

Avant tout

Seul. Le seul, de tout le wagon. C'est vrai que ce matin le RER n'est pas bondé, mais je suis tout de même le seul à ne pas regarder mon téléphone portable.

D'habitude, je suis sur mon téléphone : je surfe sur les réseaux sociaux, *like* à la vitesse de l'éclair, envoie des messages, plus ou moins urgents. Parfois, je regarde des vidéos, écoute de la musique. Ou bien je m'informe, prépare mes vacances. Il m'arrive même de travailler. J'optimise. Je gagne du temps. Le temps que je perds dans les transports en commun, je le gagne grâce à mon téléphone. Le bilan est nul. NUL. Je m'isole en réseautant de façon digitale. J'ignore les autres passagers. Je suis muet, déconnecté des personnes physiques autour de moi. Je comble le vide de l'ennui des transports avec mon smartphone.

Je passe de plus en plus de temps avec mon téléphone, je suis en train de devenir accro, voire boulimique ! Certes, mon smartphone me nourrit, intellectuellement ; c'est légitime, c'est un « téléphone intelligent ». Mais, souvent, il me gave, il m'engraisse d'informations non désirées qui ne m'intéressent pas mais que j'ingère jusqu'à la nausée.

Alors, j'ai décidé de faire une pause. De décrocher, temporairement. De décrocher *du* téléphone. J'en ai assez de *scroller* à l'infini, j'en ai assez qu'« Il » me propose de suivre *telle* personne, de postuler à *telle* offre, de lire *tel* article... j'en ai assez d'obéir aux injonctions de ce divin objet, omniscient, omniprésent ! J'en ai assez de déchiffrer ses messages cabalistiques, remplis de *hashtags* et d'arobases.

Ce matin, dans le RER, comme je ne *veux* pas consulter mon smartphone, j'ai peur de m'ennuyer. Je redoute de ne plus *aimer* m'ennuyer, de ne plus *savoir* m'ennuyer « pour de vrai », c'est-à-dire sans support digital, sans aide électronique. Je crains de ne pas pouvoir supporter cet ennui, cette solitude. Il me faut du chewing-gum pour mon cerveau.

Finalement, je redécouvre assez rapidement le bonheur de rêvasser ; le bonheur de me reconnecter à *mon* monde imaginaire ! De penser, de réfléchir, d'établir des plans sur la comète... j'observe les autres passagers, je m'imagine qui ils sont, où ils vont, ce qu'ils font. Je me surprends même à me dire qu'ils devraient, eux aussi, lâcher leur portable. Que nous devrions *tous* sortir de notre mutisme. Que nous devrions *tous* nous reconnecter aux autres, pour de vrai, dans la vraie vie.

Qui suis-je et ne suis-je pas ?

Sans le savoir, je venais de tenter une expérience de DEVOTIC : DEconnexion VOlontaire aux Technologies de l'Information et de la Communication. J'ai eu envie d'approfondir le sujet. Pourtant, je ne suis ni chercheur en sciences humaines, ni *Chief Digital Officer*. En effet, je suis actuellement « spécialiste de l'Éthique des affaires » dans une industrie pharmaceutique, mais, avant tout, je suis... curieux ! J'aime décou-

vrir, j'aime comprendre. J'éteins ma soif de connaissance en prenant notamment part à l'organisation de conférences TEDx au niveau du technopôle de Paris-Saclay. Je voyage aussi beaucoup ; j'ai visité près de soixante-dix pays sur les cinq continents, pour mon travail ou en famille. Mes voyages m'ont permis de réaliser l'importance de vivre dans le monde réel et non par le prisme des écrans.

Connexions dangereuses

Une étude franco-canadienne portant sur la « déconnexion volontaire » a été publiée en 2014¹. Cette étude explique que les « nouvelles » technologies d'information et de communication sont synonymes « d'immédiateté, de sécurité, d'ouverture et d'évasion », ce qui est plutôt positif. Mais ces technologies impliquent aussi « informations non désirées, appels intempestifs, surcharge de travail, confusion entre urgence et importance, contrôles et surveillances non autorisés, nouvelles addictions » ; c'est là que le bât blesse...

Surcharge, confusion, contrôles, surveillances, *addictions*... il s'agit des « effets non désirés » de ces technologies, comme les effets secondaires d'un médicament dangereux.

Connexion rime avec addiction. Cela sonne comme une menace. Cela ressemble à une mention légale, comme « Fumer nuit gravement à votre santé », « L'abus d'alcool est dangereux pour la santé » ou « Jouer comporte des risques ». C'est comme un avertissement. Alors, pourquoi ne pas l'entendre ? Pourquoi ne pas essayer de se déconnecter *volontairement* un peu plus souvent, un peu plus longtemps,

1. Jauréguibery F., « Déconnexion volontaire aux technologies de l'information et de la communication », HAL, 2013. <https://hal.archives-ouvertes.fr/hal-00925309/document>

60 MINUTES POUR SE CONNECTER AU RÉEL

du digital ? Pourquoi ne pas utiliser le numérique avec plus de modération, de *hauteur* ? Nous sommes *tous* concernés, quel que soit notre milieu social, notre lieu de résidence, notre âge, notre activité, notre sexe.

En vivant davantage dans le monde réel, j'en suis certain, notre vie s'emplira doucement de sensations et de plaisirs oubliés ; nous resserrerons les liens avec nos proches et ferons de nouvelles connaissances enrichissantes ; nous verrons le monde tel qu'il est et aurons envie d'en discuter avec les autres.

Vous allez voir : se connecter au réel, c'est comme sortir d'un confinement.

Chapitre I

L'ivresse des livres

Trente-trois milliards.

Trente-trois milliards d'URL sont stockées à la Bibliothèque nationale de France (BnF). 33 000 000 000 de pages et de sites Web¹ ! Soit un *pétaoctet* de données ; un million de milliards d'octets !

C'est ce que l'on appelle les « archives Internet ».

Les sites Internet du domaine français sont archivés au titre du « dépôt légal » depuis 1996. Sur les serveurs de la BnF, des milliards de données disparues de la surface du Web attendent les chercheurs d'aujourd'hui et des générations à venir².

1. *Bibliothèque nationale de France, rapport d'activité 2018, Paris : Bibliothèque nationale de France, 2018. <https://www.bnf.fr/fr/bnf-rapport-dactivite-2018>.*

2. *Leroy-Terquem M., « Archiver le web aujourd'hui pour les générations de demain », chroniques de la BnF, 2019.*