

CAL NEWPORT



Réussir (sa vie) grâce au

minimalisme

digital

Moins de technologie,
plus de concentration

Par l'auteur du best-seller international

DEEP WORK

A L I S I O



Médias sociaux, notifications, e-mails... Dans un monde de sursollicitations numériques, difficile de débrancher complètement. Quel est le secret d'un rapport équilibré avec la technologie ? Celle-ci n'est intrinsèquement ni bonne ni mauvaise : l'essentiel est de l'utiliser pour soutenir vos objectifs plutôt que de la laisser vous manipuler !

S'appuyant sur des exemples de réussite, Cal Newport identifie la philosophie et les pratiques des minimalistes digitaux et vous révèle ses stratégies pour rejoindre la Résistance de l'attention, à commencer par un désencombrement numérique de 30 jours.

Grâce à cet ouvrage, reprenez le contrôle de votre vie digitale et recentrez-vous sur l'essentiel !

**« VOUS N'ÊTES PAS L'UTILISATEUR, VOUS ÊTES LE
PRODUIT. RACCROCHEZ, DÉCONNECTEZ ET DÉCOUVREZ
UNE NOUVELLE FAÇON DE VIVRE VOTRE VIE. »**

Seth Godin, auteur du best-seller international *C'est ça, le marketing*

« UN LIVRE FORMIDABLE. »

Sébastien Night, fondateur du Mouvement des Entrepreneurs Libres et
auteur de *Profession : Entrepreneur Libre*

Cal Newport est professeur d'informatique à l'université de Georgetown. C'est sur son célèbre blog, *Study Hacks* (suivi par plus de 2 millions d'internautes), qu'il a formalisé la pratique du minimalisme digital. Il est l'auteur du best-seller *Deep Work* (Alisio, 2017).

ISBN 978-2-37935-048-1



21 €
PRIX TTC
FRANCE

Rayon : développement personnel,
efficacité professionnelle

ALISIO

Du même auteur, aux éditions Alisio :

Deep Work, 2017.

Suivez toute l'actualité des éditions Alisio sur le blog :

www.alisio.fr

Alisio est une marque des éditions Leduc.s

Titre original : *Digital Minimalism*

Copyright © 2019 by Calvin C. Newport

Tout droits réservés, y compris le droit de reproduction
de tout ou partie de l'ouvrage sous quelque forme que ce soit.

Cette édition est publiée avec l'accord de Portfolio,
une marque de Penguin Publishing Group,
une division de Penguin Random House LLC.

Traduit de l'anglais (États-Unis) par Michel Le Séac'h

Design de couverture : François Lamidon (flamidon.com)

Suivi éditorial : CopieQualité

Relecture-correction : Yannis Chevalier

Maquette : Sébastienne Ocampo

© 2020 Alisio,

une marque des éditions Leduc.s

10, place des Cinq-Martyrs-du-Lycée- Buffon

75015 Paris – France

ISBN : 978-2-37935-048-1

Cal Newport

RÉUSSIR (SA VIE)
GRÂCE AU
MINIMALISME
DIGITAL

MOINS DE TECHNOLOGIE,
PLUS DE CONCENTRATION

ALISIO

*À Julie,
ma partenaire, ma muse, ma voix de la raison*

SOMMAIRE

Introduction	9
PARTIE 1. PRINCIPES	19
Chapitre 1 Une course aux armements déséquilibrée	21
Chapitre 2 Le minimalisme digital	41
Chapitre 3 Le grand ménage numérique	67
PARTIE 2. ACTIONS	87
Chapitre 4 Passez du temps seul	89
Chapitre 5 Ne cliquez pas sur « J'aime »	123
Chapitre 6 Récupérez vos loisirs	155
Chapitre 7 Rejoignez la Résistance de l'attention	195
Conclusion	225
Remerciements	231
Notes	233
Table des matières	251

INTRODUCTION

En septembre 2016, Andrew Sullivan, blogueur et chroniqueur influent, a publié dans le magazine *New York* un article de 7 000 mots intitulé « *I Used to Be a Human Being* » (J'ai été un être humain). Son sous-titre était alarmant : « Sans cesse bombardés de nouvelles, de cancanes et d'images, nous devenons des drogués à l'information. J'ai craqué. Vous pourriez craquer aussi! »

L'article a largement circulé. Pourtant, je dois l'admettre, de prime abord je n'ai pas entièrement compris son avertissement. Je suis l'un des rares membres de ma génération à n'être inscrit dans aucun média social et, en général, je ne passe pas beaucoup de temps à surfer sur le Web. Mon smartphone joue donc un rôle relativement mineur dans mon existence, de sorte que mon expérience personnelle s'écarte du cas général décrit dans cet article. Autrement dit, je savais que les innovations de l'ère Internet jouaient un rôle de plus en plus intrusif dans la vie de bien des gens, mais je ne comprenais pas *viscéralement* ce que cela signifiait. Et puis un jour, tout a changé.

En 2016, j'ai publié un livre intitulé *Deep Work* (travail profond). Consacré à un sujet trop méconnu, en l'occurrence l'intérêt d'une concentration intense, il montrait que les outils de communication dérangeants utilisés par le monde professionnel nuisent à l'efficacité du personnel. Ce livre a trouvé son public, et beaucoup de lecteurs m'ont contacté. Dans leurs messages, ou à la sortie de mes conférences, ils posaient souvent la même question : leur vie personnelle était-elle affectée elle aussi ? Sur le

sujet des perturbations au travail, ils étaient d'accord avec moi. Mais, expliquaient-ils ensuite, ils s'estimaient plus perturbés encore par l'effet des nouvelles technologies sur leurs temps de loisir. Ils semblaient éprouver une perte de sens et de satisfaction. Cela a retenu mon attention : sans l'avoir prévu, j'ai bénéficié d'un cours de rattrapage accéléré sur les promesses et les périls de la vie numérique moderne.

Presque tous mes interlocuteurs croyaient à la puissance d'Internet. Ils admettaient que c'était une force qui pouvait et devrait améliorer leur vie. Ils ne voulaient pas forcément renoncer à Google Maps ni abandonner Instagram, mais ils avaient l'impression d'être engagés dans une relation insoutenable avec la technologie ; il fallait que quelque chose change, et vite, sinon ils allaient craquer eux aussi.

Un mot revenait souvent dans ces conversations sur la vie numérique moderne : *épuisant*. Ce n'était pas le fait qu'une application ou un site en particulier fût mauvais qui posait problème. Ce qui dérangeait beaucoup de gens résidait dans l'effet global d'une *multitude* de babioles voyantes, cherchant à accaparer leur attention et à manipuler leur humeur. Cette activité frénétique les tracassait, pas tant pour ses détails que parce qu'elle échappait de plus en plus à leur contrôle. La plupart d'entre eux n'auraient pas voulu passer autant de temps en ligne, mais ces outils cultivent des addictions comportementales. L'envie de consulter Twitter ou de rafraîchir Reddit se matérialise par des gestes nerveux qui morcellent leur temps, éclaté en tessons trop petits pour autoriser la présence nécessaire à une vie consciente.

J'exposerai dans le prochain chapitre à quelles recherches je me suis alors livré. Elles m'ont révélé que ces propriétés addictives sont parfois accidentelles (peu s'attendaient à ce que les SMS accaparent autant leur attention), mais souvent tout à fait intentionnelles (les *business model* des médias sociaux reposent dans bien des cas sur un usage compulsif). Mais quelle que soit sa source, cette attraction irrésistible des écrans provoque une perte d'autonomie croissante dans le choix de ce vers quoi l'on dirige

son attention. Une perte d'autonomie à laquelle personne, bien entendu, n'a donné son accord. On télécharge des applis et l'on crée des comptes pour de bonnes raisons avant de découvrir – paradoxe amer – que ces services se mettent à saper les valeurs mêmes qui constituaient leur attrait initial : on s'inscrit sur Facebook pour garder le contact avec ses amis à l'autre bout de la planète et l'on se retrouve incapable de soutenir une conversation ininterrompue avec un ami assis de l'autre côté de la table.

J'ai aussi découvert l'effet négatif d'une activité en ligne débridée sur le bien-être psychologique. Nombreux de mes interlocuteurs sous-évaluaient la capacité des médias sociaux à manipuler leur humeur. Voir constamment la vie de ses amis présentée sous son meilleur jour engendre des sentiments d'infériorité – surtout aux moments où l'on ne se sent déjà pas bien. Pour les adolescents, c'est même un moyen cruellement efficace d'exclusion publique.

De plus, comme l'ont démontré l'élection présidentielle américaine de 2016 et ses lendemains, les discussions en ligne semblent accélérer le basculement des participants vers des émotions extrêmes, pesantes et épuisantes. Le techno-philosophe Jaron Lanier soutient éloquemment que la prééminence des sentiments de colère et d'indignation est, en un certain sens, une caractéristique inévitable du médium en ligne : l'attention forme un marché ouvert où les émotions les plus sombres attirent plus de regards que les pensées positives et constructives². Pour les internautes assidus, le contact répété avec cette noirceur peut entraîner un négativisme épuisant. Une connectivité compulsive a donc un prix élevé, or beaucoup le paient sans même en prendre conscience.

Cet assortiment déprimant de préoccupations – surutilisation épuisante et addictive des outils, perte d'autonomie, réduction du bonheur, encouragements aux instincts les plus sombres, détournement d'activités plus positives – m'a ouvert les yeux sur la relation problématique que tant d'entre nous entretiennent avec les technologies qui dominent notre civilisation. En d'autres

termes, j'ai bien mieux compris ce que signifiait la lamentation d'Andrew Sullivan : « J'ai été un être humain. »

Ces échanges avec mes lecteurs m'ont convaincu que l'effet des technologies sur la vie personnelle méritait une plus ample exploration. J'ai commencé à étudier et à écrire plus sérieusement sur ce sujet, en essayant à la fois de mieux appréhender ses contours et de rechercher des exemples contraires : des cas, rares, de personnes qui parviennent à profiter grandement de ces nouvelles technologies sans perte de contrôle*.

L'une des premières révélations au cours de cette exploration est que notre relation en ligne avec ces outils est compliquée parce que leurs méfaits et leurs bénéfices sont imbriqués. Les smartphones, l'Internet sans fil omniprésent, les plateformes numériques qui relient des milliards de personnes : voilà des innovations triomphantes ! Il n'y a pas grand monde pour soutenir sérieusement que nous ferions mieux de revenir à une ère technologique antérieure. Mais en parallèle, les gens ont l'impression d'être devenus esclaves de leurs appareils, et ils en ont assez. De cette réalité naît un paysage psychologique bigarré, où l'on peut tout à la fois se réjouir de découvrir des photos admirables sur Instagram et maudire la colonisation par la même application de soirées autrefois consacrées à la lecture ou à des conversations entre amis.

* Certains considèrent comme un handicap le fait que je ne puisse pas vraiment m'appuyer sur mon expérience personnelle. « Comment pouvez-vous critiquer les médias sociaux si vous ne les avez jamais utilisés ? » est l'une des objections les plus fréquentes soulevées par mes interventions publiques à ce sujet. Il y a du vrai là-dedans mais, comme je l'ai compris dès 2016 en commençant cette investigation, mon statut de marginal a aussi ses avantages. En abordant notre culture techno sous une perspective nouvelle, je suis peut-être plus à même de faire le tri entre suppositions et vérités et entre usage significatif et manipulation.

Face à ces complications, la réaction la plus commune consiste à envisager des trucs ou des astuces modestes. Peut-être vous suffirait-il de respecter un sabbat numérique, d'éloigner votre téléphone de votre lit la nuit, de désactiver les notifications et de vous promettre de faire plus attention pour conserver les bienfaits qui vous ont attiré vers ces nouvelles technologies tout en limitant leurs effets les plus graves. Cette approche modérée est séduisante puisqu'elle vous épargne des décisions difficiles sur votre vie numérique – nul besoin de renoncer à quoi que ce soit, de vous priver d'un avantage quelconque, d'agacer vos amis ni de supporter le moindre inconvénient.

Hélas ! ceux qui ont essayé s'en rendent bien compte, ces corrections mineures, ces efforts de volonté, ces petites astuces et ces vagues résolutions ne suffisent pas à endiguer l'invasion de votre paysage cognitif par les nouvelles technologies. Leur conception les rend trop addictives et les pressions culturelles en leur faveur sont trop puissantes pour qu'une approche au coup par coup réussisse. Mes travaux sur ce sujet m'ont convaincu qu'il faut en fait une *philosophie d'utilisation des technologies*, enracinée dans des valeurs profondes, qui vous dise clairement quels outils utiliser et comment, et qui vous permette en confiance d'ignorer tout le reste.

Maintes philosophies pourraient satisfaire ces objectifs. Il y a deux extrêmes : d'un côté les néo-luddites, partisans d'abandonner la plupart des nouvelles technologies, d'un autre côté les adeptes du *quantified self* (« soi quantifié », ou mesure de soi), qui veillent à l'intégration d'appareils numériques dans tous les aspects de leur vie afin d'optimiser leur existence. Mais parmi les différentes philosophies que j'ai étudiées, une en particulier se distingue car elle apporte une réponse excellente à ceux qui aspirent à bien vivre, à notre époque de surcharge technologique. Je l'appelle le *minimalisme digital*. Celui-ci obéit à une conviction : quant à nos relations avec les outils numériques, *moins peut être plus*.

L'idée n'est pas nouvelle. Bien avant que Henry David Thoreau ne s'exclame « simplicité, simplicité, simplicité³ », Marc Aurèle demandait : « Voyez-vous combien est petit le nombre de choses que vous avez à faire pour vivre une vie humble et satisfaisante⁴ ? » Le minimalisme digital adapte simplement cette idée classique au rôle de la technologie dans notre vie moderne. Mais cette simple adaptation peut avoir des effets profonds. Dans ce livre, vous rencontrerez de nombreux exemples de minimalistes numériques qui ont connu des changements extrêmement positifs en réduisant implacablement le temps qu'ils passent en ligne, afin de se recentrer sur une petite quantité d'activités à haute valeur. Comme ils accordent beaucoup moins de temps aux nouvelles technologies que leurs pairs, on pourrait qualifier d'extrême le mode de vie de ces premiers, mais ils répondraient que ce serait voir les choses à l'envers : ce qui est extrême, c'est le temps que *tous les autres* consacrent devant leurs écrans.

La clé pour prospérer dans notre monde *high-tech*, ont-ils appris, est de passer bien moins de temps à utiliser la technologie.

Ce livre a pour but de présenter le minimalisme digital, en explorant en détail ce que ce dernier réclame et pourquoi il fonctionne, puis, si vous vous dites que cette philosophie vous convient, de vous expliquer comment l'adopter.

Il est donc divisé en deux parties. Dans la première, je décris les bases philosophiques du minimalisme digital. Je commence par observer de plus près les forces qui rendent la vie de tant de personnes de plus en plus insupportable, puis j'examine précisément la philosophie du minimalisme digital, en expliquant notamment pourquoi j'y vois la *bonne* solution à ces problèmes.

La première partie s'achève par une présentation de la méthode que je suggère pour adopter cette philosophie : le *grand ménage numérique*. Je l'ai dit, une action énergique me semble nécessaire

pour transformer foncièrement votre relation avec la technologie. Tel est le but de ce grand ménage numérique.

Ce processus vous oblige à rester à l'écart des activités en ligne non indispensables pendant trente jours. Au cours de cette période, vous vous imposerez un sevrage par rapport aux cycles d'addiction instaurés par beaucoup d'outils numériques, et vous commencerez à redécouvrir des activités loin des écrans, en y trouvant une satisfaction plus profonde. Vous irez vous promener, vous bavarderez en direct avec des amis, vous croiserez les résidents de votre quartier, vous lirez des livres, vous contemplez les nuages. Surtout, le grand ménage vous donne de l'espace pour affiner la manière dont vous voyez les choses qui vous importent le plus. À l'issue des trente jours, vous réintroduirez un petit nombre d'activités en ligne choisies avec soin, qui vous paraissent constituer des avantages considérables dans des domaines importants à vos yeux. Ensuite, vous ferez de votre mieux pour que ces activités intentionnelles soient au centre de votre existence en ligne – en écartant la plupart des comportements perturbants qui fragmentaient votre temps et détournaient votre attention. Le grand ménage fonctionne comme une remise à zéro discordante : vous entrez dans le processus en tant que maximaliste éreinté, vous en sortez en tant que minimaliste intentionnel.

Dans le dernier chapitre de la première partie, je vous guiderai dans la mise en œuvre de votre propre grand ménage numérique. Pour cela, je m'appuierai largement sur une expérience que j'ai conduite au début de l'hiver 2018, au cours de laquelle plus de 1 600 personnes se sont engagées à réaliser un grand ménage numérique sous ma houlette, et à me raconter ensuite comment cela s'est déroulé. Vous découvrirez ce qu'ils ont vécu, quelles stratégies ont bien fonctionné pour eux et quels pièges vous devrez éviter.

La deuxième partie de ce livre analyse de plus près quelques idées qui vous aideront à pratiquer durablement le minimalisme digital. J'évoque dans ces chapitres des sujets comme

l'importance de la solitude et la nécessité de cultiver des loisirs de haute qualité plutôt que de rester cloîtré machinalement dans nos appareils, à l'instar de la plupart d'entre nous aujourd'hui. Je propose et défends une opinion que certains contesteront peut-être : vos relations seront *renforcées* si vous cessez de cliquer sur « J'aime » ou de laisser des commentaires sur les publications des médias sociaux, ou encore si vous devenez plus difficile à joindre par SMS. Je jette aussi un regard de l'intérieur sur la *Résistance de l'attention* – un mouvement peu organisé dont les membres se servent d'outils de haute technologie et de procédures opérationnelles strictes, et ce, afin de tirer profit des produits de l'économie d'attention numérique tout en évitant de se laisser aller à un usage compulsif.

Les chapitres de la deuxième partie s'achèvent tous par une série de *méthodes*. Il s'agit de tactiques concrètes conçues pour vous aider à appliquer les grandes idées du chapitre correspondant. En tant qu'apprenti minimaliste digital, vous pouvez les considérer comme une boîte à outils qui vous accompagnera dans vos efforts visant à bâtir un mode de vie minimaliste adapté à votre cas particulier. « La plupart des hommes vivent dans un état de désespoir tranquille », écrit Thoreau dans un passage célèbre de *Walden ou la Vie dans les bois*⁵. Mais on cite moins souvent le correctif optimiste de son paragraphe suivant :

« Ils pensent honnêtement qu'ils n'ont pas le choix. Mais les natures saines et alertes n'oublient pas que le soleil s'est levé lumineux. Il n'est jamais trop tard pour abandonner nos préjugés⁶. »

Notre relation actuelle avec les technologies de ce monde hyperconnecté est insoutenable et nous rapproche du désespoir tranquille observé par Thoreau il y a bien des années. Mais, comme Thoreau nous le rappelle, « le soleil s'est levé lumineux » et nous sommes encore capables de changer cet ordre des choses.

Pour cela, cependant, nous ne pouvons nous permettre de laisser passivement l'écheveau d'outils, de loisirs et de dérangements

propres à l'ère Internet nous dicter quoi faire de notre temps et quoi ressentir. À nous d'agir plutôt pour extraire de ces technologies ce qu'elles ont de bon et laisser le reste de côté. Il nous faut une philosophie qui remette nos aspirations et nos valeurs aux commandes de notre quotidien, en détrônant au passage les caprices primaires et les modèles économiques de la Silicon Valley ; une philosophie qui accepte les nouvelles technologies, mais pas au prix de la déshumanisation contre laquelle Andrew Sullivan nous a mis en garde ; une philosophie qui donne la priorité au sens à long terme sur la satisfaction à court terme.

Une philosophie du genre minimalisme digital, en somme.

PARTIE 1



PRINCIPES

CHAPITRE 1

UNE COURSE AUX ARMEMENTS DÉSÉQUILBRÉE

Ce n'est pas ce que nous voulions

Je me souviens de ma première rencontre avec Facebook. C'était au printemps 2004 et j'étais en quatrième année d'université. J'ai remarqué qu'un nombre croissant de mes amis parlaient d'un site Web appelé thefacebook.com. La première personne à m'avoir montré un profil Facebook réel a été Julie, ma petite amie d'alors, ma femme aujourd'hui.

« Le souvenir que j'en ai est que c'était une nouveauté », m'a-t-elle dit récemment. « On nous l'avait vendu comme une version virtuelle du trombinoscope de notre promotion, un truc où nous pourrions nous renseigner sur les copains ou les copines des gens que nous connaissions. »

Le mot clé ici est *nouveauté*. Facebook n'a pas débarqué un beau jour en promettant de transformer radicalement le rythme de notre vie sociale et civique ; c'était juste un divertissement parmi beaucoup d'autres. Lorsque j'ai découvert ce réseau, mes relations qui s'inscrivaient sur thefacebook.com consacraient presque certainement beaucoup plus de temps à jouer à Snood (un jeu de puzzle façon Tetris qui rencontrait un succès inexplicable) qu'à peaufiner leur profil ou à saluer leurs amis virtuels.

« C'était intéressant », résume Julie, « mais on n'imaginait sûrement pas qu'on allait vraiment passer du temps là-dessus. »

Trois ans plus tard, Apple a lancé l'iPhone et déclenché la révolution mobile. Mais ce que beaucoup oublie est que la « révolution » originelle promise par cet appareil était bien plus modeste que l'effet qu'il a exercé en fin de compte. De nos jours, les smartphones ont remodelé le monde tel qu'on le vit en assurant une connexion permanente au sein d'une matrice bourdonnante de bavardages et de distractions. En janvier 2007, dans un discours resté célèbre, quand Steve Jobs a dévoilé l'iPhone au *Macworld*, la vision était beaucoup moins grandiose.

L'un des principaux arguments de vente de l'iPhone des débuts était que celui-ci réunissait votre iPod et votre téléphone portable, vous évitant ainsi d'avoir à transporter deux appareils distincts dans vos poches. (C'est assurément comme cela que je me rappelle m'être représenté les avantages de l'iPhone lors de sa présentation.) Et lorsque Jobs, au cours de son discours, a fait une démonstration d'un iPhone sur scène, il a consacré les huit premières minutes à ses fonctions de média avant de conclure : « C'est le meilleur iPod que nous ayons jamais fabriqué⁷ ! »

Autre grand argument de vente lors de son lancement, l'appareil améliorait à plusieurs égards les appels téléphoniques. La presse était alors stupéfaite qu'Apple ait forcé AT&T à ouvrir son système de messagerie vocale afin que l'iPhone dispose d'une meilleure interface. Toujours sur scène, Jobs s'enthousiasmait aussi pour la simplicité avec laquelle on pouvait faire défiler son répertoire téléphonique et pour le remplacement du clavier à touches en plastique par un cadran numérique affiché sur l'écran.

« Passer des appels, voilà l'appli irrésistible », s'est exclamé Jobs, très applaudi, pendant son exposé⁸. C'est seulement au bout de trente-trois minutes d'exposé qu'il en est venu à mettre en valeur des fonctions comme les SMS améliorés et l'accès à Internet mobile, qui dominent aujourd'hui notre manière d'utiliser ces appareils.

Cette étroitesse de la vision était-elle une coquetterie dans le déroulé de l'exposé de Jobs ? Pour le savoir, j'ai interrogé Andy Grignon, l'un des membres de l'équipe originelle de l'iPhone. « C'était censé être un iPod capable de téléphoner », a-t-il confirmé. « Notre cœur de mission était de jouer de la musique et de passer des appels téléphoniques⁹. » Steve Jobs, raconte-t-il, a d'abord rejeté l'idée de faire de l'iPhone une sorte d'ordinateur mobile polyvalent sur lequel fonctionneraient toutes sortes d'applications mobiles tierces. « Dès la seconde où nous autorisons un programmeur barjot à le détraquer avec un code à lui, ils auront envie d'appeler les secours », a un jour dit Jobs à Grignon.

Quand les livraisons de l'iPhone ont commencé en 2007, il n'y avait ni Apple Store, ni notifications aux réseaux sociaux, ni transfert rapide des photos vers Instagram, et donc aucune raison d'y jeter subrepticement un coup d'œil une douzaine de fois au cours du dîner – et cela convenait très bien à Steve Jobs et aux millions de gens qui ont acheté leur premier smartphone à l'époque. Comme pour Facebook, rares étaient les premiers adeptes à prédire à quel point notre relation avec ce nouvel outil reluisant allait évoluer durant les années suivantes.

Il est largement admis que les nouvelles technologies comme les médias sociaux et les smartphones ont massivement modifié notre façon de vivre au XXI^e siècle. Ce changement peut être décrit de nombreuses manières. Je rejoins le critique social Laurence Scott quand il dit que dans cette époque moderne hyper-connectée « un moment peut sembler étrangement plat s'il n'existe qu'en soi¹⁰ ».

Mais ces observations visent à souligner ce que beaucoup oublient : ces changements ne sont pas seulement massifs et transformationnels, ils sont aussi inattendus et imprévus. Un étudiant en fin de premier cycle qui créait un compte sur thefacebook.com pour s'informer sur ses condisciples en 2004 n'aurait probablement pas imaginé que l'utilisateur moderne

moyen passerait environ deux heures *par jour* sur les médias sociaux et autres services de messagerie, près de la moitié de ce temps étant consacrée aux seuls produits de Facebook. De même, un utilisateur novice qui achetait un iPhone en 2007 pour ses fonctions musicales aurait été moins enthousiaste si on lui avait dit que, pas même dix ans plus tard, il le consulterait compulsivement quatre-vingt-huit fois par jour – une « fonction » que Steve Jobs, on le sait à présent, n'avait jamais envisagée en préparant son fameux discours.

Ces changements nous sont tombés dessus promptement, avant que nous ayons eu la possibilité de prendre du recul pour nous demander *ce que nous voulions vraiment* tirer des progrès rapides de la décennie écoulée. Nous avons ajouté de nouvelles technologies à la périphérie de notre expérience pour des raisons mineures, puis nous avons découvert un matin en nous réveillant qu'elles avaient colonisé le cœur de notre vie quotidienne. En d'autres termes, nous n'avons pas choisi le monde numérique dans lequel nous sommes actuellement plongés ; on dirait que nous y avons trébuché en marche arrière.

Nos conversations culturelles autour de ces outils ignorent souvent cette nuance. D'après mon expérience, s'inquiéter en public des conséquences des nouvelles technologies provoque aussitôt une contre-attaque des techno-laudateurs. Ils déplacent la discussion vers la praticité – brandissant par exemple le cas d'un artiste sans le sou qui a trouvé un public par le biais des médias sociaux* ou d'un soldat en mission qui garde le contact avec sa famille restée au pays grâce à WhatsApp. Puis ils concluent qu'il

* Cet exemple provient d'une expérience personnelle. À l'automne 2016, j'ai participé à une émission nationale de radio sur le réseau canadien CBC à propos d'un article publié par *The New York Times*. Alors que je mettais en doute les avantages des médias sociaux pour un avancement professionnel, l'animateur m'a surpris en introduisant dans la discussion un participant non annoncé : un artiste qui fait connaître ses œuvres grâce aux médias sociaux. Assez comiquement, ce dernier n'a pas tardé à admettre spontanément qu'il trouvait les médias sociaux trop déroutants et qu'il s'en écartait maintenant pendant de longues périodes pour avancer dans son travail.

serait incorrect de condamner ces technologies en les prétendant inutiles. Cette tactique suffit en général pour étouffer tout débat.

Ce que disent les techno-laudateurs est juste, mais ils passent eux aussi à côté du sujet. Notre méfiance croissante ne porte pas sur l'utilité perçue de ces outils. Si vous demandez à l'utilisateur moyen des médias sociaux, par exemple, pourquoi il se sert de Facebook ou Instagram, ou Twitter, il peut vous fournir des réponses raisonnables. Chacun de ces services lui apporte probablement quelque chose de nécessaire qu'il aurait du mal à trouver ailleurs : par exemple, la possibilité d'échanger des images des enfants entre frères et sœurs, ou d'employer un hashtag pour observer ce que font des militants sur le terrain.

La source de notre malaise n'est pas évidente dans ces minces études de cas. Mais elle devient visible si nous regardons en face la réalité plus épaisse des causes de l'expansion de ces technologies au-delà des rôles mineurs pour lesquels nous les avons initialement adoptées. De plus en plus, elles dictent nos comportements et notre ressenti et, d'une manière ou d'une autre, nous forcent à les utiliser plus que de raison, souvent au détriment d'autres activités que nous jugeons plus estimables. Autrement dit, notre malaise est dû à un sentiment de *perte de contrôle* – un sentiment qui nous vient tous les jours par une douzaine de voies différentes, par exemple quand nous nous laissons distraire par notre téléphone pendant le bain de notre enfant ou que nous devenons incapables de profiter d'un bon moment sans éprouver le besoin frénétique d'en prendre à témoin un public virtuel.

Ce qui est en cause n'est pas l'utilité, c'est l'autonomie.

S'ensuit, bien entendu, une question évidente : comment nous sommes-nous fourrés là-dedans ? Selon moi, la plupart des gens à qui la partie en ligne de leur vie pose problème ne sont ni lâches ni stupides. Ce sont plutôt des professionnels estimés, des étudiants ambitieux, des parents aimants ; ils sont organisés et habitués à poursuivre des buts difficiles. Pourtant, d'une manière ou d'une autre, les applis et les sites attirants qui se

Nous espérons que cet extrait
vous a plu !



Réussir (sa vie) grâce au minimalisme
digital

Cal Newport



J'achète ce livre

Pour être tenu au courant de nos parutions, inscrivez-vous à la lettre des éditions Leduc.s et recevez des **bonus**, **invitations** et autres **surprises** !

Je m'inscris

Merci de votre confiance, à bientôt !

A L I S I O