

ET MOI...

24 MAI 2024



TEMPS D'ÉCRAN : 7 CONSEILS DE PROS DE LA FRENCH TECH

Par Hélène Guinhut
Illustrations: Álvaro Bernis

Activer le **mode silencieux**, installer une **appli qui bloque l'accès aux réseaux sociaux**, **bannir le smartphone de la chambre**, opter pour un vieux Nokia ou **méditer** au lieu de scroller, des personnalités de la French Tech nous donnent leurs **astuces** pour passer **moins de temps** sur nos écrans.



Une notification par ci, une alerte info par-là, un mail qui surgit et puis un rapide achat en ligne entre deux épisodes de série... De clic en clic, nous passons en moyenne trente-deux heures par semaine devant un écran, soit un peu plus que quatre heures trente par jour (1). Un temps dont nous n'avons pas toujours conscience face à des applications et réseaux sociaux qui nous happent et nous capturent.

Pour retrouver un temps précieux, des outils et des bonnes pratiques existent. Mais parce que les expériences valent mieux que les conseils théoriques, nous avons demandé à

des personnalités de la French Tech comment elles s'autodisciplinent. Leur métier étant inextricablement lié au numérique, pas question de déconnecter totalement, mais plutôt de reprendre le contrôle. Voici leurs techniques pour garder la tête hors réseaux.

1. RECONNAÎTRE UNE ADDICTION

Ex-trader, Stanislas Gruau, cofondateur et PDG d'Explora Project, l'admet sans minimiser : il a été addict aux écrans. « J'ai passé dix ans la tête devant quinze écrans. Au-delà des stimuli visuels agressifs, il y avait une perception d'impossibilité

« POUR CHASSER SES MAUVAISES HABITUDES, IL FAUT DES OBSTACLES. SI ON DOIT MONTER SUR UNE CHAISE POUR ATTRAPER LE CHOCOLAT, ON EN MANGE MOINS. »

de déconnexion car les marchés financiers ne dorment jamais. Pendant des années, ça a été un fil à la patte qui m'a bouffé à petit feu. » Détaché des cours de la Bourse, il a mesuré à quel point cette hyperstimulation avait affecté sa capacité de concentration.

En créant Explora Project en 2019, qui se présente comme la « première agence de voyages à mission en France », il a vu naître une nouvelle addiction : celle aux réseaux sociaux, outils nécessaires pour faire connaître son projet. « Mes deux filles me mimaient en permanence sur mon téléphone : la prise de conscience a été douloureuse », reconnaît-il.

Neuroscientifique et président de l'association Attention hyperconnexion, Thibaud Dumas nous invite à nous interroger : souffrons-nous d'une addiction aux écrans ? « L'hyperconnexion présente des points communs avec les autres addictions. Les plus parlants sont : la perte de contrôle (quand on scrolle indéfiniment ou qu'on enchaîne les épisodes), les perturbations au sein de la famille, au travail ou à l'école, le mépris des conséquences (nous savons que ça a un effet négatif, mais nous continuons à le faire) et le manque (que l'on retrouve sous la forme du FOMO, la peur de louper quelque chose, ou la nomophobie, la peur de perdre son téléphone). Sans oublier l'habitude, qui fait qu'il faut sans cesse augmenter les doses. » Si vous vous reconnaissez dans cette description, il est temps d'agir.

2. OPTER POUR LA CONTRAINTE

Face aux statistiques sur le temps d'écran des jeunes, Stéphane Treppoz est estomaqué. « C'est un cancer, on est en train de lobotomiser notre société », s'alarme-t-il. À part LinkedIn, l'ancien PDG d'AOL et Sarenza n'est sur aucun réseau social. À l'heure des repas, son smartphone est en mode silencieux et, à partir de 22 heures, il coupe toutes ses notifications. « Ça ne marche que d'une seule façon : la contrainte. Soit c'est une contrainte qu'on s'auto-inflige, ce qui est extrêmement compliqué, soit c'est imposé. »

Il plaide pour que l'interdiction du smartphone, déjà décrétée au collège, soit étendue au lycée. « Les gens vont hurler, mais il faudrait un système où, de 22 heures jusqu'à 6 heures ou 7 heures du matin, les téléphones des jeunes ne peuvent plus se connecter à Internet. Je suis conscient que c'est un sujet délicat et qu'on glisse vite vers une tendance liberticide, mais on ne peut pas ramollir le cerveau des générations à venir. » À défaut de couvre-feu numérique, ce père de quatre enfants intervient dans les établissements scolaires et montre à chaque classe que son téléphone reste éteint. « La bonne approche n'est pas de bannir les écrans. Je le dis aux jeunes : votre smartphone, c'est l'équivalent d'une télévision pour vos grands-parents. Deux heures par jour est un objectif réaliste. »

Parents de deux adolescents, James Blouzard et Bertile Burel, cofondateurs de Wonderbox, ont aussi opté pour la contrainte. « J'utilise la

fonctionnalité temps d'écran pour leur allouer un temps d'usage précis par application. Je leur laisse une heure sur leur messagerie et je bloque en priorité les jeux qui sont limités à trente minutes », détaille James Blouzard. Pour se discipliner, l'entrepreneur programme des alarmes qui signalent la fin de son temps d'écran. « La meilleure solution reste de définir exactement ce qu'on veut faire et de se donner un temps pour ça. On constate d'ailleurs que les minutes défilent très vite ! »

3. UTILISER DES APPLIS

Sans même y penser, nous cliquons sur Instagram ou X. Pour casser cet automatisme, Stanislas Gruau utilise l'application One Sec, qui invite à respirer profondément avant d'aller plus loin. « Pour chasser ses mauvaises habitudes, il faut se mettre des obstacles. Quand on doit prendre une chaise, ouvrir un placard ou se mettre sur la pointe des pieds pour attraper le chocolat, on en mange moins », sourit-il. En six mois, il a divisé par quatre ses statistiques d'ouverture d'Instagram, passant de 120 fois par jour à moins d'une trentaine.

Déjà habitué à vivre sans notification depuis une dizaine d'années, Jean-Charles Samuelian-Werve utilise l'application Opal, qu'il a cofinancée. Le président cofondateur d'Alan a tout de suite été convaincu par cette technologie qui permet d'encadrer le temps passé sur son smartphone. « Ça me permet

QUEL IMPACT SUR LE CERVEAU

« Si on devait mettre en avant une conséquence, ce serait l'impact sur notre attention. Le problème, c'est que c'est justement la cible des concepteurs de réseaux sociaux ou

de jeux vidéo », assure Thibaud Dumas. En étant sans cesse multitâche, notre attention se fragmente, et diminue notre productivité et notre efficacité. « Nos capacités

attentionnelles ont diminué ces dernières années », constate le neuroscientifique. Les conséquences sur notre santé mentale commencent à être documentées. La surexposition aux

réseaux sociaux aurait des effets sur notre anxiété, notre niveau de stress, l'estime de nous-même et augmenterait le risque de dépression. « Heureusement, notre cerveau est très

plastique, il a cette capacité à se modifier. En un ou deux mois seulement, on peut observer les bénéfices d'une déconnexion qui se caractérise par une amélioration du bien-être général. »

« BEAUCOUP ONT PEUR DE CE QU'ILS VONT RATER EN SE DÉCONNECTANT, MAIS IL FAUT CHANGER DE POINT DE VUE POUR RÉALISER TOUT CE QU'ON VA GAGNER. ET C'EST ÉNORME ! »

d'être intentionnel dans la façon dont j'utilise les écrans en me fixant des limites et des barrières en amont», assure-t-il.

Directrice de la mission French Tech, Clara Chappaz est aussi adepte d'Opal: «L'appli m'a permis de me rendre compte à quel point j'étais multitâche, je n'en avais pas du tout conscience.» D'après son fondateur Kenneth Schlenker, les utilisateurs diminuent en moyenne d'une heure vingt leur temps quotidien passé sur leur téléphone. «Opal permet de gérer son temps d'écran pour mieux se concentrer et profiter de la vie», assure l'entrepreneur. Lui-même ne s'autorise que cinq ouvertures quotidiennes d'Instagram ou X, sans se laisser de possibilité de contourner cette restriction. «Cela me permet de réfléchir à chaque fois que j'ouvre ces réseaux sociaux: est-ce que je veux vraiment utiliser mes crédits restants?» Une sorte de «connexion watcher»...

4. TENIR LE SMARTPHONE À DISTANCE

Comme 15% des Français (2), Clara Chappaz avait pris l'habitude de s'endormir avec son smartphone allumé à côté de son lit. «Cela paraît anodin, mais quand on fait un métier passion, c'est l'opportunité de travailler jusqu'au moment où l'on s'endort et dès le réveil... Depuis un an, il charge en dehors de ma chambre.» Ne pas garder son téléphone à portée de main, c'est l'astuce la plus largement partagée par les personnes que nous avons sollicitées.

Chez elle, Roxanne Varza, directrice de Station F, a un espace dédié dans l'entrée pour déposer et charger les téléphones. «Je compare souvent à une télé: on n'aurait jamais mis une télé sur la table ou dans le lit! D'ailleurs nous n'avons pas de télé non plus.»

Même habitude chez Thibaud Hug de Larauze, directeur général de la licorne française Back Market. «La journée au bureau est intense, alors quand je rentre, j'ai besoin de couper et je laisse mon téléphone dans l'entrée.

Avec mon aînée de 4 ans, la règle est simple: pas d'écran à la maison. Le peu de fois où on l'a mise devant un dessin animé, ça a été une catastrophe quand on a éteint et ça nous a vacciné! La seule chose qu'elle a le droit de faire, c'est d'envoyer des émojis à ses grands-parents.»

James Blouzard a quant à lui une méthode radicale: «Parfois je cache les tablettes, ordinateurs et téléphones dans des endroits où les enfants ne vont pas fouiller, sous le lit, dans les placards... Nous avons aussi un petit coffre-fort à code et quand il y a overdose j'y mets tous les écrans!» Une tactique qui semble porter ses fruits, puisque son fils de 17 ans s'est lui-même équipé d'un petit caisson à code pour y enfermer son téléphone pour une durée déterminée.

5. UTILISER UN « DUMBPHONE »

On peut tout à fait travailler dans la tech et utiliser un mobile à touches dépourvu de connexion Internet, le «dumbphone», contrepoint du smartphone. Athénaïs Oslati, fondatrice d'Ontbo, une intelligence artificielle qui détecte et comprend les émotions humaines, a récupéré le vieux Nokia de ses parents. Un téléphone vintage et robuste, dont la seule distraction est le mythique jeu du serpent. Si elle garde un iPhone pour le travail (où elle n'a installé que très peu d'applications), Athénaïs utilise son Nokia pour tout ce qui est perso.

«C'est incroyable de voir que, quand on change de téléphone, nos habitudes changent complètement! J'ai fait ce choix il y a trois ans quand j'ai lancé ma société car il fallait séparer la vie pro et la vie perso et je passais beaucoup de temps sur les écrans. À partir de 18h30, j'éteins mon téléphone professionnel et je ne le rallume qu'à 9 heures le lendemain.» À 27 ans, cette entrepreneuse de la génération Z a pris l'habitude d'appeler directement ses proches et n'a tout simplement pas Instagram. «De plus en plus de personnes dans la tech utilisent un

téléphone analogique, je le vois autour de moi.» Sans changer d'appareil, Kenneth Schlenker a un peu le même réflexe. «Le week-end et en particulier le dimanche, je transforme mon smartphone en dumbphone: avec l'appli Opal, je rends inaccessibles les applications. Je ne garde que WhatsApp, Google Map et les applis de transports. Cela me permet de revenir en arrière, dans un monde moins connecté.»

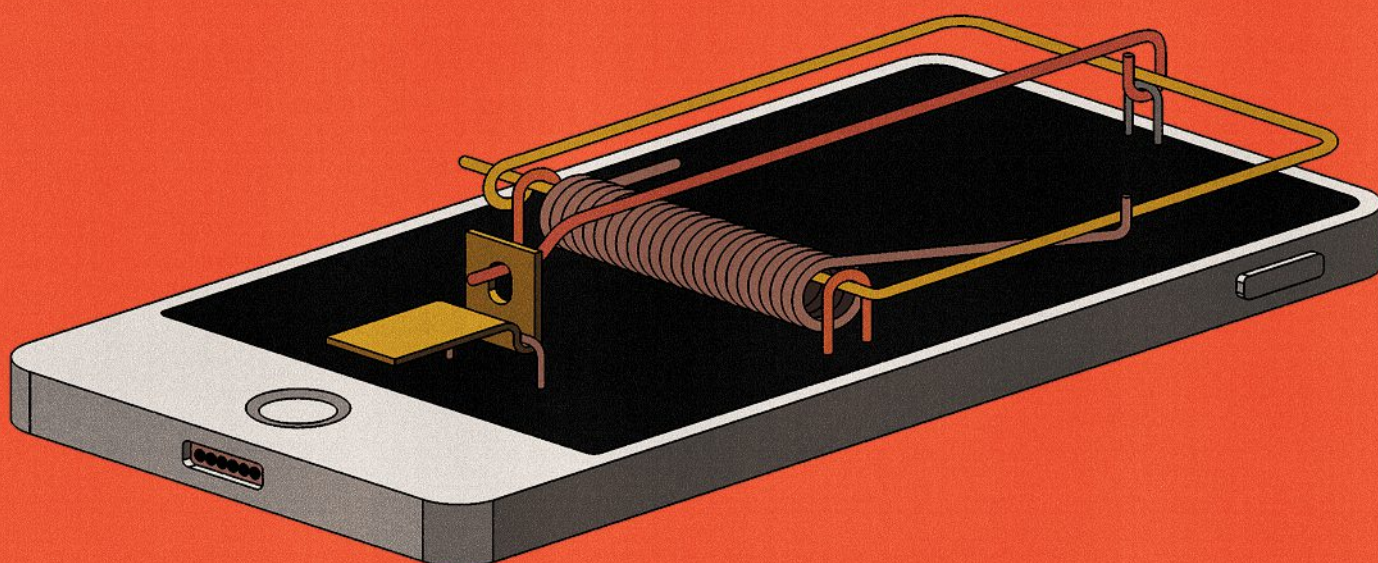
Dans le même esprit, Julia Néel Biz, cofondatrice et PDG de la plateforme de santé mentale Teale, a une astuce: «Je recommande de mettre son téléphone en nuance de gris, c'est très efficace! Comme il y a moins de stimuli cognitifs, on s'en désintéresse.»

6. SACRALISER DES MOMENTS DÉCONNECTÉS

Delphine Rémy Boutang, entrepreneuse et investisseuse cofondatrice de la Journée de la femme digitale (JFD), a testé les vacances digital detox: «J'ai fait des retraites de jeûne et de yoga, des marches à pied dans le désert au Maroc et en Jordanie. Au début cela semble vertigineux, puis on s'y fait très bien. Aujourd'hui, je n'ai plus besoin d'autant d'obstacles, je me déconnecte plus naturellement.»

Lorsqu'il est en vacances avec ses trois petites filles, Thibaud Hug de Larauze, passionné de voile, coupe sans difficulté. «Je n'ai pas de discipline particulière, mais j'oublie vite mon téléphone. On est souvent au bord de la mer ou sur le bateau, alors les téléphones sont dans la cabine ou au fond du sac de plage. Mes "tips" pour déconnecter: faire du sport et des enfants!»

Pour le neuroscientifique Thibaud Dumas, «faire l'expérience de supprimer les écrans pendant quelques heures» est la première étape pour lutter contre l'addiction. «Beaucoup ont peur de tout ce qu'ils vont rater en se déconnectant, mais il faut changer de point de vue pour réaliser tout ce qu'on va gagner. Et c'est énorme!» Il recommande de faire le test et de noter tous les bénéfices pour se motiver à poursuivre



CHIFFRES CLÉS

87%
de la population
française a
un smartphone.

70%
naviguent sur internet
pour meubler
les temps morts
de la journée.

82%
estiment ne pas
pouvoir se passer
d'internet plus
de quelques jours
sans que
cela leur manque.

31%
ressentent
une sensation
de manque dès les
premières heures.

26%
reconnaissent qu'ils
auraient du mal
à se passer des
réseaux sociaux
(41% des 12-17 ans).

Source : Credoc,
baromètre du
numérique 2022.

l'expérience. « Je conseille de prévoir des activités car on ne se rend pas compte du temps qu'on va gagner, ce sont des heures et des heures ! »

7. MÉDITER, RESPIRER, S'ENNUYER

Et si votre téléphone lui-même était la porte d'entrée à la déconnexion ? C'est ainsi que Ludovic Dujardin a pensé Petit Bambou, son application de méditation. « Prendre conscience de ma qualité de présence a quasiment fait disparaître les écrans de mes routines quotidiennes. La pratique de la méditation est un entraînement à cela. On me dit souvent que mon appli est sur le smartphone, mais j'aime bien l'idée que quand on médite avec Petit Bambou, le téléphone passe en mode veille. On ne le rallume pas à la fin. »

Julia Néel Biz, adepte du mode avion dès 21 heures, prône aussi ces instants de respiration, où on prend le temps d'analyser les raisons qui nous poussent à nous connecter, notamment sur les réseaux sociaux. « Il faut

essayer d'identifier les émotions que l'on cherche à éviter quand on va sur les réseaux sociaux de façon frénétique. En prendre conscience permet de dégager cinq minutes pour faire des exercices de respiration ou de trouver une autre activité qui va nous faire plaisir », assure-t-elle.

L'ennui a également ses vertus. Bien qu'inconfortable, il est aussi générateur de créativité. Ludovic Dujardin note toutefois que « le chemin entre avoir un téléphone qui occupe l'espace et s'ennuyer est très long ! Je recommanderais une étape intermédiaire : s'occuper en prenant un livre ou en jardinant. » Les mains pleines de terre, pas facile de déverrouiller son téléphone ! ●

(1) Credoc, baromètre du numérique 2022.

(2) Enquête 2024 de l'Observatoire Santé PRO BTP, en partenariat avec le Centre de recherche de l'institut Rafaël.

Plus d'infos sur weekend.lesechos.fr