

Digital Détox Day : ménage de printemps !

*Numérique : Voyagez léger,
sans stress ni risques !*

Au fil des précédents DDD8, vous l'avez compris : nos temps d'usages numériques excessifs sont un point central. Trop de temps passé, zapping permanent, immédiateté ou fracture de nos biorythmes nous font perdre nos repères, nos équilibres essentiels et bonnes alternances : temps de travail et repos, de stress et détente, de création et concentration, d'action et récupération, etc. Pour une part, cela provient insidieusement de l'envahissement progressif du numérique : avec plus de 250 alertes (messages, informations, like...) quotidiennes un mobile suractive notre système psychoactif.

Et si nous faisons un ménage de printemps ?

Le plus souvent votre hyperconnexion s'est développée selon un processus silencieux vers une conduite chronique ou addictive bien connue ([la spirale des 9 C](#))¹. C'est le « toujours plus » de connexion : ils conduisent à des « trops » à hauts risques dont on perd la maîtrise. Ces trops de durées, d'immédiateté et de rythmes faussés se conjuguent : **surexcitation** et **surcharge mentale** ou **"infobésité"**, **usage chronique** (du stress épisodique au stress chronique) ou addiction, diminution du sommeil et/ou accroissement de la sédentarité, etc.

Insidieusement la permanence numérique conduit à vivre dans **l'immédiateté « compulsive »** : elle est **à hauts risques pour notre sécurité numérique** (ouverture sans réfléchir de liens, fichiers, sites, pourriels, etc.) et **notre E-Réputation** (ex. réactions à chaud stigmatisantes voire illicites, sextos que l'on regrette, surabondance de visite de sites licencieux tracés, etc.). L'effacement des repères-temps et rythmes essentiels, nous a éloigné des « rituels ». Pourtant ils peuvent être sympathiques et utiles pour nos hygiènes (physique, mentale et sociale) et donc de nos santés, performances, sécurités et bonheurs. C'est **l'esprit du rituel DDD8** : **ce mois-ci** même s'il n'y a plus de saison faisons un **ménage de printemps** !

Profitons des neurosciences et de l'addictologie !

Pour comprendre ce qui nous arrive et trouver des solutions empruntons **aux neurosciences les repères des mécanismes fondamentaux** de notre cerveau et **à l'addictologie sa stratégie globale** en trois dimensions. En effet nos dérives naissent d'un triumvirat : la trop exclusive « rencontre entre la **personne** (nous-même), dans notre **environnement** avec un **objet** ». L'analyse de ses trois dimensions permet de prévenir ou réduire nos dérives comportementales dans leur ensemble... « morceau par morceau » : un gros problème insoluble se résout en l'abordant par plus petits bouts !

Neurosciences et addictologie guident ce livret : pour être concret nous prendrons l'exemple du stress numérique et pour une première fois nous ferons un focus sur la dimension "objet". Reprendre la maîtrise de notre "doudou dont on devient le toutou" est un premier pas simple vers la "désaddiction". A chacune des 3 dimensions un éclairage pédagogique ou pragmatique :

- **La personne** - Toujours plus ? Stress et addiction numérique : un couple diabolique
- **Le numérique** - Qui est le maître ? Moins d'alertes = moins de stress, notre vie 3.0 nous appartient !
- **L'environnement** - Réseaux sociaux ? Vivons avec de vrais amis.



La personne Toujours plus ? Stress et addiction un couple diabolique

Parmi les risques de l'hyperconnexion, il en est un que nous rencontrons tous : le stress numérique. Ne sommes-nous pas tous plus ou moins stressés ou vivons... avec un entourage stressé "contaminant" ? C'est donc ce sujet qui illustre la dimension « personne » et que les neurosciences décrivent si bien !

Tous sous tension : mais jusqu'où ?

Même au repos, le cerveau demeure très actif² : notre cerveau fonctionne en permanence.

Il est **toujours sous tension** : tension se traduit par stress en anglais...

Lorsque notre mobile est aussi sous tension, il nous alimente de messages de toute nature : bonne nouvelle lue avec fébrilité, mauvaise nouvelle ou message entraînant une action de notre part que l'on a envie de faire... ou pas. Notre smartphone nous adresse une multitude d'alertes quand il s'allume, sonne, clignote, vibre ou active ... un autre objet connecté. Chaque alerte est un stress : **conjugué à notre tension de base, ces alertes numériques suralimentent nos risques de stress chronique.**

La majeure partie d'entre nous sous-estime énormément l'usage des smartphones. Nous sommes 68 % à croire que la consultation des smartphones est de moins 30 fois par jour : en fait plus de **220 fois par jour** !

Stress et processus addictif : les neurosciences décodent pour nous

Nous consommons chaque message numérique par plaisir ou facilité d'action, soulagement ou détente. Ces besoins et envies de stimulants ou déprimeurs développent les conduites addictives « recherche de plaisir ou soulagement [...] de plus en plus fréquents et de moins en moins contrôlables » (Dr A. Goodman).

Grâce aux neurosciences nous savons que stress et addictions sont intimement liés car ils activent les **mêmes neuromédiateurs**. En premier lieu la **dopamine**, puis la noradrénaline « cousine » de l'**adrénaline**. Nous savons aussi que deux neuromédiateurs – la noradrénaline et la sérotonine – sont couplées pour assurer nos harmonies de vie entre activité et sérénité : le stress chronique comme l'addiction les découple³ ! Ainsi nos mises en tension permanentes 3.0 créent le **couple diabolique stress-addiction** dans toutes ses dimensions.

Chaque stress ou excitation numérique nous conduit à être **"dopé à la dopamine, drogué à l'adrénaline"**.

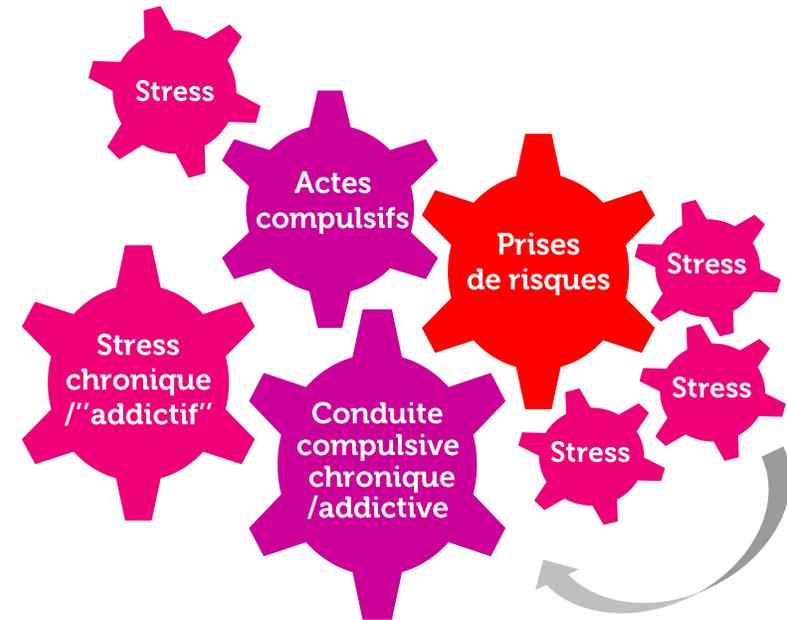
Smartphone : les Français plus drogués qu'on ne le croient analyse BFM TV par ses experts⁴.

Se déconnecter devient difficile car tel un drogué nous devenons en manque d'alerte et informations. Nous sommes victimes du « syndrome 3.0 » baptisé FOMO (Fear Of Missing Out) : la peur de manquer un message intellectuel (ex. une « news ») ou émotionnel (ex. un « like »). Le vide numérique se vit comme un passage dépressif : vite, une dose d'adrénaline !

Prises de risques : des mécanismes qui s'auto-alimentent

L'industrie numérique (Ericsson) elle-même le confirme : devenu **consommateur compulsif**, une vidéo qui se charge trop lentement enclenche un stress : il augmente par exemple de 38% le rythme cardiaque !

Plus de 6 secondes d'attente lors d'un téléchargement stressent. Ces études sont tellement fiables que YouTube limite désormais ses publicités obligatoires... à 6 secondes malgré l'handicap financier !⁵ Et si tout l'enjeu des bons usages numériques était de réduire un risque nouveau : le « stress addictif » ?



Et vous où en êtes-vous ?

Avant de passer au nettoyage de printemps « technique » ci-après, posons-nous les bonnes questions : elles ont fait l'objet du livret « où j'en suis ? » dont les tests sont en ligne ou téléchargeables⁶

<https://www.federationaddiction.fr/decouvrir-discerner-demarrer-pour-mieux-vivre-avec-le-numerique/>

Si vous êtes dans le trop cela vous motivera sans doute à passer aux pages suivantes : la motivation reste la 1^{ère} des clés pour un changement d'usages ou de comportements !

Le numérique : gardons la main !

Tant « notre temps de cerveau disponible » capté par le numérique que les mécanismes psychoactifs du stress et de l'addiction, nous rendent « accros ». Et si nous commençons par réduire le stress latent du à la "nomophobie", cette peur de perdre notre smartphone et nos données « sensibles ».

Même les grands reporters prennent leurs précautions !

Suite aux Assises de journalisme de Tours, Camille Tyrou nous propose avec Matthieu Mabin grand reporter un article « [Grands reporters : comment protéger ses données et sources avant de partir sur le terrain ?](#) ».7

Avec nos appareils numériques, ne sommes-nous pas tous un peu grand reporter : nous transportons 24H/24H une masse d'informations qui ne doivent pas tomber entre toutes les mains (concurrents, collaborateurs, adversaires, nos entourages...). C'est vrai pour toutes nos données, même nos brouillons (en vidéo les « rushs ») et historiques : y avez-vous pensé ? « *Par exemple lors de tournages filmés clandestinement en Syrie. « Si des rushs tombent bruts dans les mains du régime de Bachar Al-Assad, c'est une catastrophe. La protection des sources est la garantie qu'elles puissent toujours s'exprimer ».* Camille Tyrou rappelle que « *Celui qui a l'information a le pouvoir et l'initiative.* » : en affaire, au jeu et en amour !

Les bons usages numériques consistent aussi à moins stresser quand nous égarons notre smartphone, devons le donner à réparer au service informatique de notre entreprise. Pire ? En réunion quelqu'un vous aide à lancer une vidéo ou rechercher dans vos historiques et quand votre ordinateur est projeté sur le grand écran !

Sans le savoir nous multiplions ces stress insidieux ou aigues. Réduisons les risques selon nos priorités :

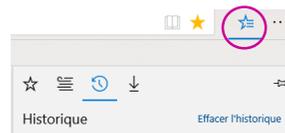
- Les historiques
- Les photos, audios et vidéos
- Les téléchargements
- Les correspondances : mails, réseaux sociaux...

Les historiques

Quelque soit le navigateur, rien de plus simple de les supprimer.

C'est souvent très simple, par exemple :

. Ouvrir le navigateur, cliquer sur  puis [effacer l'historique](#).



Dans cet esprit la CNIL le dit « [Faites régulièrement le ménage dans l'historique de navigation](https://www.cnil.fr/fr/faites-regulierement-le-menage-dans-l-historique-de-navigation) » et comment : <https://www.cnil.fr/fr/faites-regulierement-le-menage-dans-l-historique-de-navigation>

Les photos, audios et vidéos

Pour faire simple sur vos appareils mobiles (smartphone, tablette et clé USB) :

- 1) S'il n'y en pas c'est ce qu'il y a de mieux ! (faire une sauvegarde coupé-collé vers un support non-transportable)
- 2) Si vous en avez besoin sur le plan professionnel : gardez l'indispensable
- 3) Idem à titre personnel et pas d'intime ou compromettant : au long de votre vie numérique par perte, obligation de réparation ou vol il vous arrivera forcément qu'elles soient accessibles et vues par d'autres !

Les téléchargements

Un vrai piège car souvent on les consulte sans les classer ou on les classe sans les supprimer : d'une part leurs présences vous engagent, d'autre part ils surchargent votre mobile (gros Pdf, vidéos). Le mieux est de les supprimer ou de ne conserver que les téléchargements très récents : de toute façon passé 3 mois si vous les avez entassé sans les consulter vous ne saurez plus... à l'heure de l'infobésité qu'elles existent !

Les correspondances

Pour les mails le sujet est ici trop complexe pour une solution « miracle ». Trois points-clé :

- Mettez des mots de passe fiables (à minima les changer régulièrement, pourquoi pas maintenant)
- Apprenez à éliminer les fichiers par blocs (tel correspondant, tel sujet...)
- Planifiez un moment pour une lecture ou formation sur la bonne gestion de votre messagerie.

Restez zen : réduisez vos « irritants » !

Le stress numérique prend de multiples formes... dont les irritants. Attention outre vous irriter, accepter les irritants c'est prendre l'habitude d'accepter d'être dominé par le numérique !

Un exemple des plus connus : le correcteur du mobile qui rajoute des fautes ou change le sens de votre message : à hauts risques. Ce problème est si souvent rencontré que pour le désactiver, rien de plus facile : la question « *comment désactiver correcteur d'orthographe* » est des plus demandées !

Si vous avez des irritants, c'est le moment de les noter.... et de trouver la solution (moteur de recherche, conseil)

L'environnement : l'exemple des réseaux sociaux

Les réseaux sociaux sont attractifs et ils peuvent nous offrir beaucoup : retrouver de vraies amis et nouer des contacts, rompre avec une solitude passagère, émettre des messages « liker » ou se rendre service. Mais surmultiplier les contacts et réseaux nous entraîne vers une conduite chronique voire addictive : ne l'oublions cela n'est pas sans risque : par exemple « publier » est un acte public qui engage... à vie ! Alors faisons un peu de ménage !

Suppression ou pause numérique ?

Ce livret était prévu de longue date mais le scandale des données de 87 millions (ou plus) d'utilisateurs de Facebook récupérées à leur insu par la firme Cambridge Analytica le rend d'autant plus actuel.

A peine imaginable il y a peu, sous le coup de l'émotion « 74% des personnes envisagent de quitter son réseau social » selon M6 INFO/YAHOO. Certes si selon la société d'investissement Raymond James à l'inverse seul « 8% envisagent de se déconnecter », « 80% se disent préoccupés par l'usage de leurs données » : on ne sort pas d'un processus addictif si facilement mais redevenir lucide est un premier pas intéressant !

Il ne s'agit pas ici d'une incitation à le faire car les DDD ne sont pas anti-numériques, mais quelque soient vos réseaux de se rappeler que l'on peut prendre de la distance si on le juge utile de manière graduelle.

Les acteurs de la sécurité numérique mettent au cœur du bien vivre social l'humain : ils illustrent ce propos en rappelant que le problème de la sécurité se situe entre l'écran et la chaise.... c'est-à-dire l'homme !

Les principales pistes :

- Réduire le nombre de contacts

. Sur vos 177 amis Facebook (nombre moyen en France), n'avez-vous pas un Top Ten de facheux-chronophages ?

- Réduire le nombre de réseaux sociaux

. Facebook, YouTube, Twitter, Instagram, LinkedIn, Snap, Snapchat, WhatsApp... : ça fait pas un peu beaucoup ?

- Réduire les notifications – 3 exemples⁹ : [LinkedIn/efficaciTIC](#) ; [Facebook](#) ; [Skype](#) .

- Supprimer les liens automatiques

- Faire une pause numérique

Etre absent momentanément en l'indiquant est possible – Ex. [Facebook](#)

- Supprimer son profil

Cette dernière suggestion ne vise pas à vous couper du jour au lendemain de certains de vos réseaux sociaux tel Facebook : la procédure est longue et complexe car votre fournisseur ne veut pas vous perdre !

Mais s'imaginer s'inventer une nouvelle vie relationnelle est un premier pas possible vers la désaddiction.

Sécurité numérique : le "social" au cœur de la prévention

Les acteurs de la sécurité numérique l'ont compris : le risque se situe entre l'écran et le clavier... c'est-à-dire l'humain. Les trois premières règles d'or d'une société de sécurité numérique* sont :

**« 1. N'alimentez pas les trolls - 2. Ne postez pas ou ne partagez pas de contenu illégal
3. Ne partagez pas des arnaques : cela va de soit mais... »***

Les trolls « sont des provocateurs qui se joignent à des conversations dans le but d'agacer les autres utilisateurs pour le « fun » [...]. Comment devez-vous parler aux trolls ? D'aucune façon ! Ignorez-les. » *
Débat houleux qui vous conduisent à perdre temps énergie et à publier vous-même des propos à risques : certes l'adrénaline est là mais à quel prix !

Contenus illégaux bien sûr vous n'en publiez ou partagez jamais... même sans le savoir ? Fakenews, propos extrêmes ou cites à l'origine de communications illicites : à chaque news, avant de « partager » de manière un peu compulsive, dès que le propos est choc lisez le texte en entier (pas juste le chapô) et si le contact est inconnu regarder ses publications.

Les arnaques : Quand l'annonce est trop belle un réflexe simple : copier le nom de l'ami, de l'offre et du libellé et coller le dans votre moteur de recherche et ajouter un mot-clé tel arnaque (ou escroquerie, scandale, etc.) : si des informations ressortent réfléchissez avant de contaminer votre réseau.

*Source - Extrait de 5 règles d'or pour les utilisateurs des réseaux sociaux publié sur le blog : <https://www.kaspersky.fr/blog/social-networking-rules/5842/>

Un conseil d'expert : oubliez le "droit à l'oubli" !

Tous nos actes numériques nous engagent « ad vitam aeternam » : encore plus nos publications sur les réseaux sociaux. « Publier » c'est... publier et ne relève pas vraiment d'une correspondance privée : certes les jurisprudences ne sont pas encore figées sur ce domaine, mais les magistrats ont bien compris que si vos « amis » (contacts) ont des réseaux importants votre publication se démultiplie. Un peu de ménage dans vos coups de colères particulièrement quand ils visent votre employeur, votre entourage ou des communautés : pour la sérénité entre tous.... et particulièrement à la votre à terme !

Un mot de l'initiateur des DDD8 : vive le dualisme numérique !

Les DDD8 ne sont pas contre le numérique : il s'agit pour moi d'une régulation de nos usages par une cohabitation heureuse. Au duel homme-machine je préfère un « dualisme numérique » : **deux principes inséparables, nécessaires et irréductibles l'un à l'autre et qui coexistent**. Le droit à la déconnexion en rappelle la part « irréductible l'un à l'autre » pour ne pas être réduit par le numérique et le combattre.

La preuve ? Vous trouvez dans les livrets DDD8 des liens et sites d'informations psychologiques et sociales. Par exemple ce week-end le 8 avril sortez en famille (marathon de Paris) https://fr.wikipedia.org/wiki/Marathon_de_Paris ou rencontrez de "vraies" personnes : OVS (reviens à la vie réelle) : www.onvasortir.com/

- 1 - La spirale des 9C : excès, addictions : comprendre, prévenir et s'en sortir
<http://leplus.nouvelobs.com/contribution/1447635-exces-addictions-ou-burnout-au-travail-comment-comprendre-prevenir-et-s-en-sortir.html>
- 2 - Même au repos, le cerveau demeure très actif «Que fait le cerveau quand il ne fait rien ? » (Marc Gozlan)
http://www.lemonde.fr/sciences/article/2013/03/21/que-fait-le-cerveau-quand-il-ne-fait-rien_1852147_1650684.html
- 3 - Neurobiologie de l'addiction : Le découplage noradrénaline-sérotinine (Pr Jean-Paul Tassin)
<https://www.cairn.info/revue-l-information-psychiatrique-2007-2-page-91.htm>
- 4 - Smartphone : les Français plus drogués qu'on ne le croient : analyse BFM TV par ses experts.
www.bfmtv.com/mediaplayer/video/smartphone-les-francais-plus-drogues-qu-on-ne-le-croit-1107-963277.html
- 5 - Youtube va diffuser des publicités de 6 secondes
www.lefigaro.fr/secteur/high-tech/2016/04/27/32001-20160427ARTFIG00281-youtube-va-diffuser-des-publicites-de-6-secondes-impossibles-a-zapper.php
- 6 - Livret de la méthode Découvrir-Discerner-Démarrer : « où en suis-je ? »
<https://www.federationaddiction.fr/decouvrir-discerner-demarrer-pour-mieux-vivre-avec-le-numerique/>
- 7 - Grands reporters comment protéger ses données et sources avant de partir sur le terrain (Camille Tyrou)
<http://journalismes-info.ejdg.fr/index.php/2018/03/14/grands-reporters-comment-protoger-ses-donnees-et-sources-avant-de-partir-sur-le-terrain/>
- 8 - Réduire les notifications – 3 exemples : LinkedIn/efficaciTIC (Jean-Philippe Déranlot) ; Facebook ; Skype .
 - [LinkedIn/efficaciTIC](https://www.efficatic.fr/2015/07/28/optimiser-reception-emails-informations-notifications-linkedin/) : <https://www.efficatic.fr/2015/07/28/optimiser-reception-emails-informations-notifications-linkedin/>
 - [Facebook](https://www.facebook.com/help/112320895539157) : <https://www.facebook.com/help/112320895539157>
 - [Skype](https://support.skype.com/fr/faq/FA34670/comment-desactiver-les-notifications-dans-skype-pour-windows-10) : <https://support.skype.com/fr/faq/FA34670/comment-desactiver-les-notifications-dans-skype-pour-windows-10>
- 9 - Site des Colibris de Versailles : Défi Internet Sobre
<https://sites.google.com/site/colibrisdeversailles/numerique#TOC-D-fi-Internet-Sobre>

Une bonne action ? Partagez !

Pour vous ou vos entourages (famille, enfant ou conjoint(e) amis, collègues...) cela vous importe ?
Alors partagez-les, c'est seulement ainsi que nous pouvons ensemble Mieux vivre avec le numérique !

Un exemple de synergie locale & nationale : Colibris de Versailles & DDD8

Chacun en fonction de ses aspirations (santé, performances, écologie...) trouve dans le Mieux Vivre avec le numérique une bonne raison d'agir chacun et ensemble. L'esprit des Colibris est née d'une jolie légende.

« Un jour, il y eut un immense incendie de forêt. Tous les animaux terrifiés, atterrés, observaient impuissants le désastre. Seul le petit colibri s'activait, allant chercher quelques gouttes avec son bec pour les jeter sur le feu. Après un moment, le tatou, agacé par cette agitation dérisoire, lui dit : "Colibri ! Tu n'es pas fou ? Ce n'est pas avec ces gouttes d'eau que tu vas éteindre le feu ! Et le colibri lui répondit : "Je le sais, mais je fais ma part. »

C'est dans cet esprit que les Colibris de Versailles animé par Renaud Anzieu et les DDD8 font leur part. Chacun selon ses valeurs et à son rythme tel [Défi Internet Sobre](#)⁹ ou les DDD8 : l'essentiel... un rythme !

A vos agendas !

- . 8 Mai - **Bonnes pratiques v.s. hyperconnexion & addiction 3.0**
- . 8 juin - **Qualité de vie au Travail 3.0 : soyons intelligents !**
- . 8 Juillet - **Bonheur, vacances et détox digitale**
- . 8 Août - **Droit à la déconnexion (voté le 8/8/2016)**
- . 8 Octobre - **Sécurité informatique**
- . 8 Novembre - **Prévention Santé**
- . 8 Décembre - **Responsabilité Sociétale**

*L'initiateur de l'initiative DDD 8 : Thierry Le Fur



Expert en comportements numériques & addictifs - Qualité de Vie au Travail lié au digital. Diplômé d'Etudes Supérieures Universitaires de Prise en charges des addictions (Paris VIII) ET Management/ Communication (MBA/IMP-ESG).

Contributeur : Sénat, Assemblée Nationale, France stratégie...

Auteur : **Pouce ! Mieux vivre avec le numérique** (Préface JP Couteron Pdt Fédération Addiction)

Média : [BFM TV](#), [Allô Docteurs](#), [CNEWS](#), RTL France Inter, [L'OBS \(tribunes\)](#), [LE MONDE](#)...

tlefur@addlib.fr – 06 38 82 87 08 - [LinkedIn](#)