



## MODE DE VIE

Consommer avec modération.



Prendre des nouvelles du monde ou des people en temps réel, vérifier si des amis ont commenté notre dernier statut, scruter les news d'un blog à l'autre, que de temps perdu! Et si on résistait?

Par Astrid Leviateur

# Surfez moins ou... surfez mieux?

**S**itôt réveillée, sitôt connectée, ça pourrait être notre nouvelle devise. Et pourtant, de flâneries dans le dos de notre employeur au temps qu'on finit par ne plus accorder aux gens de la «vraie vie», à nos amis, Internet a de quoi nous faire enrager. Oui, on perd notre temps en futilités, mais la solution est-elle pour autant de cesser de surfer? Pas de panique, à chaque problème, sa résolution, et il ne s'agit pas tant de surfer moins, que de surfer mieux!

### Sur Internet, je perds... La notion du temps.

**Le problème:** une bonne blague reçue par mail qu'il faut obligatoirement transférer à sa liste de contacts ou partager sur Facebook, et c'est une heure qui part en fumée.

Comment? Eh bien, on ne se contente pas de transmettre, il faut encore qu'on guette les réactions, qu'on les commente, qu'on se complaise dans l'escalade de bons mots... Et voilà comment on part en retard au boulot!

**La solution:** tout ça pourquoi? Pour le sourire que ça nous arrache dans ce monde de grisaille et de frustrations? Petite fantaisie dans le ronron du quotidien? Certes. Mais c'est sans comparaison avec le stress qui découle de nos retards, de ce temps perdu qu'on aurait pu passer avec des personnes bien réelles. Alors lancer une discussion sur la Toile, pourquoi pas? Mais guetter les commentaires de vos contacts ne les fera pas taper plus vite. Alors sitôt envoyé, sitôt déconnectée, telle devra désormais être votre devise. Vous découvrirez toutes les réactions en une fois, sans impatience ni frustration, et votre plaisir n'en sera que plus grand!

**Le problème:** la perte de temps vient surtout du manque d'assiduité des autres! À quoi ça sert de mettre des photos en ligne, de mettre ses statuts à jour, d'envoyer un message sur la date de ses prochaines vacances à tous ses contacts, si c'est pour qu'ils tombent des nues quand vous leur rappelez? Vous avez l'impression que l'outil «réseau social» est là pour faire gagner du temps à tous, pourvu que chacun y mette de la bonne volonté! Et pourtant, à chaque fois, c'est la même histoire, vous rabâchez les mêmes infos encore et encore, parce qu'au final, personne ne fait vraiment attention.

**La solution:** on arrête de projeter l'usage qu'on fait d'Internet sur ses proches! Non, tout le monde n'est pas accro, et bon nombre de personnes enregistrent mieux ce qu'on leur dit *de visu*. Ce n'est pas pour autant que vos amis vous méprisent! Alors plutôt que de râler, souvenez-vous de ça et ne mettez en ligne que ce qui n'est pas vraiment important. Pour le reste, ciblez les personnes de «la vraie vie» à qui vous souhaitez vous ouvrir, et faites-le en face!

**Le problème:** de blague en statut Facebook, en passant par la vie fascinante des people, vous êtes incollable sur un petit monde aussi foisonnant que virtuel. Le souci, c'est que vous n'arrivez pas à déconnecter, car une page Web traite rarement d'un seul sujet et il y a toujours un titre ou une photo pour attirer votre attention. Résultat des courses: vous passez des heures à décortiquer la vie d'autres personnes, qui ne sont rien pour vous. Une perte de temps certes, mais pourtant bien agréable. Alors comment gérer?

**La solution:** tout simplement en prenant soin de placer ce moment de détente dans une tranche horaire. OK pour lire les derniers ragots, mais seulement pendant la pause déjeuner ou encore quand les enfants sont couchés, et pas plus d'une demi-heure. En accordant un cadre à vos envies de surfer, vous vous laisserez moins facilement déborder dans votre quotidien!

### Sur Internet, je perds... Le sens des priorités.

**Le problème:** depuis que votre ex vous a quittée, c'est plus fort que vous, vous ne pouvez vous empêcher de le traquer sur Internet. Ses statuts Facebook, l'heure à laquelle il se connecte, le nom de ses nouvelles amies... Tout est prétexte à le surveiller. Si les nouvelles technologies vous permettent de garder un lien avec lui, le

## Perdre son temps sur le Net

Ça ne sert à rien, mais on adore!

Ils ne servent à rien, sauf à ruiner la productivité. On n'en sort pas plus savant, mais de nettement meilleure humeur. Certains sont simplistes, d'autres ultrasophistiqués. Ce sont les sites Internet absurdes, décalés, biscornus, complètement louftdingues.

Par Monique Neubourg

### Absurde et fascinant

Bienvenue sur zombo.com. Musique rythmique, voix grave, quelques boules colorées sur quoi il ne sert à rien de cliquer, zombo.com est comme une introduction qui ne finirait jamais, un portail qui ne mènerait à rien. Blague de webdesigners, ce qui aurait pu n'être qu'une *private joke* dure depuis 1999 et continue de briller par son absurdité totale, jusqu'à la fascination. <http://zombo.com/>

### Perdu

Vous vous sentez perdu sur Internet? Un petit coup de recentrage et ça repart. Minimaliste et rassurant. <http://perdu.com>

### La boîte à Meuh

Pas besoin de retourner son ordinateur pour qu'il fasse meuh. Il suffit de cliquer sur la boîte à l'écran. Oui, des hommes ont rivalisé de génie pour créer ordinateurs et science informatique, et dans un coin, un développeur facétieux a créé la boîte à meuh virtuelle. <http://boitam.eu/>

### On passe nos nerfs...

En manque de papier bulle? Heureusement, Internet est là avec des petites bulles à faire éclater, le son compris. En prime, un chrono et un compteur pour faire des compétitions et améliorer son record. <http://is.gd/ttBsAN>



### MODE DE VIE



problème, c'est qu'elles vous rendent limite obsessionnelle et ce n'est ni respectueux pour lui, ni bon pour vous. Vous devriez plutôt mobiliser votre énergie à vous reconstruire!

**La solution:** aussi dur que ça puisse être, il faut savoir couper net pour laisser le champ libre à d'autres personnes... Alors on prend son courage à deux mains et on le supprime de toutes ses listes de contacts (réseau social, chat...) et on s'interdit de le googliser. Il ne sera bientôt plus qu'un souvenir...

**Le problème:** un verre entre amis, un petit restau, une balade en amoureux... Autant de moments privilégiés qu'il est bon de savoir partager. Et pourtant, il vous est difficile de les vivre sans votre extension smartphonienne! Vous mitraillez votre plat pour le montrer à vos contacts, vous guettez le nombre de *likes*, vous «checkez vos mails» toutes les cinq minutes... Vos yeux sont plus souvent braqués sur votre petit écran que sur les gens qui vous entourent. Certains en ont pris leur parti et se disent que vous êtes accro, mais que ça vous passera. D'autres vous font de plus en plus souvent des réflexions, que vous prenez mal... Bien qu'au fond de vous, vous sachiez qu'ils ont raison. Mais que faire pour débrancher?

**La solution:** vous poser les vraies questions. Pourquoi avez-vous tellement besoin de ces contacts virtuels? Parce qu'ils sont toujours là, comme un doudou? Parce qu'ils sont loin et qu'au final vous redoutez un contact plus direct? Et pourquoi cette incapacité à être juste

dans l'instant, dans la vraie vie? Que fuyez-vous? Que craignez-vous? Trouver les réponses peut vous aider à déconnecter de temps en temps... Ou alors, plus *hardcore* mais tout aussi efficace: laissez votre téléphone chez vous quand vous allez à un rendez-vous amical. Vous redécouvrirez sûrement que vous êtes tout à fait capable d'être complètement présente à l'instant.

#### Sur Internet, je perds... de l'argent.

**Le problème:** ah, elle est loin l'époque où on craignait de donner son numéro de carte bancaire à un site! Et de publicités ciblées en ventes privées à ne rater sous aucun prétexte, les occasions de dépenser se multiplient. Un pull à 70 % par ci, un week-end dégriffé par là, et c'est votre banquier qui risque de ne pas «liker»! Qui mais c'est si tentant...

**La solution:** évidemment que c'est tentant! Tout est fait pour d'ailleurs. Et s'il y a effectivement de bonnes affaires à réaliser sur Internet, il convient de distinguer le nécessaire du superflu (avez-vous vraiment besoin de cette énième paire de chaussures? Ou de ce livre devenu introuvable même dans les bonnes librairies?) et, surtout, de se fixer un budget dépenses dont on ne s'écarte sous aucun prétexte. Oui mais si, justement, c'est à ce moment-là que surgit l'affaire du siècle? Vous n'en saurez rien, tout simplement, parce qu'une fois la limite atteinte, vous allez refuser d'ouvrir les mails de ces sites et de surfer «juste pour voir». Si, si. Vous pouvez le faire!

#### Autocongratulation

Une baisse de moral? En manque de compliments? Un vif besoin de se redorer l'ego? Le flagorneur automatique est à votre service. Vous êtes la meilleure!  
<http://www.sharinglaw.net/personal/flagorneur.htm>

#### Bizarre, la planète

Jon Rafman, artiste canadien, photographie le monde sans quitter son fauteuil. Il se promène sur «Google Street View» (plans Google qui permettent de visualiser les rues avec un panorama à 360°). D'où le nom de son site, «9 Eyes» (comme les 9 objectifs dont se sert Google pour enrichir ses cartes). Jon Rafman traque l'incongru, le poétique, le bizarre.  
<http://9-eyes.com/>

#### Tu tires ou tu pointes?

Quel que soit l'endroit de l'écran noir où se pose le pointeur de la souris, au bout de deux secondes, une photo surgit (façon instantané pris pendant une fête, avec yeux rouges et peau qui brille, ce non-esthétisme faisant partie du jeu). L'une des personnes sur la photo pointe son doigt piles sous le curseur. Plus facile à avoir qu'à raconter.  
<http://www.pointerpointer.com/>





### Sur Internet, je perds... ma crédibilité.

**Le problème:** tous ces gens qui voient mon mur sur Facebook sont-ils vraiment mes amis? Non. On a rarement plus de 500 amis. Et pourtant, vagues connaissances ou relations professionnelles, ils savent tout de ma vie: mes problèmes de santé, mes états d'âme, voire mes opinions sur tel événement, la tête que j'avais lors de ma dernière soirée trop arrosée. Ça ne fait pas très sérieux et, surtout, c'est complètement impudique. Mais alors que faire? Ne plus rien partager sur Internet? Ce serait dommage quand même...

**La solution:** il ne s'agit pas tant de cesser de communiquer, mais de le faire prudemment. Dites-vous pour commencer que ce que vous mettez en ligne peut un jour tomber dans le domaine public et se retourner contre vous. Ça refroidit un peu les envies de tout partager. Ensuite, revoyez vos paramètres de compte et créez des listes, pour déterminer clairement qui peut avoir accès à quoi. Ça limitera les confusions et autres télescopes déléteres pour votre image!

### Se démotiver? Facile!

Comme son nom l'indique, le «démotivateur» n'est là que pour détourner du droit chemin celui qui sans cela n'aurait pas eu l'idée de procrastiner. On glisse d'image en image comme on ferait du lèche-vitrines. Elles sont toutes là, et chaque jour apporte une nouvelle moisson.  
<http://www.demotivateur.fr/index.php>

### Miaou

Et, maintenant, les meilleurs amis des sites Internet d'un intérêt mineur, mais cliqués par la majorité: les chats! Les fameux lolcats, les chats pour rire, les chats avec des légendes idiotes dans un anglais approximatif (ce qui fait qu'on n'a pas besoin de le comprendre) et des positions burlesques.  
<http://icanhas.cheezburger.com/>

### Chers voisins!

Petits mots vengeurs griffonnés sur un papier sale ou prose à la syntaxe choisie, les petits mots à l'attention des voisins, des gardiens, du syndic, des copains... sont parfois piquants, ou pathétiques, ou renversants. On y passe des heures...  
<http://chersvoisins.tumblr.com/>

### Top!

Le site des petits tops, pas des petits hauts, mais des tops 10. Topito délivre régulièrement des listes hilarantes. Le top 15 des raisons de détester David Guetta, le top 10 des manières d'être l'invité parfait, des 53 pires photos de famille, etc.  
<http://www.topito.com/>

### Un, deux, trois...

Pour apprendre à compter jusqu'à dix. Ni plus ni moins. Avec ou sans les doigts. Il fallait y penser.  
<http://compterdix.free.fr/>