

## Edito de juillet 2019 : Marquer une pause

# EDITORIAL





Et si l'on profitait des vacances pour se détacher des écrans ? Partir à la découverte de contrées lointaines ou de notre région, à travers nos yeux et nos sens, sans écran interposé, juste avec l'envie de partager notre expérience, seul, en couple ou en famille tout simplement. Un pari un peu fou mais qui peut se faire facilement, ce numéro du Petit Vendômois vous donne des dizaines d'idées pour vous évader loin de vos écrans. Pas de télé, pas de smartphone, pas d'ordinateur ni tablette, les vacances pour se désintoxiquer un instant, un défi que l'on peut se lancer facilement pour se détacher de mauvaises habitudes, prendre une pause dans cette vie qui n'existe plus sans écran...

Pour beaucoup d'entre nous, dans nos métiers, nous avons une obligation d'avoir l'œil sur les écrans toute la journée pour travailler mais chez nous, rien n'empêche de s'en détacher, de fixer nos propres règles. Même si nous devons vivre avec notre temps, une coupure d'une semaine fait un bien fou, lire, se remettre à des occupations souvent oubliées, discuter en vrai. Nous savons tous que ces outils numériques font partie de notre quotidien mais profiter pleinement avec ses enfants d'une promenade, de quelques heures déconnectées, retrouver tout simplement des moments de convivialité et renouer avec la créativité !

Outre des plages horaires que l'on peut s'aménager, on peut également se définir des espaces où l'écran est banni, la chambre à coucher en est le parfait exemple. Avec les adolescents, cela peut être un motif de conflit. Sans tout interdire, on peut en parler et poser des limites, restreindre les fréquences de connexion, revenir à une consommation choisie et non systématique. Le danger, c'est

effectivement l'utilisation comme un passe-temps, une omniprésence du digital qui se fait au détriment du reste. Rêvasser, chantonner, discuter, jouer ou partager un jeu de société,... Retrouver du temps pour soi également et rétablir du lien familial en s'intéressant sincèrement à l'autre.

Un rêve, une utopie ? Ce qui était initialement conçu comme un outil est en train de devenir une obsession avec une surabondance d'informations et de sollicitations. Une étude rapporte que 38% de la population globale de l'Europe et des États Unis souffrent de trouble de dépendance. Combien paniquent, et moi le premier, lorsque l'on oublie son portable chez nous ou pire, que l'on ne le retrouve plus, la « nomophobie » ou la peur d'être privé de son smartphone. Pas de solution miracle pour se désintoxiquer, on peut alors couper aisément un temps les écrans, adopter la « slow technology » comme le disent les Anglo-saxons, ce n'est pas utopique, c'est juste une volonté que l'on peut adopter. Sans tout arrêter, ce qui est, on le sait, irréalisable, on peut simplement se donner les moyens d'un jeûne digital alterné, diminuer le temps de l'écran, retrouver de la mobilité et apprendre à mettre des limites à notre usage de la technologie. Et si le temps des vacances était utilisé pour commencer une cure, un temps pour soi ? Simplement accepter volontairement l'ennui pour gagner en liberté !