

Collection dirigée par ANNE GHESQUIÈRE

# J'ARRÊTE D'ÊTRE

CATHERINE  
LEJEALLE

# HYPERCONNECTÉ !

Réussissez votre détox digitale !

21 jours  
POUR CHANGER



EYROLLES

Collection dirigée par ANNE GHESQUIÈRE

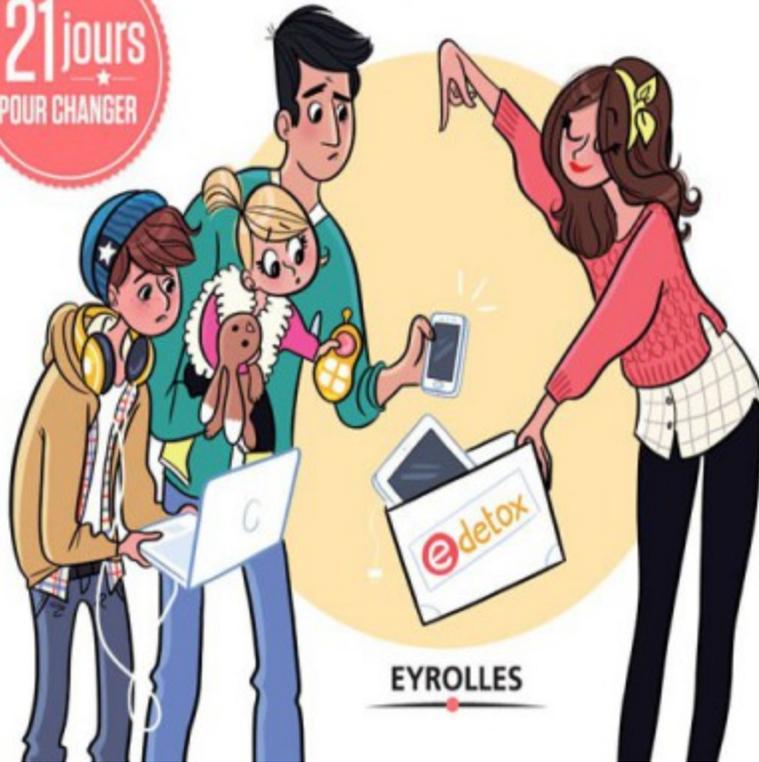
# J'ARRÊTE D'ÊTRE

CATHERINE  
LEJEALLE

# HYPERCONNECTÉ !

Réussissez votre détox digitale !

21 jours  
★  
POUR CHANGER



Vous ne pouvez pas vous empêcher de pianoter sur votre tablette tout en regardant la télévision ? Vous préférez perdre vos clés plutôt que votre smartphone et ça vous effraie ? Vous ne résistez pas à la tentation de consulter vos messages dès qu'ils arrivent ? Alors ce livre est fait pour vous ! Catherine Lejealle vous a concocté un **programme sur mesure en 21 jours** pour apprendre à mieux utiliser les nouvelles technologies et les réseaux sociaux sans excès ni culpabilité.

- **21 jours de travail personnel** à tous les niveaux : pensées, émotions, comportements, habitudes...
- Des **conseils** pour changer votre quotidien.
- Des **exercices** et des **tests** pour faire le point et aller à l'essentiel.
- Un **rituel quotidien** pour progresser pas à pas.
- Des **défis** à relever en famille.

**Déconnectez enfin dans la joie et la bonne humeur !**



**Catherine Lejealle** est ingénieur télécom et Docteur en sociologie, spécialiste du digital et des nouvelles technologies. Professeur à l'ESG Management School, elle est chercheur et consultante auprès d'entreprises. Auteur de plusieurs ouvrages, elle analyse dans les médias nos usages des nouvelles technologies.

Catherine Lejealle

# J'ARRÊTE D'ÊTRE HYPERCONNECTÉ !

21 jours pour réussir sa détox digitale

**EYROLLES**



Groupe Eyrolles  
61, bd Saint-Germain  
75240 Paris Cedex 05  
[www.editions-eyrolles.com](http://www.editions-eyrolles.com)

La collection « J'arrête de... » est dirigée par Anne Ghesquière,  
fondatrice du magazine [FemininBio.com](http://FemininBio.com), pour mieux vivre sa vie !

Dans la même collection :

*J'arrête de stresser !*, Patrick Amar et Silvia André

*J'arrête d'avoir peur !*, Marie-France et Emmanuel Ballet de Coquereaumont

*J'arrête de (me) juger !*, Olivier Clerc

*J'arrête la malbouffe !*, Marion Kaplan

*J'arrête de râler !*, Christine Lewicki

*J'arrête de râler sur mes enfants (et mon conjoint) !*, Christine Lewicki et Florence Leroy

*J'arrête d'être débordée !*, Barbara Meyer et Isabelle Neveux

*J'arrête de m'épuiser !*, Marlène Schiappa et Cédric Brugière

*J'arrête le superflu !*, Joanne Tatham

Dessins originaux : Magalie F.

Création de maquette : Hung Ho Thanh

Mise en pages : STDI

En application de la loi du 11 mars 1957, il est interdit de reproduire intégralement ou partiellement le présent ouvrage, sur quelque support que ce soit, sans autorisation de l'éditeur ou du Centre français d'exploitation du droit de copie, 20, rue des Grands-Augustins, 75006 Paris.

© Groupe Eyrolles, 2015  
ISBN : 978-2-212-56071-8

*À Marine, ma filleule chérie*

# Remerciements

Un grand merci à la sympathique équipe des Éditions Eyrolles pour son enthousiasme partagé lors de la réalisation de cet ouvrage où nous nous retrouvons souvent dans les verbatims des enquêtés.

# Sommaire

Remerciements

Préface : pourquoi ce livre et comment se détoxifier ensemble ?

J'utilise le cahier de mes petites victoires

## Semaine 1

### **Je fais le point sur mes connexions et ma relation aux objets nomades**

Jour 1 Je fais le point sur mes connexions au quotidien

Jour 2 Je recense mes équipements et les objets de tentation

Jour 3 J'identifie les pollueurs

Jour 4 J'identifie les fonctions que j'utilise

Jour 5 Je revois mes croyances... pour agir sur mon comportement

Jour 6 J'analyse mon ressenti

Jour 7 Je réfléchis à mes peurs si je déconnecte

Bilan de la semaine 1

## Semaine 2

### **Mes relations avec les autres**

Jour 8 Je rétablis la frontière entre vie privée et vie professionnelle

Jour 9 Je reprends le contrôle de mon temps

Jour 10 Je modère mes consultations des médias sociaux

Jour 11 Je me fais rare et je ne surenchéris pas

**Jour 12** Je revois mes relations avec les entités commerciales

**Jour 13** Je revois mes connexions aux sites d'information

**Jour 14** Je fais le tri dans mes applications

**Bilan de la semaine 2**

### **Semaine 3**

**J'arrête d'être mon propre bourreau : je maîtrise les connexions qui ne dépendent que de moi**

**Jour 15** Je limite les interruptions et la surstimulation

**Jour 16** Je ne fais qu'une chose à la fois

**Jour 17** Je m'occupe autrement quand je suis seul et pendant les temps morts

**Jour 18** J'analyse les risques liés à mes traces numériques

**Jour 19** Je construis mieux mon identité numérique et mon e-réputation

**Jour 20** Je réfléchis à ce qui arrive en matière d'objets connectés sur le lieu de vente

**Jour 21** Je m'ouvre à de nouvelles expériences

**Bilan de la semaine 3**

Je me prépare aux avancées en matière d'objets connectés

Bilan du programme

Glossaire

Cahier de mes petites victoires

Sources

# Préface : pourquoi ce livre et comment se détoxifier ensemble ?

S'il est banal de dire qu'Internet, les mobiles, les tablettes et autres objets de connexion ont radicalement révolutionné toutes nos activités aussi bien professionnelles que privées, et que de nouveaux changements sont encore en train d'advenir (avec l'Internet des objets, les imprimantes 3D pour ne citer qu'eux), il est plus rare de s'intéresser aux conséquences que cette hyperconnexion a pour nous. Elle rend possible la multiplication d'activités simultanées, gomme les distances avec les proches et nous donnent accès à une infinité d'informations. Rapport aux autres, rapport au temps, rapport à l'espace, rapport à la connaissance, tous les repères ont changé pour un indéniable progrès mais aussi parfois de la fatigue car tout devient immédiat, à portée de main et souvent gratuit.

Contrairement à l'abus de tabac ou d'alcool qui suppose un arrêt complet, pour l'hyperconnexion, il ne s'agit absolument pas de supprimer mais d'utiliser autrement et mieux les objets permettant de se connecter. Ainsi, nous ne sommes pas dans une logique du tout ou rien mais dans une logique d'autrement et surtout de mieux. Par conséquent, le programme commence par un check-up complet de votre rapport aux connexions afin de déterminer les usages qui vous rendent service ou vous font plaisir (pour les privilégier) et ceux qui vous polluent et vous stressent (pour les limiter). Cet état des lieux précis vous permettra de cerner à la fois vos besoins spécifiques, les solutions que vous avez trouvées pour y répondre et le bénéfice que vous en retirez. Ce sera l'objet du programme de la première semaine.

Par ailleurs, lorsque nous décidons de porter une cigarette à nos lèvres, nous sommes seuls décideurs. Les connexions au contraire

résultent de la conjonction de trois composantes : les outils eux-mêmes, les autres et nous-mêmes. Le premier facteur, ce sont les objets permettant la connexion qui s'enrichissent en permanence de nouvelles fonctionnalités et représentent autant de tentations. Internet est un océan illimité d'informations sans cesse renouvelées avec des suggestions de contenus à aller consulter. Le deuxième facteur qui conditionne nos usages, ce sont les autres utilisateurs qui nous envoient des messages et nous sollicitent. Mais tant que nous ne manifestons pas notre désapprobation, il n'y a pas de raison à ce qu'ils ne continuent pas ainsi. Nous sommes coresponsables. Enfin, le troisième facteur, nous-mêmes qui nous connectons 150 fois par jour sans que personne ne nous sollicite, qui scrutons continuellement notre fil d'actualités et envoyons des snapchats, alimentant la mécanique en retour.

Ceci conduit logiquement à un plan d'action sur trois semaines. Premièrement, un audit complet de vos usages, deuxièmement ce que vous recevez des autres et enfin, ce qui émane spécifiquement de vous. Lors de la deuxième semaine, vous allez apprendre à riposter aux pollueurs tout en conservant les usages avec ceux qui vous font plaisir. Au cours de la troisième semaine, vous vous focaliserez sur ces hyperconnexions que nous ajoutons en étant nous-mêmes notre propre bourreau alors que l'on pourrait profiter de microsiestes et de temps de repos pour nous ressourcer sereinement. Et, contrairement à ce que l'on pense, il y a du travail avant de pouvoir nous autoriser à nous reposer et à nous offrir des moments sans connexion.

En effet, vous allez vous rendre compte que les usages qui peuvent conduire à une fatigue chronique sont moins les quelques appels intempestifs de collègues ou amis qui vous interrompent, que la sursollicitation que nous nous imposons en consultant nos messages au fil de l'eau et en surfant pour nous occuper dès que nous avons un moment de libre. Quelle que soit la forme de cette sursollicitation, elle stimule en continu notre cerveau et provoque des difficultés de concentration, voire un petit burn-out. La bonne nouvelle est que nous sommes nous-mêmes responsables de l'aspect finalement le plus dommageable de la connexion, et que,

par conséquent, pour peu que nous le décidions, nous pouvons changer et y remédier. Chaque semaine vous aurez l'occasion d'accepter un défi, d'en choisir la difficulté et les personnes avec qui vous allez vous lancer et vous encourager mutuellement.

Êtes-vous addicts pour autant ? Bien sûr que non. L'addiction (ou assuétude) est un terme médical très fort qui ne se définit pas par un niveau précis (à 3 h d'appels par jour on est addict et à 2 h 59 on ne l'est pas), mais par une perception de souffrance. Cet ouvrage se nourrit de mon expérience d'ingénieur télécom, puis de sociologue spécialiste des usages des nouvelles technologies dans l'entreprise et la sphère privée (famille, amis...). Au travers de vingt ans de pratique dont quinze d'enquêtes qualitatives, j'ai pu interroger des utilisateurs (parfois aussi des personnes dites abandonnistes, c'est-à-dire qui ont arrêté leurs usages), les accompagner toute une journée, les prendre en photographie, saisir des captures d'écran de leurs usages, observer les évolutions d'usages et enfin recueillir les verbatim qui alimentent ce livre. Ces observations *in vivo* montrent que notre rapport à la connexion n'a rien d'une addiction pathologique grave. Il tient davantage d'une habitude qui s'installe progressivement au fur et à mesure que ces objets deviennent de plus en plus polyvalents, ce qui les rend indispensables. Pensez à toutes les fonctions qu'ils concentrent, vous constaterez que cela n'est pas étonnant : perdre son mobile aujourd'hui ce n'est pas perdre un simple téléphone sans fil, c'est perdre ses contacts, son appareil photo, son agenda et bientôt son porte-monnaie. C'est donc se compliquer la vie !

Prenez plaisir à vous lancer dans cette détox digitale. Ce livre vous appartient. N'hésitez pas à écrire dedans comme cela vous est proposé. Armez-vous de marqueurs de couleurs fluo qui vous font plaisir et lancez-vous. Chacun ira à son rythme dans le changement, gagnant millimètre par millimètre, savourant ses succès, en gardant confiance dans sa capacité à réussir. Acceptez que les changements puissent être parfois lents car ce n'est pas simple de se déprogrammer et d'établir de nouvelles routines et de nouveaux rituels qui deviendront ensuite des mécanismes. Le programme

prévoit des défis chaque semaine. Choisissez des défis à votre portée en jouant en famille ou avec des amis.

Notre objectif de détox digitale : nous connecter à nos sensations et vivre pleinement le moment présent.

# J'utilise le cahier de mes petites victoires

*« Tu me dis, j'oublie.  
Tu m'enseignes, je me souviens.  
Tu m'impliques, j'apprends. »*

**Benjamin Franklin**

## Je remplis le cahier de mes petites victoires, mon allié dans mon programme de détox digitale

La méthode repose sur des exercices où vous allez immédiatement expérimenter et participer activement à la redéfinition de vos pratiques. En entamant ce programme sur trois semaines vous allez parcourir un chemin vers le changement qui va vous permettre d'entretenir un autre rapport à la connexion et mieux en tirer profit. Ce parcours réalisé, le poids des anciennes habitudes étant encore important, il pourra vous arriver de retomber dans les anciens mécanismes. Vous aurez à ce moment-là besoin de deux choses.

### J'inscris mes petits succès comme autant de messages d'encouragement

Premièrement, vous aurez besoin de petits messages de soutien que vous vous autoadresserez, vous rappelant les succès que vous avez remportés. Les messages pourront aussi indiquer ce par quoi vous avez remplacé l'hyperconnexion et les bénéfices que vous en avez tirés. Ce seront autant de rappels des fois où vous aurez réussi à remplacer une demi-heure de *Candy Crush* par un jeu avec votre

fil, ou encore résisté à lire vos courriels professionnels en rentrant du travail pour vous octroyer un bain moussant. Libellés sous une forme très concrète pour refléter les situations de succès que vous aurez remportées, ces petits messages constitueront un encouragement pour vous redonner le courage de continuer sur la bonne voie. Ce seront des ressources comme l'écureuil engrange des noisettes. Vous les relirez lorsque vous vous sentirez fléchir.

Pour plus de plaisir, vous pouvez prendre un petit coffret telle une boîte à bijoux ou une boîte à trésor, ou encore un joli carnet, dans lequel vous recopierez les petits succès sur des papiers colorés. Ce seront vos provisions pour la suite, au-delà des vingt et un jours. Dès que vous en éprouverez le besoin, vous en tirerez un au hasard et vous le relirez. Cela vous donnera l'énergie de poursuivre à l'issue du programme et de maintenir les bonnes habitudes. Cette partie « Mes succès » se situe dans les pages de droite du cahier des petites victoires.

### Une trace du chemin que j'ai parcouru

Vous aurez également besoin de stimulation pour être motivé sur le long terme. En effet, on observe en conduite du changement que l'on ne se rend pas compte des progrès accomplis, on a tendance à les minimiser, si bien qu'on peut avoir envie de relâcher l'effort. Pour éviter de se décourager et d'abandonner, il faut alors prendre le temps de se poser, à regarder en arrière le chemin parcouru et à s'en féliciter. C'est la recette pour continuer sur la bonne voie. C'est pourquoi tout au long de vos journées, vous serez invités à écrire dans l'ouvrage, à souligner au marqueur fluo ce qui vous correspond et à rayer les mentions inutiles. Vous pourrez ainsi y revenir à tout moment. Par ailleurs, le soir un programme de détox digitale vous sera proposé : il s'agira le plus souvent de noter une phrase dans l'autre partie du cahier des petites victoires intitulée « Petit Poucet », située sur les pages de gauche du cahier. Vous indiquerez l'idée principale que vous avez retenue de la journée ou l'humeur dans laquelle cela vous met.

Comme le Petit Poucet à l'aide de ses cailloux, vous pourrez à tout moment parcourir le chemin en sens inverse et vous dire : « Ah oui, j'en étais là ! Maintenant, je ne le ferai plus. J'ai donc vraiment progressé. Je m'en félicite et je continue. » Quand on grandit d'un ou de deux millimètres, on ne s'en rend pas compte et pourtant on a grandi. Pour le changement, c'est pareil. On en prend pleinement conscience qu'une fois certains progrès accomplis, et encore on les minimise. On oublie d'où on est parti.

Le cahier des petites victoires figure à la fin de l'ouvrage. Il est structuré en deux parties et se présente ainsi : sur les pages de gauche, le « Petit Poucet », avec chaque soir une phrase emblématique de votre journée, sur les pages de droite, « Mes succès ». Si vous en avez envie vous pourrez également tout au long du programme ajouter des impressions pour garder une trace de votre ressenti, de vos difficultés et de vos réactions.

<b>Mes cailloux du Petit Poucet</b>	<b>Mes succès remportés et les bénéfices que j'en ai tirés</b>
<i>Jour 1 : Je réalise que j'attends les messages comme des preuves d'amour et d'existence !</i>	<i>Je ne prends plus d'appels quand je joue avec mes enfants. C'est désormais acquis.</i>

## J'implique mes proches dans mon programme de détox digitale

Un autre pilier du programme, ce sont les défis. Chaque semaine a son propre défi. Fixez vous-même le niveau du défi et invitez vos proches, vos amis ou collègues à participer. Expliquez-leur que vous vous êtes lancé dans un programme de reprise en main de votre hyperconnexion. Vous voulez désormais maîtriser vos connexions, reprendre le contrôle et ne plus vous laisser embarquer passivement dans la griserie de l'hyperconnexion, et aussi accueillir les nouveaux objets connectés en toute connaissance de cause. Ce programme vous permettra de remplir vos objectifs de façon ludique avec vos proches. Ils pourront accepter les mêmes défis que vous et ainsi vous vous stimulerez mutuellement.

Évidemment, les réactions risquent d'être plutôt mitigées, voire ironiques. Est-ce une nouvelle monodiète prônée par un magazine féminin que vous ne tiendrez qu'une journée ? Un régime drastique pour rentrer dans un maillot de bain que le premier parfum de fondant au chocolat fera échouer ? Pas du tout ! D'ailleurs, ceux qui résisteront aux sirènes des sonneries pendant tout le repas auront droit à un super dessert. Ulysse s'était fait enchaîner au mât pour ne pas céder aux sirènes. Allez-vous devoir éteindre lesdits objets pour vous faciliter l'exercice ? Annoncez ensuite que dès ce week-end vous allez ressortir le bon vieux *Monopoly* et faire une partie avec eux pour vous désintoxiquer collectivement de *Candy Crush*. L'union fait la force et le soutien mutuel est toujours utile.

Les défis et les engagements que chacun va prendre pourront être affichés sur le réfrigérateur et chacun pourra venir y ajouter un défi plus élevé au cours de la semaine.

Et surtout, faites-vous plaisir !





SEMAINE

1

Je fais le point  
sur mes connexions  
et ma relation  
aux objets nomades

Cette première semaine a pour objectif de comprendre quelles connexions vous facilitent la vie ou vous apportent du plaisir et, au contraire, quelles connexions sont sources de stress et de perte de temps. Comme un bilan de santé complet, ce check-up vous permettra ensuite d'avoir un panorama de vos usages pour savoir lesquels intensifier et lesquels réduire, supprimer, voire remplacer par d'autres solutions permettant de répondre à vos besoins. À l'issue de cette première semaine, vous aurez identifié vos objectifs et pourrez vous déprogrammer.

# JOUR 1

## Je fais le point sur mes connexions au quotidien



### Le saviez-vous ?

**79,924 millions de cartes SIM sont actives en France, soit un taux de pénétration de 120,5 % et 235 SMS/MMS par personne sont envoyés chaque mois, soit 48,3 milliards<sup>1</sup>.**

- ✓ 89 % de la population de 12 ans et plus est équipée, dont 46 % d'un smartphone.
- ✓ 82 % des Français de 12 ans et plus disposent d'une connexion Internet à leur domicile, à laquelle s'ajoute éventuellement celle *via* leur mobile.
- ✓ Les Français passent en moyenne 13 heures par semaine sur Internet en cumulant les supports d'accès, mais 27 heures pour les 18-24 ans et 21 heures pour les cadres supérieurs<sup>2</sup>.

## Comment je suis devenu accro à la connexion malgré moi

L'hyperconnexion est arrivée progressivement et insidieusement dans notre quotidien avec l'ajout progressif et incrémental de fonctionnalités et le cumul d'objets nomades connectés (mobile, tablette, ordinateur...) à des prix accessibles (pour en savoir plus : [www.youtube.com/watch?v=l\\_35Y2tcF-o](http://www.youtube.com/watch?v=l_35Y2tcF-o)). Sans que nous nous en

rendions compte, le mobile est devenu l'appareil photo d'excellente qualité que l'on a toujours avec soi, la console de jeux gratuits et pratiqués par tous, le lecteur MP3 avec une capacité infinie, et aussi le support de nombreuses applications plus ou moins indispensables. L'ordinateur a vu ses capacités de stockage et sa puissance augmenter, tandis que son poids se réduisait le rendant transportable partout avec soi. La tablette s'ajoute aux autres outils déjà disponibles aussi bien à la maison qu'en déplacement. Peut-être avez-vous entendu parler de phablettes\* ? Il s'agit d'un format intermédiaire entre le mobile (phone) et la tablette d'où la phone-tablette. Les constructeurs font varier la taille de l'écran : ainsi un mobile de grande taille ressemble à une petite tablette. Et le métissage donne la phablette !

Ainsi, jour après jour, nous avons commencé à remplacer notre lecteur MP3 par le mobile et à consommer la musique sur celui-ci. L'arrivée des applications gratuites comme Deezer, Spotify et SoundCloud invite à découvrir d'autres musiques *via* les playlists des amis ou celles déjà constituées. Insidieusement, le lecteur MP3 disparaît, la radio s'écoute sur le mobile. Encore quelques minutes de plus par jour passées sur le mobile. C'est également vrai pour l'appareil photo, la navigation sur Internet et encore l'outil de guidage en voiture. Nous avons transféré des usages de l'appareil photo, du lecteur MP3 et du TomTom vers le mobile (ou la tablette), si bien qu'il cumule les minutes passées sur chacun de ces appareils, et les a même démultipliées du fait de sa facilité d'utilisation. Mobiles et tablettes sont ainsi devenus indispensables.

Le paiement sans contact par NFC (*Near Field Communication*) déjà disponible surtout sur certains smartphones et chez certains commerçants équipés de lecteurs est amené à se développer de façon exponentielle dans les prochains mois. Comptons qu'il va encore ajouter de nouveaux usages. Dès à présent, maintenant que nous sommes multiéquipés, avons-nous ajouté des usages et si oui, lesquels ? Cet audit de votre hyperconnexion vous éclairera également sur ce que vous en retirerez, les bénéfices et la perte de temps éventuelle.



## J'évalue ma relation aux objets nomades

Ce premier exercice vous permet d'avoir une première impression sur votre relation aux objets nomades. Notez 20 mots ou expressions que vous évoquent les termes « connexion », « portable » ou « tablette » et calculez le ratio entre les évocations positives et négatives.

Évocations positives	Évocations négatives

Amusez-vous à en faire un nuage de tags comme dans l'exemple ci-dessous. Cela fait plus digital !

Voici les résultats de Valentine, jeune femme active de 40 ans, en couple, avec deux enfants de 10 et 13 ans.

Évocations positives	Évocations négatives
 <p><i>petits messages sympas de mon amoureux et de mes copines</i></p> <p><b>photos sympas à partager</b></p> <p><i>pratique pour trouver un horaire de cinéma</i></p> <p><b>pratique pour chercher une info</b></p> <p><b>service de météo utile</b></p>	 <p><b>présence</b></p> <p><i>ne me quitte pas</i>      <b>toujours avec moi</b></p> <p><b>me prend parfois la tête</b></p> <p><b>stress</b>      <b>met la pression</b></p> <p><b>obligation de répondre</b>      <b>interruption</b></p> <p><i>toujours là</i></p> <p><b>time consuming</b></p> <p><i>Fil à la patte</i></p> <p><b>esclavage</b></p>
<p>Ratio : 4/12 soit 25 % de positif et 75 % de négatif</p>	

Je note mon ratio :

.....

.....

.....

La réaction de Valentine : « C’est super négatif en fait. C’est vrai que j’ai l’impression d’avoir toujours quelque chose à transporter avec moi et d’être toujours en état d’alerte pour ne pas rater un appel, un message et de tout capter au moment où cela arrive. C’est comme si j’avais tout le temps des antennes en état d’alerte, comme quand tu as un bébé tout petit et que tu es tout le temps en train d’écouter s’il pleure ou appelle. Ça fatigue à la longue. »

**Une perception très négative et pourtant nous sommes accros : où est le paradoxe ?**

Et vous, en conclusion, votre relation aux objets nomades est également plutôt connotée négativement et pourtant vous ne pourriez pas vous en passer. Quelle conclusion en tirez-vous ? Sans doute comme Valentine. Les évocations spontanées sont globalement négatives alors que nous n'accepterions que difficilement de mettre notre mobile en veille et de ne pas prendre la tablette tout en regardant la télévision. Posée sur la table du salon, elle est tentante, ne serait-ce que devant les publicités ou le temps que le programme commence. Lorsque l'on propose à Valentine d'éteindre son mobile, sa tablette et son ordinateur une fois que tout le monde est rentré le soir, elle s'exclame que ce n'est pas possible.

Ce paradoxe apparent s'explique en faisant appel aux théories du comportement du consommateur. Les études montrent que l'utilisateur retient davantage les mauvaises expériences que les bonnes. Il survalorise ce qui ne va pas et parle davantage des déboires autour de lui que de ce qui fonctionne bien. Nous oublions que vivre sans mobile c'est aussi se compliquer la vie pour la microcoordination dans la vie courante. Vous cherchez une rue et vous n'avez pas de plan, le mobile est là. Vous n'avez pas le code d'un immeuble ou alors il a changé, vous êtes condamné à attendre, voire à rentrer chez vous. Grâce au mobile qui nous suit partout, l'information est toujours disponible, à jour et gratuite.



## Je radiographie mes connexions

Avec cet exercice, vous allez identifier les usages qui vous apportent quelque chose et ceux qui sont uniquement source de stress et de perte de temps. Lors de toutes vos connexions aussi bien depuis votre mobile, votre tablette que vos ordinateurs que ressentez-vous ? Soyez aussi précis(e) que possible en notant le moment de la journée, avec qui vous étiez en relation, pour quoi faire.

**Astuce** : repartez de votre réveil et faites défiler votre journée. Vous pouvez vous aider du tableau ci-dessous. Vous pouvez aussi préciser l'heure de début et l'heure de fin d'un usage spécifique.

*Par exemple, de 8 h 05 à 8 h 19 vous avez consulté votre newsfeed Facebook (ou fil d'actualités) et réagi, puis de 8 h 20 à 8 h 50 joué à Candy Crush dans le métro, puis, en sortant du métro, enchaîné par un appel rapide à votre amoureux.*

	Mobile	Tablette	Ordinateur(s)
Le matin chez moi avant de partir			
Sur le trajet pour aller travailler			
Au travail hors temps de pause			
Au cours de la journée, si je ne travaille pas			
Au déjeuner			
Sur le trajet du retour			
Le soir			

Vous allez ensuite classer les usages selon qu'ils sont positifs ou négatifs en rayant les exemples qui ne vous correspondent pas et en ajoutant ceux qui manquent.

Sentiment	Positif	Négatif
Gain ou perte de temps, économie financière ou dépense, efficacité, usage pratique, honte, fatigue...	Achat billet train en ligne Éclusé mes courriels de boulot pendant le trajet en Transilien pour aller travailler Regardé la météo pour le week-end Regardé un horaire de cinéma pour le soir	Zappé sur la tablette pendant le film et les pubs Consulté 20 fois mon mobile pendant la réunion pour voir si j'avais des messages
Plaisir, ludique, réconfort, partage, communication avec ceux que j'aime	Envoi d'une photo d'enfants aux cousins Fait une partie de <i>Candy Crush</i> dans les transports Lu mon fil d'actualités sur Facebook Échangé des SMS avec mon amoureux	Rejoué à <i>Candy Crush</i> une heure le soir au lit et donc mal dormi

Peut-être n'allez-vous pas pouvoir faire l'exercice sur toute une journée tellement cela prendrait de temps car vous réalisez que vous enchaînez les usages. Finalement, le report méthodique de la seule matinée suffit déjà à prendre conscience que dès que nous avons un temps mort, nous nous connectons sur l'objet que nous avons à portée de main. Il nous est difficile, voire impossible de rester deux minutes sans faire quelque chose. Pire, nous culpabilisons lorsque nous ne sommes pas actifs.

En conclusion, je constate que le principal usage qui me stresse ou me fait perdre du temps est :

.....

.....

.....

Et que le principal usage qui me simplifie la vie ou m'apporte du plaisir est :

.....

.....



## Mon programme de détox digitale

Notez dans votre cahier des petites victoires situées dans les dernières pages de l'ouvrage, dans la partie « Petit Poucet », la phrase qui correspond à la perception globale de votre relation à la connexion ou ce que ce premier bilan vous inspire.

*Par exemple : je surestime les appels qui m'interrompent car en fait je ne suis pas si interrompu que cela. Ou alors : je me connecte souvent par désœuvrement alors que finalement j'aurais pu l'éviter. Ou encore : j'aime bien appeler mes copines, ça me fait plaisir et ça coupe la journée.*

Ce premier état des lieux est important : il constitue une photographie de votre point de départ, de votre état d'esprit, de vos premières réactions réflexives d'analyse de vos pratiques. Il sera très stimulant d'y revenir, de mesurer le chemin parcouru et de s'en féliciter pour se donner l'énergie de continuer sur ces bons rails.

Pour demain, votre programme de détox digitale, c'est-à-dire l'idée que vous devrez avoir en tête et essayer de suivre est d'effectuer le trajet en transports pour aller au travail en laissant votre mobile dans votre sac ou votre poche sans y toucher. Laissez également les oreillettes de côté. Exercez-vous à fermer les yeux pour vous ressourcer pendant le trajet. Dites-vous : « Je respire et je me détends. Je m'offre un petit moment pour moi. »

Pour vous aider, pensez à trois moments agréables de la veille ou à ceux qui vont arriver aujourd'hui. Remplissez-vous l'esprit de pensée positive et visualisez des moments de bonheur.

Exercez-vous à la méditation pleine conscience, c'est une autre façon d'être à la mode et branché !

## JOUR 2

# Je recense mes équipements et les objets de tentation



### Le saviez-vous ?

#### **Quatre Français sur cinq ont un accès à Internet à leur domicile<sup>1</sup>.**

- ✓ Les foyers français possèdent en moyenne 6,5 écrans. Au troisième trimestre 2014, près de 12 % des internautes de 15 ans et plus, soit un tiers de plus qu'un an auparavant, utilisent 4 écrans (ordinateur, mobile, tablette, téléviseur) pour se connecter à Internet. Et plus d'1 internaute sur 5 (22 %) surfe sur la toile *via* au moins 3 écrans (ordinateur, mobile, tablette)<sup>2</sup>.
- ✓ Les Français regardent la télé 3 h 45 par jour et 59 % regardent en parallèle un second écran (mobile, ordinateur, tablette, console de jeux...) pour faire autre chose, sans rapport avec le programme télé regardé. Les plus jeunes sont adeptes de la télé de rattrapage (replay, catch-up TV) et du visionnage de la télé sur d'autres écrans que le téléviseur<sup>3</sup>.

## Je fais face à une accumulation d'objets de tentation

Longtemps, nous étions protégés par des verrous aussi bien financiers que techniques qui nous préservait des usages intensifs. Mais ils sont désormais levés. Les forfaits mobiles incluent

des SMS/MMS illimités et une navigation illimitée sur Internet. Plus personne n'économise le nombre de SMS, ni ne cherche à optimiser les cent soixante caractères qui étaient débités par SMS envoyé. Vous rappelez-vous l'époque où pour écrire un « b » il fallait taper deux fois mais très rapidement sur la touche 2 ? Avouons qu'à cette vitesse il nous était difficile d'envoyer des dizaines de SMS ! Aujourd'hui avec la reconnaissance dite T9, les mots nous sont proposés dès lors qu'on en tape les premières lettres.

La facilité d'utilisation des objets existants s'est conjuguée à une baisse des prix des équipements, ce qui nous a permis d'acquérir les objets innovants et de multiplier ceux existants de façon à équiper chaque membre de la famille. C'est le cas des tablettes low-cost qui ont envahi le marché et doublé le nombre de foyers équipés entre 2013 et 2014.



## Je recense les objets que j'ai accumulés

Listez à votre tour tous les objets permettant de vous connecter et essayez de vous rappeler les dates d'acquisition.

Mes objets de tentation qui permettent de me connecter	Date approximative d'acquisition

Que constatez-vous ?

.....

.....

.....

En l'espace de moins de trois ans, ces objets de tentation ont envahi votre foyer. Vous comprenez qu'il est important de réfléchir à ce que nous en faisons et à ce que cela nous apporte. Comprendre c'est déjà maîtriser et ne plus agir par automatisme parce que l'outil est disponible.

Comme si cette accumulation d'objets permettant la connexion ne suffisait pas, une autre limite a été levée. La qualité de la couverture des réseaux et les relais wifi souvent gratuits permettent une hyperconnectivité, qui sans qu'on s'en rende compte nous accompagne partout et tout le temps. Il n'est plus possible de prétexter une coupure de réseau pour mettre fin à un appel qui s'éternise ou nous ennuie. Fini le manque de batterie sur le trajet du retour qui nous garantissait un moment de repos parce que nous n'avions plus de mobile !

Le cloud\* permet de stocker les contenus (musique, films, photos...) dans un espace de stockage virtuel, c'est-à-dire dans des serveurs accessibles *via* Internet partout où nous nous trouvons et depuis n'importe quel support. Avec cette technologie le plus souvent gratuite, fini le temps perdu à charger ou sauvegarder nos musiques, nos films et nos photos sur tous les supports. Tous nos contenus sont désormais synchronisés et disponibles de façon ATAWAT, c'est-à-dire *AnyThing AnyWhere AnyTime\**. Il est ainsi possible de lire un livre électronique en continuité sur son mobile, sa tablette, son ordinateur ou ceux de vos amis et proches ! Et ceci n'a de limite que votre imagination.

## Je renonce à être la déesse Shiva

C'est à nous désormais d'inventer des solutions pour nous ménager des temps de répit sans connexion. Grâce aux nouvelles technologies, chacun peut réaliser le rêve d'ubiquité et de démiurge : le rapport au temps et à l'espace est modifié. C'est tellement tentant d'être ici (au travail, sur un quai de gare à attendre) et ailleurs en même temps (avec son amoureux ou ses copines). Les objets nomades abolissent les distances et permettent de multiplier les

activités en parallèle. Mais sommes-nous devenus des déesses Shiva à multiples bras et cerveaux pour autant ? Dans la griserie de l'hyperconnectivité, nous oublions nos limites physiques. Au-delà de deux tâches simultanées, le cerveau sature. Il est donc vital pour chacun de nous de se poser pour faire le point sur notre accumulation progressive d'équipements et d'usages, sur ce qu'ils nous apportent et sur ce que l'on peut changer... et de nous préparer à accueillir les nouveaux objets connectés et nouvelles applications qui arrivent.

### C'est vous qui le dites



« Je trimballe tout le temps avec moi : smartphone, tablette, oreillettes, tout... Je me déplace dans la maison en trimballant tout avec moi. Je me sens parfois un peu ridicule mais je n'arrive pas à me changer. Ça fait un sacré barda. Quand je fais du repassage, je fais une pause entre deux chemisiers pour regarder les notifications Facebook. Quand je fais un peu de cuisine, je regarde Facebook entre deux trucs. Ce n'est pas des infos vitales et importantes mais c'est comme ça. Je pourrais attendre un peu, mais non c'est plus fort que moi. Parfois, je laisse le fer chauffer parce que je vais regarder ce qui se passe de nouveau. Je veux réagir et commenter un nouvel achat d'une copine. Montrer que je suis présente. »

Émilie, 28 ans

### Si j'éteins mon mobile... je suis mort !

Comprenons notre part de responsabilité. Personne ne nous oblige à le transporter avec nous à la cuisine quand nous préparons le repas, dans la chambre des enfants quand nous allons voir l'avancement d'un devoir et à la salle de bains quand nous

supervisons le bain ou que nous lavons les cheveux et dans les toilettes où personne ne nous voit. Cela vous évoque sans doute des situations vécues où vous vous êtes sentis ridicules.

Que se passerait-il si nous laissons les objets nomades dans l'entrée le soir sur une commode et allions les consulter une dernière fois uniquement le soir avant de nous coucher ? Voici quelques verbatim extraits d'entretiens avec des possesseurs de mobiles : « Si je perds mon mobile, je suis mort. J'ai tout dedans. Les contacts de mes potes ! Je n'ai aucun agenda papier ni aucun fil de secours. Je suis mort ! » (Thomas, 23 ans) « Je me sens comme amputée d'un bras. Il me manque quelque chose. C'est physique. Je suis mal. » (Aline, 29 ans)



Je comprends à quelle injonction j'obéis en me connectant non-stop

Quelles injonctions nous forcent à traîner les objets de connexion partout avec nous ? Quelle nécessité y a-t-il à être joignable en permanence et à se connecter dans les moments où l'on pourrait se reposer ? À votre tour, complétez les phrases suivantes :

- Si j'éteins mon mobile à partir de 22 heures, alors...
- Si je ne réponds pas aux appels pendant que je conduis, alors...
- Si je ne réponds pas aux appels pendant que je suis aux toilettes, alors...
- Si je ne consulte pas mon newsfeed Facebook toutes les heures, alors...

Finalement, nous constatons qu'une déconnexion temporaire de notre part ne changerait pas grand chose. La terre continuerait de tourner et cela ne signifierait pour nous ni mort sociale ni

catastrophe, tout au plus une éclipse momentanée. Ceci prouve bien que la connexion procure des sentiments contraires. Elle nous procure un sentiment de pouvoir, de réconfort et la sensation d'être aimé et d'être important. Elle nous donne l'impression d'être actif et au courant. Nous y reviendrons dans les jours 5 et 6, en analysant les sentiments et peurs que nous ressentons lorsque nous sommes sans connexion ou privés de messages.

## J'identifie les lieux insolites où je me connecte

Après avoir constaté la hausse régulière des équipements connectés et nomades et réalisé que leur légèreté invite à les transporter partout avec nous, interrogez-vous sur les lieux où vous les utilisez. Nous avons pu observer des lieux originaux comme la douche : « Ma fille de 22 ans m'appelait l'autre jour en prenant sa douche. Elle a eu une idée et m'a appelé. J'étais halluciné et pourtant je bosse dans le marketing digital donc je suis plutôt un père branché, mais la douche j'ai trouvé ça marrant ! » (Franck, 48 ans, consultant en marketing digital).



### À vous !

Cet exercice va vous permettre d'identifier les lieux où vous vous connectez en les classant en fonction des endroits où vous ne vous connectez pas, de ceux où vous faites autre chose en parallèle et vous connectez par saccades et enfin, ceux où vous êtes connecté en permanence.

**Astuce** : pour être exhaustif, commencez par les pièces de la maison, puis sortez en suivant votre trajet jusqu'à votre lieu de travail, puis passez en revue les lieux de loisirs (sport, école, magasins, piscine, cinéma...) et les domiciles des amis et de la famille.

Lieux où vous ne vous connectez jamais	Lieux où vous vous connectez par saccades et répondez au cas par cas – Ça dépend	Lieux où vous êtes toujours connecté et où vous répondez toujours

Lorsque nous sommes munis d'un smartphone, la tentation est grande de s'en servir partout. Cochez les situations qui vous correspondent :

- En regardant la télévision.
- Au lit avant de s'endormir.
- Au lit en se réveillant le matin.
- Aux toilettes.
- Tout en discutant avec quelqu'un.
- Lors d'un repas partagé avec d'autres personnes.
- En conduisant.
- Au cinéma en regardant un film.

Quelle conclusion en tirez-vous ?

---

Le passage d'un téléphone classique qui permettait uniquement de téléphoner à un smartphone multifonction augmente le champ des possibilités et donc les tentations d'usage. Par conséquent, nous constatons qu'il n'y a aucun lieu ni moment où nous ne nous connectons pas. Voulez-vous savourer des moments pour vous, pour vous ressourcer, pour profiter de moments d'immersion avec des gens que vous aimez, le temps d'un repas par exemple ? Pour cela, continuez votre détox digitale.

## C'est vous qui le dites



« Je joue partout depuis que j'ai découvert les jeux gratuits sur mon portable. Aujourd'hui c'est le *2048*, mais avant c'était *Candy Crush* ou les *Angry Birds*. Demain ce sera autre chose, selon la folie du moment. Si le jeu coûtait 60 euros comme ceux pour ordinateur, je n'aurais jamais mordu à l'hameçon. Je joue partout, aux toilettes évidemment parce qu'on est assis confortablement, dans le bus, en réunion, au cinéma et pire, en promenant mon chien. Je culpabilise un peu parce que c'est le seul moment où normalement j'avais le temps de jouer avec lui. »

Chloé, 32 ans

## Je mérite des zones sans connexion et je les crée

Pour vous aider à penser aux zones sans connexion, il faut d'abord les créer. Vous allez introduire le changement dans votre foyer : désormais, les toilettes, la salle de bains et la chambre à coucher seront des lieux sans connexion. Organisez un atelier de confection de panneaux en famille ou entre amis et réalisez des affichettes « Ne sois plus (insup)portable ! », que vous collerez sur les portes des lieux sans connexion. Toute personne qui y pénètre avec un objet connectable aura un gage décidé collectivement par la famille. Affichez les panneaux « (Insup)portable » sur la porte de vos toilettes, de votre salle de bains et de votre chambre à coucher ou sur d'autres portes de votre choix. Attention, le jeu ne consiste pas à piéger son conjoint ou ses enfants en s'amusant à les appeler pendant qu'ils sont aux toilettes... quoique si le gage consiste à faire

la vaisselle, tous les coups sont permis. À vous de jouer et de gagner !



## Mon programme de détox digitale

Reportez dans votre cahier des petites victoires, dans la partie « Petit Poucet », la phrase qui illustre votre ressenti de ce jour.

*Par exemple : j'ai découvert combien d'équipements connectés je possède et combien ils constituent autant de tentations au domicile comme au travail. Ou alors : je constate que finalement je n'ai plus de sanctuaire sans connexion et que je me connecte partout sans y penser.*

Demain, votre programme de détox digitale consistera comme la veille, à tenir tout le trajet aller et retour en allant au travail sans aucune connexion. Ce sera un temps gagné uniquement pour vous. Pour vous ressourcer, vous reconnecter avec vos émotions, vous rendormir.

Sur le trajet du retour, continuez à ne pas vous connecter, et cette fois amusez-vous à compter le nombre de personnes qui n'ont pas les yeux rivés sur leur mobile qu'ils soient assis ou debout. Tous les 20, vous avez gagné un joker vous permettant de sortir le vôtre. Motivez-vous en prenant un air inaccessible à la Lauren Bacall. Relevez le col de votre imper et perfectionnez votre regard mystérieux de femme fatale ou de grand brun ténébreux. Cet air de mystère que le mobile vous fait perdre. Autant d'atouts de séduction à récupérer.

# JOUR 3

## J'identifie les pollueurs



### Le saviez-vous ?

**Plus d'un Français sur deux (55,6 %) se connecte chaque mois à l'Internet mobile. Cela représente 30 millions de mobinautes au troisième trimestre 2014, soit 4,5 millions de plus qu'il y a un an.**

- ✓ Parmi eux, les CSP+ sont de gros consommateurs d'Internet mobile : en septembre 2014, ils ont effectué 325 sessions sur des applications, soit 55 de plus que la moyenne et consulté 880 pages de sites mobiles, soit 14 de plus que l'ensemble des mobinautes<sup>1</sup>.

## Je suis coresponsable de la perturbation car je ne la signale pas

Au cours des exercices de la première journée, nous avons constaté que nous étions grandement responsables de nombreuses connexions pendant les temps morts. Il n'en reste pas moins que les appels entrants, les courriels et les SMS des tiers causent des interruptions qui nous stressent. Nous allons travailler aujourd'hui sur l'identification des pollueurs. Sur le principe du pollueur-payeur, nous consacrerons une partie de la semaine 2 à gérer les importuns.

Tous les modèles de communication comprennent notamment un émetteur, un récepteur, un message, un medium pour le véhiculer et un feedback\*. Le feedback aussi appelé rétroaction consiste pour l'émetteur à analyser en permanence les réactions du récepteur et à adapter son message en conséquence. Les haussements de sourcils, l'air perplexe ou pas du tout d'accord de son interlocuteur peuvent conduire l'émetteur à ralentir le débit, à changer de registre, à utiliser un vocabulaire moins technique, ou encore à nuancer son propos. Il peut aussi abréger son discours en voyant que l'autre n'a pas le temps. À l'école, l'élève bavard qui se fait punir n'est pas seul fautif. Il y avait une oreille attentive, son voisin de classe – c'est-à-dire un récepteur qui l'incite à continuer. C'est exactement la même chose ici ! Nous sommes partiellement responsables en n'expliquant pas que l'usage ne nous convient pas.

Quant au medium, c'est-à-dire le moyen choisi pour véhiculer le message, l'offre est pléthorique : appel, SMS/MMS, courriel, tchat (ou chat) et messagerie instantanée, message sur Facebook... Le coût des solutions étant aujourd'hui identique, l'aspect financier n'est plus un critère de choix pour l'émetteur, qui utilise en général ce qu'il a sous la main. Mais est-ce le moyen le plus adapté pour le récepteur ?

En 1968, le théoricien de la communication Marshall Mc Luhan déclare : « Le message, c'est le medium. » Cette phrase désormais célèbre signifie que le choix du moyen de communication pour véhiculer un message contribue au message final que nous recevons et décryptons. Un billet doux rédigé de la main de notre amoureux a plus de valeur qu'un SMS. Aimerions-nous qu'il nous envoie un fax (ou une télécopie) ? Une carte postale de vacances n'apporte-t-elle pas quelque chose de plus qu'un MMS envoyé à la volée ? Le choix du moyen de communication agit comme un paquet cadeau qui emballe le message. Sur le plan théorique, le choix du medium constitue un message en lui-même.

**Je choisis le moyen de communication qui a le pouvoir de nuisance minimal**

Il est donc important de s'intéresser au choix du medium fait par l'émetteur lorsqu'il s'adresse à nous et à ce qu'il implique pour nous. Est-ce que ce choix tient aussi compte de nos contraintes ou seulement de celles de l'émetteur ? Respecte-t-il ce que nous sommes en train de faire lorsque nous recevons le message ? Je constate lors des enquêtes que l'émetteur prend souvent le medium qui est le plus simple pour lui sans penser au récepteur. En revanche, nous, à l'autre bout, nous percevons différemment la sollicitation : l'appel entrant perturbe davantage que le courriel ou le SMS. C'est à nous de décider de répondre ou pas, de filtrer ou d'expliquer dans quel contexte nous nous trouvons. Nous pouvons utiliser la formule « je ne te dérange pas, là ! » pour rappeler que nous n'avons pas toujours le temps de bavarder des heures et que l'appel n'est pas le bienvenu. Puisque le mobile ne renseigne plus sur l'endroit où l'on se trouve lorsqu'on reçoit un appel, il incombe à chacun de nous d'informer l'interlocuteur de notre disponibilité ou au contraire de lui signifier que nous ne le sommes pas, et de l'orienter vers des solutions qui nous conviennent mieux. Comme l'écolier complice du bavard, nous avons notre part de responsabilité et donc aussi un levier pour faire changer les pratiques.



## J'analyse la façon dont je reçois les messages

Vos correspondants choisissent-ils toujours les moyens de communication les plus adaptés à vos contraintes et attentes ? Parmi les phrases ci-dessous, cochez celles qui vous correspondent.

- J'aime bien recevoir un SMS/MMS car c'est discret et je peux le lire partout, même au travail. Ce n'est que du plaisir et en plus je peux le relire.
- Pour me dire ça, elle aurait pu m'envoyer un SMS. Ça ne valait pas la peine qu'elle m'appelle et me dérange. Mais je serre les dents et ne dis rien.

- Quand ma collègue télétravaille, elle a besoin de l'info tout de suite et je suis toujours à sa botte. Elle peut m'envoyer un SMS et un courriel pour la même chose à cinq minutes d'intervalle si je ne lui ai pas répondu. Et surtout, elle me bombarde partout alors qu'elle pourrait n'envoyer que des courriels. C'est usant de checker en permanence le portable et l'ordinateur pour recoller les morceaux, mais je n'ose rien lui dire. Et pourtant ce n'est pas ma chef mais ma collègue. J'ai l'impression de subir cette situation.
- Un collègue m'envoie dix courriels pour un même dossier au lieu de grouper. À chaque fois qu'il a une idée, hop, il me balance un courriel. Et parfois, dix minutes après, le courriel suivant modifie la demande ou demande un complément. Ça m'interrompt tout le temps. Et si je suis absent(e) un jour ou deux, je réalise en lisant les dix courriels qu'il m'a envoyés à la suite qu'il aurait pu tout grouper en un seul. Ça me fait perdre un temps fou. Et je n'ose rien dire.
- J'ai des copines qui m'écrivent des trucs perso sur mon mur et je préférerais qu'elles m'envoient un courriel perso, mais je ne dis rien. Il y en a une qui, pour mon anniversaire, m'a écrit : « Je t'espère en forme », comme si je ne l'étais pas. Ça m'a mis en rogne.

Que constatez-vous ?

---

---

Aussi bien dans la sphère privée que professionnelle, certaines personnes, très peu en fait, causent 80 % des désagréments, mais nous avons notre part de responsabilité. Si nous ne leur expliquons jamais qu'il y a un souci et comment y remédier, elles ne peuvent pas nécessairement s'en douter. Inversement, on peut indiquer que le mode de communication est le bon et que, même s'il est le fruit du hasard (le plus pratique pour l'émetteur), il nous convient bien.

Voici des exemples de phrases à formuler pour que nos interlocuteurs modifient leurs pratiques et que la communication soit synonyme de plaisir ou d'efficacité.

- Je préfère que tu me contactes par SMS car l'appel m'interrompt et dérange tout l'open-space.

- Quand ce n'est pas vraiment urgent, écris-moi plutôt un courriel ou un SMS, comme cela je le lis discrètement. C'est plus facile pour moi.
- Quand tu as des questions à me poser, essaie de les grouper parce qu'à chaque fois, tu m'interromps et je dois tout abandonner pour toi. Cela n'est pas agréable.
- Quand tu as des choses à me dire de ce style-là, je préfère que tu m'écrives en privé. Je ne vois pas en quoi cela intéresse tout le monde.

## J'identifie les interlocuteurs qui me font plaisir et ceux qui me fatiguent

Si nous ne réagissons pas aux pratiques de nos correspondants qui nous énervent, rien ne changera. Ils ne peuvent pas nécessairement savoir ce que nous ressentons et quelles sont nos contraintes et opportunités. C'est d'autant plus important que ce sont justement ces mini-dérangements qui usent car nous ne nous sentons pas respectés et ne nous sentons pas fiers de ne pas réagir. Acceptons de nous aimer et de nous mettre au centre du dispositif... parce que nous valons autant qu'eux et parce que souvent ils ne s'en rendent pas compte.

Mes enquêtes montrent qu'en fait seul un très petit nombre d'interlocuteurs causent 80 % de l'énervement et de la perte de temps. Il est donc important d'identifier ces deux ou trois correspondants qui vont générer des émotions négatives.



À vous !

Dressez la liste de vos interlocuteurs et distinguez ceux qui vous font toujours perdre du temps et ne respectent pas vos priorités.

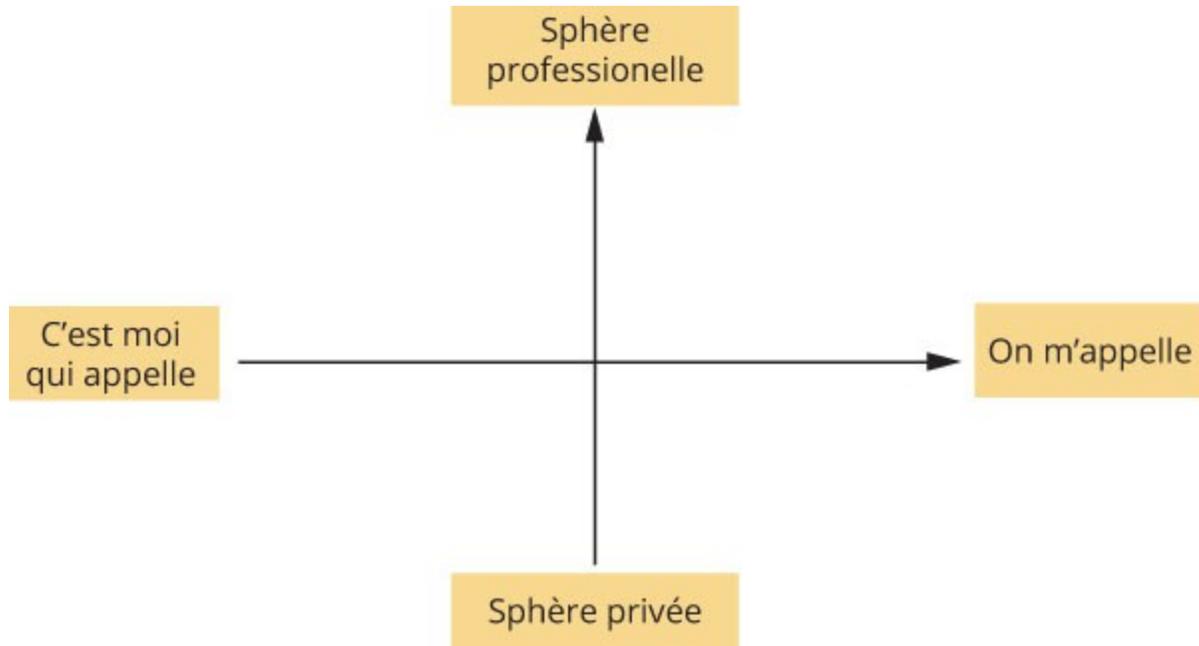
**Astuce** : reprenez la journée d'hier et listez les personnes qui vous ont appelé(e) et celles que vous avez appelées. En fonction des moments de la journée, de la légitimité de l'appel-SMS-courriel, de la durée de la communication, indiquez par un « + » si cela vous a apporté du plaisir et par un « - » si cela vous a apporté du stress. Êtes-vous plutôt à l'initiative des appels et donc vous sollicitez et interrompez potentiellement les autres ? Spontanément, pensez-vous que vous pourriez changer d'outils et utiliser davantage le SMS et le courriel qui permettent de ne pas interrompre ? En réception, recevez-vous plutôt des SMS et des courriels, c'est-à-dire des messages asynchrones qui ne vous interrompent pas ?

Aidez-vous des tableaux ci-dessous pour distinguer les communications que vous recevez et celles que vous passez.

**Analyse des communications entrantes (que vous recevez)**

	Fait plaisir (+)	Génère du stress et de l'insatisfaction (-)	Ça dépend, parfois me fait plaisir et parfois me stresse
Interlocuteur de la sphère privée			
Interlocuteur de la sphère professionnelle			
Autres (banquier, garagiste, garderie...)			
Interlocuteur de la sphère privée			
Interlocuteur de la sphère professionnelle			
Autres (banquier, garagiste, garderie...)			

Reformulez votre ressenti pour chaque type de communication, en émission et en réception, en contexte professionnel ou privé et notez ce mot sur le dessin ci-dessous.



Finalement, votre profil est plutôt de quel type et quels conseils pouvez-vous retenir ?

- Tortue : j'ai besoin d'appeler ma famille tout le temps et de rester en connexion permanente, peut-être pour contrôler, me sentir indispensable ou pour avoir du réconfort de ma famille. La sphère privée m'apporte du plaisir et la sphère professionnelle me stresse. Dans la sphère privée, je réfléchis là où je peux lâcher du lest et laisser plus d'autonomie à mes proches. J'utilise le contrôle parental mais je n'irais pas équiper mes enfants de blousons avec puces de géolocalisation. La confiance se construit autrement qu'en mettant des mouchards à leur insu dans leurs vêtements. Dans la sphère professionnelle, je vais être vigilant(e) à filtrer ou à ne pas répondre quand je ne peux pas.
- Débordé(e) : je cours toujours après le temps et tout me stresse : aussi bien les appels émis que reçus, privés que

professionnels, je vais réfléchir à leur nécessité et me protéger en étant par moments hors connexion. Je revendique mon droit à la déconnexion.

- Sélectif(ve) : les appels qui viennent de ma famille et de mes amis me font toujours plaisir car sans exagération, mais, par contre, il y a surtout une collègue, un client ou deux copines qui me dérangent tout le temps sans se poser la question de savoir ce que je suis en train de faire. J'ai identifié les deux interlocuteurs qui me stressent et finalement me manquent de respect d'une certaine manière. Je vais apprendre à leur dire non au lieu de me plier en quatre.
- e-détoxé(e) : j'ai résolu mes problèmes de connexion et communique raisonnablement, c'est-à-dire que je n'ai plus de complexe à me mettre sur messagerie et à dire que je rappelle.

### C'est vous qui le dites



« Je m'aperçois que côté boulot, ils sont plutôt réglos et ne m'appellent pas pour rien. Par contre, moi, je suis une vraie pipelette. J'appelle ma sœur et mes copines pendant des heures, dans la voiture, en mangeant ou en faisant des courses. C'est même moi qui dois déranger les collègues. Dès que j'ai une idée ou un moment, je ne peux pas rester sans appeler. Finalement, c'est que cela me fait plaisir. »

Valentine, 40 ans



Mes vacances et mes week-ends, c'est sacré !

---

Reprenez l'exercice précédent en pensant à ce qui se passe un jour de week-end ou de vacances. Qu'est-ce qui change ?

---

Est-ce que vous savez vous octroyer des moments de pause en famille sans brandir votre mobile, sans vous connecter non-stop en faisant autre chose en parallèle ?

---

Est-ce qu'en dehors des heures de travail, vos relations de travail respectent votre temps privé et finalement vous sollicitent peu illégitimement ?

---

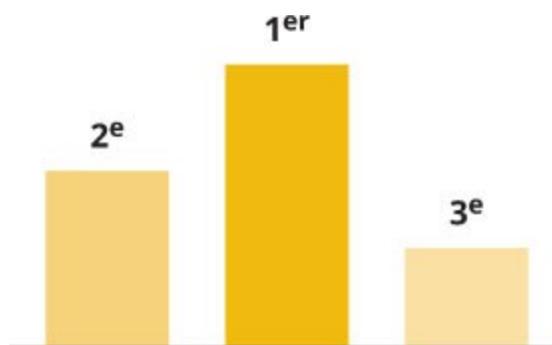
Enfin, quelles sont les personnes sources de stress ?

---

Sur qui ou quoi faudra-t-il se concentrer en priorité ?

---

Constituez votre podium.



Quels lieux pourraient devenir des lieux sans connexion, dans lesquels vous accorder du temps pour vous ?

Les lieux où je vais m'octroyer du temps sans connexion sont...

---

---



## Mon programme de détox digitale

Dans votre cahier des petites victoires, dans la partie « Petit Poucet », inscrivez une phrase qui résume votre ressenti de cette journée.

Si vous avez effectué votre trajet sans connexion, reportez cette première victoire dans la partie « Mes succès ». Ce succès constituera une ressource que vous pourrez mobiliser plus tard comme l'écureuil qui stocke des noix pour l'hiver. Puisque vous avez réussi à le faire une fois, vous réussirez une autre fois. Vous en êtes capable.

Demain, poursuivez votre détox digitale avec un trajet sans connexion. À la place, visualisez de bons moments et pensez positivement. Si c'est trop difficile, écoutez de la musique que vous aimez pour vous faire plaisir, mais sans interruption ni connexion. Gardez votre port de dieu ou de déesse, le dos droit et en respirant. Vous n'avez plus aucune tension dans les épaules. Vous n'êtes plus désaxé du fait de tenir le mobile dans une seule main. À midi, tentez de déjeuner sans jeter un œil sur votre mobile. Certains restaurants installent des brouilleurs pour permettre aux convives de déjeuner tranquillement. Facilitez-vous la tâche, fréquentez-les de préférence ! Sinon, si vraiment vous craquez, c'est pour montrer des photos qui s'intègrent dans la conversation.

## JOUR 4

# J'identifie les fonctions que j'utilise



### Le saviez-vous ?

**Huit internautes sur dix sont inscrits sur au moins un média social. Facebook, c'est plus d'un milliard d'abonnés nomades<sup>1</sup>.**

- ✓ Facebook a fêté ses 10 ans avec plus d'un milliard d'abonnés nomades (mobile ou tablette), en augmentation de 31 % par an, dont 300 millions se connectent uniquement *via* le mobile.
- ✓ C'est aussi 76 millions de faux comptes, c'est-à-dire créés par des personnes ou des entités mal intentionnées qui ne sont pas celles qu'elles prétendent être. Il peut s'agir de jolies filles virtuelles qui cherchent à vendre leurs charmes ou encore de propagande<sup>2</sup>.

## Le temps d'appel devient marginal par rapport à Facebook et aux applications

Les appels entrants et les nombreux courriels à traiter sont perçus comme intrusifs car ils interrompent la tâche en cours. Ils constituent le principal motif d'insatisfaction lié à la connexion. Pourtant, les études montrent que le temps de connexion est grandement lié au temps passé sur les médias sociaux et sur Internet (achat, recherche d'informations...), et dans une moindre mesure aux fonctions de communication (appels, SMS, MMS). Mais ce temps passé sur les applications, les médias sociaux et la navigation n'est pas perçu comme une perte de temps ou un engrenage car il procède de notre volonté.



### Mes connexions passées au scanner

Reprenez la journée d'hier en suivant l'ordre chronologique et listez de mémoire les connexions selon les quatre types d'usage : communication, médias sociaux, navigation sur Internet et enfin applications. Pensez à tous vos objets nomades (mobile, tablette, ordinateur...) et à ceux qui ne vous appartiennent pas forcément mais que vous utilisez au travail, chez les amis, dans la famille... Classez-les en fonction de ce que cela vous a apporté, plaisir ou stress. Vous pourrez vous restreindre aux usages privés, les usages professionnels qui ont lieu pendant le temps de travail étant *de fait* moins maîtrisables à ce stade.

	Fait plaisir ou fait gagner du temps (+)	Génère du stress et de l'insatisfaction, perte de temps (-)
Communication (appel, SMS/MMS, courriel)		
Médias sociaux (Facebook, Twitter, Instagram, Pinterest, Tumblr...)		
Navigation sur Internet (recherche d'infos, achat en ligne, lecture d'avis d'internautes...)		
Applications (jeux) et contenus ludiques (films, clips...)		

Avez-vous pensé aux nouvelles applications et aux nouveaux médias sociaux arrivés plus récemment, et que souvent nous avons ajouté... pour les découvrir, parce que des amis nous y ont invité, pour faire dans le coup... Un petit dernier, Snapchat\*, avec son icône sympathique de petit fantôme sur fond vert, fait fureur chez les jeunes. Cette application qui permet de s'envoyer des messages disparaissant en quelques secondes est déjà valorisée à plus de 10 milliards de dollars. Difficile de résister à l'appel du petit fantôme ! Et à Tinder\* ou aux sites de rencontre ?

Quelle conclusion en tirez-vous ?

.....

.....

.....

Le temps passé en communication téléphonique et SMS/MMS est devenu marginal devant le temps passé sur les médias sociaux et à naviguer. L'objet ne sert presque plus à téléphoner mais à passer (perdre ?) du temps.

## Des usages transposés vers le digital et des usages nouvellement créés

Par ailleurs, vous constatez que les usages se divisent en deux catégories : ceux qui sont de simples transferts d'un outil non digital vers un outil digital et ceux qui sont créés par le digital. La rédaction de document passée du stylo à la machine à écrire puis au traitement de texte est un simple transfert. Lire la presse sous format papier ou sur écran revient au même. Écouter la radio sur son mobile ou sur un poste de radio classique est comparable. Ces transferts ont au contraire plutôt tendance à nous faire gagner du temps car on a déjà l'objet sous la main. À ces usages transférés d'un outil à un autre s'ajoutent les nouveaux usages tels que les jeux en ligne. Ils prennent du temps, c'est pourquoi au cours des semaines 2 et 3, nous nous interrogerons sur les bénéfices retirés et sur la pertinence de ces nouveaux usages.



### Le newsfeed de Facebook

L'âge moyen de l'abonné est de 22 ans. Les Français y passent 6 h 45 par mois en moyenne dont 40 % sur le newsfeed (fil d'actualités). Cochez les cas qui vous correspondent.

- Je me connecte tous les jours au moins une fois.
- Je me connecte pendant que je fais mes courses.
- Je me connecte pendant que je prépare à manger.
- Je me connecte pendant que je fais du sport.
- Je me connecte dès le réveil.

Que constatez-vous ?

---

---

---

Facebook est devenu ubiquitaire, c'est-à-dire qu'il vous accompagne partout et dans toutes vos activités.

*Téléchargez l'application qui mesure  
le temps passé sur Facebook*

Savez-vous que le magazine Time a mis au point une application gratuite permettant de mesurer objectivement le temps passé sur Facebook ? Depuis, Facebook propose également sur son site un plug-in gratuit permettant d'analyser vos connexions et de vous indiquer le temps que vous y passez. Si cela vous amuse d'avoir ce diagnostic complet et implacable, téléchargez l'application sur le site du Time ou installez le plug-in sur Facebook, mais ensuite pensez à le supprimer. Mettez votre famille et vos proches dans la boucle et comparez vos résultats.

**C'est vous qui le dites**



« Je suis toute contente quand je vois qu'un nouveau message est arrivé. Je ne peux pas attendre pour le lire. Parfois c'est juste une newsletter. À chaque fois, je me réjouis et je suis triste de ne rien avoir. »

Julie, 30 ans

**Le mode push et pull, deux perceptions  
différentes**

En communication, on distingue la communication en mode push et la communication en mode pull. Le mode push (ou poussé vers vous) consiste à nous envoyer de l'information sans que nous le sollicitions ou que nous choisissons le contenu. C'est le cas des publicités à la télévision, dans les magazines, des catalogues distribués dans les boîtes à lettres, de l'affichage dans la rue et les aribus. En digital, il s'agit des bannières, des courriels publicitaires, des liens sponsorisés. Le mode pull (tiré par vous) est à notre initiative. Nous choisissons le moment où nous allons chercher l'information, le support (la forme) sur lequel nous la recevons, et souvent aussi le type de contenu. C'est le cas lorsque nous nous adressons à un vendeur dans un magasin. En digital, on parle de mode pull lorsque nous allons consulter un site, faire une recherche précise pour trouver une bonne affaire.

Les études montrent que la perception d'intrusion est grande en mode push et nulle en mode pull. Elles montrent également que l'impact sur l'acceptation de l'information et sur le processus d'achat est important en pull et moindre en push. C'est assez logique puisque, en général, lorsque nous effectuons une recherche (mode pull), nous avons une motivation d'achat, de découverte de nouvelles informations ou d'apprentissage de connaissances.



## Qui pilote mes connexions ?

Poursuivez l'exercice en examinant les usages qui génèrent du stress et de la perte de temps. Êtes-vous à l'initiative des connexions et des communications qui vous apportent du plaisir ? Et de celles qui vous font perdre du temps ? Est-ce que les usages qui ne vous apportent rien sont uniquement en mode push, c'est-à-dire à l'initiative de tiers ? Est-ce qu'il y a des usages en mode pull (à votre initiative) qui vous font perdre du temps et que vous pourriez modifier, voire supprimer ? Pour tous ces usages qui génèrent du

stress et de l'énervernement, pourriez-vous trouver d'autres solutions pour les éviter ?

	Procure un bénéfice (gain de temps, économie, plaisir...)	Génère un effet négatif (perte de temps, énervernement...)	Autres solutions pour éviter les usages négatifs
Mode push (on m'envoie l'information, je ne choisis rien)			
Mode pull (je décide d'aller chercher l'information)			

## Le pouvoir attractif du mobile qui aimante le regard

Tomi Ahonen, expert britannique, montre qu'en 2013 nous regardons en moyenne 150 fois notre mobile par jour. En retirant 7 ou 8 heures de sommeil, calculez le nombre de consultations par heure et la fréquence en minutes ? L'étude souligne que les utilisateurs de mobiles ne peuvent s'en passer plus de 6 minutes d'affilée mais qu'ils filtrent 22 appels par jour ! Cela n'est pas réservé aux possesseurs de smartphones car même avec les téléphones portables classiques, 12 appels sont filtrés par jour.



À vous !

Amusez-vous à compter sur une journée le nombre de fois où vous jetez un œil sur votre mobile, votre ordinateur et votre tablette ?

Jouez le jeu et soyez objectifs ! Avec des mobiles de moins de 150 grammes et des tablettes de moins de 400 grammes, chacun de nous les transporte et les a à portée de main, et la tentation est grande.

Notez votre score :

---

---



## Mon programme de détox digitale

Notez dans votre cahier des petites victoires, dans la partie « Petit Poucet », l'impression de cette journée.

*Par exemple : deux interlocuteurs seulement sont responsables de 80 % de vos désagréments. Ou encore : résister à la tentation de vous connecter vous apporte de la sérénité et vous détend pendant les trajets.*

Lisez à haute voix pour formaliser et intégrer : « Je me félicite de ma constance. J'ai encore gagné quelques millimètres dans la maîtrise de mes connexions. »

Demain, faites un compte précis du nombre de fois où vous consultez votre mobile pour vous connecter ou voir les nouveautés. Résistez aux tentations de vous occuper pendant les temps morts ou en parallèle d'une autre activité (regarder la télé, attendre à la caisse d'un magasin, attendre devant le micro-ondes ou la machine à café, dans l'ascenseur...).

Surtout, ne relâchez pas les bonnes nouvelles habitudes. Vous avez maintenant un temps pour vous au calme pendant les transports, sans connexion. En fermant les yeux, vous pouvez

visualiser de beaux paysages que vous aimez, ou penser à de bons moments de la veille ou à venir. Si c'est plus facile pour vous, écoutez de la musique mais sans interruption. Choisissez celle que vous aimez bien écouter en fonction de votre humeur.

## JOUR 5

# Je revois mes croyances... pour agir sur mon comportement



### Le saviez-vous ?

**66 % des actifs sont angoissés à l'idée de passer une journée sans leur mobile<sup>1</sup>.**

- ✓ La peur excessive de perdre ou d'oublier son mobile a désormais un nom : la nomophobie\* ou no-mobile phobie. Cette angoisse forte à l'idée de passer la journée sans leur mobile concerne de plus en plus de personnes.
- ✓ Le niveau de stress induit est comparable à celui du trac éprouvé le jour de son mariage ou lors d'un rendez-vous chez le dentiste.

## La nomophobie, nouvelle phobie galopante

Le terme de nomophobie est en réalité mal choisi, car en grec *nomos* signifie la loi. Un nomophobe aurait donc peur de la loi ! Ce néologisme étant posé par la UK Post Office en 2008 et entré dans le vocabulaire de la langue française le 1<sup>er</sup> janvier 2014, acceptons-le. Mais le terme phobie est trop fort concernant le mobile. La phobie est une peur panique, de la foule (agoraphobie), de l'enfermement (claustrophobie), des araignées (arachnophobie), des serpents (ophidiophobie) ou encore de prendre l'avion (aviophobie). Elle a toujours des conséquences sociales bloquantes. 10 % des

personnes seraient atteintes d'une phobie au moins une fois dans leur vie.

Dans le cas du mobile, la nomophobie est plutôt une gêne, une frustration, un désagrément, une complication dans la vie quotidienne. Cumulant tant de fonctions, le mobile est devenu indispensable, si bien qu'on envisage plus du tout de s'en passer ne serait-ce qu'une journée. C'est un objet qui apporte du plaisir et du réconfort. Il est si agréable d'entendre la voix d'un proche pendant la journée ou de lire un snapchat amusant. C'est aussi un objet utilitaire qui nous évite d'emporter des plans de villes, des annuaires, des agendas avec les codes d'immeubles à jour, des programmes de cinéma, des dictionnaires, des albums photos, un lecteur MP3...



## Êtes-vous nomophobe ?

Êtes-vous angoissé(e) dans au moins l'une des situations suivantes :

- ❑ Lorsque vous perdez votre mobile.
- ❑ Lorsque vous êtes à court de batterie.
- ❑ Lorsque vous êtes à court de crédit.
- ❑ Lorsque vous n'avez aucune couverture réseau.
- ❑ Lorsque vous ne pouvez plus joindre votre famille.
- ❑ Lorsque vous ne pouvez plus entendre la voix de vos proches.

Si vous êtes angoissé(e) dans une ou plusieurs des situations ci-dessus, vous êtes nomophobe. Voici une motivation supplémentaire de vous détoxifier.

## Pourquoi sommes-nous nomophobes ?

La cause principale de nomophobie, invoquée par 55 % des gens, est la peur de perdre le contact avec leur famille ou leurs amis. Pour 10 % des gens, c'est la peur de ne plus être joignable à tout moment pour leur travail. Ces chiffres montrent que la privation de mobile concerne davantage les usages privés que professionnels. De plus, l'arrivée de forfaits illimités renforce la nomophobie : en utilisant moins intensivement son mobile, on perd la satisfaction d'amortir son forfait. Plus on s'en sert, plus on a l'impression de réaliser des économies.

### C'est vous qui le dites



« Ça m'est arrivé au ciné récemment de ne pas pouvoir me connecter pour lire mes messages et mon Facebook avant le film. Tout ça parce que le ciné avait installé un brouilleur. J'étais frustrée et énervée et pourtant je n'attendais rien de spécial... et j'étais avec mon mari. On était au ciné sans enfants et pourtant j'ai eu ce réflexe. Il me manquait quelque chose comme un troisième enfant ! »

Valentine, 40 ans

### **69 % des personnes préfèrent perdre leur porte-monnaie ou les clés de leur domicile que leur mobile.**

Et pourtant, que fait-on sans porte-monnaie ? Et les clés du domicile, qu'on ne confie pas à n'importe qui, sont désormais moins importantes que le mobile. Reste-t-il des moments où nous sommes sans mobile ? Quand la batterie est déchargée et que nous avons oublié notre chargeur, lorsqu'il n'y a pas de réseau... Autant de situations de plus en plus rares avec l'allongement de l'autonomie des batteries et la diffusion progressive de chargeurs universels, mais qui peuvent encore se produire. Notamment lorsqu'on se rend

à l'étranger, qu'il n'y a pas de wifi gratuit et que l'on n'ose ni passer d'appels ni en recevoir.

Les enquêtes que je mène montrent que la perte de notre mobile nous procure des émotions fortes :

- énervement,
- stress,
- panique,
- frustration,
- perte de repères (perte des contacts, de l'agenda...).

C'est aussi pour cela que nous gardons tous un ancien mobile de rechange à utiliser au cas où.



## À vous !

Lorsque vous n'avez pas de connexion, comment réagissez-vous ? Êtes-vous dans cet état de transe décrit comme une phobie ? Complétez les phrases ci-dessous.

Lorsque je ne peux pas me connecter...

- je me sens.....
- j'ai l'impression de.....
- il me manque.....

Finalement, quel sentiment l'emporte ? *Le manque de nouvelles des proches, le vide, la sensation de tourner en rond et d'être perdu...*

---

---

---

L'absence de connexion peut en effet provoquer une sensation forte et plutôt désagréable tant nous sommes conditionnés à être toujours reliés par Internet. Les premiers moments sont difficiles. C'est pour cela que la grande majorité des personnes qui oublient leur mobile chez elles retournent le chercher, même si elles étaient arrivées à leur bouche de métro ou avaient parfois descendu six étages sans ascenseur.

## Être hyperconnecté ferait jeune et actif

En étude du comportement des consommateurs et des usagers, on distingue deux choses. D'une part, il y a les représentations sociales qui sont des attitudes, croyances ou idées partagées. C'est ce que l'on croit être les bonnes pratiques parce que le regard social porté sur ces pratiques est positif. Par exemple, manger cinq fruits et légumes par jour est bon pour la santé. Il ne faut pas donner son numéro de carte bancaire pour faire un achat si on a le moindre doute sur la sécurité des paiements sur un site. D'autre part, il y a les comportements, ce qu'on fait en réalité, c'est-à-dire les usages réels. Attitudes et comportements peuvent être cohérents, mais souvent, en pratique, les usages sont différents des attitudes du fait des contraintes et opportunités de la situation. Par exemple, je me fais plaisir et je mange des brownies au chocolat en dessert. Ou je veux profiter d'une vente flash sur un site et je donne mon numéro de carte bancaire alors que j'ai un doute mais pas le temps de demander conseil à quelqu'un.

En matière d'hyperconnexion, les représentations sociales véhiculées par la société, les médias et la publicité induisent une vision positive de l'hyperconnexion et conduisent à en minimiser les risques et le stress générés. Il est donc important de réfléchir au modèle qui nous est présenté pour changer nos habitudes. Les valeurs qui sont mises en avant comme positives sont : la transparence, la vitesse, la rapidité, l'adaptabilité, le changement, la performance, l'efficacité... Chacun de nous calque ses usages pour essayer de coller aux représentations sociales, pour rentrer dans le moule. Sans y penser, nous nous conformons à ce qui est valorisé

collectivement car il est difficile d'assumer d'aller à l'encontre des modèles qui sont largement diffusés. Nous obéissons à des diktats qui nous procurent un sentiment de malaise. C'est pourquoi il est intéressant de se poser pour prendre conscience des valeurs et des représentations qui sont véhiculées ainsi que des limites et effets négatifs qu'ils peuvent avoir.

## La tyrannie de la performance conduit à un petit burn-out

Ces représentations sociales ancrent des convictions qui nous conduisent à nous épuiser en visant une perfection et une hyper-rapidité illusoires. Cette quête est sans fin. Il y aura toujours plus rapide, plus agile, plus efficace... mais a-t-on envie de se transformer en robot ? Le chercheur Alain Ehrenberg montre combien la tyrannie de la performance conduit les individus à être « fatigués d'être soi » et à sombrer dans la dépression ou le burn-out. Et vous ? Que pensez-vous des valeurs que sont la transparence, la vitesse, la rapidité, l'adaptabilité, le changement, la performance et l'efficacité ? Avez-vous déjà ressenti la fatigue d'être toujours sur un rythme plus que soutenu, d'accepter toutes les sollicitations, de vous interrompre pour être réactif, de prendre une tâche supplémentaire pour ressentir la grisurie d'être multitâche ? Réfléchissez aux limites physiques de la rapidité et aux avantages que procure la lenteur, le plaisir de savourer tranquillement, la ténacité à poursuivre des objectifs.



À vous !

Cochez les phrases qui vous correspondent.

- ❑ J'ai parfois l'impression de jongler dans tous les sens entre des sollicitations multiples.
- ❑ J'ai souvent envie de tout débrancher et de me mettre la tête sous l'oreiller pendant un moment.
- ❑ Je n'ai plus le temps de souffler et j'enchaîne les tâches.
- ❑ J'essaie d'écluser mes courriels mais j'en reçois tellement. C'est l'horreur rien qu'en deux heures de réunion.
- ❑ Parfois je désespère et ne sais plus à quoi donner la priorité alors je traite ce qui ne demande qu'une réponse simple alors que ce n'est jamais le plus important.
- ❑ Il m'est arrivé de répondre à un client en croyant que c'était un copain parce que les courriels se sont télescopés.
- ❑ J'ai déjà envoyé un SMS par erreur à un collègue en croyant que c'était à ma frangine.
- ❑ Le rythme est soutenu toute la journée, les courriels pleuvent.

Si vous avez coché une ou plusieurs cases, vous n'êtes pas en burn-out mais vous vous sollicitez trop. Pensez à vous ménager un peu. Vous gagnerez en sérénité et en respect de votre propre personne. Faites des pauses sans connexion dans la journée. Retirez vos oreillettes pendant que vous travaillez ou voyagez pour ne pas cumuler deux stimulations. Respirez entre deux courriels, et allez vous dégourdir les jambes toutes les heures. Soyons bons amis avec nous-mêmes.

## Je pousse le défi encore plus loin

Ce soir, au-delà du repas sans connexion, poussez le défi encore plus loin. Quelle que soit votre activité (lecture, gestion des factures...), tentez de ne faire que cela et rien d'autre. Immergez-vous pleinement dans votre émission de télévision ou encore dans un bain moussant. Offrez-vous un moment pour vous seul. Essayez d'accorder deux heures de repos à votre cerveau, qui n'aura plus à

gérer de multiples interruptions et informations qui se télescopent. Si deux heures vous paraissent trop longues, essayez déjà une heure. Et soutenez-vous mutuellement entre proches. Avant de vous coucher, faites le point : qui a tenu toute la soirée ? À vous de jouer !



## Mon programme de détox digitale

Notez le défi que vous avez relevé et dans le cahier des petites victoires, dans la partie « Petit Poucet », votre impression du jour.

*Par exemple : le temps passé en connexion dépasse le temps de communication et a tendance à s'étirer car vous vous laissez embarquer. Ou bien : si je ne revois pas mes croyances, je n'agirai jamais efficacement sur mon comportement. Ou encore : je suis persuadé qu'être connecté fait jeune et actif.*

Demain, votre détox digitale consistera à vous octroyer au moins cinq moments sans connexion ou cinq limites que vous poserez à vos interlocuteurs. Tentez de remporter cinq petites victoires dans la journée.



# JOUR 6

## J'analyse mon ressenti



### Le saviez-vous ?

**Les étudiants hyperconnectés sont plus malheureux, plus stressés et plus anxieux<sup>1</sup>.**

- ✓ Les adolescents qui utilisent un ordinateur ont un temps de sommeil plus court (8 h 06 *versus* 8 h 50), de même ceux disposant d'un téléphone portable équipé d'Internet (7 h 59 *versus* 8 h 44) ou encore ceux regardant la télévision le soir dans leur chambre (8 h 16 *versus* 8 h 48)<sup>2</sup>.

## L'hyperconnexion maintient dans un état d'alerte

Une étude américaine portant sur l'utilisation du mobile par 500 étudiants, et plus particulièrement sur leur gestion des appels entrants et sur leurs connexions, montre que les jeunes qui restent rivés à leur mobile se sentent en état d'alerte permanente comme des bêtes traquées. Ils sont alors plus stressés, plus anxieux et moins heureux. Ils ont également de moins bons résultats scolaires car leur capacité de concentration et leur résistance au stress seraient très diminuées.

Les jeunes enquêtés parlent d'obligation d'être au garde-à-vous non-stop. Ils se sentent harcelés, prêts à répondre à la moindre sommation. Pourtant, ils s'y soumettent de plein gré par effet

d'entraînement générationnel. Cette population de jeunes Y et Z (nés depuis 1980) est particulièrement à risque car elle est née avec le paradigme de l'ubiquité, du tout tout de suite et de l'immédiateté, de la vitesse et du nomadisme. Ces jeunes aiment interagir, partager l'émotion intensément et immédiatement et surtout commenter ce qu'ils font en permanence ou ce que leurs amis postent sur les médias sociaux. Ils maîtrisent sur le bout du clavier (à défaut des doigts) les formats narratifs courts de type tchat ou notifications sur les médias sociaux, ce qui leur permet de poster, liker, commenter et réagir dès leur réveil.

Mais cette hyperconnexion 24 heures sur 24 se heurte à des limites physiques dont les jeunes n'ont pas nécessairement conscience. Être dans cet état de vigilance continue comme une bête traquée génère du stress. Le tourbillon d'agitation est grisant car il donne l'impression de participer à ce qui se passe autour d'eux, mais en même temps il produit à la longue une fatigue dont on ne se rend pas compte. Shootés par l'adrénaline que produit la sensation d'appartenir à leur temps et d'être insérés dans la société, ils accumulent malgré tout des tensions qui finissent par peser.

## Mon corps a besoin de temps de déconnexion

Pour peu que l'on écoute son corps, chacun aspire sans oser l'admettre ouvertement à des moments loin des feux de la rampe des médias sociaux. Mais un tel ressenti va à l'encontre des diktats si bien que nous nous exposons en permanence aux projecteurs pour rester présents aux autres.

Afin de changer, il est important de comprendre (puis d'accepter) qu'il est normal d'avoir aussi envie de moments de calme, où l'on n'est pas joignable et où on n'alimente pas les médias sociaux de photos de soi. Le corps le réclame.

L'apparition du mobile et des objets communicants est très récente. Aussi faut-il du temps pour que des normes d'usage se mettent en place. Il faut lutter soi-même contre ce nouveau paradigme de l'hyperconnexion : avoir des appels signifie qu'on vaut quelque chose, qu'on est important pour d'autres, qu'on est connecté.

Dans le nouvel imaginaire, plus on a de liens, d'amis ou d'appels, plus on a de valeur. Or, on a aussi besoin de moments de pause et de non-disponibilité aux autres.

## Je ne laisse pas le malaise physique s'installer insidieusement

Sans aller jusqu'au burn-out, d'autres signaux doivent nous alerter : perte de sommeil, irritation chronique, fatigue récurrente et traits tirés. Le monde du travail sollicite notre résistance et nous expose tous dans une certaine mesure. La conjoncture actuelle sur le marché de l'emploi peut facilement nous conduire à vouloir nous rendre indispensables en étant tout le temps prêts à répondre à la moindre sollicitation. En habituant les autres à être disponibles, même à des heures impossibles ou le week-end, nous sommes en partie responsables.



À vous !

Cochez les sensations que vous avez déjà ressenties :

- Anxiété, stress, voire sentiment de harcèlement.
- Fatigue qui s'installe, ne permettant plus de prendre le recul nécessaire pour se poser la question de savoir si les urgences des tiers le sont réellement.
- Perte d'énergie au point de ne plus arriver à se demander si cette façon de travailler est la plus efficace.

Si au cas très probable où, comme la plupart d'entre nous, vous avez coché au moins une case, demandez-vous désormais pourquoi vous prenez le risque de vous détériorer la santé. Pourquoi vous

imposez-vous un rythme effréné ? Notez PAUSE sur un post-it et mettez-le visiblement à côté de votre écran de travail.

## Je n'accepte plus de me laisser piéger ou qu'on me manque de respect

Au-delà de la fatigue physique, en se montrant tout le temps joignable, on se sent pris dans un piège qu'on a soi-même tendu. En essayant de répondre tout de suite à la demande de collègues ou de proches, on accepte de se faire prendre au dépourvu. « On me met le couteau sous la gorge », disent certains. Avoir l'information à la minute n'est pas notre problème mais celui de l'autre. Pourquoi est-ce qu'on nuit à nos intérêts en perdant du temps à chercher quand l'autre peut souvent le faire lui-même ? Chacun ressent alors de la honte car on nous manque de respect.

Ainsi, désormais, avant de tout lâcher pour répondre aux besoins des autres, posez-vous ces questions : pourquoi est-ce que je le fais ? Qu'est-ce que cela me rapporte ? Est-ce qu'il le ferait pour moi ? Sa demande ici et maintenant est-elle légitime ? Vous constaterez que cela allège votre journée et que petit à petit, les personnes s'habitueront à ne pas vous solliciter par facilité. En plus, vous leur rendez service, vous les responsabilisez.

### C'est vous qui le dites



« Je prenais tous les appels. J'essayais de rendre service en abandonnant ce que je faisais. Un jour j'ai pété les plombs. Le soir en rentrant, je me suis effondrée. Je n'en pouvais plus. J'avais l'impression qu'on m'agressait de partout. Une image m'est apparue tout à coup : celle du domestique de Feydeau que l'on sonne. Voilà ce que j'étais devenue. Je me suis sentie humiliée et nulle. J'ai décidé de changer et de réclamer le respect. Le respect, ça commence par moi. Il faut d'abord que je

me respecte en n'autorisant plus n'importe qui à me traiter comme cela. »

Émilie, 28 ans

### Je ne porte plus atteinte à ma crédibilité et à ma réputation

Pris au dépourvu, avez-vous le sentiment de donner la meilleure réponse qui soit ? Probablement que non car nous passons alors d'un dossier à l'autre trop vite. Ainsi, une autre raison de refuser d'être hypersollicité quand l'autre pourrait résoudre son problème tout seul est d'être pris au dépourvu, de ne pas donner une réponse rigoureuse et finalement de passer pour peu professionnel.

Désormais, gardez en tête que vous prenez un risque pour votre image et votre réputation. Cette mauvaise habitude va bien au-delà de la fatigue physique. Il s'agit de votre crédibilité.

### Je n'assume plus des responsabilités qui ne sont pas les miennes

Le second risque de cette hyperconnexion est d'endosser des responsabilités qui ne sont pas les vôtres et de devoir en assumer les conséquences en cas de problème.

C'est le cas d'un technico-commercial qui a donné un mauvais prix à un collègue qui l'avait appelé alors qu'il était dans le métro en train de rentrer chez lui. En voulant rendre service, cela lui a joué un sacré tour. Finalement c'est lui qui a dû rendre des comptes du fait que l'information était mauvaise. Personne n'est venu le défendre.

C'est vous qui le dites



« Avant j'acceptais de répondre tout le temps même si j'étais dans les transports sans les dossiers sous les yeux. Finalement je prenais le risque de donner une mauvaise information ou une information imprécise et je jouais ma crédibilité. Pire, je jouais ma responsabilité en cas de problème. Maintenant je ne prends plus tous les appels. J'ai arrêté de rendre service systématiquement à tout le monde sans me demander si l'autre le ferait pour moi. Je me sens mieux car je ne me mets plus, ou moins, dans des positions inconfortables. »

Marc, 42 ans



## À vous !

Et vous, cela vous arrive-t-il de prendre ce genre de risques, parfois inutiles, ou de ressentir de la honte, de l'anxiété. Complétez les phrases suivantes :

- J'ai eu honte lorsque.....
- Je me suis senti(e) humilié(e) et pas respecté(e) lorsque.....
- J'ai pris un risque lorsque.....
- J'ai perdu la face lorsque.....

Désormais, avant de rendre service, posez des limites. Vous ne répondrez que si vous avez l'information et si vous êtes dans des situations confortables. Vous vous respecterez d'abord vous-même, puis ferez entendre votre droit à la déconnexion.



## Mon programme de détox digitale

Notez dans le cahier des petites victoires, dans la partie « Petit Poucet », votre impression du jour.

Demain, votre détox digitale consistera à vous octroyer au moins cinq moments sans connexion ou cinq limites que vous poserez à vos interlocuteurs. Tentez de remporter cinq petites victoires dans la journée. Repensez aux petites astuces exposées plus haut. Adoptez-les ou adaptez-les à votre situation.

## JOUR 7

# Je réfléchis à mes peurs si je déconnecte



### Le saviez-vous ?

80 % des trentenaires ont peur de passer à côté de quelque chose... et passent 97 minutes dans une soirée, puis zappent vers une autre<sup>1</sup>.

## La FOMO, nouvelle épidémie ?

On connaissait déjà ceux qui vivent dans le passé et ceux qui vivent dans le futur. On sait qu'il faut vivre dans le présent, profiter du moment présent *hic et nunc*. On découvre aujourd'hui que le présent peut être multiple et que certains n'arrivent pas à choisir une activité et à s'y consacrer. Cela se complique en effet avec l'arrivée de la FOMO ou *Fear of Missing Out*. Il s'agit de la peur de ne vivre qu'une chose à la fois et donc de la hantise de rater une expérience, une soirée, une interaction sociale, une information...

La FOMO est la peur de passer à côté de quelque chose dès lors qu'on s'investit pleinement dans une seule activité, mais aussi en corollaire l'obligation de se tenir au courant de tout et de tenir les autres informés de ce que l'on fait. La FOMO est un trouble compulsif et une véritable dépendance aux connexions qui se manifeste par un sentiment d'insatisfaction permanent. Cette phobie se manifeste chez certains traders qui jonglent avec une grande

quantité d'informations et doivent être au courant des microtendances pour prendre les bonnes décisions avant tout le monde.

Une conséquence de la FOMO est cette accumulation d'activités en parallèle, accompagnée d'une insatisfaction de ne pas pouvoir profiter pleinement de chacune d'entre elles. Les jeunes passent ainsi 97 minutes dans une soirée et zappent vers une autre... sans pourtant s'estimer heureux et investis.

### La FOMO côté vie privée

Comment repérer si vous êtes atteint de FOMO ou sur la bonne voie pour le devenir ? Le premier symptôme consiste à accepter plusieurs soirées le même jour et à avoir du mal à choisir entre elles. Vous faites du surbooking comme les compagnies aériennes. Finalement, vous choisissez au dernier moment parmi les propositions que vous avez toutes acceptées... Ou alors, vous commencez dans une soirée et continuez dans une autre, tout en vous sentant en permanence insatisfait. Vous vous demandez si vous avez fait le bon choix et si ce n'est pas mieux ailleurs. Cette insatisfaction se traduit par une impression que la soirée la plus *hype* est celle où vous n'êtes pas. Ainsi, vous passez la soirée à zapper d'un lieu à un autre, tout en étant frustré en permanence. De plus, au lieu de vraiment en profiter, vous postez des photos sur Facebook et envoyez des snapchats aux copains qui sont ailleurs... alimentant ainsi leur FOMO car ils ont alors l'impression que vous avez fait le bon choix.



À vous !

Est-ce votre cas ? Si oui, comptez un point.

- ❑ Vous avez le sentiment qu'il vous manque quelque chose, que vous n'avez pas pu tout vivre.
- ❑ Vous avez l'impression d'avoir raté quelque chose qui était mieux ailleurs.
- ❑ Finalement, en zappant d'un endroit à l'autre, vous ne prenez jamais vraiment le temps de vous amuser.
- ❑ Vous courez d'une soirée à une autre, d'une activité à une autre, et souvent êtes à plusieurs en même temps.

Il est difficile de repérer les personnes atteintes de FOMO ou de réaliser que vous l'êtes car ces personnes ne font pas faux bond. Elles n'annulent pas au dernier moment. Simplement, elles envoient un message pour dire qu'elles arriveront pour le dessert ou alors partent au bout de 97 minutes...

### C'est vous qui le dites



« J'étais au resto avec mon mec et bien sûr chacun avait son mobile posé à côté de son assiette. Tout en discutant, je n'ai pas pu résister à regarder les snapchats qui arrivaient et à me connecter sur Instagram pour voir ce qu'il y a de neuf. J'ai cette soif de tout voir, tout savoir en temps réel et de ne passer à côté de rien. Et lui a fait pareil et pourtant on s'aime. C'est grisant de se sentir pris dans le tourbillon de la vie. C'est plus fort que nous. Et, avant de manger chaque plat, on l'a pris en photo et on l'a posté. Maintenant à froid (et après avoir mangé froid de fait), en réfléchissant, je vois bien que c'est une course vaine et sans fin. Une info chasse l'autre. Et je ne fais rien de l'info, mais je n'ai vraiment l'impression d'être vivante que si je participe à ce tourbillon. »

Zoé, 22 ans

## La FOMO côté vie professionnelle

Examinons maintenant votre vie professionnelle. Présentez-vous les symptômes de la FOMO ? Vous l'êtes si vous multipliez votre présence à des réunions inutiles où vous n'êtes pas nécessairement convoqué mais où vous allez par peur de manquer une information importante. FOMO ou FONK comme *Fear Of not Knowing*, peu importe. Le comportement reste le même. Et la raison vous en incombe. Les psychologues attribuent cette peur de manquer à une quête de reconnaissance sociale et à une demande permanente de valorisation. La FOMO pointe un besoin aigu et pathologique d'approbation sociale et touche davantage les personnes jeunes pour qui le manque d'expérience est vécu comme anxiogène dans un monde professionnel peu fait pour sécuriser. Ces personnes ne sont pas en recherche d'amour mais de reconnaissance, d'approbation et de sécurité.

Pour pallier ce phénomène qui prend de l'ampleur, la vodka Smirnoff a lancé un « No Fomo Tour » en Afrique du Sud : un animateur radio à la mode a pour la mission de réussir à garder les gens dans ses soirées, à les captiver suffisamment pour qu'ils n'aient pas la tentation de zapper et de partir à une autre soirée.

## Peur relationnelle ou peur identitaire ?

Quel que soit le degré de FOMO, nous sommes tous devenus accros à la connexion et avons besoin de nous shooter à un degré plus ou moins fort de nouveautés, d'informations et de messages. Certes, les équipements, les offres illimitées et la qualité des réseaux conduisent à ces comportements, mais ils n'expliquent pas tout. L'usage est la rencontre entre un dispositif (newsfeed en continu Facebook, Snapchat, Twitter...) et une disposition toute personnelle. Au même titre que les sites de rencontres ne nous rendent pas infidèles et séducteurs, se connecter ne nous rend pas tous FOMO. Essayons de comprendre les dispositions, voire les fragilités et les peurs que cela cache. À quelle injonction répondons-nous lorsque nous nous exécutons tel le soldat au garde-à-vous ?

Quelle petite voix intérieure entendons-nous lorsque nous répondons immédiatement à un courriel en laissant tout tomber ? Quelle motivation avons-nous lorsque, dès que nous avons un moment de libre, nous nous précipitons sur nos écrans pour voir s'il y a un nouveau post, statut ou information ? Nous allons tenter d'élucider vos peurs sous-jacentes.

## Je me sens nul ou mal aimé

Quelle que soit leur formulation, on constate que les peurs se classent en deux catégories : les peurs relationnelles et les peurs identitaires. Les peurs relationnelles concernent la relation aux autres : peur de l'abandon, de la séparation, de ne pas être aimé ou encore de ne pas exister et de ne pas avoir de pouvoir. Les peurs identitaires renvoient à une fragilité de l'image de soi, à la demande de reconnaissance et à la peur de ne pas être à la hauteur.



À vous !

Quelles peurs connaissez-vous ? Passez au fluo les phrases qui vous correspondent et rayez celles qui ne vous correspondent pas.

	Peurs relationnelles	Peurs identitaires
Peur	Ne pas être aimé(e), être oublié(e), être abandonné(e), ne pas exister pour les autres.	Être nul, être incompetent(e), être dépassé(e), être débordé(e), être non performant...
Formulation type	<p>J'aime aider les autres si je peux.</p> <p>Je veux faire plaisir.</p> <p>Je déteste ne pas être au courant et apprendre les choses la dernière.</p> <p>Si je n'ai pas de messages, je suis triste. J'ai l'impression qu'on ne m'aime pas.</p> <p>J'ai l'impression d'exister quand je reçois un tweet, un snapchat ou que l'on écrit sur mon fil d'actualités.</p> <p>Les autres me manquent si je ne reçois rien d'eux. Je me sens mal... mal aimé(e) ou oublié(e).</p>	<p>Je veux toujours tout faire et bien. Je ne veux pas qu'on me reproche de ne pas avoir répondu dans les temps.</p> <p>Je ne veux pas qu'on puisse dire que je ne suis pas efficace. Je ne veux pas être pris(e) en défaut.</p> <p>Je veux qu'on puisse dire que je suis superperformant(e). Je veux toujours être à la hauteur.</p> <p>Je suis celui/celle qui assume, tel Superman ou Wonder Woman.</p> <p>Je veux rendre service.</p>
Comment y remédier ? Que se répéter pour s'en convaincre ?	Je suis aimé(e) et j'existe pour de nombreuses personnes. On ne m'oublie pas même si je ne suis pas dans la boucle des messages ou si je n'ai pas de message pendant quelques heures. Je peux relire des messages d'amour et d'amitié pour m'en convaincre.	Je n'attends pas d'un message qu'il atteste de ma valeur. J'ai une grande valeur, je suis compétent(e) et j'ai assez de preuves pour me le rappeler.

Ainsi, votre hyperconnexion cache plutôt des peurs, dont un remède consiste à vous répéter combien vous êtes aimé(e)/important(e) et que ce n'est pas un message qui va changer cette certitude.

*Je lance un jeu de société entre amis*

Ça y est, ce soir c'est jeu de société en famille et entre amis ! Vous l'attendez depuis une semaine et il est arrivé. À défaut, sortez au cinéma, allez au bowling ou choisissez une autre activité mais le défi consiste à ne prendre aucun objet de connexion.

Mais si vous le souhaitez, allez découvrir le nouveau tube de Joséphine et Alexandre de la Baume intitulé « FOMO » dans leur album *Cérémonies*. Tout y est sur la FOMO de la génération des trentenaires.



## Mon programme de détox digitale

Vous avez gagné un soir de repos en vous immergeant dans l'activité retenue, soirée jeu de société, bowling, cinéma ou autre !

Demain, votre programme de détox digitale consistera à vous demander, chaque fois que vous serez sollicité, ce qui se passerait si vous différiez votre réponse, si vous vous octroyiez une pause. N'oubliez pas votre part de responsabilité dans le fait d'être toujours joignable !

# Bilan de la semaine 1

- ✓ J'ai compris comment mes équipements et mes usages se sont accumulés progressivement et insidieusement... au point que je me connecte presque non-stop.
- ✓ J'ai analysé mes connexions et pu me situer sur la cartographie en émission/réception et en usages privés/professionnels.
- ✓ J'ai calculé la part des communications, des médias sociaux, de la navigation et des applications dans mes usages.
- ✓ J'ai constaté que certains usages sont de simples transferts vers des objets numériques alors que d'autres sont des créations *ex nihilo* rendues possibles exclusivement par les nouvelles technologies. Ces nouveaux usages prennent sur mon temps libre. Il conviendra d'évaluer les bénéfices que j'en retire.
- ✓ J'ai identifié les correspondants qui m'apportent du plaisir et ceux qui sont responsables de 80 % de mon stress et de mon temps perdu.
- ✓ J'ai découvert que la communication pull que je gère m'apporte plus que celle de type push qu'on m'impose.
- ✓ J'ai pointé des lieux et moments de liberté pour moi, pour me ressourcer sans connexion... à condition que je m'y autorise aussi souvent que possible !

En une semaine, je commence à ajouter deux lieux ou moments où je m'octroie une pause sans connexion juste pour moi. Il s'agit de :

---

---

---

---

---

Je suis fier(e) de mes réussites, notamment ce succès :

---

---

---

---

---

Et je résiste à aller voir l'application Ckecky qui comptabilise le nombre de fois où vous consultez ou checkez votre mobile dans une journée ! Quand on vous disait qu'il existe des applications pour tout et notamment pour nous tenter encore plus !

À présent, abordez la deuxième semaine de détox digitale avec pour objectif d'être entièrement présent à ce que vous vivez, en étant relié à l'expérience du moment et en étant connecté (non pas à Internet) mais à vos sensations !

## En famille

### ■ Pour jouer

Savez-vous d'où vient le mot Bluetooth qui désigne le standard de communication qui permet aux objets de communiquer sans fil, qu'il s'agisse de la souris ou de la tablette ? Amusez-vous à le deviner, puis lisez la solution ci-dessous. Interdit d'aller chercher la réponse en ligne !

*Au départ, chaque constructeur pensait développer son propre système de communication, mais finalement une unification a pu être trouvée autour des standards de constructeurs nordiques, ce qui nous arrange bien. Imaginez si un ordinateur ne pouvait communiquer qu'avec une imprimante de la même marque. Le nom a été donné en hommage au roi Harald I<sup>er</sup> qui adorait les myrtilles et en mangeait tellement qu'il avait les dents bleues, d'où son surnom Harald à la dent bleue, en anglais Harald Bluetooth. Ce roi a réussi à*

*unifier les tribus danoises au sein d'un même royaume. Il a donc apporté la paix et la concorde dans la région. Le logo Bluetooth est d'ailleurs inspiré de ses initiales en alphabet runique, celui de l'époque.*

Vous l'avez compris, notre programme ne vise pas à faire l'apologie du *no phone* et à le supprimer, mais à trouver comment en profiter mieux afin que nos usages présents et futurs soient épanouissants et pleins de sens. Le *no phone* existe en réalité. Imaginez l'objet que cela peut être. Il est possible d'avoir un indice, son prix : 9 euros. La solution figure ci-dessous.

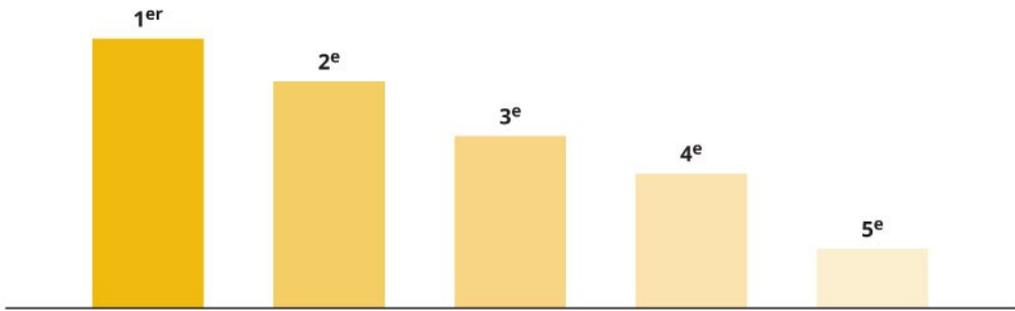
Le noPhone existe et constitue une innovation en soi ! L'idée est venue d'un inconnu qui a soumis le concept au site de financement participatif Kickstarter. Il ne coûte que 9 euros et est doté d'un design minimaliste très luxueux. En revanche, il ne permet ni de téléphoner, ni de naviguer sur Internet, ni de prendre des photos... Une version « upgrade selfie » existe, c'est-à-dire une version où on ajoute un module : elle le dote d'un miroir collé à l'appareil qui permet de se regarder à tout moment et de satisfaire ses envies de selfies !

### ■ Le défi de la semaine : je tiens le plus longtemps sans connexion le soir

Après cette première semaine d'échauffement, vous voilà prêt à relever le défi de la semaine. Il s'agit de tenir au moins le temps des repas sans connexion. Sur la base du volontariat, chacun éteindra et viendra déposer ses mobiles, tablettes et autres objets permettant la connexion sur un meuble dans l'entrée du foyer. Les enfants sont invités à participer au défi, en apportant leurs consoles de jeux. Pendant une durée de votre choix, chacun profitera d'un moment sans connexion. Peut-être allez-vous augmenter la difficulté au fil des jours et relevez des défis toujours plus élevés. Comme pour les abdominaux, commencez par ce que vous pouvez faire et augmentez la dose au fur et à mesure.

Recopiez ou photocopiez le tableau ci-dessous et inscrivez le défi que vous vous fixez et que vous allez relever. Puis affichez le podium rempli avec vos résultats !

Prénom	Défi	Jour 1	Jour 2	Jour 3	Jour 4	Jour 5	Jour 6	Jour 7



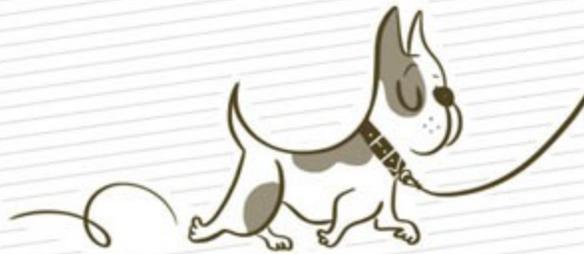




SEMAINE

2

Mes relations  
avec les autres



À l'issue de la semaine 1, vous disposez d'un panorama complet de vos usages construit autour de quatre axes : la communication interpersonnelle (appel, SMS/MMS, chat, messagerie instantanée...), les médias sociaux (Facebook, Twitter, Pinterest, Tumblr, Instagram, WhatsApp, LinkedIn, Viadeo...), la navigation sur Internet, et enfin les applications. Cette 2<sup>e</sup> semaine sera consacrée à optimiser ces quatre types d'usage dans une logique de coût/bénéfice. Que vous apportent-ils compte tenu du temps investi ? Ainsi, les jours 8 et 9 concerneront la communication, les jours 10 et 11 les médias sociaux, les jours 12 et 13 les informations, et enfin le jour 14 les applications.

## JOUR 8

# Je rétablis la frontière entre vie privée et vie professionnelle



### Le saviez-vous ?

50 % des possesseurs français de smartphones disent gérer leur agenda grâce à leur smartphone et seuls 44 % des possesseurs disent avoir une utilisation « exclusivement personnelle » de leur smartphone<sup>1</sup>.

## J'identifie la porosité entre vie privée et vie professionnelle

Le *Bring Your Own Device* (BYOD\*) consiste pour les salariés à apporter leurs propres équipements de communication (mobile, ordinateur, tablette) pour une utilisation professionnelle en entreprise parce qu'il est plus facile pour eux d'utiliser ceux qu'ils connaissent et qu'ils les trouvent plus performants. Ce phénomène a débuté avec l'arrivée des produits Apple dont les interfaces étaient jugées plus *user friendly* par les usagers et en rupture avec ceux proposés par les entreprises. S'y ajoute le *Bring Your Own Application* (BYOA) qui consiste uniquement à compléter les ressources applicatives offertes par l'entreprise par des solutions personnelles nécessaires à l'accomplissement de son travail. Le BYOD touche déjà 25 % des salariés tandis que le BYOA concerne 71 % des cadres. Encouragés par les directions générales, ce phénomène prend de court les

responsables informatiques, car si l'entreprise y trouve un surplus d'efficacité et de productivité, elle prend des risques en matière de sécurité de l'information et de protection des données. Seulement 15 % d'entre elles auraient mis en place des politiques de sécurité. Inversement, 100 % des salariés avouent effectuer des tâches privées pendant leur temps de travail en utilisant les ressources de l'entreprise.

Ce phénomène n'est pas nouveau. Appelé « la perruque », il a toujours existé : les ouvriers se servaient des outils de l'entreprise pour réaliser, pendant leur temps de travail, des objets à usages propres. La pratique était tacitement autorisée par les entreprises qui y voyaient la possibilité de laisser s'exercer des savoir-faire par la réalisation de pièces rares, ou encore la considérait comme une forme d'exutoire ou de résistance. Avant d'être équipés à domicile d'imprimantes triple fonction à usage privé, les salariés faisaient tous à l'occasion une ou deux photocopies au travail. Avant l'arrivée des mobiles, il arrivait à tout le monde de passer un appel depuis le téléphone fixe au travail pour joindre des correspondants uniquement disponibles aux heures de bureau. Cela semblait optimal par rapport à la recherche d'une cabine téléphonique !

Le problème actuel est plus celui de la porosité des sphères privée et professionnelle : les salariés se plaignant de consulter leurs courriels professionnels en dehors de leur temps de travail et les entreprises déplorant le temps perdu par leurs salariés sur les médias sociaux ou sur Internet pendant le temps de travail. Peut-on trouver des solutions gagnant-gagnant, où le salarié est moins stressé et plus performant ?

## Tous mes outils privés et professionnels sont à usage mixte

Techniquement, tous les outils de travail digitaux permettent un usage privé. Vous constaterez que tous permettent un usage mixte et que, pour des questions pratiques, vous vous en servez de façon mixte. C'est en effet se compliquer la vie que d'utiliser un mobile

professionnel et un mobile privé, un ordinateur privé et un ordinateur professionnel... si bien que chacun utilise à la fois des outils professionnels à des fins privées et inversement. Il arrive à chacun de consulter ses courriels personnels ou ses médias sociaux, de chercher une information (horaire de train, prix d'un voyage...), ou de faire un achat pendant son temps de travail et depuis son outil de travail.



À vous !

Recensez tous les outils de travail digitaux qui se limitent à un usage professionnel et les outils privés qui se limitent à un usage privé :

- les outils limités à un usage privé :

.....

.....

.....

.....

.....

.....

- les outils limités à un usage professionnel :

.....

.....

.....

.....

.....

.....

## J'arrête de mélanger professionnel et privé tout le temps

L'inverse est également vrai puisque 80 % des salariés dont tous les cadres consultent leur messagerie professionnelle pendant les vacances et régulièrement pendant leur temps personnel :

- un peu plus de la moitié des Français consulte souvent ou de temps en temps son mobile en dehors du temps de travail (le soir, le week-end, pendant les vacances) ;
- un peu moins de la moitié des Français consulte souvent ou de temps en temps son mobile avant de se rendre au travail (au petit-déjeuner, sur le trajet).

On observe qu'il n'y a quasiment pas de différences entre les possesseurs de smartphones et les possesseurs de téléphones classiques. Ce n'est pas étonnant car les usages concernés sont des usages classiques : écouter sa messagerie vocale et lire ses SMS. Concernant ces fonctionnalités, tous les outils sont comparables.



À vous !

Et vous, hors du temps de travail et en vacances, que faites-vous ?

---

Que pourriez-vous faire différemment ?

---

Ainsi nos employeurs nous ont progressivement équipés d'objets de connexion que nous avons utilisés de façon mixte tout en nous

équipant à titre personnel d'objets également utilisés de façon mixte. Insidieusement, non par souci d'économie (les forfaits sont illimités) mais par praticité, nous utilisons tout de façon mixte et partout. La frontière entre privé et professionnel est encore moins étanche qu'auparavant... et si les forfaits sont illimités, nos journées ne le sont pas !



## À vous !

Exercez-vous dès aujourd'hui à dénicher au moins un objet de communication et de connexion qui soit exclusivement dédié à un usage privé et qui reste dans des lieux de la sphère privée et au moins un objet de communication et de connexion qui soit exclusivement dédié à un usage professionnel et qui reste sur le lieu de travail... autre qu'un vieux télécopieur qu'on conserve malgré tout ! Vous verrez, ce n'est pas simple. Notez-le :

---

---

Pour les trentenaires, la question de l'utilisation des outils professionnels ne se pose pas. Ils ont leurs propres outils avec une connexion illimitée à Internet et n'envisagent même pas qu'on leur refuse l'accès à leurs comptes personnels : 70 % des jeunes refuseraient un CDI s'ils ne pouvaient pas accéder à leur Facebook au cours de la journée. Pour autant, le télétravail ne fait pas rêver. Dans une dialectique entre autonomie et contrôle, il est aussi perçu comme une source de stress supplémentaire. Interrogés sur la possibilité de travailler partout grâce aux solutions digitales, les salariés sont partagés :

- 75 % d'entre eux perçoivent le télétravail comme un signe de confiance de l'entreprise à l'égard de ses salariés ;

- 73 % comme un gain de productivité ;
- 69 % comme un gain de liberté pour le salarié ;
- 48 % comme une source de stress pour le salarié.



## J'identifie les risques et les bénéfices possibles en mélangeant privé et professionnel

À vous de jouer. Identifiez les risques et les bénéfices que vous prenez du fait de ce glissement progressif vers un mélange des genres. Passez au fluo les suggestions qui vous correspondent et rayez les autres. Ajoutez celles qui manquent.

	Risques et dommages	Bénéfices et avantages
<b>Le privé fait irruption dans le professionnel.</b>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Laisser des traces en matière de données personnelles (photos, documents, liens et sites consultés...)</li> <li>• Laisser des traces prouvant le temps perdu</li> <li>• Confidentialité : si les collègues écoutent et captent des informations confidentielles concernant votre santé, votre vie amoureuse...</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Gain de temps parce qu'on connaît l'outil</li> <li>• Gain de temps parce qu'on le fait pendant la journée</li> </ul>
<b>Le professionnel fait irruption dans le privé.</b>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Temps perdu pour soi</li> <li>• Temps perdu pour les proches</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Gain financier si en étant joignable vous obtenez un contrat ou remportez une négociation...</li> </ul>

## C'est vous qui le dites



« J'ai la mauvaise habitude de répondre au téléphone pendant les vacances ou le mercredi alors que je suis en congé, et ce sont mes proches qui trinquent. Ils me le reprochent, je passe à côté de temps qui devrait leur être légitimement consacré. L'autre fois, j'étais au parc avec ma fille et je l'ai quittée des yeux pour répondre. Elle est tombée du toboggan et c'est une autre maman qui l'a ramassée. »

Émilie, 29 ans

« Je réponds tout le temps, même en vacances. Je ne coupe jamais. Sur le coup, je suis contente, ça prouve que je sers à quelque chose mais j'y pense encore après... voire je rappelle. Mon homme me le reproche car ensuite j'ai la tête ailleurs et ça coupe les élans amoureux. »

Laëtitia, 37 ans



## Mon programme de détox digitale

Alors cette soirée jeux ou activité sans connexion ? Notez vos impressions dans la partie « Petit Poucet ». Allez-vous retenter l'expérience ?

Notez aussi vos succès, même si c'est toujours la même chose, notamment les trajets sans connexion. Cela prouve que cela

devient un acquis. Félicitez-vous, vous avez réussi à vous déprogrammer !

Demain, pour votre détox digitale, pendant les moments de pause repas, vous veillerez à ce que le professionnel n'empiète pas sur le privé.

## JOUR 9

# Je reprends le contrôle de mon temps



### Le saviez-vous ?

**La fragmentation de l'activité fait perdre 28 % du temps, soit 2 heures par jour.**

- ✓ 75 % avouent interrompre leur travail pour regarder le contenu d'un nouveau message qu'ils viennent de recevoir<sup>1</sup>.

La maîtrise de son temps a toujours été un enjeu social : dès 1899, le penseur Thorstein Veblen montre que la possibilité d'en disposer et la façon de l'occuper est une manière d'afficher sa position sur l'échiquier social. L'aristocratie oisive fait étalage d'un loisir ostentatoire par opposition à une bourgeoisie industrielle aux commandes d'une économie capitaliste en essor. J'ai constaté que les nouvelles technologies de l'information (NTIC\*) et de la communication induisent des interruptions en moyenne toutes les 5 minutes. L'arrivée d'un courriel qu'on lit immédiatement ou d'un SMS perturbe la concentration des salariés et génère une nouvelle forme de stress appelée débordement ou syndrome de saturation cognitive. Le cerveau disjoncte face au trop-plein d'informations à emmagasiner en même temps et face à la demande impromptue d'informations. Il faut zapper d'un dossier à l'autre et sans préavis se

reconnecter à un contexte pour répondre en temps réel de façon pertinente. La fragmentation d'activités concernerait près de 80 % des tâches et 80 % du temps que le salarié finalement ne maîtrise plus. Au-delà de la saturation et de la perte de temps, le salarié ressent une perte de sens : son quotidien n'est alors qu'une suite d'activités à faible valeur ajoutée qui s'enchevêtrent et sur lesquelles il n'a aucune maîtrise. Pire, ses réponses aux demandes extérieures contribuent peu, voire pas du tout à la réalisation de ses objectifs personnels annuels. De nombreux salariés avouent que cela a un coût psychique important et les a déjà conduit à de petits burn-out, durant lesquels ils se sentent vidés, épuisés, dépassés, tétanisés devant la masse de travail qui arrive continuellement et qu'ils ne peuvent matériellement pas traiter... même en y consacrant leurs week-ends. Du côté des entreprises, les interruptions et l'organisation anarchique du travail induisent une diminution de la performance et un surcoût en frais télécoms... Et pourtant il y a des solutions ! Alors vous aussi, réappropriez-vous votre temps.

## J'apprends à hiérarchiser mes priorités

Nous avons souvent le sentiment de ne pas savoir hiérarchiser nos priorités. Les études le confirment et il est d'autant plus vrai qu'avec les NTIC l'appel entrant prend alors le pas sur l'activité en cours et devient la priorité. Ceci se fait au détriment des tâches de fond qui n'ont pas d'émissaires pour rappeler combien elles sont importantes pour nous, pour nos succès professionnels ou personnels. Utilisons la célèbre matrice d'Eisenhower aussi appelée méthode des 1 000 qui permet d'apprendre à gérer les priorités et à se concentrer sur l'essentiel :

	Urgent	Peu urgent
Important	Important et urgent : 1 000	Important et peu urgent : 100
Peu important	Peu important et urgent : 10	Peu important et peu urgent : 1

En pratique, il faut stopper net ce que l'on fait pour mener à bien les tâches 1 000. Il faut planifier les tâches 100 pour qu'elles deviennent urgentes sinon elles génèrent du stress car on sait qu'elles n'avancent pas et qu'on sera attendu au tournant. Pour les tâches 10, on peut soit déléguer, soit voir avec les personnes concernées si la tâche est encore d'actualité ou peut être redéfinie, ou encore prévoir dans notre planning un temps dédié aux urgences et à traiter dans ce cadre. Pour les tâches 1, il est impératif de les oublier, voire de les traiter uniquement lorsqu'on n'a plus rien à faire !



## Je hiérarchise mes priorités professionnelles

Recopiez le tableau ci-dessous et remplissez-le avec vos tâches professionnelles. Si c'est trop difficile, emportez-le au travail et remplissez-le au fur et à mesure dans la journée.

	Urgent	Peu urgent
Important		
Peu important		

Quelles conclusions pouvez-vous en tirer ?

.....

.....

Pour quelles tâches, allez-vous modifier les priorités en suivant les conseils indiqués plus haut ?

.....

.....



## Je hiérarchise mes priorités privées

Remplissez à présent le tableau avec vos tâches d'ordre privé.

	Urgent	Peu urgent
Important		
Peu important		

Quelles conclusions pouvez-vous en tirer ?

.....

.....

.....

Mes résolutions : les tâches pour lesquelles je vais modifier les priorités en suivant les conseils indiqués plus haut sont :.....

.....

## Je répartis mon temps autrement

L'analyse de ces conseils d'organisation montre qu'une répartition optimale du temps est la suivante : 20 % pour les tâches 1000, 50 % pour les tâches 100, 20 % pour les tâches 10 et seulement 10 % pour les tâches 1. Une astuce est de se prévoir systématiquement dans la journée une plage horaire pour les urgences. Les cabinets médicaux le font toujours.

Répartition idéale :

**Répartition idéale de 100 % de mon temps**

20 % pour les tâches 1 000	50 % pour les tâches 100	20 % pour les tâches 10	10 % pour les tâches 1
-------------------------------------	--------------------------------	----------------------------------	---------------------------------

À votre tour de les imiter, sinon les urgences que l'on ne peut refuser (celles qui émanent de votre chef ?) vont nécessairement empiéter sur vos priorités.



Et vous, quelle est votre répartition ?

Votre répartition :

.....

.....

Amusez-vous à dessiner votre répartition.

Qu'en pensez-vous ?

.....

.....

**J'identifie mes objectifs personnels dans la sphère professionnelle**

Au travail, appliquer cette gestion des priorités professionnelles permet déjà de gagner en efficacité et de se libérer du temps. Gravier les échelons de l'organigramme plus rapidement que les autres et concilier réussite professionnelle et épanouissement personnel nécessite une qualité supplémentaire : avoir en tête son objectif personnel dans la réalisation de son travail. Ainsi le secret de ceux

qui réussissent tient à ce qu'ils savent définir un objectif qui leur est propre et faire la différence avec les objectifs de l'entreprise. Cela ne veut pas dire qu'ils soient en opposition : ils coexistent. Par exemple, votre objectif en entrant en réunion peut être de ne pas récupérer la rédaction du compte-rendu ou de ne pas repartir avec plus de deux tâches à traiter. Lors d'une présentation par un supérieur, votre objectif peut être d'oser poser une question pour montrer votre motivation. En réunion d'avancement de projet avec un client, l'objectif pour l'entreprise est de ne pas se voir infliger des pénalités de retard mais votre objectif personnel peut être de ne pas devoir décaler votre semaine de ski pour rattraper le retard pris par le projet. Votre objectif personnel peut aussi consister à accepter d'aller à un séminaire ou à un cocktail professionnel représenter votre entreprise parce que vous allez peut-être faire une rencontre amoureuse.



### J'identifie au moins un objectif personnel

Vos objectifs personnels peuvent être piochés dans vos objectifs annuels mais pas seulement. Rencontrer d'autres personnes dans sa vie amoureuse ou ne pas modifier les dates de ses congés en sont d'autres. Tout ce qui vous empêche de réaliser votre objectif personnel est à méditer. Lorsque vous acceptez de dévier de ce chemin, sachez pourquoi vous acceptez de le faire.

Mon objectif personnel pour la journée de demain est : .....

**J'imite les bonnes pratiques qui me permettent de respecter mes priorités personnelles**

Il existe un certain nombre d'astuces ou de règles d'or pour éviter de trop déroger à notre ligne de conduite.

### Je fais ma to-do list pour penser à faire passer mes priorités avant celles des autres

Faire passer ses priorités avant celles des autres ou au moins réaliser ses priorités suppose de les avoir définies. Pour cela, rédigez votre to-do list le matin. La to-do list est importante pour plusieurs raisons : elle nous soulage l'esprit et ensuite elle nous rappelle à l'ordre au cours de la journée lorsque nous n'avons plus les idées claires et le recul nécessaire pour nous recentrer sur nos priorités à nous ! Astreignez-vous à respecter votre to-do list en vous laissant interrompre le moins possible.

### Je me récompense quand j'ai terminé une tâche

Raison supplémentaire d'utiliser une to-do list : le plaisir de rayer une tâche une fois qu'elle est terminée. D'autres fonctionnent avec des to-do lists notées sur des petits papiers, un par action, et prennent plaisir à déchirer le petit papier une fois la tâche effectuée. C'est une forme de petite récompense et de gratification dont il serait idiot de se priver.

### J'apprends à dire non

Apprenez à mettre des limites à ceux qui vous sollicitent. Apprenez à dire non. En n'acceptant plus de vous laisser interrompre à tout bout de champ, non seulement vous travaillerez plus efficacement, mais votre oui aura plus de valeur. Vous ressentirez un soulagement à être pleinement investi dans votre tâche en cours et surtout à être écouté et respecté. Éventuellement faites-vous un post-it rappelant que vous le valez bien.

### Je fais attendre

En acceptant de tout lâcher pour répondre aux autres ou en répondant tout de suite avant tout le monde, vous envoyez un mauvais signal : celui d'être disponible donc d'avoir une charge de travail insuffisante. Ce qui est souvent le contraire de votre situation : vous, vous faites passer les priorités des autres avant les vôtres, quitte à travailler le soir ou le week-end pour compenser. Pour un bon nombre de courriels collectifs professionnels, attendez avant de répondre que d'autres aient répondu et imitez leur réponse. Ne prenez pas le risque de paraître en sous-charge. Faire attendre avant de répondre permet, d'une part, de gagner en sérénité au lieu de s'interrompre et, d'autre part, de rassurer les autres sur le fait que vous aussi êtes surchargés de travail.

## Je délègue

En examinant nos tâches au cours d'une journée de travail, on réalise très souvent qu'on pourrait en déléguer certaines, car à force de vouloir tout contrôler on n'a plus de vie. Avant de faire les choses pour les autres, posez-vous la question de savoir pourquoi vous assumez cette tâche, et acceptez de déléguer. Il se peut qu'au début vous passiez du temps à reprendre le travail des autres, mais sur le long terme vous serez gagnant. Ceci est également vrai dans la vie privée. Pourquoi remplit-on les dossiers, documents et imprimés pour nos adolescents ou jeunes adultes ? Réfléchissez à votre part de responsabilité. C'est parfois difficile de constater que les choses peuvent aussi tourner sans nous ! Dites-vous qu'en laissant vos enfants remplir leurs documents administratifs, vous leur apprenez à se débrouiller et à être autonomes.

## J'épure pour gagner en efficacité

Face à la charge de travail, il arrive que nous nous sentions dépassés. Posons-nous la question de savoir si notre réponse est indispensable ou si nous pourrions ne pas répondre. Pensez à ces retours de vacances où vous n'aviez pas pu répondre et où entre-temps, le problème s'est résolu. Finalement, votre réponse importait

peu. Vous constaterez qu'en épurant, en ne répondant pas à tout tout de suite, vous gagnerez en efficacité et en sérénité.

## J'apprends à renvoyer la balle avec le jeu du singe

Afin d'éviter de récupérer trop de tâches qui incombent aux autres, initiez-vous au jeu du singe. Visualisez-vous comme un arbre sur lequel les autres viendraient déposer des singes, comme autant de problèmes qu'ils déchargent sur vous. Lorsque vous les voyez arriver, dites-vous que votre objectif est qu'ils repartent avec le singe, ou mieux qu'ils repartent avec un de vos singes et vous délestent. Si cela est plus facile, visualisez une balle qu'ils vous lancent. Amusez-vous à la leur renvoyer. Amusez-vous à renvoyer le singe de sorte qu'à la fin de la journée, vous soyez tel le Désespoir des singes, surnom donné en Europe à l'*Araucaria araucana* ou Araucaria du Chili (arbre national du Chili) en raison de ses feuilles très rigides et pointues qui empêcheraient les singes d'y grimper. N'en profitez pas pour vous connecter et aller voir à quoi ressemble l'arbre ! Attendez une prochaine fois et groupez ! Résistez à la tentation !



### Mon programme de détox digitale

Dans votre cahier des petites victoires, dans la partie « Petit Poucet », recopiez une ou deux astuces parmi celles explicitées et qui pourraient vous convenir. Faites-en un défi pour demain !

N'oubliez pas de noter vos succès : quand avez-vous su dire non, renvoyé la balle, fait attendre, priorisé vos tâches, délégué, obtenu qu'on redéfinisse ou vous supprime une tâche ?

Demain, jouez au jeu des singes et relevez le défi de deux singes à renvoyer à l'émetteur. Octroyez-vous un quota de deux

tâches à déléguer et seulement une à prendre sur vos épaules.

## JOUR 10

# Je modère mes consultations des médias sociaux



### Le saviez-vous ?

**Les Français ont en moyenne 177 amis contre 338 dans le monde.**

- ✓ Facebook représente 150 milliards de connexions entre amis.
- ✓ Sur Instagram, on suit 134 personnes en moyenne<sup>1</sup>.

## Des messages comme des preuves de valeur et de reconnaissance personnelle

Les objets permettant la connexion, et tout particulièrement le mobile qui ne nous quitte plus, sont devenus des objets de cristallisation, d'entretien de nos fragilités, voire de création de nouvelles fragilités. En effet, surtout dans les moments où nous sommes seuls, ils créent l'attente de recevoir des messages. Chacun scrute son écran, avide de messages. En sortant du cinéma, d'une séance de sport ou d'un moment où nous avons été privés de connexion, nous adorons avoir plein de messages, alors que souvent il ne s'agit que de newsletters, de courriels d'information ou carrément d'un courriel professionnel

qui nous embarrasse. Et pourtant, chacun ressent ce petit pincement : combien de témoignages que j'existe ai-je reçu ? Nous interprétons ces snapchats, notifications, SMS et autres messages comme des signes de reconnaissance personnelle. Et malheureusement c'est un tonneau des Danaïdes, une quête sans fin vers toujours plus de preuves de notre valeur et de notre existence... Nous percevons cela comme une reconnaissance publique de notre mérite et voulons toujours plus de followers, plus de contacts et d'amis Facebook. Cette course effrénée et illusoire s'inscrit dans l'air du temps où la pression vers la réussite professionnelle s'est intensifiée et la concurrence exacerbée. En perte de repères, nous évaluons notre importance à la taille de notre réseau, sans juger la qualité de ces contacts. Est-ce qu'afficher « 500 amis Facebook » et « 120 followers » a du sens ?

## Je passe mes contacts en revue

Passez vos contacts en revue et essayez de vous rappeler quelque chose de personnel sur chacun d'eux. Vous constaterez que, pour un certain nombre d'entre eux, vous ne savez même plus qui ils sont, ils servent donc surtout à flatter votre ego. Et tout cela parce qu'il est difficile de refuser une demande d'ajout à votre liste d'amis ! Ainsi, désormais, avant d'accepter une demande, posez-vous la question de savoir ce que cela va vous apporter. Laissez reposer quelques jours et si la demande est motivée, acceptez-la.

## J'ai tendance à interpréter les messages comme des preuves d'amour

Cette quête de toujours plus de messages et d'attention induit une souffrance qu'il est bien inutile de nous infliger. Nous attendons indéfiniment une réponse d'un pseudo-amoureux qui entre-temps a trouvé d'autres terrains de chasse sur les sites de dating. Nous sommes jaloux de ne pas être dans la boucle d'une blague et nous nous sentons délaissés, voire mal aimés. En réfléchissant, on peut penser que cette souffrance est artificiellement créée par une

fréquence de connexions trop élevée. Est-il possible de recevoir sans arrêt des messages et des preuves d'attention ? Non, bien sûr. À l'époque où n'existait que le courrier papier livré une fois par jour, il était envisageable de recevoir une lettre d'un proche tous les deux jours, mais avec nos 150 connexions par jour, il est impossible de recevoir un message à chaque connexion. Valorisons au contraire les preuves d'amour et petits signes d'attention de la vie réelle : les compliments sur notre bonne mine, un sourire sympathique autour de la machine à café en parlant du film de la veille... En tout cas, ne nous rendons pas malheureux en nous créant des problèmes uniquement liés à notre fréquence de connexions.



Et vous, où en êtes-vous ?

Cochez les cases qui vous correspondent.

- Dès que je sors d'une réunion, du ciné ou d'un endroit où je n'ai pas pu regarder mon mobile, la première chose que je fais c'est de vérifier si j'ai reçu des messages. Et si je n'ai rien, je ressens un vide. Je suis déçu(e). C'est presque une question de survie.
- Recevoir des messages et plein de news sur ma page Facebook me donne l'impression d'exister et de participer au monde, d'être intégré(e).
- Si je ne suis pas dans une boucle de messages, j'ai de la peine, je me sens exclu(e) et j'ai mal au cœur comme un gosse !
- Je suis tout le temps en attente d'un message ou d'un signe me prouvant que j'existe et que je suis important(e) pour les autres. Ça crée une dépendance.

Que constatez-vous ?

---

---

S'agit-il d'émotions plutôt positives ou négatives ?

---

---

Nous constatons que leur tonalité est très négative : tristesse, sentiment de vacuité, déception... En réfléchissant à nos rapports aux autres, à nos proches et à ceux qui comptent, on constate qu'on a de nombreuses autres preuves d'amour et que l'on n'a aucun doute sur le fait d'être aimé. Alors arrêtons de donner aux messages que nous recevons le pouvoir de nous rendre heureux ou malheureux toutes les cinq minutes, comme le miroir de la marâtre dans Blanche-Neige. Ils nous placent sous perfusion et distillent des émotions négatives.

Quelle résolution allez-vous prendre ? *Par exemple, comme la plupart des personnes, en attente de messages comme d'une nourriture pluriquotidienne et vitale : je vais apprendre à ne pas être triste lorsque je n'ai pas de nouveau message ; je prends conscience que je suis aimé(e) même si je n'ai pas reçu de message dans les quinze minutes qui précèdent ; je vais penser à toutes les autres preuves d'amour dans la vie hors connexion !*

Je note ma résolution :.....

### C'est vous qui le dites



« Je l'ai rencontré à un salon de professionnels mais on a eu très peu le temps d'échanger et même pas d'aller prendre un verre. J'ai un sex-friend et ne suis pas en manque. Lui est marié à une femme qu'il adore et a deux enfants. On a commencé à échanger des centaines de SMS tout de suite très perso et intimes, pas sur ce que nous pourrions faire ensemble. Je vivais en les attendant, comme droguée. On a eu immédiatement une

très grande proximité sans chercher à se draguer. J'avais besoin de ses messages, ils étaient comme une décharge d'adrénaline, alors que je ne cherche pas un mec et que, très vite, on n'a plus du tout parlé de se revoir. J'avais déjà entendu mes copines me raconter ce genre d'expériences avec des hommes rencontrés sur des sites Internet, comme quoi ça arrive aussi dans la vraie vie. »

Alice, 32 ans

## Je résiste à la griserie du rythme frénétique des messages

Et comment réagissons-nous parfois pour compenser ces attentes de messages nouvellement créées ? En trouvant pour une durée parfois très courte un partenaire qui va partager notre imaginaire et nous inonder de messages intimes auxquels nous répondons dans la seconde qui suit. Il y a très vite une immense complicité qui n'a pas forcément pour but une rencontre amoureuse ou libertine. Loin de là, c'est plus un partenaire pour échanger à une vitesse folle et combler un manque, celui d'avoir tout le temps des messages.

Depuis dix ans, mes travaux sur les sites de rencontres et de dating m'ont permis d'observer comment, sans s'en rendre compte, les deux parties se laissent entraîner dans des échanges nourris dont la fonction est de satisfaire mutuellement ce manque, cette attente de messages.

Mais la rencontre initiale peut très bien se faire hors de l'écran : les gens se sont rencontrés à une formation, à un salon professionnel, dans un café ou dans une salle d'attente chez un médecin. Il y a une première accroche, parfois très anodine, puis la rencontre de deux imaginaires qui se prolonge pendant quelques jours ou quelques semaines, à un rythme pouvant aller jusqu'à 50 messages par soir.

La relecture des messages *a posteriori* montre la fulgurance avec laquelle, souvent en un ou deux jours, des personnes arrivent à se

dire des choses très intimes. Alors qu'ils sont disponibles aux mêmes heures, ils ne s'appellent pas et n'utilisent que des messages écrits. Comment cela est-il possible, vous dites-vous ? Tout simplement parce que l'écran désinhibe, ce qu'ils s'écrivent ne pourrait être assumé de vive voix. Ces échanges peuvent aboutir à une relation amoureuse, mais, le plus souvent, chacun se comporte de manière automatique et renvoie des messages à l'autre, afin de remplir cette attente et de rééquilibrer le manque artificiellement créé. C'est un peu un courrier du cœur pour exprimer ce que l'on a sur le cœur.

### C'est vous qui le dites



« Je suis inscrite sur plusieurs sites et à chaque fois c'est la même chose. Les mecs me bombardent de messages et me disent que je suis une belle femme. On se voit une fois ou deux, parfois on couche ensemble, ça me fait du bien pendant quelques jours. Et le vendredi soir, c'est toujours pareil, alors qu'on a prévu de se voir le week-end, sur les coups de 22 h je reçois un SMS pour me dire que « désolé, ce n'est plus possible. » Mais ensuite je déprime beaucoup et je ne comprends pas, d'autant qu'ils me disent que je suis une belle femme. »

Nathalie, 41 ans

« Ce qui est le plus dur c'est que tu passes d'un rythme de folie avec des textos et des messages tout le temps à plus rien, silence radio. Et tu ne maîtrises rien. Tu ne comprends pas ce qui se passe et, bien sûr, tu n'oses pas relancer. Tu attends en souffrant pour un mec pour qui tu n'avais pas forcément un super béguin, mais tu avais besoin de ses messages. C'est superviolent ce rejet comme ça. Comme un bébé qu'on sèvre du jour au lendemain sans explication, même si le mec dans le fond ne te plaisait pas spécialement. »

## Je prends cela comme un jeu

Dans ces nombreux cas où l'on se laisse embarquer dans une spirale d'échanges à un rythme infernal, cela procure le plaisir de la pochette surprise et des montées d'adrénaline. Car si les échanges sont virtuels, les émotions et sensations ne le sont pas. On ressent du plaisir à recevoir des messages, on répond très vite dans l'excitation et, entre-temps, on relit les messages précédents. Alors comment réagir ? D'abord il faut savoir que cela arrive couramment et que surtout nous ne sommes pas pervers pour autant. Tant mieux si cela a pu nous apporter de l'amusement, mais ne prenons pas les choses trop à cœur si cela n'aboutit à rien ensuite. Le prendre comme un jeu et laissez venir. D'ailleurs, le plus souvent, au bout d'un moment, l'un cesse et l'autre ne renchérit pas. Il souffre quelques jours et comprend que la source est tarie, il reprendra plus tard avec un autre interlocuteur. La fonction de ces relations virtuelles intenses et brèves peut être comparée à celle du théâtre, du cinéma ou de la lecture pour son effet cathartique. Le spectacle nous permet de ressentir des émotions qui nous purifient, nous libèrent et nous aident à vivre notre quotidien. C'est la catharsis du théâtre grec, qui contribuait à maintenir l'ordre social.



### Mon programme de détox digitale

Notez dans votre cahier des petites victoires, dans la partie « Petit Poucet », l'impression de cette journée.

*Par exemple : c'est vrai que l'autre jour, chez le coiffeur, pendant les 30 minutes d'attente, je scrutais régulièrement mon portable et j'espérais un message, mais rien. Ça m'a paru long et j'étais déçu.*

Demain, vous aurez droit à un quota de vingt consultations des médias sociaux. Comme lorsque vous faisiez l'apprentissage de la gestion d'un budget avec votre argent de poche, réfléchissez avant de flamber. Vingt, c'est à la fois peu et beaucoup !

# JOUR 11

## Je me fais rare et je ne surenchéris pas



### Le saviez-vous ?

**76 % des utilisateurs d'Instagram se connectent au moins une fois par jour.**

✓ 85 % publient au moins 2 photos par semaine<sup>1</sup>.

## Je cultive mon jardin secret et retrouve un peu de mystère

En une décennie, les représentations sociales ont changé, notamment l'idée qu'il faut être complètement transparent et informer en permanence les autres de son emploi du temps et de ses activités. Les utilisateurs nous expliquent que si cela leur fait souvent plaisir, cela crée aussi une habitude et une obligation. Ils se sentent pris dans un engrenage, contraints à continuer de renseigner les autres dès lors qu'ils ont commencé. Dans le même temps, ils se sentent exister sous ce regard social et disent qu'ils n'existent plus s'ils n'alimentent pas le réseau social de leurs informations. Ressentez-vous aussi cette obligation comme un tout ou rien. On a commencé sur un rythme soutenu, il faudrait le suivre !

À ceci s'ajoute la perte de mystère liée à cette surexposition volontaire. Que reste-t-il à faire découvrir de soi aux autres lorsqu'on alimente en continu les médias sociaux de photographies de soi, de ce qu'on mange, des achats que l'on fait, de la musique que l'on écoute ? C'est justement ce que les utilisateurs nous confient, avouant prendre plaisir à écouter de la musique « facile et commerciale ou ringarde » et ne pas vouloir qu'elle figure systématiquement dans leur newsfeed Facebook. Ça doit rester une possibilité mais pas une obligation. Ils ont besoin qu'une partie de leur vie ne soit pas étalée sur la toile. Comme eux, cultivez votre jardin secret. C'est une question de survie. Alors adoptez une stratégie de dévoilement progressif pour ménager des surprises à vos proches.

## Je ne m'expose plus volontairement aux miradors

Michel Foucault qualifie de panoptique cette tour offrant une vision panoramique et circulaire dans les milieux carcéraux. La visibilité publique offerte par les médias sociaux opère comme un mirador. Pourquoi acceptons-nous de nous placer volontairement dans la ligne de mire de tout le monde ? Pourquoi permettons-nous à tous une visibilité sur notre vie quotidienne ?

Réfléchissez à l'usage que vous faites des photos et vidéos postées en ligne. Et demain que se passera-t-il ? Certes, aujourd'hui vous avez envie de partager, mais demain, si vous décidez de les retirer, cela sera-t-il possible ? Quand on pense que 27 % des couples pratiquent ou envisagent de pratiquer le sex-tape, c'est-à-dire de filmer leurs ébats, on imagine le risque que ces captures atterrissent un jour sur Internet.

## Je mesure le retour sur investissement de ma présence sur les médias sociaux

Lorsqu'il s'agit d'un investissement financier comme acheter une voiture, un bien immobilier ou autre achat important, vous réfléchissez et mesurez le retour sur investissement. Vous prenez votre décision après avoir longtemps mûri votre réflexion. Et si vous faisiez pareil en matière de médias sociaux ?



À vous !

Remplissez le tableau ci-dessous pour faire le point sur les médias sociaux que vous utilisez.

	Avantage, bénéfice retiré	Coût, risque potentiel
Facebook		
Twitter		
Pinterest		
Instagram		
Tumblr		
Autre...		

Quel bilan faites-vous ?

.....

.....

Est-ce que les avantages compensent largement les coûts et l'investissement temporel ?

.....

.....

Quels usages pourriez-vous modérer ou faire évoluer ?

---

---

Quels autres bénéfices pourriez-vous en retirer ?

---

---

Une petite histoire comme on commence à en voir beaucoup dans les rubriques faits divers de nos journaux papier ou en ligne. Deux employés de la Banque de France ont été arrêtés le 12 septembre 2014 car ils auraient dérobé 1,8 million d'euros en coupures usagées. Devinez comment ils ont été découverts ? Grâce aux photos qu'ils postaient sur Facebook : celles de leurs vacances sous les cocotiers dans des lieux paradisiaques avec leurs épouses, ou encore celles où on les voit dégustant d'excellents crus de vins de Bordeaux dans leur très luxueuse cuisine.

## J'analyse les bénéfices et risques de la géolocalisation

Indiquer sa localisation est souvent amusant. C'est sympa de montrer que l'on est dans un bar branché en train de déguster le whisky haut de gamme à la mode. La géolocalisation est utilisée à des fins marketing : 69 % des utilisateurs d'Instagram utilisent le système de géolocalisation, et 7 % des utilisateurs français d'Instagram se sont déjà rendus à un endroit attirés par une photo qu'avait postée un de leurs amis (*source : Agence Kindai*). Preuve que la géolocalisation n'est pas sans incidence.



À vous !

Quels bénéfices et risques la géolocalisation peut-elle avoir pour vous ?

.....

Avez-vous déjà eu des mauvaises expériences ou entendu parler de conséquences désastreuses pour des amis ?

.....

Qu'en concluez-vous ?

.....

.....

.....

Complétez les phrases suivantes :

- Désormais, je vais changer telle chose.....
- Je ferai moins de.....
- Je ferai davantage de.....
- Dans telle situation, je n'indiquerai plus ma localisation.....
- Je tiendrai davantage compte des conséquences pour ceux qui m'accompagnent : sont-ils d'accord pour que je publie ces infos en ligne qui les concernent aussi ?.....
- Que pouvez-vous changer dans votre utilisation de la géolocalisation pour ne plus subir ces conséquences négatives ?.....
- Y a-t-il des situations dans lesquelles vous n'indiquerez plus votre géolocalisation ?.....

J'utilise les coulisses pour me protéger des feux de la rampe

Dans ses recherches sur les rituels d'interaction, Erving Goffman montre que les individus ne peuvent pas rester en permanence sur la scène. Ils ont besoin de coulisses pour nouer leurs relations et communiquer selon d'autres modalités. Les coulisses constituent une ressource nécessaire et complémentaire à la scène et permettent de se soustraire aux obligations de mise en scène de soi, obligatoires dans nos différents rôles sociaux. En effet, lorsque vous êtes dans votre rôle professionnel ou dans votre rôle de parent, vous devez respecter des codes et une mise en scène de vous-même. Or, il n'est pas possible de vivre 24 heures sur 24 sous cette pression normative. Et vous, vous octroyez-vous des moments en coulisses ? Si oui, lesquels ? Par exemple, des moments dont vous ne diffusez pas les photos publiquement ou alors que vous prenez juste pour vous ?



## À vous !

Dès à présent, exercez-vous à faire certaines choses sans en informer la terre entière.

Que se passe-t-il...

- si je n'indique pas ce que je fais ?.....
- si je n'indique pas quelle musique j'écoute ?.....
- si je vois des amis sans que tout le monde le sache ?.....
- si je fais tel sport ?.....
- si je mange telle chose ?.....
- si je cuisine telle chose ?.....

Enfin, quelles sont vos coulisses ?

---

---



## Je me fais rare sur les réseaux sociaux

Jouez le jeu ne serait-ce qu'une petite heure au moins sur les trois principaux médias sociaux où vous interagissez et observez s'il y a des réactions. Notez aussi ce que vous ressentez. Faites-le pendant un moment où vous avez envie de vous immerger dans une activité pour vous, comme un rituel beauté complet (bain moussant, masque...), un moment d'écoute de musique sur votre canapé, la lecture de votre magazine préféré sur votre balcon ou au parc...

	Réactions des autres à mon absence	Ce que je ressens
Facebook		
Twitter		
Autre...		

Que constatez-vous ?

---

---

Finalement vous constatez comme la plupart d'entre nous que votre éclipse n'a même pas été remarquée ! Bien sûr, c'est dur à encaisser mais, en contrepartie, vous réalisez que cela vous libère l'esprit, vous permet de mieux vous concentrer et apprécier ce que vous faites. Il est aussi très probable que vous ne remarquiez pas combien de multiples activités fatiguent l'esprit et alimentent en continu en adrénaline. C'est justement l'effet insidieux de l'hyperconnexion, on s'y shoote sans se rendre compte que cela épuise.

## Je me cherche un sponsor : je rejoins les AA

Pour autant il ne s'agit pas de mener votre combat héroïque de conduite du changement tout seul. Cherchez-vous des alliés et faites-vous sponsoriser ! À ce stade du programme, on fléchit souvent. La volonté s'émousse. Comme pour perdre du poids, se sevrer du tabac ou de l'alcool, décrocher de l'hyperconnexion peut nécessiter l'aide d'un groupe de soutien. Et bien il en existe, sur le modèle des Alcooliques anonymes et des Weight Watchers..., mais ces programmes reposent souvent sur des applications à télécharger et sur des blogs auxquels se connecter dès qu'on sent la connexion impulsive arriver ! Ironique, non ?

Au lieu de télécharger une application gratuite comme BreakFree Cell Phone Addiction, comme plus de 100 000 personnes avant vous, amusez-vous plutôt à trouver un proche, ami ou collègue qui va partager avec vous le défi de la connexion. Aidez-vous mutuellement et multipliez les bons moments passés ensemble sans connexion.

Mon sponsor AA est :.....



### Mon programme de détox digitale

Quelle phrase allez-vous inscrire aujourd'hui dans la partie « Petit Poucet » ? Vous allez faire le constat que finalement les autres ne se rendent pas compte que vous êtes moins présent ? Que cela ne vous manque pas tant que cela ? Que la géolocalisation induit des risques auxquels vous n'aviez pas pensés ? Il y a aussi forcément un succès à reporter dans la partie « Mes succès ».

Demain, vous vous cherchez un sponsor pour programmer une activité *in real life* (IRL) dans les jours à venir ! Vous pourrez aller vous promener en forêt sans emporter de mobile et vous offrir un verre en terrasse pour observer les gens qui passent en vrai !

Ou encore vous faire une expo, ou essayer la nouvelle recette d'amaretti, ces petits gâteaux italiens au moins aussi addictifs que le mobile ! Vous pourrez aller à la piscine... en tout cas, vous allez vous offrir un moment de résistance à deux ou trois et inciter les gens à rejoindre votre combat pour une meilleure maîtrise des connexions.

## JOUR 12

# Je revois mes relations avec les entités commerciales



### Le saviez-vous ?

#### **140 000 sites marchands en France fin 2013.**

- ✓ 51,1 milliards d'euros d'e-commerce.
- ✓ Plus de 600 millions de transactions.
- ✓ 33,8 millions d'acheteurs en ligne, soit plus de 60 % des Français<sup>1</sup>.

## J'analyse mes relations digitales avec les marques

Afin d'évaluer les investissements que les relations digitales avec les entités commerciales vous demandent, nous allons commencer par recenser tous les moyens de communication utilisés, à la fois les supports physiques et les médias sociaux.



Et vous ?

---

Pour cela, complétez le tableau suivant en indiquant les cas où ces relations sont pertinentes.

Type de compte où vous interagissez	Marques et entités commerciales concernées
Envoi de newsletters ou de courriels personnalisés sur votre adresse courriel	
Envoi de SMS promotionnels ou informatifs sur votre mobile	
Échanges <i>via</i> votre compte Facebook	
Échanges <i>via</i> votre compte Twitter	
Échanges <i>via</i> un autre média social à préciser (Pinterest, Instagram...)	

Type de support où vous interagissez via les courriels ou les SMS ou les médias sociaux	Moments de la journée (cela peut être en continu)
Sur le mobile	
Sur l'ordinateur personnel au domicile	
Sur la tablette personnelle au domicile	
Sur l'ordinateur professionnel au travail	
Autre à préciser :	

Que constatez-vous ?

.....

.....

Alors que ces envois ont été au départ sollicités et acceptés par vous, ils finissent par toucher tous les supports et tous les moments de la journée. Rappelons qu'en France il est nécessaire d'avoir donné son consentement pour recevoir des newsletters et autres messages à vocation commerciale. C'est l'option « opt-in », c'est-à-

dire que l'on a choisi de recevoir des messages de la part de certaines entités commerciales, il ne s'agit donc pas d'envois à l'aveugle comme dans nos boîtes à lettres physiques où les prospectus peuvent être distribués sans que l'on soit concerné par le produit. Mais l'intérêt que l'on a pu manifester au départ peut ne plus subsister, parce qu'on a trouvé ce que l'on cherchait (cas des sites d'agences immobilières ou de voyages...), et on ne prend jamais le temps de faire le ménage et de se désabonner.



### Le saviez-vous ?

- ✓ Pour déposer un commentaire sur la page d'une marque, Facebook impose de liker la page. En août 2014, le réseau social a indiqué que ce ne sera prochainement plus obligatoire.
- ✓ D'ores et déjà, en likant une marque ou en téléchargeant un e-coupon, vous pouvez perdre la possibilité de poursuivre la marque en justice en cas de problème avec le produit. Ainsi, un client de General Mills aux États-Unis a perdu ses droits de recours en justice parce qu'il avait téléchargé un coupon de réduction de 50 cents pour des céréales Cheerios®. Depuis 2011, le phénomène a pris une telle ampleur que la Supreme Court est obligée de statuer. Certes, ce renoncement est indiqué dans les *Privacy Policy*, mais qui les lit scrupuleusement. Et comme le disent les utilisateurs, elles évoluent souvent sans qu'on nous en informe ou qu'on y prête attention. Ainsi, en likant ou en allant sur les fans pages d'une marque ou d'un produit, on peut se voir privé de recours en justice au cas où le paquet de céréales ne serait pas conforme. À méditer donc avant de liker trop vite !

### C'est vous qui le dites



« Je vais souvent sur un site de ventes privées parce que ça flatte mon ego, mais j'achète des week-ends dans des hôtels haut de gamme et finalement on se force à y aller à la dernière minute quand on ne perd pas tout simplement la possibilité de les utiliser parce que la date limite est passée. J'ai eu le coup

avec un forfait massage : l'institut en avait vendus trop et je n'ai jamais pu avoir de rendez-vous. »

Annie, 55 ans

### C'est vous qui le dites



« Ma meilleure amie est tout le temps sur Internet. Elle sait tout avant tout le monde. Si la vente flash démarre à 8 heures, elle y est dès 8 heures zéro zéro. J'ai essayé de faire pareil mais je suis arrivée à 8 heures douze et il n'y avait déjà plus rien. J'ai pris une robe de créateur dégriffée que finalement je n'ai portée qu'une fois. J'ai compris que tu ne peux pas y aller en dilettante. Si tu n'es pas tout le temps à l'affût, tu passes à côté de tout. »

Ariane, 43 ans

## Quel investissement me demandent mes relations en ligne avec les entités commerciales ?

Intéressons-nous à ce que nos relations aux entités commerciales nous apportent en ratio coût/bénéfice. Pour ce faire, commençons par évaluer les efforts et investissements en temps que l'entretien de ces relations nous demande. Nous confronterons ensuite ces efforts aux bénéfices qu'ils nous apportent.



À vous !

Combien de temps passez-vous à lire les messages des entreprises commerciales ou leur en déposer ? Indiquez le nombre d'heures par semaine :

---

Avez-vous le sentiment d'une pollution par trop de messages non pertinents ?

---

Une bonne solution pour mieux gérer les messages des entités commerciales consiste à se créer une adresse courriel spécialement destinée à recevoir leurs messages.

## Que m'apportent mes relations en ligne avec les marques ?

Pour évaluer ce que vous apportent vos relations en ligne avec les entités commerciales, adoptons le modèle de la valeur expérientielle qui évalue votre expérience client. Il se décline en cinq critères :

- temporel : gain de temps, processus d'achat qui se fait en respectant votre rythme, apport d'informations qui vous permet de faire votre choix ;
- économique : gain financier, moins cher ou plus haut de gamme pour le même prix ;
- ludique : vous vous amusez du fait de la mise en scène, vous découvrez les nouveautés sous forme théâtralisée, vous repartez avec votre photo à côté du vendeur, vous participez à des jeux comme la chasse au trésor ou une course en escarpins avec d'autres clientes ;

- valorisation personnelle : vous êtes reconnu comme un expert du produit, vous être valorisé à titre personnel ;
- échange avec d'autres clients : vous interagissez avec les autres clients, vous partagez des astuces ou des bons plans, vous participez à des soirées VIP avec les autres clients.



## À vous !

Pour découvrir exactement ce que vous apportent vos connexions avec les entités commerciales, cochez les cases qui vous correspondent :

- ❑ Temporel : « Je fais mes achats en ligne le soir quand les enfants sont couchés et cela me fait gagner du temps. »
- ❑ Économique : « Je bénéficie régulièrement d'offres promotionnelles, de ventes flash, de réductions ou d'offres d'essai réservées aux clients en ligne. »
- ❑ Ludique : « Ça me fait rêver de voir les nouveautés, la façon dont les sites arrivent à les mettre en scène et changent tout le temps leur présentation m'amuse. Je suis curieux(se) et ça m'étonne toujours. C'est comme un jeu. »
- ❑ Valorisation personnelle : « Je suis régulièrement invité(e) à des séances de maquillage ou à des soirées œnologie. J'ai aussi droit à un cadeau pour mon anniversaire. La vendeuse me reconnaît et estime que je suis une pro du maquillage ou de la photo (selon le type de produit concerné). »
- ❑ Échange avec d'autres clients : « Je dépose des avis et aime bien partager les commentaires avec d'autres internautes. »

Enfin, compte tenu du temps que vous y passez, quelle conclusion en tirez-vous ?

---

---

---

L'expérience globale est plutôt satisfaisante et vous apporte des avantages que vous n'aviez pas imaginé, ou au contraire vous allez faire le tri et vous désabonner de certaines newsletters.

Dans ce cas, je me connecte sur mon adresse de courriel et je me désinscris des newsletters non pertinentes. En France, il est obligatoire d'indiquer le lien vers la demande de désabonnement dans chaque envoi. En général, le lien est situé au bas de la newsletter.

### C'est vous qui le dites



« J'ai des copines qui sont tout le temps sur les sites de ventes privées et sur les blogs de modeuses. C'est une activité à plein-temps. Elles sont connectées non-stop et toujours au courant de tout. Mon copain et moi, notre passion c'est le kitesurf, donc je préfère passer mon temps comme ça même si elles me donnent mauvaise conscience. J'achète en ligne ce dont on a besoin mais je n'ai pas de compte Instagram ou Pinterest pour les astuces mode ou déco. »

Aurore, 34 ans

### C'est vous qui le dites



« J'ai trouvé le lapin nain dont rêvait ma fille sur Leboncoin.fr. J'ai fait ça un soir en semaine et on est allés le chercher le week-end. C'est bien pratique. »

Sylvie, 49 ans



« J'ai un vieux rasoir électrique que j'adore et le cordon d'alimentation était fichu. Impossible d'en trouver un autrement que sur eBay. J'ai trouvé ça chez un particulier à côté de chez moi et suis passé le chercher un soir en rentrant du travail. »

Jean, 47 ans

## J'évalue l'apport du digital dans mes achats

Ce check-up des apports de vos relations aux entités commerciales effectué, dézoomons et regardons la place du digital dans votre univers de consommation global. Certes, vous n'aimez pas passer du temps à faire vos courses sur un site de drive, mais il faut bien vous ravitailler. Dans cette optique plus globale incluant les canaux d'achats digitaux et physiques (les magasins classiques) peut-être allez-vous vous rendre compte que finalement, en comparaison, la commande en ligne vous fait gagner du temps, vous évite les achats d'impulsion et vous évite aussi de transporter des achats parfois lourds et volumineux. Aujourd'hui, l'intérêt du digital est aussi de pouvoir mixer les canaux où on commande et paie en ligne mais où on retire son achat en magasin. Cette solution n'est qu'une combinaison possible parmi toutes celles offertes. Le digital peut servir à se renseigner, à former son jugement sur un produit pour ensuite venir voir en magasin à quoi il ressemble. Le digital permet de comprendre les différents critères de choix, comme par exemple la différence entre une table de cuisson vitrocéramique et une table à induction.



## À vous !

Repensez à vos usages du digital dans cette logique globale. Cochez ou mettez du fluo dans les cases qui vous correspondent.

Apport	Canaux physiques (magasins, salons, foires, marchés...)	Canaux digitaux (sites, Facebook, Instagram, blogs...)
Temporel		
Économique		
Ludique		
Valorisation personnelle		
Échanges avec d'autres clients, relationnel		

Le digital apparaît alors clairement comme complémentaire des canaux physiques. Bien entendu, cela dépend des catégories de produits et de votre implication/motivation pour ce type d'achat. Vous pouvez adorer aller dans des magasins de vêtements et pas du tout dans ceux de bricolage.



## Mon programme de détox digitale

Dans votre cahier des petites victoires, dans la partie « Petit Poucet », inscrivez une phrase qui résume votre ressenti de cette journée.

Demain, lorsque vous recevrez une sollicitation commerciale, vous vous poserez la question de savoir ce qu'elle vous apporte et pourquoi vous acceptez de la recevoir.

# JOUR 13

## Je revois mes connexions aux sites d'information



### Le saviez-vous ?

**« Depuis la naissance de la civilisation jusqu'en 2003, l'humanité a produit 5 exabytes de données. Aujourd'hui, il s'en génère autant tous les deux jours » (Eric Schmidt, PDG de Google, 2010).**

- ✓ Pour atteindre 100 millions d'utilisateurs, l'aviation a mis 70 ans et Facebook 9 mois.
- ✓ Pour atteindre 50 millions d'utilisateurs, la radio a mis 38 ans, la télévision 13 ans et Internet 4 ans.

## Je décrypte les usages

Imaginez cette scène et cherchez l'intrus. Par une belle journée ensoleillée, quatre femmes sont assises sur un banc. Trois d'entre elles ont les yeux rivés sur leur mobile. La première cherche des informations sur Bali afin de préparer son prochain voyage et rêve aux couleurs des rizières. La deuxième lit un article sur Wikipédia parce qu'elle a vu un épisode de la série *Les Tudors* la veille et a envie d'en savoir plus et de prolonger sa soirée. La troisième consulte frénétiquement son mobile en quête d'occupation et zappe

de site en site, n'y trouvant visiblement pas l'amusement espéré. La quatrième, sensible à la beauté du paysage alentour, est prise dans sa rêverie et respire en se détendant.

À votre avis, laquelle est l'intruse ?

Question subsidiaire : Bradley Cooper passe avec un bouquet de fleurs à la main. Laquelle le voit ? À laquelle va-t-il offrir le bouquet ?

La solution de l'énigme se trouve ci-dessous. Cette petite scène permet de décrypter trois types d'usage dans la consommation de l'information, sachant que selon les moments nous sommes tour à tour chacune des trois premières femmes. La situation de la quatrième femme qui s'offre un moment de détente est rarissime car nous ne nous y autorisons pas. Ne rien faire est bien plus difficile que faire quelque chose... Désormais, nous allons garder en tête que zapper frénétiquement sur son mobile et avaler de l'info en continu ne consiste pas à faire quelque chose de productif et d'utile pour soi. S'aimer consiste au contraire à s'offrir des moments de déconnexion, de méditation et de respiration.

*Réponse au jeu de l'intrus : il s'agit de la même femme, mais la quatrième a terminé le programme de détox digitale ! Ce sera bientôt vous ! Quant à Bradley Cooper, malheureusement vous avez plus de chances de le voir sur votre écran en faisant une recherche qu'en vrai dans un parc !*

**YouTube propose chaque année l'équivalent de 43 siècles de contenus d'une chaîne télévisée généraliste telle que TF1 ou France 2.**

Ces chiffres relatifs à la masse d'informations stockées sur Internet en augmentation constante nous font prendre conscience qu'il est illusoire de vouloir courir plus vite que la machine en espérant lire tout ce qui se dit et s'échange. Nous serions épuisés bien avant. D'ailleurs, est-ce que tout nous intéresserait vraiment ? Ce n'est pas certain. Et s'il était plus intéressant d'apprendre à trouver la bonne information en développant de nouvelles capacités indispensables aujourd'hui ?

## Je développe de nouvelles compétences d'apprentissage latéral

Jusqu'en 1990, 75 % des infos nécessaires pour travailler étaient stockées dans nos têtes contre moins de 50 % aujourd'hui. Il faut donc savoir faire appel aux sources en ligne et aux unités de stockage externes. Lorsque n'existaient que le papier, les dictionnaires et encyclopédies, la recherche d'informations était un travail en soi et la mémorisation était importante. Aujourd'hui, les choses se présentent différemment et demandent des compétences différentes.

Les trentenaires sont à l'aise avec deux écrans en simultané, les adolescents le sont avec cinq écrans à la fois ! 52 % des jeunes utilisent YouTube et les médias sociaux pour trouver de l'information pour faire leurs devoirs. Et 33 % des jeunes suivent des cours en ligne. Les digital-émigrants que sont les quadras et plus, qui ne sont pas nés avec un écran tactile à la main, sont moins habiles à travailler avec de multiples écrans. Mais attention, être habile dans la manipulation de plusieurs écrans ne suffit pas. Il faut développer des compétences pour trouver l'information là où elle se trouve, être vigilant quant à la source de l'information, et faire le tri pour finalement construire son jugement, son opinion et son savoir.

## J'apprends à naviguer et à me repérer dans la masse d'informations

En effet, plus que la mémoire, la première compétence aujourd'hui est de savoir naviguer, se repérer, surfer dans cette masse d'informations disponibles. D'un simple clic, quel que soit le sujet, nous obtenons des pages et des pages d'informations sans que cela demande aucun effort. Mais ces informations sont-elles les plus pertinentes ? Il faut garder à l'esprit que le moteur de recherche met en avant les contenus des éditeurs qui paient pour être référencés. Ce sont aussi les plus lus et les plus récents, mais dans votre recherche la récence est-elle un critère pertinent ? Il faut donc

apprendre à aller chercher au-delà des dix premières suggestions du moteur de recherche et à reformuler sa recherche en changeant les mots-clés. Se poser la question de la source est également important. Il importe d'identifier la source qui émet le document et la qualifier : est-elle crédible et objective ? On constate combien la compétence nécessaire n'est plus de savoir faire des photocopies mais de trouver l'information pertinente, à jour et issue d'une source fiable.

## Je fais le tri dans les informations

Face à ce flux quasi illimité d'informations, faisons le deuil de pouvoir tout suivre et tout connaître. À défaut, il nous conduit à deux écueils : d'une part, des connexions stériles qui donnent l'impression d'avoir été efficace et, d'autre part, la surconsommation d'informations que l'on survole sans rien retenir. Lorsqu'il s'agit de se construire un jugement, le véritable travail consiste à sélectionner dans cette masse d'informations ce qui est important et ce qui est secondaire, à lire attentivement cette quantité de documents, à s'en imprégner, à l'assimiler et enfin à produire sa propre synthèse. Les compétences à développer sont une habileté à se déplacer sur la toile, à faire le tri dans les informations et à les synthétiser.

## J'évite les connexions inutiles

Pour éviter de perdre son temps, notamment celui passé dans les transports, debout dans le bus ou le métro, nous nous connectons pour chercher une information. Nous pensons nous avancer en cherchant un horaire de cinéma et finalement comme nous n'avons rien pour noter, cela ne sert à rien. Nous devons tout recommencer une fois arrivés à la maison. Nous pensons gagner du temps mais finalement c'est du travail pour rien.



## La leçon que j'en tire

Si je suis d'accord, je coche :

- ❑ Désormais, nous arrêtons de croire qu'on s'avance en cherchant de façon désordonnée une info et nous remplaçons cette pratique par un moment de repos bien vécu... c'est-à-dire pas vécu comme une perte de temps mais comme un temps pour soi.

## Je ne me shoote plus à l'info 24 heures sur 24

Comme nous ne supportons pas d'attendre sans rien faire, dès que nous attendons quelqu'un, faisons une pause, sommes dans les transports ou encore pendant la publicité à la télévision, nous nous jetons sur notre mobile ou notre tablette et lisons n'importe quoi. Nous zappons. Nous survolons. N'importe quoi plutôt que de ne rien faire. Pourtant, si nous faisons le bilan de toute l'info survolée, nous constatons que nous n'assimilons rien. De plus, de nombreuses informations ne sont pas pertinentes pour nous. Il s'agit souvent de faits divers qui se passent certes sur notre planète mais qui ne sont pas mis en perspective.



## La leçon que j'en tire

Si je suis d'accord, je coche :

- ❑ La leçon positive que nous en tirons est que désormais nous arrêtons de nous doper artificiellement avec de l'info en continu qui ne fait que stimuler notre cerveau et n'apporte pas grand chose de fondamental. À la place, nous acceptons de nous détendre en visualisant deux bons moments de la journée passée ou à venir. Cela nous remplit d'images positives et euphorisantes. Si c'est trop

difficile, nous emportons un livre ou en téléchargeons un, mais optons pour une seule activité qui ne nous bombarde pas d'infos nouvelles.



## J'agis sur la surconsommation d'informations

Et vous, quels comportements avez-vous et allez-vous supprimer ?  
Cochez les phrases qui vous correspondent.

- Dès que je suis seul(e), je me précipite sur mon mobile pour lire des news, sur des sites d'information, des blogs de mode ou encore mon compte Twitter. Je les fais défiler et je passe au suivant. C'est à chaque fois une piqûre d'info qui me maintient en éveil.
- Je veux m'avancer en cherchant une info et finalement je n'ai pas de quoi noter et dois tout recommencer ensuite. Je me serais octroyé une pause, cela serait revenu au même.
- Je me shoote à l'information en continu sans prendre le temps de la mettre en perspective. Je zappe déjà à la suivante. Finalement, je me fatigue inutilement.
- Si je me sevrerais de toutes ces infos, cela ne changerait rien à ma vie. Les infos utiles dans ma vie privée comme professionnelle m'arrivent de toute façon.
- Sur un an, je n'en ai rien retiré, ni super vente/promotion ni super plan que j'aurais manqués. Je peux donc éviter de me gaver non-stop de tant d'infos et laisser mon cerveau au repos pendant ces moments-là.

Par conséquent, quelle décision et astuce allez-vous retenir et mettre en pratique ?

---

---

---

## C'est vous qui le dites



« Pour des raisons professionnelles, j'ai ouvert un compte Twitter parce que tous mes collègues sont dessus. J'ai pris l'habitude de lire en pleine nuit quand mes enfants me réveillent. Du coup, ça mouline dans la tête et j'ai du mal à m'endormir. Mais finalement je pourrais vivre sans ! On a l'info partout autrement. Les nuits où je ne vais pas lire, je me rendors mieux. »

Alix, 34 ans

## Je privilégie des activités qui stimulent moins

Le mobile et la tablette stimulent davantage que la télévision. Ainsi si vraiment vous avez du mal à vous endormir, allumez plutôt la télé car, comme au cinéma, le programme vient à vous, il n'attend pas de réponse et peut se poursuivre sans faire appel à votre interactivité. Vous pouvez regarder passivement et vous endormir devant le poste. Le mobile et la tablette demandent au contraire d'interagir, en cliquant ou balayant le contenu pour aller à la suite. Ils vous maintiennent en éveil et vous stimulent en continu. Ils ont un effet excitant et dopant. C'est encore pire si vous faites un jeu. De plus, le contenu est discontinu, avec fragmentation et successions d'infos. On n'y pense pas forcément, mais tous les écrans ne se valent pas ! Préférez donc celui dont le contenu se déroule en continu, sans interruptions pour le cerveau, et qui ne vous sollicite pas pour se poursuivre.

Au lieu de votre surconsommation d'écrans, d'une demi-heure à une heure avant d'aller vous coucher, préférez un livre, une grille de Sudoku ou toute autre activité d'une certaine durée et qui ne vous

demande pas de zapper en permanence. Essayez aussi le bain chaud avec un peu d'aspirine effervescente, cela détend encore mieux. Vous verrez que votre sommeil sera meilleur.

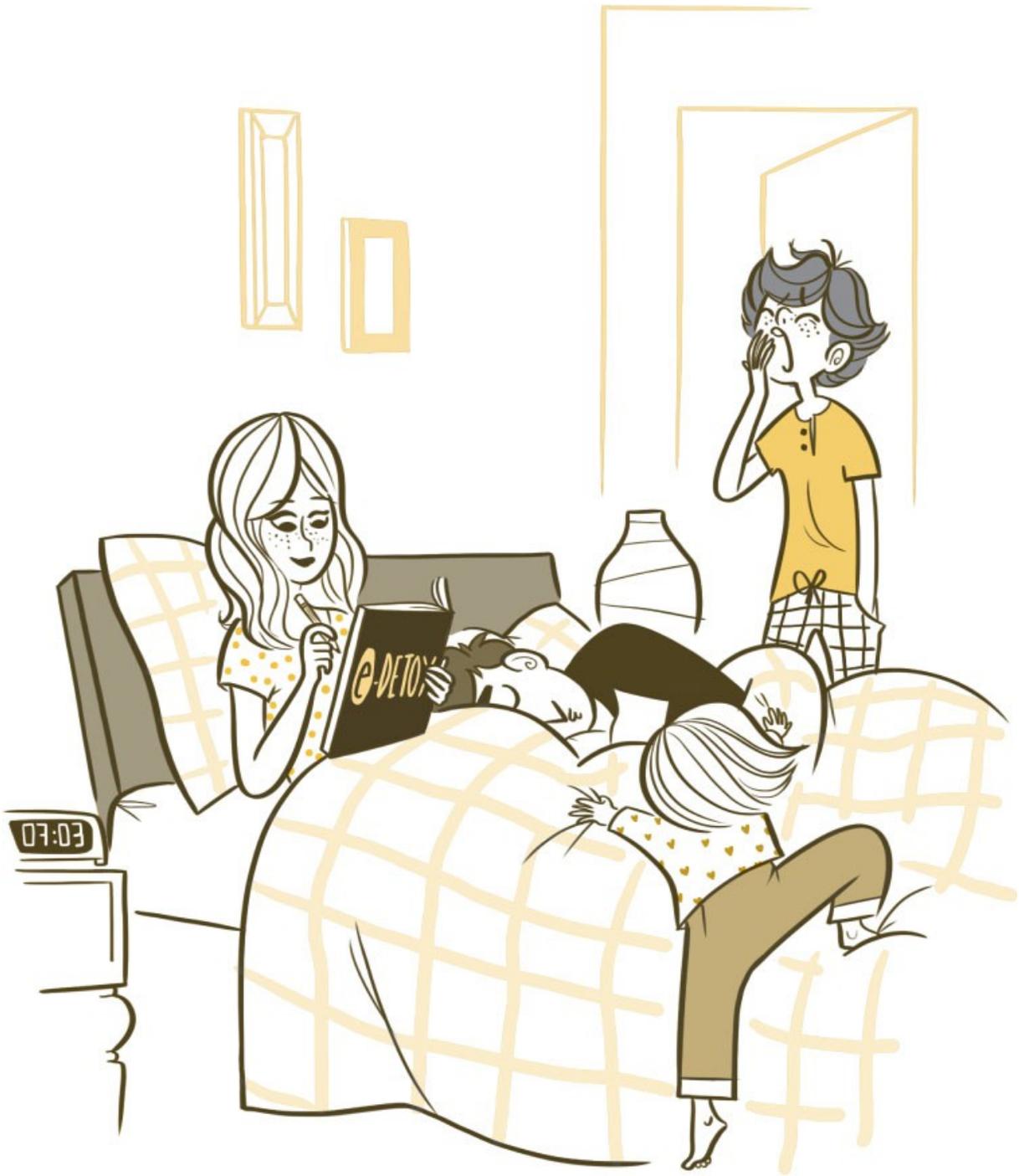


## Mon programme de détox digitale

Dans votre cahier des petites victoires, dans la partie « Petit Poucet », inscrivez une phrase qui résume votre ressenti de cette journée.

*Par exemple : je décide d'arrêter de faire des recherches d'infos dans les transports car cela ne sert à rien. Ou encore : je vais privilégier la lecture de textes en continu ou des grilles de Sudoku à la lecture fragmentée d'infos.*

Demain, visualisez-vous comme la femme ou l'homme détoxé qui respire la sérénité. Mettez-vous déjà dans ce mental en vous félicitant à chaque fois que vous remplacez une connexion par une activité qui n'est pas fragmentée.



# JOUR 14

## Je fais le tri dans mes applications



### Le saviez-vous ?

#### **Les mobinautes ont consulté 5,9 applications et ont visité 43,8 sites distincts.**

- ✓ Plus de 9 mobinautes sur 10 (90,9 %) ont visité au moins un site sur mobile et plus de 17 sur 20 (86,4 %) au moins une application. La mesure comprend 20 135 brands et 5 180 applications<sup>1</sup>.
- ✓ 64,1 % des jeunes aiment également télécharger des applications gratuites (contre 54,3 % pour l'ensemble de la population) et recevoir et envoyer des mails (62,9 %).
- ✓ Les jeunes consultent aussi plus d'applications mobiles par rapport à l'ensemble de la population (61,7 % contre 49,9 %)<sup>2</sup>.

Sur les 25 applications téléchargées en moyenne sur un smartphone, 4 seulement monopolisent 75 % du temps passé sur les applications. Est-ce à dire que toutes les autres sont inutiles ? Pas du tout car le paradoxe n'est qu'apparent : notre quotidien varie peu et nos besoins applicatifs peu également. Si nous déroulons notre emploi du temps quotidien, nous constatons en effet que nos usages sont prévisibles et qu'il y a peu d'exotisme. En revanche, comme les applications sont souvent gratuites et qu'il s'en crée de nouvelles chaque minute, nous en téléchargeons continuellement pour les tester, parce que des amis ou la presse en parlent ou parce

que nous en avons un besoin ponctuel à un moment donné. Pour une recherche d'appartement ou de job, nous avons créé des alertes sur certaines applications pour être avertis au plus vite des nouvelles offres. En emménageant, nous avons fait des travaux et téléchargés des applications de bricolage comme celle qui transforme votre mobile en niveau à bulle. Nous avons téléchargé une application pour suivre notre courbe de températures et pointer le pic d'ovulation. Cet été, vous avez peut-être fait travailler vos enfants sur des cahiers de vacances en ligne. Toutes ces applications sont restées, et pour la plupart nous les oublions. La taille mémoire des mobiles est telle que nous ne sommes pas contraints de les supprimer. Nous ne faisons jamais de grand nettoyage de printemps. Contrairement à nos placards où il faut faire de la place pour de nouveaux achats, ici l'application stockée ne consomme rien et se laisse oublier. La seule ressource rare et limitée est notre temps qui n'est pas extensible à l'infini et donc nous n'utilisons finalement que 4 applications au quotidien.

## Des applications utilitaires, relationnelles et ludiques

Jetez un œil sur les applications dont vous vous servez quotidiennement. Il y a fort à parier que vous avez un jeu, une application de communication sur un média social, une application de plans pour vous repérer, une application d'horaires de transports publics et de calcul d'itinéraires, une application de programmes de cinéma ou de télévision. Chacune remplit une fonction bien spécifique. Nous avons besoin d'applications utilitaires (plans, horaires, alertes, météo...), relationnelles (communiquer avec nos proches) et ludiques (jeux).

**C'est vous qui le dites**



« J'ai tellement d'applis sur mon portable que je ne m'y retrouve pas et je perds du temps ! J'accumule, j'accumule ! »

Valentine, 40 ans

« Je n'ai plus de problèmes pour trouver des places de parking depuis que j'ai téléchargé l'appli pour les parkings gérés par ma ville. Elle m'oriente même vers les places libres ! »

Axelle, 45 ans

## Je fais mon grand nettoyage de printemps

Profitez-en pour faire votre grand nettoyage de printemps. Procédez par ordre d'apparition de gauche à droite et de haut en bas, page par page. Commencez par supprimer celles qui ne vous serviront plus, par exemple une application de visite d'un musée ou d'un monument que vous avez téléchargé cet été. Elle a été fort utile en son temps, vous a évité de prendre un audioguide, mais elle n'est plus d'actualité. Certaines font peut-être doublons comme des applications de calcul d'itinéraires ou de météo. Réorganisez ensuite les autres par page, en les faisant glisser de la plus fréquemment utile à la moins utile. Vous y gagnerez en lisibilité et donc en temps à chaque usage. Combien de fois, il nous arrive de chercher l'icône d'une appli que l'on utilise peu parce qu'on ne les a pas rangées selon une logique précise ! À l'image de vos placards, organisés par types de vêtement, choisissez une logique de rangement qui vous convient.



Votre top 4

Ceci fait, quel est votre top 4 et à quoi vous servent ces applications ?

Nom de l'application	Comment je m'en sers

## Je réorganise les applications que j'ai conservées

Maintenant que le tri est fait, rangez les applications que vous avez conservées. Vous pouvez dédier une page aux applications liées aux pratiques culturelles : musique (Deezer, Spotify...), radio, photo (galeries), images, jeux... Une autre page peut être liée aux marques et aux applications de la vie pratique (bricolage, décoration...), une autre aux communications (Viber, WhatsApp).

Ce rangement effectué, vous avez maintenant de la place pour en télécharger de nouvelles, notamment...

- MyDriveAssist : l'application qui vous facilite les créneaux. Quand on vous disait que le mobile pouvait tout faire !
- Pour trouver une place de parking et vous laisser guider vers la place en question, téléchargez les applications des gestionnaires de parking.

C'est vous qui le dites



« La musique est ma passion et j'adore mixer ou inventer des morceaux sur mon clavier transformé en table de mixage, grâce à une simple application gratuite. Tout ça sur mon bureau. Quand j'ai un bon truc, je le fais écouter à mes potes et ensuite je vais sur une autre appli de crowd\* avec un studio virtuel. Là j'ai accès à d'autres fans de musique qui sont visibles sur l'écran à travers leurs avatars. Je me mets en liste d'attente, et ensuite mon morceau passe et les autres commentent. Je recueille aussi des likes. Si on atteint un certain nombre de likes, on peut ensuite enregistrer le morceau en studio et le vendre en ligne, mais moi mon objectif c'est d'avoir des avis. Et sur cet autre coin du bureau, je fais mes devoirs de maths parce que je suis en terminale et que c'est important aussi ! »

Alix, 17 ans

## Tinder, le jeu relationnel

Tinder, le nouveau site de dating, se situe au croisement des trois types d'application, à la fois utilitaire, relationnel et ludique. Comme son nom l'indique, Tinder est le combustible qui sert à allumer un feu, donc à produire l'étincelle qui fera que vous allez craquer pour celui que vous voyez en photo. Le principe est simple. Il vous suffit de télécharger l'application sur votre mobile et de vous créer un profil avec votre photo. Intégrant la géolocalisation, Tinder ne vous propose que des personnes géographiquement proches de vous. Vous faites ensuite défiler les photos et d'un coup de pouce sur l'écran vous faites glisser vers la gauche celles que vous n'aimez pas, et vers la droite celles que vous aimez. La mise en relation est immédiate si les deux se likent mutuellement. Comme l'indique le jeu, deux solutions : « Keep playing » ou « Send a message ». Et en attendant la confirmation du choix ou le vote de l'autre, continuez à jouer pour maintenir l'excitation ! Une simple pression suffit. On comprend qu'un jeu comme celui-là occupe pas mal de temps une

fois qu'on y a goûté et qu'il reste peu de temps pour d'autres applications !

## J'explore d'autres applications de géolocalisation

Il existe d'autres applications qui exploitent la géolocalisation et qui permettent d'actionner le levier imparable d'Internet : arriver à trouver dans votre voisinage des personnes qui partagent la même envie ou le même besoin que vous. Vous avez envie d'aller manger une glace sur l'île Saint-Louis, mais autour de vous personne ne partage ce souhait ? Vous aimez courir dans le parc proche de votre domicile, mais vous êtes seul à être motivé le samedi matin ? Faites appel à des applications comme OVS (OnVaSortir!) pour recruter aussi bien des gourmands que des sportifs matinaux.

Vous souhaitez donner des meubles ou partager des outils dont vous vous servez rarement, comme la pierrade ou la décolleuse à papier peint ? Allez sur des plateformes comme digiTroc ou consoLoc qui permettent de pratiquer une nouvelle forme de consommation plus écologique, plus collaborative, autour de l'échange de biens et de services ou de la location entre particuliers. Lancez-vous, cela permet en plus de tisser du lien social entre consommateurs, parfois voisins de palier ou presque ! Regardez ce que font MumAround, lesmamans.fr ou autres sites de digital-mamans aussi bien à Paris qu'en province. Vous êtes jeune maman primipare et pleine de questions et d'angoisses ? Vous n'avez plus envie d'aller seule au parc avec vos enfants ? Vous avez envie de sortir avec votre amoureux et de partager une babysitter ou de vous garder mutuellement les enfants ? Mais pour que tout ceci ne reste pas virtuel, participez aussi aux petits-déjeuners du mardi matin entre mamans. Plus généralement, simplifiez-vous la vie en consultant les petites annonces postées proche de chez vous, avec des applications géolocalisées comme Spothers ou ShareVoisins. Vous avez besoin d'un espace de stockage, d'un covoiturage, envie d'aller dîner chez des gens qui adorent cuisiner, ces applications sont pour vous.

## C'est vous qui le dites



« Je déteste cuisiner et j'ai découvert le site de mes voisins qui cuisinent et proposent de venir moyennant le prix du repas soit chercher des plats faits maison soit partager le repas avec eux. On a ainsi découvert à la fois une cuisine du terroir qu'on ne connaissait pas, mais aussi des gens très sympas chez qui finalement on est resté manger le repas qu'on avait commandé. En plus, ça crée du lien dans notre quartier. »

Marc, 38 ans

## J'explore les applications de crowdfunding\*

Un autre type d'applications croît de façon exponentielle, il concerne le crowdfunding ou crowdrising, c'est-à-dire la collecte de fonds pour financer des projets. On en a beaucoup parlé en 2008 lorsque le candidat Obama a réussi à financer les deux tiers de sa campagne (750 millions de dollars) par ce moyen qui permet à chacun d'apporter un soutien ne serait-ce que de dix dollars.

En France, depuis le 14 février 2014, une réglementation spécifique concernant le crowdfunding existe, moins contraignante que la réglementation bancaire et boursière. Avec plus d'une quarantaine de plateformes de crowdfunding en France, la finance participative représentait déjà 66,4 millions d'euros fin 2013, soit le double de l'année précédente et plus d'un million de contributeurs individuels, c'est-à-dire des particuliers qui ont envie d'investir des sommes pouvant démarrer à quelques dizaines d'euros (*source : Financement Participatif France, [financeparticipative.org](http://financeparticipative.org)*).

Vous avez envie de donner plus de sens à vos coups de cœur musicaux et souhaitez apporter votre soutien à de nouveaux talents,

c'est très simple grâce aux nombreuses applications qui mettent en relation les initiateurs de projets et le grand public. Cela a été le cas du chanteur Grégoire, dont le premier album *Toi plus moi* a été exclusivement financé en ligne via MyMajorCompany. Vous pouvez aussi apporter votre soutien à de jeunes artisans qui souhaitent s'installer et refaire vivre des villages qui manquent de commerces. Votre participation peut aussi être plus intéressée en investissant dans des films ou des chanteurs qui peut-être deviendront un jour des succès ou des stars et vous permettront de récupérer bien plus que votre mise initiale.



## Mon programme de détox digitale

Dans votre cahier des petites victoires, dans la partie « Petit Poucet », inscrivez une phrase qui résume votre ressenti de cette journée.

Demain, faites une microsieste pendant un moment de pause.

## Bilan de la semaine 2

- ✓ J'ai pu évaluer ce que m'apportent mes communications avec les autres et les risques que je prends.
- ✓ J'ai hiérarchisé mes priorités privées et professionnelles, identifié une priorité personnelle au travail et mieux organisé mon temps.
- ✓ J'ai mesuré le retour sur investissement du temps passé sur les médias sociaux et remis en question l'ajout systématique de nouveaux médias sociaux.
- ✓ J'ai ralenti mes connexions aux sites d'information.
- ✓ J'ai fait le nettoyage de printemps parmi mes applications car elles s'accumulaient parfois inutilement et les ai réorganisées de façon optimale.
- ✓ J'ai dégagé du temps et de la disponibilité pour d'autres activités en ligne ou pas.
- ✓ J'ai aussi réalisé que personne n'a remarqué ma baisse de régime sur les médias sociaux et que le temps dégagé pour moi m'apportait un réel repos.

Je suis fier(e) d'en être arrivé là et me félicite de ces progrès qui m'incitent à continuer sur cette belle lancée.

### En famille

#### ■ Pour jouer sur le thème des personnages de jeux vidéo

Après le cinéma, amusez-vous à compter tous les personnages imaginaires qui sont arrivés avec les jeux vidéo et qui font désormais partie de notre imaginaire collectif à l'échelle internationale. Lequel d'entre vous en trouvera le plus ? Vous constaterez combien ces

personnages se sont sophistiqués depuis Bob l'éponge, Rayman ou Mario ! Cela fait rire ! Mais attention, il y a un piège... les Lolcats, de la contraction de LOL (*laughing out loud*) et de cat (le chat). Ces images de chats accompagnées d'une phrase humoristique qui inondent nos écrans depuis 2005 pour notre plus grand plaisir existent en fait depuis 1870 ! Le photographe Harry Pointer faisait des cartes postales humoristiques en faisant poser des chats habillés de vêtements dans des situations incongrues pour un animal... Si vous en doutez, allez vérifier sur Wikipédia ! Pour une fois que le programme vous incite à ne pas respecter l'objectif de la journée, profitez-en !

### ■ Pour jouer sur le thème des applications loufoques

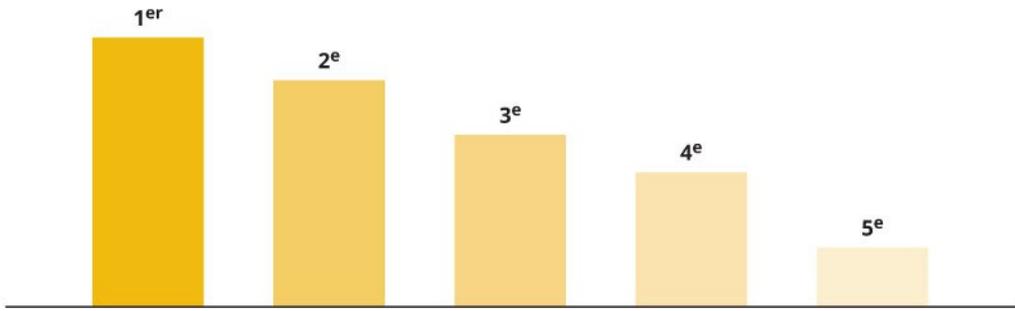
Avec vos proches et vos amis, faites le concours des applications les plus loufoques. Qui gagnera la palme de l'application la plus inattendue ? La plus inutile ? La plus originale ? Connaissez-vous l'application LeftoverSwap qui met en relation ceux qui n'arrivent pas à finir leur assiette et ceux qui en sont preneurs... mais qui possèdent malgré tout un smartphone avec l'application ? À vous de jouer.

### ■ Le défi de la semaine : je fais la chasse aux surstimulations avant de dormir

Cette semaine, votre défi consiste à préparer votre endormissement en supprimant les connexions au moins une demi-heure avant d'aller vous coucher. À vous de vous fixer le niveau de défi à relever, seul ou avec vos proches.

Recopiez ou photocopiez le tableau ci-dessous et inscrivez le défi que vous vous fixez et que vous allez relever. Puis affichez le podium rempli avec vos résultats !

Prénom	Défi	Jour 1	Jour 2	Jour 3	Jour 4	Jour 5	Jour 6	Jour 7





# SEMAINE 3

J'arrête d'être  
mon propre bourreau :  
je maîtrise les connexions  
qui ne dépendent que de moi

Nous abordons maintenant la troisième et dernière semaine, et normalement vous devez déjà ressentir les bienfaits d'une meilleure maîtrise de vos connexions. Depuis la fin de la semaine 1, vous disposez d'un check-up complet de vos usages. Lors de la semaine 2, vous avez pu distinguer les usages qui dépendent de l'extérieur, aussi bien des autres personnes que des applications ou des entités commerciales qui vous relancent pour vous tenter. Cette troisième semaine sera consacrée à toutes les connexions qui ne dépendent que de nous et que nous ajoutons alors que rien ni personne ne nous sollicite. L'objectif est d'agir sur ces usages où nous nous comportons comme notre propre bourreau. La bonne nouvelle est que l'action que nous allons mettre en place aura rapidement des effets bénéfiques.

Plusieurs pratiques peuvent être à modifier : les interruptions qui perturbent notre capacité d'attention et notre concentration (jour 15), le multitâche alors que notre cerveau sature au-delà de deux actions simultanées (jour 16) et la surstimulation pendant les temps morts au lieu de profiter d'un moment de repos pour soi (jour 17). Ensuite, nous examinerons quelles traces numériques cette hyperconnexion laisse et les risques associés (jour 18), pour apprendre à mieux maîtriser ces traces et construire notre identité numérique et notre e-réputation (jour 19). Enfin, comme déjà au cours de la deuxième semaine, lorsque cela est possible, nous allons découvrir qu'on peut remplacer des usages stériles par des usages enrichissants. Le jour 20, nous nous interrogerons sur ce que la connexion sur les lieux de vente peut nous apporter lors de notre expérience du shopping. Et le jour 21, nous découvrirons comment se servir du digital pour acquérir de nouveaux savoirs ou participer à de nouvelles expériences avec d'autres, derrière l'écran mais surtout loin du clavier.

## JOUR 15

# Je limite les interruptions et la surstimulation



### Le saviez-vous ?

**En un an, l'utilisation de l'Internet mobile a doublé en France, soit chaque jour plus de deux heures passées à surfer depuis un mobile et 5 heures depuis un ordinateur.**

- ✓ 822 240 nouveaux sites Internet sont mis en ligne chaque jour.
- ✓ Chaque minute sur Internet, c'est :
  - 4 millions de requêtes effectuées sur Google,
  - 277 000 tweets envoyés,
  - 2,46 millions de contenus partagés sur Facebook,
  - 8 333 vidéos sur Vine,
  - 347 222 photos sur WhatsApp,
  - 216 000 photos sur Instagram,
  - 3 472 images épinglées sur Pinterest,
  - 72 heures de vidéo téléchargées sur YouTube,
  - 204 millions de courriels envoyés dont 70 % de spams<sup>1</sup>.

Je constate que les interruptions perturbent ma façon de travailler

Lorsqu'on nous appelle pour nous demander une information alors que nous sommes déjà en train de traiter deux choses à la fois, cela nous demande du temps, nous ne trouvons pas la réponse immédiatement et perdons la face. En croisant une personne que nous ne pensions pas rencontrer, nous oublions de lui faire part d'une chose alors que nous avons pourtant prévu de le faire. Dans ces situations où nous jonglons avec plusieurs sollicitations, nous nous sentons dépassés et pensons avoir des problèmes de concentration. En réalité, nous n'avons pas de problème de concentration, nous sommes simplement pris au dépourvu. La demande arrive hors contexte alors que nous sommes pris ailleurs et les demandes se télescopent. Mais notre attention est distraite par autre chose qui vient nous tenter : le doux bruit du SMS qui arrive et que nous voulons lire immédiatement. Or, cette interruption nous demande ensuite des efforts pour revenir à la tâche précédente. Ne confondons donc pas distraction et problème de concentration. En sciences cognitives, on montre qu'il faut 25 minutes pour retrouver sa concentration après avoir consulté un courriel qui nous coupe dans la tâche que nous étions en train de faire. Un temps qu'il est impossible d'avoir en entreprise, alors ne nous fatiguons pas inutilement.

## Attention et concentration : deux processus différents

Même si très souvent nous entendons l'injonction « Sois attentif, concentre-toi », les deux mécanismes sont différents dans notre cerveau. L'attention concerne la réception d'informations aussi bien extérieures qu'intérieures. L'attention permet de percevoir, d'emmagasiner, de traiter, d'organiser les informations émises par notre environnement extérieur. Nos cinq sens sont en éveil pour nous rendre vigilants à ce qui nous entoure. L'attention capte également les informations émises intérieurement par notre corps (nos émotions, notre ressenti, notre état physiologique).

La concentration consiste alors au milieu de ces sollicitations à focaliser son attention sur un point précis, comme un faisceau laser

convergent. Elle nécessite de faire barrage aux informations parasites qu'on ne pourrait pas traiter en parallèle. On comprend que la concentration demande un effort et fatigue. Elle ne peut avoir qu'une durée limitée.

Une bonne façon de comprendre la différence entre attention et concentration est de se dire : est-ce que je vois ou est-ce que je regarde ? Est-ce que j'entends ou est-ce que j'écoute ?

## J'entretiens ma concentration par des pauses régulières

La bonne nouvelle est que la concentration s'entretient et se travaille. Premièrement, elle est maintenue en bonne condition par des règles d'hygiène simples :

- dormir selon ses besoins individuels ;
- s'hydrater régulièrement en buvant de l'eau car l'organisme a besoin d'eau pour fonctionner. La déshydratation agit négativement sur l'attention et la mémoire ;
- manger équilibré et régulièrement pour éviter l'hypoglycémie ;
- bouger, la marche restaure les capacités d'attention et de mémoire ;
- se détendre en faisant des pauses régulières.



À vous !

Et vous, parmi les cinq règles de base d'entretien de la mémoire, lesquelles respectez-vous ?

---

---

Que pourriez-vous améliorer ?

---

---

Établissez un plan d'action... par exemple vous détendre par des pauses toutes les 20 minutes, selon le standard conseillé.

## Je développe ma concentration et fais la chasse aux capteurs d'attention

En plus d'entretenir notre capacité de concentration, nous pouvons également la développer, c'est-à-dire aller un cran plus loin. Il s'agit de se protéger des tentations extérieures pour pouvoir s'immerger dans une tâche unique et ainsi gagner en efficacité et en sérénité. Là aussi deux règles de base, simples à formuler mais plus compliquées à adopter car on ne s'y autorise pas :

- faire des micropauses de 30 à 40 secondes minimum toutes les 20 minutes en levant le nez de l'écran, en se reposant les yeux en regardant ailleurs, en allant faire quelques pas dans le couloir du bureau pour se dégourdir les jambes et les neurones ;
- éviter ou réduire les stimulations extérieures qui captent l'attention, l'hyperconnexion en est la principale responsable et nous détourne de la tâche en cours.



À vous !

Et vous, que pourriez-vous faire mieux ?

-----  
-----  
-----  
-----

Notez sur un post-it la bonne résolution que vous allez prendre. Vous pouvez la formuler ainsi : « *En contrôlant mon attention, je reste libre et autonome.* »

## Notre cerveau est monotâche

Les professionnels du neuromarketing comprennent bien l'intérêt d'exploiter ces tentations extérieures qui captent notre attention. Cette distraction se fait à notre détriment car notre cerveau est monotâche. En la matière, il n'existe pas de différence entre les hommes et les femmes. Avec ses deux lobes frontaux, le cerveau est capable de traiter en parallèle deux tâches maximum, et encore il est plus performant lorsqu'il traite les informations à la suite les unes des autres. Alternner plusieurs tâches épuise notre cerveau. On appelle tâche une fonction exécutive qui vise un but précis (faire un calcul pour un devoir de maths) et ne repose pas sur un automatisme (gribouiller en discutant au téléphone).

Ainsi, pour augmenter son efficacité et sa sérénité, il importe de résister aux interférences extérieures. Nous devons réserver le multitâche à des situations ponctuelles et ne pas en faire notre mode de fonctionnement permanent.

### *Deux règles d'or à adopter*

- Je réduis les traitements multitâches aux cas ponctuels en limitant les interférences extérieures.
- Je revois mon organisation pour traiter séquentiellement les informations et les tâches. Par exemple, je fais mon devoir de maths sans écouter de musique et ensuite j'écoute ma musique.

Et vous, quelle résolution immédiate allez-vous prendre ? Notez-la éventuellement sur un post-it.

## Je teste ma capacité de résistance aux interférences extérieures

Un travail de concentration classique consiste à allumer une bougie et à se focaliser sur la flamme en faisant abstraction du reste.

Je m'entraîne aussi à résister à une réponse automatique du cerveau lorsqu'il y a une interférence entre deux zones cérébrales distinctes. Je mets la radio et je lis un document (page de magazine ou de roman) tout en captant un mot de la radio et en l'insérant dans le texte. Je peux aussi demander à un proche de me poser des questions ou de me parler (faire rire est souvent efficace) tandis que je lis l'extrait de roman. Je dois pouvoir faire abstraction de ce qu'il me dit.

Un autre jeu, à faire seul ou avec des proches, consiste à mettre une main près de son abdomen et à tourner dans un sens, en mettant l'autre main au-dessus de sa tête et en tournant dans l'autre sens. Vous constaterez que la coordination n'est pas évidente et qu'il faut s'exercer longtemps avant d'y arriver !

## Je traite plus efficacement mes courriels et fais le tri dans mes courriels professionnels

Pour éviter les interruptions au travail, je vais apprendre à traiter différemment les courriels qui arrivent au fil de l'eau. Cela ne dépend que de moi et je peux ainsi facilement gagner en sérénité et en productivité. La majorité des salariés avouent regarder les messages qui arrivent sur leur messagerie professionnelle au fil de l'eau, alors qu'il nous faudrait 25 minutes pour nous reconcentrer. Alors que nous sommes tout contents de recevoir des messages, ils génèrent des interruptions qui nous font zapper d'un contexte à un autre et finalement nous fatiguent. Mes propres travaux conduits depuis

2001 sur les cadres au travail montrent qu'en moyenne les salariés sont interrompus toutes les 7 minutes, mais que, dans plus de la moitié des cas, ils pourraient éviter ces interruptions et traiter les messages plus tard. En effet, c'est nous qui décidons de consulter les messages dès qu'ils arrivent. Une bonne pratique consiste à s'immerger dans une tâche (un rapport à rédiger, un dossier à lire...), à laisser les messages s'accumuler pendant 30 minutes (commençons par cela) et à grouper leur traitement à l'issue de ce laps de temps. En général, même pour les urgences, cela suffit ! Ainsi, nous avons le pouvoir de nous épargner la moitié des interruptions en adoptant la séquence de travail suivante :

- je m'immerge dans une tâche pendant 20 minutes (ou plus, mais commencer déjà par 20 minutes constitue un progrès) ;
- je consulte mes messages et y répons ;
- je me replonge dans le travail.

## La pollution des courriels parapluie et des courriels d'autopromotion

Parmi tous ces courriels que nous lisons dès qu'ils arrivent, un grand nombre ne demande aucun traitement ni réponse de notre part. Ils peuvent d'autant plus être reportés d'une demi-heure. Nos études montrent la croissance exponentielle de deux types de courriels qui nous polluent et nous déconcentrent : d'une part, les courriels dits parapluie envoyés à une grande liste de destinataires en vue de se protéger et de garder des traces écrites et, d'autre part, les courriels dits d'autopromotion destinés à montrer aux autres combien on travaille et à « se faire mousser » en envoyant des informations sur ce que l'on fait, de préférence à des heures impossibles. La transposition vers plus d'écrit dans notre travail quotidien conduit à échanger un nombre important de courriels en interne, notamment des courriels parapluie.



## J'identifie les urgences qui me sont destinées

1/ Reprenez les courriels professionnels que vous avez reçus hier et complétez le tableau ci-dessous :

	<b>Courriels qui ne sont destinés qu'à moi et nécessitent une action de ma part ou répondent à une demande que j'ai formulée</b>	<b>Courriels d'info générale (réunion, info RH...)</b>	<b>Courriels parapluie</b>	<b>Courriels d'autopromotion</b>
Nombre de courriels de ce type				
Action à faire, astuces pour être plus efficace	À traiter en priorité	Peut attendre pour lecture groupée – Ne mérite pas que je me laisse distraire	Peut attendre pour lecture groupée – Ne mérite pas que je me laisse distraire	Peut attendre pour lecture groupée – Ne mérite pas que je me laisse distraire

Dans la dernière ligne, vous trouvez des astuces pour être plus efficaces. Si vous avez envie de vous les approprier, notez-les dans votre cahier en fin d'ouvrage. Modifiez-les au besoin pour les adapter à vos besoins spécifiques, et notez les autres astuces que celles-ci vous inspirent éventuellement.

2/ Dans votre messagerie, créez-vous quatre dossiers qui reprennent les intitulés proposés « m'est destiné », « info

générale », « parapluie » et « autopromotion ». Cela permet de clarifier et d'isoler les infos qui vous concernent réellement.

Désormais, à la réception de tout nouveau courriel professionnel, classez-le immédiatement dans le dossier qui convient et traitez-le avec le niveau de priorité qu'il requiert.

## Je traite plus efficacement mes courriels personnels

L'exercice peut également être conduit avec les courriels personnels. La meilleure solution consiste à se créer deux adresses personnelles : une que l'on donne aux amis et aux proches et que l'on consulte très régulièrement car on y trouve généralement des messages qui font plaisir comme des invitations à des soirées, des petits messages du quotidien... Et une autre destinée aux entités commerciales et aux contacts commerciaux que l'on désigne souvent sous le vocable de courriel poubelle. On y recevra les newsletters des magasins et des sites d'information mais aussi des alertes pour des besoins spécifiques (achat ou location de logement, recherche ponctuelle sur eBay...). Cette séparation par niveau d'intimité et de proximité affective est utile car elle octroie leur vraie place aux amis qui ne sont plus noyés dans un flot d'informations.

### C'est vous qui le dites



« Quand je croule sous les appels, les courriels et les SMS, j'ai l'impression d'être le lapin d'un jeu des Lapins Crétins qui essaie de sortir d'une cabine d'essayage ou des toilettes et se fait bombarder par des débouche-toilettes, comme des tomates pour un mauvais comédien. Il essaie de se protéger mais la pluie d'obus est plus forte. C'est un combat perdu d'avance qui

me fait rire quand je vois le lapin du jeu, j'oublie alors que je suis aussi ridicule que lui quand je répons à droite et à gauche. »

Alain, 37 ans

## Je limite les surstimulations avant d'aller me coucher

Limiter les stimulations extérieures qui parasitent la concentration ne doit pas concerner seulement le travail. Nous allons maintenant nous attacher à améliorer notre sommeil en préparant l'endormissement. Le manque de sommeil, aussi bien chez les enfants que les adultes, semble être une nouvelle épidémie. Au banc des accusés : nos écrans. Depuis que vous avez entamé le programme de détox digitale, vous savez que lire un texte ou un article de façon continue stimule et excite moins que zapper d'une information à une autre. Le zapping nous maintient en éveil comme un tennisman sur un court pendant un match. Les spécialistes du sommeil expliquent que bien dormir demande une préparation et une mise en condition au moins une demi-heure, voire une heure avant l'endormissement. Il faut arrêter de prendre des excitants : le café, la vitamine C d'une orange, mais aussi la stimulation provoquée par la consultation d'informations qui nous maintient en éveil. L'anxiété et l'insomnie reposent sur les mêmes mécanismes : elles sont alimentées par des stimulations qui maintiennent la machine en éveil. Nous n'avons pas nécessairement de problème de sommeil, mais nous nous le créons. Le remède est simple. La cause n'est pas organique mais extérieure. Alors plus d'écrans en dehors de la télé dans l'heure qui précède le coucher, et pour les enfants plus de jeux sur écran après le repas. Essayez, le résultat est immédiat et plus rapide que la musculation des abdominaux.

*Les cinq règles d'or du bon sommeil*

- J'écoute de la musique douce avant de m'endormir.
- Je veille à bien ventiler ma chambre et à maintenir une température fraîche.
- Je ne regarde pas d'écran mais je lis un peu.
- Je prends un bain relaxant.
- Je diffuse des huiles essentielles.

### *J'augmente ma productivité en achetant une plante verte*

Une autre façon amusante d'augmenter sa productivité est d'acheter une plante verte pour votre bureau. Des chercheurs de l'université de Cardiff au Pays de Galles ont montré que cette simple présence de verdure augmente de 15 % votre productivité... et qu'en plus, cela vous apporte de la satisfaction au bureau et un sentiment de meilleure qualité de vie.



## Mon programme de détox digitale

Dans votre cahier des petites victoires, dans la partie « Petit Poucet », inscrivez une phrase qui résume votre ressenti de cette journée.

*Par exemple : je ralentis le rythme et je me recentre sur mon travail.*

Demain, votre programme de détox digitale consistera à vous reconnecter à vos émotions en vous demandant ce que vous ressentez, à écouter votre petite voix intérieure.

## JOUR 16

# Je ne fais qu'une chose à la fois



### Le saviez-vous ?

#### **L'utilisation du téléphone au volant multiplie par 5 les risques d'accidents.**

- ✓ 76 % des 18-24 ans déclarent utiliser leur téléphone portable au volant sans réelle conscience du danger.
- ✓ 42 % des Français envoient des SMS ou courriels au volant.
- ✓ 58 % des Français téléphonent au volant en présence de leurs enfants.
- ✓ 1 accident sur 10 est lié à l'utilisation du mobile au volant<sup>1</sup>.

## Je suis naturellement programmé pour être monochronique

L'anthropologue Edward Hall compare le rapport au temps et à l'espace de différentes sociétés et conclut que ce rapport est historique et culturel. L'aménagement de l'espace, du bureau à la ville induit des formes de sociabilité (des façons de se rencontrer en étant visibles ou pas des autres) et des manières de vivre. La logique aboutissant au plan des villes organise les activités humaines. Deux visions s'opposent : sociétés monochroniques avec villes aux rues qui se croisent en angles droits comme un jeu de dames, et sociétés polychroniques avec villes faites de dédales de

rues. Edward Hall compare les dédales des villes arabes, où il est possible d'entrer dans un magasin et d'en ressortir par une autre porte sans être vu, aux villes américaines bâties sur des plans en damier, où c'est plus difficile. Dans une société monochronique, les activités humaines sont séparées selon leur fonction : on ne loge pas là où on travaille. Et on effectue une seule tâche à la fois, vivre ou travailler. Dans une société polychronique, au contraire, les lieux ont plusieurs fonctions et on y accomplit plusieurs tâches à la fois. En Asie ou dans la plupart des pays orientaux, le commerçant vit au-dessus de son magasin et peut y prendre ses repas.

Or, nous sommes nés dans une société monochronique, c'est-à-dire une société qui compartimente le temps, le divise en fonction de la variété des tâches à accomplir. Edward Hall montre que les personnes monochrones sont alors désorientées si elles doivent exécuter trop de tâches simultanées. Les individus polychrones ont au contraire tendance à mener plusieurs opérations à la fois. C'est pourquoi les premiers trouvent plus facile de séparer leurs activités dans l'espace, et les seconds, de les concentrer dans un même lieu. Ainsi, historiquement et culturellement, nous sommes programmés pour être à l'aise dans un mode monochronique. Jongler avec plusieurs tâches à la fois nous occasionne une surcharge cognitive. Le cerveau sature face à autant d'informations sans lien entre elles et qu'il doit traiter en même temps. Et si nous retrouvions notre mode naturel ? La détox digitale permet d'arrêter de nous faire violence en allant contre notre programmation naturelle.



Je réfléchis au fonctionnement que je m'impose

Et vous, dans votre vie personnelle et professionnelle, comment vous organisez-vous ? Avez-vous pris l'habitude de faire plusieurs choses en même temps ou au contraire de faire une chose après l'autre ?

Dans ma vie personnelle :

---

---

---

Au travail :

---

---

---

Maintenant que j'ai compris que nous étions programmé(e)s pour être monochroniques et faire les choses l'une après l'autre, quelle bonne résolution simple à adopter me vient à l'esprit spontanément ?

*Par exemple : je peux décider de ne pas taper de courriel en répondant au téléphone. Ou : je peux décider de ne plus téléphoner en faisant mes courses, en poussant mon caddie et en payant à la caisse.*

Ma résolution dans ma vie personnelle :

---

Ma résolution au travail :

---

## J'identifie les risques liés au non-respect du rythme qui me convient

### Les risques corporels et les opportunités manquées

Ce non-respect de notre rythme naturel induit une fatigue qui peut conduire à de petits burn-out. S'imposer de multiples connexions induit également d'autres risques et fait passer à côté d'opportunités.

Au volant ou en tant que piéton, la distraction induite par la connexion est une menace pour notre intégrité physique. Les yeux rivés sur notre mobile, nous ne voyons plus ce qui nous entoure. Certaines villes chinoises, comme Chongqing, ont réaménagé leurs trottoirs en créant deux couloirs parallèles, l'un pour les utilisateurs de mobiles et l'autre pour les piétons non connectés ([www.geeksandcom.com/2014/09/15/trottoir-reserve-accros-telephone-mobile-chine](http://www.geeksandcom.com/2014/09/15/trottoir-reserve-accros-telephone-mobile-chine)). Une étude menée aux États-Unis en juillet 2014 à Washington DC montre que les utilisateurs de mobiles n'ont ni vu les indications au sol ni le panneau annonçant une zone réservée !

Voici quelques risques et bénéfices que la suppression ou la raréfaction de ces usages vous apporterait.

Usage type remis en cause	Risques induits pour moi et éventuellement aussi pour mes enfants ou mes proches	Bénéfices que je vais retirer de la suppression de cet usage
Téléphoner au volant sans oreillette, marcher en téléphonant, envoyer des SMS au volant...	Sécurité physique, risque d'accident, dommage corporel	Éviter un accident corporel en tant que victime ou en tant que conducteur inattentif et responsable d'un accident
Avoir les yeux rivés sur son écran tout en marchant ou en étant au volant	Rater une publicité, une vitrine, une personne que l'on croise sans la voir	Profiter pleinement de l'environnement, se reconnecter avec ses sens, rencontrer des personnes
Manger devant son écran en surfant ou en envoyant des messages	Mauvaise digestion, ne pas profiter des bonnes choses qu'on mange	Savourer ce qu'on mange
Surfer avant d'aller se coucher en se remplissant la tête de nouvelles informations	Se remplir la tête d'informations et mal dormir	Retrouver un bon sommeil



À vous !

Complétez la liste ci-dessus et traduisez en bénéfices ce que la suppression ou la raréfaction de ces usages vous apporterait.

---

---

---

---

### Les risques relationnels

L'analyse des risques précédents peut nous conduire à modifier nos comportements et en retirer des bénéfices : mieux-être, se connecter à ses sensations et à son environnement. Ici, il s'agit de risques impliquant une relation avec nos contacts. Une mauvaise utilisation des fonctionnalités ou une surconsommation de connexions peut conduire à des brouilles et à des malentendus. En voici quelques exemples :

Usage type remis en cause	Risques induits pour moi et éventuellement aussi pour mes enfants ou mes proches	Bénéfices que je vais retirer de la suppression de cet usage
Prendre plusieurs appels à la fois et laisser les personnes en attente	Risque que chacun entende la conversation de l'autre, perte de confidentialité, conduit à des quiproquos et à des conflits, ou à des vexations lorsqu'un contact apprend qu'il n'est pas invité à telle soirée	Chacun se sent valorisé par une communication où on lui consacre toute son attention, confidentialité garantie, personne ne risque d'avoir de la peine en se sentant exclu
Répondre rapidement à plusieurs courriels en confondant les destinataires car les noms se ressemblent	Risque de perte de confidentialité et surtout de s'adresser de façon trop intime par erreur à un contact professionnel	Conserver la face
Répondre à un échange privé par un courriel collectif, permettant ainsi aux autres de lire la conversation privée	Risque que chacun lise la conversation de l'autre, perte de confidentialité, conduit à des quiproquos et à des conflits, ou à des vexations lorsqu'un contact apprend qu'il n'est pas invité à telle soirée	Chacun se sent valorisé par une communication où on lui consacre toute son attention, confidentialité garantie, personne ne risque d'avoir de la peine en se sentant exclu



À vous !

Complétez la liste ci-dessus et traduisez en bénéfices ce que la suppression ou la raréfaction de ces usages vous apporterait.

.....

.....

.....

.....

## Je réfléchis à ce que je pourrais « sérialiser »

Prenez une activité que vous faites seul et pour laquelle vous avez une totale liberté d'organisation. Est-ce que vous ressentez le besoin d'ajouter de la musique ou la radio en bruit de fond ? Exercez-vous à effectuer cette activité en faisant une seule chose à la fois. Vous pouvez prendre par exemple une matinée de ménage, le traitement du courrier ou la préparation des repas. Ce sont des activités routinières pour lesquelles nous avons mis en place des mécanismes que nous reproduisons sans les remettre en question. Dans chaque geste, il va s'agir pour vous de chausser les lunettes d'un auditeur extérieur et de vous demander : est-ce que je suis obligé de faire deux recettes en même temps ? Est-ce que je pourrais finir une chose avant de passer à la suivante.



À vous !

Notez ici les activités dont vous avez constaté que vous les ajoutiez sans y penser (*par exemple : ajouter la musique ou téléphoner au volant pour gagner du temps*) :

---

Notez ici l'activité que vous allez supprimer ou effectuer à la suite :

---

Ce sera une nouvelle routine.



## Mon programme de détox digitale

Dans votre cahier des petites victoires, dans la partie « Petit Poucet », inscrivez une phrase qui résume votre ressenti de cette journée.

*Par exemple : je comprends que je suis plus efficace si je ne fais qu'une chose à la fois.*

Demain, votre programme de détox digitale consistera à reporter une action que vous vouliez faire en parallèle, c'est-à-dire à supprimer au moins une action que vous comptiez rajouter.

## JOUR 17

# Je m'occupe autrement quand je suis seul et pendant les temps morts



### Le saviez-vous ?

**60 % des Français consultent leur mobile dans la première heure qui suit leur réveil, 17 % dans les 5 premières minutes. 27 % dans le quart d'heure et 42 % dans la première demi-heure<sup>1</sup>.**

Que faisons-nous lorsque nous avons quelques minutes d'attente dans un cabinet médical, au travail ou dans les transports ? Nous nous connectons ! Nous allons chercher des informations à traiter, « quelque chose à faire ». Alors que le bienfait des siestes, ne serait-ce qu'une microsieste, qui n'est plus à démontrer, nous ne nous l'autorisons pas. Cette journée va nous permettre de comprendre pourquoi nous agissons ainsi et d'explorer d'autres solutions bien plus bénéfiques pour notre sérénité et notre bien-être.

Cette hyperconnexion se reflète au niveau des loisirs les plus pratiqués par les Français. À la maison, l'ordinateur et Internet sont devenus le premier loisir au sein des foyers. En effet, 74 % des Français citent l'ordinateur et Internet comme premier loisir en durée et en fréquence. La télé arrive ensuite avec 62 % des foyers, puis vient la gastronomie pour 29 %.

## Être actif est valorisant

Deux raisons, parfois cumulatives, expliquent que nous fuyons le vide et ne savons plus ne rien faire. Premièrement, à une époque où le travail était physiquement plus fatiguant, les Français respectaient un jour de repos, le dimanche. La population était régie par un fort contrôle social, et personne n'aurait osé travailler dans les champs ce jour-là. Aujourd'hui, nos emplois sont nerveusement plus stressants et épuisants psychiquement.

Surtout, le regard social a changé : ne rien faire, rester les bras ballants est stigmatisant. Nous ne pouvons assumer ce regard extérieur et cherchons à être actifs coûte que coûte. Il nous faut absolument faire quelque chose.

Ainsi, lors de nos enquêtes sur les pratiques sur mobile, qu'il s'agisse de jeux, de télévision, de musique ou encore de Facebook, les interviewés expliquent que dans certaines situations, souvent dans l'espace public (transports), ils s'occupent avec leur mobile ou leur tablette pour ne pas avoir l'air inactifs. L'un d'eux avait vu la veille un film policier des années 1950 où un policier îlotier en attente se tournait les pouces. Il a alors trouvé cette attitude malpolie et violente et a ainsi pris conscience de l'évolution du regard extérieur en quelques décennies.

C'est une anecdote très révélatrice d'un changement de normes de bonne conduite. Qui aujourd'hui oserait machinalement se tourner les pouces ? On lui demanderait immédiatement s'il s'ennuie. Ce témoignage illustre combien aujourd'hui être occupé est devenu une exigence et LA bonne conduite à adopter.

Aussi, le mobile que l'on a toujours avec soi apparaîtrait alors comme providentiel. Il résout cette tension insupportable de l'inaction. Il permet de tuer le temps par une occupation qui finalement est peu valorisante et peu épanouissante, et qui finit par être culpabilisante parce qu'on remplit les temps morts par des jeux, la lecture d'informations peu utiles ou encore des likes sur Facebook. Mais pour peu gratifiante et peu exaltante qu'elle soit, cette solution

permet de répondre aux attentes sociales et de se fondre dans ce nouveau paradigme de l'action.

Deuxièmement, ce qui nous conduit à remplir les temps morts par de l'hyperconnexion, souvent stérile et peu satisfaisante, peut être illustrée par la métaphore d'un fumeur de cigarettes. L'essayiste Albert Memmi montre que rouler une cigarette apporte au fumeur un apaisement moteur. Le geste calme, relaxe, occupe les mains et permet de gérer les tensions. La succion qui suit reproduit le mouvement des lèvres d'un bébé sur un biberon et contribue également à l'apaisement. Par extension, Albert Memmi montre que les sociétés ont déployé une vaste palette d'activités, comme le tricot ou le chapelet, qui occupent les mains et canalisent l'énervement, le stress et le trop-plein d'énergie. Ils servent d'exutoire aux tensions et permettent de rejeter sur un objet l'agacement que l'on porte à un tiers.

Adaptant ces observations aux joueurs sur mobile et aux téléspectateurs, j'ai conclu que le jeu ou la télé servent également d'exutoire à leurs tensions et leur permettent d'extérioriser une violence sur un objet au lieu de la reporter sur les tiers fautifs qui les énervent. Le jeu ou la télé permettent de gérer des émotions et d'éviter de se jeter sur une cigarette, une barre chocolatée ou un café.

Avant l'existence des jeux sur mobile, les enquêtés se précipitaient sur des collations sucrées ou sur la nicotine dont l'effet d'apaisement est immédiat. Certains me disent que cela leur procure le même plaisir que lorsque, enfants, ils donnaient un grand coup dans une tour de cubes ou cassaient un jouet. Sur le moment et pendant un instant, le sentiment d'apaisement est manifeste. Ainsi, que nous jouions ou consultations des news, notre hyperconnexion s'explique et est entretenue par le bienfait physique qu'elle procure à très court terme. En effet, l'apaisement est de courte durée car, en se répétant, l'excitation nous épuise, si bien que l'effet en devient négatif. Une sieste ou une vraie détente de tous les membres seraient des solutions bien meilleures pour nous. Mais nous ne sommes pas toujours (pas encore) notre meilleur ami et ne pensons que rarement à ces solutions-là.



## Je comprends comment j'occupe mes temps morts

Notez dans le tableau ci-dessous les trois derniers temps morts que vous avez vécus et comment vous avez occupé ce temps.

Type d'actions effectuées pendant les temps morts (ex. : je joue à <i>Candy Crush</i> )	Ce que vous ressentez alors (ex. : je me sens euphorique et excité)

Vous vous êtes senti(e) actif(ve) ou passif(ve) ?

.....

Lorsque vous décidez de remplir un temps mort par une connexion ou que vous gérez vos émotions par une connexion, à quelle injonction répondez-vous ? Quelle petite voix intérieure entendez-vous ? (*Par exemple : « Bouge toi ! Fais quelque chose ! Ne reste pas là ! »*)

.....

.....

.....

Nous constatons que nous répondons à l'injonction d'être toujours actifs, ce qui est valorisant en apparence. Nous comblons le vide et nous occupons en permanence, peu importe que cette occupation ne serve à rien, sinon à nous épuiser et à nous empêcher de nous reposer. Il est très rare que l'on nous invite à faire une pause, à nous

octroyer du temps pour nous, à nous ressourcer, à rêver, à laisser notre pensée vagabonder, à faire une microsieste. Puisque personne ne vous y invite, cela constituera justement notre programme d'action et vous verrez que les bienfaits seront immédiatement perceptibles.

## J'apprends à faire le vide

Pour vous préparer à vous détendre dans toutes les circonstances, exercez-vous chez vous, dès maintenant, à faire l'étoile de mer. Allongez-vous tranquillement sur un tapis épais ou un canapé, les bras et les jambes bien détendus. La détente doit être telle que vous ne ressentiez plus aucune tension dans le corps. À présent, évacuez les pensées liées à des to-do lists, à ce que vous allez faire, ou venez de faire, ou devez faire... Laissez venir des évocations positives en visualisant des paysages que vous aimez bien (mer, montagne...), des moments qui vous font plaisir (soirées entre amis, jeux avec les enfants). Respirez en retrouvant la respiration abdominale du bébé et visez la paix intérieure. Faites travailler votre mémoire sensorielle. Pensez à des sensations agréables comme la chaleur des rayons de soleil sur la peau, le plaisir du chocolat fondant sur la langue ou toute autre sensation qui vous berce de bonheur. Tenez cinq minutes. Vous tiendrez plus longtemps demain. Cette mise en disponibilité recharge les batteries. Se détendre régulièrement agit sur nos défenses immunitaires.

## Je fais travailler mon imaginaire

Et pourquoi ne pas vous mettre également à la marche, tout simplement ? Deux chercheurs de l'université de Stanford aux États-Unis montrent que la marche régulière sans sollicitations (donc sans hyperconnexion) permet d'établir de nouvelles connexions entre les cellules du cerveau, augmente la taille de l'hippocampe (une zone du cerveau essentielle pour la mémoire) et élève le nombre de

molécules qui stimulent la croissance de nouveaux neurones (source : étude « *Stanford study finds walking improves creativity* », *Stanford News* : <http://news.stanford.edu/news/2014/april/walking-vs-sitting-042414.html>).

Pour le prouver, ils ont demandé à 176 étudiants d'imaginer ce qu'on pourrait faire avec un pneu et un bouton. Et ils ont constaté que 4 à 6 fois plus d'idées venaient à ceux qui marchaient comparativement à ceux qui restaient assis ou connectés.

À votre tour, seul ou avec vos proches, amusez-vous à imaginer ce qu'on pourrait faire avec un pneu et un bouton. Et si le pneu était un pneu de camion ? Ou de petite voiture d'enfant ? Faites varier la taille, la couleur, le matériau.



Sans perfusion continue, je suis plus créatif

Vous êtes à présent totalement disponible pour solliciter votre imaginaire. Laissez-vous entraîner et rêvez à un début de matinée sans connexion. Complétez l'histoire :

Ce matin, je suis sorti(e) de chez moi en oubliant mon mobile...



Mon programme de détox digitale

Dans votre cahier des petites victoires, dans la partie « Petit Poucet », inscrivez une phrase qui résume votre ressenti de cette journée.

*Par exemple : je m'octroie des microsiestes plutôt que de me connecter non-stop pendant un temps mort. Ou encore : je me recentre sur le moment présent et sur moi-même.*

Demain, votre programme de détox digitale consistera à vous octroyer au moins une microsieste dans la journée. Vous pourrez aussi faire travailler votre imaginaire sur le pneu et le bouton.

# JOUR 18

## J'analyse les risques liés à mes traces numériques



### Le saviez-vous ?

#### **Facebook, c'est aussi du contenu toujours présent, partagé, échangé :**

- ✓ 350 gigaoctets de données échangées chaque minute ;
- ✓ 4 100 statuts partagés chaque seconde ;
- ✓ 4,75 milliards de contenus partagés chaque jour ;
- ✓ 10 milliards de messages envoyés chaque jour ;
- ✓ 240 milliards de photos présentes sur Facebook ;
- ✓ 350 millions de photos ajoutées chaque jour ;
- ✓ 110 millions d'albums et de chansons partagées ;
- ✓ 62,6 millions de morceaux de musique partagés sur le réseau et joués 22 milliards de fois<sup>1</sup>.

## Les connexions impliquent aussi des risques

Dans la sphère privée, Internet nous permet de partager des photos de moments intimes et d'échanger sur nos goûts et nos coups de cœur avec un cercle restreint d'amis, qui peut s'élargir à de nombreuses autres personnes. Dans la sphère professionnelle, nous

pouvons interagir avec d'autres acteurs de notre secteur d'activité, trouver un poste qui nous épanouit davantage, voire qui transforme une passion en métier. En captant une audience élargie, nous faisons découvrir nos talents et obtenons une reconnaissance qui nous valorise en tant que professionnel. Pensez à tous ces inconnus qui sont devenus des stars de la chanson, du cinéma ou du one man show en postant une vidéo sur YouTube ou en faisant appel à des financements *via* un site de crowdfunding.

Mais l'aspect négatif de cette disponibilité permanente et planétaire des contenus est que nos traces numériques sont diffusées *urbi et orbi* pour une durée quasi illimitée. Il est donc important de bien comprendre les risques qu'encourent nos données personnelles afin de les protéger. Pour sensibiliser le grand public à ces risques, le Conseil de l'Europe a instauré la journée européenne de la protection des données, le 28 janvier.

## Je sécurise mes connexions

### Je sécurise mes paiements et minimise les risques de fraude à la carte bancaire

Interrogés sur les risques du digital, les enquêtés citent massivement l'usurpation d'identité et le piratage de la carte bancaire. Ce sont en effet deux risques avérés. Tous ont vu des émissions de télévision sur le sujet et bien qu'aucun d'entre eux ne connaisse quelqu'un qui a eu de telles déconvenues, cela constitue pour eux les principaux risques. Ils s'avouent démunis face à ces risques, qu'ils voient comme une fatalité. Ne sachant pas comment sécuriser leurs usages, ils estiment que la probabilité d'une fraude ne justifie pas de supprimer leurs pratiques. Certains savent en effet qu'il faut privilégier les sites dont le paiement est sécurisé, car l'adresse débute par « https », ou qui passent systématiquement par des tiers de confiance reconnus comme PayPal. Une autre bonne pratique à adopter avec les sites marchands ou les places de marché, comme Amazon ou PriceMinister, est de regarder dans son profil quelles sont les options de paiement. Est-ce que les

informations relatives à votre carte bancaire sont conservées ? Même si cela facilite de futurs achats, il est toujours préférable de décocher la case de mémorisation des données bancaires et de rentrer à chaque fois son numéro de carte bancaire. Mais les sites choisissent, souvent par défaut, l'option qui consiste à retenir votre numéro de carte. Aussi faut-il aller la modifier. Une dernière bonne habitude à prendre est d'utiliser les solutions sécurisées proposées par les banques ou par des tiers certificateurs : lors de tout paiement en ligne, un code à six chiffres vous est immédiatement envoyé par SMS ou par courriel, indispensable pour valider l'achat en cours. Ce SMS ou ce courriel reprend le nom du site marchand ou de l'entité commerciale et le montant qui sera débité. Ceci ajoute un niveau de sécurité.

### *Mon plan d'action pour sécuriser mes achats*

- Je ne paye que sur des sites en https.
- Je vérifie sur les sites marchands qu'ils ne retiennent pas mon numéro de carte bancaire, et si oui je le supprime. Tant pis, je le saisis à nouveau lors d'un prochain achat.
- Je me renseigne auprès de ma banque pour mettre en place le paiement sécurisé par code à chaque achat.

### **Je sécurise mes mots de passe**

En matière de mots de passe, quelques règles simples sont également à respecter :

- choisir un mot de passe par compte et par application ;
- choisir un mot de passe difficile à trouver, qui est abstrait, qui contient des chiffres et des lettres majuscules et minuscules. On évite bien sûr d'utiliser sa date de naissance comme mot de passe ;

- ne pas écrire son mot de passe dans un carnet ou alors de façon codée, et ne jamais le laisser à proximité de l'accès à Internet – c'est-à-dire jamais sur un post-it à proximité du clavier ;
- ne jamais communiquer son mot de passe, même sous la menace ou par chantage affectif ;
- ne jamais répondre à un courriel qui demande d'indiquer son mot de passe ou autres informations confidentielles.

Ce sont des règles simples mais que nous appliquons rarement. Je les adopte et modifie dès à présent les mots de passe qui sont identiques et trop faciles à trouver.

## Je maîtrise mes traces virtuelles

Aux risques d'usurpation d'identité et de fraudes à la carte bancaire s'ajoutent d'autres risques, notamment ceux liés aux traces virtuelles.

## Je traque les photos qui ne me mettent pas en valeur

Sans avoir nécessairement un caractère érotique, n'importe quelle photo peut potentiellement nous agacer et nous conduire à désirer sa suppression. Il faut donc repenser nos usages et les traces que l'on laisse, en s'appuyant par exemple sur les conseils que la CNIL publie en ligne sur son site. Interrogés sur ce que pourrait être le droit à l'oubli, les enquêtés expliquent qu'ils rencontrent deux problèmes. Le premier problème, le plus fréquent, vient de photos où ils ne sont pas à leur avantage, qui ont été postées par d'autres, à leur insu, souvent à la suite de soirées ou de sorties partagées. Ces différends se règlent souvent à l'amiable car l'ami retire la photo et la remplace par une autre qui fait consensus. Les amis peuvent également ajouter un tag sur une photo, c'est-à-dire une croix portant notre nom qui nous identifie sur la photo (un tag sur une photo s'ajoute lors de la publication de celle-ci). Le second problème vient de photos que l'on a postées soi-même, mais que nous ne souhaitons plus rendre publiques car nos vies ont évolué : nous

avons changé de compagne (amoureux, mari...), ou encore en entrant dans le monde du travail, nous avons changé de coupe de cheveux. Le contenu n'est plus d'actualité et nous souhaitons le supprimer.



## J'identifie les risques que je cours

Identifiez les risques que vous courez et les problèmes que vous pouvez rencontrer. Validez que vous savez comment les résoudre.

Risque possible	J'en ai conscience (oui/non) et je sais comment le résoudre (j'indique comment)
On a diffusé des photos de moi ou de mes enfants sans mon consentement ou on a tagué des photos où j'apparais.	
Il y a un contenu qui n'est plus d'actualité que je souhaite supprimer.	

Quel plan d'action adopter dès aujourd'hui pour prévenir ces risques ?

- Dans le premier cas, comme le conseille la CNIL, il faut s'adresser à l'auteur (ami, connaissance) qui a posté le contenu vous concernant. On peut aussi, lorsque l'auteur vous prend en photo, valider que la photo vous convient et éventuellement demander qu'il la supprime et en prenne une autre. Avec le numérique, vous avez immédiatement le résultat et cela ne coûte rien. C'est un avantage sur les diapositives d'antan.
- Dans le second cas, la CNIL conseille de contacter Facebook ou tout autre média social ou blog en question et de demander que

le contenu litigieux soit retiré. Nous allons voir qu'avec l'arrivée du droit à l'oubli, cette possibilité est facilitée.

## Le droit à l'oubli, la protection par le droit

Une bonne nouvelle concernant la protection de nos données personnelles vient de la Cour de justice de l'Union européenne (CJUE). Le 13 mai 2014, la Cour a institué le droit à l'oubli qui tente de concilier liberté d'expression et protection de la vie privée. Immédiatement transposée dans les droits nationaux des pays de l'Union européenne, ce droit stipule que l'exploitant d'un moteur de recherche sur Internet est responsable du traitement qu'il effectue sur des données à caractère personnel qui apparaissent sur des pages web publiées par des tiers. Ainsi, lors d'une recherche sur Google vous concernant, si un contenu ne vous semble plus d'actualité, vous pouvez contacter Google et demander sa suppression. Avant fin mai 2014, Google, principal moteur de recherche utilisé en Europe, a mis en ligne un formulaire du droit à l'oubli. Mi-octobre 2014, il a déjà reçu 144 907 demandes individuelles concernant 497 507 résultats de recherche, et dont plus de la moitié émanent de Français. Le moteur de recherche n'a accédé qu'à moins de la moitié des demandes, et encore uniquement sur la version européenne de Google. Ainsi, la recherche sur sa version américaine pointe encore sur des contenus litigieux.

Le sujet est donc brûlant d'actualité et la question difficile à trancher. C'est un Espagnol qui est à l'origine de cette évolution du droit. Il a saisi la CJUE car il ne souhaitait pas être éternellement stigmatisé pour des découverts bancaires aujourd'hui résolus. On perçoit dans cet exemple qu'il n'est pas simple de concilier droit à l'information (pour un tiers qui souhaiterait lui faire un prêt ou lui louer un bien) et droit fondamental à une seconde chance.

## J'anticipe les risques en agissant en amont de l'envoi

Pour éviter trop de litiges, le plus simple est de respecter les cinq règles d'or de la bonne gestion de son image qui permettent de prévenir les problèmes de suppression ultérieure :

- Ne pas poster de photos trop vite, jamais d'acte impulsif avec Internet, la trace est difficile à supprimer ensuite, attendez au moins 30 minutes.
- Réfléchir avant de poster quelque chose en se demandant si dans cinq ans, on sera encore d'accord pour que la photo ou le contenu apparaisse. Imaginez-vous être une actrice qui a des enfants en bas âge ou en aura et qui se demande si elle doit accepter un rôle très dénudé. Est-ce que vous auriez envie que vos enfants ou votre compagnon vous voient ainsi ou est-ce que vous préféreriez vous dévoiler seulement à quelques intimes de votre choix ?
- Réfléchir à ce que cela vous apporte de poster un tel contenu, notamment pour des contenus à caractère érotique. Et si je le gardais en local sur mon mobile et ne le montrais qu'à quelques personnes ?
- Vous assurer que les personnes destinataires de contenus privés ne les postent pas à leur tour n'importe où.
- Dialoguer avec ceux qui postent des contenus qui vous concernent. Pourquoi le font-ils sans votre accord ?

Posez-vous la question de ce que cela vous apporte de poster le contenu en question. Que se passe-t-il si vous le gardez pour vous ?

### Je mesure les risques liés au sexting\*

Les enquêtés citent également les risques de pédophilie en ligne et de harcèlement sexuel qui menacent selon eux les plus jeunes. En effet, comme l'écran désinhibe, il est plus facile d'envoyer des contenus à caractère sexuel que de les prononcer de vive voix en face à face. Mot valise formé par la contraction des mots « sexe » et « texting », le sexting est une nouvelle mode qui touche plus particulièrement les jeunes et les ados. Le sexting consiste à

envoyer électroniquement des messages textes ou des photos à caractère sexuel, voire pornographique. Le phénomène a déjà une telle ampleur que Wikipédia lui consacre une entrée dans son dictionnaire ! Le « sexto\* » est sa déclinaison au format SMS, c'est donc un texto à caractère sexuel. La question est bien de savoir où se situe la frontière entre érotique et sexuel, entre consenti et imposé, entre diffusion privée et diffusion publique.

Que faire ? Vous pouvez installer une application antisextos. Face à la montée du sexting, la police de l'Ontario au Canada a lancé une application qui vise à protéger les adolescents des risques de pédopornographie. Elle devrait être prochainement disponible partout dans le monde. Dès que l'adolescent reçoit une demande de photo ou de message érotique ou sexuel, une réponse automatique est renvoyée à l'expéditeur.

### Je mesure les risques liés au cloud\* et à la synchronisation de mes outils connectés

Par mégarde, par une mauvaise manipulation, parce qu'on va trop vite, on peut aussi voir ses contenus personnels diffusés publiquement. En effet, la synchronisation automatique des différents outils connectés peut propulser vos contenus en visibilité totale sur Internet. C'est l'intrigue du film *Sex Tape* : la vidéo érotique faite par le couple se retrouve visible partout en un clic de souris ! Ironie de l'histoire, le cloud\* n'est pas le seul en cause. La vidéo existe encore sur une classique clé USB. Il faut alors détruire cet enregistrement si on veut vraiment que personne ne voit la vidéo. Internet a multiplié les risques potentiels qui étaient plus limités avec une clé USB ou une cassette vidéo, n'existant qu'en un seul exemplaire, facile à localiser et à intercepter.

### Je garde les contenus érotiques en local sur mon mobile habillé pour l'occasion

Le mobile étant le réceptacle de nos messages érotiques et amoureux, de nos photos plus ou moins coquines, le compagnon de

nos nuits, il a paru logique aux fabricants de lancer une gamme de dessous pour nos mobiles. Les Mobilepants™ sont des petites culottes pour habiller nos mobiles. En version léopard ou dentelle noire pour les femmes, ils se déclinent en version boxer gris pour les hommes. Venue du Japon, cette tendance se diffuse puisque les accessoires sont déjà en vente dans les grandes et moyennes surfaces spécialisées, telles que la Fnac, les magasins de presse et de jouets (!). Une autre façon de porter du silicone !

## Je contrôle régulièrement mes paramètres de confidentialité

De même que vous faites régulièrement réviser votre voiture ou effectuez des contrôles dentaires ou de santé, une bonne habitude à prendre avec les médias sociaux est de contrôler régulièrement vos paramètres de confidentialité. Il apparaît qu'ils changent souvent et que nous ne le remarquons pas forcément. Au mieux, l'information du changement figure en petits caractères au bas de l'écran et nous échappe. Elle est noyée dans le contenu qui nous intéresse, celui posté par nos amis. Or, par défaut, les médias sociaux ont pour politique de choisir l'ouverture maximale, c'est-à-dire la visibilité la plus large de nos contenus à tous les publics. Il convient donc de modifier ces options par défaut de façon à réduire notre visibilité.



### Mon programme de détox digitale

Dans votre cahier des petites victoires, dans la partie « Petit Poucet », inscrivez une phrase qui résume votre ressenti de cette journée.

*Par exemple : avant de poster un contenu, je me demande si dans quelques années, j'aurai encore envie qu'il apparaisse. Dans le cas contraire, je m'abstiens ou le diffuse à quelques rares amis bien identifiés.*

Votre détox digitale de demain sera focalisée sur cette unique bonne résolution. Vous serez vigilant sur ce point que vous garderez bien en tête.



# JOUR 19

## Je construis mieux mon identité numérique et mon e-réputation



### Le saviez-vous ?

**1 jeune sur 10 aurait raté une embauche en CDI à cause de ses traces laissées sur Facebook<sup>1</sup>.**

## J'analyse les traces que je laisse ou que mes amis laissent sur moi

Hier, vous avez identifié les risques liés aux traces laissées sur différents supports. En effet, la porosité entre les univers privé et professionnel sur un même objet et la multiplicité des médias sociaux qui offrent des tentations conduisent à poster des photos de soi très personnelles. Ainsi à Facebook s'ajoute Instagram (racheté par Facebook en avril 2012) avec 130 millions d'utilisateurs et 40 millions de photos publiées chaque jour, mais aussi WhatsApp (racheté également par Facebook en avril 2014), ou encore d'autres indépendants comme Pinterest, Tumblr ou LinkedIn. Nous laissons en permanence des traces numériques qui ont la particularité d'être diffusées à l'échelle planétaire en un instant et de se conserver ! Mais nous ne sommes pas seuls responsables des traces que nous laissons. D'autres se chargent également d'en laisser à notre sujet.

L'objectif de cette journée est de comprendre quels sont les deux grands types d'acteurs qui volontairement ou involontairement publient des contenus qui constituent notre réputation en ligne, ou e-réputation. Ces acteurs identifiés, nous verrons comment agir pour mieux décider de ce qui compose notre identité numérique.



## Je recense mes traces numériques

Commençons par les traces que vous laissez et qui ne dépendent que de vous. Allez sur vos comptes Facebook et autres et notez le type de traces que vous laissez et la fréquence. Les traces peuvent être des photos de vous en train de terminer le marathon de Paris ou de votre nouvelle moto, des commentaires de ce que vous faites, ou encore vos réactions à ce que font vos amis...

Média social concerné	1. Traces que je laisse sans avoir été sollicité et fréquence. Je suis l'émetteur et l'instigateur	2. Traces que je laisse en réponse à des messages d'amis sur leur page et fréquence. Je suis l'émetteur mais réponds à une sollicitation	3. Traces me concernant que d'autres ont laissées et fréquence. Je ne suis pas l'émetteur
Facebook			
Instagram			
LinkedIn			



J'agis sur les traces que je laisse ou que mes amis laissent sur moi

Pour chaque type de traces, répondez aux questions suivantes :

En émettez-vous beaucoup que vous regrettez parfois ?

---

---

---

Pourriez-vous en émettre moins ?

---

---

---

Que se passerait-il si vous en émettiez moins ?

---

---

---

Notez la décision que vous prenez concernant chaque type de traces :

*Par exemple : en émettre moins et garder certains moments de ma vie personnelle vraiment privés.*

---

---

---

*Par exemple : attendre que quelqu'un d'autre ait déjà réagi pour surenchérir ou simplement liker. En likant, vous montrez que vous êtes au courant de l'information et inclus dans la boucle sans fournir davantage d'informations personnelles.*

---

---

---

*Par exemple : aborder avec untel en face à face le trop grand nombre de photos de nous qu'il poste sans nous demander notre avis, notamment parce que nos enfants sont concernés.*

---

---

---

### C'est vous qui le dites



« Ma fille fait de la natation en compétition, et forcément son club a sa page Facebook et poste des photos des filles sur le podium. Je comprends bien qu'ils doivent avoir une visibilité parce que la compétition entre clubs est féroce, mais ça me pose problème de voir ma fille en maillot exhibée sur Facebook. Elle a seulement 12 ans. La photo peut attirer des pédophiles. Et donc je n'arrive pas à leur faire retirer la photo. »

Dominique, 37 ans

## Des tiers inconnus ou des sites marchands déposent des traces nous concernant

Si nous pensons spontanément aux traces numériques que nous déposons ou à celles que nos amis postent dans lesquelles nous apparaissions, en revanche nous pensons peu à toutes les autres traces que les dispositifs techniques, tels que sites marchands, applications d'écoute et d'achat de musique (Deezer, Spotify,

iTunes), applications de visionnage de films (Netflix...), laissent sur nous et que des tiers inconnus postent également.

Comment se décomposent les traces numériques qui constituent notre identité numérique ? Notre identité peut s'articuler autour de ce que nous sommes (sexe, âge...), de ce que nous faisons (achat, travail, hobbies...), de ce que nous vendons ou achetons, de ce que nous pensons ou encore de nos productions fictionnelles. Ainsi selon les lieux digitaux où nous interagissons, nous observons plusieurs types de traces et plusieurs composantes de notre identité numérique.



À vous !

Types d'informations personnelles nous concernant	Exemples de sites, blogs ou applications où ces informations sont visibles	Je coche si je suis concerné(e) en précisant éventuellement au travers de quels sites ou applications
Nos nom, prénom et coordonnées (adresses de messagerie, numéros de téléphone ou nom de compte de messagerie instantanée...)	Sur les annuaires	
Ce que nous racontons, partageons, commentons	Sur YouTube, Flickr ou des blogs de radio	
Notre profession	Sur LinkedIn et Viadeo ou des blogs professionnels	
Nos passions, nos hobbies	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Les pages Nike liées à un sport ou à une ville</li> <li>• Sur Facebook, Twitter, Pinterest ou encore Instagram</li> <li>• Les communautés virtuelles en ligne, comme celle des passionnés de photos Nikon, les Pixelistes</li> <li>• Les applications de streaming, comme Deezer ou Spotify</li> </ul>	
Ce que nous achetons sur des sites	Tous les sites de vente en ligne	
Ce que nous postons comme avis, opinions ou ressentis	Sur Tripadvisor ou des blogs de voyage	
Les personnes que nous connaissons, notre réseau de contacts	Sur les sites comme OVS ou Copains d'avant	
Nos savoirs et connaissances	Lorsque nous contribuons à Wikipédia ou à d'autres wikis en ligne	
Nos avatars	Dans les jeux en ligne ou forums	

Types d'informations personnelles nous concernant	Exemples de sites, blogs ou applications où ces informations sont visibles	Je coche si je suis concerné(e) en précisant éventuellement au travers de quels sites ou applications
Notre réputation et ce que les autres disent de nous en tant que vendeur ou acheteur sur des plateformes marchandes	Sur eBay ou Leboncoin	
Qui nous certifie ou quels certificats nous avons remportés	Sur les sites comme OVS	

## Je raréfie la médiatisation de mes activités

### J'agis sur les traces laissées par des tiers connus ou pas

Ainsi nous constatons qu'il faut également être vigilant sur les traces qui émanent d'autres personnes, connues ou pas, et des dispositifs techniques eux-mêmes. Les certifications en tant qu'acheteur ou vendeur sont souvent des certifications croisées, c'est-à-dire où l'on se certifie mutuellement. Concernant la note acheteur ou vendeur sur eBay, les traces sont utiles car elles nous protègent dans les transactions que nous faisons avec des tiers inconnus. Elles se justifient pleinement. La régulation de traces négatives est assez simple. Il suffit de respecter ses engagements en tant qu'acheteur ou vendeur (ici le digital n'est pas en cause), et de vérifier que l'autre vous a noté comme il se doit. Si la notation n'est pas correcte, il convient de contacter l'interlocuteur de la transaction pour tenter de comprendre.

### J'agis sur les traces laissées par les dispositifs de mise en relation

Quant aux traces générées par les dispositifs de mise en relation, certaines sont indélébiles : des sites de mise en relation comme OVS, dont le principe est de faire partager ses activités à d'autres personnes, indiquent la date de création du profil, la date de dernière connexion, le nombre de sorties effectuées, le nombre de sorties pour lesquelles vous avez annulé moins de 24 heures avant et le nombre de sorties pour lesquelles vous avez fait faux bond. L'idée est de traquer les faux comptes ou les comptes inactifs.

Ces traces nous protègent en quelque sorte car elles nous permettent de repérer les personnes qui viennent en touristes sans faire d'activité et celles non fiables qui font faux bond au dernier moment. Elles visent à créer de la confiance en situant dans un contexte temporel et collectif. En effet, hors digital, dans un village, un groupe, une entreprise, un club, la confiance repose sur deux facteurs : l'historique (on sait que vous êtes fiable, et si un jour vous ne pouvez pas venir on le comprend car vous vous situez dans un temps long), et l'ancrage dans une communauté (le groupe de personnes vous connaît et peut attester de votre bonne foi). Les sites mettent en avant les traces pour produire de la confiance et nous sécuriser. La seule chose à faire est de vérifier que les traces laissées reflètent bien votre activité.

## J'agis sur les traces laissées par les dispositifs d'écoute de musique

Si certaines traces sont utiles, d'autres, émises par les dispositifs d'écoute de musique, peuvent nous déranger. Vous avez la possibilité de ne pas les faire apparaître. Il s'agit d'informations sur la musique que vous écoutez sur Deezer ou Spotify. Il s'agit des achats que vous venez de faire. Vous pouvez choisir de ne pas voir cette information reportée automatiquement sur votre fil Facebook. Lors de mes entretiens, des utilisateurs de sites de streaming me confient qu'ils ne souhaitent pas que toute leur musique soit rendue publique car ils aiment aussi par moments « écouter de la musique commerciale ». Lorsque vous effectuez un achat, qu'il s'agisse d'une réservation en ligne de place de cinéma ou de tout autre spectacle,

vous avez la possibilité de ne pas diffuser l'information. C'est donc à chacun de décider s'il veut que toute sa vie soit entièrement rendue publique ou que certains moments restent confidentiels et mystérieux pour les autres. Sans compter que votre assureur peut décider de ne pas vous rembourser si vous êtes cambriolés alors que vous annoncez clairement que la voie était libre.



## Mon plan d'action

Compte tenu de l'analyse des risques, quelles résolutions allez-vous prendre :

- sur les traces laissées par des tiers connus ou pas :

---

---

- sur les traces laissées par les dispositifs de mise en relation :

---

---

- sur les traces laissées par les dispositifs d'écoute de musique :

*Par exemple : ne pas autoriser Deezer à systématiquement reporter sur Facebook la musique que j'écoute.*

---

---

## Je choisis mes lieux de visibilité

Maîtriser son e-réputation passe aussi par une réflexion sur les lieux où nous souhaitons être visibles. Faut-il être partout à la fois au

risque de saturer son auditoire et de ne pas avoir toutes ses informations à jour ? Sur le plan professionnel par exemple, peut-on maintenir à jour deux profils à la fois sur LinkedIn et sur Viadeo ? Est-il plus pertinent d'en fermer un et de se concentrer sur un seul ?



## Je recense mes lieux de visibilité

Vos lieux de visibilité sont-ils tous pertinents pour vous ? Listez les lieux liés à la sphère professionnelle, puis privée, ou inversement. Pouvez-vous en supprimer pour vous recentrer sur moins de lieux de visibilité ?

Sur le plan professionnel, posez-vous la question des lieux où sont représentés vos collègues ou concurrents. Quels sont les lieux liés à votre secteur d'activité ? Sur le plan personnel, n'allez que là où cela vous apporte du plaisir.

La bonne attitude est d'être présent dans moins de lieux mais de mettre ses comptes à jour régulièrement.

<b>Lieux de visibilité (professionnel, privé...)</b>	<b>Bénéfice que cela m'apporte</b>	<b>Décision à prendre : conserver, supprimer, mettre à l'étude pour décision sous 2 mois car le bénéfice n'est pas certain</b>

## Je ne confonds pas célébrité et notoriété

Ceci nous conduit à la question de la régularité et de la bonne fréquence. En alimentant moins certains comptes, nous nous faisons plus rares, ce qui a pour effet de donner plus de poids à ce que nous publions. Pensez à ces célébrités créées du jour au lendemain par la télé-réalité, ou autres événements, notamment du fait de photos qui leur échappent et qui font le tour du monde. Avez-vous envie d'être l'objet d'une médiatisation pour de mauvaises raisons ?

Gardez toujours à l'esprit que vous construisez votre réputation sur le long terme. La trace restera indéfiniment. D'ici cinq ans, aurez-vous encore envie qu'un employeur ou un amoureux la voit ? Posez-vous à chaque fois la question avant de réagir trop vite. Laissez-vous toujours un moment avant tout envoi impulsif car, avec Internet, la durée est quasi illimitée.

## Je me construis une identité numérique professionnelle pertinente

Autant nous avons tendance à laisser trop de traces personnelles, autant nous sommes rarement très actifs sur les sites professionnels. La tendance est de transposer les habitudes de l'ère « pré-digitale », à savoir de nous intéresser à notre réseau uniquement lorsque nous souhaitons changer d'emploi. Or, aujourd'hui, les recruteurs utilisent tous les traces numériques. Ils auscultent notre profil le jour J mais aussi notre historique. Ils ne se contentent pas de vérifier que nous laissons des traces décentes et conformes aux règles de bonne moralité attendues d'un adulte, ils évaluent également notre implication dans notre secteur d'activité. Que disons-nous de nous et que disent les autres de nous sur Internet ? Avec quelle fréquence interagissons-nous ? Aujourd'hui, il importe d'entretenir continuellement son employabilité. Il faut laisser des traces de notre participation à des groupes de travail en ligne sur LinkedIn, à des blogs ou à des wikis professionnels. Il faut

montrer sa motivation et son enthousiasme permanent pour son travail et son domaine professionnel.

À cet égard, LinkedIn s'est grandement enrichi de fonctionnalités qui facilitent cette présence numérique. Mon étude des usages de LinkedIn m'a permis de définir quatre types d'usage et de motivation. Si vous êtes uniquement sur Viadeo ou un autre site professionnel, les fonctionnalités sont voisines et l'exercice ci-après s'applique également.



J'identifie les fonctionnalités que j'utilise et je réfléchis à la pertinence d'ajouter celles que je ne connais pas

Faites le bilan des fonctions que vous utilisez et voyez s'il est opportun de modifier vos usages. Gardez en tête que la bonne pratique ne consiste pas à augmenter à tout prix la taille de son réseau mais à être connecté avec les personnes pertinentes. Pour ce faire, remplissez la colonne de droite du tableau ci-dessous.

Types d'usage et de motivation	Fonctionnalités LinkedIn mobilisées	Est-ce que j'utilise les fonctionnalités LinkedIn en question ? Si oui, est-ce que j'en retire le bénéfice recherché ? Si non, est-ce que je pourrais l'ajouter ?
Construire et entretenir son employabilité	Ajout et mise à jour de son profil <i>via</i> les deux nouvelles rubriques projets et publications	
	Participation à des groupes de discussion LinkedIn	
Tisser des liens interpersonnels et accroître son réseau	Échange de courriels avec ses contacts	
	Demande d'ajout ou réponse à une demande d'ajout d'un nouveau contact, on accroît son réseau	
Effectuer sa veille technologique	Application LinkedIn Pulse qui fait la veille sur les sujets que l'on a sélectionnés	
	Lecture des contenus postés sur les groupes de discussion	
Réaliser son activité professionnelle proprement dite	Envoi de mailings depuis son compte LinkedIn à ses contacts ou à une partie d'entre eux, prospection	



Mon programme de détox digitale

Dans votre cahier des petites victoires, dans la partie « Petit Poucet », inscrivez une phrase qui résume votre ressenti de cette journée.

*Par exemple : je supprime la publication des morceaux de musique que j'écoute. Ou : je participe plus activement à des groupes de discussion sur LinkedIn. Ou encore : je me recentre sur un seul réseau professionnel mais mes informations seront plus développées et à jour.*

Votre détox digitale de demain sera focalisée sur cette unique bonne résolution. Vous serez vigilant sur ce point que vous garderez bien en tête.

*Par exemple : je m'arrêterai juste avant de publier un contenu et je réfléchirai à sa pertinence.*

## JOUR 20

# Je réfléchis à ce qui arrive en matière d'objets connectés sur le lieu de vente



### Le saviez-vous ?

**80 milliards d'objets connectés (machines, périphériques et appareils) en 2020 et déjà 4 milliards en 2010<sup>1</sup>.**

- ✓ Les puces RFID à radiofréquence attachées aux articles donnent des informations sur les produits et apportent du contenu.
- ✓ Les applications de géolocalisation facilitent le déplacement ou la recherche en magasins dans plusieurs grandes enseignes.
- ✓ Des coupons de réduction arrivent sur votre mobile avant votre passage en caisse.

## Le digital investit les magasins

Les études menées sur le comportement du consommateur nous indiquent qu'en tant que clients, selon les moments, nous nourrissons deux types de motivations. La première est purement utilitaire : nous avons un achat en tête (ou toute une liste de courses d'épicerie) et souhaitons faire nos courses au plus vite ou obtenir le meilleur rapport qualité-prix. L'objectif est de gagner du temps et/ou de faire une bonne affaire. La seconde motivation est hédoniste, liée

au plaisir de faire du lèche-vitrines et de déambuler dans le magasin. Elle ne suppose pas d'avoir programmé un achat. Nous voulons alors vivre une expérience ludique et unique, qui nous transporte, nous étonne et attise notre curiosité. Comme exposé au jour 12, l'expérience client s'analyse selon cinq critères : temporel, économique, ludique, valorisation personnelle et échanges avec d'autres clients. Nous allons appliquer ce modèle aux ressources digitales mises à disposition des clients par les marques sur le lieu de vente. Évaluons ce qu'elles nous apportent.

<b>Bénéfice, motivation, gain attendu</b>	<b>Ressources mises en œuvre par les enseignes, en magasin ou en ligne, pour offrir de tels bénéfices</b>
Gain de temps – Effectuer ses achats au plus vite et/ou à l'heure qui nous convient, notamment en ligne le soir	Permettre la vente en ligne 24 h/24 ou des horaires flexibles
Gain d'argent – Acheter au meilleur prix et faire une bonne affaire	Offrir des ventes flash ou des ventes privées, des promotions, des coupons de réduction, des offres « satisfait ou remboursé »
Ludique – Vivre une expérience amusante et unique	Organiser des jeux en ligne (comme Oasis, Tipp- Ex...) ou en magasin, théâtraliser les nouveautés, inviter à des rencontres VIP avec des experts ou des célébrités, inviter à des soirées œnologie...
Valorisation personnelle et reconnaissance en tant que client ambassadeur	Inviter à des défilés, envoyer des échantillons, offrir la possibilité de tester en avant-première et de donner son avis, de participer à la création de nouveaux modèles...
Échange, partage d'expérience, rencontre d'autres personnes	Permettre à ses clients de participer à des ateliers de clients experts, de visiter des ateliers de fabrication, d'assister à une master classe et d'échanger autour de leur expérience

Certaines actions peuvent apporter plusieurs types de bénéfices. Par exemple, lorsque nous repartons avec une photo de nous aux côtés du vendeur d'Abercrombie & Fitch, nous en retirons un bénéfice ludique et un bénéfice de valorisation personnelle.

Pour augmenter la valeur de l'expérience, les magasins se dotent de ressources digitales qui visent à augmenter les bénéfices utilitaires (temps et argent) et/ou les bénéfices hédonistes (ludique, valorisation personnelle, échange).



À vous !

*A priori*, par quel type d'expérience êtes-vous plutôt intéressé(e) ?

.....

.....

.....

## Le paiement sans contact fluidifie le passage en caisse

Le paiement sans contact de type NFC (*Near Field Communication*) permet de réduire le temps de passage en caisse et donc de gagner du temps. Ce paiement est amené à se généraliser très prochainement, lorsque les commerçants, nos cartes bancaires et nos smartphones seront tous systématiquement équipés de puces NFC. Pour des achats de moins de 20 euros, aucun code ne vous est demandé, il suffit d'approcher la carte bancaire ou le smartphone du lecteur installé en magasin. Cette fonction de porte-monnaie électronique évite de chercher et de rendre de la monnaie. Ainsi, sur un quai de RER, vous renoncez parfois à acheter un journal ou des sucreries parce que le RER arrive et qu'il y a trop de monde à la caisse du marchand de journaux. Avec le paiement sans contact, vous scannez le code-barres du journal devant le lecteur NFC, puis passez votre mobile devant le lecteur. Et le tour est joué, vous montez dans le RER.

Le paiement en ligne rencontre actuellement une forte résistance du côté des utilisateurs, qui le considèrent comme peu sécurisé du fait d'une transmission par ondes à courte distance. Moins d'un tiers des Français seraient prêts à l'utiliser, et certains s'insurgent contre leur banque qui a mis par défaut une puce NFC dans leur carte bancaire. Face à cela, le géant Apple revendique la possession des coordonnées bancaires de près de 800 millions de personnes qui ont commandé *via* l'AppStore. En servant de guichet de paiement pour d'autres marques, Apple apparaît comme une véritable menace pour les banques. Et si demain, votre banquier s'appelait Apple ? Ce constat doit nous faire prendre conscience que les enjeux liés à la détention de nos informations personnelles sont importants et constituent un actif immatériel indéniable pour ces géants que sont également Facebook, Amazon et Google.



À vous !

Savez-vous si votre banque ou votre opérateur vous a muni d'une puce NFC ?

**Ma résolution :** me renseigner pour éviter que cela se déclenche sans que j'en sois informé.

## Les murs de codes-barres pour passer commande dans la rue ou dans les transports

Le digital va aussi faciliter la prise de commande. Aujourd'hui, vous commandez vos courses en ligne depuis votre ordinateur chez vous, plus rarement d'un mobile car c'est moins pratique. Demain, nos

quais de métro et les magasins physiques offriront la possibilité de scanner directement le code-barres des produits à partir d'un mur ou d'un écran de codes-barres. La suite reste identique. Vous pourrez être livrés ou retirer votre commande dans l'heure qui suit en magasin. Vous pourrez aussi la récupérer à l'heure qui vous convient dans des trappes de retrait *via* une identification digitale. Ikea teste le concept dans un magasin du Nord de la France. Le principe va se généraliser à la fois pour la commande et le retrait. La solution apporte un confort à la commande, un gain de temps et une flexibilité horaire supplémentaire.



À vous !

Quel usage vous apporterait une valeur ajoutée ?

---

**Ma résolution** : me réjouir de ces avancées qui me permettront de gagner du temps, ou au contraire décider que je ne les adopterai pas car les solutions actuelles me conviennent parfaitement.

## Le QR code apporte un contenu

Le digital peut également apporter un contenu informationnel, voire ludique. Vous avez forcément déjà vu des QR code (*Quick Response Code*), ces petits carrés noirs et blancs composés eux-mêmes de plus petits carrés noirs et blancs qui figurent dans les publicités papier, les Abribus ou encore les emballages de produits. Pour lire un QR code, il suffit de télécharger une application gratuite de lecture de QR code et de le prendre en photo. Comme son nom l'indique, vous avez aussitôt la réponse : un contenu plus ou moins

riche apparaît sur l'écran de votre mobile ou de votre tablette. Ce contenu consiste souvent en un accès rapide à un site Internet. Mais vous pouvez également obtenir des informations sur le produit, sa composition, sa provenance, les allergies éventuelles, des suggestions d'accompagnement ou des recettes... Ceci illustre la dimension utilitaire du QR code. Aux États-Unis, les tombes sont souvent ornées de QR code qu'il suffit de flasher pour accéder à une vidéo du défunt...

Le QR code en magasin peut également rimer avec plaisir et être support de jeu. En Corée du Sud, une chaîne de grands magasins constatait un creux de fréquentation entre midi et 13 heures. Elle a alors eu l'idée d'installer un système de QR code sur des statues dans les parcs de la ville. À midi pile, l'ombre de la statue projette un QR code sur le sol. Il convient alors de le prendre en photo pour accéder à des promotions de l'ordre de 20 % sur tout le magasin. Cet usage allie bénéfice économique (20 % de réduction) et aspect ludique (jouer à trouver les statues qui indiquent la promotion du jour).

**Ma résolution** : attendre que l'utilisation des QR code se démocratise et apporte un véritable contenu.

## Des magasins digitaux

Parcourir le magasin avec une tablette ou un smartphone le transforme en parc d'attractions. Le vaisseau amiral Burberry ouvert sur Regent Street à Londres est un cas emblématique d'une telle expérience ludique. Le système repose sur des écrans qui tapissent tout le magasin et sur des puces à radiofréquence (RFID) attachées à chaque article (vêtement, parfum) de la boutique. Ainsi, quand vous prenez un article ou que vous l'essayez en cabine, cela déclenche l'apparition d'une vidéo sur l'écran qui vous fait face. Vous accédez ainsi à un contenu spécifique qui peut expliquer la finition de la couture d'un sac à main ou montrer comment le vêtement est porté sur le podium lors des défilés. Le trench, article mythique de la marque, provoque une pluie sur les écrans. Les vendeurs sont également équipés de tablettes qui contiennent l'historique du client,

ajoutant une valorisation du client dont on connaît les goûts. Lors du défilé d'une nouvelle collection, les clientes peuvent, *via* l'application Beauty Booth, dialoguer avec les mannequins en coulisses avant qu'elles ne montent sur le podium. L'expérience est à la fois personnalisée, sociale, partagée et unique. Lors du défilé, les clients peuvent immédiatement commander un modèle, voire le faire personnaliser avec leurs initiales.

Mais la digitalisation du point de vente ne concerne pas que les clients du luxe. Dès 2013, Kiabi a innové avec deux concepts largement copiés. Le premier consiste à relier les cabines d'essayage à Facebook pour envoyer vos photos à vos amis afin qu'ils vous donnent leur avis sur ce que vous êtes en train d'essayer. Le second, Kiabi Fan Store, met en avant quelques tenues (bohème, jungle...) et permet aux clientes de liker *via* des tablettes et smartphones à disposition sur le lieu de vente ou *via* leurs propres matériels. Le nombre de likes s'affiche alors en temps réel et crée une expérience de shopping sociale, ludique et communautaire. (Pour en savoir plus : [www.relationclientmag.fr/thematique/acteurs-strategies-1014/marketing-relationnel-10062/Breves/Kiabi-connecte-Facebook-au-point-de-vente-51906.htm](http://www.relationclientmag.fr/thematique/acteurs-strategies-1014/marketing-relationnel-10062/Breves/Kiabi-connecte-Facebook-au-point-de-vente-51906.htm))



À vous !

Avez-vous envie d'essayer ? Quel apport voyez-vous dans cette digitalisation des lieux de vente ?

Quelles sont les sources actuelles d'insatisfaction que vous verriez résolues avec les nouvelles solutions digitales qui arrivent et qui ont été exposées ci-dessus ?

---

---

---

**Ma résolution** : me réjouir de ces expériences ludiques à faire avec des copines, ou me dire que ce qui existe me comble déjà suffisamment.



## Mon programme de détox digitale

Reportez dans votre cahier des petites victoires, dans la partie « Petit Poucet », ce qui vous tente et que vous avez envie d'explorer ou, au contraire, que vous allez éviter.

# JOUR 21

## Je m'ouvre à de nouvelles expériences



### Le saviez-vous ?

**Les Massive Open Online Course\* (MOOC) donnent accès à des heures de cours gratuits qui permettent d'acquérir de nouvelles connaissances.**

- ✓ Les FabLabs sont des laboratoires de fabrication ouverts au public qui permettent de s'initier aux innovations technologiques.
- ✓ 50 FabLabs existent en France et 350 dans le monde<sup>1</sup>.

## Je remplace des connexions vides par des connexions qui m'ouvrent à de nouveaux savoirs ou à de nouvelles expériences

Lorsqu'on s'attaque à la malbouffe, on apprend à remplacer des calories vides comme les sodas sucrés par des calories bonnes pour la santé et pour le plaisir gustatif. Aujourd'hui, nous allons vous suggérer des idées de connexions épanouissantes pour remplacer les connexions stériles. En effet, la connexion permet aussi d'apprendre de nouvelles choses et de s'ouvrir à un savoir gratuit et

souvent de qualité. La connaissance est à votre portée, facilement consultable sur écran, notamment sur une tablette dans le confort de votre canapé. Il y a bien sûr Wikipédia, cette vaste encyclopédie en ligne. Il y a aussi des sites spécialisés en fonction de vos passions. Cela va des cours d'astronomie à la pose d'un parquet.

## Je pique leurs bonnes idées aux ados

En observant les jeunes générations faire leurs devoirs, il est frappant de constater que leur premier réflexe est de chercher si elles trouvent la solution en ligne. Quelqu'un a-t-il déjà eu le même sujet et mis en ligne sa présentation, ou *slide share* ? La recherche d'informations n'arrive qu'en second et se limite souvent à Wikipédia. Plus de la moitié des écoliers utilisent même YouTube et les médias sociaux pour trouver l'information et faire leurs devoirs.

Lorsqu'ils ont un problème de boutons ou de cheveux qui manquent de volume, les jeunes Y ou Z vont chercher sur des blogs les bons produits à acheter et les astuces pour en fabriquer eux-mêmes. De plus, ces informations se présentent sous forme de vidéos et non de textes, c'est-à-dire sous forme de tutoriels qui expliquent comment appliquer les produits, comment utiliser son sèche-cheveux pour se faire de belles boucles... Dès 12 ou 13 ans, les jeunes filles sont accros aux tutoriels postés par d'autres jeunes filles, inconnues ou déjà ministars d'Internet, qui leur ressemblent du fait de leurs préoccupations communes. Les garçons ne sont pas en reste mais cherchent davantage des tutoriels liés à la musique ou à la photo.

Inspirons-nous du versant positif de leur pratique pour explorer les ressources de connaissances partagées qui sont disponibles en ligne et sont très didactiques.



À vous !

Quel problème avez-vous rencontré ou rencontrez-vous pour lequel vous cherchez une information que vos proches n'ont pas ? Quel tutoriel pourriez-vous découvrir vous permettant d'améliorer un de vos savoir-faire ? (*Par exemple, se faire un œil de biche, mieux appliquer sa crème de nuit en faisant un automassage...*)

---

---

---

---

## Je profite des MOOC pour apprendre de nouvelles choses

La plupart des universités, des écoles et des organismes de recherche, en France mais aussi dans le monde entier, mettent des cours en ligne à la disposition du grand public. Ces outils d'apprentissage s'appellent des MOOC (*Massive Open Online Course*). C'est encore un terme qui est entré dans le vocabulaire de la langue française au 1<sup>er</sup> janvier 2014. Certains cours, gratuits ou non, délivrent des diplômes. Ainsi, vous pouvez suivre des cours de la célèbre Harvard University et muscler votre CV ou tout simplement prendre plaisir à acquérir de nouvelles connaissances. À la différence de Wikipédia, qui est le fruit de plusieurs plumes, un MOOC est dispensé par une personne clairement identifiée, généralement un expert du domaine dont le nom apparaît souvent sur les vidéos. Vous pouvez ainsi vous organiser pour suivre le cours qui vous tente de chez vous et à l'heure de votre convenance. Si vous avez toujours eu envie de vous ouvrir à un domaine de connaissance, allez jeter un œil sur l'offre de MOOC. Essayez le MOOC de l'université française, il est FUN comme France Université Numérique ([www.france-universite-numerique-mooc.fr/](http://www.france-universite-numerique-mooc.fr/)).



À vous !

Quel domaine avez-vous envie de découvrir ou d'approfondir ?  
Quelles compétences voulez-vous acquérir sans avoir le temps de vous déplacer pour suivre une formation ?

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

### C'est vous qui le dites



« J'ai toujours adoré faire de la photo et ai fait partie d'un photo club. Mais je voulais passer au cran supérieur et apprendre à faire des montages de photos pour réaliser des films. Mon besoin au départ était de faire un petit film pour les quarante ans de ma copine. J'avais récupéré plein de photos chez ses parents et chez ses amis mais il fallait apprendre à les monter. J'ai trouvé un cours sur Internet et me suis bloqué trois demi-journées pour apprendre les bases. Raconter une histoire, faire des ruptures de rythme et trouver la trame narrative s'apprend. Il y a des trucs qu'on ne peut pas inventer. J'ai découvert qu'une minute de film représente trois heures de travail de montage. Finalement, je lui ai fait une super surprise avec un film de dix minutes. Tout le monde est venu me féliciter et me passer commande ! Je me suis pris au jeu et vais continuer avec une formation en ligne, toujours gratuite mais d'un niveau avancé.

C'est tout simplement génial d'avoir ça à portée de main à l'heure qui te convient et quand tu en as besoin. »

Alain, 42 ans

## J'apprends à coder

Ces deux dernières années, au départ aux États-Unis à l'initiative du président Barack Obama puis dans la plupart des pays industrialisés aujourd'hui, l'accent est mis sur le code informatique. Autant les langages informatiques, du Basic au Pascal en passant par l'Ada, sont complexes et peu abordables sans une véritable motivation, autant le code HTML est parlant et accessible. De plus, les commandes permettent des actions immédiates dont le résultat encourage dès le départ. Chacun peut alors maîtriser la création de son blog ou de son site Internet. L'utilité personnelle saute aux yeux et peut conduire à en faire son métier. Les filles notamment se mettent à coder et des trentenaires s'illustrent dans les nouveaux métiers du web qui recrutent et sont rémunérateurs car les compétences sont encore rares. De telles formations voient le jour un peu partout en France, notamment à la Gaîté lyrique à Paris pendant les vacances scolaires.

Et si vous aussi, vous suiviez quelques cours de code pour conquérir votre autonomie en matière de réalisation de contenus digitaux et aussi pour converser d'égal à égal avec les experts dans votre vie professionnelle ?

## Je développe mon potentiel créatif en rejoignant un Fab Lab

Une autre ouverture possible est celle des Fab Lab. Nés aux États-Unis dans les années 1990, les Fab Lab (contraction de *fabrication laboratory*) sont des lieux ouverts à tous, grand public comme

professionnels, où chacun peut apprendre à utiliser des outils collaboratifs souvent digitaux. Vous aimez bricoler, cuisiner et créer, travailler de vos mains, fréquentez un Fab Lab. Cela reposera votre cerveau déjà surstimulé par l'hyperconnexion. Il en existe maintenant dans toute la France. Certains ont une fibre plus écoresponsable, d'autres une orientation plus loisirs créatifs avec un espace couture et un espace mode, d'autres encore sont plus axés sur le digital. Seul ou en groupe, devenez un pro de l'impression 3D et de la découpe au laser. Renseignez-vous en cherchant les Fab Lab qui sont près de chez vous. Il y en a forcément. Et osez investir des domaines qui vous tentent : tricot et bricolage, création 3D ou encore travail du bois. Vous cherchiez une activité plutôt manuelle et artistique ou encore une activité pour rencontrer des personnes dynamiques qui vous ressemblent pleines d'envie de découvrir de nouvelles choses, les Fab Lab sont faits pour vous. C'est l'occasion de réaliser la paire d'escarpins dont vous rêvez mais qui n'existe pas dans les magasins.

Quel axe de développement vous intéresse ? Êtes-vous plutôt création de bijoux ou bricolage ? Et si vous alliez dans ces lieux collaboratifs pour fabriquer vos prochains cadeaux de Noël ou d'anniversaire ?

## Faites avancer la science et participez à l'aventure de la science participative

Une autre possibilité à explorer est d'apporter votre contribution à la science. Les planètes et l'environnement vous intéressent ? Vous êtes curieux et voulez en savoir plus ? Savez-vous qu'il vous est même possible de participer à l'avancement de la science, *via* des réseaux de sciences participatives qui fleurissent sur tout le territoire français. Identifiez des exoplanètes, recensez la biodiversité des espèces présentes sur le territoire. Le digital permet à chacun de participer à son rythme et selon ses envies. Cela peut consister en un simple envoi de photo d'un papillon que l'on a observé, en indiquant le lieu, l'heure et la date.

Des fêtes IRL (*in real life*) entre bénévoles sont ensuite organisées, permettant de partager une passion autour de la nature. Là encore, Internet permet de mettre en relation des personnes animées de la même envie, celle de découvrir des domaines passionnants et de participer à l'aventure de la science en action. La connexion n'est qu'un point de départ pour entrer en relation avec ces groupes de bénévoles, mais la suite se passe dans le monde réel.

Vous avez envie de donner un peu de votre temps ou d'apprendre, mais vous ne souhaitez pas intégrer un groupe qui se réunit toutes les semaines (trop contraignant). La science participative vous permet de réaliser votre souhait sur un après-midi sans engagement incompatible avec votre agenda actuel.

## La reconnaissance par l'image

Recenser les espèces présentes est une façon intéressante d'utiliser l'appareil photo de nos mobiles et tablettes. La fonction appareil photo offre d'autres possibilités de découverte de son environnement. Téléchargez au préalable l'application spécifiquement adaptée à votre centre d'intérêt, cela peut aller de l'oénologie (Tagawine de Winebuzz par exemple) à la connaissance de la flore. Prenez en photo l'étiquette d'une bouteille de vin ou n'importe quelle plante (fleur, arbre...), vous aurez alors toutes les informations concernant le vin ou la fleur en question. C'est une façon amusante d'interagir avec son environnement et d'être connecté à ce qui nous entoure.

Vous avez du mal à motiver vos enfants à marcher des heures à la recherche de nouvelles fleurs ? Ces jeux sont pour vous.

## Partez à la chasse au trésor avec le géocaching\*

Justement, si vous adorez vous promener en forêt, une nouvelle activité s'offre à vous : le géocaching. Le géocaching consiste à faire une chasse au trésor à son rythme, le jour de son choix. Vous allez

alors préparer votre balade en vous connectant à des sites de géocaching pour connaître les parcours qui existent dans votre région, et ensuite récupérer les informations pour partir en expédition. Le jeu consiste à trouver les balises qui sont cachées, à les ouvrir et à lire l'indice qui y est inscrit pour continuer jusqu'à la balise suivante. Vous remettez le message en place. Il vous est éventuellement demandé de commenter la sortie ou de signaler votre passage pour créer une animation supplémentaire et du lien social. Le géocaching peut être à thème ou organisé autour d'événements comme la fête des vendanges. En tout cas, la connexion est une façon de pimenter vos promenades et d'utiliser l'application de géolocalisation de façon originale.

Avez-vous envie de pimenter votre prochaine balade par du géocaching ? Peut-être n'avez-vous pas encore de projet précis mais gardez l'idée en tête, elle fera son chemin. Le géocaching peut aussi être une idée d'animation pour un anniversaire, à coupler avec un pique-nique et/ou un rallye par équipes.



### Mon programme de détox digitale

Reportez dans votre cahier des petites victoires, dans la partie « Petit Poucet », les idées à explorer ou directement l'activité que vous allez tester. Si rien ne vous tente, laissez infuser, une idée va sans doute germer.

## Bilan de la semaine 3

- ✓ J'ai constaté que la plus grande fatigue venait de moi, à la fois parce que j'accepte les interruptions au lieu de laisser les messages s'accumuler pendant une certaine durée, parce que j'effectue plusieurs tâches en même temps alors que le cerveau sature à partir de deux, et enfin parce que je remplis les temps morts par des jeux ou des connexions stériles.
- ✓ J'ai appris à me ménager et à m'octroyer des pauses et des siestes pour me ressourcer, j'ai déjà gagné en sérénité et vais encore continuer à en gagner.
- ✓ J'évalue mieux l'enjeu de l'utilisation de mes données personnelles.
- ✓ J'ai compris comment les enseignes commerciales se servent des applications et des objets connectés pour attirer les consommateurs.
- ✓ J'ai également découvert la possibilité d'utiliser les connexions pour m'ouvrir à de nouveaux savoirs et à de nouvelles rencontres parfois dans les Fab Lab, les sorties en géocaching ou les échanges de services.

### En famille

#### ■ Pour jouer sur le thème du cinéma

Amusez-vous avec vos amis à trouver des films dont l'intrigue repose sur des nouvelles technologies ou du moins où le digital change le cours de l'action. Vous constaterez combien le digital a également insufflé de la nouveauté dans les créations artistiques. À part *Sexe, mensonges et vidéo* de Steven Soderbergh, palme d'or à Cannes en 1989, et *Sex Tape* de Jake Kasdan (sorti le 8 septembre

2014 en France), à quels autres films pouvez-vous penser ? Tâchez d'en trouver au moins trois chacun ! Jouez le jeu et n'allez pas vous connecter pour en trouver d'autres ! Faites un concours à celui qui en trouvera le plus.

*Voici quelques idées. On peut remonter au Minitel avec 3615 Code Père Noël en 1990, le jeune héros entrait en contact avec un fou qui débarque un jour chez lui déguisé en Père Noël pour tuer tout le monde. Ensuite, le 20 janvier 1999, est sorti en France Vous avez un mess@ge de Nora Ephron. Comme la vitesse d'envoi des messages a changé ! En 1999, dans ce film, les deux amoureux étaient tellement heureux de recevoir un message chaque soir ! En 2002, les sites de vente en ligne font leur apparition à la télévision avec Sœur Thérèse.com, série où des nonnes vendent des couettes cousues main via Internet. L'arobase pointe son nez en 2004 avec C com-ç@ sans que le digital intervienne vraiment dans le déroulement de l'action. Il y a ensuite eu LOL qui a permis de démocratiser encore davantage le laughing out loud. Je pense aussi à SMS de Gabriel Julien-Laferrière sorti le 20 août 2014 et à Twitter pour #Chef sorti le 29 octobre 2014. Mais vous avez sans doute trouvé plein d'autres idées.*

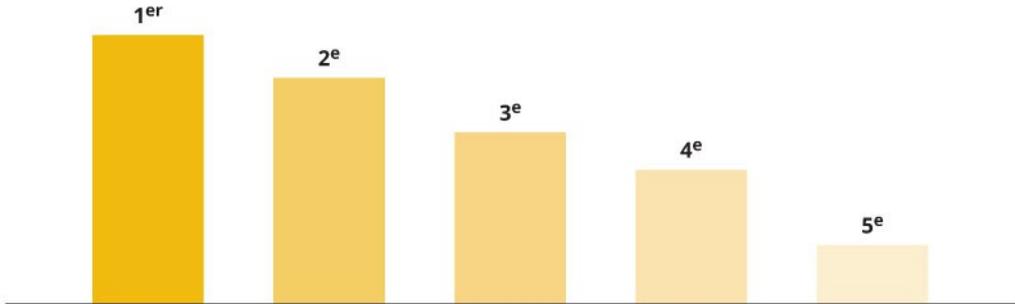
### ■ Je fais la chasse aux selfies

Vous vous sentez prêt à affronter un dernier défi : respecter un quota de selfies à publier sur les médias sociaux. Nous allons leur faire la chasse. Le mot selfie est entré dans le vocabulaire de la langue française le 1<sup>er</sup> janvier 2014, alors que le Chambers Dictionary, référence de la langue anglaise, fait du mot *overshare* le mot de l'année 2014. *To overshare* signifie partager à outrance des informations personnelles sur les médias sociaux. Allez-vous choisir de vous limiter à deux selfies par jour ou à un tous les deux jours ? Faites vos jeux. Entrent également dans ce quota, toutes les déclinaisons de photos : *usies\** (version collective du selfie, *us* signifiant nous en anglais), *buttfies\** (*butt* signifiant fessier en anglais, il s'agit de photos de paires de fesses pour montrer l'avancement d'un programme de musculation)... Sur quelle marche

du podium allez-vous monter ? Quelle médaille, or, argent ou bronze, visez-vous ?

Recopiez ou photocopiez le tableau ci-dessous et inscrivez le défi que vous vous fixez et que vous allez relever. Puis affichez le podium rempli avec vos résultats !

Prénom	Défi	Jour 1	Jour 2	Jour 3	Jour 4	Jour 5	Jour 6	Jour 7



# Je me prépare aux avancées en matière d'objets connectés

## L'arrivée des objets connectés : la dernière révolution du digital ?

Après avoir compris comment remplacer l'hyperconnexion par des usages qui nous apportent une réelle valeur ajoutée, après avoir exploré d'autres applications ou fonctionnalités d'Internet et évalué ce qu'elles pouvaient nous apporter, abordons maintenant l'arrivée des objets connectés. Ces objets connectés pourront impacter de nombreux usages : à la maison, dans le domaine de la santé, en voiture ou encore dans nos manières de regarder la télévision ou un film au cinéma. L'objectif de cette ouverture sur le futur proche est de comprendre ce que ces innovations peuvent nous apporter mais aussi d'identifier les risques possibles avant de nous lancer tête baissée.

En réfléchissant posément dès aujourd'hui sur leurs apports et leurs risques potentiels, nous allons décrypter les discours marketing et avoir dès le départ de bonnes dispositions à l'égard des innovations à venir. Nous pourrons alors décider si nous allons les utiliser ou pas, pour quelle activité et dans quelle sphère de notre vie (par exemple : je m'en servirai au travail parce que je vais offrir un service plus performant à mes clients, mais jamais à la maison avec de jeunes enfants).

Intéressons-nous donc aux objets connectés, que l'on appelle aussi l'Internet des objets ou la communication Machine to Machine (abrégée en M2M). Les objets connectés sont en fait des objets du

quotidien (four, réfrigérateur, voiture...) que l'on a équipés de capteurs peu coûteux à produire, destinés à recueillir des informations et à les transmettre à un central. Celui-ci analyse les données, effectue des calculs sur les évolutions de ces données, les compare à des données de même type recueillies chez d'autres usagers et prend des décisions pour piloter les objets.

**Le marché des objets connectés pour la santé et la maison atteindra 500 millions d'euros en 2016 en France (source : Idate, décembre 2013).**

Avec l'e-domotique et l'e-santé, la maison et la santé sont les deux domaines à être les plus impactés dans l'immédiat. Les objets connectés permettent de réguler la température dans une maison et d'assurer plus de sécurité en prévenant les cambriolages. Les capteurs dans les réfrigérateurs permettent déjà de gérer les dates de péremption, de rédiger les listes de courses ou de proposer des recettes de cuisine en fonction des ingrédients que vous avez en stock. Chacun pourra à distance piloter sa maison : c'est-à-dire déclencher la cuisson d'un poulet dans son four à micro-ondes ou encore faire partir une machine à laver pour profiter du tarif heures creuses. Il y a aussi des idées originales comme l'Aroma-Light® de AwoX, une ampoule connectée qui se pilote *via* une application gratuite SmartControl sur Android et iOS. Vous pouvez alors choisir la couleur de la lumière et les huiles essentielles que l'ampoule diffuse. Tout ceci pour moins de 50 euros. La grande différence avec les thermomètres, baromètres ou stations météo classiques est que l'information (température, pression atmosphérique...) ne reste pas en local, mais est envoyée à un tiers qui l'analyse, la met en perspective et éventuellement la revend à son profit.



À vous !

À la maison, je pourrais être intéressé(e) par .....  
cela m'apportera .....

Ou au contraire, je n'en vois pas l'utilité.

Ou alors, j'aurais tel besoin, existe-t-il une solution ?

.....  
.....  
.....

## Avec la m-santé, je passe d'une médecine préventive à une médecine curative

En matière de santé, il existe déjà plus de 100 000 applications. En 2014, le marché mondial de l'e-santé représente déjà 2,7 milliards d'euros et 10 millions d'objets connectés. Deux types de solutions s'offrent à vous : le suivi de vos paramètres (taux de glucose, masse osseuse...) et des solutions ponctuelles lorsque vous êtes malades ou blessés et que vous souhaitez un télédiagnostic. Vous pouvez alors entrer en contact *via* la webcam avec un médecin. Celui-ci aura aussi des informations de suivi de vos paramètres. Le télédiagnostic est particulièrement intéressant pour les personnes âgées qui ne peuvent pas se déplacer ou dans des zones rurales où l'offre médicale est moins dense.

On considère qu'en 2017, 50 % des personnes dans le monde disposeront d'un smartphone. En effet, les pays en développement accèdent directement à la téléphonie mobile sans avoir connu l'étape du téléphone filaire qui suppose le déploiement de lignes enterrées. On voit alors le fort potentiel de développement des secteurs de la domotique et de la santé. On parle alors de m-santé, la santé par le mobile. L'essor de l'e-santé et de la m-santé vient surtout des objets connectés portés sur soi, c'est-à-dire des bracelets et des montres connectées.

Le bracelet mesure l'activité physique de la journée : le nombre de pas effectués et les calories dépensées. L'oreillette mesure le stress

à partir du rythme cardiaque et permet de gagner en sérénité car elle dicte des exercices de respiration. Chacun peut alors suivre ses paramètres et résoudre des problèmes chroniques. Une application gratuite permet ainsi de retrouver un bon sommeil. Posé à côté de vous la nuit, le mobile enregistre votre souffle et analyse vos cycles de sommeil. Grâce à un outil graphique très didactique, vous visualisez sur l'écran de votre mobile vos cycles de sommeil et les moments où vous avez rêvé. L'application vous conseille alors éventuellement de décaler le moment d'endormissement pour vous caler sur un nombre entier de cycles. Là encore, à la différence d'un tensiomètre classique qui affiche votre tension, l'information est communiquée à des tiers de façon à être analysée. Certains assureurs proposent déjà des réductions sur les polices d'assurance santé en fonction d'engagements que vous acceptez de prendre (par exemple : courir 30 minutes tous les jours). Si le versant vertueux de l'économie financière que l'on peut réaliser est toujours mis en avant, il est assez facile d'imaginer *a contrario* que votre assureur peut décider de majorer votre cotisation annuelle parce que vous n'avez pas été raisonnables et pas suivi le programme de sport demandé.



À vous !

En matière de santé, je suis intéressé(e) par .....

J'ai compris que le risque associé est .....

*À la différence des thermomètres et autres appareils de mesure dont vous lisez seul l'information, les objets connectés transmettent vos résultats à un tiers qui peut les utiliser pour majorer votre assurance maladie et/ou les revendre.*

**Ma résolution** : en matière de santé, avant d'adopter les outils connectés, je me demande si j'ai réellement une maladie chronique

ou un problème ponctuel (sommeil) que je souhaite résoudre ? Si oui, l'envoi des données peut être pertinent, notamment sur une courte durée, le temps de résoudre le problème ou de tester une solution proposée pour améliorer mon sommeil. Si non, je passe mon chemin.

## J'adapte mon régime grâce au quantified self

Chacun pourra alors adapter son sommeil mais aussi son régime alimentaire en analysant, grâce au bracelet connecté, différents paramètres quantitatifs. On parle de *quantified self*, c'est-à-dire qu'on recueille des taux, des pourcentages et donc des données physiologiques concernant notre santé. J'ai pu observer des différences culturelles importantes quant à l'acceptabilité de tels dispositifs. Les Nord-Américains que j'ai interrogés étaient tous très enthousiastes à l'idée qu'une machine puisse nous apporter autant d'informations. En tant que Française, née au pays de la gourmandise, je trouve intéressant de pouvoir accéder à des informations concernant ma santé, mais je préfère me fier à mon ressenti, écouter mes émotions, et souhaite continuer à décider moi-même de ce que je dois faire. Je prends l'information de la machine pour ce qu'elle vaut et fais primer les sensations de fatigue, de tension dans les épaules. C'est un outil supplémentaire intéressant si je suis malade (problèmes de thyroïde...), mais j'écoute d'abord mon corps. Cela dit, je comprends très bien qu'on y trouve une stimulation lorsqu'on doit suivre un régime et que, même en ayant mal nulle part, on ait envie d'essayer pour s'amuser.



À vous !

En matière de mesures de données physiologiques, je suis intéressé(e) par .....

J'ai compris que le risque associé est .....

*Le risque est encore de fournir des informations concernant sa santé, son état physique à des tiers sans savoir quel usage ils en feront, ni pendant quelle durée ils les conserveront.*

**Ma résolution** : je m'interroge là encore pour savoir si j'ai un réel besoin de maigrir, de réduire mes calories, ou de marcher davantage... Si non, je passe mon chemin. Si oui, je réfléchis à des solutions alternatives non connectées, c'est-à-dire qui ne communiquent pas mes données. En l'état actuel des engagements de confidentialité des opérateurs, les solutions non connectées sont préférables. Un bon vieux podomètre fera bien l'affaire. Je pourrai ensuite analyser les données et décider si effectivement je dois marcher davantage.

## La réalité augmentée grâce aux Google Glass et autres déclinaisons

Tous ces appareils connectés que l'on porte sur soi s'appellent le *wearable*, de l'anglais *to wear* signifiant porter. Les Google Glass et autres lunettes de réalité augmentée constituent une autre nouveauté qui a déjà fait couler beaucoup d'encre. Elles permettent de superposer à la réalité un autre contenu qui s'affiche sur la lunette, par exemple sa timeline\* Facebook ou encore des informations lorsqu'on visite une ville ou un musée. De quoi vivre de vraies expériences culturelles innovantes. Mais si les Google Glass et les casques de type Oculus (société rachetée par Facebook, ce qui souligne l'avenir prometteur du secteur) coûtent encore près de 350 dollars, Google a également sorti en juin 2014 un casque de réalité augmentée en carton à monter soi-même qui coûte seulement une vingtaine d'euros. Ce sont deux ingénieurs français

de l'Institut culturel de Google à Paris qui ont créé ce casque. De quoi se réjouir !



À vous !

Qu'est-ce que j'en pense ? .....

J'aurais envie de l'essayer pour .....

Cela me fait peur pour.....

**Ma résolution** : avant d'investir dans des Google Glass, je m'assure qu'elles sont confortables pour moi. Aimez-vous la sensation des lunettes 3D au cinéma ? Et si l'usage pouvait être ponctuel, seulement réservé à des expériences ludiques en famille comme le cinéma 3D ?

## Les objets connectés investissent le luxe

Le secteur du luxe a très bien compris les enjeux des objets connectés. Il a été parmi les premiers à comprendre l'apport du digital lors des défilés de créateurs, aussi bien pour les rendre plus interactifs et participatifs que pour les relayer sur les médias sociaux. En amont, le choix des décors est fait pour leur « instagramogénie », c'est-à-dire pour leur meilleur rendu sur Instagram et autres médias sociaux. Sur Instagram ou Pinterest, vous pouvez suivre de chez vous en temps réel les défilés des créateurs et passer commande. Les écrans, les smartphones et les tablettes font désormais partie intégrante des défilés : des images apparaissent en fond sur les podiums et les captures des défilés sont immédiatement diffusées sur les médias sociaux. Par ailleurs, le luxe s'est lancé dans la vente de smartphones hauts de gamme, tels ceux de la marque Vertu.

Aujourd'hui, le secteur du luxe va plus loin : les bracelets connectés sont les nouveaux accessoires des podiums. Il investit l'univers du digital *wearable* avec des montres digitales visibles notamment sur les top models du défilé Diesel, des montres connectées vendues chez Colette, le temple de la « branchitude » par excellence. Des bracelets destinés aux sportives sont relookés par Tory Burch afin de joindre l'utile à l'agréable. Des Google Glass en série limitée sont signées Diane de Furstenberg.



À vous !

Qu'est-ce que j'en pense ? .....

*Si je suis un(e) passionné(e) de mode, cela me permet de suivre les défilés sur Instagram et de dialoguer avec les top models dans les coulisses.*

## Les jouets connectés, stars du Noël 2014

Au-delà des objets connectés à porter sur soi, les jouets que nous offrons à nos enfants sont de plus en plus connectés. Il ne vous a pas échappé que le Grand prix du jouet 2014 a été décerné à Cayla, la poupée connectée. Grâce à l'application à télécharger sur un mobile ou une tablette, la poupée répond aux questions posées par l'enfant et raconte des histoires. Elle nécessite un accès à un réseau de type 3G, 4G ou wifi. Elle est livrée avec une fonction de contrôle parental et déconseillée en dessous de trois ans...



À vous !

Qu'est-ce que j'en pense ? .....

J'y vois pour les enfants le risque de .....

*La poupée est connectée à un serveur qui enregistre les usages. Et que fait-il des informations recueillies ?*

## Les robots comme compagnons humanoïdes de présence

La version destinée aux adultes se décline sous forme de robots très sophistiqués qui arrivent dans nos foyers. Les fictions les intègrent déjà dans leurs scénarios : de la poupée du film *Her* ou aux méchants robots de la série suédoise *Real Humans : 100 % humain*. Désormais, on ne parle plus de robots mais de « compagnon humanoïde d'assistance » ou de « compagnon humanoïde de présence ». Un glissement sémantique éloquent.

Le Japon est le pays le plus avancé sur le sujet notamment parce que l'acceptabilité sociale y est forte, ce qui semble moins évident chez nous. Un robot qui garde votre enfant après l'école, lui sert son goûter et le surveille quand il fait ses devoirs est monnaie courante. Vous serez étonnés de l'évolution des performances des robots depuis celles de Goldorak et des autres avatars des dessins animés des années 1980. Tout cet imaginaire arrivant du Japon nous semblait futuriste et nous étonnait, nous qui étions élevés aux bons vieux Walt Disney depuis le biberon.

Malgré l'avancée des Japonais en la matière, des Français viennent de leur damer le pion : la start-up française Aldebaran Robotics, pionnière de la robotique dans le monde, vient d'être rachetée par le Japonais Softbank après avoir mis au point un compagnon humanoïde d'assistance, appelé Pepper, destiné à aider les personnes âgées. Amusez-vous à deviner la particularité innovante

de cet humanoïde ? Contre toute attente, Pepper est capable de lire les émotions sur un visage et adapte ses réponses et comportements en conséquence. La philosophie du créateur est de concevoir un objet aidant, qui accompagne les petits et les grands, qui rend service et pas l'inverse.

Vous pensez peut-être que Pepper en est encore au stade du développement en labo et qu'il sera hors de prix. À présent, amusez-vous à jouer Au juste prix. Combien croyez-vous qu'il coûte ?

*La réponse est 1 450 euros.*

## L'homme comme conducteur de l'information

Encore au stade du dépôt de brevet et pas encore du développement en grande série, la conduction par le corps est déjà possible. Il ne s'agit pas de nous équiper d'un objet connecté comme le bracelet ou la montre mais d'exploiter une propriété physique que nous avons tous : celle de conduire l'électricité. Ainsi, nous pouvons stocker l'information dans notre corps et la transporter vers l'imprimante. Il suffit de mettre le doigt sur une zone prévue à cet effet pour récupérer (télécharger sur soi) des fichiers que l'on transmet alors à un périphérique, tel qu'une imprimante. L'usage vise à remplacer la clé USB, le disque externe ou l'envoi par courriel en pièce jointe.



À vous !

Qu'en pensez-vous ? Avez-vous hâte de tester ou y voyez-vous une limite physique, un danger potentiel pour la santé ?

---

---

---

En attendant le verdict officiel sur la nocivité des ondes électromagnétiques des mobiles, on franchit encore un pas et il peut être intéressant d'y réfléchir afin de s'y préparer.

## La voiture connectée

Star du Salon de l'automobile, la voiture connectée est déjà une réalité. Ce marché devrait quadrupler entre 2015 et 2020, passant de 31,87 à 115,2 milliards d'euros (*source : [www.pwc.fr/connected-car-strategyand.html](http://www.pwc.fr/connected-car-strategyand.html)*). Ce marché s'articule autour de deux axes essentiels : la sécurité (12,18 milliards en 2015) et l'aide à la conduite (7,49 milliards). La sécurité repose sur la communication entre les véhicules et les infrastructures connectées (péages, feux aux intersections, informations sur les travaux et le trafic...). Les assureurs analysent les données et proposent aux bons conducteurs des primes d'assurance plus faibles ou des contrats au kilomètre : Allianz avec son programme Conduite connectée en France illustre l'impact que la connexion peut avoir sur le porte-monnaie.

Côté confort de conduite, le système aide à la fois dans les manœuvres, la recherche d'itinéraires en temps réel ou la localisation de places de parking libres. Il peut aussi influencer le style de conduite en analysant la consommation de carburant et le comportement plus ou moins risqué du conducteur.

Le vélo connecté existe aussi. Muni d'une carte SIM et d'un indicateur de position par GPS, le vélo sécurisé est une réalité. En cas de vol, la position est transmise par SMS et le vélo facilement retrouvé.

## L'enjeu du Big Data\* : à qui profite l'exploitation des données ?

Le Big Data, ou recueil et exploitation d'une quantité inégalée de données, constitue la troisième révolution informatique. La première arrive dans les années 1970, avec les grands systèmes IBM qui

permettent l'informatisation du traitement des données et augmentent la productivité en entreprise. La seconde démarre dans les années 1990 avec l'essor de l'informatique personnelle, du PC (*personal computer*) au premier Mac. C'est l'ère de la bureautique, d'Internet (créé par une communauté de chercheurs de l'armée américaine, la DARPA – *Defense Advanced Research Projects Agency*) et des réseaux. Chacun se connecte alors et cela fait naître des communautés. Aujourd'hui, le nouvel eldorado s'appelle le Big Data et résulte de l'exploitation et de la revente des informations des internautes. On dispose à la fois des super calculateurs capables de traiter des quantités de données importantes (première révolution informatique) et des données à traiter (seconde révolution informatique).

Mais à qui va profiter cette manne ? Il y a fort à parier que les gagnants seront plutôt les géants de l'Internet que sont Google, Apple, Facebook et Amazon (appelés aujourd'hui GAFa), et très peu les particuliers qui voient leurs données recueillies et exploitées par d'autres. Des initiatives publiques s'élèvent timidement contre cette exploitation et cherchent à sensibiliser les citoyens et consommateurs sur la valeur qu'ont leurs données personnelles. Mon étude sur la question montre que le grand public n'a pas du tout conscience de l'exploitation qui est faite des données personnelles.

Profitez de ce programme pour réfléchir aux données que vous cédez sans contrepartie aux géants d'Internet. Les données en question concernent votre santé, votre domicile et votre comportement. Il ne s'agit pas seulement, comme pour Netflix ou Deezer, de données relatives à vos goûts musicaux ou aux séries que vous aimez, recueillies pour vous orienter vers des programmes voisins. Ainsi, avant d'adopter ces objets connectés, renseignez-vous sur la destination des données et mesurez l'utilité de ces outils à cette aune. Certes, le télédiagnostic de l'usure des pièces, l'analyse de ma consommation destinée à m'apporter des conseils pour rouler plus économiquement, ou encore l'aide à la recherche d'une station-service sur mon parcours sont des applications intéressantes, mais à quel prix ! L'application MyDrive constitue une solution intéressante dans la mesure où cette application gratuite

s'est engagée auprès de la CNIL à ne pas exploiter ni divulguer à des tiers les données qu'elle collecte. Cela vous permet d'analyser votre conduite et de voir si vous seriez éligibles à une offre d'assurance plus avantageuse. Un test avant de partager vos données avec votre assureur.

Ainsi, des solutions existent mais il convient de rester attentif à ce qui se dessine comme partage de la valeur. Cependant, toute décision se justifie. On peut accepter que ses propres données soient monétisées par un tiers en échange d'une assurance voiture moins chère et plus adaptée à son usage réel. Mais on peut au contraire décider que, effectuant régulièrement les révisions de son véhicule, on n'a pas d'intérêt personnel à donner autant d'informations à un tiers. Avant d'accepter ces hyperconnexions d'un nouveau genre, l'important est d'en comprendre les enjeux et de choisir en toute connaissance de cause.

# Bilan du programme

Ce programme de détox digitale s'est déroulé en trois étapes d'une semaine chacune. Nous avons d'abord mis à plat nos connexions en faisant un inventaire précis. Nous nous sommes ensuite attaqués à toutes les sollicitations extérieures, et avons appris à mieux gérer nos priorités et à résister aux sirènes des interruptions inutiles. Nous avons alors repris le contrôle de tous les messages qui nous parviennent et avons filtré uniquement les indésirables pour ne conserver que ceux qui nous épanouissent. Nous avons ensuite réfléchi à d'autres usages que nous pourrions développer et qui nous apporteraient plus de satisfaction, un peu comme quand on remplace des calories vides par de bons nutriments.

Enfin, nous commençons à explorer de nouvelles applications, fonctionnalités ou objets connectés qui nous ouvrent à de nouveaux savoirs ou à de nouvelles activités, dans les Fab Lab ou les groupes de partage collaboratifs. Nous voici armés pour continuer seuls et accueillir les innovations qui arrivent en nombre dans nos foyers connectés, nos voitures connectées, nos villes connectées ou encore pour accompagner notre épanouissement avec des applications de santé et de bien-être.

Grâce au cahier des petites victoires et aux exercices présents tout au long de l'ouvrage, vous avez une trace de votre parcours et de votre progression. Vous pourrez y revenir à tout moment pour vous redonner du courage et vous féliciter de ce succès. Par ailleurs, la partie « Mes succès », que vous avez peut-être recopiée sur des petits papiers pour les mettre dans une boîte à trésor, vous est utile comme rappel des bons réflexes que vous avez appris.

L'objectif de cet ouvrage était de vous donner les clés pour comprendre les mécanismes de l'hyperconnexion et de vous aider à

mieux ajuster vos connexions à vos besoins afin d'en faire une utilisation optimale.

Bon vent, profitez de ces objets qui permettent de créer du lien, de se faciliter la vie et de s'ouvrir à plein de nouvelles connaissances en tout genre !

# Glossaire

**ATAWAT** : *AnyThing AnyWhere AnyTime*. On dit que nous usages sont désormais ATAWAT car nous pouvons accéder à tous nos contenus ou aux autres fonctionnalités n'importe où et n'importe quand.

**Big Data** : recueil et utilisation de données en très grand nombre, notamment pour proposer aux consommateurs des offres plus personnalisées.

**Buttfies** : c'est un selfie qui montre uniquement le fessier (*butt* signifie fessier en anglais). Très à la mode pour montrer l'avancement de sa musculation et demander des encouragements en ligne.

**BYOD** : *Bring Your Own Device*, consiste à apporter ses propres outils au travail pour effectuer sa mission.

**Cloud** : serveurs accessibles *via* Internet assimilés à l'image du nuage (d'où leur nom) qui permettent de stocker des contenus (musique, films, photos...) et de se connecter partout et depuis n'importe quel support. Cette technologie évite de perdre du temps à charger ou à sauvegarder les contenus sur tous les supports. On dit alors que les contenus sont synchronisés : une seule version du contenu est accessible sur tous les supports.

**Crowd** : signifie foule en anglais.

**Crowdfunding (ou crowdrising)** : collecte de fonds participative *via* Internet permettant de financer des projets proposés en ligne par les participants. Le financement peut être gratuit sous forme de dons ou intéressé, assorti de compensations sur les futures ventes ou sur une utilisation prioritaire du contenu qui sera produit.

**Feedback** : aussi appelé rétroaction, consiste pour l'émetteur à analyser en permanence les réactions du récepteur et à adapter son

message en conséquence.

**Géocaching** : balise cachée dans la forêt permettant de faire un jeu de piste à l'heure qui nous convient car on obtient les informations sur leur localisation *via* des sites spécialisés dans cette activité.

**MOOC** : *Massive Open Online Course*, cours en ligne gratuits ou non, qui permettent d'acquérir des connaissances, voire des diplômes reconnus.

**Nomophobie** : no mobile phobie, c'est la peur d'être privé de son mobile.

**NTIC** : nouvelles technologies de l'information et de la communication.

**Phablette** : contraction de phone (téléphone) et de tablette. La phablette se situe entre les deux, elle est à la fois comme un mobile dont l'écran est de grand format ou comme une tablette dont l'écran est plus petit que le format classique.

**Sexto** : SMS à caractère sexuel.

**Sexting** : envoi de SMS à caractère sexuel.

**Snapchat** : application de partage de photos et de vidéos disponible sur certaines plates-formes mobiles. Le temps de visualisation du message est limité à une durée allant d'une à dix secondes environ mais il est possible de faire des captures d'écran.

**Timeline ou fil d'actualité** : anciennement appelé mur, il s'agit de l'espace d'affichage des messages sur Facebook, organisés au fil de l'eau chronologiquement.

**Tinder** : application de dating donc de mise en relation de deux profils, exclusivement sur mobile, tenant compte du sexe de la personne et de sa géolocalisation. Les photos des profils proposés apparaissent sur l'écran, d'un coup de pouce l'utilisateur indique s'il retient le profil (mouvement du pouce vers la droite) ou s'il le rejette (mouvement vers la gauche). En cas d'attirance mutuelle, les personnes sont mises en relation.

**Usies** : version collective du selfie (*us* signifie nous en anglais). Il s'agit d'une photo incluant plusieurs personnes contrairement au

selfie qui est individuel.



**CAHIER  
DE MES PETITES  
VICTOIRES**



## Mes cailloux du Petit Poucet

A series of 18 horizontal dotted lines for writing.

Mes succès et les bénéfices que j'en ai tirés



A series of horizontal dotted lines for writing, consisting of 20 lines spaced evenly down the page.



## Mes cailloux du Petit Poucet

A series of 18 horizontal dotted lines for writing.

Mes succès et les bénéfices que j'en ai tirés



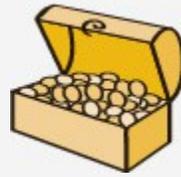
A series of horizontal dotted lines for writing, consisting of 20 lines.



## Mes cailloux du Petit Poucet

A series of 18 horizontal dotted lines for writing.

Mes succès et les bénéfices que j'en ai tirés



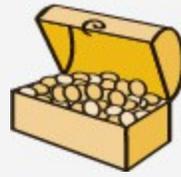
A series of horizontal dotted lines for writing, spanning the width of the page below the title.



## Mes cailloux du Petit Poucet

A series of 18 horizontal dotted lines for writing.

Mes succès et les bénéfices que j'en ai tirés



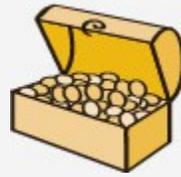
A series of horizontal dotted lines for writing, consisting of 20 lines.



## Mes cailloux du Petit Poucet

A series of 18 horizontal dotted lines for writing.

Mes succès et les bénéfices que j'en ai tirés



A series of horizontal dotted lines for writing, spanning the width of the page below the title.

La collection qui tient ses promesses !



Collection dirigée par ANNE GHESQUIÈRE

# J'ARRÊTE D'AVOIR PEUR !

MARIE-FRANCE ET EMMANUEL  
BALLET de COQUEREAUMONT

21 jours  
POUR CHANGER



EYROLLES

Collection dirigée par ANNE GHESQUIÈRE

# J'ARRÊTE DE... (ME) JUGER !

OLIVIER CLERC

21 jours  
POUR CHANGER



EYROLLES



Collection dirigée par ANNE GHESQUIÈRE

# J'ARRÊTE LE SUPERFLU !

JOANNE TATHAM

21 jours  
POUR CHANGER



EYROLLES

Collection dirigée par ANNE GHESQUIÈRE

# J'ARRÊTE LA MALBOUFFE !

MARION KAPLAN

21 jours  
POUR CHANGER



EYROLLES

# Sources

## Page 11

1. ARCEP, Observatoire des marchés des communications électroniques en France, 3<sup>e</sup> trimestre 2014, [www.arcep.fr/fileadmin/reprise/observatoire/3-2014/obs-marches-t3-2014.pdf#page=27](http://www.arcep.fr/fileadmin/reprise/observatoire/3-2014/obs-marches-t3-2014.pdf#page=27)
2. ARCEP-CGIET, juin 2014, [www.arcep.fr/uploads/tx\\_gspublication/etude-CREDOC-diffusion-TIC-2014.pdf](http://www.arcep.fr/uploads/tx_gspublication/etude-CREDOC-diffusion-TIC-2014.pdf)

## Page 18

1. Insee Première, n° 1452, juin 2013, [www.insee.fr/fr/themes/document.asp?ref\\_id=ip1452](http://www.insee.fr/fr/themes/document.asp?ref_id=ip1452)
2. Médiamétrie, Web Observatoire, troisième trimestre 2014, [www.mediametrie.fr/comportements/communiques/web-observatoire-3eme-trimestre-2014.php?id=1179](http://www.mediametrie.fr/comportements/communiques/web-observatoire-3eme-trimestre-2014.php?id=1179)
3. Étude Sofinscope 08/2014, Médiamétrie 02/2014, Insee

## Page 26

1. Médiamétrie, 21/11/2014, [www.mediametrie.fr/presse/communiques/l-audience-de-l-internet-mobile-en-france-en-septembre-2014.php?id=1164#.VLjlqk9OWUI](http://www.mediametrie.fr/presse/communiques/l-audience-de-l-internet-mobile-en-france-en-septembre-2014.php?id=1164#.VLjlqk9OWUI)

## Page 35

1. Facebook Facts
2. Facebook

## Page 42

1. FrontRange, [www.frontrange.com](http://www.frontrange.com)

## Page 50

1. Enquête *Health Behaviour in School-Aged Children* pour l'OMS
2. Godeau E., Navarro F., Arnaud C. dir., *La santé des collégiens en France/2010. Données françaises de l'enquête internationale Health Behaviour in School-aged Children (HBSC)*. Saint-Denis : Inpes, coll. Études santé, 2012, 254 p.

## Page 56

1. Viuz, [www.viuz.com/2013/06/17/fomo-nouveau-mal-du-siecle/](http://www.viuz.com/2013/06/17/fomo-nouveau-mal-du-siecle/)

## Page 69

1. Cnil, *Smartphones et vie privée*, novembre 2011, [http://www.cnil.fr/fileadmin/documents/La\\_CNIL/publications/DEIP/Lettre\\_IP\\_n\\_\\_7\\_\\_\\_Intimite\\_et\\_vie\\_privée\\_du\\_travailleur\\_connecte.pdf](http://www.cnil.fr/fileadmin/documents/La_CNIL/publications/DEIP/Lettre_IP_n__7___Intimite_et_vie_privée_du_travailleur_connecte.pdf)

Page 75

1. Sciforma, 2010, [http://www.sciforma.com/fr-fr/actualites/sciforma\\_communique\\_presse\\_12minutes](http://www.sciforma.com/fr-fr/actualites/sciforma_communique_presse_12minutes)

Page 83

1. Facebook facts

Page 90

1. Agence Kindai, [kindai.fr](http://kindai.fr)

Page 98

1. Fevad, [www.fevad.com](http://www.fevad.com)

Page 114

1. Médiamétrie, 21/11/2014, [www.mediametrie.fr/presse/communiques/l-audience-de-l-internet-mobile-en-france-en-septembre-2014.php?id=1164#.VLZEcUeG-Co](http://www.mediametrie.fr/presse/communiques/l-audience-de-l-internet-mobile-en-france-en-septembre-2014.php?id=1164#.VLZEcUeG-Co)

2. Médiamétrie, Web Observatoire (Premier trimestre 2014), Mobile Consumer Insight (Quatrième trimestre 2014), [www.touchbymediametrie.com/#!/more-les-jeunes-inseparables-de-leurs-smartphones-1511](http://www.touchbymediametrie.com/#!/more-les-jeunes-inseparables-de-leurs-smartphones-1511)

Page 127

1. Blog du Modérateur, [www.blogdumoderateur.com/chiffres-internet/](http://www.blogdumoderateur.com/chiffres-internet/)

Page 137

1. Association Prévention Routière, <http://www.preventionroutiere.asso.fr/Presse/Liste-des-communiques/Un-accident-sur-dix-est-provoque-par-l-usage-du-telephone-au-volant-Il-est-urgent-de-passer-en-mode-voiture-!>

Page 143

1. Étude Deloitte sur les usages mobiles des Français, <http://www.deloitte-france.fr/etude/usages-mobiles-2014/habitude.html>

Page 149

1. Facebook

Page 158

1. Étude réalisée par On Device Research auprès des 16-34 ans, 29 mai 2013

Page 170

**1.** Idate, décembre 2013

Page 177

**1.** NetPublic, [www.netpublic.fr/2014/06/50-fablabs-en-france-et-350-dans-le-monde-etat-des-lieux-et-pratiques/](http://www.netpublic.fr/2014/06/50-fablabs-en-france-et-350-dans-le-monde-etat-des-lieux-et-pratiques/)

Pour suivre toutes les nouveautés numériques du Groupe Eyrolles,  
retrouvez-nous sur Twitter et Facebook

 [@ebookEyrolles](https://twitter.com/ebookEyrolles)

 [EbooksEyrolles](https://www.facebook.com/EbooksEyrolles)

Et retrouvez toutes les nouveautés papier sur

 [@Eyrolles](https://twitter.com/Eyrolles)

 [Eyrolles](https://www.facebook.com/Eyrolles)