



Seniosphère

"PLUS LONGUE LA VIE"

L'innovation par et pour tous les âges de la vie



Compte-rendu d'atelier

***« Les transformations du temps
à mesure que l'on vieillit »***

Lundi 23 juin 2008

La Cantine

Sommaire

Conférence « Les transformations du temps à mesure que l'on vieillit »

- p. 3 Ouverture Carole-Anne Rivière
- p. 3 Introduction de l'atelier Bruno Marzloff « *Du temps des villes au temps des seniors* »
- p. 4 Carole-Anne Rivière « *Le rapport au temps dans les arbitrages et les choix de communication* »
- p. 4 – 5 Christophe Aguiton « *« L'internet social : une nouvelle génération de modes de communications – identitaire statutaire organisationnel- L'exemple de Facebook »* »
- p. 6 Alain Chenu « *Les transformations des emplois du temps à mesure que l'on vieillit* »
- p. 7 Dominique Thierry « *4 modèles de transitions en fonction du temps occupé après la retraite* »
- p. 8 Références bibliographiques
- p. 9 En résumé et conclusion

Le programme d'action : agenda de la phase 1 (juin 2008 à février 2009)

- p. 11 Agenda du programme
- p. 12 Les conférences d'ouverture (septembre et octobre 2008)
- p. 13 Les groupes de travail (novembre 2008 – février 2009)
- p. 14 Contacts & Liste de diffusion

Les interventions

Quelles transformations de l'organisation du temps après le passage à la retraite ? Comment se modifient les emplois du temps, les temps vécus au quotidien, les activités, les temps d'interactions avec les autres ? Comment l'augmentation et la diversification des modes de communication (de l'appel téléphonique à la visiophonie en passant par le mail, le sms, la messagerie instantanée, la webcam et l'internet social) modifient notre gestion du temps et nos liens aux autres ? Quels enseignements importants pouvons-nous en tirer pour penser des services adaptés aux différentes étapes du vieillissement ?

Ouverture de l'atelier par Carole-Anne Rivière, Directrice du programme d'action

Pourquoi s'attacher à réfléchir aux transformations de notre rapport au temps à mesure de l'on vieillit ? Le temps est une dimension complexe, à la fois naturelle, biologique, sociale. Typiquement le vieillissement est un processus naturel qui témoigne du temps qui passe.

La temporalité structure, coordonne toute la vie en société, en même temps qu'elle est éminemment subjective (conscience du temps qui passe, conscience de son âge, etc.). Aujourd'hui l'individualisation des rythmes de vie nécessite une coordination d'une pluralité de temps : les temps individuels et collectifs, personnels et professionnels, libres et contraints. Comment les technologies de la communication nous aident ou au contraire complexifient notre rapport au temps ? Peuvent-elles offrir des moyens de continuité de notre action sur le monde et de notre rapport aux autres à mesure que l'on vieillit ?

Propos introductifs sur « le temps », par Bruno Marzloff, Président fondateur de l'institut Chronos, l'observatoire de la chrono-mobilité

La problématique de la gestion des temps était jusqu'à la fin des années 80 peu abordée. Un mouvement populaire des femmes italiennes dans les années 80 a attiré l'attention sur la difficulté de coordination des temps professionnels, personnels, des activités publiques, etc. Lors des discussions sur les 35h, un groupe de travail à la DATAR s'est penché spécifiquement sur les temps de la ville. Les bureaux des temps ont ainsi essaimé dans plusieurs villes.

On assiste à une rupture des temps collectifs et le passage à une autonomisation du temps : une individualisation des rythmes de vie. L'individu devient un « ingénieur du quotidien » (empowerment). Pour Michel de Certeau, dans L'Invention du quotidien, le temps est une construction individuelle, chaque société invente son temps, ses rythmes.

Dans notre société d'aujourd'hui, le temps « s'accélère », car les transformations qui affectent nos vies aussi, et interrogent notre capacité d'adaptation. L'irruption des technologies de l'information et de la communication laisse croire à la maîtrise possible par chacun de son temps.

L'allongement de l'espérance de vie a augmenté le temps singulier de la retraite. Le sociologue JC Kauffman a étudié le temps des retraités à travers la gestion du quotidien. Au milieu de la vie (de 30 à 50 ans), le temps est le plus occupé, il est même « oublié », tant les individus sont dans l'action. Pendant la cinquantaine la décade s'opère (départ des enfants, arrivée de la retraite). Les rythmes changent, et les individus prennent leur temps, voire tâchent de « perdre » leur temps.

G. Perec définissait le quotidien ainsi : « ce que nous appelons quotidienneté n'est pas évidence, mais opacité: une forme de cécité, une manière d'anesthésie ». Or une manière de ne pas être enfermé dans son quotidien est de le diversifier.

Ouvrages cités :

Georges Perec, *Espèces d'espaces*, Ed. Galilée

Gilles Perrault, *Les Gens d'ici*, Ed. Livre de poche

Michel de Certeau, *L'invention du quotidien*, T1, T2, Ed. Gallimard

Jean Claude Kauffman, *Le Coeur à l'ouvrage. Théorie de l'action ménagère*, et *La trame conjugale, Analyse du couple par son linge*, Ed. Pocket

Les interventions

Carole-Anne Rivière, Le rapport au temps dans les arbitrages et les choix de communication

Les moyens de communiquer, de rentrer en contact avec d'autres, en temps réel, à distance, en asynchrone, se sont démultipliés. A la fin des années 90, le mobile a pris une place centrale en raison de sa portabilité, de ses capacités visuelles et visiophoniques, d'accès au réseau numérique et virtuel, de géolocalisation par la transmission GPS, etc. L'internet a diversifié les modes de communication interpersonnelle et collective (mail, chat forum, messagerie instantanée, blogs, sites communautaires, etc.).

Ces moyens nouveaux de communication dessinent 3 grands formats conversationnels : un format dialogique classique en face à face (le vocal), un format conversationnel asynchrone écrit (communiquer sans parler, être disponible de manière permanente en asynchrone), et un format conversationnel enrichi de multimédia.

Les plateformes communautaires ont créé des modèles conversationnels de « 3e génération » engageant des formats de communication sans nécessité de dialogues, publicisés et intimistes articulant de façon complexe : un mode de communication sur soi (qui on est), sur son organisation (temps, activités : ce qu'on fait). Ainsi la communication se déroule-t-elle sur un mode varié (téléphone, sms, chat, vidéoconférence, messagerie instantanée, site relationnel) articulant des effets choisis ou contraints (écrit, vocal, co-présence, hors-présence, intrusive, maîtrisée, etc), ainsi que des effets de continuité ou discontinuité de l'échange.

Apparaît ici toute la complexité des stratégies de communication qui se mettent en place : le potentiel de lien est de plus en plus important, mais requiert d'autant plus d'arbitrage.

Christophe Aguiton, « L'internet social : une nouvelle génération de modes de communication – identitaire statutaire organisationnel - L'exemple de Facebook »

Christophe Aguiton est chercheur au laboratoire SENSE d'Orange Labs

La présentation a mis en évidence la diversité des modes de communication et leur impact sur l'entretien des liens sociaux. Avec l'apparition du web2.0 (en 2005 concomitant avec le déploiement de l'ADSL), les internautes sont devenus autant des consommateurs que des producteurs de contenus (phénomène des blogs, apparition de Wikipédia, etc.)

- Qu'est-ce qu'un site dit "web2.0" ? C'est un site, administré par 2, 3 personnes, qui, grâce à l'ouverture des API (les interfaces d'application), peut s'appuyer sur les compétences d'autres sites (la géolocalisation par google, les références d'Ebey, ou d'Amazon, etc.) pour alimenter, enrichir les contenus et services.

- Qu'est-ce que les sites de réseaux sociaux ? Ces sites offrent aux internautes un espace de création et de publicisation d'une image de soi : description de soi, de ses goûts, photo. Ils ont pris naissance dans la baie de San Francisco, soit dans un contexte nord-américain, où s'affirment des valeurs à la fois individualistes et en recherche de "community" ; illustrant par là la tension existante entre l'individu et le groupe.

- A qui servent ces sites ? Ce sont des machines à créer et entretenir des réseaux de liens faibles. Les liens forts caractérisent l'humanité : ils s'incarnent dans les liens de parenté, les liens professionnels (collègues proches), amicaux, et se retrouvent dans toutes les couches sociales. Les liens faibles, eux, correspondent « au carnet d'adresses », c'est-à-dire tout ce qui permet de mobiliser des ressources. Il existe des stratégies "anciennes" de création des liens faibles, en dehors de l'internet (rallyes mondains, cocktails, etc.). Ce n'est pas l'intensité de la relation qui importe, mais sa reproduction.

Le mobile est un médium qui incarne le lien fort, les sites relationnels sont le médium des liens faibles.

Les interventions

- Comment les internautes se servent-ils des sites relationnels ? Ils développent d'abord des coopérations faibles : il est essentiel de se montrer, publier, produire, partager de l'information (si on ne donne rien, on ne reçoit rien). L'exposition de soi initie alors une phase conversationnelle basse (par exemple on se "pocke"), indispensable pour rentrer ensuite dans une phase de coopération plus forte. La logique de ces coopérations est basée sur la "sérenpidité", c'est-à-dire une logique de rencontre hasardeuse heureuse.

=> Ces sites traduisent une forme "d'individualisme relationnel", qui fait appel à des aptitudes nouvelles pour les individus : l'accès au lien faible est plus facile, plus démocratique, mais la société dans sa globalité est moins sécurisante. L'individu est le moteur de ses réseaux de relation, ce qui peut être anxiogène.

La conception des sites relationnels par des jeunes (particulièrement des étudiants sur les campus universitaires), peut expliquer le design, ou une certaine organisation de l'information. Mais cela n'explique pas la sous-utilisation de ces sites par les personnes plus âgées. Un contre-exemple parlant : les blogs de "brodeuses" qui développent les mêmes types de fonctionnalités et de liens (des réseaux internationaux de femmes spécialistes en broderie, et qui échangent via leur site). Est-ce que la moindre utilisation des sites relationnels par les personnes âgées illustrerait un phénomène plus sociologique d'affaiblissement global des liens faibles chez les personnes passant à la retraite ? C'est une hypothèse

Sur les sites relationnels, plusieurs modes de relations aux autres se font jour. (Schéma : axes de l'être, on se montre, et du faire, on montre ce qu'on fait) :

- un mode "clair-obscur" : on se montre caché, c'est l'entre-soi.
- un mode "paravent" : on se cache, on se voit : on montre des bouts de soi, on se dévoile petit à petit
- un mode "phare" : on se met en lumière, on montre, on éclaire un morceau
- un mode "lanterne magique" : on vit caché, dans un monde de fantasmes

Cette analyse des sites relationnels ne prend pas appui sur des critères d'âge, alors même que l'analyse des pratiques des très jeunes montrent des points de passages spécifiques : quand le jeune passe du lycée à la fac, il n'utilise plus les mêmes sites relationnels, voire il peut même par ce changement de site, chercher à se débarrasser de certaines relations. Il faudrait aussi prendre en compte le rapport à l'impudeur.

✎ Gérard Lebrun, Philoé, fait remarquer que la consultation régulière de la rubrique nécrologique de la presse locale alimente les liens faibles : aller à l'enterrement d'une connaissance, c'est renouer des relations de faible intensité.

Liliane Piot, Caisse des dépôts, insiste sur la nécessité de penser les sites relationnels en lien avec la proximité géographique, afin d'ancrer ces "machines à créer des liens faibles" dans l'espace de vie des gens.

Les interventions

Alain Chenu, « Les transformations des emplois du temps à mesure que l'on vieillit »

Alain Chenu est Directeur du centre des données socio-politiques, professeur d'université et directeur d'un laboratoire de recherche à l'Institut d'Etudes Politiques de Paris.

A partir des enquêtes "Emplois du temps" de l'Insee (dont la dernière remonte malheureusement à 1999, ce qui signifie qu'on a peu de données sur les pratiques numériques – la prochaine enquête aura lieu en 2009), Alain Chenu, professeur à l'IEP de Paris, cherche à comprendre comment se déforme le temps avec la montée en âge.

Il y a deux temps, l'un qualitatif, l'autre quantitatif. Le temps "quantitatif" est compté et rationné, on cherche à en "gagner". Le temps "qualitatif", vécu, multiple, s'apprécie sans compter.

Le constat général est qu'à âge donné, les gens sont de plus en plus "jeunes", dans leurs pratiques. Mais restent des inégalités sociales fortes : à âge démographique égal, les milieux populaires sont plus "âgés". Sur l'ensemble de la population, on constate que les emplois du temps sont significativement différents entre hommes et femmes, même si l'on observe une certaine convergence – sachant que ce sont plutôt les femmes qui se rapprochent des hommes (moins de temps consacré aux activités domestiques, plus à la vie professionnelle) que l'inverse.

Certaines activités sont en forte croissance : le sport (très masculin), la musique, le jeu, les spectacles, les études – et la télévision. Les temps de repas, de sommeil ou consacrés aux conversations, ne changent pas. En déclin, on trouve la lecture, la radio, la toilette et les soins personnels. Parmi les plus de 55 ans, les variables discriminantes sont avant tout le genre et l'âge. Se développe le temps de promenade (surtout masculin, et surtout chez les "jeunes seniors"). La couture caractérise en revanche les gens très âgés.

Les enquêtes budget-temps mettent en évidence combien l'évolution vers une « civilisation des loisirs » se poursuit à un rythme soutenu dans le champ de la population âgée de 55 ans ou plus.

● Jean-Yves Ruaux, *Seniorscopie*, appuie l'idée d'une redistribution des pratiques culturelles en fonction des âges. Les baby-boomers sont devenus le premier public des cinémas.

● Hubert Lafon, *RATP se demande si l'on constate avec les enquêtes budget / temps, une modification dans les pratiques quotidiennes liées à des ruptures technologiques. Alain Chenu précise que les enquêtes n'ont pu être menées entre 1998 et 2008 en France (période qui pourrait correspondre à des ruptures technologiques fortes).*

Il faudrait sur cette période se reporter aux enquêtes américaines.

● Cristelle Ghékière précise que le temps pour les seniors est un temps "fini".

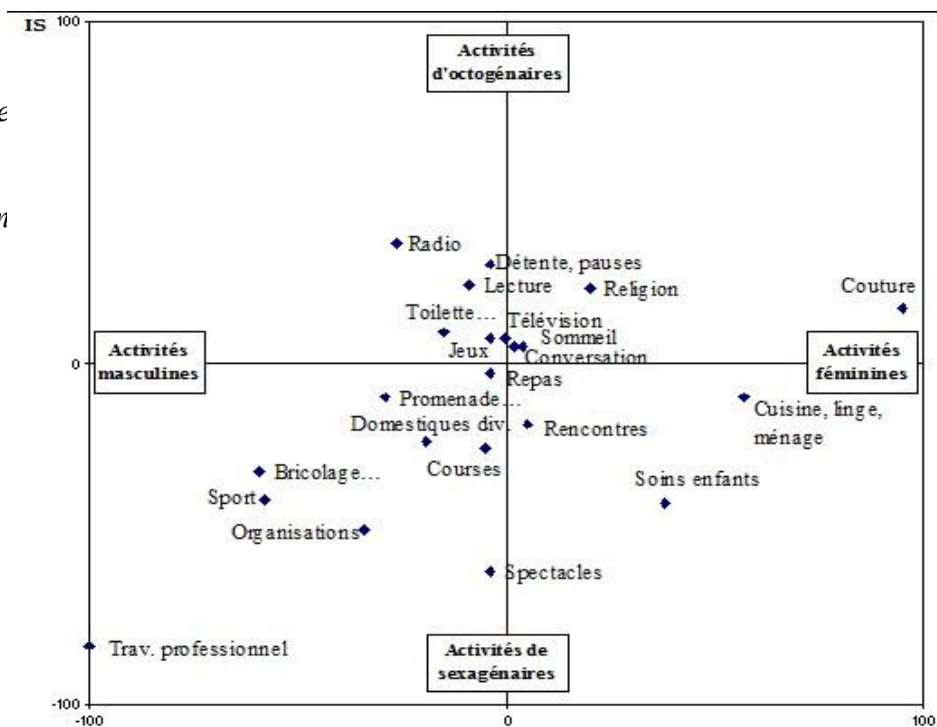
Figure – Spécialisation des activités selon le genre et l'âge

Champ : population inactive de 55 ans et plus.

IFH : indice de spécialisation selon le genre (cf. note 7)

IS : indice de séniorité (cf. note 8).

Source : INSEE, enquête Emploi du temps 1998-99.



Les interventions

Dominique Thierry, « 4 modèles de transitions en fonction du temps occupé après la retraite »

Dominique Thierry est vice-président de Développement Emploi et de France Bénévolat.

Le passage à la retraite entraîne souvent un processus de « remaniement identitaire » chez les seniors, dont on fait peu de cas. Il est l'occasion d'une réinterrogation profonde sur soi et le sens de sa vie.

- 1er constat : une méconnaissance de la transition travail/retraite
- 2ème constat : la nécessité de mieux reconnaître le rôle social des retraités
- 3ème constat : revisiter le contenu sémantique de la "retraite"...

La transition est un processus difficile. L'identité et la socialisation passent aujourd'hui par le travail – et donc la "retraite" serait à la fois une libération (la fin d'une "souffrance") et une mise à l'écart, une "mort sociale" et non accompagnée. Les travaux sur l'identité au travail ne valent pas pour comprendre l'identité après le travail. Les conditions de départ ne sont pas neutres, selon qu'il procède d'un choix, d'une fatigue vis-à-vis de son travail, ou d'un départ plus ou moins contraint (limite d'âge ou départ avant la retraite). Et la dernière partie de carrière est très souvent vécue comme une exclusion, qu'elle passe par une "mise au placard" ou par la préretraite. Ce problème est particulièrement aigu en France. Or il est difficile de dire aux seniors qu'ils peuvent être utiles s'ils ont eu pendant les 10 ans précédents le sentiment du contraire !

La trace de ce que l'on a fait, la transmission, comptent également beaucoup. Le sentiment d'un travail "bien fini" et transmis est essentiel pour l'identité du retraité. On ne part pas non plus seul. La retraite engage le couple, et certains divorces interviennent à cet âge-là.

Quatre formes dominantes de transition ont été identifiées :

- La transition-reproduction : avoir dans la retraite un projet presque identique à celui de la vie active (le cadre qui devient consultant, le chercheur qui continue ses recherches...)*
- La transition-transposition : on utilise son savoir-faire professionnel mais on le transpose dans un autre univers, par exemple dans le champ associatif*
- La transition-rupture : un projet entièrement différent, parfois celui qu'on a différé toute sa vie*
- L'impossible transition : le sujet préoccupé par son angoisse existentielle. 30, 35% des retraités sont dans un état de déprime*

Les composantes de l'identité : l'appartenance (sociale, communautaire, généalogique, familiale, histoires de vie) ; la reconnaissance (le statut, le pouvoir, la fonction. Le cadre supérieur vit beaucoup sur ces éléments, qui font de lui un "roi nu", une fois à la retraite) ; les différences (l'avoir, le patrimoine, le savoir-faire). Les personnes "poly-identitaires" ont plus de facilité à rentrer dans la retraite (les femmes sont souvent plus douées).

Le sentiment d'utilité est essentiel ! Utilité sociale, utilité familiale (retour à une solidarité de proximité). 28% de la population a un engagement bénévol (répartition identique entre jeunes, actifs, retraités). Les personnes ayant commencé une activité de bénévolat avant la retraite, bénéficient de plus de ressources identitaires au moment de la transition vie professionnelle – retraite.

Le rapport au temps, imposé, choisi : le choix des temps n'est pas l'absence de contraintes. Les seniors ne sont pas que des consommateurs : ils ont une place, une utilité. Nous avons besoin de savoir ce qu'ils font et non pas ce qu'ils consomment.

☞ Daniel Kaplan fait remarquer que le temps des actifs est très outillé (outil individuel ou collectif). Quels pourraient être les outils de gestion du temps des seniors ?

Références bibliographiques

L'observatoire de la chrono-mobilité : <http://www.groupechronos.org/>

A. Chenu, Vieillesse, genre et inégalités sociales dans la France des années 1980-90 à travers le prisme des emplois du temps, Cahiers du genre, n° 31 (vieillir jeunes, actifs et disponibles ?

A. Chenu, Les usages du temps en France, Futuribles, avril 2003

<http://www.eustat.es/prodserv/datos/Usages%20du%20temps%20en%20France.pdf>

Présentation des axes de recherche sur http://osc.sciences-po.fr/equipe/ctit_chenu.htm

Dominique Thierry, La retraite quelle identité après le travail ?, les amis de l'école de Paris, séance du 17 février 2005

http://www.francebenevolat.org/PDF/Seminaire_travail_retraite.pdf

http://www.observatoire-parite.gouv.fr/presentation/cv_membres_2002-2005/thierry_dominique.htm

La maison du temps et de la mobilité : S'emparer du temps pour mieux vivre :

http://www.cityshelter.org/13_mobil/31tend.htm

<http://www.innovations-transport.fr/La-Maison-du-Temps-et-de-la?lang=fr>

Coll dont C. Aguiton : 10 propriétés de la force des liens faibles :

<http://www.internetactu.net/2008/02/08/10-proprietes-de-la-force-des-cooperations-faible/>

dossier sur l'internet social :

http://www.nonfiction.fr/article-364-comprendre_facebook_et_linternet_social.htm

http://overcrowded.anoptique.org/ChristopheAguiton_

En résumé et conclusion

Intimement lié à l'identité, le temps est une dimension vécue à la fois socialement et subjectivement. Lors du passage de la retraite, et plus largement lors de l'entrée dans le dernier tiers-temps de vie, le rapport au temps se transforme, et peut installer un sentiment d'urgence à vivre face à un temps "fini", aussi bien qu'un sentiment de vide, d'angoisse face à la vacuité du temps libre (le temps à occuper, à "perdre").

Le passage à la retraite constitue une transformation essentielle du rapport au temps, et peut être source de "remaniements identitaires" importants. Ce nouveau temps de la retraite se vit aussi différemment au fil des époques : ainsi les retraités d'aujourd'hui vivent-ils plus fortement qu'hier leur retraite comme un "temps de loisirs", qui n'en est pas moins fort occupé, mêlant des activités semi-professionnelles, familiales, de loisirs, etc..

Si à l'heure de l'internet et des outils TIC, les actifs sont extrêmement bien équipés pour gérer et coordonner ce temps de leur vie "qui s'accélère", les retraités le sont-ils tout autant ? Faut-il imaginer des outils spécifiques de gestion de ce temps spécifique de la retraite pour les seniors ? Existe-t-il un besoin, un manque ? Si la question peut se poser, les échanges qui ont eu lieu durant l'atelier ont plutôt mis l'accent sur le lien, la relation, l'échange avec des cercles de connaissances, les réseaux de relation, et dont les occasions de rencontre, de réactivation du contact diminuent au fil de l'âge.

En quoi les TIC peuvent-ils devenir des outils de lien et de sociabilité pour toutes les générations ? Pourquoi les sites relationnels sont-ils si peu utilisés par les seniors ? Quelles sont, dans les liens faibles, les spécificités auxquelles les seniors sont attachés ? Comment mieux "territorialiser", implanter les sites relationnels dans l'espace vécu, dans la proximité physique des gens ?

Ainsi, bien que partielle, cette réflexion sur le rapport au temps à mesure que l'on vieillit a ouvert de nouveaux horizons de travail liés au maintien de la sociabilité, à l'activation des liens faibles. Il constituera sans doute une axe pour le groupe de travail sur le temps.

Programme d'action PLLV : Agenda

Quand et comment

Veille collaborative continue / Synthèses

Construire la communauté
(France / Europe)

Juin 2008

Partager la connaissance
et les enjeux,
identifier les zones
d'ombre

Explorer des premières
pistes concrètes

Février 2009

"Grands défis" (2-3) :
thèmes larges, pistes
de progrès multiples

Fabrique
d'innovations :
concepts, scénarios,
protos, expérimentat°
...

Appropriation : label,
projets d'entreprises et
de territoires, pôles...

Août 2009

Synthèses thématiques,
guides pratiques,
manifestations

Accélération et mise en
avant de projets
emblématiques

Déc. 2009

Détection et valorisation de projets innovants

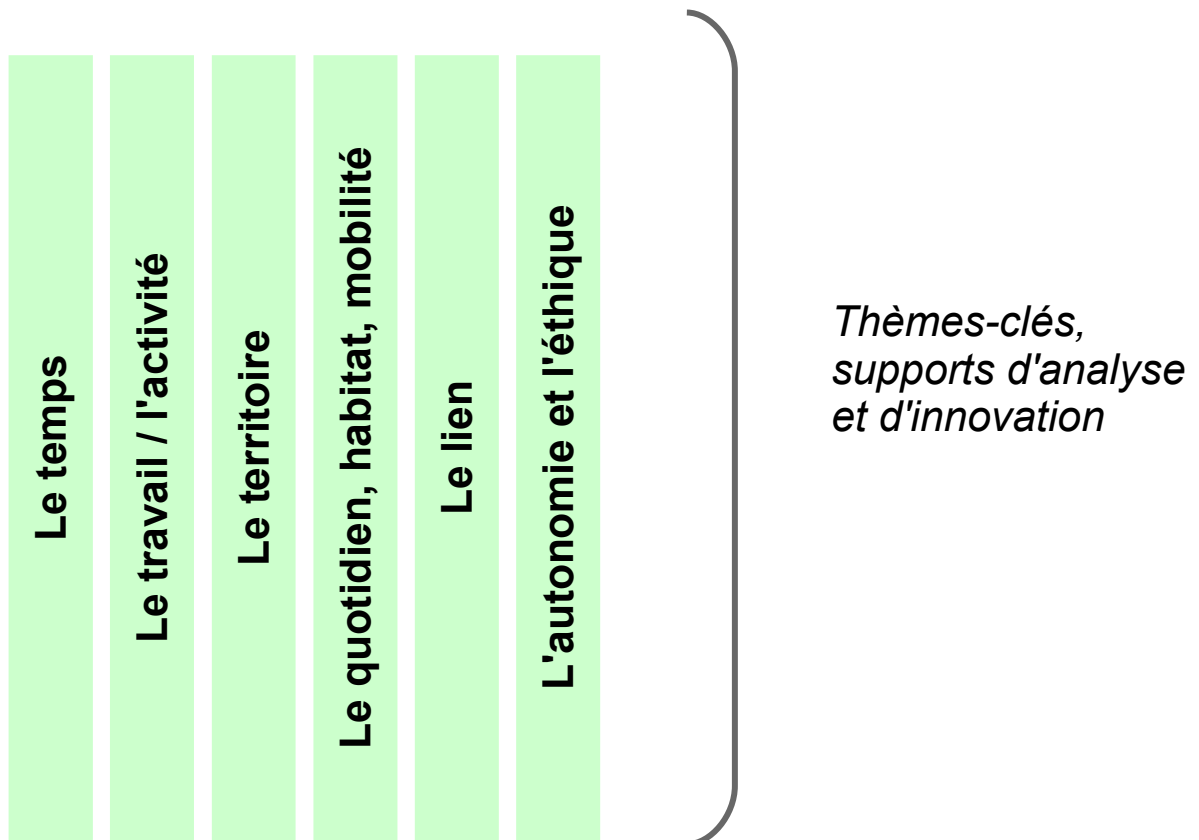
La phase 1 : de juin 2008 à février 2009

> 5 Mini-conférences en septembre - novembre

5 mini-conférences se tiendront de juin à octobre 2008, dans le but d'approfondir les sujets, et d'identifier des pistes de travail possibles.

- Mercredi 17 septembre 10H00 - 16H00 : "Le territoire"
- Mercredi 8 octobre 14H00 / 17H00 : "Activité et travail"
- Mercredi 22 octobre 14H00 / 17H00 : "Le quotidien : habitat et mobilité"
- Jeudi 13 novembre 14h00 / 17H00 : "Les liens intergénérationnels"
- Mercredi 26 novembre 14h00 / 17h00 : "Autonomie et Ethique"

- Fin novembre (date à définir) un carrefour des possibles "Plus longue la vie" : présentation d'une dizaine de projets innovants



**Pratiques numériques et
relation à l'innovation des aînés**

**Les seniors :
un marché spécifique ?**

*Explorations
transversales
et continues*

La phase 1 : de juin 2008 à février 2009

> 4 groupes de travail

A l'issue des conférences, les personnes qui le souhaiteront pourront s'inscrire dans la dynamique des groupes de travail.

Réunissant 10 à 15 personnes, de profil varié (acteurs spécialistes du vieillissement, chercheurs, étudiants, innovateurs, industriels, acteurs associatifs, etc.), ces groupes identifieront et prioriseront des pistes concrètes de travail.

De novembre 2008 à février 2009, par le biais de 3 à 4 réunions de travail, il s'agira d'approfondir une ou plusieurs pistes, et d'imaginer un concept de service, de projet : en imaginer les besoins (études, enquêtes terrain), les contraintes, les apports pour les personnes âgées.

Ces groupes de travail pourront produire des fiches "concept", ou de scénarisation, des cahiers des charges pour des projets collectifs à expérimenter, des recommandations et des préconisations.

En février 2009 les groupes de travail se réuniront tous entre eux, afin de partager leurs réflexions, de réfléchir à la poursuite et concrétisation des fiches concepts, à la mise en oeuvre de démarches de terrain, à la définition de nouveaux défis.

> Les thématiques transversales

Transversalement aux 4 groupes de travail, sera mené un travail de recensement d'étude quanti/quali sur les pratiques TIC des seniors, sur d'autres secteurs.

Participez au programme d'action

> **Pour rester informé :**

S'inscrire à la liste de diffusion en envoyant un mail à longuevie-infos@fing.org

> **Contacts :**

Carole Anne Rivière, cariviere@fing.org
Directrice du programme d'action

Amandine Brugière, abrugiere@fing.org
Chargée de mission du programme d'action

Tel : 01 40 13 68 07

Adresse : La Cantine, 151 rue Montmartre - 75002 Paris
<http://www.fing.org> / <http://www.internetactu.net>