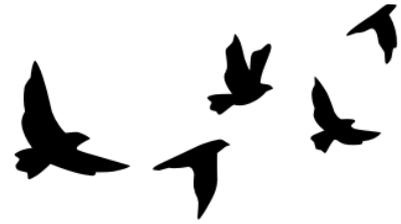


FOCUS



La newsletter pour retrouver son temps et son attention

#2 - 1er février 2025

Bonjour ! Nous sommes le 1er février 2025 et c'est le bon moment pour reprendre le contrôle sur notre temps et notre attention... D'ailleurs, aujourd'hui c'est aussi le #GlobalSwitchDay, une initiative relayée sur le [Fediverse](#) pour inciter les utilisateurs à choisir des messageries et des réseaux sociaux éthiques, sécurisés et respectueux des données personnelles.



De mon côté, c'est fait ! J'ai supprimé mes comptes Facebook et Instagram pour migrer vers [Mastodon](#) — un réseau décentralisé, open source, sans publicité, bienveillant, où ce n'est pas l'algorithme qui décide ce qu'on voit, mais l'utilisateur lui-même. Tant que j'y étais, j'en ai profité pour quitter un autre réseau social dont le fonctionnement m'était devenu insupportable. Un départ que je me suis amusé à raconter le 22 janvier dernier :

Ça faisait des mois que Jean-Rémy insistait pour que je vienne à son groupe de parole. Créateur en solutions de personal branding, mon cousin s'était mis en tête qu'il devait m'aider à développer mon activité.

— Tu ne peux pas rester comme ça, avec ton cashflow tout plat et ton mindset de wokiste rétrograde ! Suis-moi, je t'emmène sur Linquedinne, ça va t'inspirer !

On s'est retrouvés dans un sous-sol bizarre. La salle était éclairée par des néons bleutés qui donnaient à tout le monde l'air d'animer une keynote dans un garage de Cupertino.

(La suite est à retrouver [sur le blog en cliquant ici](#))

LE DOSSIER



Comment j'ai réduit mon temps de travail de moitié (pour la même efficacité)

Je le reconnais volontiers, le titre ci-dessus ne serait pas renié par ces coaches en productivité (pardon, ces *High-Impact Productivity Growth Hackers*) qui pullulent sur LinkedIn. Et pourtant ! Il y a quinze jours, je parlais de [surcharge attentionnelle](#) dans cette newsletter (qu'on peut [trouver ici](#)). Depuis que j'en suis sorti, à charge de travail égale, j'ai *littéralement* divisé mon temps de

bureau par deux. Pour cela, il m'a suffit d'appliquer quelques règles simples, que toute personne étudiant ou travaillant dans un bureau peut reproduire.

1. S'installer toujours au même endroit 🪑

Notre cerveau adore les habitudes. En travaillant toujours au même endroit, on associe le lieu à la concentration et l'on engendre une sorte de réflexe pavlovien. Dès qu'on s'assoit sur cette chaise, notre cerveau comprend qu'il est temps de se mettre au travail, et l'entrée en concentration devient quasi automatique. Idéalement, cet espace doit être dégagé, bien éclairé et sans distractions inutiles.

2. Éteindre son smartphone 📱

Impossible de se concentrer efficacement si une notification (ou le désir compulsif de vérifier son téléphone) vient nous interrompre toutes les cinq minutes. **Après une interruption, il faut en moyenne 23 minutes pour retrouver une concentration optimale.** La solution ? Mettre son téléphone en mode avion et l'éloigner de son champ de vision, ou mieux : l'éteindre complètement. Si l'on travaille sur un ordinateur, il faut également supprimer toute distraction : on ferme le navigateur et l'on désactive les notifications.

3. Utiliser la loi de Parkinson 🕒

La loi de Parkinson stipule que « **le travail s'étale de façon à occuper le temps disponible pour son achèvement** ». Autrement dit, plus on a de temps pour une tâche, plus on traîne inconsciemment. Pour retourner cette loi à notre profit, il suffit de:

- déterminer un temps réaliste pour la tâche ;
- régler une alarme à **50 % du temps imparti** (ex. : si on a prévu 2 heures, on fixe l'alarme au bout d'1 heure).
- prévoir une deuxième alarme **30 minutes avant la fin** pour ajuster le rythme si nécessaire.

4. Adopter la technique Pomodoro 🍅

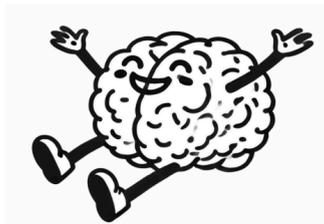
Développée par Francesco Cirillo dans les années 1980, la technique Pomodoro est une méthode simple et redoutablement efficace pour maximiser la concentration. Le "pomodoro", c'est ce minuteur mécanique en forme de tomate qu'on trouvait alors dans de nombreuses cuisines. Il peut devenir un allié précieux.

1. **Régler le minuteur sur 25 minutes** pendant lesquelles on ne s'occupe de rien d'autre que de sa tâche à accomplir..
2. **Faire une pause de 5 minutes** après chaque session.
3. Après **4 pomodori, prendre une pause plus longue** (15 à 30 minutes).

Ce fonctionnement permet d'alterner effort et récupération, tout en évitant la fatigue cognitive et en boostant la productivité.

5. Travailler avec une playlist 🎵

Si l'on peut travailler en musique, mieux vaut **choisir une playlist instrumentale** (moi, je mélange jazz, classique, rock progressif, etc.) et écouter toujours la même, toujours dans le même ordre. Comme le lieu de travail, la répétition va finir par engendrer un réflexe : dès les premières mesures, le cerveau comprend qu'il est l'heure de se concentrer.



Objectif flow

Ces techniques favorisent un état mental particulier : **le flow**. Ce concept, théorisé par le psychologue Mihály Csíkszentmihályi en 1990 dans son livre *Flow: The Psychology of Optimal Experience*, décrit un état de concentration totale où l'on est tellement absorbé par une tâche

qu'on oublie le temps qui passe. Dans cet état, la productivité explose et l'apprentissage devient plus efficace.

Avec ces méthodes et en appliquant les conseils de [mon infographie](#) de la dernière fois, j'ai divisé mon temps de travail par deux. Plus besoin de m'acharner pendant des heures pour rédiger un texte ou concevoir une formation : ce qui me prenait une journée entière me laisse désormais du temps pour lire, marcher ou ne rien faire... Et vous ? Prêt-e à retrouver votre concentration ?

LA REVUE DE PRESSE

En Suisse, on découvre qu'une appli sur cinq transmet les données privées de l'utilisateur à des tiers.

"**Un espion dans votre poche**" : fin janvier, la RTS (Radio Télévision Suisse) [publiait les conclusions d'une enquête internationale](#) menée par plusieurs médias de langue allemande : une appli sur cinq transmet les données privées de l'utilisateur à des data brokers. La chaîne précise que ces données *"ne sont pas uniquement utilisées à des fins publicitaires: des négociants en données du monde entier accèdent à ces données et les vendent à presque tous ceux qui les paient"*. Elle ajoute aussi que *"Selon l'expert en sécurité informatique Ivano Somaini, ces données peuvent également fournir des informations sensibles à des harceleurs, des pédophiles ou des fraudeurs."* En France, l'ampleur et la précision du trafic de données avaient déjà été dénoncées il y a quelques années par l'émission d'enquête [Cash Investigation](#).

Meta (Facebook, Instagram, WhatsApp) et sa conception très personnelle de la liberté d'expression.

C'est officiel, et c'est Mark Zuckerberg lui-même qui l'a annoncé : les programmes de fact-checking de Meta sont mis au placard afin de « rétablir la liberté d'expression en se concentrant sur l'essentiel : donner la parole aux gens » ([Les Échos](#)).

Oups ! Il a simplement omis de préciser qu'il parlait des "gens" compatibles avec la vision du monde de Donald Trump, bien sûr... Car ensuite, Facebook et Instagram ne se sont pas privés d'invisibiliser, puis de supprimer, les comptes de plusieurs fabricants de pilules abortives, comme l'a signalé le [New-York Times](#) le 23 janvier. Six jours plus tard, on découvrait que les mêmes réseaux bloquent désormais des comptes ou des pages utilisant le mot-clé "Linux" (via [NoteBookCheck](#)). Bref, il semble que le concept de "liberté d'expression" soit à géométrie très variable aux yeux du patron de Meta, visiblement pressé de prêter allégeance au nouveau Président des États-Unis... À qui il vient d'ailleurs de faire un gros chèque de 25 millions de dollars pour s'excuser de l'avoir banni en 2021, après l'attaque du Capitole ([Libération](#)).

Des milliers d'utilisateurs ont quitté Instagram, Facebook, Threads et X en janvier

 **Meta a également mis fin à son programme de diversité, d'équité et d'inclusion**, ce qui a conduit nombre de ses utilisateurs à quitter Facebook, Threads et Instagram au profit de Bluesky, mais aussi du Fediverse : Pixelfed et Mastodon, notamment. Toutefois, comme le souligne [ZDnet](#) à propos des recherches Google sur le sujet, le pic n'a apparemment été que temporaire : *"Le nombre de ces recherches s'est depuis calmé. De sorte que la hausse initiale ressemble davantage à une réaction instinctive. Et qui sait combien de ces personnes iront jusqu'au bout de leur désir de quitter l'un des réseaux sociaux de Meta."*

 **HelloQuitteX cartonne.** Ces dernières semaines, le phénomène [HelloQuitteX](#) a rassemblé des milliers de personnes et d'institutions choquées par les récentes déclarations d'Elon Musk, son soutien sans équivoque aux extrême-droites européennes et son geste (pas si) équivoque du 20 janvier (à ce sujet, on peut lire la chronique de [France Info](#)). **Des départs massifs de X et de Meta qui sont aussi l'occasion de repenser nos outils numériques, pour [WeDemain](#).**

🇨🇳 Le chatbot chinois qui fait trembler (un peu) Wall Street et (beaucoup) les pays européens

Le petit monde des IA génératives s'est beaucoup agité, ces dernières semaines. Résumons.

- **Acte 1** : fin janvier, DeepSeek R1, l'IA générative développée par une startup chinoise, fait une entrée fracassante avec un modèle bien moins cher et bien moins gourmand en ressources, mais au moins aussi puissant que la meilleure version de ChatGPT (4o1). Une irruption qui a temporairement fait vaciller les géants de la tech ([La Dernière Heure](#)).
- **Acte 2** : Open AI, la société qui développe ChatGPT, accuse DeepSeek de l'avoir plagié... ([Le Monde](#)) Ce qui fait bien rire les spécialistes, vu que, pour nourrir sa créature générative, Open AI avait commencé par siphonner l'intégralité des données disponibles sur le web. Le coup de l'arroseur arrosé, en quelque sorte...
- **Acte 3** : des internautes découvrent rapidement que DeepSeek n'est plus si bavard, dès lors qu'on l'interroge sur Taiwan, Xi Jinping, le sort des Ouïghours en Chine ou les événements de la place Tiananmen.
- **Acte 4** : mais au fait, quid des données personnelles des utilisateurs ? Selon le spécialiste belge Michel Herquet, interrogé par [RTL-Info](#), "si vous utilisez juste l'application DeepSeek, vos données vont naviguer vers des serveurs qui sont situés un peu partout, et en particulier en Chine. Ces données pourraient être exploitées en fonction des conditions d'utilisation, à différentes finalités." S'ensuit une plainte de l'association belge de consommateurs Testachats ([Data News](#)) et un vent de panique dans plusieurs pays de l'Union européenne, dont l'Irlande et l'Italie — laquelle décide de fermer l'accès à DeepSeek ([Le Monde](#)).
- **Acte 5** : tiens, un nouveau Chatbot chinois ! Celui-ci s'appelle Qwen et il est développé par la société Alibaba ([Futura Sciences](#)).
- **Acte 6** : pour répondre à DeepSeek, le Français Mistral AI propose un nouveau modèle open source, capable de tourner en local sur une machine relativement peu gourmande ([Numerama](#)).

Bref, le feuilleton des IA génératives n'est pas près de prendre fin. Car, comme l'écrit Hubert Guillaud [dans son excellent éditorial d'hier](#), "L'internet zombie colonise l'Internet, par un remplissage par le vide qui n'a pas d'autre enjeu que de nous désorienter."

En attendant, les capteurs d'attention se frottent les mains : Meta a annoncé une augmentation de 8% du temps passé sur Facebook et de 6% du temps passé sur Instagram grâce aux contenus génératifs ([DLA](#)).

🇫🇷 Et le fiasco de l'IA française "éducative" Lucie, on en parle ?

Bof, non, internet s'en est déjà suffisamment moqué. L'histoire est racontée ici par la [RTBF](#).

OBJECTION !

Dans cette rubrique, je partage les questions ou les objections que j'entends le plus souvent dans les formations que je donne. Aujourd'hui, honneur à un grand classique des ateliers de sensibilisation, lorsqu'on aborde la question des données personnelles :

"La fuite des données personnelles, c'est surtout un problème pour les gens qui ont quelque chose à se reprocher. Moi, je m'en fiche, je n'ai rien à cacher !"

Ma réponse ? "Je comprends votre point de vue. Faisons une petite expérience ensemble : seriez-vous à l'aise si je vous demandais maintenant de partager avec le groupe votre dernier relevé bancaire ? Ou de nous décrire en détail votre dernière consultation médicale ?

Vous voyez, la vie privée ne concerne pas que les activités illégales. Elle touche à l'intime : nos peurs, nos rêves, nos relations, notre santé... Lorsqu'on parle de données personnelles, c'est

exactement de cela qu'il s'agit. Des entreprises collectent et revendent ces informations sans notre consentement.

Ce qui est encore plus préoccupant, c'est que ces données ne concernent pas que nous. Quand vous installez une application qui accède à vos contacts, vous partagez aussi les données de vos proches, de vos enfants... Et ces informations ne sont plus seulement utilisées par les GAFAM pour nous présenter des publicités ciblées. Aujourd'hui, nombre de nos applis les transmettent à des courtiers qui les revendent au plus offrant. **Avez-vous réellement envie que les données intimes de vos enfants soient en vente libre ?**

Saviez-vous que ces données sont utilisées pour adapter les prix que vous voyez en ligne ? Si l'algorithme pense que vous avez les moyens de payer plus cher, il augmente le prix. C'est déjà une réalité pour les réservations de voyages, par exemple. Des assurances ou un prêt bancaire vous seront refusés (ou seront beaucoup plus chers), si l'algorithme estime que vous n'avez pas le bon profil en raison de ce qu'il sait de votre santé ou de vos habitudes.

Enfin, même si aujourd'hui vous pensez n'avoir rien à cacher, qui peut prédire comment ces données seront utilisées dans le futur ? Dans de nombreux pays, elles ont été utilisées pour cibler des populations entières. Ou pour manipuler des élections, comme on l'a vu avec le scandale Cambridge Analytica.

Vraiment, vous ne trouvez pas que c'est un droit fondamental de pouvoir choisir ce qu'on partage, avec qui, et comment ?"

LA CITATION FLIPPANTE

En 1985, Neil Postman, professeur à l'Université de New York, publie *Amusing Ourselves to Death* (*Se distraire jusqu'à en mourir*), un ouvrage visionnaire sur le rôle que jouent les médias dans la transformation de nos sociétés. Il y montre que les prophéties d'Aldous Huxley dans *Le meilleur des mondes* (publié en 1932) sont ô combien plus pertinentes que la vision proposée par George Orwell dans *1984* (paru en 1949) :

« Contrairement à une opinion répandue même chez les gens cultivés, les prophéties de Huxley et Orwell sont très différentes l'une de l'autre. Orwell nous avertit du risque que nous courons d'être écrasés par une force oppressive externe. **Huxley, dans sa vision, n'a nul besoin de faire intervenir un Big Brother pour expliquer que les gens seront dépossédés de leur autonomie, de leur maturité, de leur histoire. Il sait que les gens en viendront à aimer leur oppression, à adorer les technologies qui détruisent leur capacité de penser.** Orwell craignait ceux qui interdiraient les livres. Huxley redoutait qu'il n'y ait même plus besoin d'interdire les livres car plus personne n'aurait envie d'en lire. **Orwell craignait ceux qui nous priveraient de l'information. Huxley redoutait qu'on ne nous en abreuve au point que nous en soyons réduits à la passivité et à l'égoïsme.** Orwell craignait qu'on ne nous cache la vérité. Huxley redoutait que **la vérité ne soit noyée dans un océan d'insignifiances.** Orwell craignait que notre culture ne soit prisonnière. Huxley redoutait que notre culture ne devienne triviale, seulement préoccupée de fadaïses. Car, comme le faisait remarquer Huxley dans *Brave new world revisited*, les défenseurs des libertés et de la raison, qui sont toujours en alerte pour s'opposer à la tyrannie, "ne tiennent pas compte de cet appétit quasi insatiable de l'homme pour les distractions". Dans *1984*, ajoutait Huxley, le contrôle sur les gens s'exerce en leur infligeant des punitions ; dans *Le meilleur des mondes*, il s'exerce en leur infligeant du plaisir. **En bref, Orwell craignait que ce que nous haïssons ne nous détruise ; Huxley redoutait que cette destruction ne nous vienne plutôt de ce que nous aimons. »**

Neil Postman, *Se distraire à en mourir*, éd. Pluriel, 1985.

À DANS QUINZE JOURS !



D'ici là, n'hésitez pas à consulter la [formation Focus](#), à me suivre sur [Mastodon](#), ni bien sûr à [m'envoyer un message](#).

Merci d'avoir consacré votre temps à cette newsletter low-tech gérée avec la plateforme open source Keila. **Elle vous a plu ? Soyez sympa avec vos amis, forwardez-la leur.** Et précisez qu'eux aussi peuvent [s'inscrire gratuitement et consulter les archives ici](#).

Prenez bien soin de vous et de votre attention, et à très bientôt !

babeleur.be

Arno / arno@babeleur.be

Formateur, copywriter et conseil éditorial pour le non-marchand

[babeleur.be](#)  [focus-formation.be](#)