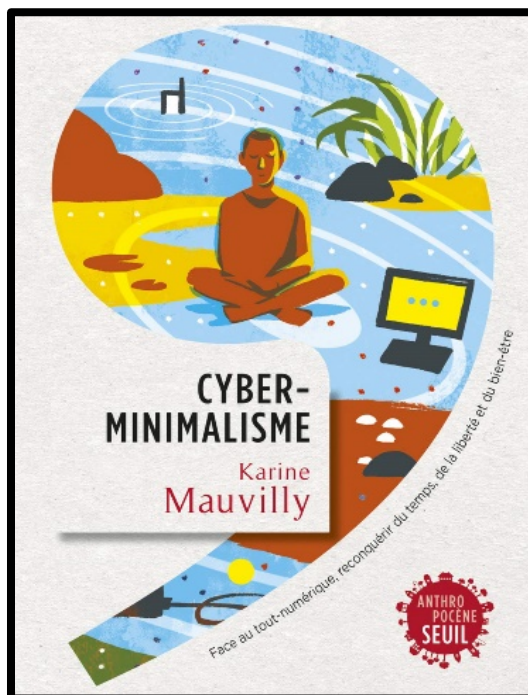


CYBERMINIMALISME

Karine Mauvilly, 2019. Le Seuil.

Ayaba Amedanou, Anaïs Mauger, Margaux Merlinge,



Karine Mauvilly, ancienne journaliste et professeure d'histoire au collège, est aujourd'hui essayiste et auteure. Convaincue par la nocivité des écrans, notamment chez les jeunes, elle démissionne après l'arrivée du « tout-numérique » à l'école. Après un premier livre intitulé "Le désastre de l'école numérique" dans lequel elle partage son engagement pour une scolarité sans technologie, elle écrit en 2019 "Cyberminimalisme".

Dans cet ouvrage, l'auteure nous amène à réfléchir sur la place du numérique dans notre quotidien et nous donne différentes clés pour réduire notre temps de connexion. Mère de trois enfants, Karine Mauvilly a expérimenté ce mode

de vie dans son contexte familial et professionnel pendant plusieurs années et démontre qu'il est tout à fait accessible et réalisable de devenir cyberminimaliste.

Alors le cyberminimalisme, qu'est-ce que c'est ? *« C'est la volonté de minimiser la place prise par la cybernétique dans le gouvernement de nos vies. C'est l'envie de se réinstaller à la place du pilote ! Cesser de créer des comptes, de noter autrui, de fournir des données parce qu'un logiciel nous le demande »* (p. 21). Pour l'auteure, *« l'idée n'est pas de dénicher une alternative non numérique à tout, mais de trouver un style de vie qui allège la présence du numérique et son impact écologique »* (p.9) et nous permet de gagner « du temps, du bien-être et de la liberté ».

Karine Mauvilly aborde le sujet à travers cinq chapitres :

- l'équipement cyberminimaliste (comment réduire ses objets numériques et connectés),
- l'éducation des enfants (comment préserver les enfants d'une surnumérisation),
- la communication cyberminimaliste (comment découvrir la « vraie » communication),
- le cyberminimalisme au travail (réduire le numérique sur son lieu de travail),
- et les achats et loisirs cyberminimalistes (comment s'amuser, se détendre, et vivre sans numérique).

Pour l'auteure, « à chacun de trouver son mix cyberminimaliste » et, effectivement, la lecture de ce livre nous donne de nombreuses idées pour construire des usages raisonnés des outils numériques.

POURQUOI SE TOURNER VERS UN MODE DE VIE CYBERMINIMALISTE

A l'ère de l'omniprésence du numérique, des prises de conscience quant à ses dangers émergent progressivement dans le monde. Karine Mauvilly cite ainsi de nombreux intellectuels, médecins, associations, qui dénoncent les problèmes de développement cognitif chez les enfants liés à l'addiction au digital, l'impact écologique des dispositifs numériques, la déshumanisation des métiers, le vol des données personnelles, les risques d'ondes électromagnétiques, la disparition des liens réels, etc... Pour elle, « la résistance a déjà commencé » et le cyberminimalisme en fait partie.

LA PROTECTION DES ENFANTS ET DE L'ENVIRONNEMENT

L'auteure insiste sur deux raisons fondamentales et majeures de se tourner vers le cyberminimalisme, qui sont la protection des enfants et de l'environnement.

De nombreuses études le montrent, les jeunes sont les plus grandes victimes de ce monde numérisé puisqu'ils sont exposés, dès les premiers mois de leur vie, à une vague digitale nocive pour leur santé et leur développement. En utilisant un smartphone ou une tablette, un enfant active la même partie du cerveau que lors de la consommation de certaines substances : un sentiment de dépendance se fait alors ressentir. En outre, les entreprises produisant ces appareils connaissent bien ce principe d'addiction et créent donc leurs produits dans cette optique. Des études ont prouvé qu'une trop grande utilisation des écrans provoquerait une baisse des résultats scolaires, et les ondes émises par les appareils auraient des conséquences négatives sur la santé et le moral des enfants et adolescents.

"C'est comme un piège tendu et refermé : les jeunes se sentent soit dépendants de leur téléphone, soit sujet à la frustration s'ils l'ont oublié ou n'ont pas de réseau"
(page 76)

Les conséquences écologiques et environnementales, quant à elles, sont désastreuses comme le montre l'auteure à travers plusieurs références. Elle met en lumière la pollution provoquée par les matières premières non renouvelables des appareils électroniques ou encore les innombrables déchets électroniques créés en tout temps. La pollution numérique est une réalité sur laquelle il ne faut plus fermer les yeux : ainsi, chaque individu, en réduisant la place du numérique, minimise son impact écologique.

"Ces cinq étapes [des matières premières des appareils numériques] (extraction, fabrication, transport, usage, fin de vie) génèrent un coût écologique du numérique colossal et méconnu" (p. 33)

"Le cyberminimalisme peut participer à la préservation de l'écosystème en nous incitant à nous équiper moins mais mieux." (p. 33)

UN INTERET INDIVIDUEL AU QUOTIDIEN

Selon Karine Mauvilly, chaque individu, en adoptant un mode de vie cyberminimaliste, trouvera des avantages certains.

En premier lieu, nous pouvons évoquer un **gain de temps** pour s'adonner à des activités nouvelles non virtuelles puisque l'invasion du numérique provoque une dépendance, empêchant les individus de découvrir des centres d'intérêt non digitaux, et non à "[des] activités qui mettent des écrans entre nous et le monde » (p. 28).

Se détacher du numérique permet également à l'individu **d'augmenter son bien-être**, en se recentrant sur lui-même, sur ses envies et besoins, loin des écrans. Pour l'auteure, le numérique empêche ainsi de se concentrer sur les aspects essentiels et importants de la vie, ce qui porte préjudice à l'être humain, à sa **santé** et à son **efficacité** dans la vie quotidienne. En ce qui concerne les problèmes de santé liés au numérique, l'auteure nous rappelle : *"S'éloigner des écrans, c'est redonner une chance à notre dos, diminuer le risque de myopie et d'obésité chez les enfants, nous épargner des maux de tête et, qui sait, des pathologies peut-être plus sévères liées à la téléphonie mobile et à la connexion wifi. " (p. 29)*

Se tourner vers un mode de vie cyberminimaliste nous permettrait également une liberté préservée à l'abri des données archivées. En effet, selon l'auteure, la conservation des informations pose un problème éthique et moral important dans la société actuelle. Il s'agit donc de reprendre le **contrôle sur nos données personnelles**, dispersées sur internet à notre insu.

"Pourquoi continuer à mettre sur pied un coûteux système de surveillance ciblée, quand des entreprises du Net ou des opérateurs téléphoniques peuvent fournir des données extrêmement précises sur les individus - et le font ?" (p. 32)

COMMENT DEVENIR CYBERMINIMALISTE ?

L'auteure propose 7 principes qui guident la démarche cyberminimaliste : « le minimum d'objets connectés, achetés d'occasion ; pas de téléphone portable avant 15 ans ; refuser de se laisser remplacer par des logiciels, fournir le minimum de données ; vivre sa vie sans l'enregistrer ; pratiquer la cyberpolitesse ; et ne pas agir seul » (p. 21)

Elle propose également des préconisations destinées à différents contextes : en famille, en société, au travail etc. Nous en reprenons quelques-uns ici qui pourront éclairer le lecteur.

EN FAMILLE

CHEZ SOI

Karine Mauvilly encourage à se lancer dans l'aventure cyberminimaliste en faisant un point sur notre équipement quotidien. Pour ce faire, l'auteure propose d'évaluer à l'aide d'un papier et d'un stylo tous les matériels connectés que nous possédons, afin de prendre conscience de ceux qui ne nous sont pas indispensables et des économies financières qui peuvent en découler. Plusieurs solutions s'offrent à nous afin de posséder un équipement cyberminimaliste : apprendre, de temps à autre, à se passer de son téléphone portable, donner une seconde vie aux objets qui ne nous servent plus, en les recyclant, donner, vendre et acheter d'occasion. L'auteure soutient également l'idée de passer au smartphone allégé, c'est-à-dire d'externaliser certaines de ses fonctions avec de simples objets. Comment faire ? Il suffit tout simplement de porter une montre, d'écouter la radio, de se munir d'un réveil, d'une horloge, d'une calculatrice.

"Un équipement cyberminimaliste est certes réduit, allégé et libéré de certains monopoles, mais pas inexistant" (p. 35)

Karine Mauvilly s'interroge : il existe un âge minimal pour chaque étape de la vie (voter, travailler, conduire, regarder certains films, ouvrir un compte sur un réseau social), alors pourquoi n'existe-t-il aucune limite d'âge pour l'utilisation des nouvelles technologies ? En effet, pour elle, sur internet, ces limites et la protection de l'enfance sont inexistantes.

L'auteure nous montre qu'il est finalement assez simple de limiter l'utilisation des technologies dans la vie des plus jeunes : installer un téléphone fixe, manger sans la télévision, disposer des livres dans leur chambre, faire du sport, faire des jeux de société en famille, instaurer des journées ou soirées non digitales... Autant de petits gestes qui amènent les adolescents à se détacher des écrans. Cependant, pour l'auteure, il est parfois difficile d'instaurer des règles et d'interdire les objets connectés avant 15 ans quand les parents doivent eux-même lutter contre la numérisation scolaire. Tout se fait désormais sur internet, pour le plus grand malheur des parents adeptes du

cyberminimalisme : consulter les notes de leurs enfants sur un intranet ou télécharger des manuels numériques.

"Attendre 15 années avant de fournir un téléphone portable, c'est tout simplement donner une chance de fonctionnement normal au cerveau." (p. 70)

S'accorder quelques soirées, en famille et entre amis, pour faire une activité ludique et amusante loin des écrans procure du plaisir. Que ce soit lire, faire des jeux ou encore aller à un concert, il est important de se déconnecter et de retrouver un vrai contact social. Et si cela est trop compliqué pour nous, il faut savoir se fixer des limites (un seul film par semaine par exemple). Karine Mauvilly montre qu'il existe de nombreuses alternatives à notre utilisation quotidienne d'appareils électroniques et nous lance même des défis : acheter le journal papier, écouter la radio, imprimer ses billets de train, faire ses achats en boutiques physiques...

"Se donner pour objectif de passer 3 soirées sans écrans par semaine, c'est tout de suite réorienter notre attention dans la direction de notre choix [et] vers ce qui mérite vraiment notre attention." (p. 186)

EN VACANCES

Concernant les vacances cyberminimalistes, difficile une nouvelle fois d'oublier totalement la technologie lorsque des sites comme Booking ou Airbnb sont les leaders mondiaux du marché et proposent les offres les plus intéressantes. Pour Karine Mauvilly comme pour d'autres, noter son hôte à la fin du séjour pose un souci éthique. Le minimalisme technologique passe aussi par la non-utilisation de GPS (remplacé par une carte ou des panneaux routiers) ou de sites référençant les meilleures adresses (il existe pour cela les offices de tourisme). Et à son retour de vacances, on peut imprimer son album de voyage et ne pas poster ses photos sur les réseaux pour garder ce moment unique et personnel.

Pour l'auteure, le marché californien et ses applications ou sites web en tout genre ont envahi notre vie de citoyen français, y compris en vacances. Toutes nos actions sur le web sont reliées aux plus grandes firmes américaines : faire un achat sur internet, accepter les politiques de confidentialité d'un site web, réserver un hôtel en ligne... Alors que ces actions pourraient s'effectuer dans des lieux physiques et non sur le net.

"Au final, on aura créé beaucoup de comptes, scrollé tout l'été et laissé derrière soi pléthore de données personnelles, pour des vacances qui n'auront été ni plus ni moins réussies que des vacances peu numérisées" (p. 180)

EN SOCIETE

POUR COMMUNIQUER

L'auteure propose de redécouvrir des modes de communication simples et réels qui existent depuis la nuit des temps ainsi que des solutions contre les effets antisociaux des médias numériques.

Contre le *phubbing* (de l'anglais *phone snubbing* qui est une action qui consiste à regarder son écran pour répondre à un message tout en écoutant son interlocuteur), Karine Mauvilly propose une solution appelée la cyberpolitesse : il s'agit de se détacher de son téléphone lors d'un repas au restaurant ou encore de ne pas écrire sur internet ce que nous n'oserions pas dire en face.

L'accent est mis dans l'ouvrage sur le fait que les publications sur les réseaux sociaux représentent en réalité le premier outil dont un recruteur se sert pour obtenir des informations sur un futur employé. Pour lutter contre cette surveillance numérique, l'auteure propose de compter sur le droit à l'oubli, qui consiste à obtenir l'effacement de contenus personnels sur internet sans avoir à fournir une quelconque justification. Toutefois, ce droit ne s'applique qu'aux internautes de moins de 18 ans et n'est pas applicable dans tous les états. Une autre solution moins coûteuse est de renoncer à télécharger sa vie et au "*life-log*" en voulant poster tous les détails de son quotidien pour se fabriquer, se construire et façonner une image sociale. Cependant, l'auteure insiste sur l'idée que le problème réside dans la création systématique d'une anxiété anticipatoire, ce qui provoque une dérive de l'e-réputation.

D'après les travaux de l'anthropologue Robin Dunbar, les liens significatifs des relations humaines se limitent à 150 personnes : ce phénomène est appelé l'hypothèse du cerveau social. L'enjeu pour Karine Mauvilly est alors d'entretenir ses relations humaines en limitant le digital : pour ce faire, pourquoi ne pas envisager de retourner au papier à lettres pour écrire à ses amis, les appeler, les rencontrer ? Il est possible de passer moins de temps sur les réseaux sociaux et ne posséder que deux comptes maximum, l'un à titre professionnel et l'autre personnel. L'idée est de se poser les bonnes questions sur sa présence digitale et de bien avoir conscience de la différence entre vie professionnelle et vie personnelle et des frontières les séparant.

"L'Internet en mobilité a engendré une e-réputation à la dérive et, paradoxe de l'époque, des liens moins profonds malgré de plus en plus de messages échangés" (p. 109)

AU TRAVAIL

Les recherches le montrent, le numérique nous empêche de nous concentrer correctement sur une seule et unique tâche et, de ce fait, de la mener à bien. Cela se vérifie d'autant plus sur le lieu de travail. L'auteure encourage à désactiver les notifications de son téléphone ou mieux encore, de le laisser loin de soi : une expérience menée par des chercheurs prouve que la performance et la concentration au travail augmentent lorsque les employés n'ont pas leur mobile à portée de main.

Les individus ont également souvent des difficultés à se déconnecter du travail à cause du numérique qui rend possible la gestion des mails ou encore des conversations instantanées en tout temps. Cependant, il est indispensable de déconnecter durant la journée, aussi bien durant les pauses quotidiennes obligatoires qu'une fois rentré chez soi, pour ne pas tomber en dépression ou en burn-out. L'auteure évoque « le droit à la déconnexion » ou encore l'importance pour une entreprise d'instaurer chaque mois des journées ou demi-journées sans écran afin de stimuler l'inventivité des employés et, ainsi, d'accroître la productivité de l'entreprise.

À l'heure actuelle, nous assistons, dans presque tous les domaines, à une numérisation du travail : par exemple, à l'école, où tous les élèves utilisent un écran, ou encore en milieu hospitalier, où les saisies de données des patients se font sur un logiciel accessible à tout le personnel. Nous perdons progressivement le contact humain dans le milieu professionnel. Les algorithmes et machines se chargent dorénavant de la gestion des données et des dossiers. Cette transformation digitale du travail prouve que le numérique domine progressivement tous les aspects de notre vie, et pas nécessairement de la bonne façon. L'auteure encourage à se rendre compte de l'impact du numérique sur notre lieu de travail et à éveiller les consciences qui nous entourent à ce sujet. Elle donne également des conseils concrets pour reprendre le dessus sur le numérique au travail, en incitant à renoncer aux logiciels de prises de rendez-vous en ligne, d'interdire les ordinateurs et téléphones à l'école, ou de refuser les dossiers numériques partagés pour les patients.

"Une étrange société dans laquelle les vacances deviennent désirables pour travailler. Sommes-nous condamnés à être sans cesse interrompus ? Qu'est-ce que bien travailler dans notre monde trop numérisé ?" (p. 137)

AVIS ET OUVERTURE

Cet ouvrage, accessible à tous, préconise un mode de vie moins numérisé. Au fil des pages, l'auteure met à la disposition du lecteur des exercices, des exemples concrets et des cas pratiques lui permettant de faire le point sur son rapport au numérique et lui amène des pistes de réflexion, sans jamais proposer ou imposer la suppression complète du digital. Karine Mauvilly encourage une reconquête de notre pouvoir de décision en tant

que citoyens face aux machines et à la surnumérisation de la société. Ce livre s'inscrit à l'ère d'une prise de conscience certaine face au numérique et prouve que, si chaque individu fait des efforts à son niveau, il n'est pas trop tard pour renverser la tendance pour les générations à venir.

Ce guide pratique, loin de tomber dans la moralisation, propose de revenir à un modèle de société plus humaniste et moins digitalisé, dans l'unique but de gagner en bien-être, en liberté et en contrôle de nos vies. Cependant, Karine Mauvilly s'adresse à des citoyens déjà conscients des impacts négatifs de la digitalisation de notre société. Elle ne cherche pas à convaincre son lectorat, mais à simplement l'accompagner dans sa démarche cyberminimaliste puisqu'elle ne s'attarde pas sur des faits, preuves, explications sur la dangerosité de la surnumérisation du monde.

#CulturesNum est un programme réalisé par les étudiants du **Master Communication des Organisations de l'Université Bordeaux Montaigne** sous la direction d'**Aurélie Laborde**, en collaboration avec **UNITEC**. Depuis 2016, des ouvrages récents sur la société numérique sont synthétisés pour mieux appréhender les questions de fond pour notre société : big data, smart-cities, post humanisme, avenir du travail et de la consommation, etc...