

Dossier 2

21 Pages 58-59, Nouvelles technologies anxiogènes

JOURNALISTE : La communication partout et de tout temps a créé chez certaines personnes une cyberdépendance, voire une cyberaddiction. On peut s'en rendre compte par exemple quand on panique à l'idée de ne pas avoir son téléphone portable sur soi, et qu'on fait demi-tour

pour aller le rechercher. Les chercheurs de l'université de Cambridge ont étudié 1 300 Britanniques et sont arrivés à la conclusion que le sentiment de stress causé par les nouvelles technologies pouvait entraîner une insatisfaction générale. Pour lutter contre le stress technologique, il faut impérativement prendre le contrôle. Laissez par exemple vos appareils éteints sur de courtes périodes. Laissez votre téléphone portable ou petit ordinateur personnel chez vous au moins une fois par semaine. Établissez une liste des comportements à éviter. Par exemple : ne pas ouvrir ma boîte mail avant 10 heures de façon à poser des limites. Bref, apprenez à vous modérer. Essayez de noter le nombre de fois où vous allez sur les réseaux sociaux et vous prendrez assez vite conscience d'un éventuel problème d'addiction et tenterez alors de ne pas devenir esclave de vos outils. Car c'est là, la morale de cette histoire. Un ordinateur, ou la connexion à un réseau, doit être vu comme un instrument, un service qui ne doit pas vous empêcher de parler en direct, sans écran interposé à vos amis, à votre famille, et même à votre voisin de palier. Mais au fait, comment s'appelait-il déjà ?