



MA VIE DANS L'OPEN SPACE

**POURQUOI ON RESTE  
ACCROS À NOS E-MAILS,  
MÊME EN VACANCES**



PHOTOS: KURHAN/FOTOLIA

En 2015, une étude\* révélait que 96% des personnes sondées ne se déconnectaient pas, même affalées sur un transat au bord d'une piscine. Un peu comme vous ?  
Propos recueillis par Gaël Le Bellego

LE REGARD DU CONSULTANT

«Nous craignons le vide. Mais se débrancher de temps en temps rend plus efficace!»

**David Mahé,**

président de Stimulus, cabinet expert en bien-être et santé au travail

«Nous recevons un flux d'informations à longueur d'année. On s'y noie, et c'est ainsi que naît l'addiction aux e-mails et aux réseaux sociaux. Se retrouver privé de WiFi, par exemple, peut déclencher une forme d'inquiétude : faute d'être «au courant», on ne se sent plus capable de réagir. Pourtant, une bonne partie des infos dont nous sommes bombardés n'ont aucune utilité et ne méritent aucun traitement. Chez certains, cette frustration va jusqu'à provoquer un sentiment de vide : habitué à un rythme bousculé, syncopé, on se trouve confronté à un temps plus étiré, où rien ne se passe. Il faut pouvoir se réadapter, apprécier la lenteur et le calme, en refusant de se laisser polluer, pour profiter de l'instant présent, intensément. Il est bon aussi de s'autoriser des façons de vivre différentes, tantôt speed, tantôt relâchées et disponibles. Notre cerveau a besoin de ces pauses. Cela implique de prévenir notre hiérarchie, qui pourrait être tentée de nous solliciter, de penser à installer un e-mail automatique d'absence pour nos interlocuteurs habituels et d'enlever les alertes sur nos portables. Et, si l'on est vraiment accro, on peut s'accorder des plages Internet courtes. Résultat : on est plus heureux... et plus efficace!»

LE REGARD DE L'ADDICTOLOGUE

«A l'ère du tout, tout de suite, la frustration devient très vite insupportable.»

**Dan Véléa,**

médecin psychiatre et coauteur du livre Les Addictions à Internet (Payot) avec Michel Hautefeuille

«Dans notre société, vivre hors connexion semble impensable. Nous sommes toujours en quête de virtuel, nous brûlons de savoir ce qui se passe à l'endroit où nous ne sommes pas. De là est née l'«infobésité», ce besoin d'être nourri de news jusqu'à saturation. A l'ère du tout, tout de suite, la frustration ou l'ennui deviennent vite insupportables. Par ailleurs, les outils nomades et les réseaux sociaux nous donnent l'illusion d'être toujours en lien, en contact avec quelqu'un, quelque chose ou le monde. Résultat, un sentiment de solitude peut vite surgir. Et, chez les cadres, il existe une porosité entre les temps pro et perso due à la pression dans l'entreprise : le fait de ne pas se tenir informé durant ses congés est vu d'un mauvais œil, un procès pour défaut de «modernité» est toujours possible. Donc on s'efforce de rester dans le coup. Avec, pour effets, une fatigue mentale et, parfois, le burn-out. Pour éviter cela, il faut évaluer le temps quotidien de connexion nécessaire et s'astreindre au minimum. On peut apprécier la qualité de ces moments silencieux et s'investir dans d'autres choses : la lecture, la contemplation d'un nuage et, surtout, la parole directe avec ses proches.»

LE REGARD DE L'ADO

«Rester relié à ses potes au quotidien, ça a quelque chose de rassurant!»

**Achille,**

15 ans, élève en seconde à Issy-les-Moulineaux

«Une précision d'abord : ma génération ne consulte pas trop les e-mails. On est plutôt accro aux textos, aux messageries comme WhatsApp ou Messenger, à Instagram. A mon âge, je pars encore en vacances avec mon père et ma mère. Ils font des efforts, me proposent des activités (accrobranche, kart, laser game, sports nautiques...) et tout ça m'occupe bien. Mais j'apprécie mes petits moments à moi, le nez collé au portable. Ça a le don d'agacer mes parents, surtout quand ils m'appellent pour manger ou pour partir en excursion. Ils ont du mal à comprendre que j'aime bien rester en contact avec mes potes, avec des gens de mon âge : on compare nos vacances, on drague parfois. C'est un fil qui me relie au quotidien du lycée, donc à quelque chose de rassurant. On forme comme une petite communauté. Les notifications (ding !) n'arrangent pas les choses avec ma famille, et il m'arrive, je l'avoue, de «checker» mes textos ou de partager des photos sur Instagram la nuit. Mais ce qui me plaît, c'est que les albums et les messages restent : ils sont la mémoire de nos délires de vacances.»

\* Etude d'Openoox.com, site de service en ligne qui permet de se créer une page de démarrage personnalisée sur son navigateur. Sondage réalisé auprès de ses 6000 membres.