

FUTURA

Un village instaure un couvre-feu digital pour relancer les conversations en personne

Podcast écrit et lu par Emma Hollen

[Générique d'intro, une musique énergique et vitaminée.]

Un village qui déconnecte ses écrans pour relancer les discussions, c'est l'actu de la semaine dans Vitamine Tech.

[Fin du générique.]

Faudra-t-il bientôt établir un couvre-feu digital pour obliger les gens à se parler à nouveau en face à face ? C'est en tout cas l'initiative qu'a prise un petit village en Inde, en poussant ses habitants à se déconnecter de leurs appareils quelques heures chaque jour.

[Une musique électronique calme.]

Nous sommes en 2022 et toute l'Inde est occupée par les portables. Toute ? Non ! Car dans l'État du Maharashtra, un petit village peuplé d'irréductibles habitants résiste encore et toujours à l'envahisseur. Il s'agit du village de Vadgaon, situé dans le district de Sangli, à l'ouest du pays. Récemment, ses citoyens ont en effet déclaré leur indépendance, non pas vis-à-vis du gouvernement, mais bien des appareils électroniques et plus particulièrement des sources digitales d'information. Chaque soir, à 19 heures, le conseil du village fait retentir une sirène pour indiquer aux habitants qu'il est temps d'éteindre leurs télévisions et leurs téléphones portables, et ce pendant une heure et demie. Une privation qui ferait pâlir les fomophobes les moins aguerris, mais dont les villageois ont rapidement commencé à voir les bénéfices. Cette décision fait suite au constat que nous avons été nombreux et nombreuses à faire, suite à la pandémie : contraints de nous replier sur les mondes virtuels lors des confinements, nous avons eu du mal, depuis, à revenir dans le monde réel. Bien que les chiffres suggèrent un retour progressif à la normale, nous passons encore énormément de temps en ligne, bien plus qu'avant la pandémie, et nombre de personnes sont depuis devenues complètement accros à internet. Ainsi, Vijay Mohite, président du conseil à Vadgaon, explique que malgré le déconfinement et le retour des élèves en classe, ces derniers avaient gardé la mauvaise habitude de rester devant leurs portables ou la télévision une fois rentrés chez eux. Même les adultes semblaient désormais passer plus de temps accrochés à leurs écrans. Il était donc temps pour ses concitoyens de se libérer de leurs addictions et de reprendre contact avec la réalité et avec leurs pairs. Mais voilà, convaincre un village de 3.000 habitants de lâcher Facebook pendant une heure et demie, ce n'est pas exactement une mince affaire. Lorsque le conseil a pour la première fois présenté son idée aux hommes du village, ces derniers leur ont copieusement ri au nez. Les

femmes ont donc été rassemblées dans un second temps pour donner leur avis et ouf !, ces dernières ont été un peu plus honnêtes que leurs maris et ont volontiers reconnu qu'elles pouvaient parfois passer des heures devant leur télévision. La décision a donc été prise : une sirène serait installée au-dessus du temple du village et chaque jour, un couvre-feu digital serait mis en place durant une heure et demie. L'alarme a sonné pour la première fois le 15 août, jour de l'indépendance de l'Inde, mais là encore, la bataille était loin d'être gagnée. Le personnel du conseil municipal ainsi que des groupes de villageois ont dû faire le tour des habitations pour inciter les habitants récalcitrants à se prêter au jeu. Aujourd'hui, après des mois de combat pour l'indépendance, la décision est enfin appliquée dans tout le village, affirme fièrement Vijay Mohite. Les enfants reprennent contact avec leurs parents, les parents avec leurs amis, et les femmes retrouvent un peu de liberté lorsque leurs maris posent le portable pour s'occuper des rejetons turbulents. Un bel exemple d'auto-discipline qui ferait bien de nous inspirer, du côté occidental de la toile. Et si vous n'êtes toujours pas convaincu·e·s de l'intérêt d'une cure de détox digitale, voici ce qu'en dit la science.

[Virgule sonore, une cassette que l'on accélère puis rembobine.]

[Une musique de hip-hop expérimental calme.]

Nous avons un problème avec internet aujourd'hui. Ce n'est pas moi qui le dit, c'est Manoj Kumar Sharma, qui est professeur de psychologie clinique à l'Institut national de la santé mentale et des neurosciences. Dans une étude menée auprès de 682 adultes entre juillet et décembre 2020, il a démontré que « l'usage problématique d'internet » (ou PIU) est un phénomène se répandant rapidement chez les adolescents et les jeunes adultes. Pourquoi problématique ? Eh bien parce que celui-ci se définit par une navigation excessive et non productive sur le web, qui peut se solder par un stress psychologique. Un stress qui, généralement, motive le sujet à passer encore plus de temps sur internet pour ne pas penser à ce qu'il ressent. Autant que la pandémie de Covid-19 n'a clairement pas aidé. Outre la souffrance causée par cet état émotionnel pas franchement confortable, l'effet boule de neige implique également que l'ado ou le jeune adulte va progressivement négliger les interactions sociales en face-à-face, les interactions de groupe ou familiales, et les activités extra-scolaires ou -professionnelles, bref, se replier sur lui-même. Si l'étude de l'usage problématique d'internet reste encore relativement récente et se concentre beaucoup sur les jeunes internautes ces derniers temps, il ne fait pas de doute que ses ramifications n'ont pas encore été toutes dévoilées. Nous sommes probablement toutes et tous, dans une certaine mesure, prisonniers de notre usage d'internet. Pour le professeur Sharma, il est donc nécessaire de prendre conscience de cette dépendance et de lutter activement pour réduire notre temps sur le web. Un jeûne numérique conscient tel que celui mis en place à Vadgaon pourrait être une excellente façon de commencer à nous libérer de nos addictions. N'attendez pas qu'une sirène soit installée au-dessus de la mosquée ou de l'église de votre quartier, faites le test dès cette semaine. Choisissez un créneau d'une heure durant lequel vous vous engagez à ne pas toucher à votre portable, votre télévision ou votre ordinateur, mais plutôt à vous consacrer à une activité sociale en présentiel, sportive, ludique ou encore intellectuelle. Et non, ça ne compte pas si vous saviez déjà que vous auriez piscine à ce moment-là. Ça peut sembler évident comme ça, mais l'exercice est plus compliqué qu'il n'y paraît et se confronter à cette difficulté, c'est la première étape à franchir pour reconnaître qu'on a peut-être un problème à régler.

[Virgule sonore, un grésillement électronique.]

C'est tout pour cet épisode de Vitamine Tech. Pour ne pas manquer nos futurs épisodes, rendez-vous sur vos apps audio préférées pour vous abonner à ce podcast, et n'hésitez pas à nous laisser une note et un commentaire pour soutenir notre travail. Cette semaine je vous invite à découvrir notre podcast Bêtes de Science, où Agatha Liévin-Bazin vous réserve un épisode spécial Halloween consacré à la taupe. Oui, parce qu'en octobre, c'est Halloween tous les jours, en tout cas dans ma tête. Sur ce, je me déconnecte. Passez une excellente journée ou une très bonne soirée, bonne détox digitale à toutes et à tous, et à la semaine prochaine.

[Un glitch électronique ferme l'épisode.]