

Notifications et alertes : Reprendre le contrôle

FICHE OUTILS N°4-2

Introduction

Votre réveil, ou plus exactement, l'alarme de votre téléphone mobile sonne. Vous le prenez en main pour l'arrêter. A peine avez vous un oeil ouvert que Facebook vous indique que Julie et Paul ont commenté votre statut de la veille. Instinctivement, vous regardez vos e-mails : vous en avez déjà une dizaine de non lus, parmi lesquels des newsletters commerciales que vous n'ouvrez jamais et des alertes info dont vous ne regardez que les titres. 45 minutes plus tard, dans le bus, vous parcourez Instagram, passez d'une vidéo à une autre sur YouTube. Une fois au travail, vous filez en réunion. En sortant, c'est WhatsApp qui vous met en alerte : 25 nouveaux messages ! Vos proches échangent des photos dans la conversation « Famille ». Pendant ce temps, les e-mails pros, s'accumulent. Votre agenda vous rappelle le RDV chez le pédiatre pour votre fille... Il n'est pas encore midi, mais votre téléphone ressemble déjà à un sapin de Noël qui clignote...

Nous allons passés d'une société de consommation à une société de communication (Joel de Rosnay en 1980)

En vérité, En 30 ans, nous sommes passés d'une société de consommation à une société de consommation ... de l'information.

Le résultat est que nous avons tous désormais accès à une quantité d'informations pertinentes (voire indispensables pour nos pratiques) bien supérieure aux capacités attentionnelles dont nous disposons pour en prendre connaissance.

Notre attention est devenue, pour nous, comme pour les géants du web, tout comme l'or : Une ressource rare !

Les alertes et les notifications : comment agissent-elles :

Nous vivons dans une économie de l'attention

L'attention est un bien si précieux qu'elle est devenue un enjeu économique majeur.

Films, livres, sites web ... et réseaux sociaux ... Jamais nous n'avons été autant submergés de propositions. Résultat : capter notre attention est devenu un enjeu central et majeur de l'économie numérique.

Il y a donc bien aujourd'hui une "**Economie de l'attention** » avec une compétition entre les applications, et ça va devenir de plus en plus dur. A nous donc, d'en prendre conscience et d'apprendre à nous en protéger.

L'objectif pour les éditeurs d'applications et les fabricants (Apple, Samsung etc) est de créer des interfaces qui vont capturer au mieux notre temps d'utilisation, et nous inciter à y revenir, via des « récompenses » ou d'incessantes notifications.

Des outils conçus pour nous rendre... dépendants !

Nos appareils nous appellent, ils nous réclament, nous stimulent en permanence.

Icônes de notification des réseaux sociaux, rappels de rendez vous, alertes en tout genre, de quoi nous empêcher de prendre du recul et nous obliger à rester en permanence en éveil dans une forme de dépendance.

L'attente permanente de notification.

Il arrive que l'on écrive des messages (sur un réseau social ou un sms) pour être sûr de recevoir une réponse et avoir le plaisir de recevoir une notification entrante.

« Des millions d'heures sont volées à la vie des gens »

Tristan Harris (ancien « philosophe produit » chez Google) explique : « Des millions d'heures sont juste volées à la vie des gens ». Aujourd'hui, ce « repentir » raconte comment les entreprises de la Silicon Valley nous influencent pour nous faire passer le plus de temps possible dans leurs interfaces. L'enjeu ? Tout simplement le « temps de cerveau disponible », et la vente d'espaces publicitaires.

Alléger la charge de la connexion, est de la responsabilité individuelle de chacun.

Reprendre le contrôle / Ne pas laisser aux notifications le rôle de prendre la main.

Tristan Harris est un jeune Américain qui a créé le mouvement « Time well spent », littéralement « Le temps bien passé ». L'idée est simple : Se connecter à bon escient.

Selon lui, notre époque est le cadre **d'une prise d'otage massive de notre attention**, au point d'éroder les piliers de notre société, comme notre santé mentale, les relations humaines, la démocratie et... les enfants.

« Il nous appartient de reprendre la main sur ce que nous faisons de notre temps, aussi bien individuellement que collectivement. » dit-il.

La réponse à la dépendance n'est pas l'abstinence

L'idée n'est ni de déconnecter totalement (ce qui est totalement utopiste dans le monde tel qu'il est aujourd'hui) ni de culpabiliser (ce qui est inutile et destructeur)

L'idée est donc bien la prise de conscience et l'effort d'apprentissage que nous devons pour apprendre à « vivre avec » et de « gérer mieux » en retrouvant des plages de temps de concentration (c'est à dire des plages de temps « hors connexion ») et des plages de temps connectées choisies et cadrées.

Par ailleurs, la réponse à la dépendance à la connexion est de nous connecter avec nous même d'abord, et entre nous enfin.

Ce qu'il faut retenir de ce chapitre

- Nous vivons dans une « économie de l'attention » nouvelle pour nous tous.
- Les alertes et notification captent notre attention et perturbent notre concentration.
- Nous perdons ainsi de précieuses heures chaque jours.
- Reprendre le contrôle est de la responsabilité individuelle de chacun.
- La réponse à cette dépendance est la prise de conscience et l'effort d'apprentissage.
- Nous devons apprendre à remplacer **la culture de l'interruption** par **la culture de l'attention**.
- Pour cela nous pouvons supprimer les alertes (toutes) ainsi que certaines applications.
- Et faire l'expérience de passer 2 x 1h par jour en mode « avion » ...

EXERCICE

Il s'agit de remplacer **la culture de l'interruption** par **la culture de l'attention**.
Pour cela, faites des choix en conscience au moment de cliquer ou de vous connecter.
Pour ne plus subir le flot d'informations : (re)prenez le contrôle !

Supprimer les alertes !

Plus de bandeau qui s'affiche de façon intempestive, sur votre écran, plus de pastille rouge sur les icônes de vos applications.

Supprimez les notifications, est un geste simple et redoutablement efficace pour ne pas vivre avec « les doigts dans la prise » alors, ! Souvenez vous qu'elles ont été conçues pour vous rendre dépendant à l'application qui vous les envoie.

Supprimer de votre smartphone les applications inutiles ou superflues.

C'est radical, mais ça se tente ! Pour réduire le temps passé sur une application chronophage, rien de plus radical que de supprimer l'application du smartphone. Plus de 80 % de vos connexions se font par cette voie, la plupart du temps, sollicitées par une petite pastille rouge... Vous trouvez d'autres moyens de vous connecter, mais rendre l'accès plus difficile vous aidera à décrocher.

Prenez deux fois une heure par jours sans fil à la patte... en mode AVION !

Eteignez votre mobile ou passez en mode avion 2x1 heure dans la journée.

Si c'est trop difficile, commencez pas 1/2 heure et augmentez la dose d'une 1/2 heure chaque jour.

ASTUCE : Pour rester joignable, vous pouvez simplement désactiver les accès 3G / 4G et Wifi. Vous resterez accessibles par téléphone en cas d'urgence.