

2

ENQUÊTE

# J'te flique, tu me fliques

SMS, applis, mails.  
Notre intimité  
est désormais piégée  
dans notre smartphone.  
Pour préserver notre  
vie privée, va-t-il  
falloir tout crypter ?



## 4 INTERVIEW Alex Beaupain toujours « frais »

Premier portrait chinois de l'auteur-compositeur. Après avoir raccroché le micro pendant trois ans, le chanteur revient avec *Loin*. Dis Alex, tu serais quoi si t'étais un #?

## 7 CUISINE Les couteaux sous la langue

A déguster dans son plus simple appareil ou en gratin, ce drôle de coquillage ne s'abandonne pas sans quelques préliminaires.

## 9 TÉMOIGNAGE Ma grossesse, Zika et moi

Livia, Brésilienne de 30 ans, est tombée enceinte au début de l'épidémie de Zika. Quand l'envie de fraise fait place au répulsif antimoustique.

# ENQUÊTE Pour vivre heureux, vivons cryptés

## Les moindres détails de notre existence sont enregistrés dans nos smartphones. Et nous sommes tous susceptibles d'être espionnés. Pas par la NSA; une femme jalouse ou un patron trop curieux suffira. Face à ces risques, il faut verrouiller sa vie privée. Pas si simple

Yves Eudes

Dans l'un de ses sketches, le jeune humoriste Norman raconte que, depuis qu'il vit en couple, il ne peut plus jamais se séparer de son smartphone. Si par malheur il le laissait traîner dans l'appartement, sa copine pourrait s'en emparer, consulter l'historique de ses appels, lire ses courriels, ses SMS, ses messageries, ses comptes sur les réseaux sociaux, et découvrir qu'il est en contact avec d'autres femmes, dont certaines sont peut-être ses amantes.

Résultat, même quand il va prendre une douche, Norman emporte son téléphone avec lui – ce qui, bien sûr, suffit à éveiller les soupçons... La vidéo a bien marché sur YouTube, car, dans la vraie vie, ces accidents téléphoniques provoquent tous les jours d'innombrables scènes de ménage, ruptures et actes de vengeance.

Si votre conjoint veut aller jusqu'au divorce, il pourra utiliser les traces d'adultère trouvées dans votre téléphone. Article 1316-1 du code civil: «*L'écrit sous forme électronique est admis en preuve au même titre que l'écrit sur support papier, sous réserve que puisse être dûment identifiée la personne dont il émane (...).*» Pire: vous ne pourrez pas invoquer la violation du secret des correspondances pour refuser ce moyen de preuve, sauf s'il a été obtenu par la violence.

Le danger ne vient pas seulement de votre amant(e). Méfiez-vous de l'ado qui chope votre portable pour envoyer un SMS urgentissime, de la bonne copine qui vous soupçonne de coucher avec son mari, des parents qui se font du souci pour votre avenir, et des collègues malintentionnés – sans parler des inconnus qui trouvent le téléphone que vous avez oublié au restaurant et qui vont vous pourrir la vie, juste pour le plaisir.

Bien entendu, vous pouvez verrouiller votre appareil avec un code ou un schéma à points. Mais le plus souvent, le verrouillage se déclenche après plusieurs minutes – un délai suffisant

pour un espion déterminé. Par ailleurs, si votre code est votre date d'anniversaire, si c'est le même que celui de la porte de votre immeuble, ou si c'est l'année où la France a gagné la coupe du monde de foot, vous êtes vulnérable. Le schéma à points a aussi ses faiblesses: si vous ne nettoyez pas votre écran, votre doigt laisse une trace grasse reproduisant le tracé, qui sera visible grâce à une lumière rasante.

Se méfier aussi des services multi-plates-formes, si pratiques pour glisser en douceur de votre PC vers votre smartphone. Un exemple pour les possesseurs d'un téléphone Android enregistré chez Google via une adresse Gmail: si vous laissez votre compte Google ouvert en quittant votre ordinateur, un proche ou un collègue pourra, en trois clics, aller sur votre page personnelle «*Google Device Manager*». De là, il pourra localiser votre téléphone et le pister en temps réel, le faire sonner, effacer sa mémoire et même changer le mot de passe. De même, si vous avez sauvegardé vos données dans le cloud, un espion domestique pourra aussi s'attaquer à vos comptes en ligne, souvent mal protégés.

Si les choses vont très mal, votre mari jaloux pourra subtiliser votre appareil et le porter chez un réparateur pour le faire déverrouiller. Ces artisans de quartier possèdent souvent le matériel nécessaire pour casser les codes des téléphones bas de gamme ou un peu anciens, qui restent très répandus. Ils se laisseront parfois convaincre, pour 100 à 200 euros – la vérité, ça n'a pas de prix. Un réparateur du 12<sup>e</sup> arrondissement de Paris explique que, parfois, des policiers viennent le voir discrètement pour qu'il déverrouille un téléphone. Sa méthode prend plusieurs jours, mais, chez lui, on gagne du temps sur la procédure.

Dans l'univers professionnel, les risques sont décuplés. Le plus souvent, les téléphones distribués aux employés par les entreprises contiennent des logiciels permettant de prendre la main sur les appareils, et donc de savoir en détail comment ils sont utilisés. Les marchands d'équipements d'extraction de données annoncent sur Internet qu'ils les vendent «*aux services de police, aux militaires, aux professionnels du renseignement*», mais aussi aux «*professionnels de la sécurité en entreprise*» et aux «*industries de la découverte*» – une catégorie mystérieuse qui englobe différentes sortes d'enquêteurs privés. Certains groupes possèdent des appareils illicites permettant de géolocaliser les téléphones des équipes commerciales de leurs concurrents.

Mesures, contre-mesures... la surenchère semble sans fin. Les nouveaux smartphones haut de gamme chiffrent les données automatiquement, et permettent de choisir un verrou très résistant (code à six chiffres, empreinte digitale, phrase de passe...). Ils proposent aussi une fonction spéciale, qui efface toutes les données si on tape un mauvais

### Pourquoi la guerre Apple-FBI nous concerne tous

Le FBI est dans notre poche et ce n'est pas de la science-fiction. Depuis des semaines, le service de renseignement américain exige qu'Apple l'aide à déverrouiller un iPhone 5 ayant appartenu à l'un des terroristes de l'attaque de San Bernardino, en décembre 2015. Apple, soutenu par Google et Facebook, et par des dizaines de sociétés de la Silicon Valley, s'y refuse, arguant que créer un logiciel capable de contourner la sécurité d'un seul iPhone compromettrait la sécurité de tous les appareils possédant le même système d'exploitation. Une sorte de «*cancer*», a résumé le patron d'Apple, Tim Cook. En France, plus de 95% des 20 millions de smartphones vendus en 2015 fonctionnent grâce à un système d'exploitation américain: Android de Google (65%), iOS d'Apple (21%), Windows Phone de Microsoft (9%). Si l'Etat américain réussissait à obtenir des programmes de déblocage, il aurait potentiellement la main sur tous nos appareils. De nombreux

pays exigeraient sans doute qu'Apple, Google et les autres leur livrent une copie de ces procédés pour leur propre usage – judiciaire ou extrajudiciaire. Déjà, des députés français rêvent d'infliger des amendes à Apple et à Google en cas de refus d'aide à la police. Si ces systèmes de déverrouillage commençaient à circuler, des hackers pourraient s'en emparer, ou s'en inspirer pour créer leurs propres outils...

Autre inquiétude, nos smartphones envoient en continu des flux massifs de données personnelles dans le cloud, c'est-à-dire dans des centres situés le plus souvent aux Etats-Unis. Apple et Google affirment que ces données sont mieux protégées que par le passé mais, là encore, une intervention étatique pourrait tout remettre en question.

Dès lors, pour se protéger, faut-il vivre crypté? Même si vous n'êtes surveillé ni par la NSA ni par la DGSE, le plus sage est sans doute de faire attention en ce qui concerne votre vie quotidienne.

code dix fois de suite – imparable, mais les données sont perdues à tout jamais, y compris pour vous. Déjà, les polices et les services secrets du monde entier cherchent à casser ces nouvelles protections ou à les faire interdire – sans parler des hackers. Des sociétés basées en Israël et en Europe de l'Est affirment qu'elles sont capables de déverrouiller presque tous les smartphones grand public actuellement en vente dans le commerce.

#### Bannir Angry Birds

La solution la plus radicale consiste donc à s'offrir un téléphone ultrasécurisé, qui chiffrera à la fois les communications et les données stockées en mémoire. Il résistera aux interceptions à distance comme aux intrusions physiques, et sera paramétré dès l'origine pour offrir les protections maximales. Attention, les appels et les SMS ne seront cryptés que si votre correspondant possède aussi un téléphone sécurisé. Par ailleurs, vous ne pourrez pas télécharger les applis de votre choix: les petits jeux apparemment anodins comme Angry Birds, qui vous géolocalisent à votre insu, seront bannis. En France, un simple particulier ne peut pas acheter ce type de téléphone, en vertu d'un décret officiel – car c'est bien connu, les honnêtes gens n'ont rien à cacher. Pour s'en procurer, il faut être patron ou cadre supérieur, et passer commande au nom de son entreprise.

Pour ceux qui ne sont pas PDG, heureusement, il existe des solutions. Vous pouvez conserver votre vieux téléphone et télécharger une application qui cryptera vos communications via Internet, pourvu que votre correspondant possède la même. Si un intrus parvient à s'emparer de votre appareil et à l'ouvrir, vos conversations seront protégées par un deuxième mot de passe. Selon les cas, ces pare-feu ont été créés par des militants de l'Internet libre ou par des start-up commerciales installées dans des pays comme la Suisse ou la Suède, où les lois sont très protectrices.

Si vous vous contentez de demi-mesures, sachez qu'Apple, Google et WhatsApp ont aussi renforcé la protection de leurs messageries. Ainsi sur iPhone, un iMessage (en bleu, envoyé à un autre iPhone) sera plus difficile à intercepter qu'un SMS ordinaire (en vert). Il n'est jamais trop tard pour agir, mais le temps presse, car Internet n'oublie rien: même si vous vous êtes racheté une conduite depuis des années, les traces numériques de vos infidélités passées pourront être retrouvées jusqu'à la fin des temps.

**Solution la plus radicale: s'offrir un téléphone ultrasécurisé**



EMILE LOREAU POUR «LE MONDE»

## «Connement, j'ai dit à ma copine de prendre mon portable»

Laurent travaille depuis vingt ans dans les jeux vidéo, le webdesign et le marketing. Il fut l'un des premiers Parisiens à posséder un iPhone. S'il l'avait voulu, il aurait pu prendre des mesures efficaces pour protéger ses données personnelles. Pourtant, il s'est fait piéger par son téléphone. Comme un bleu. A l'été 2015, Laurent et sa copine, Christine, partent dans leurs familles respectives. Là, l'un et l'autre vivent une brève aventure avec un(e) partenaire de passage. Quand ils se retrouvent à Paris, Christine révèle tout à son compagnon. Laurent, lui, choisit de mentir. Un jour, Christine, seule à la maison, s'aperçoit qu'elle a perdu son téléphone mobile. Elle appelle donc son compagnon depuis la ligne fixe pour le prévenir. Qui lui dit de prendre son vieil iPhone. Au moment où il raccroche, Laurent se rend compte de son erreur: il a oublié d'effacer ses données. Pris de panique, il tente de supprimer ce qu'il peut à distance. Peine perdue: Christine découvre des dizaines de SMS, de mails et de photos

explicités, que Laurent a échangés avec une certaine Aline – la femme de l'été dernier. Christine se lance alors dans une vaste recherche sur WhatsApp et Facebook Messenger: les preuves à charge s'accumulent. Quand Laurent rentre à la maison, la crise est sévère. Tout en essayant de se faire pardonner, il efface les traces électroniques d'Aline. «*J'étais en plein délire, se souvient-il. J'imaginais que, s'il n'y avait plus rien, je pourrais lui faire croire qu'elle avait mal vu.*» Plusieurs jours ont passé. Après une tentative de réconciliation apparemment réussie, Christine et Laurent paressent au lit. La jeune femme a envie d'aller au cinéma. «*Connement, se souvient Laurent, je lui dis de prendre mon téléphone pour regarder ce qui se joue dans le quartier. Nouvelle erreur.*» Christine cherche AlloCiné sur Spotlight, le moteur de recherche interne de l'appareil. Mais dès qu'elle tape les deux premières lettres, un vieux message d'Aline apparaît – Laurent les avait supprimés, mais il avait sans doute mal vidé la corbeille ou le stockage

dans le cloud. «*Ce mail fantôme en a rajouté une couche; elle ne l'a pas supporté.*» Quelques semaines plus tard, Christine le quitte. Depuis, Laurent a pris quelques mesures: verrouillage par empreinte digitale, désactivation de l'affichage des messages sur l'écran d'accueil, suppression de la page «Suggestions» qui liste les dernières activités... En revanche, il ne peut pas désactiver la géolocalisation, car, sans elle, les sites de rencontres comme Tinder ne fonctionnent pas. Récemment, grâce à l'appli, il a trouvé une nouvelle compagne, et cette fois, c'est juré, il est fidèle. Tinder est toujours sur son téléphone, mais c'est sans doute un oubli.

(Les prénoms ont été changés)

### Comment limiter les dégâts ?

TROIS TÉLÉPHONES POUR CRYPTER

> **HOOX (ATOS)**  
Distribué par Orange: 1500€ HT, plus un abonnement mensuel. Réservé aux entreprises.

> **UHURU (NOV'IT)**  
350 €, plus le prix du smartphone (Samsung). Les appels audio sont chiffrés par le service Team on the Run, pour 6 € par mois. Réservé aux entreprises.

> **BLACKPHONE 2**  
799 \$, en vente libre sur Internet.

CINQ APPLIS POUR CRYPTER

> **TELEGRAM**  
Désignée par les médias occidentaux comme le canal de discussion préféré des islamistes radicaux. Envoi chiffré et anonyme de textes, d'images et de sons, à un ou plusieurs correspondants. Points faibles: les messages et les clés de chiffrement sont stockés dans le cloud. Le logiciel, en partie verrouillé, ne peut pas être audité. Gratuit.

> **SIGNAL**  
Logiciel libre fonctionnant en peer-to-peer, sans serveur centralisé. Il chiffre les messages et les appels de bout en bout, et crée à chaque session de nouvelles clés, qui serviront une seule fois. Pour Android, Signal propose aussi une application simplifiée, SMSsecure. Gratuit.

> **HOCCER**  
Application légère et discrète créée par des hackers berlinois. Elle fonctionne sans demander de renseignements personnels à ses utilisateurs. Gratuit.

> **THREEMA**  
Chiffre les messages, les appels, les fichiers multimédias, et laisse très peu de traces sur les relais Internet. 1,99 € pour iPhone, 2,49 € pour Android.

> **CRYPTTALK**  
La version gratuite permet d'échanger des SMS et de recevoir des appels audio chiffrés, mais pas d'appeler. Le service complet coûte entre 10 € et 30 € par mois, selon les options.

Pour la photo de «une», merci à Hermès, Guibert Paris, Hugo Boss, Intimissimi et Stella Luna.

The Room, escape game  
à Berlin. DAVID HEERDE

LOISIRS

# Echappe-toi si tu peux

Momie, Contagion, KGB. Vous avez soixante minutes pour vous évader d'un lieu clos et hostile. Escape games: faites vos jeux

Catherine Rollot

Un laboratoire abandonné dans une ville en quarantaine. L'épidémie a fait des ravages. Parmi les fioles et les formules, il faut trouver l'antidote à temps pour éviter le carnage. Dans la salle contagion, à L'Antichambre, à deux pas du boulevard Saint-Martin, à Paris, chacun peut vivre sa fin du monde en soixante minutes chrono. Mickaël, Louis et Joris ont préféré jouer les apprentis Indiana Jones, et s'échinent à résoudre l'énigme du Professeur Atoum, éminent égyptologue. Ils fouillent les tiroirs en acajou, soulèvent les tapis poussiéreux, parcourent les rayonnages de l'imposante bibliothèque. « Attends, je sens quelque chose. Non! Mais il est où ce code? » Le code, il leur faudra le trouver rapidement s'ils veulent s'échapper de cette pièce de 10 mètres carrés, fermée à double tour.

Ghost, Vaudou, Momie, Contagion, KGB... Le menu des *escape games* (« jeux d'évasion ») proposé ici est un brin angoissant pour le néophyte mais bien alléchant pour tous les amateurs de ces jeux d'aventure grandeur nature, nés au Japon. Louis Kerveillant et deux de ses amis ont été les premiers à importer le concept à Paris, en ouvrant, en décembre 2013, avec la franchise anglaise Hint-

Hunt, un premier *escape* près de Beaubourg. Désormais, comme partout en Europe, toute la France s'enflamme pour l'évasion en huis clos, avec une nouvelle ouverture par semaine en moyenne. Déjà près de 240 salles, de Lille à Marseille en passant par Cahors ou Bourg-en-Bresse, permettent d'échapper au spectre d'un assassin, de démasquer un agent secret ou de s'évader de la Bastille. Entre 100 000 et 300 000 euros d'investissement (principalement pour les décors et les scénarios d'énigmes) suffisent pour transformer un banal appartement ou un simple local commercial en une expérience immersive.

La cible première de cette déclinaison « en réel » des jeux vidéo, ce sont les trentenaires qui ont grandi avec consoles et PC. Revenu de son expérience vaudoue, Elliott Pizon, 28 ans, est heureux de s'être sorti, un quart d'heure avant les soixante minutes fatidiques, des griffes de la tribu sauvage qui lui réservait un drôle de rituel. « J'adore, je suis trop content, c'est des trucs que je fais dans le virtuel, et là j'y suis », s'enthousiasme le jeune ergonomiste venu avec trois de ses amis. A deux pas, dans la salle égyptienne, il ne reste que trente minutes aux trois comparses pour trouver une issue. Visiblement, leur fouille frénétique leur a fait oublier la pendule. « Avez-vous bien regardé dans tous les tiroirs? » La voix ne vient pas d'outre-tombe. Il s'agit du maître du jeu, seul lien avec l'extérieur, et garant du rythme de l'épreuve.

## L'hôpital, la cave, la prison

Sans plateau de jeu ni manettes, mais à plusieurs, ces expériences nécessitent réflexion et travail d'équipe. Les entreprises l'ont bien compris, qui sont de plus en plus nombreuses à proposer à leurs salariés des sessions « évasion ». Un public qui représente déjà « environ 20 % de la clientèle », selon Pierre-Henri Londner, le fondateur de Team Break, qui vient d'ouvrir, mi-février, en plein centre du quartier de La Défense, le plus grand *escape game* du monde. Huit salles pouvant accueillir jusqu'à douze participants sur 1200 mètres carrés, des décors dignes du cinéma pour donner envie aux cadres sup en mal de sensations fortes de « sauver le monde en moins de soixante minutes ».

Pour espérer durer, les créateurs doivent sans cesse renouveler les concepts, car il est rare qu'un adepte s'inscrive deux fois au même jeu. « Après la prison, l'hôpital, la cave..., les salles explorent désormais de nouveaux univers », remarque Nicolas Prevost, cofondateur de Labsterium, une société spécialisée dans l'univers ludique. Les décors comme les scénarios se sophistiquent. Le recours à la réalité virtuelle permet aussi d'aller plus loin dans l'expérience immersive. »

## > OÙ?

Deux cent quarante salles proposent 168 énigmes différentes. La plupart sont librement adaptées de célèbres films ou livres d'aventure. Certaines enseignes élaborent elles-mêmes leurs histoires, d'autres font appel à des sociétés qui travaillent dans le secteur de la création numérique.

## > COMBIEN?

Autour de 25 euros. Le prix est dégressif selon le nombre de participants.

## > QUI?

Entre deux et cinq joueurs en moyenne. Les enfants de moins de 12 ans ne sont généralement pas admis.

BUREAU-TICS

# Quand le desk est rayé

Nicolas Santolaria

Qui n'a pas eu un jour ce sentiment étrange, en réunion, d'entendre pour la millième fois une tirade de son chef sur les nécessités du changement et de l'adaptation, envolée presque aussi inattendue qu'une énième rediffusion de *La Grande Vadrouille*? Qui ne s'est pas dit un jour, en écoutant la sempiternelle même blague de son collègue d'en face (oui, celle de la bouteille de tequila qui traverse la route), qu'il venait d'être pris dans une faille spatio-temporelle aux allures de hoquet quantique?

Ce sentiment de répétition hyper répandu en entreprise rappelle la situation surréaliste à laquelle Bill Murray est confronté dans *Un jour sans fin*. Parti en reportage dans la bourgade de Punxsutawney, le présentateur météo revit éternellement le jour de la marmotte, fête traditionnelle américaine où le rongeur doit annoncer si l'hiver finira bientôt. En entreprise, bien entendu, tout n'est pas exactement identique chaque jour. Votre chef peut être soudain de bonne humeur parce qu'il a fait l'amour la veille, une ampoule peut avoir grillé au point de redessiner les contrastes de l'open space, et il est même possible que de nouvelles barres chocolatées sans conservateurs viennent briser la monotonie glucidique du distributeur automatique.

Assis devant le même écran d'ordinateur, vous videz les mêmes gobelets de café, tentant péniblement de faire avancer les mêmes dossiers

Mais il faut bien avouer que, mis à part ces microévénements qui restent pour la plupart anecdotiques, les jours se suivent et se ressemblent. Assis devant le même écran d'ordinateur, vous videz les mêmes gobelets de café, tentez péniblement de faire avancer les mêmes dossiers comme Sisyphe poussait son rocher. Et d'après vos statistiques, cela fait la 824<sup>e</sup> fois depuis le début de l'année qu'Olivier vient vous demander comment activer la fonction « tâches » dans Outlook.

Tout cela doit nous amener à reconsidérer en profondeur ce qu'est la vie de bureau. Derrière le prétexte fallacieux de la conquête de marchés, cette épopée immobile est en réalité une tentative de conjuration, non pas des imbéciles, mais de la fuite du temps. Chaque jour qui passe, quasi identique à celui de la veille, y est un nouveau jour de la marmotte ritualisé. Malgré les discours appelant à la « disruption », malgré la volonté affichée de casser les codes et de libérer la créativité, une grande partie du travail quotidien consiste à reproduire un ensemble de gimmicks qui sont autant de mousquetons permettant de s'accrocher à la pente savonneuse des jours qui passent. Est-ce un mal que de se retrouver ainsi coincé dans cette boucle temporelle aux allures de GIF animé? S'il est compliqué de répondre de manière catégorique à cette question, on peut néanmoins s'inspirer de Bill Murray, qui transforme cet interminable recommencement en une occasion de développement personnel, profitant de l'éternité qu'il a devant lui pour se lancer dans l'apprentissage du piano.

Puisque le temps entrepreneurial est suspendu, vous pourriez vous aussi le mettre à profit pour vous familiariser on line avec les subtilités du code informatique, vous perfectionner dans la sculpture en trombones ou, comme cet employé du service des eaux de la ville de Cadix qui a passé six années à étudier la philosophie au lieu de travailler, à vous plonger dans Spinoza. Quand le jour de la marmotte sera terminé, vous aurez fait un grand bond en avant.

**E**n envoyant le premier courriel de l'histoire, en 1971, l'ingénieur américain Raymond Tomlinson ne savait sans doute pas ce qu'il venait d'inventer. Le père de l'e-mail vient de mourir, le 5 mars, et le moins que l'on puisse dire, c'est qu'il n'a pas emporté sa créature dans la tombe. Si lui pouvait rester « toute une journée » et même « tout un week-end » sans consulter ses e-mails, avait-il confié au magazine *The Atlantic*, ce n'est pas le cas du commun des mortels.

En 2015, 205 milliards de courriels ont été échangés chaque jour d'un bout à l'autre de la planète. Plus de 2 millions par seconde. Vingt ans après les premiers « *Vous avez un message* » d'AOL (et le film du même nom de 1998), ouvrir sa boîte mail est devenu un véritable cauchemar.

Selon Radicati, firme de statistiques sur la communication électronique, dans le monde, chaque employé reçoit en moyenne 120 messages par jour et passe 28% de son temps de travail hebdomadaire à lire et à répondre à ses e-mails. Le courriel est désormais « uncool ». Les ados ne l'utilisent plus que pour les communications formelles, avec les profs par exemple. Selon une étude du Pew Research Center de 2012, les trois quarts d'entre eux textotent continuellement, alors que seuls 6% envoient régulièrement des courriels. Il s'agit néanmoins d'un désengagement en trompe-l'œil. Dès qu'ils entrent à l'université ou postulent pour un stage, les jeunes reviennent aux e-mails. Et ces « pro » de Snapchat sont alors aussi débordés que leurs aînés. « *Je reçois au moins cinq e-mails par heure. Là j'en suis à 2789 messages* », témoigne Laurel Richmond, 19 ans, étudiante à San Francisco.

#### « Reprendre le contrôle »

Selon Gloria Mark, de l'université de Californie à Irvine, les salariés américains consultent leur boîte neuf fois par heure en moyenne. Et 42% vérifient leurs courriels en vacances. Terrorisés par ce qui les attend au retour autant que par ce qu'ils pourraient avoir raté. Une boîte débordante, c'est le signe d'une existence bien remplie. Les chercheurs parlent d'« *email overload* ». Définition, selon le Future of Work Centre de Londres : « *Quand la perception qu'a l'usager du volume de ses messages excède la perception qu'il a de son aptitude à les traiter tous.* » L'impression, autrement dit, d'être submergé, déconcentré par les interruptions constantes.

Après chaque notification d'un nouveau mail, ont calculé les chercheurs, il faut en moyenne 64 secondes pour retrouver le fil de ses idées. Trop de messages, c'est moins de productivité, et un stress accru. Gloria Mark et son équipe ont étudié en 2012 le rythme cardiaque de treize civils de l'armée américaine sevrés de leurs mails. En moins de cinq jours, le niveau de cortisol, l'hormone associée au stress, était redevenu normal. Principale cause du stress ? Le sentiment qu'il faut répondre tout de suite, même si votre chef vous écrit à 1 heure du



MARIO WAGNER

ECRAN RADAR

# objet : votre vie est s@turée

Nos messageries débordent et nous en sommes les esclaves consentants. L'heure de la révolte aurait-elle sonné ?

Corine Lesnes

#### ENDIGUER LA DÉFERLANTE

##### ► TUER LES E-MAILS

Le logiciel Slack permet de dialoguer en temps réel avec ses collègues. Le risque étant que la journée se transforme en une longue conversation... Airbnb, HBO ou Sony ont recours à ce « mail killer », comme 1,7 million d'utilisateurs.

##### ► JEÛNER

De la même manière que vous buvez de temps à autre du bouillon détox pour expier vos soirées raclette, il est important d'observer des jeûnes de messagerie réguliers, comme PriceMinister, qui pratique des journées sans e-mail.

##### ► FERMER LA BOÎTE

Gérer ses e-mails en flux tendu, c'est comme tenter d'attraper une à une les sardines dans un filet dérivant. « *Il faut traiter les messages par paquets, à certains moments bien déterminés* », conseille Sylvie Azoulay-Bismuth, auteure d'*Etre un pro de l'e-mail* (Eyrolles, 2013).

matin. Nous sommes ainsi tous soumis au jeu du chat et de la souris. Le félin, c'est le service du marketing numérique. Il vous allèche avec des promos « moins 40%, jusqu'à minuit seulement ». Il vous traque. Il sait que vous avez ouvert le message l'autre jour, faiblesse coupable, il ne vous lâchera plus et ses algorithmes ne se découragent jamais.

Selon l'institut Radicati, les offres commerciales ont un taux d'ouverture de 12%. Pourquoi le consommateur tombe-t-il dans le piège ? Par envie d'évasion, explique Niraj Ranjan Rout, le fondateur d'Hiver, un logiciel d'amélioration de la productivité. « *Les gens passent leur temps à vérifier leur boîte tout en ayant l'impression de travailler, puisqu'ils sont sur leur ordinateur.* » Pour David Allen, auteur du best-seller *Getting Things Done (S'organiser pour réussir*, éd. Leduc. S, 2015), il est tout à fait possible de « *reprendre le contrôle* » de sa messagerie. Il suffit d'envoyer moins d'e-mails

pour en recevoir moins. S'abstenir de ces « mercis » qui tombent sous le sens mais qui sont répercutés aux cinquante amis de la liste de destinataires. Voire cesser de répondre systématiquement. Après tout, qui s'y sent encore tenu ? Pas ces hiérarques qui ont des raccourcis tout prêts : « Le dossier est en cours de traitement. » Ni bonjour ni bonsoir. Allez vous faire voir.

Ces solutions ne sont que pansement sur une jambe de bois. On a beau adopter le concept « *inbox zero* », classer les e-mails dans des dossiers ou les remplacer par des messages instantanés, le trop-plein global de communication ne diminue pas, et pèse sur la prise de décision, s'inquiète Kristina Lerman, de l'Institut des sciences de l'information de l'université de Californie du Sud : « *Les gens ne peuvent plus assimiler toutes les infos qui leur parviennent. Plus le volume augmente, plus ils ont recours à des raccourcis mentaux pour prendre des décisions rapides.* »

Conseil de la faculté ? Le XVII<sup>e</sup> siècle fut aussi une période « *d'hyperécriture* », explique Anaïs Saint-Jude, spécialiste de littérature française et fondatrice du programme Biblio-Tech de l'université Stanford (Californie) : « *Ce qu'on qualifierait aujourd'hui de surcharge d'information.* » Voltaire écrivait plus de dix lettres par jour. Racine se plaignait d'être débordé par son courrier en souffrance. La différence, évidemment, c'est que leurs « courriels » sont passés à la postérité.

#### CODE DE CONDUITE

## Des clics qui se perdent

Nicolas Santolaria

#### QUATRE MANIÈRES D'ÉVITER DE PERDRE SON HONNEUR (ET SON JOB)

##### ► LA COLÈRE

La communication par e-mail est d'autant plus propice aux dérapages qu'elle est à la fois instantanée et amputée de toute dimension contextuelle. Sans les mimiques et le ton de voix qui adoucissent généralement vos propos, les messages arrivent dans la boîte aux lettres du destinataire aussi secs que du bourbon sans glace. En la matière, la règle de base à respecter est donc d'éviter toute forme de précipitation. Répondre à chaud, notamment lorsqu'un message vous a blessé, est une erreur courante, presque aussi grave que de faire une queue de poisson à votre N + 1 à la cantine.

##### ► LE LAPSUS DE L'INDEX

L'éventualité de taper n'importe quoi sur votre clavier est accentuée par un phénomène propre aux messageries électroniques que l'on nomme l'apnée de l'e-mail. Lorsque l'on écrit un courriel, on le fait le plus souvent en bloquant sa respiration et tout le monde sait qu'un cerveau mal oxygéné ne produira pas la réponse la mieux adaptée. C'est ainsi que survient le terrible et redouté lapsus de l'index (« *A très bite!* »).

##### ► LA FONCTION « RÉPONDRE À TOUS »

C'est un ennemi redoutable. En 2011, Gary Chaplin, employé dans un cabinet de recrutement britannique, reçoit un e-mail de candidature également adressé à 4000 autres destinataires. Exaspéré par ce mode opératoire proche du spam, il rédige une réponse cinglante : « *S'il vous plaît, allez vous faire f\*\*\*\*e, vous êtes trop idiot pour trouver un travail, même dans la banque.* » Malheureusement, au moment d'expédier son mail, Gary Chaplin fait « Répondre à tous » et son e-mail atterrit dans les 4000 boîtes en copie, dont celle de son patron. Il sera finalement licencié.

##### ► L'ALCOOL

Enfin, le cocktail alcool + messagerie électronique + psychanalyse à ciel ouvert est à proscrire absolument. Vider votre sac par mail après deux bouteilles de cabernet-d'anjou vous promet des lendemains difficiles. Si Gmail avait inauguré il y a quelques années un « *drunk mode* » bloquant votre messagerie en cas d'alcoolémie trop prononcée, il existe désormais une nouvelle fonctionnalité sur ce même service qui permet d'annuler l'envoi de message.