

Ma vie sans numérique

Sophie BAJOS de HEREDIA 18 Août 2016



Maroc, vacances, enfants... Le journaliste Pierre-Olivier LABBE n'est pas loin d'être au paradis, quand il découvre que la maison où il va vivre dix jours n'a pas d'accès internet.

« La violence du choc que j'ai ressenti m'a stupéfié. Pour moi qui vivais greffé à mon smartphone, bourré d'alertes en tous genres (courriels, messages, notifications Facebook, Twitter, etc.), c'était inconcevable de ne plus être en permanence connecté. J'avais l'impression qu'on m'avait coupé les deux bras, exclu brutalement du monde. » Dix jours de cauchemar, un retour boulimique sur le Web, mais, et surtout, une interrogation : « Est-ce que j'étais le seul à être comme ça ? À ne plus être capable de vivre normalement ? »

La révolution numérique a frappé de plein fouet la génération des quadras. *« Un peu comme si on nous mettait une Formule 1 entre les mains, sans avoir passé le permis. »* Pierre-Olivier LABBE décide de faire un film *« pour comprendre et analyser ce qui se passait. Internet est aussi révolutionnaire que l'invention du feu ou de l'imprimerie. Avec du positif et du négatif. Il y a deux aspects dans l'usage que nous faisons du Net. L'utile, indispensable à la vie professionnelle. Et le social, notamment avec les réseaux sociaux, qui peut très vite être addictif. Le Net devient un miroir, exalte le culte de soi. C'est la numérisation du nombrilisme ; il faut être le premier à poster une info, un truc drôle, à faire le commentaire pertinent. Ensuite, on guette le nombre de like, vérifie qui réagit, qui nous suit, qui nous aime... C'est un formidable accélérateur – et révélateur – de nos névroses. »*

Trois mois de sevrage

Le film se fera sur trois mois à New York, sans ordinateur ni smartphone. *« Je n'ai emporté qu'un antique téléphone juste pour être joignable par mes enfants. »* Le premier mois, passée la réelle appréhension de la coupure, c'est un sentiment de calme, de quiétude qui prévaut : *« Un vrai bien-être. J'ai redécouvert le téléphone, repris le temps de parler aux gens, de les écouter, le plaisir de partager des émotions par l'inflexion de la voix et non plus par un smiley. L'autre chose essentielle a été l'écriture et la lecture, le temps retrouvé »*

Mais les joies de la nouveauté épuisées, le manque et l'inconfort se font sentir. *«Au début du deuxième mois, j'apprends par un copain qu'une amie avait accouché prématurément. Il avait été prévenu sur Facebook. Ma première réaction a été, je dirais, affolée ; je ne m'étais pas manifesté. Sans compter un réel sentiment d'exclusion : le monde tournait toujours sans moi ? Et puis, très vite, j'ai relativisé : où était l'urgence ? J'ai appelé mon amie, une semaine après, certes, mais bon, elle allait bien, le bébé aussi, il n'y avait rien de grave. Ni d'urgent. On pouvait respirer. »*

Le dernier mois a été dur et long. *« Professionnellement parlant, surtout dans mon métier, sans Internet, tu es mort. Et, socialement, on est vraiment coupé de tout. Pas des vrais amis ni des proches, mais de tout l'entourage amical et professionnel. Qui manque. »*

De retour en France, au smartphone et à l'ordinateur, il a fallu apprivoiser à nouveau la bête. *« J'avais 6000 courriels en attente que j'ai décidé de supprimer sans les lire. Remettre les compteurs à zéro, démarrer une gestion plus saine et redonner aux réseaux sociaux leur rôle d'outil. J'ai supprimé toutes les notifications ; quand je le décide, je regarde si j'ai des courriels ou des messages. Tout cela demande de la vigilance. Éteindre son téléphone la nuit, accepter d'attendre, de différer. C'est vrai qu'on est toujours sur le fil, qu'on risque de se faire submerger très vite. »* Mais la liberté est à ce prix.

Sophie BAJOS DE HEREDIA