

## **Interview sur le réseau social Diaspora\*/Framaphère paru sur le blog Nous sommes tous des graines (aujourd'hui fermé) le 8 février 2016**

Voici maintenant 3 mois que j'ai quitté le fameux réseau au "f" bleu: un petit bilan s'impose, bilan que je souhaite partager avec vous.

Bien évidemment, ces réflexions sont uniquement le fruit de mon propre cheminement, nullement un jugement porté sur les personnes qui ne partagent pas mon point de vue.

Le départ

Facebook était le seul réseau social que je fréquentais. J'ai également un compte Pinterest que je ne consulte que très rarement, juste en cas de projet artistique.

Déjà deux fois auparavant j'avais désactivé mon compte. Le résultat d'un certain ras-le-bol de cette **connectivité à outrance**, un certain **malaise** par moment. Je regrettais qu'une grande partie de mes interactions sociales se fassent par écran interposé, un peu à la va-vite, à coups de petits commentaires et de pouces levés.

En 2014, ce qui m'a mis la puce à l'oreille, c'est quand j'ai appris qu'un ami proche était désormais en couple... suite à son changement de statut ! Beaucoup de questions sont parties de là.

Bien sûr, j'ai eu l'occasion de faire de **belles rencontres** via ce réseau, rencontres que j'entretiens par email, par courrier postal ou même en chair et en os. Par ailleurs, j'ai pu froter mon esprit à une **très grande variété d'informations**, pour la plupart émanant de sites d'informations alternatifs ou de blogs engagés. La richesse en diversité des personnes avec qui j'échangeais m'ouvrait un monde parfois inconnu, parfois incompris qui ne cessait de me surprendre, de ragaillardir mon engagement, de me pousser à m'interroger. De **belles bases** ont été posées grâce à cela, accompagnées de **quelques sites ressources** que je garde précieusement sous la main. **Et je remercie grandement celles et ceux qui ont échangé avec moi par ce biais.**

Puis, en 2015, vint la crise des réfugiés. Le drame de Lampedusa. Et le début d'un flot continu d'informations de tout bord, du très positif et engagé, aux réflexions profondes, en passant par les partages de trop populistes de la presse et les dérives fascistes (heureusement peu nombreuses!).

Travaillant majoritairement sur mon ordinateur, j'étais **constamment connectée** à tout cela, **peinant à prendre du recul**, me sentant par moment **oppressée par la densité d'informations** qui arrivait constamment, du nouveau à chaque rafraîchissement de page.

Et j'ai choisi de dire **stop**. Non pas, cette fois-ci, en désactivant mon compte, le laissant en suspens, prêt à reprendre du poil de la bête dès que je changerais d'avis – avec un petit message "Heureux de vous revoir!".

**Non.**

Cette fois-ci, j'ai tout supprimé, sans rien archiver. Une **table rase**, conservant simplement les échanges avec quelques personnes.

Conséquences

Soyons honnêtes, j’appréhendais un peu ce départ brutal, qui effaçait toutes traces de mon passage. Un petit passage par le néant.

Au final, je n’ai ressenti que du **soulagement**.

**Effacée**, immédiatement, l’envie d’aller “**juste faire un petit tour de quelques secondes**” sur ma page.

**Envolé** le **besoin de savoir** maintenant, là, tout de suite, ce qu’il se passait.

**Disparue**, cette envie incroyable de **vérifier si quelqu’un avait pensé à moi** en m’envoyant un message, laissant un commentaire sur un partage.

Concernant cette dernière phrase, c’est quelque chose que j’avais découvert peu de temps avant: j’étais en partie **dépendante de ce réseau pour me sentir valorisée, appréciée**. Un constat assez effrayant... Finalement, force est de constater que, d’après mon soulagement, j’attendais surtout une **sorte d’assentiment sur mon comportement en général**, venant des autres. Que mes idées, mes valeurs, ma cohérence soient validés.

Je ne pense pas être la seule à passer par ce souci existentialiste, exacerbé par les divers réseaux sociaux. En prenant du recul, j’ai pu retrouver une **certaine force intérieure** capable de m’épauler dans le quotidien, m’affranchissant (en partie) du **jugement extérieur**, veillant à ce que je ne vois en lui qu’**un regard sur les actes et comportements, non pas sur ma valeur de personne**. Soyons franc, cela prend du temps et je travaille toujours beaucoup là-dessus.

En dehors de tout cela, qu’a donc changé mon départ de Facebook?

Commençons par le positif.

*1° Attention et concentration, le retour*

Qui, parmi celle et ceux travaillant sur ordinateur régulièrement, ne passe pas en coup de vent vérifier son fil d’actualité, ou les nouveaux tweets? “**Juste quelques instants**”.

Au départ, avec mon compagnon, nous avons instauré un système de mot de passe pour filtrer certains sites qui pourraient venir **perturber notre concentration**. Cela a marché un temps, avant de tomber à l’eau.

Depuis que j’ai supprimé mon compte, le **gain de concentration** est impressionnant. Peu d’idées et d’envies parasites viennent perturber mon esprit lors d’une tâche.

**Je travaille plus vite, mieux et avec plus de plaisir**. Entre deux tâches, pour me pauser quelques minutes, soit je vais me préparer un thé, soit j’essaie de colorier un peu les fresques de mon tapis de souris (un semainier avec dessins à colorier, très sympathique!). **Cela me permet de vider mon esprit sans commencer à me perdre dans les méandres d’internet**.

Deux articles ont récemment croisé mon chemin, attirant mon attention.

Le **premier** a été découvert par le biais la revue du web de Pauline, sur son blog “[Un invincible été](#)”. L’histoire de cet américain **incapable de se concentrer suffisamment pour lire** est véritablement interpellante. Au cours de son récit, j’ai appris que **la découverte d’informations nouvelles génère la production de dopamine, un neurotransmetteur lié au bien-être**. L’accès

constant à des réseaux (ou aux emails) où à chaque passage du neuf est présent peut donc vite entraîner une **addiction**, ces visites s'accompagnant de décharges de dopamine. On devient accro au neuf, et on en veut toujours plus!

C'est un [article du blog américain Zen habits](#) qui a mis le doigt sur une autre situation interpellante. Lorsque l'on travaille, arrivent des moments où l'on se trouve confronté à **des situations d'inconfort**. Un manque d'idées pour rédiger, un test statistique qui plante sans qu'on en comprenne la raison, un petit passage à vide. **Face à la frustration engendrée, l'accès aux réseaux sociaux peut agir comme un baume réparateur**: on se calme en découvrant des nouveautés qui occupent notre esprit et l'apaisent via l'agréable flux de dopamine. Au lieu de nous poser calmement face au problème, de prendre un peu de recul, **on zappe vers autre chose de plus valorisant, de plus occupant, de plus confortable**.

**Accepter l'apparition d'un inconfort, le gérer et persévérer face à lui n'est pas chose aisée** et je pense avoir encore du pain sur la planche avant d'être satisfaite de cette gestion du travail!

### *2° Mieux maîtriser son temps*

Ces **petits bonds fugaces** pour vite vérifier mon compte, certes courts mais fréquents, finissaient par me prendre du temps. Non pas forcément en temps passé effectivement sur le réseau, mais **cette interruption dans une tâche me redemandait du temps pour me reconcentrer !**

Désormais, quand je souhaite lire quelque chose pour me détendre, **je tente de le faire de manière consciente**, pas simplement en coup de vent automatique.

De manière général, j'ai **drastiquement réduit l'usage de mon ordinateur en dehors du travail** (je n'ai pas de smartphone). J'y travaille déjà plus de 8h par jour, une fois rentrée chez moi j'ai envie de me passer d'écran. **Et le gain de temps fut radical!** Les rares fois où je me connecte, je constate très vite qu'au-delà de la tâche ciblée, **j'erre un peu sur la toile, perdant rapidement 20-30 minutes** que j'aurais pu passer à lire, jouer du piano, faire du sport ou passer du temps avec mon amoureux.

**Prendre conscience de ce temps passé à zapper les nouveautés et s'occuper de manière passive est difficile**, mais dès qu'on tente de redresser un peu la barre, on récupère rapidement du temps de qualité, que l'on peut consacrer à une activité qui nous tient réellement à cœur.

### *3° Appréhender l'information différemment*

L'information, le point délicat de mon départ de Facebook. Mes **sources principales** s'y retrouvaient, étaient **accessibles toutes ensemble**, me permettant de prendre le pouls de l'actualité.

Avec le recul de la déconnexion, **je ne regrette nullement mon choix**.

Pour les **informations habituelles**, je lis le **journal** et visite de temps en temps les **sites internet des journaux belges**, juste pour garder le contact avec ce qui se passe. Bien que moins alerte, je ne me sens ni dépaysée, ni dépassée.

C'est au niveau des **informations « alternatives » ou des sujets qu'il me tient à cœur d'approfondir que mes canaux d'informations ont changé**.

Je m'étais trompée : j'étais peut-être plus « au courant » en lisant régulièrement les posts de mon fil d'actualités, mais je ne les comprenais pas mieux pour autant. **Il ne s'agissait finalement que d'un savoir superficiel.**

Désormais, je m'oriente plus vers **des magazines ou des journaux un peu particuliers** (je vous en reparlerai dans un prochain article), ou bien vers la lecture d'ouvrages (comme [« L'âge des low tech »](#)) qui finalement, **me permettent mieux de cerner les enjeux.**

Du **recul** donc, puisque le support papier permet plus aisément au **rationnel d'analyser**, et une **moindre quantité pour une meilleure qualité.**

Ce départ cependant ne se solde pas uniquement par du positif.

Sans Facebook, j'ai un beaucoup moins bon aperçu de ce qu'il advient de **mes amis**. C'est assez triste à admettre d'ailleurs. Néanmoins, j'estime que **si la prise de nouvelles se cantonnait à survoler passivement leur page, ce n'était pas forcément un meilleur témoignage d'attention...** Reste que cela me manque, parfois, de ne pas savoir comment cela se passe pour eux, même si j'essaie de les voir régulièrement malgré les distances qui nous séparent. Un certain **dépit** donc, que côtoie une **incompréhension face à l'évolution de nos relations sociales qui doivent presque passer par les réseaux sociaux pour se maintenir.** Un des points positifs dans ce constat, c'est que je me décarcasse un peu plus pour qu'on puisse prendre un verre autour d'un jeu de société!

Également, Facebook se révèle être un chouette **outil pour organiser des événements**, et à 3 mois de notre mariage, je me dis qu'un compte aurait pu m'être utile pour orchestrer tout cela ! Heureusement, mon amoureux veille au grain

3 mois sans réseau donc, et **aucun regret pour mon départ !**

Néanmoins, si c'est le cas actuellement, il se peut que, plus tard, je vienne à **changer d'avis.**

Pour des **raisons éthiques**, je ne souhaiterais pas recréer un profil sur Facebook. Un lecteur avisé m'a récemment parlé du réseau [Diaspora\\*](#), [un réseau social libre.](#)

#### ~Interview~

Pour en savoir un peu plus, j'ai posé quelques questions à **Catherine**, du beau et enrichissant blog [« La marmotte chuchote »](#) à propos de cette alternative.

Je vous laisse découvrir l'interview, éclairée par son propre parcours dans l'univers du libre et ponctuée de références pour approfondir la question. Je la remercie donc vivement pour le temps qu'elle a dédié pour répondre à mes interrogations

**Catherine, utilises-tu différents types de réseaux sociaux en ligne?**

Je suis inscrite sur Facebook, Twitter et Diaspora\*. J'ai essayé aussi Pinterest mais je n'ai pas accroché.

**Qu'est-ce qui t'a incité à t'inscrire sur les réseaux sociaux en ligne? Quel(s) usage(s) en fais-tu? (privé, pour le blog, pour maintenir des contacts,...)**

Avant d'avoir un blog, je n'étais pas inscrite sur les réseaux sociaux. Depuis que j'ai ouvert mon blog il y a un peu plus d'un an, j'ai un compte Facebook et Twitter pour partager mes publications

et avoir des informations sur les thèmes qui m'intéresse. Plus récemment, j'ai découvert **Diaspora\*** (<https://framaspHERE.org/>). En fait, je ne fais pas d'usage privé des réseaux sociaux. Je ne m'en sers que pour mon blog.

### **A quelle fréquence les consultes-tu/ partages-tu des choses dessus?**

Depuis quelques temps, j'essaie de diminuer ma fréquence d'utilisation. J'ai d'ailleurs enlevé l'appli Twitter de mon smartphone. Cela m'évite de vérifier toutes les 5 minutes s'il y a quelque chose de nouveau. En général, je me connecte 2 à 3 fois par jour et pas plus de 25 minutes à chaque fois. Le but est d'y rester moins d'une heure par jour. Il m'arrive aussi de ne pas me connecter de la journée ou pendant un week-end, par exemple.

Je partage essentiellement mes nouveaux articles du blog. Je relaie aussi des informations que je trouve intéressante en lien avec les thématiques de l'environnement.

### **Comment as-tu découvert Diaspora\*?**

J'ai découvert Diaspora\* par l'intermédiaire de la campagne « [Dégooglisons Internet](#) » de l'association Framasoft. Le but est de proposer des alternatives libres aux services offerts par les entreprises comme Google, Facebook, Apple ...

### **Pourquoi t'y être inscrite?**

Tout d'abord, je voulais découvrir un réseau social qui est plus éthique que Facebook. J'ai toujours trouvé difficile de paramétrer Facebook correctement. Je ne sais pas, encore aujourd'hui, ce que fait Facebook de mes données et où elles sont stockées. Je ne comprends pas non plus la hiérarchie des posts sur mon fil d'actualité.

### **Que peut-on rencontrer comme fonctionnalités dans Diaspora\*?**

Tu peux publier des informations en mode public ou mode restreint (famille, ami-e-s, connaissances). Tu peux aussi commenter, aimer, repartager les messages de ton flux, suivre des personnes ou des tags ou connecter Diaspora\* à Twitter par exemple.

L'interface est très minimaliste et claire. Tu as accès aussi à des tutoriels pour commencer car certaines fonctionnalités ou façons de faire sont très liées à la communauté du libre.

Quand tu t'inscris, on t'invite à poster un message type pour dire que tu es nouveau et les autres utilisateurs te souhaitent la bienvenue. Du coup, tu es très bien accueilli.e. Ce n'est pas anonyme.

### **Y-a-t il des fonctionnalités que tu n'y trouves pas, qui te semblent manquantes?**

Pour l'instant, la configuration de Diaspora\* me convient très bien, même s'il existe de nombreuses discussions pour ajouter des fonctionnalités. Je ne suis pas une grande adepte de Facebook donc je pense que certain-e-s peuvent être dérouté-e-s par Diaspora\*.

### **Quels sont d'après toi les atouts de Diaspora\*?**

Le principal atout de Diaspora\* est la protection des données comme c'est très bien expliqué [ici](#).

De plus, les informations que j'y trouve sont très différentes. Sur Diaspora\*, il y a beaucoup de discussions et de débats (pour ceux que je suis) sur des thèmes de société : l'environnement, sur les

logiciels libres ... et cela me fait beaucoup réfléchir à certains sujets pour mon blog ou dans ma vie perso. Il y a quand même un côté militant. Mais tu peux aussi poster des photos si tu veux.

**En dehors de ce réseau social, as-tu recours aux logiciels libres (comme le navigateur web Firefox, Linux pour l'ordinateur, la suite Libre Office comme suite bureautique, Wikipédia, d'autres équivalents)?**

J'ai découvert les logiciels libres en 2003 comme je l'ai expliqué sur [mon blog](#) .

Depuis j'essaie au maximum d'utiliser des logiciels libres. Le dernier ordinateur que nous avons acquis n'a que Linux (pas de Windows) mais pour cela, il a fallu l'assembler.

*(Ndlr : il est tout à fait possible sur un ordinateur acheté monté d'installer Linux comme OS, soit en écrasant totalement Windows ou Mac, soit en partitionnant le disque dur, c'est-à-dire en lui allouant deux espaces de travail l'un sous Linux, l'autre sous l'OS de base, espaces auxquels vous accédez via des sessions différentes. Un informaticien peut vous aider, et cette solution permet d'éviter les problèmes liés parfois au manque de compatibilité entre le libre et certains logiciels, comme les imprimantes. Mais effectivement, si vous ne voulez pas payer Windows/Mac, vous devez assembler votre ordinateur).*

Pour les logiciels, j'utilise Firefox, Thunderbird pour les mails, Libre Office (suite bureautique) et Latex (création de documents)... Aujourd'hui, je suis très familière des logiciels libres même si j'ai eu quelques difficultés au début. Les logiciels libres sont beaucoup plus accessibles et plus grand public qu'il y a dix ans.

**Serais-tu prête à supprimer ton compte Facebook pour migrer uniquement sur Diaspora\*? Si non, quels en seraient les freins?**

Supprimer mon compte Facebook est une question que je me pose. Je ne voudrais plus utiliser Facebook ou Twitter pour des questions d'éthique et que ce n'est pas en accord avec ma philosophie et celle de mon blog. Par contre, il y a aussi des personnes qui me suivent sur Facebook et qui ne veulent peut-être pas migrer sur Diaspora\*. Les réseaux sociaux sont aussi un moyen de faire connaître mon blog. J'y réfléchis car avoir trois réseaux sociaux différents c'est trop pour moi d'un point de vue temps.

Le frein principal est que je ne trouve certaines infos que sur Facebook car certaines personnes ne communiquent que par cet intermédiaire. Un jour je fermerai peut-être le compte Facebook du blog en gardant mon compte perso en dormance pour les 3 ou 4 infos qui m'intéressent. Après, Diaspora\* est un réseau social minuscule par rapport à Facebook mais c'est aussi un atout.