

Ces notifications qui nous convoquent devant nos écrans, utilité, réflexe ou dépendance ?

Notifier : faire connaître expressément quelque chose à quelqu'un. Des dizaines – voire même des centaines – de notifications apparaissent chaque jour sur nos écrans. Chaque heure, toutes les minutes même, nous sommes donc expressément informés.

Une information – quelle que soit son importance, et souvent sa non-importance – nous est relayée par une alerte sur nos écrans. Ou devrais-je dire, nous est expressément communiquée. Comment faire la part entre ce qui est important, secondaire, vital – quand tout est inclus dans l' »expressément » ? Notre vie est, tout au long de la journée (et de la nuit pour certains), rythmée telle un métronome par les notifications de nos écrans. Rien ne peut nous échapper, croit-on... si ce n'est le temps que l'on passe à consulter ces multiples informations, à arrêter nos tâches, nos loisirs, nos conversations – parce que la cloche sonne pour nous dire que nous avons une notification, un message, une nouvelle vue, un commentaire, un nouveau post de...

Ce qui, au préalable, se présente comme un outil utile et efficace pour savoir, connaître (il faut bien avouer que c'est drôlement pratique), se révèle avec la démesure être un maître qui sonne la cloche – et nous qui accourons, quoi que nous soyons en train de faire (conduire, changer bébé...)... Juste parce que le « ding » a retenti ou que l'écran s'est allumé ou a vibré (pour les modes silencieux). Cela n'est pas sans rappeler le conditionnement pavlovien. La cloche sonne, le chien salive. La notification retentit et nous voilà sur notre

écran – même plus par curiosité, mais par habitude, par réflexe. Des messages d'ailleurs qui nous informent plus sur la vie des autres que sur notre propre vie.

Les notifications ont aussi une action contre l'angoisse du vide, du rien. Elles sont tellement nombreuses qu'il se passe toujours quelque chose sur nos écrans – et donc dans notre « vie ». On s'adresse à nous. On existe ! On nous renvoie un message, un lien, une application. Elles nous mettent en contact, nous occupent. Ainsi, il n'y a pas de temps mort. C'est un flux continu, éternel. Parfait pour gérer les angoisses de mort et de séparation !

Sauf que dans la réalité, cela ne se passe pas de cette façon. Il n'y a pas sans cesse un scoop, une personne qui nous contacte. On a alors l'impression d'être seul, d'avoir une vie triste, vide, de n'être plus relié à rien. On voit souvent des personnes qui vont réactualiser leurs écrans au cas où... parce qu'un écran sans notification paraît inconcevable ! Inimaginable ! Ces personnes se sentent alors comme coupées du monde et de leur vie. Perdons-nous donc notre vie dès qu'il n'y a plus de flux internet – ou perdons-nous seulement le réseau et la raison ?!

Vous l'aurez compris : les notifications excessives et permanentes nous rendent dépendants – elles nous biberonnent plus qu'elles ne nous informent. Pour retrouver l'intelligence de leurs fonctionnalités, il est important de repérer et de sélectionner les notifications qui nous sont réellement utiles, afin de diminuer leur nombre. Et parfois, oser une détox en les désactivant pour un jour ou plus.

C'est le moment alors de retrouver son quotidien de façon plus naturelle. Car nous sommes bien des personnes – et non des chiens qui accourons devant nos écrans qui sonnent !