

La voie  
du Kaizen

# Techno et psycho

**J**e me souviens la première fois qu'un patient a répondu au téléphone pendant une consultation; il n'a pas été long, il s'est excusé, mais il a pris le temps de décrocher et de donner quelques explications à son interlocuteur avant de raccrocher et de découvrir mon visage perplexe. Je me souviens aussi, c'était il y a encore plus longtemps, la première fois que j'ai attrapé un étudiant en train de regarder ses SMS pendant l'un de mes cours : il avait l'air surpris et étonné que cela me pose un problème, puisqu'il ne faisait pas de bruit et ne m'empêchait pas de faire mon cours, finalement. Sans doute suis-je un peu trop vieux pour considérer ces gestes comme banals. Mais sans doute aussi que je n'arrive pas à les banaliser parce que je suis médecin et psychiatre : il me semble voir dans ces petites scènes les symptômes d'un gros problème, celui de la dépendance digitale aux écrans, smartphones et autres appareils numériques.

Nous avons beaucoup de chance : nous vivons une époque passionnante, dans laquelle il est impossible de s'ennuyer. Mais dans laquelle il vaut mieux ne pas trop s'endormir non plus : nous ne vivons pas des changements, mais des bouleversements qui peuvent nous apporter le meilleur comme le pire.

Prenons l'exemple des progrès technologiques, et notamment celui du monde digital. Prodigieux progrès : Internet et les écrans en tout genre révolutionnent notre lien au savoir et aux humains. Mais ce progrès technologique s'est-il accompagné d'un progrès psychologique équivalent dans nos cerveaux ?

Manifestement, non : la plupart des humains sont devenus esclaves de leurs écrans et autres appareils digitaux. Je ne parle même pas de la panne d'ordinateur, qui nous met dans le pétrin parce que nous ne pouvons plus travailler ni communiquer. Ce genre de dépendance technologique est désormais généralisée : nous ne pourrions plus vivre sans eau courante, sans chauffage ou sans électricité; ou du moins, nos vies ne ressembleraient plus du tout à ce qu'elles sont

**Christophe André**  
médecin-psychiatre

© DR

aujourd'hui... Je parle de dépendances plus discrètes, d'asservissements plus subtils : toujours garder son téléphone avec soi; répondre dès qu'il sonne, même si nous sommes en conversation avec un véritable humain; ne pas être capable de ne relever ses messages électroniques que deux ou trois fois par jour, mais y répondre ou les lire en temps réel; même chose pour les SMS, etc.

Les progrès technologiques ont déboulé tellement vite dans nos vies que nous n'avons pas eu le temps de faire les progrès psychologiques correspondants. Nous devrions être beaucoup plus distants face à nos écrans : en faire usage – pas question de revenir en arrière –, mais un bon usage, un usage contrôlé. Or c'est eux qui nous contrôlent désormais. Certaines personnes commencent à en prendre conscience et à réagir, en s'astreignant à ne pas répondre en temps réel aux sollicitations digitales, en s'habituant à passer des journées sans écran, en pratiquant la méditation, qui est une excellente forme de désintoxication. Mais il ne faut pas en rester aux actions individuelles, nous devons aussi agir au sein des groupes humains dont nous sommes membres : pas de téléphones ou d'écrans lors des repas familiaux ou des réunions professionnelles, pas d'écran en accès libre pour les enfants ou après 21 h pour les adolescents. Et demander aux politiques de légiférer : est-ce bien utile de faire offrir par les collèges des tablettes numériques à des générations d'enfants déjà surdigitalisés, au lieu de leur offrir des enseignants supplémentaires ou des formations à la communication non violente ou à la méditation ? ■

Dernier ouvrage paru : *Et n'oublie pas d'être heureux, Abécédaire de psychologie positive*, 2014, Éditions Odile Jacob, 400 pages, 23,90 €

Pour aller  
plus loin

[www.christopheandre.com](http://www.christopheandre.com)