

«EN SIX MOIS, JE ME SUIS SEVRÉ DU WEB»

CYBERADDICTION Le blogueur Thierry Crouzet passait sa vie en ligne, jusqu'au jour où sa santé l'a obligé à déconnecter. Récit.

Accros du Net et des réseaux sociaux, attention: le «burn-out numérique» vous guette! Thierry Crouzet l'a rencontré. C'était chez lui à Balarruc (F), en pleine nuit, il y a tout juste un an. Le blogueur français se sent oppressé et croit à une attaque cardiaque. A l'hôpital, les médecins parlent de simple crise d'angoisse. Aussitôt rassuré, le cyberhyperactif se saisit de son smartphone pour raconter sa nouvelle aventure à ses followers. Et là, c'est la prise de conscience. «J'ai compris que ce réflexe n'était pas normal et que c'était mon abus d'Internet qui m'avait conduit là.»

Depuis des années, l'influent blogueur et écrivain, auteur du «Peuple des connecteurs», voit dans le Web «un terrain de bataille politique». Il y passe toutes ses journées

et jusqu'à 2000 personnes consultent quotidiennement ses écrits.

«Chatter, tweeter, e-mailer, bloguer, je ne faisais que ça. Quand les autres nous lisent, on a l'impression qu'ils nous aiment. Quand il n'y a pas de réactions, il y a frustration. Quand il y en a, on est si content qu'on en veut davantage. J'ai voulu me libérer de cette dictature du temps réel.» Un mois et demi après son burn-out, Thierry Crouzet décide de débrancher et de tirer un livre* de ce qu'il pressent être une «expérience initiatrice». Pendant six

mois, son ordinateur ne lui servira plus que de machine à écrire. Avant cela, il informe ses cyberamis de sa démarche. Certains approuvent. D'autres disent qu'il n'y arrivera pas. Ils se trompent.

Au début du sevrage, le Français sent une immense fatigue s'abattre sur lui. Quand il ne dort pas, une sensation de désœuvrement l'habite. «C'est là que j'ai compris que j'étais addict. Quand ma femme le disait, je ne la prenais pas au sérieux. Même avec elle et nos deux enfants, j'avais toujours mon smartphone à portée de

main et je m'échappais à tout moment sur le Net pour répondre à des posts. Je n'étais jamais tout à fait quelque part. C'était un peu comme faire l'amour à quelqu'un en pensant à quelqu'un d'autre.»

Peu à peu, Thierry Crouzet redécouvre l'ennui et les plaisirs simples qui en découlent. «Je me suis surpris à avoir des bouffées de joie dans la nature, juste du fait d'être vivant et de profiter. Ces moments, le Net me les avait volés.» Le quadragénaire, qui avait pris l'habitude de picorer un paragraphe ici, une phrase là, se remet à lire un livre d'un bout à l'autre. «La nuit, mes rêves sont devenus plus lumineux, plus riches, plus hallucinatoires.»

Aujourd'hui, il s'est reconnecté, mais ces bienfaits perdurent. Désormais, le Web, ce fils de pêcheur y navigue de façon équilibrée. «On nous a fait croire qu'en étant présent sans cesse sur Internet on allait pouvoir changer les choses. Alors qu'en réalité vivre le temps réel en ligne annihile les vraies émotions.»

● LAURENT GRABET

laurent.grabet@edipresse.ch

LIRE L'ÉDITO CI-CONTRE

* Thierry Crouzet, «J'ai débranché», Fayard

Les internautes suisses touchés

70 000

personnes sont cyberdépendantes dans notre pays, d'après Addiction Suisse.

110 000

personnes sont menacées de le devenir, d'après l'étude Eidenbenz.

5 à 10%

des internautes sont accros, d'après le Pr Zullino, spécialiste en addictologie aux HUG.

80%

des patients traités aux HUG pour cyberaddictions sont des hommes.



Thierry Crouzet vit des ouvrages qu'il écrit sur l'informatique et le Web. Malgré cela, il est désormais moins présent derrière son écran.

LA QUESTION DU JOUR

Vous sentez-vous capable de ne plus utiliser Internet?

debat.lematin.ch