

## Prendre le temps et débrancher un peu

Article rédigé par *Liberté politique*, le 09 août 2022

*L'été et la période de ralentissement du travail qui l'accompagne dans la majorité des secteurs nous permettent de nous ressourcer. Il s'agit de prendre du recul, de « prendre du temps pour soi » selon le dogme individualiste du moment. Mais que l'on prenne du temps pour soi ou pour les autres, notamment pour la famille, il semblerait qu'une chose soit souhaitable : débrancher un peu (après avoir lu ces quelques lignes, évidemment).*

### Le rapport au téléphone intelligent

La numérisation de nos vies a eu des effets positifs à certains égards : source d'opportunités économiques et professionnelles évidentes pour certains, elle a aussi permis de garder le lien avec des proches éloignés. Comme souvent, ici, tout est question de mesure. Une mesure qui semble avoir un peu disparu au cours des dernières années. Ainsi, selon un rapport publié par la société App Annie en début d'année de 2022, les français passent en moyenne 3h30 devant leur smartphone (téléphone intelligent) par jour (sur l'exercice 2021). Près d'un sixième de la journée se passe donc devant ce seul écran, qui n'est par ailleurs pas exclusif de l'usage d'autres écrans (ordinateur et télévision essentiellement). Si l'outil téléphonique moderne permet des recherches et des interactions formidables, il semblerait que l'usage contemporain commence sérieusement à dépasser l'entendement. **La surconsommation d'informations nous rend tous vulnérables à des actualités avec lesquelles nous n'avons aucune prise et génère des angoisses inutiles, nous détournant souvent de l'essentiel.** Il y a bien évidemment des explications à cette consommation démesurée de l'outil, notamment celle des confinements, qui ont fait grimper la moyenne de 2h45 environ à 3h30 en deux ans. Au classement des plus grands consommateurs de smartphone, la France se classe quinzième. Loin devant, brésiliens, indonésiens et sud-coréens en sont, eux, à 5h de moyenne par jour.

### Réenchanger nos mondes

L'aspect néfaste de cet outil, pour nos yeux mais aussi pour nos cerveaux absorbés par des contenus souvent suggérés et non choisis, n'est plus à prouver. Une seule solution : casser la machine ou la dompter. Nos environnements de travail et la société contemporaine nous poussent plutôt au second choix. En opérant un diagnostic de notre consommation, nous pouvons rapidement nous situer par rapport à la moyenne française (la plupart des téléphones propose un bilan de l'utilisation hebdomadaire) et de prendre les mesures qui s'imposent. Cette période estivale est tout à fait propice à cet exercice. Elle nous rappelle qu'**être libre, c'est aussi savoir s'imposer une discipline.** L'écrivain Rod Dreher préconise par exemple de s'imposer des ascèses numériques dans nos quotidiens, une méthode salvatrice pouvant nous permettre de mieux voir ce qui nous entoure et nous pousser à plus de clairvoyance dans nos jugements.

La morale : savoir débrancher pour mieux utiliser et rester maître de la machine !

09/08/2022 04:00