

Virginie TYOU

Hyperconnectés ou pas, nous so



Dans *Voyage en mer intérieure*, vous évoquez un épisode difficile de votre vie, mais aussi une magnifique renaissance grâce à l'hypnose...

Virginie TYOU : Ce que je garde de ce difficile trajet, c'est tout ce qu'il m'a apporté, dont l'hypnose thérapeutique, qui m'a effectivement sauvée en m'aidant à trouver la vérité sur ma naissance et à me débarrasser de douleurs qui me handicapaient lourdement depuis des années. C'est pour ça que je suis devenue hypnothérapeute. Pouvoir aujourd'hui aider des personnes à aller rapidement là où ça fait mal et voir qu'après deux ou trois séances, elles peuvent déjà laisser tomber les antidouleurs et repartir dans leur vie, donne du sens à ce qui, à certains moments, a été un véritable chemin de croix pour moi.

Les deux chirurgiens³ à qui je dois ma « renaissance » m'ont beaucoup poussée à écrire ce livre, qu'ils ont postfacé. La douleur périnéale est, en termes de pourcentage de consultations dans le monde, plus importante que celle du dos. Mais c'est tellement tabou que personne n'en parle. Plusieurs hôpitaux m'envoient aujourd'hui des patientes, que j'aide par l'hypnose.

Vous êtes aussi l'auteure de *Cliky : l'énigme numérique*, à destination des enfants et des jeunes adolescents...

VT : L'idée de l'histoire de *Cliky*, la petite donnée numérique expulsée d'internet, ne me serait sans doute jamais venue sans ce « voyage en mer intérieure ». Celui-ci m'a surtout appris que, quelle que soit l'éducation reçue ou l'évolution du monde, on reste des êtres humains à part entière, extrêmement instinctifs, qui doivent vivre leurs émotions. Le numérique a tendance à nous déconnecter de cela. En étant tout le temps hyperconnectés à notre mental, surinformés, on oublie que ce sont nos émotions qui nous guident.

Pétillante et rieuse, elle fourmille de projets, comme pour rattraper le temps perdu. Experte en économie numérique, elle est devenue hypnothérapeute suite à son histoire personnelle, marquée par d'importants problèmes de santé et un douloureux secret de famille, qu'elle évoque dans son livre *Voyage en mer intérieure*¹. Maman de trois enfants, elle est aussi l'auteure de *Cliky : l'énigme numérique*² qui propose, sous la forme d'une fiction, une approche philosophique d'internet.

mmes avant tout des êtres d'émotion !

Interview et texte : Marie-Noëlle LOVENFOSSE

Aujourd'hui, ma façon à moi d'aider les enfants, c'est de leur dire : le numérique, c'est génial, vous pouvez en faire quelque chose et ne pas vous contenter d'être de simples utilisateurs de ce monde. Mais ça vaut vraiment la peine de bien vous connaître d'abord, de savoir comment vous réagissez. Êtes-vous particulièrement émotif, sensible ? Il est important d'être attentif à vous-même avant de vous lancer sur un réseau social, par exemple. De nos jours, des enfants de 8-10 ans sont lâchés sur internet, souvent seuls. Beaucoup de parents n'ont aucune idée de son impact sur leur état émotionnel. *Cliky*, c'est l'histoire d'une famille et de la manière dont elle va vivre l'irruption du numérique là où on ne l'attendait sans doute pas.

Vous connaissez bien la question puisque vous êtes maman de trois enfants, mais aussi conseillère en Affaires règlementaires européennes et internationales en matière d'économie numérique...

VT : En voyant évoluer mes enfants, je me suis rendu compte du fossé de connaissances qui sépare le monde professionnel dans lequel j'évolue (*qui connaît tout des possibilités, mais aussi des risques liés au numérique*) et les gens qui utilisent internet de manière générale, surtout les enfants et les jeunes. Avec *Cliky*, j'ai eu envie de transmettre mon savoir d'experte à travers une fiction où l'émotion aurait toute sa place. En l'écrivant, je m'amuse beaucoup, mais j'aborde aussi toute la symbolique du monde d'internet. Je parle du cloud, de big data, de la recherche en ligne, de la vie privée, de la manière dont les photos sont véhiculées, du harcèlement en ligne, etc.

***Cliky* n'est ni un mode d'emploi d'internet, ni une mise en garde sur ses dangers...**

VT : Non, l'approche est plus « philosophique ». Comment fait-on aujourd'hui

pour avoir une vie équilibrée, entre notre vie physique et notre vie digitale ? Je n'ai pas voulu en faire un mode d'emploi, parce que le numérique est en évolution constante. J'avais besoin de prendre uniquement des paramètres qui n'allaient pas changer. Le fondement du monde numérique, son « pétrole », ce sont les données personnelles. Ce sont elles qui en créent à la fois la richesse, les opportunités et les dangers. Il est important que nos enfants, qui vont devoir construire leur cybervie, se posent la question de savoir ce qu'ils acceptent de donner d'eux, jusqu'où ils sont d'accord d'aller. Mais je ne voulais pas non plus d'une histoire qui mette en avant tous les côtés négatifs du net et qui les effraie.

Le monde numérique, dites-vous, n'a pas d'émotions, mais il est extrêmement sensible aux nôtres...

VT : C'est ce que j'ai voulu montrer avec *Cliky*. Il sent très vite ce qui touche les humains et ce qu'il doit leur proposer pour les intéresser. La grand-mère, au début, ne veut pas entendre parler d'internet, puis elle se laisse complètement absorber. La seule manière de s'en sortir, c'est d'apprendre à se poser des questions, de développer son esprit critique, et c'est peut-être aussi de renforcer plus que jamais la communication familiale. Il y a, bien sûr, des règles et des principes généraux à connaître, mais ce qui est valable aujourd'hui ne le sera plus dans un mois, dans six mois. Il est donc primordial de savoir comment ce monde fonctionne, qui il est, et de se poser des questions dès le plus jeune âge. Il est important, aussi, de montrer aux enfants que la créativité qu'on a en nous est peut-être la meilleure, et qu'il ne faut pas hésiter à utiliser la machine pour créer davantage, sans attendre que ce soit elle qui crée pour nous.

***Cliky* a été repéré et promu par le Ministère de l'Éducation nationale**

en France. C'est une belle reconnaissance !

VT : L'an dernier, en pleine réforme des programmes du primaire et de la première année du collège, la ministre Najat VALLAUD-BELKACEM souhaitait introduire l'apprentissage du code. Les parents ont dit oui, à condition de l'accompagner d'une réflexion éthique et philosophique. Le seul livre qui leur ait paru répondre à ce souhait, c'était *Cliky* !

J'ai été reçue au Cabinet de la Ministre, puis invitée à l'Élysée en tant qu'actrice de la transformation de l'école avec l'aide du numérique. Et *Cliky* vient d'être repris officiellement dans la liste des trois ouvrages pour enfants du CLEMI (Centre de liaison de l'enseignement et des médias d'information). Il fait donc partie de la campagne d'éducation aux médias et va être envoyé dans toutes les écoles fondamentales françaises. En Belgique, de plus en plus d'établissements utilisent le livre en classe. Un dossier pédagogique est téléchargeable gratuitement sur mon site⁴. Je suis aussi régulièrement invitée via le projet « Un écrivain en classe » du Ministère de la Culture.

Le livre donne certaines réponses, mais suscite aussi des questions, ce qui était mon objectif. Le deuxième tome, *Cliky : le crack des réseaux*⁵, qui m'avait été demandé par les enseignants, est paru. Il concerne plus particulièrement les réseaux sociaux et leurs limites. Et c'est surtout la jeune institutrice qui en est victime... ■

Contact :
virginie.tyou@gmail.com

1. 2. 5. *Voyage en mer intérieure, Cliky : l'énigme numérique* et *Cliky : le crack des réseaux* sont parus chez Ker éditions.

3. LUC BRUYNINX et Ghislain DEVROEDE

4. www.cliky.eu