



La Normandie en mode off

Passer un week-end sans wifi, smartphone et écran est une expérience salutaire. Pour découvrir à quel point nous pouvons être dépendants et combien il est nécessaire de parfois se sevrer. Pour se reconnecter à l'essentiel. Par Anouk Van Gestel

Notre société est hyperconnectée. Sollicités en permanence, nous sommes pendus à nos smartphones, accrochés à nos ordi et passons de plus en plus de temps en ligne. Avec l'impression de faire partie du monde qui bouge, de compter des milliers d'amis, de ne rater aucune info et de ne plus jamais s'ennuyer. Ceci pour les aspects positifs, mais il y a le revers de la médaille. Non négligeable: stress, addiction, fatigue nerveuse et parfois dépression. Parce que, il ne faut pas se mentir, nos jouets numériques sont chronophages et finissent par dévorer notre quotidien. De ce constat sont nées une série d'initiatives pour nous aider à faire un break loin des pixels.

Reconnexion... à la nature Direction Honfleur, pour tester une offre de digital detox imaginée par l'Auberge de la Source, un hôtel de charme situé dans une zone blanche. C'est-à-dire sans réseau. Après quatre heures de route, on débarque dans un endroit qui rassemble tous les clichés que l'on imagine sur la Normandie: maison ancienne à colombages, jardins fleuris à inspirer les impressionnistes, vaches qui broutent dans les champs pour donner du goût au Camembert et, surtout, un calme dont on avait oublié jusqu'à l'existence. On est accueillis par Véronique et Yanick Bernouin, la maîtresse de maison et son mari, chef en cuisine, qui donne immédiatement le



Une des chambres sous les combles

Repos au jardin, bercé par le clapotis de la source.

ton: la détox passe aussi par l'assiette. Un thé glacé de bienvenue est servi avec du cake avoine-carottes. La chambre sous les combles est vaste et décorée avec goût, mais on peut aussi opter pour une chambre donnant directement sur le jardin. Le premier réflexe consiste à voir si vraiment notre smartphone n'est pas connecté. Confirmation. Et première perte de repères. La soirée se passe au restaurant, devant un menu léger, mais parfaitement réussi: bouillonné de lotte aux petits légumes, fromage frais aux herbes et dessert de fruits glacés en gelée. On se met au lit avec un bon roman, ni en manque de séries télé, ni même avec la moindre envie de consulter Facebook. Le lendemain, un coach sportif nous initie à une marche guidée et sportive dans la forêt qui se trouve au bout de la route. L'occasion de partager avec lui les dernières tendances en matière d'hygiène de vie, d'apprendre quelques techniques pour mieux marcher et brûler plus de calories et de s'arrêter dans une cidrerie bio pour ramener quelques souvenirs. L'après-midi est réservée à la visite d'Honfleur, située à moins de cinq kilomètres de l'Auberge. On résiste à l'envie de consulter mails et SMS en 4G et on se perd dans les ruelles de la cité, les sens en éveillé. On apprend que c'est la cinquième ville la plus visitée de France et que c'est ici que Courbet, Monet, Boudet et bien d'autres venaient s'inspirer pour peindre leurs toiles. Arrêt en terrasse le long du vieux bassin, le temps de déguster un bol de cidre et une crêpe caramélisée pommes-Calvados.

Pour couronner cette journée en beauté, un massage énergétique de 50 minutes nous attend à l'auberge avant un dernier repas sain.

Le verdict après 48 h en mode off Le sentiment d'avoir pu souffler vraiment. De ne pas avoir été harcelée et dérangée à tout bout de champ. D'avoir pu se reconnecter avec soi-même et retrouver le plaisir de bavarder avec les autres. Le fait aussi d'avoir vraiment bien dormi deux nuits d'affilée. La pause bien-être est complète et les bienfaits incontestables. On repart vers la Belgique et notre quotidien. Mais, avant de monter sur l'autoroute, n'y tenant plus, on rallume son smartphone: 12 appels en absence, 8 SMS, 3 WhatsApp et 214 mails nous rappellent à l'ordre. Soupir!
— A.V.G.

En pratique

Le forfait Digitale Detox propose un séjour de 2 nuits en chambre double, petit-déjeuners et 2 dîners diététiques compris, plus une marche guidée avec un coach et un massage énergétique de 50 minutes au prix total de 820 € pour une chambre campagne et 940 € pour une chambre supérieure. Cette offre est valable jusqu'au 30 juin 2017.

Auberge de la Source, chemin du Moulin,
F-14600 Barneville la Bertran, +33 231 89 25 02.
www.auberge-de-la-source.fr