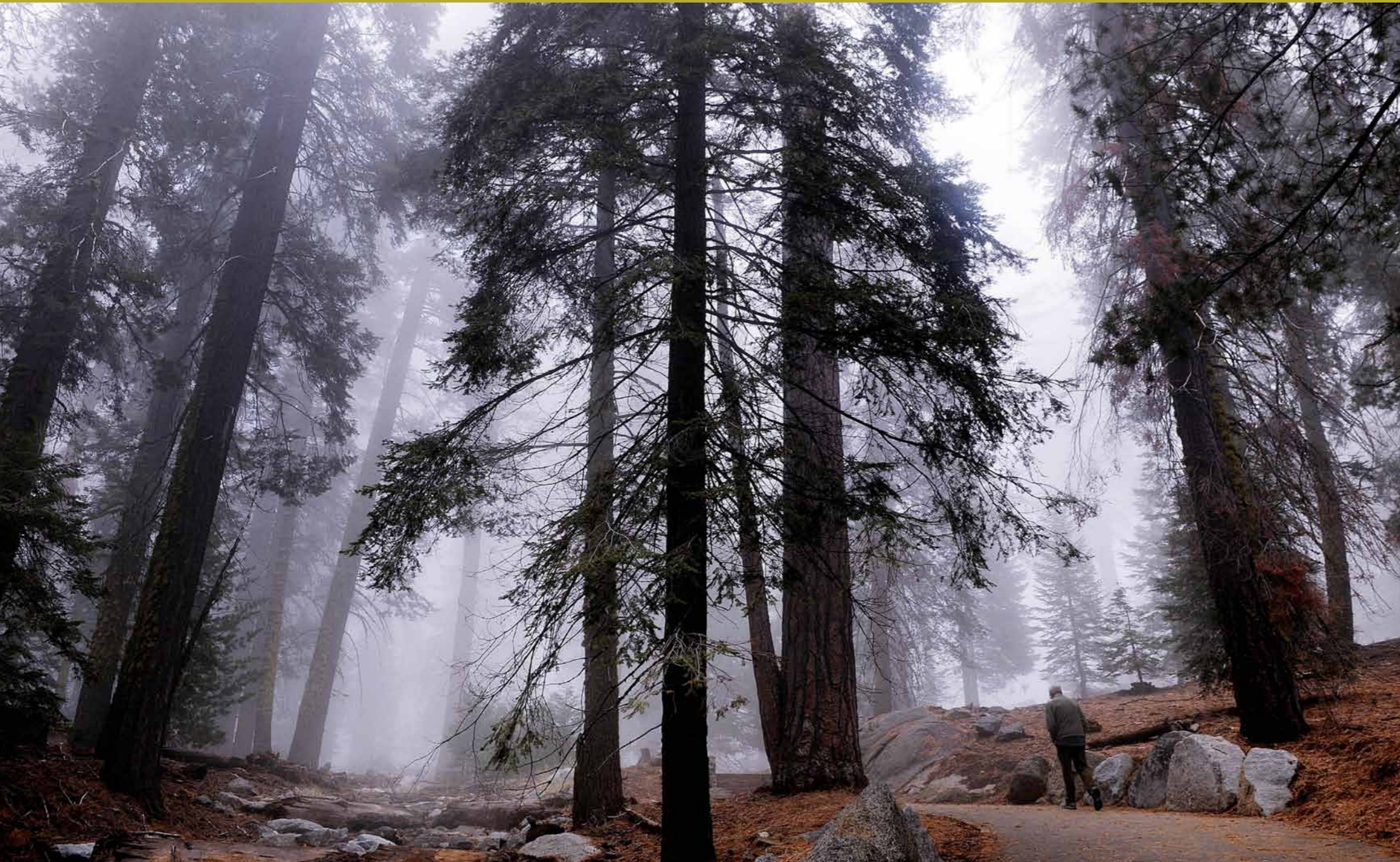


# Adieu smartphone, bonjour sérénité !



Frédéric Brillat

Au nord de San Francisco, un centre spécialisé incite ses retraitants à se sevrer de leurs addictions numériques. Et si le luxe, c'était de se déconnecter ?



Sarah Lee/Eyewire/atlapress.com

## LE TEMPS RETROUVÉ.

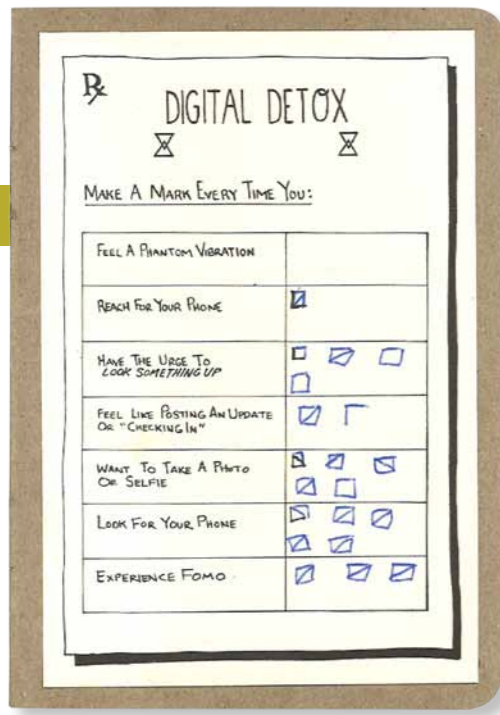
Parmi les séquoias géants du comté de Mendocino (Californie), on apprend à se passer d'Internet. Ci-dessus, notre journaliste en pleine méditation.

Pour la énième fois, je tâte en vain la poche de mon pantalon pour en sortir mon smartphone. Chercher un mot en anglais qui m'échappe, lire le dernier livre téléchargé, écouter de la musique, prendre une photo, consulter mes courriels... Tout cela m'est interdit. Mais qu'est-ce qui m'a pris de suivre une cure de Digital Detox (Désintoxication numérique) qui me sevre de téléphone, ordinateur, tablette, radio, appareil photo et même de montre ? Comment tenir sans ces indispensables auxiliaires de ma vie quotidienne ? Que vais-je donc faire un week-end entier au Shambhala Ranch ? Le nom évoque un royaume mythique de l'Himalaya dans les traditions bouddhiste et hindoue, mais le lieu n'a rien d'un nirvana : perdu dans les montagnes du comté de Mendocino (Californie), à quatre heures de route au nord de San Francisco et aux portes de la forêt de séquoias de Montgomery, le Shambhala est un grand chalet de bois au confort rustique avec des chambres partagées. Et dire qu'il faut déboursier 500 dollars pour supporter tout ça...

Reste que les Digital Detox n'ont pas pour vocation d'offrir des séjours tout confort, mais de

réduire la dépendance au numérique, qui se signale souvent par le sentiment de FOMO, ou Fear of Missing Out. Cet acronyme inventé par des psychologues américains désigne la crainte de manquer quelque chose (une info, un appel, un message...) en cas de déconnexion. Tel est mon cas. Comment en suis-je arrivé là ? Petit à petit, comme pour toutes les addictions. Après l'ordinateur et la tablette, j'ai poursuivi l'escalade avec mon smartphone, ce «couteau suisse» qui sert à tout... et même à téléphoner. Sollicité en permanence par des alertes et sonneries, je me suis mis à passer d'un écran, sujet, dossier, interlocuteur à l'autre. J'ai alors éprouvé une sensation d'hyperefficacité que mon cerveau récompensait par des sécrétions de dopamine, et qui me rendait encore plus accro. J'ai écouté, lu ou regardé toujours plus de contenus en ligne, assortis de propositions et publicités sélectionnées à partir des informations que la toile avait collectées sur ma personne. ●●●





**JOURNAL DE BORD.** Sur un carnet, les addicts notent les symptômes de leur manque : chercher son téléphone, vouloir faire une photo, sentir une vibration fantôme...

●●● Je m'endormais les écouteurs plantés dans les oreilles, mon doudou numérique sous l'oreiller. En balade dans la nature, je m'inquiétais plus du niveau des batteries de mon téléphone que de celui de ma gourde. Et j'ai fini par croire qu'il existait une application pour régler chaque problème de ma vie. Bref, j'étais devenu dépendant, scotché huit à dix heures par jour à toutes sortes d'écrans...

Heureusement, les séjours de Digital Detox sont là pour soigner les quelque 3 milliards d'internautes et de mobinautes susceptibles de devenir des toxicos du pixel. A condition d'en accepter les contraintes. Outre le numérique, le Shambhala Ranch interdit alcool et drogue. Il faut compter uniquement sur sa volonté pour surmonter le manque. A peine ai-je pu négocier d'emporter un appareil photo argentique pour illustrer mon article, sous réserve d'en user avec discrétion. Pas question, non plus, de parler entre «patients» de travail ou de carrière. Nous sommes là «pour nous déconnecter et nous reconnecter

## Un grand tableau d'affichage

avec nous-mêmes et les autres», martèlent les organisateurs du stage. Fi de l'utilitarisme, nous devons nous poser des questions existentielles : qui suis-je, où vais-je, comment améliorer ma vie ? Vaste programme, qui exige de «se lâcher». Pour instaurer une liberté de parole, nous demeurerons anonymes. «Choisissez-vous un surnom, écrivez-le sur une étiquette, et collez-la sur votre vêtement», intime Levi Felix. Fondateur des Digital Detox, ce Californien trentenaire, psychologue de formation, joue lui-même le jeu après s'être présenté sous son vrai patronyme, il le troque pour le sobriquet de Fidget («qui a la bougeotte»).

Ce vendredi soir, nous sommes ainsi une dizaine de participants à nous présenter sous nos pseudonymes. Pris de court, j'opte platement pour Lucky («Chanceux»), quand d'autres, visiblement habitués à cet exercice, se montrent plus imaginatifs. Honey Bear («Ours chéri» ou «à miel») est un jovial barbu qui pratique assidûment le *hug* (l'accolade) pour saluer, encourager et reconforter ses camarades, comme Fidget nous l'a recommandé.

### Sur le mur, un slogan clame : «Dépêchez-vous de ralentir !»

Glow Worm («Vert luisant») arbore les traits d'une brunette... rayonnante. Sociable Garlic («Ail sociable») a manifestement le sens de l'autodérision. Squeeze Me («Presse-moi») a l'allure du patron de start-up stressé qu'il est probablement dans la vie. Tandis qu'Awesome («Remarquable»), un géant à lunettes en tee-shirt informe, donne l'image d'un authentique *geek* de la Silicon Valley.

Après ce prologue insolite, nous visitons le chalet en nous amusant des slogans apposés sur ses meubles et ses murs, ou sur des papiers qui nous sont distribués :

«Dépêchez-vous de ralentir»; «Plutôt que de compter les heures, faites en sorte que chaque heure compte»; «Si tu veux quelque chose que tu n'as jamais eu, tu dois faire quelque chose que tu n'as jamais fait»... Ces consignes se retrouvent jusque dans les toilettes. J'y apprend ainsi qu'un quart des internautes préfèrent nettoyer leur WC plutôt que leur messagerie surencombrée ! Nous nous entraînons à nous passer d'un moteur de recherche électronique en le remplaçant par un grand tableau d'affichage. Chacun y note à la main une question à l'intention des autres participants. A eux d'y répondre ou non : les humains, comme les ordinateurs, peuvent «caler» ou se tromper. Dans le même esprit, nous créons notre propre réseau de messageries à l'aide de boîtes en carton portant

## avec nos questions remplace le moteur de recherche

nos surnoms. Dans la mienne, je trouverai une interrogation («Qui es-tu vraiment ?») qui me fera craindre que quelqu'un, soupçonnant en moi un journaliste, ne dévoile ma «couverture». Tout au long de ma retraite, j'en retirerai aussi une pomme, une brindille de sapin et un avion de papier. A mon grand contentement : je n'ai jamais reçu de cadeaux par courriel !

Le lendemain, samedi, première thérapie de groupe. D'emblée, Fidget nous interpelle sur nos mauvaises habitudes. «Qui se sert de son téléphone comme réveil, rédige des messages en marchant dans la rue ou en mangeant, se relève la nuit pour les consulter, lit sur écran au lit ? Chaque fois, entre un quart et la moitié de l'assistance lève la main. Et chacun de détailler son vice. Honey Bear avoue une addiction à toutes

sortes de jeux en ligne. «Il y a toujours quelqu'un prêt à m'affronter, se lamente-t-il. C'est très dur de s'arrêter.» Awesome, lui, s'interroge : «Je passe une bonne partie de ma vie sur Facebook, car j'y ai beaucoup d'amis, mais dans le fond, le sont-ils vraiment ?»

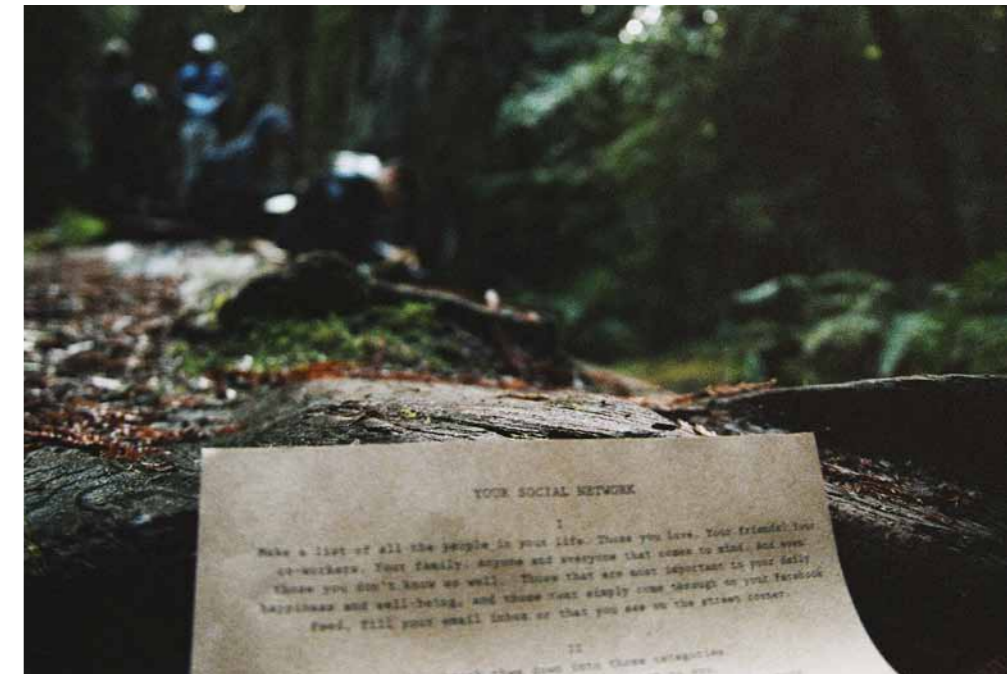
### Des séances de confessions stimuleraient la «pensée positive»

Pour ma part, je songe aux heures perdues à visionner des combats improbables entre lions et crocodiles, ou à m'informer des frasques de people stupides. Quand Fidget me demande à brûle-pourpoint de choisir un mot d'ordre qui servira à clôturer nos réunions, le premier qui me vient à l'esprit est *symptom* («symptôme»). Aussitôt, nous nous séparons en criant à l'unisson un tonitruant «Symptom !». De vrais

scouts ! La dissimulation des identités, les confessions ponctuées d'un «*Thank you for sharing*» («Merci de partager») destinées à développer la «pensée positive», me laissent un tantinet perplexe. Cela rappelle trop les groupes de parole d'alcooliques ou drogués anonymes des séries américaines qui se confessent et cherchent la rédemption en douze étapes. Heureusement, le cadre champêtre et le feu de cheminée créent une ambiance bon enfant qui évoque plutôt les assemblées de babas cool des années 1970. Comme les deux veillées de notre retraite qui se prolongeront tard dans la nuit avec force jeux surréalistes, aveux anonymes farfelus ou intimes, écrits sur des billets immédiatement brûlés. Squeeze Me y révèle ses talents d'accordéoniste en nous échantonnant de vieilles chansons ●●●



**CADEAUX DE BIENVENUE.** Sur le lit, une charte de vie commune... et un chapelet bouddhiste.



**BILLET DOUX.** Parmi les exercices pour renouer des liens avec les autres, écrire une lettre à un être cher.



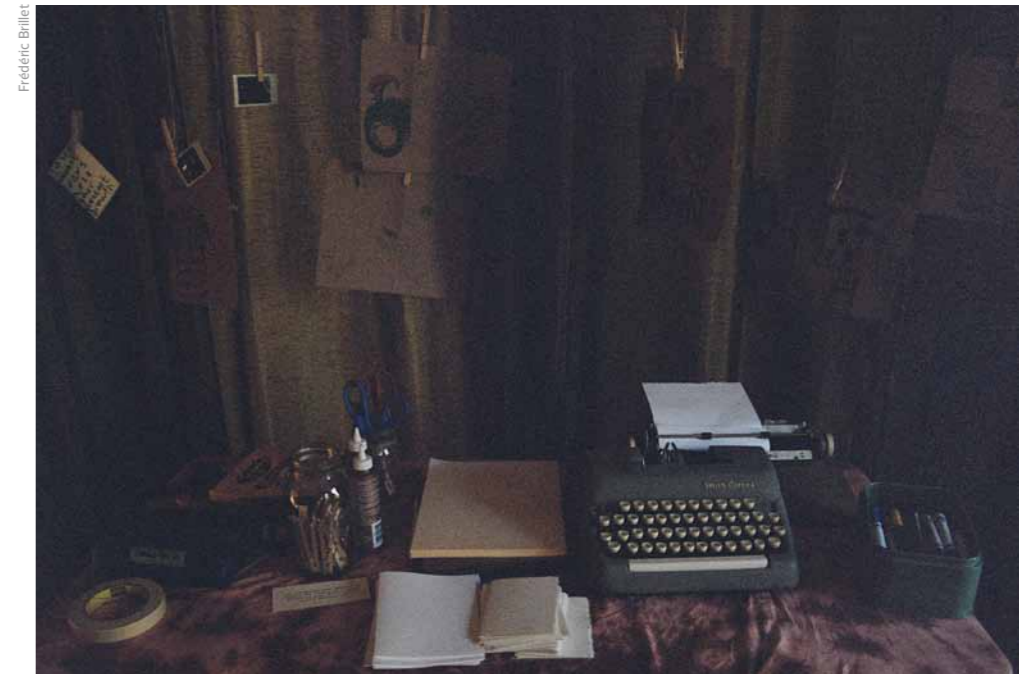
## Le maître de cérémonie nous exhorte à réfléchir sur les méfaits de la communication virtuelle



**MOTS CROISÉS.** Privés de mails, les retraitants se passent des messages dans des boîtes en carton.



**CLICHÉ INTERDIT.** Admirer la nature sans tout prendre en photo... Mission impossible pour certains retraitants.



**A L'ANCIENNE.** Pas d'ordinateurs au centre. Reste, si besoin, la bonne vieille machine à écrire !

●●● folks. J'ai l'impression de passer un week-end avec des amis de longue date, alors que je les connais à peine. Et je commence à oublier la confiscation de mon mobile.

Les menus végétaliens à base de légumes aux noms et goûts étranges tel le kale (un chou frisé), les moments de silence lors des repas et des promenades sous les séquoias... Tout cela contribue aussi au retour du «soi». La saveur des aliments, les bruits et les senteurs de la forêt se perçoivent mieux en faisant une chose à la fois et en se concentrant sur chacune. Privés d'écrans qui affichent l'heure constamment, nous nous recalons sur nos horloges biologiques. Je sais quand le jour tombe ou se lève, mais je perds vite la notion du temps. D'autant que ni la nature des activités, ni leur durée et leur ordre ne sont annoncés à

l'avance. Le samedi soir, une séance de yoga nous incite à vivre en pleine conscience le moment présent, à oublier ce passé qui nous obsède, et ce futur qui nous stresse. A force de me concentrer sur ma respiration, je parviens à faire un embryon de vide intérieur, puis des pensées terre à terre affluent dans mon cerveau : l'eau de la douche sera-t-elle chaude ? Mon voisin ronflera-t-il ? Ça ne vient pas comme ça, le yoga...

### Soudain, la salle de méditation se change en foire d'empoigne

Le dimanche matin, Fidget lance un jeu pour illustrer l'état permanent de frénésie et de distraction où nous plonge l'abus des nouvelles technologies. Chacun choisit un partenaire avec qui il souhaite correspondre et un second qui joue le rôle d'un appareil numé-

rique. L'émetteur doit alors placer ce dernier entre lui et son correspondant pour délivrer son message. Puis, les rôles s'inversent, complexifiant le jeu. Et bientôt, la salle réservée à la méditation se transforme en une foire d'empoigne, où tout le monde se bouscule pour se faire entendre. Au bout d'une minute, le maître de cérémonie siffle la fin de la récréation. Et nous invite à réfléchir sur les méfaits des communications virtuelles : «Elles favorisent les échanges courts et superficiels, nuisent au dialogue direct avec notre entourage immédiat. Elles sollicitent notre attention en nous bombardant de notifications aussi futiles qu'irrésistibles...»

Un autre exercice vise à restaurer notre sens de l'observation du réel. Il consiste à nous montrer mutuellement de jolies petites

choses découvertes autour du chalet. J'opte pour une perle de rosée sur une feuille, et la révèle à une participante en la cadrant, avec mes doigts disposés en rectangle, tel l'écran d'un caméscope.

### Le dimanche après-midi, c'est lecture de paraboles pour tous

Je songe que cette image serait du plus bel effet sur la page d'accueil de mon ordinateur, en regrettant aussitôt cette pensée qui me ramène à mes travers. Je tente d'oublier ma rechute en admirant la trouvaille de ma partenaire : une figurine de fée assise sur un nourrisseur pour oiseaux. Mignon. Nous nous donnons généreusement l'accolade («*Thank you for sharing*») pour notre capacité à conserver une âme d'enfant...

Le dimanche après-midi, la lecture collective d'une parabole

conclut notre retraite. Un professeur de philosophie remplit à ras bord une jarre avec des balles de golf, puis demande à ses étudiants si elle est pleine. «Oui», répondent-ils. L'enseignant verse alors du gravier dans la jarre : «Et maintenant est-elle pleine ?» Même réponse. Le maître parvient encore du sable entre les interstices restants. Moralité ? «Si l'on avait commencé par verser le sable, il n'y aurait pas eu la place pour les balles de golf. Dans la vie, c'est pareil. Mieux vaut commencer par remplir son existence de choses importantes, on trouvera toujours du temps ensuite pour les brouilles.» Avant de nous séparer, Fidget demande à chacun d'émettre un son qui exprime son état d'esprit. Des «Aaaaah!» *allegro ma non troppo* succèdent à des soupirs d'aise, des ronronne-

ments et autres manifestations de sérénité. Après m'être fendu d'un petit cri et de quelques accolades finales, je monte dans ma voiture de location avec mon ordinateur et mon téléphone, bien décidé à résister aux futilités numériques. Première victoire, je parviens à prendre le volant sans consulter ma messagerie électronique ni aucun site d'actualité. Soudain, j'aperçois deux chevreuils broutant tranquillement dans une prairie, près de la route en lacets qui redescend dans la vallée. Je stoppe pour les contempler. Et au lieu de me précipiter sur mon smartphone, je grave cette scène dans ma mémoire vive, plutôt que sur une photo médiocre, bien vite oubliée sur un disque dur. Et si c'était le début de mon sevrage ? ■

FREDERIC BRILLET