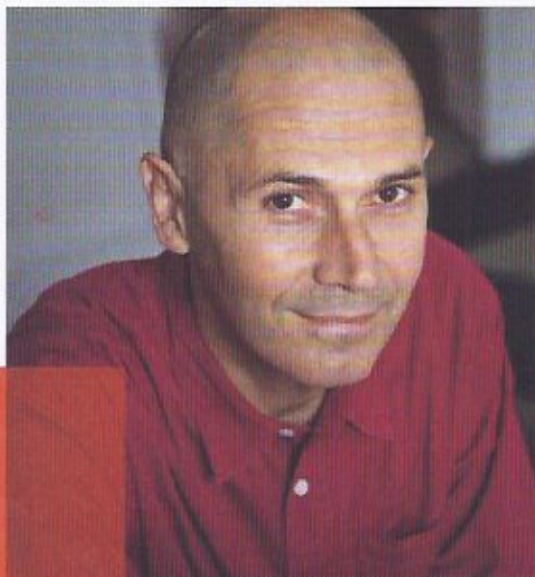


L'OPINION

CHRISTOPHE ANDRÉ : « LES NOUVELLES TECHNOLOGIES NOUS POLLUENT ! »

PROPOS RECUEILLIS PAR CHRISTILLA PELLÉ-DOUËL



Il est psychiatre à l'hôpital Sainte-Anne, à Paris, enseignant à l'université Paris-X, et il médite. Ce grand connaisseur de nos états d'âme est un homme qui cultive la sérénité (voir aussi p. 72). Il sort aujourd'hui de sa réserve pour tirer le signal d'alarme.

Psychologies : Les nouvelles technologies nous permettent-elles d'aller à l'essentiel – en nous offrant la possibilité de communiquer plus vite, de trouver rapidement les informations – ou, au contraire, seraient-elles une nouvelle forme d'aliénation ?

Christophe André : Ces deux dimensions coexistent, augmentation de nos capacités et aliénation de notre identité. Mais aujourd'hui, on nous survend les bénéfices des nouvelles technologies, en négligeant ou en masquant leurs inconvénients. Or, il y en a beaucoup, études à l'appui. On sait que plus un enfant regarde la télévision, plus ses dessins et son vocabulaire sont pauvres, et plus il a de risques de devenir obèse, d'avoir des difficultés à obtenir des diplômes. D'autres travaux montrent que les jeunes Américains passent en moyenne plus de temps devant les écrans (télé, consoles, ordinateurs, Smartphone...) qu'à l'école. Et de quoi s'y imprègnent-ils ? De consommation, de sexe, de violence ; bref, de valeurs existentielles problématiques.

Pourtant, ces moyens de communication sont un formidable outil de libération, de connaissance, de réflexion, d'échanges...

C.A. : Oui, à condition que nous en ayons un bon usage, ce qui n'est pas le cas pour le moment. Car ces nouvelles

technologies commencent par nous rendre dépendants. Il ne faut pas oublier qu'elles nous ont été imposées, et non proposées, par le biais de stratégies marketing ultra-efficaces, qui nous ont mis d'emblée dans un rapport de désir – « Moi aussi, il me le faut » – et de soumission – « Je ne peux plus m'en passer ». Les écrans ont envahi l'intégralité de nos vies, et nous sommes avec eux dans une relation addictive : nous consultons nos mails à tout moment, nous ne sortons jamais sans notre téléphone portable, nous sommes perdus sans nos GPS. Ils nous dirigent et nous dominent. Un test simple pour révéler nos nouvelles hiérarchies : si votre portable vibre alors que vous êtes avec quelqu'un, à qui donnez-vous la priorité ? À l'humain en face de vous ou à celui qui est derrière la machine ?

Comment expliquer cela ?

C.A. : Par une profusion que nous ne savons pas encore maîtriser. Nous sommes passés, en Occident, de sociétés de carence à des sociétés de pléthore. Voyez la nourriture : après des millénaires où elle était rare et précieuse, depuis les années 1960, nous y avons accès partout, tout le temps, nous la gaspillons, la jetons... Cette pléthore est toxique pour nos esprits et nos corps. Une expérience classique le démontre, celle des « rats de cafétéria ». Un groupe de rats a accès libre à la nourriture, mais ce sont toujours les mêmes aliments : les animaux se nourrissent avec modération et s'arrêtent lorsqu'ils sont rassasiés. Comportement normal, donc. Un autre groupe a accès libre aussi, mais à une nourriture grasse, trop salée ou >>>

>>> trop sucrée, avec des couleurs et des saveurs variées – la nôtre, en fait ! Très rapidement, ils deviennent obèses et ne cessent de manger, sans pouvoir s'arrêter.

Vous voulez dire que l'abondance du choix nous mène à des comportements déséquilibrés, à des addictions ?

C.A. : Oui ! La pléthore nous est présentée comme une chance et un facteur de liberté, ce qu'elle est en partie – demandez aux personnes qui vivent dans des sociétés de carence –, mais elle pose en réalité de nouveaux problèmes, que l'on commence à peine à comprendre. Cela va au-delà de la nourriture : par le biais des nouvelles technologies, nous sommes aussi suralimentés en sollicitations, en informations et en distractions, et nous fonctionnons comme les rats du laboratoire. Nous avons du mal à résister, à faire le tri. Nous voudrions tout engloutir, de peur de rater quelque chose. Nous devenons obèses d'informations inutiles, de liens virtuels. Notre capacité d'autorégulation est perturbée. Nos écrans sont tellement séduisants, c'est si facile de se mettre devant un ordinateur, devant la télévision, que nous y consacrons une part énorme, excessive, de notre temps, donc de notre vie.

Nous découvrons des techniques nouvelles, n'est-il pas normal que nous soyons passionnés, fascinés ?

C.A. : Oui, et nous devons nous adapter. L'histoire de l'humanité est jalonnée d'apparitions de nouvelles technologies. L'écriture a été une révolution tout aussi fondamentale. Mais elle a mis des siècles à se diffuser à l'ensemble de l'humanité. Ce qui est nouveau et exceptionnel, c'est la rapidité avec laquelle Internet, le téléphone, les ordinateurs ont conquis le monde. Cette rapidité a été portée par de puissants intérêts commerciaux, nous avons été victimes de dealers habiles et intelligents, qui nous ont laissé croire que nous devenions une nouvelle humanité, plus évoluée, grâce aux écrans. Foutaises : l'humanité connectée est d'abord une immense source de profits, d'où l'intérêt qu'il y a à entretenir ce mythe de l'« humain 2.0 » !

Les écrans n'auraient pas d'effet positif, selon vous ?

C.A. : Bien sûr que si. Écrans, Internet, SMS, mobiles sont des outils formidables. Nous pouvons visiter les bibliothèques et les musées du monde entier, parler avec nos enfants à l'autre bout de la terre. Mais le risque est de ne plus entrer en contact avec le monde qu'à travers eux, et d'y passer tout notre temps. Les nouvelles technologies doivent être considérées comme des chances dangereuses. Au même titre que la voiture : belle découverte, mais qui pollue, qui peut tuer, et finalement nous faire perdre un temps terrible

– les embouteillages... – alors qu'elle a été imaginée pour nous en faire gagner. Les écrans ne sont une chance que si nous les dominons, si nous les excluons de nombreux moments de notre vie. Il existe en Californie, dans la Silicon Valley, de très nombreuses écoles sans écrans, dont la pédagogie est traditionnelle : tableau noir, papier, crayon, etc. Malgré leur coût très élevé, les cadres de Facebook, Yahoo!, Apple se battent pour y placer leurs rejetons : eux savent que les écrans ne sont pas indispensables à l'école, loin de là. Cela s'appelle du cynisme : inciter le monde entier à consommer des produits que je vends, mais en protéger mes propres enfants.

N'est-il pas trop tard ? Nous ne pouvons plus revenir en arrière...

C.A. : Il ne faut pas revenir en arrière, ces technologies sont une forme de progrès. Mais on sait aujourd'hui que le progrès comporte aussi une face sombre. En Occident, la ligne de démarcation ne passe plus entre les possesseurs d'écrans et ceux qui n'en ont pas. Elle passe entre ceux qui en font un usage raisonné et les autres. Mais apparaissent, ici ou là, des signes de lutte contre l'envahissement : aller dans des lieux sans connexion, couper son portable pendant les vacances. Certains refusent radicalement de se connecter, comme le poète Christian Bobin, qui n'a pas d'ordinateur et écrit à la main : je suis persuadé que cela contribue à l'acuité de son regard sur le monde. Mais même sans aller aussi loin, il y a urgence à établir les règles du bon usage de ces nouvelles technologies.

Quelles seraient ces règles ?

C.A. : Traiter les écrans comme les confiseries. En consommer trop, c'est mauvais. Comme l'argent, ils sont de bons serviteurs mais de mauvais maîtres. J'ai pris conscience de cet état de « pollution psychique » dans lequel nous nous trouvons tous en travaillant la méditation avec mes patients à l'hôpital. Beaucoup d'entre eux me disaient que la pleine conscience leur avait permis de décrocher de leur addiction aux écrans. Et de s'en trouver mieux. Nous devrions profiter du temps gagné grâce aux nouvelles technologies pour mieux vivre. Or, ce n'est pas ce qui se passe : l'écran pousse à l'écran. Dans les entreprises, le courrier a d'abord été remplacé par le fax, plus rapide, puis par les mails, encore plus rapides. Cela aurait pu dégager du temps, propice à des formations, au temps libre, à la réflexion stratégique. Mais ce temps gagné a été occupé par plus d'exigence de travail, de rapidité, de rentabilité, de disponibilité, tout ce que l'on nomme « technostress ». Dans la sphère privée, nous assistons au même phénomène : je suis frappé par le nombre de personnes dont le premier geste matinal est d'allumer leur ordinateur, au lieu de faire un peu de gym ou de méditation, et qui consultent leur Smartphone à tout instant d'attente au lieu de se détendre ou de regarder le ciel. Il y a une concurrence entre le temps d'écran et le temps de vie.

« Les écrans ne sont une chance que si nous les dominons, si nous les excluons de nombreux moments de notre vie »

CHRISTOPHE ANDRÉ

Concrètement, que pouvons-nous faire, individuellement ?

C.A. : Réduire le temps d'écran, et vivre ! Multiplions les instants de non-action, de non-écran ; retrouvons le goût du calme, de la lenteur, de l'attente. Attendons le bus sans jouer sur notre portable ou envoyer des SMS. Tentons de ne relever nos mails que trois fois par jour, de ne pas répondre au téléphone si nous parlons à quelqu'un. Ne l'emportons pas en promenade. Éteignons-le pendant les repas, prenons celui de nos enfants mineurs après 21 heures. N'utilisons pas nos écrans le dimanche. Bref, faisons de la « détox ». Le but est de n'aller vers les écrans que lorsque nous en avons vraiment besoin : ce n'est pas si fréquent. Et retrouvons le lien avec nous-mêmes.

Vous y arrivez, vous ?

C.A. : Je n'ai pas de secret, hélas, je suis comme tout le monde. Je passe mon temps à faire attention à ne pas tomber dans le piège, mais j'y tombe régulièrement, alors je m'efforce d'ouvrir les yeux et de ne pas y barboter trop longtemps ! Pour cela, j'applique simplement et obstinément les conseils que je donne à mes patients et à mes élèves méditants : profiter des moments d'attente pour respirer plutôt que se coller sur ses écrans, pas ou

peu d'ordinateur le dimanche, etc. Et je suis attentif aux moments clés : ne pas débiter sa journée ni la terminer devant des écrans, mais se tenir face à soi-même, sentir son souffle, son corps, son esprit, ses émotions, renifler l'odeur de la vie à cet instant précis...

Que risquons-nous ?

C.A. : Nous pouvons perdre notre humanité en devenant des hyperconnectés sans recul. Réfléchissons à ce qui nous rend heureux, aux plus beaux moments de notre vie : est-ce que ce sont des moments passés devant l'écran ? Bien sûr que non ! Notre bonheur est fait de choses simples et fondamentales : des liens réels avec d'autres humains, des moments passés dans la nature, des instants de calme, de récupération, de réflexion... Dans ces moments-là, non seulement les nouvelles technologies ne sont pas indispensables, mais elles sont indésirables. Une sonnerie de portable alors que nous contemplons un coucher de soleil sur l'océan est comme une obscénité ; mais le plus obscène, c'est de décrocher et de répondre ! Lorsque nous résistons à cette tentation, lorsque nous respirons, lorsque nous nous disons alors : « Je répondrai plus tard, mais là, je contemple, je respire, je suis juste dans cet instant, seul ce moment compte », nous sommes vraiment dans l'essentiel.