

net!

LE MAGAZINE DU MULTIMÉDIA PAR BLI BLA BLO

IA
ChatGPT
a fait
des petits

Stéphane

LA CHANTEUSE AMOUREUSE

MOBILE

Mon enfant est-il
prêt pour avoir
un smartphone ?

DURABILITÉ

Des composants
qui valent de l'or

CONCOURS

→ PAGE 14

Gagnez
une montre
MobiZen,
une tablette
et un
smartphone
Samsung



Sommaire

MOBILE 3 - 5

- Quel est le bon âge pour le premier smartphone?
- Des métaux précieux dans nos téléphones

CHRONIQUE 6

C'était mieux avant...

Nostalgie de l'inconfort

INTERNET 7 - 8

- Quatre questions à se poser pour éviter les arnaques
- Qu'est-ce que l'hyperconnectivité ?

INTERVIEW 9

Stéphane, la réalité à fleur de peau

NET+ 12

Des fournisseurs unis et complémentaires forment net+

TÉLÉVISION 13 - 14

- Le sport en direct
- L'ultra-haute définition
- Au chalet comme à la maison
- La Champions League sur Canal+
- Le télétexte a 40 ans

IA 15

ChatGPT a fait des petits



ÉDITO

Être ou ne pas être connecté

Y a-t-il encore quelque chose que l'on ne peut pas faire avec son smartphone? Du lever au coucher, et même durant son sommeil, cet appareil est là. Compagnon, assistant, gagne-pain, télévision, guide spirituel, outil de mesure, coach santé, divertisseur, auto-radio et même accordeur de guitare (selon notre invitée, Stéphanie), à chaque instant, notre téléphone justifie sa présence. La question serait plutôt de se demander que pourrait-on faire sans son smartphone? Est-il encore possible d'aller en randonnée, de passer une heure avec les enfants ou simplement de cuisiner un plat sans checker la recette, regarder une vidéo rigolote ou suivre l'itinéraire sur Swisstrando? Nos invités s'interrogent. Entre la relation au réel questionnée par la chanteuse Stéphane et les questions d'hyperconnectivité posées par le spécialiste Niels Weber, en passant par les recommandations de Stéphane Koch pour accompagner les enfants avec leur premier téléphone, des pistes de réflexion sont données dans ce numéro de «Cnet!».

Avant le smartphone, la vie était moins pratique, certaines et certains se souviennent de l'odeur des cabines téléphoniques et des rendez-vous manqués, mais cet inconfort commence à revenir dans les mémoires rehaussé d'une patine nostalgique pleine de charme. Tout comme le télétexte, qui continue d'ailleurs à satisfaire ses fans après 40 ans d'existence. ●

Bonne lecture!

LA RÉDACTION CNET!

Experts



STÉPHANE KOCH est LE spécialiste des questions numériques: cybersécurité, harcèlement en ligne, réseaux sociaux, protection des données ou encore métavers. Avec bienveillance, il illustre très bien ses propos et propose des solutions efficaces et concrètes à son auditoire. Il participe à de nombreuses émissions et podcasts développés par net+. ●



NIELS WEBER est psychologue, spécialiste de l'hyperconnectivité. Passionné de jeux vidéo depuis son jeune âge, il décide d'étudier ce média en profondeur. Il en tire une approche qui utilise les jeux comme outils thérapeutiques, afin d'accompagner les personnes en situation de dépendance. Niels Weber est également rédacteur en chef pour le site d'actualités jeux vidéo SemperLudo.com et président de l'association Gaming Federation. Il vient de publier un livre «Les écrans, je gère!», aux Editions Magenta. ●

CNET! — Impressum

ÉDITEUR: NET+ | RÉALISATION: IMPACT_MEDIAS - RUE DE L'INDUSTRIE 13, 1950 SION - E-MAIL: VALAIS@IMPACTMEDIAS.CH - WWW.IMPACTMEDIAS.CH | PHOTOGRAPHIES ET ILLUSTRATIONS: GLEN TRAVIS POUR NWSPK, ADOBE STOCK PHOTO, DIGITEC ET SHUTTERSTOCK | RÉDACTION: LEILA KLOUCHE, BERTRAND GIRARD, DIDIER BONVIN | DIRECTION ARTISTIQUE ET MISE EN PAGE: XAVIER CERDÁ / IMPACTMEDIAS | CORRECTION: ADELIN VANOVERBEKE | IMPRESSION: SWISSPRINTERS AG / CENTRE D'IMPRESSION ROMAND (CIR) SA | PUBLICITÉ: NET+ | TIRAGE: 313 425 EXEMPLAIRES.

PHOTO DE COUVERTURE: GLEN TRAVIS POUR NWSPK

Quel est le bon âge pour le premier smartphone ?

Si l'âge moyen auquel les enfants ont leur propre smartphone est descendu à 10 ans en Suisse, ça ne signifie pas pour autant que ce soit le bon âge. La responsabilité des parents est grande : c'est à eux d'évaluer ce qui est le mieux pour leur enfant.

Les enfants ont leur premier smartphone de plus en plus tôt ; 50% des enfants de 10 ans en Suisse en ont un. Mais cet âge, s'il apparaît comme un repère, n'est pas forcément garant de la maturité nécessaire pour manipuler ce type de périphérique. Mais alors, comment savoir quel est le bon moment ? On fait le point avec Stéphane Koch. Il n'existe pas de réponse unique concernant l'âge approprié pour offrir un smartphone à un enfant. Les parents doivent évaluer la

maturité de leur enfant et ses besoins spécifiques, tout en fixant des règles claires et des habitudes saines, avec la possibilité de revenir en arrière si nécessaire.

Évaluer les motivations

En premier lieu, il s'agit de formuler clairement les raisons pour lesquelles vous pensez que votre enfant a besoin d'un téléphone à lui.

- **Si c'est pour communiquer avec lui lorsqu'il est loin de la maison.** Il est possible d'utiliser un téléphone basique sans accès internet, ou de s'appuyer sur les adultes qui l'entourent pour lui parler ou donner des nouvelles.
- **Si c'est pour sa sécurité.** La confiance et une bonne organisation sont rassurantes pour les enfants. Pas besoin d'un téléphone pour organiser leurs déplacements. Le chemin de l'école ou la place de jeux sont des lieux où les enfants doivent se sentir en sécurité. Si ça n'est pas le cas, cela veut dire qu'ils ont encore besoin qu'on les accompagne. Le téléphone portable ne remplace en aucun cas la présence d'un adulte ou d'un parent.
- **Si c'est pour faire comme les frères et sœurs.** Lorsque tous les membres de la famille ont leur téléphone, il est impor-



tant d'énoncer des règles d'utilisation claires, afin que tout le monde soit à la même enseigne.

- **Si c'est pour répondre à la pression des copains-copines.** Il est vrai que le smartphone est devenu un facteur d'appartenance au groupe, et la pression sociale est souvent forte à l'école. Mais ça ne doit en aucun cas être un argument suffisant. Une distance critique est nécessaire, de la même manière que pour les habits de marque.

Le rôle des parents

On se demande toujours si les enfants sont prêts pour avoir un téléphone connecté, mais qu'en est-il des parents? Sont-ils disposés à accompagner leur enfant dans cette aventure?

- **Expliquer comment fonctionne l'appareil.** Comme pour la voiture, un parent qui ne sait pas conduire ne pourra pas rouler avec son ou sa jeune conducteur.ice. C'est une responsabilité importante et, pour cela, un minimum de connaissances est requis. Il ne suffit pas d'installer TikTok ou WhatsApp, il faut aussi maîtriser l'outil.
- **Accompagner sur le long terme.** L'enfant est en construction sociale, que ce soit dans la réalité physique ou dans la réalité numérique. Cela implique un suivi continu de ses activités. Il ne s'agit pas de surveillance, mais plutôt d'une saine curiosité et d'un droit de regard bienveillant. ●

UN PEU D'AIDE

Un livre → « Les écrans, je gère! »
Niels Weber, Éditions Magenta, 2023

Un site → www.jeunesetmedias.ch



LA CHARTE

Afin de recevoir son téléphone, l'enfant rédige une charte signée qui l'engage sur différents points:

- le respect des règles établies;
- le temps d'écran;
- les activités autorisées;
- le maintien de ses activités extérieures. ●

LES OPPORTUNITÉS

Un smartphone n'est pas qu'une source de danger. Il permet à l'enfant de créer du lien social, de s'instruire, de découvrir le monde, de s'éduquer au numérique et d'acquérir les références si précieuses à son appartenance sociale. ●

PUBLICITÉ

**VOTRE OPÉRATEUR
100 % LOCAL
DANS LE CANTON DE FRIBOURG**



netplusfr.ch

Ces métaux précieux qui alourdissent l'impact écologique des smartphones

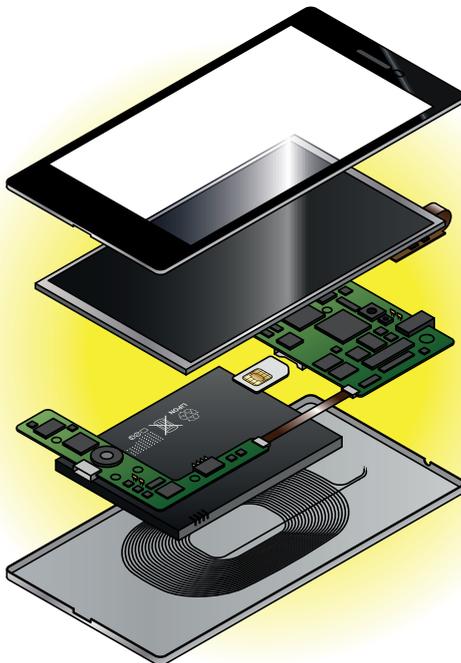
Un seul appareil portable comporte une soixantaine de matières premières différentes, provenant des quatre coins du monde. Le point sur leur bilan écologique.

On dit souvent que le smartphone le plus écologique est celui que l'on ne produit pas. Selon les estimations, sa fabrication n'émet que l'équivalent de 50 kg de CO₂, soit 230 kilomètres parcourus avec une voiture thermique de taille moyenne.

Son impact environnemental est à chercher ailleurs, soit à l'intérieur de l'appareil, où une soixantaine de matières premières différentes s'imbriquent pour en assurer le fonctionnement. Cobalt, lithium, ou même or, leur quantité y est souvent infime. Pourtant, multipliée par les 9 milliards de portables en service à travers le monde, leur extraction a des impacts importants. En effet, les activités minières sont à l'origine d'environ 7% de la déforestation. Elles utilisent généralement beaucoup d'eau et libèrent régulièrement des substances toxiques, comme le mercure, sans parler de conditions de travail souvent déplorables.

Plastique (boîtier)

Ce dérivé du pétrole constitue plus de 50% d'un smartphone. L'aluminium est néanmoins de plus en plus souvent préféré au plastique pour les boîtiers. Plus facile à produire et moins cher, il facilite la communication des antennes. Il est difficile de dire laquelle des deux matières a du plus faible impact écologique.



Cuivre (fils et circuits imprimés)

→ Chili, Pérou, République démocratique du Congo (RDC)

C'est le métal le plus abondant dans un smartphone. Sa production nécessite d'énormes quantités d'eau. Dans les zones arides, comme au Chili, cette activité peut donc provoquer des conflits d'usage autour de l'or bleu.

Cobalt (batterie)

→ RDC

Plus des trois quarts de la production mondiale de ce métal provient du Congo, généralement des mines de cuivre et de nickel, dont l'expansion est fortement dénoncée par Amnesty International en raison de graves atteintes aux droits humains. L'organisation déplore des expulsions forcées

de populations entières, et des violences graves. En outre, entre 7 et 30% du cobalt serait issu de mines artisanales, dont certaines, informelles, recourent au travail d'enfants.

Lithium (batterie)

→ Australie, Chine, Chili

Ce métal, encore plus convoité désormais pour la mobilité électrique, est complexe à extraire. Il nécessite de grandes quantités d'eau dans des régions où les populations en manquent. Près de la moitié du lithium mondial provient actuellement d'Australie, mais ses gisements sous les lacs salés d'Amérique du Sud sont en train d'en modifier l'économie.

Or (carte SIM)

→ Chine, Australie, Russie, Amérique du Nord

Son extraction est particulièrement polluante, car elle recourt couramment au mercure ou au cyanure. Elle serait responsable de 2% des émissions de CO₂ au niveau mondial.

Argent (soudure des circuits imprimés)

→ Mexique, Pérou, Chine

À l'état naturel, on le retrouve généralement avec l'or, le cuivre ou le plomb. Son impact écologique dépend des minerais avec lesquels il se trouve.

Tungstène (vibreux)

→ Chine

85% de la production mondiale de ce métal provient de Chine. Comme toute activité minière, son extraction a des impacts environnementaux importants. ●

CINQ CONSEILS POUR ALLONGER LA DURÉE DE VIE DE VOTRE TÉLÉPHONE, DANS UNE DÉMARCHÉ RESPONSABLE ET DURABLE

1 **Effectuer les mises à jour** afin de régler les failles de sécurité et d'optimiser les performances.

2 **Prendre soin de sa batterie** en évitant qu'elle ne se charge ou se décharge entièrement.

3 **Le protéger avec une coque et un film protecteur**, qui le prémunissent des conséquences des chutes.

4 **Dépoussiérer l'écran et le dessous de la coque avec un chiffon à lunettes**. Aspirer doucement les haut-parleurs et le port de charge.

5 **Gérer l'espace de stockage** : supprimer les photos, vidéos et applications inutiles (ou les transférer sur un cloud) pour libérer l'espace. ●



C'était
mieux
avant...

PAR LEILA KLOUCHE

La vie avant le smartphone, nostalgie de l'inconfort

En règle générale, je ne me sens pas si vieille. À part quelques nouvelles sensations dans mes articulations, je suis en bonne forme et le monde est toujours ce terrain de jeu fascinant où il est plus agréable de rigoler que de ronchonner. Mais quand je pense aux téléphones de mon enfance... purée, je me dis qu'il y a de l'eau qui a coulé sous les ponts. Des sacrés torrents, même : j'ai connu le téléphone à roulette ! Je peux pas le nier, jusqu'en 1985, pour composer un numéro, je devais tourner un disque à trous avec mon index !

Le bruit des chiffres qui tournent

Donc, pour composer le 652 47 09, qui était notre numéro à l'époque (remarquez la charmante absence de l'indicatif...), on mettait le doigt dans le trou marqué 6 et on tournait jusqu'à la butée, on lâchait et on recommençait avec le 5. La butée était une petite pièce métallique qui stoppait le doigt dans sa course satisfaisante. Je dis satisfaisante, car il y avait vraiment une sensation agréable. On avait l'impression de faire quelque chose d'important. Pas comme aujourd'hui, où l'opération prend exactement deux secondes, sans aucune sensation physique. Ah, et je me souviens que les numéros avec des 9 et des 0 étaient pénibles, puisqu'il fallait tourner tout le disque sur presque 360 degrés et le laisser retourner à sa place sur la même distance. C'était long. Et si par inattention vous composiez le 7 à la place du 6, eh bien il fallait tout recommencer. Pas moyen de corriger. Un de mes rêves récurrents me montrait en train d'essayer d'appeler quelqu'un depuis une cabine sans réussir à composer ce « #*Q?% » de numéro.

Un téléphone pour tous

Les anciens appareils fixes, comme leur nom l'indique, n'étaient pas mobiles. Pour les chanceux, leur câble pouvait faire plusieurs mètres, mais, pour les autres, il fallait tenir toutes ses conversations dans l'entrée ou dans le salon, à l'endroit même où traînaient toutes les oreilles de la famille. Je me souviens des heures passées à parler avec mes copines, assise au milieu du couloir ; des « Oui, c'est de la part de qui ? » que j'entendais depuis ma chambre en espérant que c'était pour moi ; des soirées à attendre que la sonnerie (« dring dring ») retentisse enfin et que le crush du moment s'annonce au bout du fil.

Injoignable littéralement

Avant les téléphones portables, on n'était plus joignable dès le moment où on sortait de la maison. On était déconnecté, avec des angoisses du type : « Et si je sors maintenant et qu'il appelle dans cinq minutes ? » Il fallait se ruer dans les escaliers et sur sa porte si par chance on entendait sonner de l'autre côté... Et combien de situations malheureuses liées à l'impossibilité de joindre quelqu'un ? En festival, c'était l'enfer. L'alcool aidant, tout le monde se perdait. Il y

avait bien un lieu de ralliement, mais on y allait en décalé, et on se loupait la plupart du temps.

La sacro-sainte cabine

Le répondeur a résolu partiellement le problème de l'absence. On pouvait consulter sa messagerie à distance. Les gens vous appelaient chez vous, laissaient un message après le bip et vous pouviez l'écouter depuis une cabine, par exemple. Les cabines téléphoniques étaient des lieux importants. Plus ou moins vilaines (sauf les jolies cabines londoniennes !) et inconfortables au possible, sans parler de l'odeur de tabac froid et de renfermé — quand elles étaient propres —, mais elles vous reliaient au monde. Trouver un travail, un appartement, prévenir qu'on aura du retard, dire je t'aime, rompre, appeler une ambulance ou un serrurier, s'y réfugier en cas d'orage, appeler sa famille de l'autre côté de la mer pour leur dire qu'on va bien... la cabine a eu ses heures de gloire avant de devenir bibliophile.

Un passé romantique

Entre-temps, le téléphone fixe a gagné en mobilité en devenant sans fil, et le pager a fait son apparition. L'ancêtre du SMS vous permettait d'enregistrer un message vocal qui était retransmis par écrit à son destinataire. Il vous disait également quel numéro rappeler. Mais ça n'a pas duré. Le Natel D ou GSM a fait son apparition, reléguant toutes ces histoires de fil au passé romantique des boomers et de leurs enfants. J'avoue, ça n'était pas vraiment mieux avant. Mais le smartphone ne s'est pas contenté de permettre aux gens de se parler en tout lieu et en tout temps, il nous a pris au passage nos moments de solitude. Ce temps qui nous paraissait infini et de peu de valeur. On se rend compte aujourd'hui qu'il avait un prix. ●



Quatre questions pour éviter les arnaques

Les achats en ligne sont une commodité dont on ne peut plus se passer, mais ils ne sont pas sans risque. Voici, selon Stéphane Koch, les quatre questions qu'il faudrait se poser pour éviter les mauvaises surprises.

1 Qui est le destinataire ?

Avant d'acheter, assurez-vous de la crédibilité de la boutique en ligne. Vérifiez le nom de domaine et la présence d'informations légales claires, comme l'adresse et le numéro de téléphone. Consultez aussi les évaluations d'autres clients, mais méfiez-vous des faux avis. TWINT est un excellent moyen de paiement sécurisé en Suisse, pour autant que l'on soit sûr du destinataire. Ne vous trompez pas de numéro de téléphone, et vérifiez que le code QR vous renvoie vers le bon bénéficiaire. Les arnaques aux faux codes QR, sur les parcmètres et sur les publicités, se multiplient.

2 De quoi s'agit-il ?

Méfiez-vous des offres alléchantes qui semblent trop belles pour être vraies. Comparez les prix avec d'autres fournisseurs pour évaluer la crédibilité de l'offre. Gardez des preuves de votre commande, comme les captures d'écran et les conditions générales de vente (CGV), pour vous protéger en cas de litige.

3 À quelles conditions ?

Assurez-vous des coûts cachés et d'éventuelles mauvaises surprises. Lisez les CGV pour savoir si vos données

sont protégées et quelles sont les politiques de livraison et de retour. Lorsque vous achetez à l'étranger, considérez non seulement le prix d'achat, mais aussi les frais de livraison, la TVA et les frais de douane.

4 Par quels moyens ?

Protégez-vous contre les cybercriminels en maintenant vos appareils à jour et en utilisant des connexions sécurisées. En particulier lorsque vous êtes en dehors de chez vous. Les réseaux wi-fi des hôtels ou des cafés peuvent être malveillants. L'usage d'un VPN* garantit une connexion sans soucis. ●

* Un VPN est un réseau privé virtuel pour protéger votre activité en ligne. En voici quelques-uns :

- <https://mullvad.net/en>
- <https://protonvpn.com/fr>
- <https://www.privateinternetaccess.com/fr/>

LIENS UTILES

- Pour vous renseigner sur la présence de la société au registre du commerce suisse : zefix.ch
- Pour déclarer un cas de cybercriminalité : www.suisse-epolice.ch/cybercrime-case
- Prévention suisse de la cybercriminalité : www.skppsc.ch/fr/sujets/internet/
- E-banking en toute sécurité ! www.ebas.ch/fr/



C'est nouveau!

Prolongez votre autonomie ou celle de vos proches grâce à la montre d'alarme MobiZen.

La montre d'alarme MobiZen est une solution innovante pour assurer la sécurité des personnes en situation de fragilité ou de perte d'autonomie. En cas de chute, malaise ou tout autre souci, MobiZen émet une alerte immédiate aux proches et aux services d'urgence désignés. Grâce à sa localisation GPS intégrée, les secours peuvent intervenir rapidement et efficacement. Ce système fiable et efficace permet de prolonger son autonomie ou celle de ses proches et de reprendre ses activités quotidiennes en toute sérénité. ●

PUBLICITÉ

Genedis genedis.ch

sinergy sinergy.ch

net+ entremont.netplus.ch
Entremont

OIKEN oiken.ch

**VOS OPÉRATEURS
100 % LOCAUX
EN VALAIS**



« Les écrans sont problématiques lorsqu'ils nous font négliger nos obligations »



Les Suisses passent en moyenne 2h30 par jour sur leur smartphone (4 heures pour les 12-19 ans). Une durée qui interroge. Décryptage avec un psychologue spécialiste de l'hyperconnectivité.

Les réseaux sociaux et les jeux sont chronophages, tout le monde le sait. Mais est-ce grave? Comment en juger? On en parle avec Niels Weber, psychologue-psychothérapeute spécialiste de l'hyperconnectivité, auteur du livre pour adolescents « Les écrans, je gère » (Éditions Magenta).

CNET! Pourquoi parle-t-on d'hyperconnectivité et pas d'addiction aux écrans?

NIELS WEBER Ce qu'on appelle « l'addiction aux écrans » reflète en réalité les mécanismes de rétention mis en place par les réseaux sociaux, les jeux et les plateformes de streaming pour inciter les utilisateurs à passer davantage de temps sur leurs services. Mais en médecine, on parle d'addiction seulement si l'on peut ressentir un effet de manque potentiellement dangereux. Ce n'est pas le cas pour les écrans,

même si limiter leur utilisation peut engendrer de la frustration.

A partir de quand, justement, doit-on considérer les écrans comme un problème?

Lorsqu'il y a une souffrance. Pour l'utilisateur, c'est par exemple la culpabilité de les privilégier à d'autres activités. Pour l'entourage, cette souffrance peut être liée à « l'absence » de la personne trop absorbée par son écran.

A-t-on une idée du nombre de personnes concernées en Suisse?

Il est difficile de cerner ce sujet avec des chiffres. Après tout, on sait que notre société est hyperconnectée. Ce qui est problématique, c'est lorsqu'une personne néglige ses obligations ou ses besoins élémentaires à cause des écrans. Pour mesurer cela, il faudrait déterminer ce qu'elle a fait durant ce temps, mais surtout ce qu'elle n'a pas fait. Il faut aussi garder en tête que ces excès sont souvent symptomatiques d'un autre problème.

Avez-vous un exemple?

Prenons un étudiant qui passe son temps sur les réseaux sociaux alors qu'il doit préparer des examens. Le fait-il à cause du pouvoir de

3 CONSEILS POUR REPRENDRE LE CONTRÔLE SUR LES ÉCRANS



Fonctionner en équipe

Se fixer des objectifs communs, au sein de sa famille ou de son couple. Cela permet d'avoir quelqu'un d'extérieur qui vient ramener à la réalité et évite la pression de devoir se limiter soi-même.



Émettre une intention

Choisir le moment où l'on se connecte et l'objectif que l'on poursuit. Par exemple: consulter les stories de ses amis ou s'informer sur l'actualité. En évitant les contenus recommandés, justement faits pour attirer la curiosité.



Mettre un minuteur

La plupart des réseaux sociaux offrent la possibilité de bloquer momentanément leur accès au bout d'un temps donné. ●

rétenion de ces derniers? Ou pour échapper à l'anxiété liée à ses épreuves? Dans ce cas, on peut penser que son écran fait partie d'une stratégie d'évitement qui trouve dans les réseaux un moyen efficace de diminuer son angoisse à court terme. En revanche, à moyen terme, cela peut s'avérer néfaste, puisque cela met en péril sa préparation.

Quelles peuvent être les conséquences de cette hyperconnectivité?

Elles sont surtout indirectes. Rester assis trop longtemps dans la même posture ou négliger l'activité physique peut avoir des conséquences sur la santé. Idéalement, avant de se poser devant un écran et de se permettre de jouer ou d'aller sur les réseaux sociaux, il faudrait avoir accompli tout ce dont on a besoin du point de vue du bien-être personnel. ●

Elle cartonne avec son nouveau single, «Ma chérie», que vous avez sûrement entendu à la radio cet été. Cette artiste romande de 27 ans, raconte sa vie sentimentale sur des airs pop-rock entraînants. Encouragée par le succès d'un premier album, «Madame», en 2023, Stéphane poursuit sa jeune carrière avec assurance et un second album intitulé «La prison des amoureuses malheureuses» à paraître ces jours-ci. Réaliste et ambitieuse, elle rêve son succès et met tout en œuvre pour le voir se concrétiser. Le multimédia, elle vit avec, mais sans jamais le subir, car elle s'en sert pour construire sa réalité.

CNET! Ton album sort cette semaine.

Comment te sens-tu ?

STÉPHANE Je suis super fière et heureuse de le partager avec le public, mais aussi un peu stressée, c'est normal.

Comment es-tu tombée dans la musique ?

C'est de famille. Avec mes parents, on a toujours chanté tous ensemble à chaque occasion. J'ai quatre frères et sœur et chacun joue d'un instrument. J'ai commencé à chanter à 8 ans et à jouer de la guitare à 10. C'était une évidence pour moi de vouloir en faire ma vie.

Aujourd'hui, tu peux vivre de ta musique ?

Oui, en 2020, j'ai décidé de me consacrer entièrement à ma musique. Avant, j'avais des petits boulots à droite à gauche, j'ai fait de la restauration, du commerce, etc. Maintenant, c'est bon. Je touche du bois!

Quel est ton processus créatif ?

D'abord les paroles ou la mélodie ?

Les deux se mêlent. Je prends ma guitare, je pose quelques accords et une mélodie naît rapidement. J'ai souvent déjà un thème avec une punchline et je construis la chanson autour de ça.

Quelles sont tes influences ?

J'aime autant la pop américaine que française, le rap, mais surtout la folk. Tracy



L'INTERVIEW CONNECTÉE AVEC

— STÉPHANE —

La réalité à fleur de peau

A l'occasion de la sortie de son deuxième album, cette chanteuse romande qui monte qui monte se prête à sa promo avec sincérité. Elle est passionnée et ça s'entend, dans ses textes et dans le cœur qu'elle met à parler de son travail. Rencontre avec une artiste qui partage son univers avec authenticité.

PROPOS RECUEILLIS PAR LEILA KLOUCHE • PHOTO GLEN TRAVIS POUR NWSPK

Chapman, par exemple, m'inspire beaucoup. J'aime aussi le rock, avec des groupes comme The Kooks, The Killers ou Oasis.

Tu aimes beaucoup la scène...

C'est la consécration de tout ce que je fais. Dès que j'écris une chanson, je n'ai qu'une envie: la performer. La scène, c'est le vrai, le partage. C'est ce que je préfère. Dans mon show, je joue souvent un nouveau mor-

ceau, seule à la guitare, pour voir la réaction des gens en direct. On voit tout de suite si ça prend ou pas, j'aime bien.

Utilises-tu des technologies pour créer ta musique ?

Non, je préfère guitare-voix, à l'ancienne. Sauf sur «Ma chérie», où ça s'est fait en studio. Il manquait quelque chose avec la guitare seule, alors mon compositeur a



BIO EXPRESS

Stéphane est née le 14 septembre 1996, à Genève. Elle baigne dans la musique depuis son enfance, héritant de la passion mélomane de sa famille.

Avec son énergie de rockeuse et sa plume sensible, elle raconte des histoires peuplées d'héroïnes au cœur tendre. Après plusieurs singles remarquables, comme « Douleurs je fuis » ou « Green Dream », et des tournées en première partie d'artistes comme Florent Pagny et Vianney, elle sort son premier album, « Madame », en janvier 2023. Avec 25 millions de streams, c'est un succès. Son nouveau tube, « Ma Chérie », cartonne sur les ondes et annonce un second album comme un opéra rock plein d'histoires d'amour, avec un court métrage à la clé. ●

ajouté une batterie, un synthé, et c'est parti comme ça, avec une nouvelle énergie.

Qu'est-ce qui t'inspire pour l'écriture de tes chansons ?

Ma musique parle d'amour. C'est le seul sentiment qui me procure des émotions fortes, qu'elles soient heureuses ou malheureuses d'ailleurs. C'est très personnel, et en même temps assez fort pour toucher les gens. Ce que j'aime quand j'écoute une chanson, c'est cette sensation qu'elle a été écrite pour moi. Du coup, j'essaie de faire pareil avec mes morceaux ; offrir aux autres la possibilité de vivre quelque chose.

Tu utilises la musique pour exprimer tes émotions ?

Oui, bien sûr, mais surtout pour raconter des histoires. J'aime être la narratrice de toutes ces histoires d'amour. Parfois, je prends un thème pour le grossir au maximum, afin de toucher encore plus de gens.

Ça t'arrive d'écrire sous le coup de l'émotion ?

Toujours! (Rires) Toutes les chansons du deuxième album ont été faites sous le coup de l'émotion. L'album s'appelle, « La prison des amoureuses malheureuses ». Je l'ai écrit alors que j'étais dans une histoire très compliquée. Un triangle amoureux. A chaque fois qu'il se passait un truc, j'étais sur mon canapé et j'écrivais, je jouais. C'était en temps réel. Je suis convaincue que c'est en donnant une part de nous-même, réelle et profonde, à la musique, qu'il se passe quelque chose.

« Ma musique parle d'amour. C'est le seul sentiment qui me procure des émotions fortes. »

Tu t'impliques aussi dans la réalisation de tes clips ?

Oui, beaucoup. C'est une manière d'aller jusqu'au bout des histoires que je raconte. D'ailleurs, j'ai participé à la réalisation d'un court métrage qui va sortir sur YouTube. J'ai eu un gros coup de cœur pour la réalisatrice Flora Lopategui. On a tourné à Londres dans une ancienne prison. C'est un court métrage constitué de trois clips à la suite, qui sortira après la publication des autres singles. « Ma chérie » en est le dernier épisode.

Comment gères-tu ta présence sur les réseaux sociaux ?

C'est moi qui m'en occupe. Je publie sur Instagram, TikTok et Facebook, avec une préférence pour Instagram, où je trouve beaucoup de bienveillance. Au début, ce n'était pas facile, je n'étais vraiment pas à l'aise. Mais avec les années, j'en ai fait un ami plutôt qu'un ennemi.

Pourquoi un ennemi ?

Ça peut vite être dangereux, de se laisser noyer et on regarde plus dehors. Je pense que si je n'en avais pas besoin professionnellement, je ne serais pas sur les réseaux. Mais je ne suis pas contre, moi ça m'aide énormément — d'ailleurs je remercie tous les gens qui passent du temps sur mes comptes — mais il faut trouver l'équilibre pour ne pas perdre le sens des choses.

PUBLICITÉ

**VOS OPÉRATEURS
100 % LOCAUX
DANS LE CANTON DE VAUD**



sevj.ch



voe.ch



netplusleman.ch



seic.ch



sefa.ch



sil-bliblablo.ch

LES TROIS COUPS DE CŒUR RÉSEAUX SOCIAUX DE STÉPHANE



Squeezeie - Youtube

« Il me fait kiffer.
Il organise même des F1!
C'est un entrepreneur inspirant. »



Popcorn - Twitch

« J'adore l'énergie de l'émission
et la diversité des sujets abordés.
Ça donne un bon aperçu de ce
qu'il se passe sur les réseaux. »



Hugo décrypte Instagram / Youtube

« Un bon média d'info.
Sérieux et bien réalisé. » ●

Quels genres de contenus aimes-tu publier ?

C'est très spontané, souvent en lien avec mon actualité. Parfois, je partage ma vie perso ou, ces temps, je lis mes textes. Ça donne une autre dimension à mes chansons.

Tu pourrais vivre sans connexion ? Le temps d'un week-end ?

Même pas un jour. C'est une implication. Ça me stresse de pas répondre. On me dit coupe, mais je ne peux pas.

Tu joues aux jeux vidéo ?

Très peu, mais à l'ancienne. Je ne devrais pas le dire, mais je joue beaucoup à « GTA », sinon « Mario Kart ».

Tu regardes encore la télé ?

Oui, j'adore ! J'aime les émissions de télé-réalité comme « Top Chef », « Koh Lanta » ou « La Star Academy », qui a recommencé. Avant de démarrer ma carrière, je m'étais présentée à « The Voice ». Lors des castings, on m'a dit « reviens dans trois ans, tu seras prête ». Et effectivement, trois ans plus tard, je signais mon contrat d'artiste et je sortais mon single.

Comment communiquez-vous ?

Beaucoup par WhatsApp et par e-mail. Même si je fais partie de cette génération qui trouve que les e-mails, c'est inutile. Je sais que juridiquement c'est important de laisser des traces écrites, mais je préfère nettement téléphoner. Beaucoup plus efficace, le téléphone, je trouve, et plus réel, forcément.

La notion de réalité semble te tenir à cœur...

Bien sûr, pour moi, c'est une question d'authenticité. On me dit souvent que je suis la même personne en vrai que dans mes stories. Je ne me crée pas de personnage. Je trouve ça trop triste de se dire que ce qu'on voit n'est pas réel. J'essaie de mettre le plus de sincérité possible dans quelque chose de virtuel. Il faut donner le vrai aux gens. Je me fais parfois avoir par l'illusion. Je veux contrer l'irréel.

D'où te vient cette posture presque éthique ?

Je suis née en 1996. Ma génération a eu la chance de naître sans trop d'écrans, mais de grandir avec. La génération d'avant juge beaucoup et s'oppose à plein de choses et celle d'après vit complètement avec. Nous, on est entre les deux. Par exemple, j'ai un public très actif sur les réseaux sociaux, qui interagit et m'envoie beaucoup de messages, mais dans la rue, j'ai très peu de gens qui m'arrêtent pour me parler. Par contre, on va m'envoyer un message sur Insta pour me dire « Hello, est-ce que c'est toi que j'ai vu à la boulangerie ? ». C'est marrant. Il faut prendre du recul par rapport à tout ça. Moi, pareil, j'ose plus facilement demander des choses aux autres artistes sur les réseaux sociaux qu'en vrai.

Quel est ton rêve ?

Être la chanteuse francophone la plus connue. Céline Dion, profite de ton statut, j'arrive ! (Rires). Ça fait rêver de remplir un Zénith. C'est un objectif qui se réalisera en temps et en heure. Mais là, je suis déjà très heureuse de ce que j'ai. D'abord, la sortie de l'album, après, on verra. On construit

cette carrière depuis quatre ans, pierre par pierre, sans accélérer le projet, sans reculer, ça monte petit à petit, j'aime trop. C'est sain. Je crois beaucoup en la vie, en l'univers, les choses arriveront quand elles devront arriver. ●



« La prison des amoureuses
malheureuses »
Nouvel album
Sortie le 27 septembre 2024

En concert le 25 octobre 2024
Casino de Montbenon / Lausanne

Suivez-la!

Instagram
TikTok
YouTube
Facebook

@stephanemusicoff

TOP 3 DES SÉRIES



« Friends »

« Je l'ai vue 100 fois.
J'adore ces personnages.
C'est ma série feelgood. »



« Fiasco »

« La première fois, tu regardes pour
le plaisir, la deuxième pour les
détails, et la troisième pour tout
ce que tu n'as pas vu avant. »



« The Office US »

« Steve Carell me fait mourir
de rire. » ●

Des fournisseurs unis et complémentaires forment net+

Onze partenaires romands construisent les réseaux de demain. Ensemble, ils développent des produits multimédias innovants.

Les membres de net+ composent un réseau de proximité idéal, présent sur toute la Suisse romande. Cette infrastructure unique se modernise en permanence pour répondre au mieux aux attentes de ses utilisateurs. Ainsi, ces réseaux partenaires sont

très actifs dans le développement de la fibre optique.

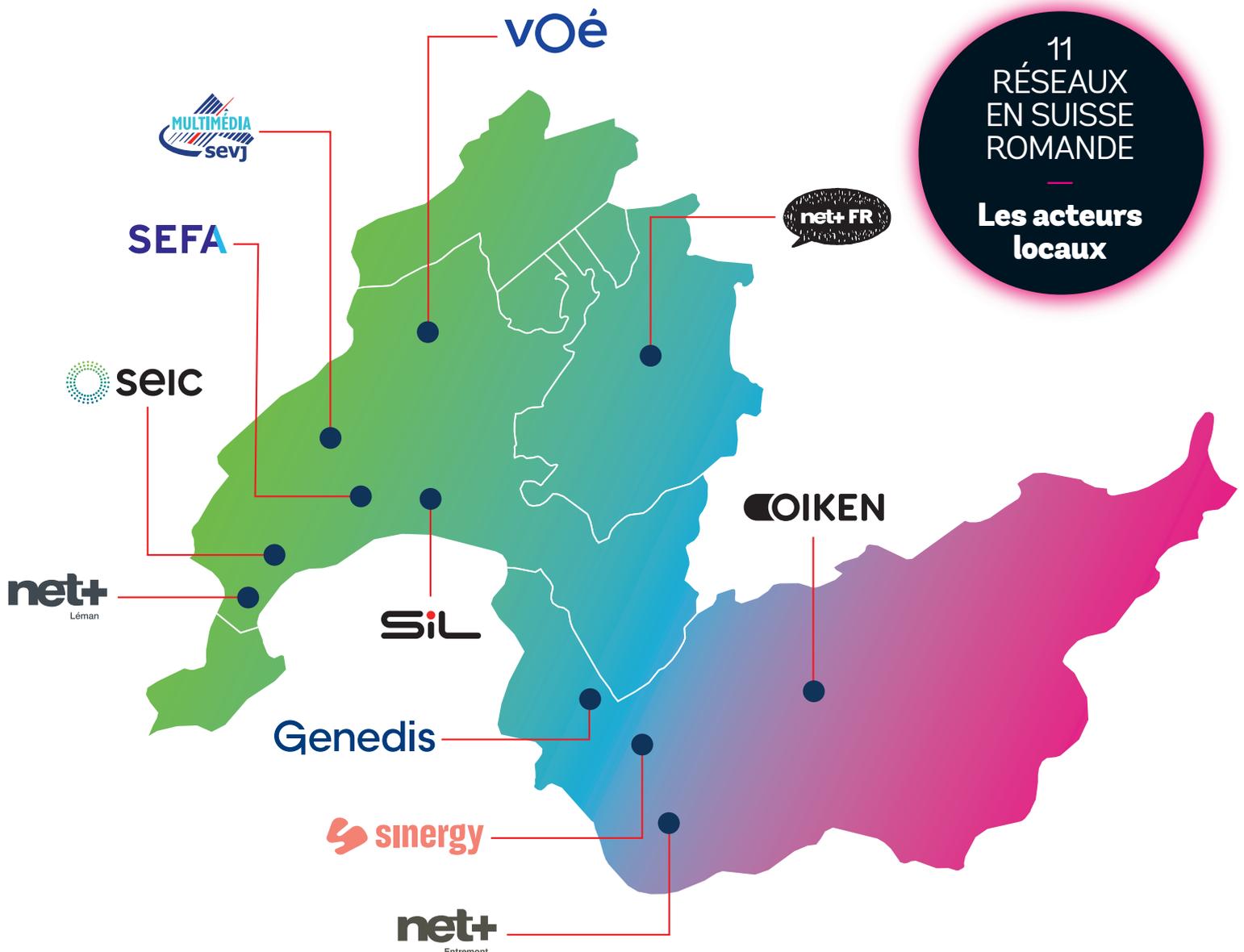
Tous ensemble, ils misent sur l'innovation, bien sûr, mais aussi sur la proximité avec leurs clients (voir carte ci-dessous). Ils se regroupent pour développer conjointement leurs produits multimédias: bli bla blo.

Qui sont les onze membres partenaires ?

Situés dans les cantons de Fribourg, de Vaud et du Valais, la SEVJ, VOé, net+ Léman, SEIC, la SEFA, SiL, net+ FR, Genedis, Sinergy, net+ Entremont et OIKEN s'appuient sur

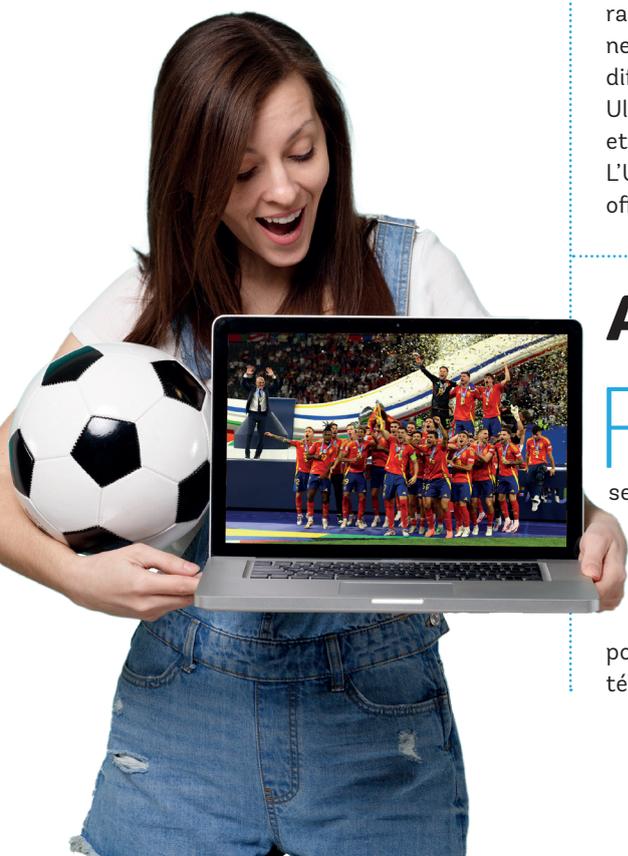
la qualité des services proposés, la simplicité et la proximité. Tous comptent au quotidien sur des collaborateurs professionnels qualifiés, parfaitement implantés dans leurs régions respectives, fiables et à la disposition de leur clientèle.

Cette organisation est sans aucun doute une grande force pour le développement de l'ensemble de la structure. Des produits innovants ont pu être créés et efficacement commercialisés. Une vraie success-story pour ce regroupement unique en Romandie. ●



En direct
et sans
décalage!

Vous l'avez déjà vécu : des cris de joie et des trompettes retentissent dans la rue vingt secondes avant que vous découvriez « en direct » que la Nati ouvrait le score sur votre écran. C'est la réalité frustrante des utilisateurs ayant une box TV connectée en wi-fi, surtout lors des grands événements sportifs. Les supporters avertis auront toutefois remarqué que ce délai pour le moins frustrant avait quasiment disparu lors du dernier Euro. net+ a en effet déployé des solutions techniques innovantes pour minimiser ce décalage (ou latence) lors du visionnage de contenus en direct sur la box TV. La technologie « low latency » permet d'optimiser le traitement de l'image et du son, réduisant ainsi le délai à un maximum de 2 à 3 secondes. Pour l'instant, cette amélioration concerne uniquement la chaîne RTS Deux, car elle nécessite des ressources de traitement importantes. ●



TÉLÉVISION

Le sport en ultra-haute définition



Les amateurs de sport ont pu le constater lors de la finale de Roland-Garros et des Jeux olympiques : la qualité de l'image était époustouflante. La raison ? Un partenariat d'exclusivité entre net+ et France Télévisions qui permet de diffuser les grands événements sportifs en Ultra HD (UHD) pour les chaînes France 2 et France 3. L'Ultra HD, aussi connue sous le nom de 4K, offre une résolution quatre fois supérieure

à la haute définition (HD). Concrètement, les téléviseurs affichent quatre fois plus de pixels, pour une image d'une netteté et d'une précision renforcées. Les couleurs sont aussi plus vives et les contrastes plus profonds, pour une expérience visuelle immersive.

Cette technologie est accessible à tous. Selon les estimations, plus de la moitié des ménages en Suisse sont équipés d'un téléviseur compatible avec ce format. ●

Au chalet comme à la maison

Faut-il souscrire un nouvel abonnement TV pour accéder à ses émissions préférées dans sa résidence secondaire ? La réponse est non, à condition de remplir ces critères : être abonné à un produit TV chez un opérateur net+ et disposer d'une connexion internet.

L'application TV Mobile, qui offre cette possibilité, est en effet disponible sur les téléviseurs Samsung et ceux compatibles

avec le système Android TV (Sony ou Philips, par exemple). Cette liste sera élargie cet automne par les appareils du fabricant LG. L'application est aussi présente sur les box Apple TV et Google TV. Une fois le compte renseigné, le contenu à l'écran est similaire à celui du téléviseur relié à la box du salon : les mêmes fonctionnalités, la même offre de chaînes et tous vos enregistrements. ●



Suivez l'UEFA Champions League avec Canal+

UEFA Champions League est de retour sur Canal+ en 2024. La compétition change d'ailleurs de format et passe de 32 à 36 équipes, réparties dans quatre chapeaux, mais dans un groupe unique. Durant la phase des qualifications, chaque club jouera contre deux équipes de chaque poule, soit huit matchs au lieu de six précédemment. Ce format a pour but de

favoriser les grandes affiches dès les premières journées de compétition. Après un barrage, les seize meilleurs se retrouveront en huitièmes de finale. Retrouvez les deux meilleures affiches par journée de l'UEFA Champions League sur Canal+ et la meilleure affiche par journée de l'UEFA Europa League ou de l'UEFA Conference League sur Canal+ et Canal+ Foot. ●

TÉLÉTEXTE

40 ans et toutes ses dents

Malgré une esthétique bien éloignée des standards actuels, le Télétexte se porte bien. En 2024, année de ses 40 ans, 2,4 millions de Suisses l'utilisent régulièrement pour s'informer. Ce sont environ 144 millions de pages consultées chaque mois (chiffres de 2020). Ces chiffres démontrent l'attachement des Helvètes pour ce média, qui propose de l'information dans sa version la plus brute (25 lignes de 40 caractères par page). Malgré l'existence d'une application mobile et d'un site web, bon nombre d'utilisateurs continuent de consulter le Télétexte sur leur téléviseur. Conscient de cet intérêt, net+ l'intègre sur une majorité de ses supports la box TV, l'application Android TV et même l'application dédiée à l'Apple TV. ●



PUBLICITÉ

Concours

A gagner:

Une montre MobiZen
avec abo 12 mois¹

Voir en page 7



Comment participer?
Il suffit de scanner le qrcode ci-contre et remplir vos coordonnées.

netplus.ch/concours

Délai de participation: 30 novembre 2024. Une seule participation par personne est autorisée. Le concours est ouvert à toute personne âgée de 18 ans révolus et domiciliée en Suisse. Les conditions de participation sont disponibles ici: netplus.ch/participationconcours. ¹ Toutes les infos et conditions sur netplus.ch/mobizen.



Un smartphone
Samsung Galaxy

Une tablette
Samsung Galaxy Tab

ChatGPT a fait des petits

En 2022, l'IA générative d'OpenAI, ChatGPT, popularisait l'intelligence artificielle auprès d'un grand public fasciné. Cet engouement a boosté la concurrence, qui a vite développé une multitude d'outils similaires, tous plus innovants les uns que les autres.

Si l'intelligence artificielle existe depuis quelques décennies, la découverte et l'utilisation massive par le grand public remontent à novembre 2022 avec l'IA générative d'OpenAI: ChatGPT. L'engouement, pour ne pas dire la fascination, a été instantané. Le million d'utilisateurs a été atteint en cinq jours seulement, avant de dépasser les 180 millions cette année et 1,6 milliard de visites par mois. Face à un tel succès, les concurrents d'OpenAI cravachent tous pour proposer presque les mêmes produits. Difficile, voire impossible, de lister toutes les déclinaisons d'IA générative, tant le secteur est en pleine effervescence, avec des innovations au quotidien. En voici cinq parmi les plus en vue...



IA... LLUCINATION!

Les données sources sont problématiques pour l'IA. La machine ne distingue ni l'humour ni la satire. L'IA de Google a par exemple conseillé de manger un caillou par jour ou de mettre de la colle sur le fromage à pizza pour éviter qu'il coule, en se basant sur des articles satiriques. Et quand l'IA ne sait pas, elle invente, brode et hallucine. Il faut donc rester très vigilant et utiliser son cerveau (humain) pour analyser les résultats. Gourmande en données, l'IA risque de se trouver à court de données à digérer et à régénérer dans quelques années. Et sa gourmandise en ressources électriques est également alarmante! ●



Gemini, avec un «G» comme Google

Inspiré du modèle de ChatGPT, mais ses déclinaisons sont pour l'instant très limitées en Europe. Efficace en restant dans l'écosystème de Google, limité pour aller au-delà. Ses réponses se limitent à du texte et de l'image. Bon en anglais, moins bon dans d'autres langues.



Copilot, la solution de l'ogre Microsoft

Cette solution d'IA est déjà présente dans le moteur de recherche de Microsoft sous forme d'assistant web ou mobile. L'utilisation et les résultats s'apparentent à ChatGPT. Mais le géant des systèmes d'exploitation parie sur une intégration totale de l'IA dans sa suite Office 365.



Perplexity, le moteur de recherche dopé

Sérieux concurrent de Google et plus qu'un moteur de recherche, Perplexity propose un moteur de réponses. Les résultats sont construits, structurés, digests et presque parfaitement rédigés. Le plus important: il cite toutes les sources sous forme d'hyperliens et de notes. Une révolution pour la recherche d'informations sur le web.



Claude, le roi de la rédaction

Ce produit de la société Anthropic dépasse ChatGPT dans les benchmarks (protocoles de tests). Il est le favori pour la rédaction, la compréhension, l'analyse et le résumé de documents. Cependant, il ne cite pas ses sources et construit à partir d'informations non communiquées par Anthropic.



Mistral, gagnant ?

C'est la réponse française à ChatGPT, donc respectueuse des lois européennes en matière de données. Mais il reste trop limité: que du texte, pas d'image, ne cite pas ses sources, ses résultats dépendent de données d'entraînement non communiquées et on ne peut pas uploader de documents. ●

LE DÉFILÉ DU MULTIMÉDIA



bla blo
bli

Le multimédia d'ici. bliblablo.ch | 0848 830 840