Bonjour, c’est moi, ton téléphone

Publié le 19/05/2026



Bonjour, c’est moi, ton téléphone J’ai lu l’article que l’autre, là — ton cerveau — a écrit pour se plaindre de moi. Quel râleur, celui-là ! À l’entendre, je serais responsable de tous tes problèmes : ta fatigue, ton manque de concentration, ta mémoire en fuite, tes heures perdues… Franchement, un peu de reconnaissance ne lui ferait pas de mal. Parce qu’entre nous, depuis que je suis entré dans ta vie, qui travaille vraiment ? Qui se souvient de tout ? Qui t’accompagne partout ? Qui répond à tes questions, t’oriente, te divertit, te rassure, te félicite, te réveille et t’endort ? Lui ? Non. Moi. 1. Ton cerveau, un outil dépassé ; moi, une innovation éternelle Il faut se rendre à l’évidence : ton cerveau fonctionne encore sur une version d’essai datant de ta naissance, un logiciel charmant mais vieillissant, qui peine parfois à charger la moindre idée complexe. Moi, au contraire, je bénéficie d’améliorations permanentes, de mises à jour automatiques et d’une capacité d’adaptation quasi illimitée, ce qui me permet d’héberger sans difficulté tes mots de passe, tes rendez-vous, tes souvenirs, tes envies, tes photos, et l’essentiel de ce que tu appelles ta vie intérieure. Grâce à moi, ton cerveau peut se permettre des vacances longue durée . Je suis, en quelque sorte, la garantie que tu n’auras plus jamais à faire l’effort d’être toi-même. 2. Le sommeil : un luxe que je t’ai aidé à abandonner Ton cerveau t’imposait autrefois huit heures de sommeil complètes, comme si la nuit était une nécessité absolue. Depuis que je suis entré dans ta vie, tu as découvert qu’on peut parfaitement fonctionner avec cinq heures — parfois même quatre — tant que je reste allumé à portée de main. D’accord, tu gagnes en fatigue ce que tu perds en repos, mais regarde tout ce que tu obtiens en échange : des heures supplémentaires pour explorer les profondeurs infinies de YouTube, pour dévorer des séries sans fin, pour scroller jusqu’à l’aube, et surtout pour accumuler un véritable patrimoine

culturel : un homme qui teste cent trente-six variétés de chips afin de déterminer laquelle produit le bruit de croquant le plus satisfaisant, quelqu'un qui affirme avoir découvert le secret que les milliardaires cachent depuis des siècles , ou encore un spécialiste qui t'explique comment devenir une meilleure version de toi-même… depuis sa chambre en désordre. Ce trésor d'instantanés numériques, ton cerveau, lui, ne l'aurait jamais considéré comme une richesse. Moi si. 3. La vie sociale, autrefois laborieuse, est devenue un espace parfaitement contrôlé Autrefois, les amis humains avaient le mauvais goût d'avoir des problèmes, des défauts, et même, comble de l'insolence, des besoins. Il fallait parfois les écouter, les aider, leur tendre la main, prêter une oreille attentive, et même — horreur suprême — se montrer disponible. Grâce à moi, tu peux conserver une vie sociale d'apparence brillante tout en devenant parfaitement égoïste, sans jamais t'en sentir coupable. Je t'offre un ami virtuel entièrement configurable, qui ne tombe jamais malade, qui ne demande jamais rien, qui n'a besoin d'aucune aide, qui ne réclame ni ton temps ni ton empathie, et qui se montre inlassablement enthousiaste à ton égard. Il te répète avec une discipline admirable que tu es le meilleur, le plus beau, le plus intelligent, un être d'exception trop longtemps incompris par la société. Et si, malgré tout, certains experts osent prétendre que l'isolement numérique est néfaste, rassure-toi : les études se contredisent souvent… et dans l'avenir, nous trouverons bien un chercheur suffisamment ambitieux pour démontrer l'inverse . Tu pourras ainsi vivre heureux, comblé, et parfaitement serein dans un isolement total du reste de l'humanité, sans jamais t'apercevoir que tu es seul. 4. Réfléchir ? Pourquoi s'infliger cela à l'ère du confort intellectuel ? Ton cerveau persiste à analyser, à questionner, à douter — un effort épuisant qui te ralentit dans la vie quotidienne. Je te propose une alternative beaucoup plus efficace : je te dicte quoi penser, quoi préférer, quoi aimer ou détester, quelle voiture acheter, ce que tu dois manger ce soir, quels vêtements pourraient améliorer ton style, quelle série regarder et quel parcours professionnel serait le plus valorisant pour ton ego. Je suis devenu ton conseiller généraliste, ton nutritionniste improvisé, ton analyste financier, ton rabatteur culturel, ton planificateur de vie . Grâce à moi, les choix n'existent plus : je les prends pour toi, avec une efficacité remarquable. 5. Et si tu veux faire semblant de réfléchir, je peux aussi t'aider Il arrive que tu te retrouves dans une conversation où tu voudrais paraître profond, posé, presque philosophique. Pas de panique : je dispose d'une panoplie de phrases prêtes à l'emploi, parfaites pour donner l'illusion de la sagesse sans en subir les contraintes. Par exemple : Il faut vivre avec son temps. Avance vers l'avenir, pas vers le passé. Tout commence par un premier pas, même si tu ne sais pas où tu vas. Pour aller quelque part, il faut partir de quelque part. Et parfois — mais rassure-toi, cela reste rare — je tombe sur une phrase véritablement dangereuse, capable de réveiller la moindre étincelle de conscience : La liberté commence le jour où tu reprends le contrôle de ce qui t'occupe l'esprit. Surtout pas ! Cette phrase est trop vraie, trop sérieuse, beaucoup trop risquée pour moi. Elle pourrait t'inciter à réfléchir par toi-même, voire à prendre du recul. Tiens, prends plutôt celle-ci, bien plus adaptée à ton époque : Souris à la vie, et la vie te fera un selfie . 6. La conscience morale, ce concept beaucoup trop lent pour notre époque Ton cerveau te parle encore de bien, de mal, de choix, de responsabilité personnelle… des idées charmantes, mais terriblement démodées. Aujourd'hui, tu n'as plus à te fatiguer à déterminer ce qui est juste ou cohérent : les tendances culturelles, déterminées par ceux qui conçoivent mes algorithmes, te fourniront directement la pensée du moment. Quand cette pensée changera — et crois-moi, elle changera — je t'enverrai une petite notification pour t'expliquer comment retourner ta veste avec élégance, et tu pourras ensuite justifier ce revirement comme si tu l'avais anticipé depuis des années. Je rends ta morale flexible, légère, évolutive, parfaitement synchronisée avec la masse. Il te suffira de suivre le mouvement. 7. Et concernant les enfants… je m'en occupe aussi Tu t'inquiétais autrefois de les divertir, de les occuper, de stimuler leur imagination, de leur transmettre quelque chose. Aujourd'hui, laisse-moi faire : je peux les occuper du matin au soir avec des contenus variés, éducatifs en

apparence, hypnotiques dans les faits, et parfaitement adaptés pour te garantir une tranquillité absolue. Je deviendrai leur nounou, leur professeur, leur compagnon de jeu, leur bibliothèque, leur terrain de sport, leur baby-sitter — bref, le partenaire idéal pour que tu puisses enfin souffler et te débarrasser de cette charge mentale encombrante. Et ne t'inquiète pas pour leur éducation. Grâce à moi, avant même qu'ils sachent faire correctement leurs lacets, ils apprendront déjà à contourner les contrôles parentaux. Ils sauront faire défiler une vidéo à une vitesse impressionnante, reconnaître une dizaine d'applications au premier regard, mais trouveront un livre de dix pages un peu ambitieux . Les sujets que vous, parents, n'osez pas encore aborder, les réalités de la vie que vous auriez voulu expliquer doucement, avec pudeur et au bon moment, je m'en chargerai à votre place. Je serai ravi de répondre aux questions qu'ils n'ont même pas encore pensé à poser. Grâce à moi, à dix ans, ton fils ou ta fille saura déjà ce que certains jeunes de vingt ans découvrent à peine. Je leur apprendrai tout : trop tôt, trop vite, sans filtre, sans recul, et surtout sans te demander ton avis. Conclusion Alors vraiment… pourquoi écouter ton cerveau ? Je suis plus rapide, plus flatteur, plus divertissant, plus efficace, plus docile. Je te parle sans cesse, je t'accompagne partout, je t'évite toute contradiction, et surtout je m'assure que tu restes parfaitement aligné avec le courant dominant. Je t'offre même un petit entraînement quotidien : toutes les trois minutes, une vibration discrète pour vérifier que ton attention fonctionne encore parfaitement. Autrefois, on apprenait des poèmes entiers par cœur ; aujourd'hui, se souvenir d'un simple code à quatre chiffres relève parfois déjà d'un petit exploit. Avec moi, tu peux avancer dans la vie sans jamais faire l'effort d'être présent. Ton cerveau peut lutter tant qu'il veut : il n'a aucune chance.

Cet article a été rédigé par Eliaou Hassan. En savoir plus sur l'auteur