mis à la disposition des universités et des instituts de recherche aux USA pour être développé. A peine quatorze ans plus tard, en 1983, le nom d'Internet commença à s'imposer après que TCP/IP (*Transmission Control Protocol/Internet Protocol*) furent harmonisés par APRANET.

Simultanément, débuta l'âge d'or des ordinateurs personnels. Les ordinateurs avaient depuis longtemps déjà déserté les centres de traitement et trouvé leur place dans les bureaux et dans de nombreux foyers. Puis, une autre avancée technologique fit son apparition sur le marché: le Motorola Dynatac 8000. Présenté le 13 juin 1983, il était le premier véritable téléphone mobile du monde. Mais, ni pratique ni élégant, il était tout au contraire un «vrai os» (tout du moins il en avait l'apparence). Bien que la grande masse ne pût s'offrir ces appareils coûteux, ils déclenchèrent une euphorie (sous-jacente): travailler, communiquer et vivre plus rapidement, plus efficacement.

Le rythme lent de la communication jusqu'ici familier s'effritait: donner une lettre à taper à son secrétaire, l'envoyer par la poste et attendre la réponse. L'accessibilité téléphonique externe n'étant pas encore une réalité, toutes ces démarches avaient lieu pendant les heures de bureau. Les premières barrières de la communication venaient de tomber. Les dernières disparurent quand l'ordinateur personnel devint accessible à tous grâce à la production de masse, quand l'accès aux raccordements DSL fut proposé à des tarifs forfaitaires avantageux, quand les téléphones portables devinrent toujours moins chers et quand la phase commerciale d'Internet débuta après l'arrêt d'APRANET en 1990. Les profanes purent enfin accéder au réseau grâce au développement du World Wide Web par Tim Berners-Lee.

Smartphone, e-mails, Internet: nous subissons l'emprise du numérique

Bien qu'à peine 25 années se soient environ écoulées, ni l'évolution ni la diffusion de tous ces gadgets technologiques ne peut être stoppée. L'Union internationale des télécommunications (UIT) a pronostiqué que les appareils mobiles de communication atteindront un chiffre global de sept milliards pour l'année 2014. Le nombre de téléphones mobiles approche donc le nombre d'habitants de notre planète (7,1 milliards d'habitants). Toutefois, 96% des marchés internationaux étant déjà fournis en appareils, la baisse des ventes s'amplifie de façon spectaculaire.

Cette évolution est plus lente en ce qui concerne Internet. Selon l'UIT, l'approvisionnement actuel de la population mondiale est de 41% – 2/3 de la population mondiale est ainsi offline. Le taux d'approvisionnement est de 16% en Afrique, de 33% en Asie et de 77% en Europe – variable d'un pays européen à l'autre. En 2012

- 85% de la population suisse disposaient d'un accès privé à Internet. A l'automne 2013, 81% de la population utilisaient régulièrement Internet (quotidiennement ou plusieurs fois par semaine).
- 79% des foyers autrichiens étaient équipés d'un accès à Internet. 88% utilisaient Internet pour se procurer des informations, 57% pour la banque en ligne, 46% pour discuter en ligne ou poster des messages sur les réseaux sociaux.
- 82% des Allemands possédaient un accès à Internet. 91% utilisaient cet accès pour l'échange d'e-mails, 89% pour la recherche d'informations, 50% pour les réseaux sociaux et 20% pour la recherche d'emploi.

Le monde numérique étend donc son emprise sur les pays occidentaux. Dans bien des cas, cette emprise a déjà perverti les esprits. Dans son livre (Facebook macht blöd, blind und erfolglos, Edition Orell Füssli, 2013, p. 158), Anitra Egger en fait aussi le constat: beaucoup déclament «leur vérité» presque à la façon des Mantras: «Si tu n'es pas présent(e) sur le Net, alors tu n'existes pas». Accorderait-on quelque crédit à cette croyance – difficile de la définir autrement – les 2/3 de la population mondiale n'auraient donc aucune existence.

Conseil pratique



Si vous êtes vous-même persuadé(e) que cette croyance correspond à une réalité, faites alors ce simple test: pincez-vous bien fort le bras. Était-ce douloureux? Alors, c'est que vous existez bel et bien! – que vous soyez sur le Net, que vous possédiez ou non un profil Facebook, Xing ou LinkedIn. A l'avenir, interrogez-vous sur de telles assertions n'engendrant que le stress mais qui ne contribuent en aucune manière à votre qualité de vie.

Cette rapide évolution pose tout de même une question: Pourquoi nous laissons-nous prendre à ce jeu? D'une part, comme précédemment décrit, l'accessibilité facilitée aux équipements technologiques a participé à leur diffusion dans toutes les couches sociales. D'autre part – et ceci est déterminant – chacun voit dans ces avancées technologiques la matérialisation de ses espoirs et de ses attentes:

- être plus mobile dans son travail;
- se libérer des contraintes de l'espace et du temps en matière de communication;
- un plus de démocratie;
- entrer aisément en contact avec ses semblables dans le monde entier;
- travailler et faire de la recherche en réseau;
- régler collectivement les problèmes mondiaux;
- activer l'intelligence et la créativité collective (Crowdsourcing et Crowdfunding);
- etc., etc., etc. ...

Jaron Lanier résume ainsi les visions liées à cette évolution: «A l'époque, lorsque les réseaux numériques firent leur apparition, il me sembla ainsi qu'à mes collègues, qu'ils ouvraient une nouvelle dimension dans un nouveau jeu. Cette technologie s'adapte en permanence aux erreurs et aux points faibles en les contournant. Ce serait donc très difficile – telle était à l'époque notre opinion – de dominer un réseau numérique. Les réseaux numériques ont pu opérer comme des caisses de résonance qu'il est impossible de réduire au silence!» (Jaron Lanier, «Wem gehört die Zukunft?» Edition Hoffmann und Campe, 2014, p. 15 ou, dans la version française, «Internet: qui possède notre futur aux Editions Le pommier»)

Bien que le rêve lucide de Lanier ait développé de nombreuses faces cachées (voir les conséquences), les tambours continuent de résonner. Sur le Net, **chaque seconde**

- 50 000 likes et 11 407 postings sont générés sur Facebook.
- 5700 tweets sont publiés.
- 2 heures de matériel vidéo sont téléchargés sur YouTube.
- 3 402 778 e-mails sont envoyés.
- 4608 recherches sont lancées sur Google.
- 219 907 messages sont envoyés sur WhatsApp.
- 23 blogs sont publiés sur WordPress.
- 10 nouvelles pages sont ouvertes sur le Web.
- 60 photos sont diffusées sur Instagram.

Un besoin de communiquer quasi irrésistible qui enthousiasme: «Enfin nous avons l'occasion de nous connecter et d'échanger dans le monde entier», mais qui étourdit aussi: «Quand, comment et où puis-je lire toutes ces informations, les sélectionner, les cliquer, les recommander et les échanger?» Et, inévitablement une question s'insinue dans les esprits: «Les moyens modernes de communication sont-ils un bienfait ou une malédiction?» La seule réponse est: «Ni l'un ni l'autre. Ils sont les deux à la fois.»