

## BLOGS

### Digital happiness : le prochain Facebook ?

05/03/2013

Entrepreneurs, investisseurs et gourous sont à l'affût du prochain Facebook, la « next killer app » qui séduira un milliard d'utilisateurs avant même qu'on ait compris son potentiel. Difficile de nommer le champion qui remportera le gros lot, mais on peut d'ores et déjà raisonnablement identifier son terrain de jeu : les technologies du bonheur et du bien-être. / Par Christophe Deshayes & Jean-Baptiste Stuchlik

Pour la première fois depuis sa création en 1967, le Consumer Electronic Show de Las Vegas, le plus grand salon des technologies numériques au monde, a réservé cette année une section entière au bien-être numérique. Que ce thème soit ainsi mis en avant signe l'arrivée d'une nouvelle vague de la révolution numérique, qui s'apprête à déferler dans nos vies : le numérique va nous aider à prendre soin de nous-mêmes et des autres. Pas plus qu'on avait prédit l'avènement du web 2.0, l'arrivée de **Facebook**, de **Twitter** ou l'incroyable renaissance d'Apple, personne n'a vu venir ces « technologies du bonheur » qui pourraient pourtant bouleverser notre quotidien, avec des impacts économiques et sociétaux majeurs. Si l'on peut à bon droit s'interroger sur la capacité de ces gadgets à tenir leurs promesses, une chose est sûre : le potentiel économique de cette tendance est considérable. En effet, tous les ingrédients d'une croissance forte et durable sont réunis : ces technologies répondent à des attentes fortes des individus, repérées depuis longtemps dans différents secteurs économiques, de l'édition au fitness. En passant au numérique, elles font émerger tout un champ de nouveaux services sur un marché de masse.

#### Prendre soin de soi et des autres grâce aux technologies numériques

Le numérique, clé du bonheur ? Cela semble bien surprenant et pourtant... Si l'on prend l'exemple de l'amour, ingrédient peu contestable du bonheur, cela fait des décennies que les rencontres en ligne, après des débuts sulfureux, ont acquis leurs lettres de noblesse, et s'enorgueillissent de milliers de mariages et de naissances. Des adolescents aux seniors, trouver ou retrouver l'amour grâce au numérique est devenu tellement naturel voire banal que plus personne ne s'en cache. À tel point que dans l'Union européenne, plus de 30% des couples formés en 2011 se sont rencontrés en ligne (ce chiffre monte même à 70% pour les couples homosexuels). Les usages, loin d'être stabilisés, ne cessent de se transformer, grâce à des innovations fondées sur la géolocalisation, la précision du profil, l'originalité de la mise en relation, le service d'accompagnement...

Plus étonnant, de véritables outils de gestion de la vie de couple et de la vie de famille sont

aujourd'hui proposés. Des applications mobiles (apps) proposent par exemple d'aider à développer l' « intelligence émotionnelle » au sein d'un couple. Et après tout pourquoi pas ? Exprimer régulièrement un compliment bien tourné même par SMS peut avoir des effets tout à fait positifs sur le conjoint, qui généralement en retour renvoie une forme ou une autre d'expression d'émotion positive, d'affection, de complicité, d'amour... D'autres apps aident les parents qui le désirent à faire évoluer leur style éducatif, à renforcer leur autorité ou à utiliser d'autres techniques de résolution de conflit dans le contexte de relations familiales difficiles. Grâce au e parenting, être parent s'apprend via les nouvelles technologies, par CD-ROM, smartphone, et bien sûr via des groupes d'entraides sur Internet.

Le numérique permet aussi de nouvelles expériences de partage. Aujourd'hui, plus de quatre millions de jeunes mères tiennent un blog aux Etats-Unis, essentiellement pour échanger trucs et astuces, partager leur expérience de parent. Dans les familles étendues, distantes ou recomposées, les agendas partagés simplifient l'organisation de la vie de famille au quotidien, les vidéoconférences et blogs familiaux permettent d'entretenir des liens et de partager événements heureux et bons souvenirs.

Ce principe de journal des événements heureux est repris dans les applications dites d'e-gratitude, où l'on consigne les bons moments de l'existence, en gardant la trace de l'action ou de la sensation éprouvée, du lieu, de la date et le plus souvent d'une photo souvenir. D'autres applications proposent des séances de méditation guidées, de sophrologie, ou de visualisation positive. Ces dispositifs s'inspirent des thérapies cognitivo-comportementales (CBT) et de la psychologie positive. Même s'ils ne sauraient soigner des patients atteints de dépression aiguë, ils ont en revanche montré leur efficacité pour éviter des rechutes dépressives ou atténuer certains troubles de l'humeur. Quand on sait que selon l'OMS, la dépression représentera en 2020 la deuxième cause d'invalidité à travers le monde, après les troubles cardiovasculaires, on mesure les enjeux en présence.

Dans le domaine du bien-être psychique, les technologies numériques proposent également des alternatives thérapeutiques efficaces, comme l'ont montré de nombreuses études : vaincre ses addictions, suivre une psychothérapie en ligne, se relaxer (à partir de musiques et vidéos inspirantes mais aussi d'exercices de respiration guidés), ou améliorer son humeur en focalisant son attention sur ses pensées positives. L'effet sur la qualité de vie perçue est réel, durable et... contagieux.

Le bonheur, c'est aussi se sentir bien dans son corps. Grâce aux progrès de la médecine, il s'avère que notre bien-être physique dépend de plus en plus de notre style de vie, notamment de notre activité physique et de nos habitudes alimentaires. L'OMS estime ainsi qu'avec des habitudes de vie saines, 75% des maladies cardio-vasculaires et des diabètes de type II pourraient être évités, ainsi que 40% des cancers. Pourtant, alors que nous savons tous quels sont les comportements qui nous sont bénéfiques, nous avons toutes les peines du monde à

changer nos habitudes et à tenir nos bonnes résolutions. Or les technologies numériques peuvent s'avérer très efficaces pour nous aider à adopter et persévérer dans de saines habitudes sportives et alimentaires.

### **Chacun cherche son coach**

Dans le domaine du suivi de l'activité physique, ces dernières années ont vu la multiplication de dispositifs miniatures faciles à porter et peu onéreux, qui mesurent notre dépense énergétique quotidienne. Ces petits objets sont parfois couplés avec un cardiofréquencemètre ou un GPS. Pour les joggeurs, le calcul de la distance parcourue, du rythme cardiaque, des calories brûlées et la mémorisation du parcours deviennent un jeu d'enfant et sont de plus en plus intégrés à des applications, lorsque le smartphone lui-même ne joue pas le rôle d'un de ces appareils. En permettant de suivre ses entraînements et en activant au besoin des alertes et des rappels, il devient plus facile de pratiquer avec régularité. Même les non sportifs peuvent se contenter de compter leur activité quotidienne pour évaluer si les 10 000 pas quotidiens souhaitables sont effectivement atteints ou non. Le simple fait de porter ces dispositifs améliore de 10 à 25% l'activité physique quotidienne et jusqu'à 32% si l'on se fixe un objectif, que là encore le numérique rend facile à noter et à partager.

Plus généralement, le smartphone, avec toutes ses autres fonctionnalités, peut facilement se transformer en entraîneur personnel, pour la course, le vélo, l'aviron, la natation, etc. Les systèmes de coaching audio, sur lecteur MP3 ou smartphone ont beaucoup de succès. Pour les joggeurs, les « baladeurs intelligents » sélectionnent automatiquement les morceaux de leur playlist dont le rythme est synchronisé à l'allure souhaitée, ce qui diminue la sensation d'effort et accroît la performance. Lancé par le National Health Service britannique, le programme de podcast audio « Du canapé au km 5 » (Couch 2 5K) a rencontré un grand succès. Il permet en neuf semaines de se remettre au sport sans risque, jusqu'à être capable de courir cinq km en 30 minutes sans interruption. Les séances alternent morceaux musicaux à différents rythmes (échauffement, accélérations, récupération), avec des consignes audio, le tout selon une progression bien adaptée à la condition physique de non sportifs. En moins de 18 mois, Couch25K a été téléchargé par 10 millions de personnes et plusieurs dizaines de milliers d'entre elles se conseillent et s'entraident sur le forum de discussion associé au programme. Autre bonne pratique dont nous connaissons tous les vertus : manger équilibré et modérément. Que le numérique nous aide à modifier nos comportements en la matière et pour longtemps serait une grande avancée individuelle, mais aussi de santé publique tant l'obésité devient une tendance lourde.

Une première idée est d'adapter les principes nutritionnels scientifiquement reconnus aux habitudes de chaque individu afin de les modifier le moins possible, par des algorithmes de personnalisation avancée. Le principe est simple : plus l'effort à réaliser est faible, plus les individus réussissent à suivre le régime sur la durée. Or, la durée est essentielle car seules les habitudes alimentaires suivies à long terme apportent les bénéfices espérés. Le service LeDiet,

qui fonctionne sur ce principe, revendique ainsi 5 millions de profils clients analysés en France et aux Etats-Unis.

Sachant que nos comportements alimentaires sont automatiques ou conditionnés à plus de 90%, divers dispositifs numériques proposent de reprendre la main sur nos comportements alimentaires. C'est le cas des applications qui prennent en photo les plats que l'on s'apprête à manger et les partagent sur Facebook ou sur un site dédié. L'objectif est de rompre ainsi avec les automatismes qui nous gouvernent, et de renforcer notre motivation grâce au soutien ou à la pression sociale réelle ou virtuelle de nos amis. En allant plus loin dans la logique de motivation, des chercheurs de Yale ont créé StickK, un commitment shop qui permet de renforcer l'engagement et de multiplier par 15 la probabilité de tenir ses résolutions. Enfin, les services d'envoi de SMS pour rappeler des consignes aux heures des repas, ou pour suggérer des recettes faciles et saines, constituent un autre levier dont les études scientifiques nous confirment l'efficacité. Cet usage du smartphone, ce couteau suisse que l'on porte toujours sur soi, est une émanation d'une nouvelle discipline que l'on appelle l'informatique d'influence ou la captology (computer as persuasive technology) que l'on commence à enseigner notamment à Stanford. Technologies numériques, sciences sociales et neurosciences convergent ainsi pour mettre en évidence les leviers cognitivo-comportementaux qui donnent aux individus les moyens de changer : manger mieux, bouger plus, positiver... Il s'agit d'une transformation sociétale de première importance qui ouvre des perspectives économiques considérables tant pour les nouveaux produits et services que pour l'industrie naissance du bien-être. Par ailleurs, les technologies numériques accélèrent la réorientation du système de santé vers le préventif. Une bonne nouvelle alors que se profile de plus en plus clairement à l'horizon une explosion des frais de santé due aux maladies chroniques liées au style de vie. On l'aura compris, l'assurance santé, qu'elle soit publique ou privée, va également être profondément transformée par l'émergence rapide de ces technologies du bonheur. On pourrait craindre que s'appuyer ainsi sur son smartphone pour changer ses comportements revienne à se rendre dépendant des machines, ou même à s'y asservir. Or, les technologies du bonheur ne s'inscrivent pas dans cette perspective. Tout au contraire, elles ont en commun de viser à nous permettre de reprendre la main sur nos comportements.

Elles ne cherchent pas à mettre l'existence en équations, mais représentent une nouvelle étape dans l'émergence du « développement personnel » comme phénomène de masse. Développer son corps, sa vie amoureuse, ses liens avec les autres est un enjeu grandissant pour nos contemporains. Un trait marquant de la vie moderne, depuis le vingtième siècle, est le recours à des méthodes formalisées. Les technologies numériques du bonheur représentent une nouvelle étape dans ce mouvement. Plus efficaces, plus stimulantes, elles pourraient bien changer la donne pour des millions d'individus. Cette nouvelle quête du bonheur rencontre des enjeux sociologiques et de santé publique, mais aussi économiques. Les technologies numériques font émerger des solutions qui sont au croisement de l'individuel et du social. Il y a fort à parier c'est dans les technologies du bonheur qu'apparaîtra que le prochain Facebook...