

LÉONARD ANTHONY  
DR ADRIAN CHABOCHE

# FATIGUE

*Et si on apprenait  
vraiment à se reposer ?*



Flammarion | Versilio

Léonard Anthony  
Dr Adrian Chaboche

# Fatigue

*Et si on apprenait  
vraiment à se reposer ?*

Flammarion | **Versilio**

Longtemps, j'ai craint la fatigue, je l'ai niée, je l'ai ignorée... jusqu'à rencontrer parfois l'épuisement, là où tout semble impossible.

En écoutant ceux qui évoquent un même vécu ; en questionnant des professionnels de la santé et du bien-être, en me plongeant dans des essais qui explorent le sujet, j'ai découvert à quel point la fatigue impacte la vie de chacun.

De là est né le désir de partir à sa découverte, de l'explorer dans tous ses recoins pour l'écouter plutôt que la combattre.

De ce voyage au cœur de la fatigue, j'ai trouvé une alliée. Avec elle, j'ai appris à vraiment me reposer et à ne plus faire semblant.

## Chapitre 5

### AU CŒUR DU SMARTPHONE

« Auriez-vous un chargeur s'il vous plaît ? Je n'ai plus de batterie... » À peine assis sur sa chaise, un homme, qui participe à un atelier que j'anime sur l'exploration du silence, se préoccupe en premier lieu de son téléphone qu'il me montre en prenant un air navré. Il n'était pas arrivé depuis deux minutes qu'il se projetait déjà dans l'après – quand, débarrassé de sa dernière obligation du jour (s'accorder du temps), il pourrait enfin se reconnecter, non pas à lui-même, mais à son téléphone. Sa formulation me fit sourire : « Vous n'avez plus de batterie... mais c'est votre téléphone que vous voulez charger ? Si je comprends bien votre phrase, vous ne faites plus qu'un, lui et vous ? » J'ai tout de même branché son smartphone avant de lui suggérer : « Et si vous profitiez que votre téléphone soit à plat pour recharger vos propres batteries et vous reposer vraiment ? » Soyons honnêtes, cette phrase, nous l'avons tous prononcée un jour. Et

## *Fatigue*

aussi anodine qu'elle puisse paraître, elle en dit long sur notre rapport à cet objet.

À la fin du XX<sup>e</sup> siècle, moins de 10 % des Français avaient un téléphone portable. Exactement vingt ans plus tard, la quasi-totalité de la population a un mobile, et les deux tiers possèdent un smartphone. L'irruption de ce petit objet, qui s'est introduit dans notre quotidien et dans notre poche, a été si massive, si rapide, qu'elle ne nous a pas laissé le temps de réfléchir à la relation que nous souhaitions avoir avec lui. Nous avons collectivement été pris dans un maelström qui a modifié notre manière de vivre, parfois au point de nous épuiser physiquement, mais aussi de tarir certaines de nos ressources individuelles et collectives.

Cet outil révolutionnaire simplifie notre vie : il nous sert à téléphoner, envoyer du courrier, à nous guider, prendre des photos, à recevoir des nouvelles de nos proches et du monde, à développer des opportunités, etc. Il remplace les dictionnaires, le bloc-notes, l'agenda. C'est un progrès extraordinaire qu'un si petit objet réunisse toutes ces fonctionnalités, disponibles tout le temps et partout. Il est donc légitime, quand on n'a plus de batterie, de s'inquiéter de ne plus avoir accès aux possibilités qu'il nous offre mais aussi à toutes ces compétences que nous lui avons déléguées sans toujours le vouloir.

En échangeant avec Adrian sur cette formule, « je n'ai plus de batterie », nous finissons par nous demander si notre téléphone, sans doute la chose la plus en contact avec nos doigts, n'est pas en passe de devenir un nouvel organe, greffé au bout de notre main et éveillé à toute heure du jour et de la nuit. Ceux qui viennent participer aux ateliers que j'anime acceptent de plus en plus difficilement de l'éteindre : « En vibreur, c'est suffisant ? » Je ne crois pas. Il faut s'en détacher pour déconnecter et recharger ses propres batteries, pour entrer dans un état méditatif, pour, en toute simplicité, être concentré sur ce que l'on fait, seul, en réunion, ou avec celui ou celle qui partage un moment avec nous. Le fracas du monde, qui « ding », qui vibre, qui flashe, doit être tenu à distance, et cela, on l'obtient en fermant notre téléphone, et, si possible, en le faisant sortir de notre champ visuel, un temps. Les dernières études sur le sujet affirment que la simple présence de l'objet près de nous, même éteint, suffit à nous déconcentrer, parce que nous avons la tentation obsédante de le rallumer pour savoir si quelqu'un nous a envoyé un message, une notification, un mail, un *like*.

En lisant ces quelques lignes, on pourrait croire que je m'inscris dans un combat d'arrière-garde, guidé par une forme de passéisme. Au contraire, je suis passionné depuis toujours par l'innovation et les nouvelles technologies, au point d'être devenu un *geek*. Un vrai, de la première heure. J'ai appris

## *Fatigue*

à coder dès l'âge de 14 ans avec quelques copains, exploré l'informatique musicale dès les années 1990, adopté un smartphone dédié au marché asiatique alors que l'iPhone n'existait pas encore, participé au développement du livre électronique, etc. Mais être *geek*, à mon sens, ce n'est pas seulement être un consommateur de gadgets, un *early adopter*, c'est aussi porter un regard curieux sur leur fonction, s'interroger sur leur but, leur place dans notre vie. En quelque sorte, je suis un *philo-geek*. De cette posture, passionné, vigilant et curieux, j'ai assisté aux premières dérives. J'ai vu des salariés commencer à travailler avec des tendinites du pouce à force de faire une utilisation extensive de leur smartphone à clavier ; Adrian dit avoir entendu des plaintes inédites jusque-là, des maux de dos et de cervicales parce que l'on penche trop le cou vers son écran. Plus récemment, j'ai aussi vu apparaître des témoignages qui m'ont alerté, comme celui de Justin Rosenstein. Interviewé par un grand quotidien britannique, cet ingénieur, qui a, entre autres, participé à l'invention du bouton « *like* » sur Facebook, se dit inquiet des conséquences psychologiques qu'a le portable sur nous : « Tout le monde est distrait, tout le temps. » Il est rejoint par l'un de ceux qui se sont engagés aux côtés de Mark Zuckerberg dans les premières années de Facebook, Sean Parker, qui a aussi fondé Napster, le service de partage de musique aux cinquante millions d'utilisateurs, et ce bien avant

l'arrivée des réseaux sociaux. Celui-ci souligne que Zuckerberg et lui savaient fort bien qu'au travers de la mise en place de certaines fonctions, ils allaient pouvoir exploiter les vulnérabilités de la nature humaine.

Lorsque l'on y réfléchit, c'est effectivement frappant : nos téléphones se sont installés partout, sur la table du restaurant, sur le bureau de la salle de réunion, dans la chambre. Même si nous sommes censés être passionnés par ce que nous dit notre convive, notre collègue, notre conjoint, ou au moins avoir la politesse de l'écouter, nous ne pouvons pas nous empêcher de jeter tout de même un coup d'œil dessus, juste comme ça, en passant. Parce qu'il s'immisce partout et en permanence, nous finissons par épuiser le temps que nous consacrons à notre entourage, professionnel ou personnel. Il ne nous lâche jamais ni ne relâche la pression qu'il fait peser sur nous : regarde-moi, déverrouille-moi, tu ne serais pas en train de rater un appel ? Un mail important ? Une info capitale ? Si on grossit un peu le trait, ne pourrions-nous pas dire qu'il transforme nos vies, mais aussi notre capacité à être autonome ? Qu'il nous incite à ignorer, en passant à côté d'elles, les choses les plus simples, les plus essentielles, happé par des alertes qui s'affichent partout. Rejoint par ses cousins appairés – montres, bracelet –, il incite, en multipliant sa surface, certains d'entre nous à garder les



## *Fatigue*

yeux rivés sur lui, fourchette à la main, devant quelqu'un qui cesse de parler, épuisé d'être face à une personne absente.

Nous nous reposons, allongés sur l'herbe d'un parc, nous sommes assis à la terrasse d'un café, nous nous promenons dans une expo : notre téléphone reste à portée de main. Nous regardons la télé ou une série sur notre tablette : nous déverrouillons notre smartphone en même temps (du moins 85 % d'entre nous, selon les dernières études sur les habitudes des Français).

Consulter son téléphone est devenu un réflexe que certains n'hésitent plus à qualifier d'addiction, ou de dépendance. Une étude commandée par un fabricant historique de téléphones il y a cinq ans indiquait que les personnes interrogées vérifiaient leur smartphone en moyenne cent cinquante fois par jour, soit près de dix fois par heure (pour une personne qui dort huit heures par nuit), de quoi épuiser bien plus que nos doigts.

Cette attitude n'est pas sans incidence sur notre capacité à rester concentré sur un sujet. De la même façon que nous pouvons discuter sur Facebook tout en suivant une émission télévisée, nous sommes devenus des pros du « *multitasking* » au bureau. Quand nous travaillons devant un ordinateur, nous n'accordons plus toute notre attention à notre tâche. Alors que nous sommes en train d'avancer sur un dossier, nous recevons un mail, que nous lisons rapidement. Puis, profitant de

cette petite pause, nous jetons un œil à un flux d'informations pour avoir les dernières nouvelles et finissons par un tour sur les réseaux sociaux. Ensuite, nous revenons à notre dossier, cela va de soi, mais pour quelques minutes seulement, car justement tombe un SMS, un message WhatsApp ou un iMessage, auquel il faut répondre, cela ne nous prendra que quelques secondes, et comme ça, c'est fait. Mais ces micro-parenthèses, qui s'insèrent au milieu d'autres petites parenthèses, nous prennent du temps, au sens où elles accaparent une partie de notre vie. Pour beaucoup d'entre nous, ces épisodes s'ajoutent à notre emploi du temps, au détriment des moments de repos et de récupération dont nous avons besoin, mais aussi du dossier que nous ne terminerons pas ce soir, sur lequel il faudra peut-être travailler cette nuit, et que nous rendrons en retard, en stressant.

J'ai sans aucun doute fait partie de ces déconcentrés chroniques. Mais à force d'avoir l'impression de ne pas avancer dans mes tâches quotidiennes, de ne pas être avec l'autre, de ne plus trouver le temps de me poser et de me reposer, j'ai mis fin autant que possible à ces habitudes. Quand j'écris ce livre, je coupe mon téléphone, je quitte la messagerie de mon ordinateur. Avant et après ce moment, je dresse la liste des messages auxquels je dois répondre (en les notant dans mon téléphone), de façon à ne plus être pollué pendant le temps que je consacre à l'écriture, à la lecture, à

## *Fatigue*

l'autre. Je sais que je prendrai un moment, dans la journée, pour les traiter tous en même temps, cela me prendra – au sens de privation – beaucoup moins de temps. J'y vois quatre avantages : cela me repose vraiment de ne pas m'encombrer l'esprit avec ces incursions, je travaille avec plus d'efficacité, j'écoute quand je suis en présence de mes interlocuteurs et je parviens à avoir une vie en dehors de mes appareils numériques.

Cette faculté à être des *homo* numérico-multi-tâches n'est rien d'autre qu'un épuisement de notre capacité de concentration. C'est en cela un sérieux handicap, au bureau, dans notre relation avec nos proches, avec nos amis, au sein de notre couple. Et si nous, adultes, sommes particulièrement impactés chaque jour par les conséquences de cette mutation du *smart-multitasking*, les conséquences de cette attitude sont à considérer avec une attention particulière pour les plus jeunes. Distracts en permanence au moment même où ils sont censés acquérir des connaissances, nouer leurs premières relations, amoureuses, sociales – les vraies, pas celles qu'ils ont avec les huit cent quatre-vingt-seize personnes qui les suivent sur leur compte Instagram –, ils peuvent à cet instant crucial de leur vie passer à côté de l'essentiel.

Un couple d'amis m'avait parlé de leur fils de 14 ans. Il avait du mal à se concentrer quand il lisait un livre ou un manuel scolaire, et cela pesait sur ses résultats. Les parents tenaient un discours

en apparence très écologique : ils mangeaient bio, sans gluten, limitaient leur consommation de viande, et, surtout, ils étaient « zéro papier ». Tout était connecté et numérique chez eux. L'adolescent n'avait que très peu de jeux de société, de livres ou de jeux de cartes, il avait surtout une tablette. Enfant unique, il était très solitaire et restait souvent isolé, tenant ses parents à distance. Leur relation s'épuisait dans un silence pesant. « Si je comprends bien ce que vous me dites, avançais-je, quand votre fils est devant un écran, tout se passe bien, il est rapide, il comprend tout. C'est quand il revient *au réel* que cela ne fonctionne plus. Peut-être a-t-il perdu l'habitude de vivre sans un filtre, sans un écran interposé entre le monde et ce qu'il perçoit de sa réalité ? » Dans la discussion, nous nous sommes rendu compte qu'en dehors du moment où il s'endormait – son téléphone sous la couette – les temps sans écrans étaient presque inexistants. Plutôt que leur proposer de le déconnecter quelques heures par jour, ce qui aurait été chez lui une source de stress et d'incompréhension – même s'il eût été bon de lui rappeler la règle des 20-20-20 : faire une pause écran toutes les vingt minutes en regardant pendant vingt secondes un objet situé à vingt pieds, soit une distance de cinq ou six mètres pour soulager ses yeux –, je leur suggérais de se re-connecter les uns aux autres en explorant une forme alternative de... reconnexion : je leur conseillais de s'asseoir tous les trois, sans

## *Fatigue*

forcément se regarder tout le temps, mais en ressentant la présence des uns et des autres, et de se raconter leur journée, ou une histoire, un souvenir, d'écouter de la musique ensemble, pourquoi pas diffusée à partir d'un des téléphones sur leur système audio multiroom, écran éteint. Je leur proposais aussi d'aller se promener en forêt et, toujours sans forcément se regarder, mais en restant physiquement proches, de décrire aux autres leurs sensations. Sans vouloir entrer dans un débat sur l'écologie avec eux, je leur rappelais que les appareils électroniques ont besoin de matières premières rares et limitées, les fameux « minerais du sang », exploitées par l'intermédiaire de multinationales, dans des conditions par toujours éthiquement défendables. Je soulignais aussi que nous les remplaçons souvent alors qu'ils fonctionnent encore. Nous devenons alors victimes d'une forme d'obsolescence marketing : comment vivre sans la dernière version ? Sans parler de leur recyclage : les déchets d'équipements électriques et électroniques (DEEE) sont parfois l'objet de trafics illégaux mis en lumière par les Nations unies et Interpol. Ils n'avaient évidemment jamais réfléchi à tout cela, et leur lecture de la déforestation, certes condamnable, prenait un tout autre poids dans leur activisme du tout digital pour sauver la planète de l'épuisement de ses ressources. Au-delà de cette réflexion, ils ont trouvé dans notre échange une inspiration : celle de faire beaucoup plus d'activités

en famille, hors de chez eux, sans écran pour intermédiaire, avec un contact direct avec la réalité qui n'a pas besoin d'être augmentée pour être visible. Concernant leur enfant, je les ai également orientés vers un psychothérapeute spécialisé sur la question des troubles de l'attention, qui est, sans aucun doute, une des conséquences de cette immersion massive du tout digital dans nos vies.

Cet adolescent qui n'arrivait pas à se confronter au monde réel et aux difficultés que l'on peut y rencontrer était en train d'épuiser ses capacités de concentration, mettant en péril son apprentissage du monde et l'exploration de la vie qui l'attend. Comme lui, nous aussi sommes en train d'assécher certaines de nos capacités en les déléguant à nos smartphones, à nos tablettes et à tous les autres objets connectés. Externaliser une fonction physique est le propre de l'homme dit un philosophe récemment à la radio. Il faisait l'hypothèse que l'homme a probablement inventé le marteau en observant son avant-bras et son poing. Il a de ce fait, pour faciliter certaines tâches et préserver sa main, externalisé cette fonction de taper avec le poing. Avec le numérique, d'une certaine façon, nous ne faisons que poursuivre cette tradition millénaire, à la différence près que nous savons encore taper du poing sur la table et sur des planches pour assembler un meuble suédois. Mais il nous est de plus en plus difficile de nous souvenir du numéro

## *Fatigue*

de téléphone de notre conjoint, de la date d'anniversaire de nos proches, de lire un plan, de mémoriser un chemin ou de faire des calculs un peu complexes, comme une multiplication à trois chiffres, de tête.

Au-delà de la dégradation de certaines de nos capacités cognitives que nous sommes nombreux à constater, les experts en sciences du comportement s'inquiètent de nous voir collectivement manipulés, poussés à agir en réponse à des stimuli externes, comme des rats de laboratoire à qui on donne une récompense quand ils exécutent correctement une action imaginée par un chercheur.

Prenons un exemple : la couleur de la petite bulle ronde, qui nous indique que nous avons des messages, n'a pas été choisie tout à fait par hasard. Au départ, pour le réseau social aux deux milliards d'utilisateurs amis, elle était bleue, pour être en harmonie avec la couleur de son logo. Mais sa couleur fut par la suite modifiée par les designers du réseau social et a certainement inspiré l'ensemble de la communauté des développeurs d'applications et des systèmes d'exploitation mobile, parce que le rouge présente certains avantages. En effet, nous cliquons bien plus vite sur une petite icône pour savoir qui nous écrit quand elle est rouge plutôt que bleue. Pourquoi ? Parce que c'est la couleur de l'alerte, du danger, de la tension. Pourquoi donc vouloir nous attirer vers notre téléphone sans arrêt, nous inciter à cliquer ? Globalement pour une

seule et même raison : recueillir encore plus de données sur nous et nous inciter à voir, sous différentes formes, plus de publicités, pour nous aider à consommer encore et toujours plus. Les designers de la Silicon Valley ne cachent pas leurs ambitions, et, libéraux assumés, les revendiquent tout à fait tranquillement : ils donnent d'ailleurs des cours de « persuasion technologique » dans plusieurs universités américaines. Pour nous hameçonner à leurs applications, les développeurs étudient sans relâche notre fonctionnement, nos manières de penser, nos réflexes, nos faiblesses.

Le laboratoire des technologies persuasives de l'université de Stanford nous annonce sur son site qu'il cherche à explorer et à comprendre comment les produits informatiques (sites Web, applications mobiles) peuvent être conçus pour changer les croyances et les actions des gens, évidemment pour le bien-être de l'humanité. Si on peut accorder un crédit aux intentions de l'une des plus prestigieuses universités du monde, on peut douter de la bienveillance de l'ensemble des consultants et des ingénieurs qui suivent ces cours pour devenir les start-uppers de demain.

James Williams, chantre de l'éthique numérique, ex-employé de Google, où il a travaillé pendant dix ans sur la définition de la stratégie publicitaire de l'entreprise, s'en affole aujourd'hui : « Nous en sommes arrivés à une industrie de la



## *Fatigue*

persuasion à grande échelle, qui définit le comportement de milliards de gens chaque jour. » Et le plus grave est que seul un groupe de personnes, pratiquement tous issus du même milieu socioculturel, se trouve aux commandes de cette industrie. Certains des plus grands pionniers de la high-tech américaine ont vu arriver les risques bien avant nous : Steve Jobs (fondateur d'Apple) et Evan Williams (fondateur de Twitter) ont refusé, à un certain moment de leur vie, de donner à leurs enfants tablettes et smartphones, préférant leur offrir des livres. Plus récemment, des cadres de plusieurs grandes start-up ont avoué avoir installé un contrôle parental sur leurs smartphones pour faire une détox digitale. Nous ne sommes pas tous aussi conscients de ce qui se passe derrière ces icônes, de tout ce qui est fait pour nous orienter vers certains choix plutôt que d'autres. Avec docilité, nous continuons d'être entraînés malgré nous vers notre mobile, et c'est un peu de notre vie que nous cédon. Nous y perdons une partie de notre autonomie et de notre capacité d'autodétermination. À force de le tripoter en permanence, nous devenons des terminaux qui obéissent à leur maître, le portable, et derrière lui à une poignée de personnes qui influencent nos habitudes et nos comportements. Pour prendre un exemple, certains services de diffusion de vidéos et/ou de séries en ligne ont compris qu'il suffisait de lancer l'épisode suivant

pour nous accrocher et épuiser notre capacité décisionnelle à nous déconnecter, en misant sur notre paresse à mettre le doigt sur arrêt. Ainsi est né le *binge series*, qui accapare les heures de nombre d'entre nous, à commencer par nos adolescents.

Il y a aujourd'hui un peu de la souris de laboratoire en nous. Nous enchaînons épisodes, clips, gags, nous *swipons*, rafraîchissons sans cesse nos écrans en attente d'un flux qui s'écoule à l'infini. Au-delà de l'épuisement évoqué, il y a une fatigue physique et morale qui accompagne nos comportements et relève, comme je l'ai dit, d'un phénomène que certains spécialistes qualifient d'addictif, même si d'autres contestent l'utilisation de ce terme qu'ils estiment abusif.

Une part d'entre nous essaie pourtant d'être dans le contrôle, et d'utiliser ces nouveaux outils de façon modérée et raisonnable, tout en exploitant intelligemment les possibilités fantastiques qu'ils nous offrent. Mais souvent, cela se révèle peu évident. J'ai beau me pencher sur cette révolution numérique, en parler régulièrement, assister à des conférences sur le sujet, lire les dizaines de livres et d'articles qui lui sont consacrées, je constate au quotidien avoir du mal à être en permanence dans cette justesse recherchée. Cela fut le cas, le jour où j'ai retrouvé mon ordinateur bloqué à distance, pour une raison qui m'est encore obscure, alors que j'étais en pleine séance de travail avec Adrian sur ce chapitre précisément. Je me suis vu, malgré

## *Fatigue*

toutes mes connaissances et la réflexion menée sur le sujet, dans une situation de forte anxiété. Je n'ai pas pu m'extraire du problème, que j'ai dû régler de toute urgence. Avec un peu d'amusement, je décrivis en direct mon ressenti à Adrian : « Vois, ma respiration se modifie, ma bouche s'assèche, mon estomac se noue. » J'ai été obligé de déverrouiller mon ordinateur pour pouvoir déverrouiller mon corps : j'ai dû prendre quelques instants pour laisser passer le stress et récupérer un peu d'énergie avant de me remettre au travail. Même menée par ceux qui sont conscients des dangers de ce lien particulier que nous avons avec nos instruments numériques, la bataille n'est jamais gagnée. Je ne vais pas pour autant arrêter d'utiliser mon ordinateur, parce qu'il peut être de nouveau bloqué un jour. Dans le numérique comme dans de nombreux domaines, nous sommes d'avis avec Adrian que la radicalité n'est pas un chemin.

À l'occasion d'une conférence que je donnais sur le livre électronique, j'ai rencontré un homme qui avait des troubles du sommeil. Il m'expliqua avoir remplacé la tablette par une liseuse. Il pensait bien faire, et ce n'était pas une mauvaise idée, puisque les liseuses ont la particularité d'utiliser une encre ayant un rendu proche du papier et un écran sans rétroéclairage, augmentant ainsi le confort de lecture et diminuant les perturbations du sommeil liées à l'utilisation des écrans. Mais, féru de high-tech, il ne s'était pas arrêté là. Il avait aussi acheté

un bracelet connecté, qu'il portait la nuit pour contrôler son sommeil. Puis, pour vérifier ce qu'enregistrait son bracelet, il avait téléchargé sur son smartphone une application mesurant la qualité du sommeil. Au matin, il comparait les données récoltées. « Mais attention ! me dit-il fièrement. Il est vrai que je dors avec mon téléphone et que ce n'est pas terrible, surtout avec les ondes, mais je le mets sur vibreur et je ne réponds jamais la nuit ! » Il pensait vraiment être dans la juste mesure alors qu'il dormait avec un bracelet attaché au poignet et son téléphone glissé sous l'oreiller. Je lui dis qu'à mon avis il était loin du compte. Qu'il devait ajouter plusieurs autres applications, pour mesurer et comparer plus de paramètres, et un objet connecté projetant une lumière au plafond pour l'apaiser et améliorer son sommeil, en fonction bien sûr des données analysées par l'application associée. Il éclata de rire et reconnut que, loin de l'aider, cet arsenal qui l'obsédait le maintenait surtout éveillé. Il dormait de plus en plus mal et n'avait réellement plus de batterie, alors que son téléphone s'était rechargé pleinement tout au long de la nuit.

Cette fascination que nous pouvons avoir pour les écrans dépasse le cadre de celui de notre téléphone. Une jeune femme était venue voir Adrian parce qu'elle souffrait de céphalées persistantes. Elle occupait un poste à fortes responsabilités et travaillait beaucoup. Le soir, elle avait si mal à la

## *Fatigue*

tête qu'elle était obligée de prendre plusieurs antidouleurs. Elle avait besoin de se changer les idées, lui expliqua-t-elle, alors elle regardait des séries toute la soirée, jusqu'à une heure avancée de la nuit. Ils avaient fait le calcul : elle passait un peu plus de quatorze heures par jour devant son ordinateur ou sa télé – et c'était sans compter son téléphone. Elle se vidait la tête, c'est certain, mais la remplissait de migraine. Il lui conseilla de tout éteindre en sortant de son bureau et d'aller se promener, de manger au restaurant avec des amis, de faire du sport. Deux mois plus tard, les migraines avaient significativement baissé en intensité, et elle avait pu diminuer la dose d'antidouleurs.

Comme cette femme qui dut éteindre régulièrement ses écrans pour faire disparaître le marteau cognant l'intérieur de son crâne, comme cet insomniaque hyperconnecté pour se reposer du flot d'informations que nous délivrent nos appareils, il nous faut accepter de se faire un peu violence, pour revenir à soi, sans son smartphone, ce membre greffé qui nous rend hypervigilant. C'est peut-être ça, la déconnexion à la source du repos. Se sauvegarder soi-même plutôt qu'uniquement ses données : nous les envoyons poétiquement dans un *cloud* (nuage, en anglais) que nous imaginons flottant, aérien, alors qu'en fait ces *clouds* sont cloués au sol. Ils ne sont rien d'autre que des armées de serveurs massifs, capables d'analyser en temps réel

tous nos comportements et informations, au travers d'un consentement que nous leur offrons d'un clic. Il nous semble avec Adrian que se déconnecter, plutôt que de faire à ces nuages d'acier des confidences sur notre vie – même Mark Zuckerberg, P-DG de Facebook, masque sa webcam et le micro de son MacBook à l'aide d'un bout de ruban adhésif –, c'est garder nos secrets pour nous, nos proches, et les savourer *offline*. C'est faire attention à soi, nourrir son cercle familial, son cercle d'amis, ceux qui ont un regard à croiser, plutôt que d'être perpétuellement à l'affût du reste du monde et de son stress. C'est être dans le présent, sans se tromper sur la signification de ce mot, « présent ». Une erreur que fait, nous semble-t-il, l'homme qui se vante d'être « le plus connecté du monde », un Américain vivant à Denver. Il s'est placé lui-même sous surveillance constante : il est filmé, suivi, mesuré, chronométré, contrôlé par des dizaines de caméras, d'applis et d'objets connectés installés chez lui ou sur lui. Il se présente comme un cyborg, un être humain augmenté, mais, trop occupé à analyser ses propres données, il passe surtout à côté de ce que le monde a à lui offrir. Il pense que tout savoir sur lui-même minute par minute est une façon de profiter pleinement de sa vie, d'« être présent » à tout. Mais quand on est présent à tout, finalement, n'est-on pas présent à rien ?