

Digital Detox

Maîtriser sa consommation numérique pour un meilleur équilibre



Thèmes du dossier

Gestion

Personnel

Direction

Succès & carrière

Communication

Marketing & Vente

Finances

IT & Office

Avantages immédiats

Vous savez:

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

Vous pouvez:

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

Auteur



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

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

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

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

et

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

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

Brigitte Miller
Lilienthalstrasse 18
D-65205 Wiesbaden

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

Impressum

WEKA Business Dossier

Digital Detox – Maîtriser sa consommation numérique pour un meilleur équilibre

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

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

Date de parution: 2015

VLB – Reprise du titre dans le répertoire des œuvres disponibles

ISBN: 978-3-297-00595-8

© WEKA Business Media SA, Zurich

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

Table des matières

Digital Detox – Maîtriser sa consommation numérique pour un meilleur équilibre

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

Introduction

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

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

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

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

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

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

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

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

Conseil pratique



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

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

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

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

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

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

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

Et chacun en ressent les effets

Personne n'aimerait aujourd'hui être privé d'Internet ou de son téléphone portable. Leur utilisation, qui suscite toujours l'euphorie, a toutefois ses limites. Vous ressentez vous-même, ou chez vos collègues, vos collaborateurs, vos amis et/ou vos enfants l'un des nombreux effets indésirables qui, loin d'être exaltants, suscitent plutôt une certaine inquiétude.

Difficulté de concentration

Vous feuilletez. Vous scannez. Vous faites défiler les pages du Web. Vous perdez patience à la lecture de longs textes détaillés, mais pas seulement. Étonné(e), vous constatez que lire et assimiler des textes longs, que ce soit dans un livre ou sur le Net, devient de plus en plus difficile. Votre concentration a faibli de façon radicale. Un phénomène que tous ceux qui surfent abondamment, souvent et longuement sur le Net ressentiront un jour où l'autre.

Les connections du cerveau se modifient constamment à la pratique des activités de l'esprit. Votre cerveau s'adapte en fait en permanence à vos activités intellectuelles et, en ce qui concerne l'utilisation d'Internet, au mode Internet – court, en quantité, changeant, rapide, encombré de distractions. Le média Internet a ainsi doté votre cerveau de nouvelles voies neuronales vous permettant d'exploiter Internet. Génial!

Toutefois, plus vous surfez, par exemple, plus ces voies neuronales – ou synapses – se renforcent; car plus les synapses sont sollicitées, plus elles deviennent fortes. Ce qui signifie a contrario: les synapses peu sollicitées ou même inutilisées s'affaiblissent – et peuvent même disparaître. Vos synapses, responsables de votre concentration, souffrent ainsi d'une désaffection – vous n'en prenez pas suffisamment soin. Et la «démence numérique» n'est plus très loin.

Il est temps de réagir – Conseils



- **Lire activement.** Plongez-vous plus souvent dans un livre «démodé». Évitez les e-books qui sont parsemés d'hyperliens (hyperlinks), ceux-ci pouvant vous distraire du texte. Résumez des passages du livre pour exercer votre compréhension et analyser ce que vous venez de lire. Traitez le texte de la même façon.
- **Méditer.** Vous vous relaxez, atteignez l'état alpha et – tout naturellement – vous formez de fortes synapses de la concentration.
- **Apprendre par cœur.** Non, il ne s'agit pas de rangées de chiffres interminables ou de numéros de téléphone. Il suffit que vous fredonniez les textes de vos chansons préférées ou que vous vous appropriiez des citations que vous intégrerez intelligemment dans vos discours.

Trop de distractions à portée de clic – et nous devenons toujours plus ignorants

Le volume d'informations sur le Net est illimité, ce qui semble contredire l'affirmation suivante: «Nous devenons toujours plus ignorants.» Mais trop d'informations auxquelles vous accédez ne sont malheureusement conservées que dans votre mémoire à court terme – au mieux – et votre mémoire à long terme ne les enregistre plus. Pour y remédier, une seule chose vous fait défaut: l'attention. Plus votre attention est élevée et soutenue, plus elle vous est utile, car accorder toute votre attention à une information vous permet d'établir un lien de fond systématique avec votre mémoire.

Mais Internet ne vous permet malheureusement pas de vous attarder longuement. Bien au contraire: vous êtes bombardé(e) de messages concurrentiels. Dès que vous entrez un mot-clé, vous devez sélectionner «la bonne» parmi une foultitude de sollicitations. A peine avez-vous choisi une page web, que vous devez encore décider en une fraction de seconde si vous continuez à lire dans le texte ou choisissez de cliquer sur un hyperlien ou encore sur un bouton virtuel. Et sans compter que la publicité qui s'affiche en clignotant sur votre écran vous incite probablement à changer rapidement de page.

Votre esprit est tellement accaparé par les décisions constantes à prendre en instantané que vous ne pouvez être que faiblement attentif(ve) à l'information en cours. Au mieux, vous consacrez quelques secondes à une page ou à un texte. Le processus de consolidation de la mémoire – l'enregistrement dans la mémoire à long terme – ne peut donc pas débiter.

Il est temps de réagir – Conseils



- **Pas de publicité!** Bannissez de vos favoris les divers portails chargés de publicités intrusives qui parasitent le texte que vous voulez lire ou qui couvrent en totalité votre écran. Car, dès qu'un encart publicitaire se manifeste sur votre page, il perturbe au plus haut point votre attention – et exige une réaction: le regarder ou l'effacer. Attention: certains hyperliens ne sont que de la publicité déguisée. Avant de les ouvrir, vérifiez-les en faisant glisser le curseur sur ceux-ci.
- **Surfer en silence.** Lorsque vous surfez (sauf si vous êtes sur YouTube), positionnez le son de votre ordinateur sur silencieux. Vous éliminez ainsi la cacophonie des divers sons et signaux audio virtuels.
- **Examinez l'impact des pages web.** A l'avenir, ne vérifiez pas seulement la qualité du contenu mais contrôlez surtout si la présentation des pages web favorise l'attention ou pas. Plus il y a d'hyperliens, de passages soulignés, d'images, de symboles ou de boutons virtuels qui sollicitent votre attention, plus vous serez distrait(e). Demandez-vous: la page web est-elle ainsi conçue que je puisse me concentrer sur son contenu? Si ce n'est pas le cas, fermez-la immédiatement. Vous pouvez aussi télécharger le texte ou l'imprimer – et fermer la page.

Multitasking (*multitâche*) source de perte d'efficacité

Le téléphone portable collé à l'oreille, les clients mis en attente sur sa ligne fixe, il recherche avec fébrilité sur son écran d'ordinateur un fichier à imprimer pour son collègue qui attend là, planté devant son bureau. Le multitasking, la plus grande des vertus attribuée à la société de l'information: traiter plusieurs choses à la fois et faire le va-et-vient d'une tâche à l'autre sans se concentrer sur l'une d'elles. Le parallèle avec surfer sur le Net est indéniable. Le rapport au média «Internet» déteint sur les comportements.

Le multitasking fait perdre en efficacité comme l'a démontré le professeur Clifford I. Nass du département de psychologie de l'Université de Stanford à l'été 2009: les Multitâches

- perdent la capacité de différencier entre l'important et l'accessoire.
- réagissent immédiatement à l'attrait d'informations inédites et sont prêts à tout laisser tomber pour cela.
- sont plus lents à exécuter des tâches qui n'autorisent aucune alternance.
- ont toujours plus de difficultés dans leurs performances intellectuelles.

Frank Schirmacher considère même le multitasking comme un dommage corporel, car «effectuer plusieurs choses simultanément implique d'être distrait en permanence et de devoir chaque fois se reconcentrer. Ces personnes viennent à en perdre littéralement tout ce qui les différencie des ordinateurs – la créativité, la flexibilité et la spontanéité» (Frank Schirmacher, «Payback», Blessing-Verlag, 2009, p. 69–70). Préservez ces qualités qui peuvent être fondamentalement considérées comme des vertus humaines. Faites la guerre au multitasking.

Il est temps de réagir – Conseils



- **Optimiser la gestion du temps.** Travaillez avec la méthode de l'analyse ABC ou selon le principe d'Eisenhower pour pouvoir définir vos priorités. Si votre supérieur hiérarchique vous a donné des instructions et des priorités manquant de clarté, faites-les lui répéter.
- **Do not disturb!** Isolez-vous pour effectuer des tâches qui requièrent toute votre attention. Eteignez votre téléphone portable. Déviez votre ligne téléphonique. Fermez votre porte.
- **Ne faire qu'une seule chose à la fois.** Concentrez-vous sur votre tâche du moment: si vous téléphonez, vous téléphonez – et vous ne tapez pas sur le clavier de l'ordinateur, sauf si vous devez consulter des données client indispensables à votre entretien.

Troubles du sommeil, agitation, contractions musculaires et augmentation du stress

Les conséquences médicales négatives ne sont pas encore suffisamment reliées aux effets pervers des médias numériques, bien qu'il existe déjà dans certains milieux une sensibilisation élevée: les contractions musculaires sous la forme de douleurs cervicales, douleurs aux épaules et aux poignets sont imputées à l'intensité du défilement d'écran (scrolling), à fixer l'écran, à envoyer des sms, à «feuilleter» sur le smartphone et/ou à transporter son iPod où que l'on aille. Seule l'utilisation d'Internet est à l'origine de quelques effets secondaires supplémentaires:

- Troubles du sommeil, parce que nous surfons trop longtemps ou chattons avec des amis avant d'aller au lit, ce qui nous surexcite et ne nous permet pas de déconnecter.
- Augmentation du stress pour de multiples raisons – parce que nous avons de plus en plus de mal à digérer le flot d'information, parce que la peur de rater quelque chose nous hante, parce que la comparaison sociale avec nos «amis» du réseau en ligne déclenche une surenchère.
- Inquiétude, nervosité, agressivité, parce qu'il n'existe plus aucun espace pour vraiment retrouver le calme. Notre attention est constamment mise à l'épreuve.

Il est temps de réagir – Conseils



- **Faire du sport.** Après vos séances Internet, effectuez des étirements pour éliminer les contractions musculaires. Accordez de temps en temps une pause à vos tympans. Mettez votre iPod de côté.
- **Déconnecter avant d'aller au lit.** Arrêtez d'utiliser vos gadgets de communication numérique une heure avant d'aller au lit. Eteignez-les tous – votre téléphone portable aussi. Accordez-vous une infusion à base de valériane. Détendez-vous.

Changement de comportement social

L'enfermement dans le monde virtuel s'accompagne de l'isolement du monde réel. Plutôt renoncer à un rendez-vous ou l'annuler, car jouer, chatter et surfer sont bien plus divertissants. Les contacts amicaux de la vie courante sont de moins en moins recherchés. Les rencontres sont perturbées par les gadgets technologiques. La communication par sms prend le pas sur la conversation et l'on affiche les nouveaux morceaux de musique ou les dernières photos sur les smartphones – les plus jeunes montrant l'exemple.

Sans gêne aucune, le plus naturellement du monde, on interrompt la discussion dès que le téléphone portable sonne. On s'adonne volontiers au Phubbing (jeter sans cesse un coup d'œil sur l'écran du smartphone). Ou, si le sujet discuté ne soulève aucun intérêt dans le groupe, on se connecte bien vite sur le Net via le smartphone. L'interlocuteur perd simplement de son intérêt face au monde virtuel.

Mais tout ceci paraît encore anodin. Le «Knigge», guide allemand du savoir-vivre, adhère totalement à cette tendance du numérique. Depuis 2011, annoncer une rupture par voie de SMS est conforme au bon usage. Qui peut encore douter des mutations comportementales ...

Il est temps de réagir – Conseils



- **Le réel c'est l'authenticité!** Donnez la priorité à vos vrais amis. Si vous devez faire un séjour à l'hôpital, qui vous rendra visite si ce n'est eux.
- **Percevez l'essentiel.** Si vous êtes dans le doute, demandez-vous: votre Internet, votre téléphone portable, votre iPod sont-ils plus importants que vos enfants, votre famille, vos amis?
- **Le langage corporel est à lui seul le meilleur révélateur.** Ne contemplez pas les photos sur votre smartphone. Regardez plutôt le visage de votre interlocuteur. Aucune image ne remplacera jamais ses mimiques et ses gestes.

Bulle de filtrage (*filter bubble*), NSA et la fin de la sphère privée

Le 4 décembre 2009, Google fit paraître sur son blog d'entreprise un message qui devait tout changer. Sous le titre «Recherche personnalisée pour tous» fut annoncé que, dès lors, Google émettrait des hypothèses sur votre personnalité et sur les pages susceptibles de vous intéresser. Que vous soyez connecté(e) ou déconnecté(e), Google ajusterait les résultats de recherches à votre profil et vous présenterait en premier choix les pages qui, selon leurs hypothèses, seraient le plus susceptibles de vous inciter à cliquer.

La fin de l'affichage standard Google avait sonné et l'ère de la bulle de filtrage débutait. Vous faites erreur si vous croyez encore que nous recevons tous les mêmes résultats lorsque nous tapons un mot-clé sur Google. Ce n'est plus le cas. En fait, vous recevez des informations taillées sur mesure – basées sur votre comportement d'utilisateur Internet.

Ce qui paraît être positif au premier regard est en fait un piège: vous êtes approvisionné(e) avec ce que vous connaissez déjà et ce qui vous est familier. Tout ce qui, selon Google, Yahoo, Facebook, YouTube et Microsoft Live, n'est pas adapté à votre personnalité est filtré. L'approche intellectuelle d'opinions, de nouveautés et de thèmes «étrangers» est impossible, car vous n'y avez plus accès. La diversité qui rend Internet tant attractif censure aussi – et fait de vous un(e) citoyen(ne) déresponsabilisé(e).

Matière à réflexion



«Si vous ne payez pas un service sur le Net, c'est que vous n'êtes pas le consommateur, vous êtes le produit vendu.»

Andrew Lewis, alias Blue_beetle, sur la page web MetaFilter

La mentalité No-Economy «Tout type de contenu est gratuit» a son prix. Vous devenez un produit. Vos données utilisateur, que vous divulguez à tout va sur Internet, ne servent pas seulement à vous offrir des informations personnalisées, mais permettent surtout aux entreprises diffusant de la publicité online de s'adapter à votre profil. Vous – vos données utilisateur – sont exploitées sans aucune retenue.

Depuis Snowden et l'affaire NSA, il est toutefois acquis que non seulement vos activités sur le Net de Google & Co. sont analysées pour personnaliser l'information, mais que les moyens de communication numérique permettent une surveillance dont la Stasi aurait rêvé. Votre sphère privée ne l'est plus depuis longtemps. Vous êtes devenu(e) pour chacun un «homme transparent».

Il est temps de réagir – Conseils



- **Consulter les nouveautés.** Diversifiez vos pôles d'intérêt, recherchez régulièrement les nouveautés sur le Net. Variez vos mots-clés. Lisez les journaux en ligne qu'en principe vous ne liriez jamais. Utilisez les résultats de recherche qui n'apparaissent qu'en troisième ou quatrième page.
- **Pas de cookies.** Effacez régulièrement les cookies, afin d'éviter que l'on puisse vous suivre à la trace – même les pages web de tierces personnes sur lesquelles vous n'avez jamais cliqué. Activez pour cela la fonction «Supprimer l'historique de navigation après chaque fermeture» dans votre logiciel de recherche sous réglages/options.
- **Rester vigilant.** Gérez vos données avec discernement. Réfléchissez à ce que vous souhaitez communiquer et à qui.
- **Le droit de se faire oublier.** En mai 2014, la Cour de Justice de l'Union Européenne (CJUE) a statué que les firmes qui gèrent les moteurs de recherche sur Internet sont responsables du traitement des données personnelles des utilisateurs et doivent, dans certains cas, retirer de leurs résultats de recherche des informations sensibles sur une personne qui en fait la demande. Examinez si vous avez divulgué des données que vous souhaiteriez voir effacer.
- **Utiliser ce qui a déjà fait ses preuves.** Ecrivez plus régulièrement des lettres – rien n'est plus sécurisé et ne protège mieux votre sphère privée.

Autodiagnostic: Faites-vous une overdose numérique?

Depuis longtemps déjà les bienfaits du monde numérique se sont insidieusement transformés en fléau. Analysez l'emprise qu'ont sur vous les effets secondaires. Répondez spontanément aux questions suivantes par «Oui» ou par «Non».

	Oui	Non
Avez-vous plus de difficultés à vous concentrer?		
Avez-vous du mal à lire de longs textes ou à lire un livre?		
Votre esprit vagabonde-t-il constamment quand vous lisez, travaillez ou discutez?		
Ressentez-vous souvent une agitation interne lors d'activités qui exigent toute votre attention?		
Ressentez-vous sans cesse un besoin de diversion?		
Avez-vous plus de difficulté à vous souvenir de certains faits, informations ou autres?		
Avez-vous peur de rater quelque chose lorsque vous êtes offline?		
Votre téléphone portable est-il en permanence allumé – même la nuit?		
Votre premier regard au réveil est-il pour le display de votre portable?		
Annulez-vous de plus en plus souvent des rendez-vous privés?		
Connaissez-vous mieux vos amis sur les réseaux sociaux que vos amis dans la vie courante?		
Surfer plus que de raison perturbe-t-il votre rythme jour/nuit?		
Remarquez-vous de plus en plus souvent que vous passez toujours plus de temps sur Internet que ce que vous vous étiez fixé?		
Remarquez-vous qu'après avoir longuement surfé ou joué en ligne vous êtes passablement excité(e) et avez du mal à vous relaxer ou à vous endormir?		
Avez-vous de plus en plus recours aux somnifères ou aux calmants?		