

À CHACUN SON GAME BOY ?

Pierre Fischof

pierre.fischof@adeli.org

Résumé :

Nous sommes parfois comme des enfants vis-à-vis de leur « Game Boy », avec nos précieux assistants numériques, que ceux-ci soient connectés ou non. A commencer par les smartphones. Mais ces outils, aussi précieux soient-ils, ne peuvent-ils être d'un usage parfois abusif à l'égard du vivre au présent ou du respect de la vie en commun ? Peuvent-ils être facteurs de stress superflus, quand ils ne protègent pas, au contraire, de celui-ci ?

Mots-clés :

Objets connectés, smartphones, tablettes, Internet



Quels usages faisons-nous de nos gadgets numériques ? Sommes-nous devenus accros à nos smartphones, tablettes ou baladeurs, en quelque sorte, comme les bébés à leur doudou ou les préados aux Games Boys ? La connexion à Internet et au smartphone dans les transports, au restaurant, au travail et à la maison est devenue monnaie courante. Cette dépendance ne peut-elle représenter un danger pour notre harmonie émotionnelle, nos performances durables et notre santé physique ? Faut-il reprendre le contrôle et la maîtrise de notre utilisation de tous ces outils ?

ACCROCHÉS À NOS GADGETS ?

Dans les transports en commun, les cafés, en marchant sur la voie publique, parfois au travail, nous nous trouvons parfois un peu comme des gamins accrochés à nos Game Boys, comme les enfants peuvent être accrochés à leur doudou ou leur jouet favori.



iPhone de la première génération (2007)

Source : Wikipedia

C'est le plus sérieusement du monde que les uns jouent, effectivement, soit à la guerre des étoiles, à détruire des briques ou chasser des Pokémons, d'autres lisent et répondent à leurs courriels, à leurs SMS, d'autres regardent leur page Facebook ou celle de leurs relations numériques, d'autres consultent un site marchand pour choisir des meubles ou des vêtements,

certains regardent les actualités (textuelles, iconographiques ou vidéos), d'autres tiennent une réunion de travail ou familiale et en font profiter leur voisinage, et enfin certains écoutent de la musique, des écouteurs dans les oreilles ou regardent un film, voire un match de football.

On ne peut plus guère y échapper : nous vivons presque 24 heures sur 24 dans un monde branché, avant de nous payer à grands frais une retraite d'une semaine dans la cellule d'un monastère, une randonnée au cœur du désert, au sommet des montagnes ou à la ferme, une traversée en mer, et tout cela, pour pouvoir oublier cette pression permanente et nous couper de tout cela.

UN SICOB DANS NOS POCHE ?

Les « Game Boys » dont il est question, nouveaux « jouets » des temps modernes, ce sont nos ordinateurs, smartphones, tablettes ou autres petits bijoux électroniques de plus en plus sophistiqués et branchés.

Face à cela, les simples et modestes lecteurs musicaux ne contenant que des morceaux préalablement enregistrés sans lien Internet comme les liseuses numériques permettant d'emporter sa bibliothèque autrement que sur papier font figure « d'outils sages », même si, vu de l'extérieur, leur apparence est strictement la même que les précédents, de sorte qu'il n'est guère possible d'en faire la différence.



[OLPC XO-3](#), concept de tablette électronique pour enfants (Source : Wikipédia)

Bien sûr, tous ces objets n'ont pas lieu, loin de là, d'être proscrits, quand nous ne nous en servons pas aux commandes d'un véhicule, risquant alors de mettre en danger notre propre vie et, pire encore, celle d'autrui.

Cependant, chacun de nous s'enfermant dans sa bulle, est-ce que cela ne tue pas parfois toute espèce de communication, fût-elle du regard, et est-ce que cela ne peut pas annihiler toute attention à autrui ?

NOTRE HARMONIE EN DANGER ?

Le piéton absorbé par le son de son casque, de son téléphone, ou pire par l'image d'un message, ne peut-il être redoutablement gênant pour les piétons alentour, quand ce n'est pas pour les véhicules alentour ?

L'on pourra toujours dire, à juste raison ou non, que lorsque nous lisons un livre ou un journal papier, l'effet est assez proche. Et que de toute façon, c'est beaucoup plus intéressant que ce qu'il se passe de routinier autour.

Ne parlons pas de l'utilisation du smartphone lorsque nous partageons un repas, au bureau ou à l'école pour fuir toute communication et s'échapper de la réalité présente, situations maintes fois caricaturées avec tant de justesse par le théâtre ou le cinéma.

Parfois, nous pouvons être tels des « somnambules », traversant leur vie sans plus très bien la vivre pleinement et réellement.



*Quel degré de dépendance ou de liberté ?
(Source Wikipédia)*

PROTÉGER PERFORMANCE ET SANTÉ

Assurément, nos chers « Game Boys » peuvent nous rendre bien des services, si nous savons nous en servir de façon maîtrisée.

Mais ils peuvent aussi, s'ils ne sont pas humainement maîtrisés, nous transformer en un genre de « robots » esclaves, faisant de nous des êtres absents, pris dans leurs rêveries, loin de la réalité présente, même si cela est tout à fait possible aussi, même sans de tels outils électroniques.

Soyons cependant vigilants à respecter scrupuleusement et attentivement notre ergonomie individuelle et collective, à travers notamment nos propres besoins (corporels, émotionnels et mentaux) en termes d'harmonie et d'unité nécessaires, sous peine de nuire à notre équilibre et notre santé individuelle et collective.

Car, au pire, penser, ressentir, sentir et agir dans des directions différentes sera bien évidemment pour nous source de contradictions, d'un sentiment d'écartèlement, de tensions et mauvais « stress ».

Alors que lorsque l'ensemble des activités et ressentis qui nous sont propres s'orientent dans une même direction unifiée, cela est beaucoup plus, en nous, source d'harmonie, de joie, de détente et de paix.

Tout comme laisser nos différents sens externes et internes agir dans des directions contradictoires et opposées est source d'un surcroît de fatigue et d'anxiété, de troubles temporaires puis plus durables de santé, alors que nous ouvrir sereinement à nos sens, sans dispersion, peut être source de détente, de paix et tranquillité.

Mais au fait, quelqu'un ne nous aurait-il pas déjà dit, il y a maintenant un certain temps, quelque chose comme : « Sciences sans conscience n'est que ruine de l'âme » ?... Serait-ce plus que jamais, d'actualité ?