

PROLOGUE

Technostress, technophobie, techno-épuisement, technoclash...

Que de mots avec « techno » ! Parle-t-on là de cette fameuse musique qui rassemble des millions de jeunes, à New York, à Berlin ou à Paris, pour de si colorées technoparades ? Hélas non, car celles-ci seraient plutôt capables de faire danser un zombie que de faire s'écrouler un humain normalement constitué (sauf peut-être dans les bras de Morphée, après quelques heures d'agréables trémoussements).

Hélas non, donc, car ici ce préfixe techno parle de machines électroniques, de technologies modernes et autres ordinateurs. On peut résumer tout cela par le sigle NTIC : Nouvelles Technologies de l'Information et de la Communication. Il ne se passe pas de semaine sans que, dans l'un ou l'autre média, on relève des commentaires du style de ceux-ci :

La détresse, c'est « le regard en biais que l'on porte tous les jours sur son ordinateur, sur son téléphone dernier cri lorsqu'il sonne à l'heure du repas, sur son sèche-linge électronique que l'on programme au petit bonheur la chance, ou encore sur ce four programmable dernier cri dont on n'a pas encore saisi toutes les fonctions. » (extrait d'un article du magazine Gazoil de décembre 2000)

« La machine c'est froid, inerte comme la mort [...]. L'informatique à l'école, ça ne sert à rien. Il vaut mieux que les enfants apprennent les langues, les mathématiques et qu'ils aillent au musée. » (Bruno Lussato cité par W. Cochu-Weill)

dans son article du 1er juin 2000, Dernières Nouvelles d'Alsace)

« On ne va tout de même pas se laisser faire par les machines. [...] Et ces appareils intelligents à grande gueule, je les donne à Emmaüs pour les pauvres. Je sais, ce n'est pas bien, parce que, avec ces engins-là, en plus d'être pauvres, ils seront encore emm... » (extrait d'un article signé de Huguette Dreikaus, Dernières Nouvelles d'Alsace, octobre 2000)

« Les angoisses du XXI^{ème} siècle sont arrivées. [...] Big Brother n'est pas un roman mais une réalité. Comment faire face ? » (extrait d'un article des Dernières Nouvelles d'Alsace, octobre 2000).

J'en passe et des meilleures ! Car pour vous édifier, il vous suffit de parcourir votre quotidien ou votre hebdomadaire habituel...

Une nouvelle maladie

Alors, que sont donc le technostress et la technophobie ?

Ce sont des sortes de « nouvelles maladies » et, à bien y regarder, ce ne sont nullement des affections concernant les petites natures ni des maladies imaginaires. En fait, on pourrait plutôt parier sur le fait qu'elles vont se répandre de plus en plus, causant de nombreux arrêts de travail, tout à fait justifiés d'ailleurs par leurs symptômes qui, au bout de leur logique, ressemblent fort à ceux de l'épuisement professionnel — ce que les Américains, de façon si imagée, appellent le *burn-out* (être grillé, consommé).

Le technostress est lié :

- Soit à la fréquentation obligée des machines à puces dans le travail — et il n’y a presque plus d’emplois où l’on peut s’en passer ;
- Soit à la peur de devoir se familiariser avec l’informatique. Ou avec de nouveaux logiciels, alors qu’on a déjà tant souffert pour intégrer les précédents ;
- Soit à une sorte d’attraction/répulsion envers ces nouvelles technologies de l’information : « J’aurai bien envie de m’acheter un ordinateur, mais cela à l’air si difficile d’y comprendre quelque chose que je n’y arriverai jamais ! »
- Soit au sentiment de dévalorisation personnelle parce qu’on s’est, précisément, offert la belle machine, qu’on a déchanté devant elle (qui est à présent reléguée dans un coin obscur de l’appartement). Pourtant, on avait bien essayé de lire le rébarbatif manuel et de recourir à l’aide en ligne...
- Soit à l’idée d’un conflit entre « mes cellules grises » et cette glaciale intelligence artificielle, à la logique si imparable et si calculatrice que « je ne peux pas lui arriver à la cheville ! »

Si le technostress naît du sentiment d’incompréhension, il peut même s’aggraver, s’orientant alors vers la technophobie, de l’impression d’être de plus en plus — et de plus en plus vite ! — dépassé par les inventions et les innovations de notre monde si technologique. Le technostressé a le sentiment plus ou moins confus d’être l’équivalent moderne du Néandertalien — devant être éradiqué par ces modernes Cro-Magnons que sont les technomordus. Il se sent faire partie de la génération

sacrifiée, entre les « anciens » (ceux d'avant l'ère des NTIC) et ces nouveaux mutants que sont nos jeunes « naissant avec les doigts sur un clavier ». Il développe de lui-même l'image de quelqu'un de démodé, de laissé en arrière. Il se sent de plus en plus voué à regarder passer, avec envie et de loin, le train vers le futur avec ses passagers techno-adaptés, techno-heureux, technoréussissants...

Et voici maintenant les symptômes du technostress :

Au moral :

- La perte de confiance en soi (« Je n'y arrive(ra)is pas. »).
- La peur de devoir en faire toujours plus, plus vite et avec moins de temps (« Tous ces trucs, en temps réel, je n'arrive(ra)is pas à suivre le rythme ! »).
- Les coups à l'estomac à la pensée de devoir affronter son *seuil de Peters*, son point d'incompétence (« Et si je n'y comprenais rien !? »).
- Des tendances dépressives (« Je suis fini(e). Je ne m'adapte plus. Je suis dépassé(e). »).
- La parano, c'est-à-dire l'impression de devoir être sacrifié sur l'autel de la productivité (« Si je n'y arrive pas, X, lui, le fera et il vise de toutes façons ma place depuis longtemps ! »).
- Le sentiment de perdre le contrôle (« Ça part dans tous les sens, je ne sais plus où donner de la tête avec toutes ces nouveautés ! »).

Au physique :

- Dans les cas bénins, on peut trouver des palpitations cardiaques, des problèmes digestifs, des maux de tête, de l'insomnie — qui sont des manifestations physiques de l'angoisse.
- Dans les cas plus graves, on a pu relever tous les symptômes déjà bien connus du stress et du *burn-out* : hypertension, maladies cardiaques et digestives, affaiblissement du système immunitaire et du système nerveux, modifications de la chimie cérébrale.

La technophobie, elle, est très bien illustrée par cette citation d'Alain Finkielkraut : « Mais, c'est vrai, je résiste, je me braque, je reste obstinément décroché des "forces vives" : tenant à distance les nouvelles machines, je me barricade, en quelque sorte, dans le révolu, je m'arc-boute à mon stylo, à mes paperasses, et à mes chers amis, les livres. »¹ Ainsi, le technophobe cherche à tout prix à éviter le contact avec les NTIC tout en ayant conscience d'être en grand décalage avec « l'air du temps », la modernité, le monde dans lequel il est voué à vivre et à évoluer. Ce qui génère en lui un sentiment de plus en plus grand d'insécurité et de malaise. On peut constater qu'il y a deux sortes de personnes technophobes : d'une part, celles qui le sont devenues par progressive aggravation d'un technostress et d'autre part celles qui, n'ayant jamais accepté d'être en contact avec une de ces machines, relèvent de ce que

¹ Alain Finkielkraut et Paul Soriano, *Internet, l'inquiétante extase*, Mille et Une Nuits, 2001.

l'on peut peut-être appeler une technophobie initiale. Dans ces deux cas, les symptômes sont les mêmes :

Au moral :

- La nostalgie du passé (« Ah, c'était le bon temps ! »).
- La peur de l'avenir (« Jusqu'où cela va-t-il aller ? »).
- Des changements d'humeur, des réactions phobiques (« Saleté de machines ! »).
- La recherche désespérée de stratégies d'évitement envers les NTIC (« Il faut que je trouve de bons prétextes pour ne pas m'y mettre »).
- Des tendances dépressives et une image dévalorisée de soi (« Je suis fini(e). Je ne m'adapte plus. Je suis dépassé(e). »).

Au physique :

- Des palpitations, des sensations d'oppression, des tremblements à la seule idée de devoir manipuler une machine informatique : ce qui est ressenti est quasiment un refus de tout le corps.

Les moyens de la guérison

Mais faut-il subir ces symptômes ? Bien sûr que non !

Dans les pages qui suivent, vous allez rencontrer des technostressés et des technophobes. Et aussi des technoguéris. Vous trouverez également les moyens de la guérison, les remèdes à ces syndromes. Il ne s'agit pas ici de vous former à l'informatique et aux NTIC (vous trouverez cela dans d'autres

ouvrages qui les mettent à la facile portée de chacun), mais de vous donner l'état d'esprit du techno-épanoui et, pourquoi pas, du technomaître, du technodominant.

Ces moyens, ces méthodes, vont vous permettre non seulement de vous guérir aisément du technostress et de la technophobie, mais aussi de vous y rendre invulnérable. Et cela, non pas en vous coupant de la technologie ou en fuyant ses machines, mais en les utilisant et en les maîtrisant — et avec le sourire encore !

Donc puisque, aussi bien, il n'est plus du tout possible d'éliminer ces machines de notre environnement professionnel et personnel, il reste quatre possibilités :

- Être déjà un passionné des NTIC et avoir une relation quasi symbiotique avec sa/ses machines. Là, pas de danger de technostress.
- Rester technostressé (et même aggraver progressivement son cas) en étant obligé d'utiliser les NTIC dans le travail et le privé.
- Rester technophobe et trembler à la seule vue d'une machine tout devant l'utiliser, par exemple dans le travail.
- Ou bien éliminer les difficultés des points 2) et 3) et acquérir une vue positive de soi-même et de ses capacités face aux machines des NTIC.

Si vous relevez des cas 2) et 3), vous allez sans nul doute choisir la quatrième possibilité. Alors, venez découvrir les

moyens pour votre rapide guérison dans les différents chapitres de ce livre...

Un conseil

Permettez-moi maintenant un conseil de lecture pour que vous tiriez le maximum de bénéfice de cet ouvrage : lisez d'abord tout in extenso, sans faire les exercices (sauf pour le test du chapitre 2), pour acquérir une vue générale des choses. Seulement ensuite, revenez en arrière et pratiquez les exercices qui vous inspirent et dans l'ordre qui vous tente : car chacun de ces exercices est un tout en soi et manifeste une bonne efficacité pour vous faire avancer vers votre « technoguérison ».



Après avoir vu les différents symptômes de ces syndromes que sont le technostress et la technophobie, vous allez rencontrer dans les chapitres 1, 2, 3, 4, 5 de ce livre des personnes qui manifestement en souffrent. Et pourtant ces gens – tout comme vous-même – se doivent de vivre dans le monde tel qu'il a évolué, dans l'ère des machines et des NTIC, qui présente nombre d'avantages inestimables et, aussi, de périls potentiels – vous les découvrirez également.

Vous pourrez vous tester, pour savoir jusqu'à quel point vous êtes vulnérable au technostress ou à la technophobie. Ensuite, commencera votre *guérison* : vous verrez comment dépasser votre « seuil de Peters », c'est-à-dire comment agrandir le territoire de vos compétences dans l'ordre des NTIC ; vous prendrez pleinement conscience de l'immense potentiel dont vous disposez pour devenir maître ès machines, votre cerveau et ses dix formes d'intelligence, et vous

apprendrez à l'utiliser plus pleinement, plus largement, plus efficacement.

Dans la deuxième partie, vous rencontrerez les mythes qui sous-tendent le technostress et la technophobie, et aussi les moyens pour neutraliser leur indésirable impact sur vous.

Enfin, tout à la fin de ce livre, vous constaterez que l'être humain peut aussi avoir des pouvoirs inattendus, et ô combien étranges sur les machines – et que cela fait partie des interrogations scientifiques touchant aux temps futurs.