

SOCIÉTÉ TENDANCE



PH. HELLER/SIGNATURES POUR L'EXPRESS

Être heureux « sans »...

... sans la télé, Internet, le portable ou les produits en plastique... Pour un temps ou pour toujours, ils ont décidé de renoncer aux objets fétiches de notre quotidien. Rencontre avec ces néo-aventuriers de l'abstinence en quête d'une liberté perdue.

Dans l'air et sur les visages, l'excitation un peu folle des grands jours. Il faut dire, ce n'est pas tous les quatre matins qu'on assiste à un sacrifice en bonne et due forme. Massées au pied du balcon, une centaine de personnes guettent l'exécution, un sourire presque pervers aux lèvres. Il y a Mme le maire, des familles et des poussettes, et même une délégation suisse. En haut, le bourreau, goguenard, s'échauffe dans sa parka vert

HAPPENING Depuis quatre ans, une « semaine sans télé » est organisée à Offemont, en Franche-Comté.

acidulé, le genre de couleur à râper la rétine. Ces gens-là n'ont décidément aucune morale.

Offemont, commune de Franche-Comté, en lisière de Belfort : 3 500 habitants et, depuis quatre ans, une « semaine sans télé », qui, fin janvier, crée l'événement. Le jour de l'inauguration, les équipes municipales marquent le coup, façon happening, en précipitant de vieux postes dans une benne. « Non, pas la télé ! » s'époumonent des clowns en feignant de stopper le lanceur. Eh ben si, justement, la télé. En moins de temps qu'il n'en faut pour dire « sacrilège », les écrans rebondissent sur un matelas dans un bruit... de téléviseur qui rebondit sur un matelas. Les applaudissements fusent. « Je me suis aperçue que, l'hiver, les gens restaient chez eux, explique Brigitte Chevillat, adjointe chargée de l'animation, à l'origine de la manifestation. Je ne suis pas

antitélé, mais on sait que c'est souvent devenu un réflexe : on rentre, on allume. » La mairie s'emploie donc à proposer des animations gratuites - karaoké, cours de cuisine ou de danse, jeux de société... - et toute la ville se met au diapason. Le patron du Logis des ours, l'hôtel local, incite ses clients à ignorer le récepteur, et celui du Briand, l'unique bar-tabac-PMU de la commune, éteint ses huit écrans durant une journée. Mais ça râle. « Je suis obligé de dire que rien ne marche, s'amuse Senad Kurtovic. Regardez-les, rivés sur les courses ! C'est une drogue. »

Se priver pour interpellier les esprits, s'abstenir pour redécouvrir la vie, ses petits plaisirs, ou qui l'on est : de plus en plus, nos sociétés saturées de modernité et d'ultra-performance technologique s'essaient à l'ascèse volontaire, cherchant à expérimenter, pour une semaine, un an ou plus,

une vie « sans ». Des Etats-Unis (où une université a tenté, pendant sept jours, de sevrer ses étudiants de Facebook et de Twitter) à la Finlande (où une famille s'est mise, un an durant, à la diète pétrolière) on ne compte plus ces opérations de « dégraissage », selon le mot du sociologue Michel Maffesoli, qui a publié *Le temps revient : formes élémentaires de la postmodernité*, aux éditions D. de Brouwer.

« J'aime me lancer de petits défis, je trouve ça drôle »

En France, les 12^{es} Journées mondiales sans téléphone portable se sont tenues début février, et leur inventeur, Phil Marso, est formel : « En 2001, on me rigolait au nez, alors qu'aujourd'hui mon rendez-vous paraît évident. » Avec son récit, savoureux comme un baba à la vodka, de ses six mois de retraite dans une cabane au bord du lac Baïkal (*Dans les forêts de Sibérie*, Gallimard), Sylvain Tesson n'en finit pas, lui, d'envoûter les lecteurs. « Raisons pour lesquelles je me suis isolé [...] : j'étais trop bavard, je voulais du silence, [...] par détestation du téléphone et du bruit des moteurs. »

La télévision publique n'est pas en reste : après *Une semaine sans les femmes*, son docu-réalité diffusé l'an dernier, France 2 a créé le buzz, il y a quelques semaines, avec *Une semaine sans électricité*, ou le destin de huit familles en manque d'aspirateur et de téléviseur (oui, encore lui). « Le "sans" est une bonne forme narrative car la privation induit une révélation, souligne Nathalie Darrigrand, directrice de l'unité magazines de société de France 2. On se déleste du poids des habitudes et on voit les choses un poil autrement. »

Cette nuit de février 2011, Thierry Crouzet s'est réveillé blême et suffoquant. Diagnostic : crise d'angoisse. Bizarre, pense cet ancien journaliste, qui a fondé au début des années 1990 les magazines *PC Expert* et *PC Direct* : tout va bien, je suis heureux. Allongé sur son lit d'hôpital, il dégaine son portable, parcourt ses e-mails,

patrouille sur les réseaux sociaux. Le soir même, à peine rentré chez lui, il publie sur son blog l'histoire de sa nuit de cauchemar. C'est alors qu'il se rend compte à quel point le Net a vampirisé son existence. « J'ai fait un burn-out numérique. Même à 2 heures du matin, quand je me levais pour aller aux toilettes, je vérifiais mon smartphone ! » Alors, il dit stop. Pendant six mois, il part à la reconquête de lui-même à coups de séances chez le psy, de randonnée en montagne et de balades en kayak. « Il y a eu des moments difficiles, mais aussi des instants d'intense jubilation », raconte l'auteur de *J'ai débranché* (Fayard).

Car, pour tous ces cénobites modernes, l'expérience de l'interdit ne s'apparente pas vraiment à une punition. « J'aime me lancer de petits défis, je trouve ça drôle », assure Amandine Berger, une blogueuse trentenaire qui, en 2011, a tenté « un an sans nou-



R. HELE SIGAULT/POUR L'EXPRESS

veaux vêtements ». « Mes amis me disaient : "Ça doit être tellement dur..." Mais pas du tout ! J'avais une bonne garde-robe à la base. Là, en faisant des recherches, je suis tombée sur l'histoire d'une Américaine qui a passé un an sans produits *made in China* et j'ai décidé de faire pareil. » Avec sa traque de l'huile de palme dans l'alimentation et les produits d'hygiène, Adrien Gontier, un thésard en géochimie de 26 ans, lui aussi « s'éclate ». Il scrute les étiquettes, appelle les services consommateurs des entreprises, cherche des plans B. « Quand je démasque un nouveau produit, je me dis : génial, j'ai encore levé un lièvre ! »

Se priver pour interpeller les esprits, s'abstenir pour redécouvrir la vie, ou qui l'on est...

DÉSINTOXICATION
Les « sans », ces ascètes d'un nouveau genre, disent gagner en équilibre.

« Noyé sous les responsabilités, sans possibilités de mobilité importante, on cherche un moyen d'apporter du changement en misant sur un domaine sur lequel on a prise », analyse le sociologue Nicolas Herpin (*Sociologie de la consommation*, La Découverte). En coupant leur fil à la patte, ces néo-aventuriers testent leurs limites et goûtent leur liberté retrouvée. « Avec mon téléphone portable, je me sentais un peu prisonnier, on savait toujours où j'étais », déplore Laurent, un enseignant de 35 ans. Emmanuelle Grün, elle, a poussé le vice jusqu'à se lancer, à pied, sur les routes de France, sans carnet de chèques ni monnaie. Mais avec un âne. « On nous fait croire que sans argent et sans les machines, on n'est capable de rien, critique cette enseignante et auteure [*Du soleil dans les yeux et le pas de l'âne comme un cœur qui bat*, Yvelinédition]. C'est faux. Une telle expérience vous fait développer des capacités insoupçonnées. On en ressort moins angoissé par rapport à l'avenir. »

Au terme de leur entreprise de dépouillement contrôlé, tous assurent avoir gagné un équilibre. Presque une nouvelle identité. « J'étais ailleurs tout le temps, aujourd'hui je suis plus paisible, estime Thierry Crouzet. Même mon écriture s'en ressent. » Adrien Gontier, lui, sait déjà qu'après sa vie sans huile de palme, il sera « un meilleur citoyen », encore plus attentif au gaspillage et prompt au recyclage. Quant à Katia, sa croisière antiplastique a pris tellement de place qu'elle en a fait un métier. Elle a monté son entreprise et vend des produits biologiques et naturels. « J'ai beaucoup de messages de personnes qui me disent merci », raconte cette trentenaire, qui reçoit une quinzaine de commandes par jour, contre trois par semaine en 2009. Pas de doute, la France des « sans » est en marche. Encore un paradoxe de l'époque, à l'heure où s'allonge la liste de ceux qui se privent à cause de la crise et se verraient bien, eux, vivre une vie « avec ». ● NATACHA CZERWINSKI