

Concevoir un numérique plus respectueux d'une écologie mentale

Citations

« L'accélération n'est pas la faute de la technique. On peut imaginer un monde où grâce au progrès technique on pourrait arriver à dégager un excédent de temps, si le taux de croissance n'était pas si fort. Le progrès technique élargit notre horizon et nos possibilités de vie. Il change la perception des possibilités et des obstacles et modifie aussi les attentes sociales, tant ce que nous attendons des autres que ce qu'ils attendent de nous. La technologie permet l'accélération du rythme de vie, mais ne l'impose pas. Elle nous donne les moyens d'en disposer librement. »

Philosophe et sociologue allemand Hartmut Rosa, auteur d'*Accélération : une critique sociale du temps* (La Découverte, 2013).

Pourquoi nous avons besoin d'un "reset" (ce qui se passe mal, ce qui ne peut plus durer)

Sollicitations permanentes, sentiment de dépendance, augmentation du stress provoqué par la baisse de la productivité au travail, difficultés à déconnecter, troubles de l'attention grandissant chez les enfants... En parallèle il semble parfois que la place que prend le numérique dans nos vies nous dépasse. Et ce n'est pas qu'une impression : notre cerveau **en fait les frais** de manière bien visible. Or si cela paraît en premier lieu être de l'ordre de la gestion individuelle, les "effets secondaires" du numérique touchent des sociétés entières, et ce dans plusieurs cercles : la famille, le travail, la santé, etc. Il s'agit alors peut-être d'envisager la chose à l'échelle du collectif, afin de repenser les environnements numériques dans leur ensemble.

Des visions alternatives existent déjà

Plutôt que de fuir toute interaction avec le numérique, il semble nécessaire de choisir la place que nous souhaitons lui donner. Concevoir un rapport au numérique plus respectueux de nos rythmes de vie et de nos cerveaux permettrait de retrouver une forme d'autonomie par rapport aux notifications et boîtes mail, bref, de garder le contrôle de nos objectifs du quotidien.

Des applications telles que Moment, Smarter Time et plus récemment Apple, Google et Facebook ont développé des outils permettant à leurs usagers de mesurer et de limiter le temps passé sur leur téléphone ainsi que sur différentes plateformes. Cela se rapproche du *Quantified Self*, et revient donc à la responsabilisation individuelle plutôt qu'à une réelle remise en question de l'impact du design des services sur la vie des gens.

Le [Center for Humane Technology](#) propose, lui, un label "Time Well Spent" à accorder aux services soucieux de l'attention de leurs utilisateurs, et accompagne les compagnies tech à se défaire des techniques de design maximisant la **peur de manquer** de l'utilisateur, le besoin de reconnaissance (le like par exemple) ou encore les alertes constantes sur une page ou par notifications. En France, c'est l'association des [Designers Éthiques](#) qui se mobilise auprès des entreprises.

Du côté de ces dernières, le [service en ligne Trainline](#) valorise par exemple la sobriété en terme d'attention.

Acteurs qui y travaillent déjà

Chercheurs : Yves Citton, Camille Alloing, Julien Pierre, Gloria Mark, Larry Rosen, Adam Gazzaley, Cindy Felio, Aurélie Bidet-Caulet, Serge Tisseron, Hartmut Rosa

Associations : Center for Humane Technology, Time Well Spent, Designers Éthiques, La fing avec son programme Rétro-design de l'attention