

INFOBÉSITÉ

Test Comment gérez-vous le trop-plein d'infos ?

Par Flavia Mazelin Salvi,
avec Frédéric Fanget,
psychiatre et psychothérapeute

[1^{ère} ECJS]

Des pluies d'e-mails, des rafales de textos, des bombardements de flashes info, d'alertes Twitter, d'invitations LinkedIn, Facebook... Notre attention est de plus en plus sollicitée, et notre concentration, parasitée. Et vous, entre menace d'« infobésité » et protection rapprochée, comment vous situez-vous ?



était déjà connu, depuis les années 1960, sous le nom d'*information overload*. En France, on emploie indifféremment les termes de surcharge informationnelle ou de surinformation. Caroline Sauvajol-Riolland¹, spécialiste en communication et gestion de l'information en entreprise, est l'une des premières en France à avoir dénoncé le stress et la souffrance qu'entraîne ce flot continu dont nous sommes à la fois les récepteurs et les émetteurs, aussi bien dans notre espace professionnel que privé. À la source de cette spirale infernale : les TIC, comprendre les technologies de

Les chercheurs en psychologie sociale et les sociologues sont unanimes : nous disposons de plus en plus d'informations et de moins en moins de temps pour les trier. C'est ce que l'on appelle l'« infobésité », traduction d'*infobesity*, un néologisme apparu en 1993 sous la plume du journaliste américain David Shenk. Le phénomène

l'information et de la communication. Selon une enquête réalisée sur le stress au travail², il apparaît que près de 80 % des personnes interrogées estiment que les outils augmentent le volume d'informations et que cela impose des temps de réponse toujours plus courts, d'où un sentiment de stress permanent avec, à la clé, une autodévalorisation due au sentiment de ne pas y arriver. De nombreuses études ont également >>

Test : comment gérez-vous le trop-plein d'infos ?

LE QUESTIONNAIRE

Parmi les quarante affirmations suivantes, cochez celles qui vous correspondent le mieux.

>> montré que le fait d'être fréquemment interrompu dans son travail était l'un des facteurs de stress les plus importants pour l'immense majorité des salariés. Selon une étude menée par des chercheurs britanniques³ et reprise par l'Observatoire sur la responsabilité sociétale des entreprises (Orse), 56 % des salariés consacrent plus de deux heures par jour à la gestion de leur boîte mail, 38 % reçoivent plus de cent messages quotidiens et, enfin, 65 % d'entre eux affirment relever leurs messages toutes les heures au minimum, mais la plupart vérifient leur messagerie beaucoup plus souvent.

Cette overdose informationnelle, qui peut mener au burn-out, altère aussi la qualité de notre vie relationnelle et intellectuelle, prévient le psychiatre et psychothérapeute Frédéric Fanget. « Il ne s'agit pas de diaboliser la technologie, précise-t-il, mais l'« infobésité » incite au zapping, altère la concentration et mine la qualité des relations humaines en les plaçant sous le signe de l'instantanéité. La profondeur, la saveur, le sens exigent du temps, donc la capacité à prendre le meilleur de la technologie et à se protéger de ses excès. »

1. Auteure d'*Infobésité, comprendre et maîtriser la déferlante d'informations* (Vuibert, 2013).

2. Enquête sur le stress au travail commandée par la CFE-CGC (Confédération française de l'encadrement-Confédération générale des cadres), 2010.

3. Études des universités de Glasgow et de Paisley reprises par l'Orse, 2007.

Frédéric Fanget est l'auteur de *Je me libère* (Odile Jacob, 2013).

- 1. J'ai toujours peur de me tromper.
- 2. Je ne me laisse jamais envahir.
- 3. Je ne sais pas ne rien faire.
- 4. Je prends, en tout, le temps de la réflexion.
- 5. Je fais des plannings précis et je m'y tiens.
- 6. Il est très facile de me culpabiliser.
- 7. Trancher ne me pose pas de problème.
- 8. Être au courant de tout m'est indispensable.
- 9. Je m'accorde le droit à l'erreur.
- 10. Je me déconcentre très difficilement.
- 11. Je déteste le farniente.
- 12. Je suis plutôt influençable.
- 13. Je suis toujours à l'affût de la nouveauté.
- 14. Je suis le contraire de l'accro à l'info.
- 15. En général, j'ai beaucoup de mal à choisir.
- 16. Je sais me fixer des objectifs atteignables.
- 17. Dire non m'est très difficile.
- 18. Dans mon travail, je ne suis jamais débordé.
- 19. Je carbure à l'urgence.
- 20. Je me concentre facilement.
- 21. Je n'ai aucune difficulté à distinguer l'urgent de l'important.
- 22. Je me déconcentre facilement.
- 23. Je suis tout sauf réactif.
- 24. Mes opinions sont plutôt fluctuantes.
- 25. Je suis très méfiant à l'égard des nouvelles technologies.
- 26. Je traque les temps morts.
- 27. Je suis très, voire trop, exigeant avec moi.
- 28. Je ne me laisse pas facilement interrompre.
- 29. Je fais toujours dix choses à la fois.
- 30. Je suis souvent épuisé et sur les nerfs.
- 31. Mon rythme naturel est plutôt lent.
- 32. Je sais dire non quand il le faut.
- 33. Je suis très sensible au jugement des autres.
- 34. Dire non ne me pose aucun problème.
- 35. J'ai beaucoup de mal à ralentir.
- 36. J'arrive à dégager régulièrement du temps pour moi.
- 37. Je ne suis absolument pas influençable.
- 38. Je ne sais pas me dire stop.
- 39. Je suis rarement débordé dans mon travail.
- 40. Je suis accro à l'info.

CALCULEZ VOTRE RÉSULTAT

Pour chaque affirmation cochée, entourez votre réponse. Faites ensuite votre total de A, B, C et D, et reportez-vous à votre profil pages suivantes.

1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16	17	18	19	20	21	22	23	24	25	26	27	28	29	30	31	32	33	34	35	36	37	38	39	40
A	C	B	D	C	A	D	B	D	C	B	A	B	C	A	D	A	C	B	D	D	B	C	A	C	B	A	D	B	A	C	D	A	C	B	D	C	A	D	B

Test : comment gérez-vous le trop-plein d'infos ?

VOTRE PROFIL

VOUS AVEZ UNE MAJORITÉ DE A

Vous êtes noyé dans le flot d'infos

Vous vous noyez dans les informations et les sollicitations. Pour sortir la tête hors de l'eau, il vous faudrait trier, hiérarchiser, donc choisir et renoncer, ce qui constitue une véritable épreuve pour vous. Et si je laissais passer une information importante ? Et si je regrettais d'avoir dit non ? Et si j'évaluais mal le caractère urgent d'une tâche à exécuter ? Ces questions vous paralysent, vous épuisent et minent votre sentiment de sécurité intérieure. Faute de savoir dire non, de faire des choix clairs, de hiérarchiser vos priorités, vous accumulez les infos et/ou répondez à toutes les sollicitations en pratiquant un « multitâchisme » aussi frustrant que culpabilisant, car vous avez conscience qu'il vous prive de profondeur, de concentration et de disponibilité.

Les explications : la première cause de « noyade informationnelle » possible réside dans votre manque de confiance en vous. La peur de mal faire (à cause d'un « mauvais » choix), ou d'être mal jugé (en ayant manqué de clairvoyance ou de réactivité), ou de ne pas être apprécié (si jamais on disait « non »), fait que l'on ne prend pas le risque de faire de vrais choix et d'établir des priorités. La deuxième cause possible prend sa source dans votre besoin de contrôle (causé par l'anxiété), qui vous pousse à accumuler les informations de toute nature « au cas où ». Ce comportement a un coût : à force de se projeter sans choisir, on perd le fil de son désir et le sens de sa vie.

Les conseils de Frédéric Fanget : apprendre à hiérarchiser. En classant les informations à traiter dans l'ordre suivant : 1) Urgent et important. 2) Important et pas urgent. 3) Urgent mais pas important. 4) Ni urgent ni important (n'y accorder ni temps ni réponse). Pour dépasser le non-choix, s'imaginer « trancher » (je ne relève pas mon courrier toutes les dix minutes) ; inventorier les bénéfiques (je reste concentré sur ma tâche) ; puis identifier la peur induite par ce choix (j'ai peur de manquer un e-mail de mon chef) et la rationaliser (je ne peux pas recevoir des e-mails urgents et importants toutes les dix minutes).

VOUS AVEZ UNE MAJORITÉ DE B

Vous êtes connecté non-stop pour ne rien manquer

Rien ne résume mieux cette posture que l'acronyme américain Fomo (*fear of missing out*), soit la « peur de manquer quelque chose », une information, un événement, une invitation... Résultat : vous êtes connecté non-stop et « googlisez » plus vite que votre ombre, tout en faisant mille choses en même temps. Hyperréactif et hyperactif, vous ne débranchez jamais et passez d'un support d'information à un autre sans temps mort. Même fatigué, même débordé, vous rêvez de vous démultiplier ou de pouvoir allonger vos journées à loisir.

Les explications : la connexion non-stop peut avoir trois causes. L'évitement relationnel : les technologies de l'information et de la communication vous exemptent de rapports directs. Le désir de tout contrôler : plus j'en sais, moins je m'angoisse. Et une configuration cérébrale qui permet de faire coexister multi-information et qualité de réflexion sans que cela altère la créativité ni conduise à l'épuisement.

Les conseils de Frédéric Fanget : dans le cas de l'évitement relationnel, l'objectif est d'introduire davantage de contacts dans la vie réelle (faire ses courses au marché plutôt que sur Internet, rencontrer plus souvent ses amis, téléphoner plus souvent que « textoter »...). Le contrôleur aura à interroger sa peur de manquer (peur d'être exclu ou déconsidéré, de se trouver face à un vide angoissant ?) et à trouver des réponses cognitives et comportementales pour l'apaiser. Quant au multitâche hyperactif et polycurieux, il devra veiller à faire des breaks pour se défouler physiquement et recharger ses batteries, et être plus disponible pour son entourage affectif.

VOUS AVEZ UNE MAJORITÉ DE C

Vous êtes déconnecté par conviction

C'est une certitude, l'infobésité ne passera pas par vous. Votre défiance, ancienne et croissante, à l'égard des technologies de l'information et de la communication vous sert de bouclier. Vous les utilisez au minimum. Vous gérez votre boîte mail un peu comme votre boîte aux lettres, en relevant si possible le courrier une fois par jour, à la même heure, en ne répondant jamais dans la foulée (e-mail, téléphone, SMS). Peu vous importe si vous passez à côté d'informations ou manquez des propositions, votre priorité absolue est votre paix autarcique.

Les explications : cette posture peut être basée sur des convictions idéologiques – le virtuel est un poison, la surcharge informationnelle est le nouvel opium du peuple. Mais aussi sur le respect de votre tempérament monotâche et de votre rythme naturel plutôt lent.

Sur le plan psychologique, cette fermeture peut aussi correspondre au besoin de vous défendre de ce que vous percevez comme des intrusions ou des agressions. La cause est sans doute à rechercher dans votre passé : un espace intime insuffisamment respecté ou, au contraire, une culture familiale du chacun chez soi.

Les conseils de Frédéric Fanget : assouplir sa rigidité de principe pour ne pas se pénaliser en se privant d'informations importantes ou simplement intéressantes. Prendre un peu de temps pour dédramatiser les outils technologiques (utiliser Internet sur des sujets qui nous passionnent ou pour des services) permet de se rendre compte que, en matière d'informations, comme dans tous les domaines, on a d'autres choix que « tout ou rien ».

VOUS AVEZ UNE MAJORITÉ DE D

Vous savez maîtriser le flux

Vous faites partie de ceux qui ne se perdent pas, et ne perdent pas leur temps dans la jungle de l'information et des sollicitations. Vous savez trier et gérer le flux, hiérarchiser vos priorités, débrancher quand cela est nécessaire. Vous partez de vos besoins pour vous informer et savez (vous) dire stop quand vous sentez que le flot d'informations menace votre concentration et n'apporte plus rien à votre réflexion. Vous considérez les nouvelles technologies comme des outils à votre service et non l'inverse. Vous en tirez le meilleur sans vous laisser fasciner ni intimider par elles.

Les explications : peut-être êtes-vous un « infobèse » repenté ou bien avez-vous toujours su pratiquer la modération. Dans tous les cas, vous avez conscience que l'équilibre n'est jamais acquis et que la vigilance est le meilleur des garde-fous. Votre capacité à gérer la masse d'infos provient en partie de votre bonne régulation émotionnelle (vous n'êtes ni dans l'hyperréactivité ni dans la fermeture) et d'une confiance en vous suffisamment bonne pour vous permettre de faire des choix en fonction de vos objectifs et de vos besoins, sans avoir peur de vous tromper ou de vous faire mal voir.

Les conseils de Frédéric Fanget : continuer à maintenir sa vigilance en éveil (est-ce urgent et important ? Quels sont mes vrais besoins ?) et rester branché sur les messages envoyés par le corps (fatigue, irritabilité, sensation d'oppression) sont les meilleurs moyens de cultiver votre sérénité intérieure et votre richesse intellectuelle et relationnelle.

LE NUMÉRIQUE GASPILLE-T-IL NOTRE ATTENTION ?

Des milliers de messages nous atteignent chaque jour. Comment notre cerveau réagit-il au trop-plein d'informations ? Quelles sont ces entreprises dont le métier est de captiver, de détourner notre attention ? Quels sont leurs outils, leurs méthodes ? Comment nous en préserver ? Le débat est ouvert par le Digital Society Forum (DSF), un espace de réflexion sur les nouveaux usages numériques qui regroupe chercheurs, sociologues, philosophes, enseignants, penseurs et citoyens. Il est animé par Orange, avec *Psychologies* et la Fédération Internet nouvelle génération (Fing). Retrouvez



tous les thèmes traités sur digital-society-forum.orange.com et à l'occasion de nos ateliers collaboratifs, ainsi que sur notre blog *Ma vie numérique* (blogs.psychologies.com/ma-vie-numerique). Anne Pichon

