



© KEYSTONE / EPA / UNIVERSIDAD MIGUEL HERNANDEZ / ARCHIVES

Comment élaborer un art de vivre avec le Net?

Les «hyperconnectés» sont-ils heureux? Éléments de réponses à l'occasion de la parution du livre de Thierry Crouzet, *J'ai débranché*, fruit de six mois d'abstinence à Internet.

SAMUEL DIXNEUF

Vingt-huit janvier 2011. L'Égypte se coupe de la galaxie internet. Le gouvernement de Moubarak, effrayé par les prémices du printemps arabe, débranche la prise. «En vingt-quatre heures, on a perdu 97% du trafic internet égyptien», se souvient Julien Coulon, le cofondateur de Cedexis. Stupeur. Thierry Crouzet, agitateur hyperconnecté, auteur du livre *Le peuple des connecteurs* qui théorise l'émergence d'une nouvelle organisation politique et sociale du monde à travers le réseau des réseaux, ne manque pas de réagir. Sur son blog, bien-sûr.

Il y cite Vilayanur S. Ramachandran, le célèbre neurologue indien: «Il n'y a plus de différence entre [nous] et les autres hommes. A travers nos neurones-miroirs, nous ne formons plus qu'un». Et commente: «Les cerveaux des Égyptiens ont perdu leur lien avec les autres cerveaux de l'humanité. Ils se sont coupés d'une immense base de données, d'idées, de rêves, de désirs (...) Une telle césure peut-elle se prolonger? Une fois que des millions de personnes sont plongées dans le grand bain de l'humanité, peut-on les en arracher? J'ai envie de croire que non. Qu'un manque terrible se fera sentir chez eux et les poussera à toutes extrémités pour rétablir le contact». L'histoire lui donnera raison.

1^{er} avril 2011. Deux mois plus tard, le jour de la première *Journée mondiale sans Facebook*, Thierry Crouzet débranche «sa» prise, une déconnexion qui va durer six mois. Cette décision agite le microcosme de ses fidèles lecteurs. L'idée, qu'il avait esquissée sur son blog dès le mois de février, se trouve confirmée de façon inattendue par une crise d'angoisse carabinée qui l'envoie à l'hôpital. Trop de stress, trop de pression? «Quand est-ce que le Net me fait plus de mal que de bien?», s'interroge-t-il. «J'ai ressenti le besoin de me déconnecter et de m'arracher au stress des *timelines* (...) Il me fallait me couper du flux, de mon réseau social, de ma mémoire... d'une part peut-être

essentielle de mon intelligence... pour retrouver un temps long dont j'ai perdu l'usage. (...) Si je mesure la force politique du Net, si je n'ai cessé de la décrire et de la théoriser, je n'ai pas pris le temps d'élaborer un art de vivre avec le Net.»

REPROGRAMMATION DU CERVEAU

Bien que Thierry Crouzet s'en défende, l'un des postulats de départ du livre *J'ai débranché* n'est guère éloigné de celui de l'auteur américain Nicholas Carr. Ce dernier, dans son ouvrage *The Shallows* – récemment traduit en français sous le titre *Internet rend-il bête?*, allusion à un célèbre article qu'il avait signé en 2008 pour *The Atlantic* – regrette la superficialité de la pensée contemporaine, noyée dans le champ d'investigation infini offert par le Net. Selon lui, notre cerveau a été ni plus ni moins reprogrammé par l'utilisation de nos «gadgets». Thierry Crouzet parle, lui, de cyborisation et d'être-réseau.

Cette crainte d'une reprogrammation du cerveau qui, pour Carr, rime avec dévaluation – l'auteur américain rencontre ici bon nombre de contradicteurs – remonte au moins à l'apparition de l'écriture et à Socrate, à qui Platon fait dire, dans le dialogue *Phèdre*, qu'«elle produira l'oubli dans les âmes en leur faisant négliger la mémoire.» Le débat autour d'Internet ne serait donc que le dernier avatar d'une joute millénaire passée par l'invention de l'imprimerie, de la radio et de la télévision.

Ce qui semble nouveau, en revanche, c'est cette recherche d'un art de vivre à l'époque de l'hyperconnectivité et de la vitesse. Thierry Crouzet précise, avant même la rédaction de son livre, et contrairement à Carr, qu'il n'entend pas dénigrer un outil auquel il doit tout – argent, notoriété et même son unique licenciement. Mais il ne veut pas non plus être «consumé par ce qui l'avait nourri». Il compte décrire, une fois déconnecté, «comment [sa] vie évolue, comment elle se réorganise, com-

ment [il] arrive à revivre à l'ancienne... tout en parlant de [son ancienne] vie de connecté (...) avec distance et humour.»

Le livre se place, selon son auteur, au niveau technologique de 1985. Nul besoin pourtant de remonter aussi loin. Pour la plupart des utilisateurs d'Internet, l'émoi du premier email se situe au mitan des années 1990. Les réseaux sociaux, Facebook en particulier, ont commencé à s'immiscer dans la vie de millions de personnes aux alentours de 2006, pour les *early adopters*. Twitter fait encore figure de petit nouveau, même si certains l'utilisent depuis trois ou quatre ans. Il n'aurait donc fallu que quelques années pour que notre vie sociale, et même le fonctionnement de notre cerveau soient chamboulés en profondeur.

Des études conjointes confirment l'ampleur du phénomène: en moyenne, un employé de bureau regarde sa boîte email une quarantaine de fois par heure, soit une fois toutes les minutes trente. Des utilisateurs privés de leur smartphone pendant 24 heures ressentent des vibrations fantômes ou cherchent compulsivement leur téléphone, dans un état de fébrilité permanent. Les chercheurs notent un raccourcissement de la durée d'attention et des tempéraments de plus en plus impatientes. En outre, la présence sur les réseaux sociaux stimule la production d'ocytocine, l'hormone de l'empathie et de la confiance, et d'adrénaline.

Au-delà de ces effets, Internet se révèle être une redoutable machine de mise en scène de soi. L'ouverture aux autres peut alors se muer en un narcissisme mal maquillé. Et lorsque le narcissique ne retire pas sa dose de louanges de ses articles de blogs, de ses bons mots sur les réseaux sociaux ou de ses photos de vacances, il aura tendance à déprimer et à en faire encore plus pour attirer l'attention. Thierry Crouzet ne s'en cache pas d'ailleurs. «Je suis un narcissique prêt à tout pour attirer l'attention.» Selon un sondage récent, «57% des jeunes utilisateurs des réseaux sociaux le font

pour attirer l'attention et soigner leur réputation». Mais l'énergie investie dans ces activités en vaut-elle la peine? Sommes-nous en train de nous «consumer»?

«RÉAPPRENDRE À VIVRE»

L'anti-tendance est ainsi l'arme ultime de ceux qui veulent rester tendance. La déconnection est déjà dans l'ère du temps lorsque Thierry Crouzet commence la rédaction de son livre. Les médias parlent de *social media fatigue*. Facebook serait devenu trop *mainstream*, menacerait la vie privée, mais surtout nos relations sociales et familiales et, partant, notre équilibre global. Il faut «réapprendre à vivre», martèlent alors blogs et magazines. Thierry Crouzet a la satisfaction (narcissique) de signer le premier livre sur une expérience de déconnection. S'il évoque celui de Susan Maushart, joliment intitulé *The Winter of our disconnect*, c'est pour souligner qu'il ne se retrouve pas dans ce qu'elle écrit.

Dans son ouvrage, il choisit en effet d'écrire en spectateur de lui-même. A travers une trame chronologique, qui prend parfois la forme d'un journal, il raconte sans tabou son passé, ses rêves, sa famille, ses amis. Il met en scène Isa, qu'il n'ose pas appeler sa femme. Elle devient rapidement un personnage à part entière du livre, un *alter ego* qui fait entendre à l'auteur, souvent avec ironie, ce qu'il ne veut pas voir.

Même si ce dernier finit, après de longues hésitations et de nombreux essais infructueux, à se rendre régulièrement chez un psy, ce sont surtout ceux qui partagent sa vie qui se révèlent être ses meilleurs analystes. Le livre recèle donc une part d'intime importante, comme son sujet, qui se lie si étroitement à nos pratiques contemporaines. S'il n'est pas dénué d'humour, on y trouve surtout un homme qui ne cherche pas à cacher ses travers, ses échecs ou ses frustrations. Sans Internet, comment gérer son temps libre? En regardant cuire un

gratin dauphinois, par exemple. Comment utiliser son énergie, une fois celle-ci revenue – l'expérience de déconnexion débute en effet par une période d'épuisement? En allant arpenter les Pyrénées, «heureux d'être soi-même et nul autre».

La renaissance de l'auteur, longue à se dessiner, passe par l'appropriation d'un nouveau rapport au temps, par un travail réflexif et finalement, par un travail sur le corps. Point par modération mais pour «vivre plus intensément», qu'il soit connecté ou non.

Thierry Crouzet esquisse donc un art de vivre qui s'astreint à l'essentiel. Un art de vivre fait de volonté, de discipline, mais aussi de joies. Internet, débarrassé des pratiques parasites que sont l'addiction ou la compulsion, redevient pour l'auteur l'outil idéal pour changer «le vieux monde qui s'essouffle».

Thierry Crouzet, *J'ai débranché. Comment revivre sans internet après une overdose*, Fayard (11 janvier 2011), 314 pages.