



JE NE SUIS **PAS LÀ** EN CE MOMENT

De temps à autre, cela fait un bien fou
de disparaître, quelques heures ou quelques
jours, des écrans radar. De ne pas être
disponible, tout simplement. Est-ce important?

Est-ce si difficile à mettre en œuvre?

Notre journaliste, Caroline Buijs, nous raconte
son expérience de la déconnexion.





Il y a plus de vingt-cinq ans que ma sœur s'est mariée, mais je n'ai pas oublié le conseil que la femme qui présidait la cérémonie a donné aux jeunes époux : elle les a incités à débrancher le téléphone de temps en temps (les portables n'existaient pas à l'époque) pour passer la soirée en tête à tête.

Je m'en souviens parce que l'idée de se rendre indisponible, de disparaître pour un petit moment – seul, en couple ou en famille – me tentait. Pourtant, je ne l'ai pas mise en œuvre lorsque j'avais entre 20 et 30 ans. En réalité, j'ai fait exactement l'inverse : je me suis acheté un répondeur téléphonique pour être joignable 24 h/24. Imaginez que je puisse rater une invitation à boire un café ou à aller au cinéma, quelle horreur ! Et, petit à petit, mes besoins ont changé et je me suis mise à apprécier de plus en plus les soirées tranquilles à la maison. Soirées pendant lesquelles je n'avais pas envie de décrocher le téléphone. Mon répondeur a alors changé de fonction pour devenir un tampon entre le monde extérieur et moi.

SUBMERGÉE DE MAILS

Bien sûr, nous ne sommes plus en 1989, et s'isoler demande à présent bien plus d'efforts. Pour une raison évidente : toute une armée d'appareils mobiles régent nos vies, surtout les smartphones. Je suis toujours et partout joignable, que je sois à la maison ou en déplacement, en vacances à l'étranger ou plus simplement à la supérette de ma rue. Mais même si se rendre indisponible semble être un problème très moderne, il est bien plus ancien que l'on imagine. Au V^e siècle

déjà, c'était une préoccupation pour Siméon le Stylite. Le futur saint, entré au monastère à l'adolescence, se rendit compte que la vie en communauté ne lui convenait pas et décida de vivre en ermite, d'abord dans une cabane puis dans une grotte dans le désert pour assouvir son besoin de méditer. Mais sa façon de vivre lui valut la visite de nombreux pèlerins venus le consulter. Dès lors, Siméon n'avait plus le temps de méditer. Il décida de faire ériger une colonne au sommet de laquelle il pouvait tenir assis ou à genoux pour méditer et prier en paix. Mais loin de lui permettre de s'isoler, cela ne fit qu'augmenter sa popularité. Et ses visiteurs se firent de plus en plus nombreux. La colonne fut remplacée à plusieurs reprises, jusqu'à atteindre 18 m de haut. Peut-être Siméon se disait-il "Laissez-moi tranquille", lorsqu'il regardait en bas et voyait tous ces gens qui attendaient quelque chose de lui. Comme moi quand je suis submergée de mails, d'appels téléphoniques et de textos.

EN MODE PAUSE

D'où vient ce besoin de s'isoler ? Depuis bien longtemps, les philosophes le font. C'est même la base de la philosophie : prendre du recul. Le philosophe allemand Martin Heidegger (1889-1976) avait reçu en cadeau de sa femme une cabane dans la Forêt-Noire, où il pouvait écrire, réfléchir et méditer. C'était une cabane très simple, sans eau ni électricité. Martin Heidegger devait aller chercher l'eau à la pompe. Sa seule concession à la modernité était un poste de radio grâce auquel il écoutait les retransmissions des matchs ➡➡

"C'EST QUAND ON
SE DÉCONNECTE
QUE L'ON EST LE
PLUS SUSCEPTIBLE
DE TROUVER
L'INSPIRATION
ET D'AVOIR
UN SURSAUT
DE CRÉATIVITÉ"



NE T'ÉLOIGNE PAS

En 2007, *Natural England* – équivalent anglais de notre Office national des forêts – a publié une étude montrant qu'en quatre générations, les enfants ont perdu le droit de déambuler librement. En 1926, George Thomas, 8 ans, pouvait se promener seul, et même aller pêcher dans un étang à près de 10 km. Au même âge, en 1950, son gendre Jack allait à pied à l'école à plus de 3 km de chez lui et avait le droit de jouer dans les bois alentour. Sa petite-fille Vicky, elle, allait à l'école et à la piscine à pied, à 3 km. Et en 2007, Edward, le fils de Vicky, n'avait pas le droit de s'éloigner de plus d'une centaine de mètres de la maison. (Source: *Daily Mail*)

HORS RÉSEAU

* Des adresses d'hôtels et gîtes sans télé, ni Wi-Fi sont recensées sur Electrosensible.hautetfort.com/hotels-gites-sans-wifi
* Vous avez envie de rêvasser face à des endroits déserts? Faites une recherche sur Instagram avec le mot-clé #itsabandoned

de la Coupe du monde de football. Disparaître ensemble de temps en temps est non seulement bon pour le couple (ma sœur est mariée depuis vingt-cinq ans et elle a suivi ce conseil), mais pas seulement. Selon la psychologue Carien Karsten – auteur de plusieurs livres non traduits en français, notamment sur le burn-out –, notre cerveau est doté de deux systèmes d'attention différents. Une partie de notre cerveau est active lorsqu'on reçoit des informations, répond à des mails, organise sa journée ou consulte les réseaux sociaux. L'autre est active quand on se déconnecte. À ce moment-là, on est plus susceptible de trouver l'inspiration, d'avoir un élan de créativité. Carien Karsten explique que chaque individu a besoin d'une quantité différente de temps déconnecté pour se ressourcer. "Certaines personnes passent facilement d'un mode à l'autre. D'autres sont plus sensibles et s'accrochent plus longtemps aux événements. Dans ce cas, il est logique de s'accorder un temps de pause plus long." Dans son ouvrage *S'épanouir, réussir sans défaillir*, Arianna Huffington, rédactrice en chef du *Huffington Post*, parle avec enthousiasme des bénéfices qu'apporte le fait de se déconnecter régulièrement. En 2007, elle est tombée de sa chaise d'épuisement, se fracturant la pommette et se blessant à l'œil. Deux ans plus tôt, elle avait

lancé le site d'information qui porte son nom, et depuis elle travaillait dix heures par jour, sept jours sur sept. "J'essaie de convaincre tout le monde que nous avons besoin de nous retirer de temps en temps de la vie ultra-connectée que nous menons pour nous reconnecter à nous-mêmes", écrit-elle.

QUAND S'ÉCLIPSE N'EST PAS POSSIBLE

Dans son roman *Le Cercle* (Gallimard), Dave Eggers imagine un futur plutôt dystopique – une société assez totalitaire – à l'exact opposé des recommandations d'Arianna Huffington. Sa protagoniste, Mae Holland, ne se voit accorder aucun espace de solitude, à aucun moment, par son employeur, Le Cercle, une firme internet imaginaire, mélange de Google, Facebook et Twitter. Le but de la firme est de tout rendre public et de partager la vie de tous au profit de la communauté, avec des mantras comme "Partager, c'est aimer" et "La vie privée, c'est du vol." Ne pas être disponible? Si Mae ne répond pas tout de suite à un texto, elle est bombardée de messages comme "Ça va?", "Où es-tu?", "Hou-hou!" Dans la société de ce roman, toute forme de vie privée est devenue complètement impossible. Quand Mae rend visite à ses parents sans en informer ses nombreux followers, elle est réprimandée. Et quand elle part faire du kayak, ses patrons sont dans tous leurs états parce qu'elle n'a pas partagé cette magnifique expérience. Et pourquoi, d'ailleurs, n'est-elle pas membre de l'un des innombrables clubs de kayak du coin? *Le Cercle* interroge: que se passe-t-il quand la communication constante

et le partage sont à ce point devenus la norme que l'individu est considéré comme asocial quand il garde quelque chose pour lui? Car dans cette société, s'isoler ou être indisponible n'est pas envisageable. Bien entendu, il s'agit d'une fiction, mais elle donne beaucoup à réfléchir. Et d'ailleurs, ce n'est pas aussi fictionnel que l'on pourrait penser. Une collègue m'a récemment parlé de la façon dont sa fille de quinze ans communique via l'application WhatsApp. Un jour, cette collègue lui a demandé si ses amis ne pouvaient pas attendre un peu. La réponse de la jeune fille a été catégorique: "Non, maman, il faut que je réponde tout de suite. Si je ne le fais pas, ça veut dire que je suis fâchée."

DES VACANCES À LA MAISON

Eh bien, cela donne envie de se réfugier de temps à autre dans un monastère grec! Ou de passer ses vacances à la maison, comme la famille Huffington, qui reste chez elle et éteint tous ses appareils. Arianna fait de longues promenades à pied, médite beaucoup et se couche sans mettre l'alarme de son réveil. Dans son livre, elle cite l'empereur et philosophe stoïcien Marc Aurèle: "Les hommes se cherchent des retraites, chaumières rustiques, rivages des mers, montagnes [...]. Nulle part l'homme n'a de retraite plus tranquille, moins troublée par les affaires, que celle qu'il trouve dans son âme [...]. Donne-toi donc sans cesse cette retraite, et, là, redeviens toi-même." Dans ses moments de retraite, Arianna essaie de recouvrer une certaine capacité à s'émerveiller. Quand on court en rond, on n'a pas le temps de s'étonner des choses.

Selon Aristote, les humains ont toujours atteint la sagesse à travers l'émerveillement, et Albert Einstein lui-même le considérerait comme une nécessité première de la vie.

DISPARAÎTRE EN JOUANT DU PIANO

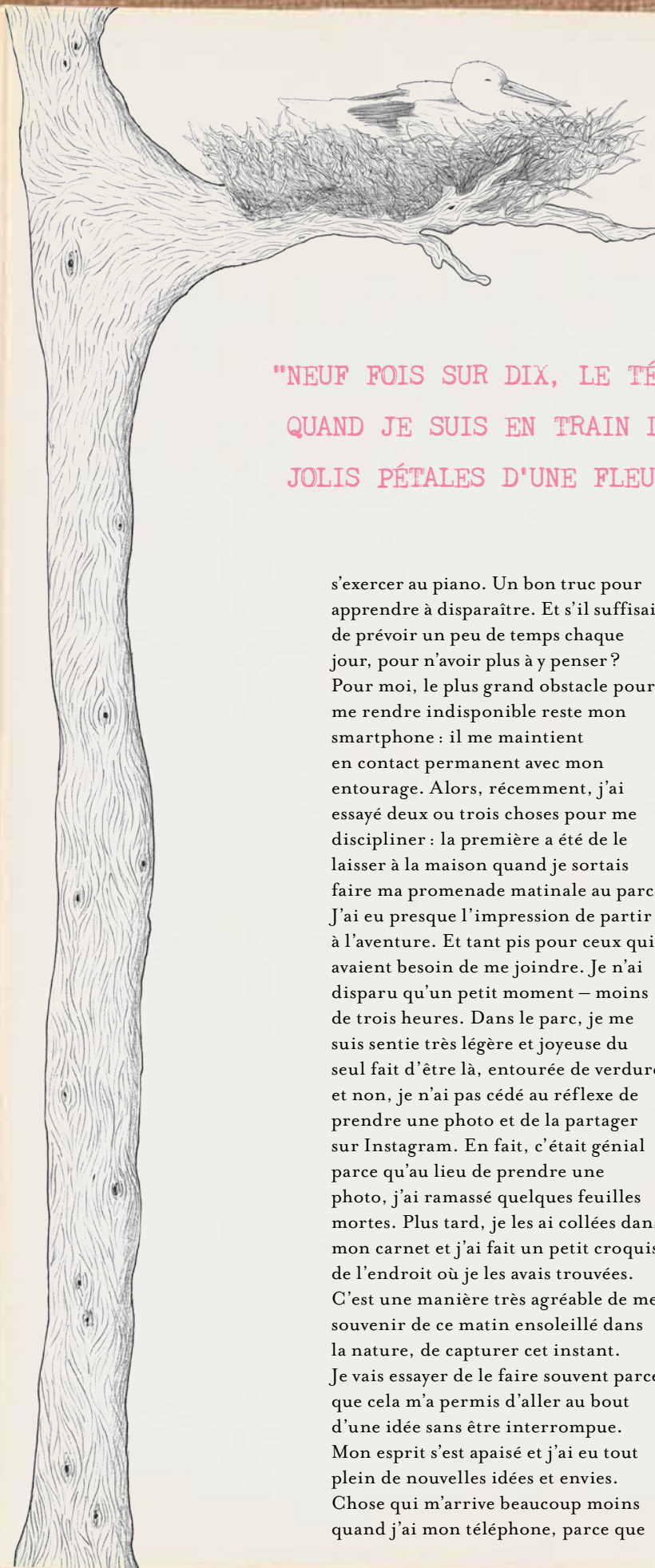
On peut aussi s'isoler en faisant de l'exercice ou en pratiquant des hobbies, par exemple en jouant d'un instrument, en dessinant, en allant courir ou en jouant aux échecs. Et bien sûr, la méditation est un moyen infailible de se ménager un moment de solitude. Alan Rusbridger, ancien rédacteur en chef du quotidien anglais *The Guardian*, a écrit un superbe livre intitulé *Play It Again: An Amateur Against The Impossible* ("Joue-le encore: un amateur face à l'impossible", inédit en français) qui raconte son pari d'apprendre à jouer au piano la très difficile *Ballade n°1 en sol mineur* de Frédéric Chopin. Cette année-là, en 2011, tandis qu'Alan Rusbridger étudiait sa ballade de Chopin, son journal publiait des scoops sur WikiLeaks et sur le scandale des écoutes téléphoniques du tabloïd *News of the World*. Cette même année a vu le Printemps arabe et le tsunami du 11 mars au Japon. La seule chose qui a empêché Alan de plier sous la pression a été son travail sur cette ballade, écrit-il. Tous les matins, il se levait vingt minutes plus tôt que d'habitude et jouait du piano en faisant abstraction de tout le reste. "Quand je joue, il n'y a de place pour rien d'autre. C'est seulement quand je suis au piano que j'arrive à tenir le reste du monde à l'écart", explique-t-il dans une interview. Alan Rusbridger se déconnectait ainsi chaque jour parce qu'il était assez discipliné pour se lever tôt et ➡➡

"J'ESSAIE DE LES
CONVAINCRE QUE
NOUS AVONS BESOIN
DE NOUS RETIRER
DE TEMPS EN
TEMPS DE LA VIE
ULTRA-CONNECTÉE
QUE NOUS MENONS
POUR NOUS
RECONNECTER À
NOUS-MÊMES"





"JE ME SUIS SENTIE TRÈS LÉGÈRE ET
JOYEUSE DU SEUL FAIT D'ÊTRE LÀ, ENTOURÉE
DE VERDURE. ET NON, JE N'AI PAS CÉDÉ
AU RÉFLEXE DE PRENDRE UNE PHOTO ET DE
LA PARTAGER SUR INSTAGRAM"



"NEUF FOIS SUR DIX, LE TÉLÉPHONE SONNE
QUAND JE SUIS EN TRAIN D'OBSERVER LES
JOLIS PÉTALES D'UNE FLEUR"

s'exercer au piano. Un bon truc pour apprendre à disparaître. Et s'il suffisait de prévoir un peu de temps chaque jour, pour n'avoir plus à y penser ? Pour moi, le plus grand obstacle pour me rendre indisponible reste mon smartphone : il me maintient en contact permanent avec mon entourage. Alors, récemment, j'ai essayé deux ou trois choses pour me discipliner : la première a été de le laisser à la maison quand je sortais faire ma promenade matinale au parc. J'ai eu presque l'impression de partir à l'aventure. Et tant pis pour ceux qui avaient besoin de me joindre. Je n'ai disparu qu'un petit moment – moins de trois heures. Dans le parc, je me suis sentie très légère et joyeuse du seul fait d'être là, entourée de verdure et non, je n'ai pas cédé au réflexe de prendre une photo et de la partager sur Instagram. En fait, c'était génial parce qu'au lieu de prendre une photo, j'ai ramassé quelques feuilles mortes. Plus tard, je les ai collées dans mon carnet et j'ai fait un petit croquis de l'endroit où je les avais trouvées. C'est une manière très agréable de me souvenir de ce matin ensoleillé dans la nature, de capturer cet instant. Je vais essayer de le faire souvent parce que cela m'a permis d'aller au bout d'une idée sans être interrompue. Mon esprit s'est apaisé et j'ai eu tout plein de nouvelles idées et envies. Chose qui m'arrive beaucoup moins quand j'ai mon téléphone, parce que

neuf fois sur dix, il sonne quand je suis en train d'observer les jolis pétales d'une fleur. "Tu peux rapporter du lait, s'il te plaît ?" ou encore "Est-ce qu'on peut retarder le rendez-vous d'une heure ce soir ?" La seconde chose que j'ai réussi à faire c'est déposer mon téléphone dans une corbeille de l'entrée à 19h30 (mon mari et mes enfants font dorénavant de même). Après cela, nous avons du temps pour discuter ensemble ou faire ce que l'on veut. Il m'arrive de regarder un film, seule ou avec les enfants, ou alors je dessine un peu ou je lis un livre. Parfois je me contente de rêvasser. Et quand on fait une pause pipi pendant le film, je ne me jette pas sur mon téléphone, je pense à ce que je viens de voir. Mon esprit est actif de lui-même, pas en réponse à une sollicitation extérieure. Tout ceci s'apparente à une version contemporaine du "débrancher la prise du téléphone" conseillé à ma sœur et à son mari il y a bien des années. Parce que parfois, il ne s'agit pas de se couper du monde, il s'agit de créer des connexions différentes. ●

À LIRE

- * "S'épanouir, réussir sans défaillir", d'Arianna Huffington, Fayard, 22€.
- * "Le Cercle", de Dave Eggers, Gallimard, 25€.