

Prendre une pause

pour se débrancher ou se brancher

Par l'ACSM – Division du Québec

À l'ère des super autoroutes de l'information, rares sont les endroits où nous pouvons échapper aux courriels, cellulaires et autres téléphones intelligents. Nous pouvons être joignables en tout temps dans la rue, à vélo, en voiture, pendant les réunions, pendant les pauses, au café, au bar, à la montagne. Il est même impossible, parfois, de nous cacher : le GPS est désormais là pour nous localiser. Certains parlent de « laisses électroniques ». Que sont pour nous les médias sociaux ? Des outils de contrainte ou de liberté ? Il revient à chacun de choisir le moment où nous allumons et celui où nous éteignons ! Parfois, nous oublions que nous avons le choix, que les pauses sont possibles...

Résister à l'injonction d'aller plus vite ne coûte rien. Nous brancher nous permet bien souvent d'être en lien avec les nouvelles mondiales, avec nos amiEs, nos enfants ou nos petits-enfants disséminés à travers le monde. Nous débrancher nous permet de passer plus de temps avec la famille et les amiEs, de cuisiner, de marcher, de manger à la table et d'échanger.

Vox pop

« Dernièrement, j'avais un rendez-vous dans un café. J'ai regardé ce qui se passait autour de moi : tout le monde était à son écran. Je me suis demandé s'il était encore possible de *cruiser* dans un espace public. »

Paul

« J'étais tout ému de pouvoir avoir, dans le métro, une conversation avec une personne qui n'était pas sur son iPhone... »

Angelo

« L'autre jour, en rentrant à la maison, j'ai appris sur Facebook que ma filleule avait le cœur gros. J'ai pu tout de suite lui téléphoner et échanger avec elle. »

Jacqueline

« Une de mes amies a un nouvel amoureux. Ils se sont donné rendez-vous pour faire une promenade d'une heure. Tout au long du parcours, il a répondu à ses appels. Elle ne savait plus si c'était acceptable ou pas, mais elle était triste de la situation. »

Sophie

« Le 24 décembre dernier, à 22 h 15, mon patron m'a laissé un message sur mon iPhone. Par chance, celui-ci était éteint. »

Charles

« La semaine dernière, nous avons soupé en famille. Et mon gendre, qui est au Danemark, a pu participer au repas par Skype. On se sentait plus proche. »

Ginette

« Nous avons une amie qui est en fin de vie et nous sommes tout un groupe à la soutenir. Nous sommes dans une liste courriel, ce qui nous permet de recevoir toutes les nouvelles en même temps et de nous partager les visites. »

Angélique

« Lors d'une animation dans une école, les jeunes m'ont dit qu'ils aimeraient avoir plus de repas en famille pour échanger, mais que leurs parents étaient souvent à l'ordinateur ou en train d'écouter les nouvelles. On oublie trop souvent que c'est dans ces simples moments que les jeunes nous donnent accès à ce qu'ils vivent. »

Marilène