

SOCIÉTÉ. Après Paris, Cherbourg est la ville la plus labellisée « Lève les yeux »

Se déconnecter des écrans, c'est possible !

TROIS PREMIERS restaurateurs cherbourgeois viennent d'entrer dans la démarche du collectif Lève les yeux. Créé à Paris, ce collectif a lancé un label destiné aux établissements qui ont envie de proposer des temps pour « éprouver la force libératoire de la déconnexion ». Entendez, déconnexion des écrans (smartphones, tablettes...).

« Convivialité volée »

À Cherbourg, le premier rendez-vous du genre a eu lieu début mars, avec une soirée déconnectée au Club Dinette. L'envie de mettre les écrans de côté est telle que déjà le Carabot et le Café du Théâtre, qui envisage même d'instaurer une « zone sans smartphone » à son premier étage, lui emboîtent le pas.

En s'engageant sous le label Lève les yeux, tous trois placent Cherbourg dans les pas de Paris, pour la plus grande fierté des fondateurs du collectif qui veulent faire des émules en dehors de la capitale. Contacté alors qu'il était en route pour Toulouse, un des cofondateurs de Lève les yeux, Yves Marry, explique : « Notre collectif s'est créé pour reconquérir l'attention. Il y a une réelle menace à cause de l'addiction généralisée au smartphone. La convivialité dans les restaurants est un élément des plus notables de ce qui nous



→ La première soirée déconnectée, organisée au Club Dinette, a été un franc succès.

est volé. »

« Les Français de moins de 30 ans vérifient leur smartphone en moyenne 220 fois par jour, pour un temps total d'environ 4 heures par jour, soit un quart du temps éveillé... », souligne le collectif.

L'enjeu est bien plus conséquent qu'il n'y paraît. Le collec-

tif cite, pour en donner l'ampleur, l'auteur du livre *Le Meilleur des Mondes* (1932), l'écrivain et philosophe Aldous Huxley : « La dictature parfaite aurait les apparences de la démocratie ; une prison sans murs dont les prisonniers ne songeraient pas à s'évader. Un système d'esclavage où grâce

à la consommation et aux divertissements, les esclaves auraient l'amour de leur servitude. »

« Notre label, poursuit Yves Marry, est un moyen de faire réaliser à quel point les gens sont dépendants. Il y a un processus d'aliénation en cours. La captation de notre attention

devient trop importante. Le développement de l'économie numérique, qui est celle qui se développe le plus aujourd'hui, s'appuie sur cette addiction. »

Lève les yeux a trouvé un relais dans le Cotentin grâce à l'association locale Lâche ton écran. Maud Pasquet, sa présidente, était à la soirée décon-

nectée : « On a eu de très bons retours. Pas mal de parents sont venus avec leurs ados, qui faisaient la tête au départ. Au fur et à mesure, ils ont pris plaisir à parler avec les autres. Et ils sont repartis avec le sourire. »

7,7 milliards

Il y a aujourd'hui plus de smartphones actifs que d'êtres humains sur Terre : 7,7 milliards pour 7,4 milliards, signale Lève les yeux.

Beaucoup de parents ont aussi demandé conseils auprès de Lâche mon écran, créée en connaissance des risques. L'association compte des médecins, orthophonistes, orthoptistes, psychothérapeutes, etc.. Qui ont des solutions à proposer contre l'addiction aux écrans et ses conséquences : troubles visuels, dépendance psychique, repli sur soi, faiblesse des apprentissages, difficultés attentionnelles...

Et des retards de développement et des retards de langage chez les plus jeunes.