

"ma vie sans bug" dans

GQ (mars 2008)



COACHING



> Vous vous sentez « déconnectés » ? Vous n'êtes « imprimés » pas imprimés ? L'essor du jargon informatique dans le langage courant a donné une idée à deux pros de la communication, Lionel Guenet et Brice Quénec'h, de développer dans leur ouvrage le concept de PC thérapie : à chacun de ses problèmes, il existe une solution calquée sur la logique de votre ordinateur. L'essentiel de cette méthode consiste à rationaliser son comportement, à faire des listes et à en tirer des enseignements. Sans oublier de dire bonjour à son corps le matin (démarquer), de bien respirer (ventilation), de se laisser envahir par des images positives (fond d'écran), de prendre du temps pour parler à ses amis (sauvegarder ses données), Pas de scoop, donc. Mais une lecture plutôt ludique qui à la suite de rappels l'influence de l'objet-ordinateur sur votre quotidien. Ma vie sans bug, de Lionel Guenet et Brice Quénec'h aux éditions The Brain Company.

Benoît Fuson est essayiste, spécialiste des nouvelles technologies

« L'idée de PC thérapie est amusante, mais je crains qu'il ne faille pas la prendre trop au sérieux. Toutefois, il y a des courants en psychologie qui font le lien avec l'informatique, comme la PNL (programmation neurolinguistique) : on se repose sur la cybernétique pour décrire l'humain. C'est une métaphore sur une métaphore. Car l'ordinateur est déjà une création de notre cerveau. L'effet de la machine sur nos comportements ? Chaque fois qu'un média apparaît, il nous modifie. On le sait depuis McLuhan. Le choix de tel ou tel avatar sur Second Life peut changer la personnalité réelle. Dans le milieu geek, on a des gens qui cherchent à ressembler à des ordinateurs. Ils se décrivent comme des PC, pour évacuer l'émotionnel. L'humain et l'informatique tendent à se rapprocher et il y a des recherches sur la fusion homme-machine, mais on en est encore loin. »

Jacques Salameh est psychologue

« Les nouvelles technologies peuvent-elles nous aider en termes de développement personnel ? Ce n'est pas trop ma sensibilité. Nous ne fonctionnons pas comme des ordinateurs. Nous sommes imparfaits. L'informatique confère le rationnel en nous. Or, il nous faut apprendre à naviguer dans l'émotionnel, que l'informatique ne prend pas en compte. C'est une solution paradoxale qui constitue l'humain. Nous sommes des êtres de droits, de sentiments, d'émotions. Le réel est parfois difficile, on peut être tenté de fuir ou sur Internet. Mais l'humain est une succession d'erreurs, une évolution constante. Nous passons notre vie à nous mettre au monde. » ■

La PC thérapie

S'inspire des processus informatiques pour améliorer son bien-être personnel, c'est en substance la proposition des auteurs de *Ma vie sans bug*. Par Julien Blanc-Gros