

Internet, mes ami.e.s, MES RELATIONS, et moi...



«Ote-toi de mon soleil !»

Diogène (413 avant J-C, 327 avant J-C)

«On en paie le prix tous les jours. Par tous les 'moi' qu'on aurait pu être si on avait utilisé notre temps différemment. On paie par des futurs possibles qui sont avortés.»

James Williams (ingénieur Google et philosophe)

Merci à l'équipe de Question Santé et aux personnes qui ont témoigné, parfois sous un prénom d'emprunt. Les citations ci-dessus proviennent d'un article écrit par Laure Andrillon : «Nouvelles technologies. Emotions danger!», publié en page Idées de Libération le 29/10/2020.



Réalisation
Texte

Question Santé asbl - Service Education permanente
Anoutcha Lualaba et Pascale Gruber/Question Santé

Graphisme

Carine Simon/Question Santé

Avec le soutien

de la Fédération Wallonie-Bruxelles

Editeur responsable

Bernadette Taeymans 72, rue du Viaduc – 1050 Bruxelles

D/2020/3543/10

Et tout à coup, **NOS MONDES** (et nos amitiés) ont changé...

Qu'Internet ait bouleversé nos vies, nul n'en doute¹. En Belgique, 87 % des ménages disposent d'une connexion Internet à leur domicile². Les ménages ayant au moins un enfant atteignent même 97 %. Pour les 85 % de femmes et les 89 % d'hommes qui, en 2018, ont régulièrement utilisé Internet au moins une fois par semaine, deux des trois activités les plus populaires ont consisté à utiliser leur e-mail (90 %) et à communiquer sur les réseaux sociaux (82 %).

Chaque année, de plus en plus de personnes lisent ou envoient des e-mails (+10% entre 2017 et 2019), utilisent une messagerie instantanée comme, par exemple, WhatsApp ou Messenger (+19 %) ou participent à des réseaux sociaux tels Facebook, Instagram, Twitter... (+11%)³. De quoi démontrer la modernité du vers de Jean de La Fontaine : «Ils ne mouraient pas tous, mais tous étaient frappés»⁴ ? En fait, comme le montre cette brochure, dans une immense majorité des cas, nous succombons volontairement aux sirènes et aux appels des Nouvelles Technologies de l'Information et de la Communication (NTIC). Mais cela n'exclut pas de se poser des questions quant à leurs conséquences sur nos vies et, en particulier, sur nos vies sociales...

Outre l'accessibilité à l'information et tout ce qui en découle, Internet est un outil de connexion dynamique. Il permet de créer – ou de maintenir – des liens directs, **des liens sociaux**. Cependant, il se révèle aussi à double tranchant. Ainsi, par exemple, tout comme il autorise aux gens éloignés physiquement de se voir ou de se parler, il peut créer de la distance quand des personnes se retrouvent ensemble. Les scènes de convives autour d'une table, dont un ou plusieurs, sinon tous, sont occupés sur leur smartphone, vous évoquent-elles quelque chose ?

Les technologies numériques ont-elles changé nos rapports aux autres ? Ne questionnent-elles pas, entre autres, la notion de proximité ? Nous permettent-elles de faire reculer la solitude et l'ennui ? Quant aux échanges facilités, créés ou procurés grâce au numérique, sont-ils toujours de qualité ? **S'agit-il de relations qui s'inscrivent dans la durée ?** Ou bien de liens artificiels, pour lesquels on ne montre qu'une partie de soi ? Ces interrogations forment la trame de cette brochure. En revanche, elle ne traite pas des dérives générées par les cyber-harcèlements⁵.

Vous êtes prêts ? Dans ce cas, clic de départ pour un monde encore en cours de création, et que chacun façonne un peu de son côté : celui des liens virtuels. Vous «likez» ?

Les liens sociaux mis à mal... Vraiment ?

Les appareils numériques offrent une multitude de possibilités pour créer ou maintenir des liens sociaux. Petit rappel. «... échanger avec vos amis, jeunes et moins jeunes, partout dans le monde, par SMS, tchat (dialogue écrit avec un correspondant en temps réel) ou par vidéo live (aussi appelée visioconférence). Sans oublier les réseaux – Facebook, Twitter, Instagram... – qui vous permettent de communiquer avec vos amis aux quatre coins du monde et de vous en faire de nouveaux !»⁶



Je te choisis un peu, beaucoup, À LA FOLIE...

Internet est un grand marché. Certains y «achètent» des fruits, d'autres y ajoutent des légumes, des fleurs et des plats cuisinés épicés. Bref, chacun y fait son choix, y compris celui de rester un peu en retrait et de ne pas tout miser sur le monde merveilleux (?) ou, a minima, assez tentant de nouvelles relations ouvertes par cet univers.

Mais avons-nous vraiment le choix de rester «en dehors» des apports de cet outil ?

Qu'en est-il de notre liberté de les utiliser, de les adopter ou pas ? Actuellement, tout ne passe-t-il pas par Internet, des liens sociaux aux liens professionnels (le télétravail en expansion ne va probablement pas réduire cette tendance), de l'éducation ou l'enseignement (une rançon du confinement lié au Covid 19) jusqu'au règlement de nos impôts et à la gestion de nos comptes bancaires, sans oublier nos achats (quelle est la dernière fois où vous avez vu un employé de banque ou bien échangé un mot avec une caissière?) ?

«Je suis devenue active sur Facebook durant mes études supérieures, raconte Suzanne. Dès 2009-2010, il n'y avait plus le choix. Sans Facebook, il était impossible de recevoir les informations relatives à l'organisation des travaux de groupe ou à celles concernant l'absence des professeurs. Plus rien n'était communiqué par mail, toutes les informations étaient publiées sur le compte FB de la classe. Ensuite, lors de ma recherche d'emploi, j'ai également été contrainte de m'inscrire sur LinkedIn. Cela m'avait été vivement conseillé par le Forem. Depuis lors, je mets à jour mon compte et je relève mes messages mais, au mieux, une fois par mois. Cependant, lorsqu'une de mes amies proches est partie étudier en Chine, j'ai aussi utilisé Skype de manière régulière : cela nous a permis de rester en contact.»



Gabrielle l'admet sans fard : «Je ne suis pas très réseaux sociaux. J'ai créé une page Facebook il y a plusieurs années de cela, mais je ne me suis jamais souciée de l'alimenter. Je ne la supprime pas parce qu'elle pourrait toujours servir, par exemple pour les émissions radio ou télévisées qui renvoient vers leurs pages Facebook. Quant aux liens avec des vieux amis et connaissances, je trouve **très chronophage le fait d'échanger sur tout**, de se raconter, de renseigner, de partager tout sur tout, etc. Cela fait peut-être partie **d'une certaine sociabilité**, mais je ne peux m'empêcher de trouver tout cela également... fatigant ? Les réseaux sociaux proposent **une manière d'être et de faire** qui ne me correspond pas. Mais je me trompe peut-être parce que je ne les utilise pas et donc ne profite probablement pas de leurs potentialités intéressantes.»

Pour Patricia, c'est «pas de Facebook, pas de Twitter... Je suis une dinosaure, et cela m'amuse de l'être, même si sur un plan professionnel, il est parfois **compliqué de snober ces canaux de diffusion**. En tout cas, j'assume le fait d'ignorer des trucs, alors que, parmi mes ami·e·s ou connaissances, tout le monde est au courant via FB. Pour les événements vraiment importants qui n'auraient été publiés que sur FB, certains de mes proches continuent à me prévenir 'à l'ancienne'».

Kate semble sur la même longueur d'ondes. «Internet, avec les moteurs de recherche Google et autres, ça m'a changé la vie car je suis curieuse : grâce à la Toile j'ai découvert plein de choses et de personnes qui ont enrichi ma vie. Mais je n'ai aucun regret de ne pas être sur les réseaux sociaux : **pour vivre heureux, vivons cachés**. Il arrive que mon homme me montre un mot ou une photo de la famille postée sur Facebook, mais je ne suis pas demandeuse plus que ça et je n'en ai pas encore senti le besoin. En revanche, grâce aux réseaux, mon compagnon peut rester en lien avec sa famille, organiser la présence auprès de leur maman. Et cela permet aussi de multiplier les contacts avec ceux qui aiment bien y être...»

Nadège est journaliste dans une agence de presse. «Je n'avais **pas envie d'être sur Twitter** et ce genre de réseaux. Et puis, un matin, alors que je sortais du métro et arrivais à la rédaction, un homme politique m'appelle. Il voulait réagir à un attentat. Sauf que j'ignorais ce dont il parlait... J'ai bafouillé en faisant semblant d'être au courant. On ne m'y a plus jamais repris : non seulement je suis sur tous les sites importants mais, à présent, j'apprécie d'être souvent **informée grâce à ces canaux**, quitte à vérifier ce qu'on y raconte...»

Quel regard porte-t-on actuellement sur ceux et celles qui ne participent pas, ou peu, au grand jeu d'Internet et des réseaux ? Les «éloignés du Net» ne sont-ils pas décriés ou stigmatisés, y compris parfois via l'emploi des appellations «générations X,Y ou Z» ? Prisés des journalistes, ces termes sociologiques catégorisent une classe d'âge : la génération X est née entre le milieu des années 60 et la fin des années 70, la Y (ou «les Millennials») a grandi avec Internet, avec des naissances allant du début des années 1980 jusqu'au milieu des années 90. Quant aux Z (comme Zappeurs...), ses membres ont vu le jour après 1995 : ils sont LA génération des smartphones et des réseaux sociaux... Celle qui a tout compris ?

La vague Internet va-t-elle emporter l'ensemble de nos relations sociales ?

Et dans ce cas, donne-t-on à tous et à toutes les moyens d'y naviguer sans encombre ?



J'y suis, j'y RESTE (et j'en profite)

Au «marché du numérique», on trouve des consommateurs qui n'ont pas tous les mêmes envies ni les mêmes attentes... Tous, cependant, mettent en avant les contacts devenus possibles grâce aux NTIC.

Joëlle «aime beaucoup utiliser Facebook qui permet de **se tenir au courant** de la vie des copains qu'on ne voit pas beaucoup. Les applis comme WhatsApp ou Messenger sont intéressantes aussi, car nous pouvons téléphoner avec la fonction vidéo et donc voir la personne, même si c'est par écran interposé. En plus, c'est gratuit via la wifi.»

Lola le confirme : «Les applications comme WhatsApp ou Messenger **facilitent les liens sociaux**. Elles me permettent de **garder le contact** plus facilement avec ma famille ou mes amis proches via des échanges de messages, parfois audio, ou des appels vidéos. Le fait de **se voir** ajoute un petit quelque chose que l'on ne peut retrouver dans un appel téléphonique classique.»

«Les applications comme Instagram ou Facebook permettent de suivre de manière plus sporadique le quotidien des personnes un peu moins proches et **d'interagir ponctuellement** avec elles, souligne Kate, qui ne les utilise pas pour autant. Ça apporte un petit plus pour entretenir des contacts avec un cercle d'amis plus éloignés.» Peu ou jamais sur les réseaux sociaux, Gabrielle utilise toutefois un peu WhatsApp, «essentiellement avec ma famille pour des échanges téléphoniques et à travers les groupes de discussion créés par les uns et les autres. Mais, même au niveau de ces groupes, je suis peu active et

je me contente de lire parfois l'une ou l'autre information. Il y a beaucoup trop d'infos et je n'ai vraiment pas le temps de m'y attarder. Mon entourage s'est fait une raison.»

Patricia, qui boude les réseaux sociaux, plébiscite cependant WhatsApp car «cela me permet **de rester en lien** avec ma fille qui habite à l'étranger et, via un groupe, avec certains de mes neveux et nièces qui vivent en France : ils-elles envoient les photos et les vidéos de leurs enfants et moi, ceux de leur grand-père et arrière-grand père, qui habite en Belgique. On a pris le réflexe de **partager des moments**, plus qu'on ne l'aurait fait par téléphone. Et puis, les fautes d'orthographe de ma nièce de 12 ans sont un vrai régal. Bref, c'est un bonheur, mais **un bonheur choisi** avec des gens que j'aime.»

Est-il encore possible de résister aux attraits des TIC ?



Et le SAVOIR-VIVRE, b...?

Qu'on les adopte avec enthousiasme ou davantage de réticence, les TIC interrogent – et bouleversent – un certain **«art de vivre et de communiquer»**, ainsi que ses codes.

Ainsi, par exemple, certains comportements en matière de relations intimes dénotent **une rupture totale** de ce qui était connu et pratiqué jusque là. Désormais – qui n'en a pas entendu parler ? –, on voit des partenaires consommés – et jetés – comme des papiers mouchoirs, via un «simple» SMS («C'est fini», «Je te quitte»). Dans les médias, il n'est pas difficile de trouver des articles destinés à guider le «largeur par texto», avec des conseils lui permettant d'agir mais «avec les formes», grâce à des phrases clés tel que : «Je n'ai pas trouvé la connexion que j'espérais entre nous. Malgré tout, tu resteras blablabla, blablabla». Evidemment, parallèlement, il y a bien sûr des histoires nouées au cœur de la Toile qui se passent et finissent bien (ouf !).

Mais l'amour (ou les relations amoureuses) n'est pas le seul domaine à avoir été revisité. Kate est très claire sur les limites de son utilisation des SMS. «Pour moi, c'est pour dire : «Il n'y aura pas de réunion» ou bien «Je ne serai pas là ce soir». Pourtant, constate-t-elle, **«dans les mœurs, les pratiques sont différentes**. Je l'accepte, même si cela peut parfois me choquer. Récemment, mon neveu m'a annoncé la naissance de son fils par SMS. Je lui ai répondu de la même manière car je m'adapte à la 'jeune génération' et me comporte envers elle comme elle le fait envers moi. Néanmoins, lorsqu'un ami m'a prévenu par SMS de la mort de sa soeur, j'ai été surprise. Je savais que la disparue lui était très proche. J'ai donc décidé de lui téléphoner, plutôt que de lui répondre par un simple SMS. Lorsqu'il

m'a prévenu d'un autre décès, d'une personne qui lui était moins proche, j'ai répondu par simple SMS au message.» Il y a quelques années, Kate a rompu avec une de ses meilleures amies après avoir reçu son **mail adressé à un groupe** pour lui souhaiter une bonne année. «Cela m'a fait tellement mal...»

Pour quelles raisons optons-nous pour des SMS ou des messages collectifs dans de nombreuses situations de vie ? Pour «gagner du temps» ? Pour toucher le plus grand nombre d'amis ou de connaissances ? Pour éviter de parler de situations gênantes ou douloureuses ? Parce que tout le monde le fait ? **Mais ne risquons-nous pas, ainsi, de nous éloigner de ceux qui comptent, et, parfois, de les blesser ?**

Les réseaux sociaux comblent-ils nos besoins d'être en lien ?



Jamais SEUL·E avec ma *tablette* (quoique...)

Selon une étude britannique réalisée par l'agence britannique de marketing numérique Tecmark, nous consulterions notre smartphone 221 fois par jour, soit plus de 1500 fois par semaine. Au quotidien, ce petit outil capable de presque tout nous occuperait pas moins de 3 heures et 16 minutes, toujours selon la même étude.

Les NTIC nous désocialisent-elles ? Pour cette raison, devrions-nous les craindre ?

«Les gens sortent moins, ils restent devant leurs écrans, ce n'est pas la vraie vie, on dirait des zombies...»⁷. « Internet nous transforme en fantômes »... Ces arguments sont souvent avancés par les détracteurs d'Internet.

Lorsque nous sommes interrogés à propos des différents outils de communication numérique, au-delà de l'évocation d'un rapprochement entre personnes éloignées physiquement, souvent, il est également très vite question de l'isolement et/ou d'une diminution des liens sociaux auxquels ils peuvent conduire. On pense alors volontiers aux adolescents et aux adultes qui, plongés complètement dans le monde virtuel n'entretiennent plus – ou très peu – de contacts réels avec leur entourage. Fantasma ou réalité ? Malheureusement, ces histoires-là arrivent...

Sans aller jusque là, Suzanne constate qu'avec le temps, sa faible utilisation des réseaux sociaux et autres applications lui a fait perdre de vue plusieurs amis et connaissances. «Les TIC peuvent augmenter l'isolement et favoriser des tendances casanières ou être à la source d'états psychologiques patho-

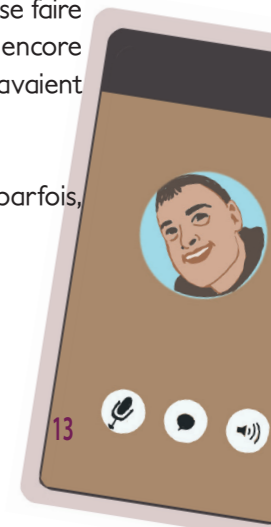
logiques et inédits», ajoute-t-elle. De son côté, Joëlle rappelle que « les relations ne sont que virtuelles : parfois, les personnes sont séparées par de longues distances et, si on a besoin d'aide, ... il n'y a **personne tout près.**»

Au quotidien, dans combien de familles, dans combien de couples, certains membres ne déplorent-ils pas que l'autre – ou les autres – passe du temps sur les réseaux et les applis **au détriment d'activités ou d'échanges à vivre ensemble** ? Comme le remarque Gabrielle, «Je connais aussi des personnes qui se plaignent de ne pas avoir vu untel ou untel depuis longtemps et qui, quand cette personne est là, ne peuvent s'empêcher de regarder ceci ou cela sur leur téléphone. Ah, technologie quand tu nous tiens !»

En fait, **Internet peut marginaliser**, «dedans ou dehors », souligne un intervenant. Plongé dans le virtuel, les liens avec le monde réel et avec les autres risquent de se distendre au point d'isoler. Quant à **l'absence de connexion Internet**, elle conduit aussi, d'une certaine façon, à l'isolement. «Avec le(s) confinement(s), une grande partie des activités (de la vie quotidienne, professionnelles...) a dû se faire en ligne, rappelle Gabrielle. Des personnes se sont vraiment trouvées isolées ou davantage encore qu'elles ne l'étaient déjà. Des citoyens ont été coupés des autres et de la société parce qu'ils n'avaient pas l'équipement et/ou les compétences nécessaires.»

La conclusion de Kate «**Les réseaux sociaux n'empêchent pas la 'seul-itude'**. Au contraire, parfois, ils la rendent plus évidente».

Le numérique supplante-t-il nos relations non virtuelles ?



JE TISSE, tu tisses, il·elle tisse (du lien)

Selon le chercheur genevois Nicolas Nova⁸, à qui on demandait si le smartphone allait se substituer aux relations sociales, «le fait de signaler qu'une technique remplace les relations sociales est **une vieille histoire**. C'est une accusation que l'on a prêtée au téléphone en son temps. C'est une manière réductrice de voir les choses, puisque les usages des applications sur le smartphone (des réseaux sociaux aux SMS, en passant par des jeux vidéo collectifs ou des applications de rencontre) témoignent plutôt de **la multitude de relations sociales** qui passent par là. Par contre, et c'est là l'enjeu intéressant, c'est de comprendre comment ces relations entre individus évoluent du fait de ces usages. Comment par exemple le fait d'avoir littéralement les autres à portée de main peut entraîner des relations par moments plus intenses, par moments plus légères... Et l'on se rend compte qu'il n'y a pas de règle générale. C'est plutôt, comme je le décris dans mon ouvrage, **une transformation des manières d'être ensemble...**»⁹

Quel est l'état de nos relations sociales ?
A quoi ressembleront-elles demain ?



Une BELLE bande de Narcisse

Cherche-t-on les autres à travers les NTIC... ou bien se cherche-t-on ? Outre-Atlantique, tout un courant de recherche se penche sur **nos vies happées par le reflet de nos écrans...** comme le Narcisse de la mythologie grecque.

Dans «Les Métamorphoses», le poète latin Ovide raconte comment un jour, sans l'avoir voulu, Narcisse, ce jeune homme d'une grande beauté, a surpris son reflet dans l'eau d'une source. Aussitôt, il en est tombé amoureux, au point de se laisser mourir de langueur en se contemplant...

Tel Narcisse – mais des Narcisse de la «tech culture» –, serions-nous «fascinés par ces autres reflets que sont les selfies, les réseaux sociaux, les statistiques d'applications mesurant toutes sortes de performances, interroge Laure Andrillon dans un article paru dans Libération¹⁰. Les technologies nous ont-elles changés, influençant jusqu'à **nos sentiments les plus intimes**, comme la solitude, l'ennui, l'émerveillement ? Alors que nous pensons que ces outils sont à notre service, risquons-nous de devenir leurs serviteurs ?».

Dans le livre Bored, Lonely, Angry, Stupid¹¹, Luke Fernandez (professeur d'informatique) et Susan Matt (professeure d'histoire), tous deux chercheurs à l'université d'Etat de Weber, dans l'Ohio, soulignent que certaines technologies ont contribué à aiguïser notre narcissisme bien avant l'apparition des smartphones et des réseaux sociaux : le miroir et la photographie en font partie. Les téléphones, puis les radios ont à leur tour été présentés par ceux qui les vendaient comme des armes anti-solitude et anti-

ennui, et il en a été de même pour la télévision et la voiture. «**Cette ode au divertissement** est la même qui perdure aujourd'hui dans la promotion des smartphones. A une différence près, expliquent les chercheurs : **cet «objet connecté» est bien plus invasif**, s'invitant dans nos maisons et partout où nous allons, s'immisçant dans le moindre moment de vide (salle d'attente, ascenseur, embouteillages...). Narcisse prenait plaisir à se regarder au point de renoncer à toutes relations avec les autres, alors que le plaisir du Narcisse moderne est **dépendant du maintien de ces liens sociaux avec autrui**», poursuit Laure Andrillon. Question : jusqu'à quel point cette dépendance n'est-elle pas un facteur d'anxiété ? **Etre privé, exclu ou banni des réseaux ne serait-ce pas, pour beaucoup, la punition ultime ?**

Nos «amis virtuels» sont-ils devenus indispensables ?
Et parfois encore plus que les autres ?



Les relations COLLÉES/SERRÉES gardent la cote

Le numérique nous promet un monde fait d'amis (à accumuler sur Facebook ?), de connaissances, de personnes impliquées dans les mêmes combats, dans les mêmes passions ou les mêmes activités que soi...

Kate le dit clairement : «Je ne cherche pas à avoir de nouveaux copains/copines. Je n'en vois pas l'intérêt. Je veux **des contacts qui tiennent la route**. Je n'ai pas de temps à perdre. Or on peut créer sur Internet des liens non superficiels. C'est le cas, par exemple, lorsque l'on rencontre des gens sur des forums ou des groupes, des communautés qui s'intéressent aux mêmes choses que soi ou partagent les mêmes combats et les mêmes valeurs. Même si on sait qu'on ne les verra jamais.»

«Pour moi, Internet a **changé les liens sociaux**, constate Joëlle. On y retrouve des personnes perdues de vue depuis longtemps et on garde le contact avec la famille et les amis éloignés. Le point négatif, c'est que c'est virtuel. Donc pas de bisous, pas de câlins. Au niveau des liens qu'on crée, cela dépend des personnes. Et ce ne sera jamais d'aussi bonne qualité que les relations 'physiques'. Malgré tout, pour les personnes isolées, cela peut les aider à créer des liens, à trouver des personnes de leur ville, quartier, rue et, pourquoi pas?, à les rencontrer physiquement.»

Suzanne constate que «dans notre société où chaque minute compte et où le temps libre est lui aussi régi par des principes de performances, les TIC peuvent se révéler être un espace d'expression et de maintien du lien social déjà existant. Mais je ne pense pas qu'elles permettent de créer de nouveaux

liens durables **sans passer par une rencontre physique** à un moment donné.» Quitte à ce que cette dernière change tout ?

«Pendant des mois, ma belle-soeur et mon beau-frère n'ont juré que par un couple vivant en France qu'ils avaient rencontré sur les réseaux, et avec lequel ils semblaient tout partager. La 'lune de miel' s'est achevée brutalement, lorsqu'ils ont eu l'idée de se rencontrer pour un WE. Exit les meilleurs amis du monde... En revanche, juste avant un voyage au Japon, une de mes amies a créé un lien avec une expat' vivant là-bas. Sur place, elles ont vécu une belle rencontre et depuis lors, elles sont restées en liens étroits», raconte Patricia.

Si les amitiés virtuelles se révèlent parfois décevantes, en est-il toujours autrement des autres? Selon Gabrielle, «Les nouvelles technologies permettent de créer du lien de qualité quand leurs utilisateurs gardent cet objectif dans leur viseur et/ou s'ils le veulent. C'est donc comme pour les liens qu'on peut avoir dans la vie réelle. Mais je me demande si, en restant uniquement numérique, un lien peut rester de qualité dans le temps. Ne faut-il ou ne faudrait-il pas un contact réel, hors ligne, en soutien ?»

Sommes-nous prêts à ne vivre (et à nous satisfaire)
que des liens virtuels ?

Le Covid-19 enfonce le clou

Pour beaucoup, la crise du Covid-19 a changé la donne. Ceux qui le pouvaient ont **télétravaillé**, les enfants ont fait **l'école à la maison**, les amis se sont retrouvés en **apéro-skype**, **les consultations médicales** se sont tenues **à distance**, etc. Les solutions numériques ont été très importantes pour nous permettre de faire face, et souvent, elles ont constitué une aide importante et appréciée...

En matière de liens sociaux, de nombreuses initiatives nées durant la crise sanitaire ont démontré que **l'intérêt collectif** restait au cœur des préoccupations de très nombreuses personnes. **Les plateformes de solidarité numériques** ont permis à des citoyens volontaires d'apporter leur aide à d'autres, souvent des voisins âgés ou moins autonomes par exemple. Les services rendus via ces plateformes ont pris différentes formes d'entraide : achats et/ou livraison de médicaments, d'aliments, rendez-vous pour sortir le chien... «ou simplement être présent via un coup de téléphone, un appel vidéo pour rompre l'isolement», ainsi que l'indique une des présentations de la plateforme solidaire «IMPACTDAYS», dédiée au volontariat au niveau local et mise à la disposition des communes et des communautés¹².

A côté de cette initiative, on peut aussi citer **les plateformes** telles que «BrusselsHelps», «Covid-Solidarity.org» ou encore «Solidare-it!» (créée par des citoyens bruxellois dynamiques), «#coronasolidarité» (pour faciliter la réalisation d'actions de solidarité par la communauté universitaire de l'ULB). Côté wallon, **des outils de solidarité** similaires ont vu le jour : «solidaire.aviq.be», «Arlon Solidaire», etc.

D'autres encore ont émergé avec l'objectif de proposer une entraide entre parents d'élèves, pour soutenir les commerces de proximité (restaurateurs de son quartier, fermiers et producteurs locaux...), etc.

Un autre beau projet mérite d'être rappelé : celui d'un vétéran britannique de 99 ans qui a décidé de faire le tour de son jardin pour récolter des fonds pour l'hôpital public. Son projet, prisé par les réseaux, a permis de récolter non pas les 1000 livres sterling espérées, mais plus de 30 millions¹³ !... D'autres initiatives plus traditionnelles d'entraide ont continué ou ont vu également le jour durant la crise sanitaire.

Peut-on affirmer que les technologies numériques ne font que contribuer à l'individualisme, au détriment du collectif ?



DES LIENS pour aujourd'hui et pour demain

La crise sanitaire liée au Covid 19 a boosté l'accélération du virage numérique. Le coronavirus et la (probable) perspective d'autres crises à venir vont-ils nous inciter à réfléchir aux moyens de développer **un lien virtuel de qualité** ? Dans une société qui se digitalise à grande vitesse, cet enjeu est d'importance. Il en va certainement de la santé mentale de tous mais, plus encore, de celle des personnes les plus vulnérables (socio-économiquement et socio-culturellement).

Lors des confinements, les TIC ont permis à beaucoup de rester en lien, de continuer à se sentir utile (y compris en partageant ses recettes de cuisine, comme Joëlle), et de poursuivre une certaine forme de liens sociaux et amicaux, «malgré les buggs et les coupures qui perturbaient les apéros en visioconférences», sourit Lola... Mais ces liens virtuels, mis à l'honneur lors de la crise du Covid 19, ont aussi parfois révélé leurs limites, leurs mirages, leurs risques, les manques qu'ils créent ou pourraient créer en nous...

Alors que la crise sanitaire s'éternise, combien d'entre nous ne rêvent pas de retrouver les membres de leur famille, leurs amis et collègues... comme avant ? Combien se languissent de **se voir, se parler, se saluer, s'embrasser, se toucher**, effectuer tout ce que nous avons l'habitude de faire ensemble sans que plane l'ombre d'un virus potentiellement mortel ?

Echanger via les applications de messageries, par visioconférences, maintenir simplement le contact par un des nombreux moyens de communication actuels dénote certainement un immense progrès. Mais ces canaux peuvent-ils suppléer aux liens procurés par nos cinq sens ? Et, surtout, sommes-nous condamnés à être **pris entre ces deux feux** sans y trouver une harmonie ?

Comment préserver (ou développer encore)
nos relations sociales et amicales ?

1. Voir la brochure : *En quoi le numérique a-t-il changé notre vie ?* (Question Santé, 2020)
2. Selon le *Baromètre de la société de l'information* (2019), SPF Economie, PME, Classes moyennes et Energie. Tous les chiffres cités dans ce paragraphe émanent de ce Baromètre.
3. Selon le *Baromètre citoyens 2019* de l'Agence du Numérique (AdN).
4. In *Les animaux malades de la peste*, Jean de La Fontaine.
5. Voir la brochure : *Cyberharcèlement : petits meurtres entre amis* (Question Santé, 2016)
6. «Maîtriser le numérique pour mieux vivre avec son temps», sur <http://www.pourbienvieillir.fr/>.
7. «L'évolution des relations sociales avec Internet», Therman (11/07/2017). <http://nooblic.fr/levolution-relations-sociales-internet/>
8. Nicolas Nova est socio-anthropologue franco-suisse et professeur associé à la Haute Ecole d'art et de design de Genève. Il est l'auteur de *Smartphones, une enquête anthropologique* (Metispresses).
9. GARROFE Cédric, «Notre rapport compulsif aux technologies numériques, dont le smartphone, est aussi lié à nous-mêmes» (04/07/2020), sur <https://www.letemps.ch>.
10. «Nouvelles technologies. Emotions danger!», page Idée, Libération (29/10/2020).
11. Harvard University Presse, 2019, non traduit.
12. «#NotreCommuneSolidaire», sur <https://www.impactdays.co>.
13. «Érigé en "héros", un Britannique de 99 ans collecte 20 millions de sterling pour les soignants» (17.04.2020), sur https://www.rtf.be/info/societe/detail_erige-en-heros-un-britannique-de-99-ans-collecte-20-millions-de-livres-sterling-pour-les-soignants?id=10484640.

Pour aller plus loin, nos autres brochures sur des thèmes apparentés :

- Paroles sur... les applis santé (2017) - Collection Droits des patients, paroles des usagers
- Cyberharcèlement : petits meurtres entre amis (2016) - Collection Exclusion-Inclusion (uniquement en téléchargement - version papier épuisée)
- Sites de rencontres - Supermarchés de l'amour (2015) - Collection Marchandisation

Merci Internet ! Grâce à la Toile, on peut retrouver, avoir, se faire (et garder) des amis à Cuba, à Panama ou à Palavas, jouer au scrabble avec un adversaire vivant à Canberra, dénicher un nouvel amour à Manama, monter un réseau solidaire où que l'on soit...

Les Nouvelles Technologies de l'Information et de la Communication (NTIC) ont changé nos relations et nos manières d'être en lien. Ce phénomène est loin d'être anodin : tout le monde ou presque (et malheur à ceux qui ne suivent pas le rythme ?) envoie des e-mails, utilise des messageries instantanées, communique via les réseaux sociaux...

Faut-il se méfier ou se réjouir du développement de ces relations, ces amours, ces amitiés, ces liens virtuels ? Risquent-ils de supplanter nos manières d'être avec les autres et de partager avec eux ? Offrent-ils, au contraire, de magnifiques opportunités de développer des actions collectives ?

En leur temps, le téléphone, puis, la radio et la télé avaient été accusés de nuire à nos liens sociaux. Avec les NTIC, qui s'immiscent partout dans nos vies et dont nous dépendons tant, l'accusation serait-elle fondée ? La parole est aux accusateurs, aux défenseurs... et à tous ceux qui hésitent ou qui s'interrogent.

Cette brochure s'adresse à tous les publics.
Elle est téléchargeable sur le site www.questionsante.org
Edition 2020